

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

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



Brigitte und Holger Rosemann

Holger Rosemann

☎ 722 61 18

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



Auf eine gute Nachbarschaftsfiliale.

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



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



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

wieder ist ein ereignisreiches Jahr vergangen und die TSV Reinbek hat sich erneut weiterentwickelt.

Natürlich erwähne ich hier zuerst und ganz besonders die Fertigstellung des lang herbeigesehnten Kunstrasens! Besonders hervorheben möchte ich dabei, dass die beteiligten Firmen es geschafft haben, den von ihnen vorgegebenen Zeitrahmen einzuhalten. Das ist ja heute bei vielen Bauprojekten nicht unbedingt der Fall.

Das Sportzentrum hat optisch, aber auch von der Nutzbarkeit noch einmal dazugewonnen. Auch Tommy freut sich über die große Terrasse, die es ihm erlaubt, seine Gäste noch besser bewirten zu können.

Die neue Anzeigentafel leuchtet in ganzer Größe und kann in Zukunft hoffentlich viele positive Spielergebnisse abbilden. Sie wurde vom E-Werk Reinbek gesponsert, wofür ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken möchte.

Natürlich wurde der lange ersehnte Kunstrasen von der Fußballabteilung entsprechend schnell mit Trainings- und Punktspielbetrieb belegt. Jetzt ist aber auch die Hoffnung groß, dass die zuletzt wegen der schlechten Platzverhältnisse abgewanderten Spieleinnen und Spieler bald wieder zur TSV zurückkehren.

In der Turnabteilung hat es leider auch Rückschritte gegeben. Die langjährig aktive, sehr beliebte und engagierte Trainerin Waltraud Lühr musste aus beruflichen Gründen ihr sportliches Engagement beenden. Ich danke ihr herzlich für die hervorragende Arbeit für



den Verein und hoffe, dass sie weiterhin dem Vorstand treu bleibt. Die durch ihr Ausscheiden gerissene Lücke konnte bisher nicht gefüllt werden, da es z.Zt. außerordentlich schwierig ist, geeignete Trainerinnen oder Trainer zu finden. So konnte für ca. 80 Kinder bisher kein weiterführendes Angebot gemacht werden, obwohl die sportliche Leitung alle Möglichkeiten ausgeschöpft hat.

Das Problem mangelnder Trainerinnen und Trainer zieht sich leider durch fast alle Sparten und ist nicht nur in der TSV akut. Es wird versucht, durch Fortbildungsangebote oder Projekte, wie der Kooperation mit der Oberstufe der Sachsenwaldschule, gegenzusteuern. Voraussichtlich wird uns dieses Thema noch lange begleiten.

Dennoch blicke ich absolut optimistisch in die Zukunft!

Die TSV ist und bleibt eine große soziale Einrichtung Reinbeks, die sich ihrer Verantwortung stellt. Gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern, den politischen Gremien, der Verwaltung und anderen sozialen Einrichtungen werden wir sicherlich Wege finden, die den Verein und damit die Attraktivität Reinbeks weiter stärken.

*Mit herzlichen, sportlichen Grüßen,
Norbert Schlachtberger*

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	S. 3
Vereinsleben	S. 4-7
Vereinsjugend	S. 8-10
Kinderschutz	S. 11
Aikido	S. 12-13
Badminton	S. 14
Ballett	S. 15-16
Basketball	S. 17-18
FGF	S. 19-20
Fußball	S. 21
GeFit	S. 22
Handball	S. 23
Ju-Jutsu	S. 24-26
Karate	S. 26-28
Kung-Fu	S. 29-30
Leichtathletik	S. 31-32
Reha	S. 33
Schwimmen	S. 34-35
Spielmannszug	S. 36
Tanzen	S. 37-39
Tennis	S. 40
Tischtennis	S. 41-42
Turnen	S. 43-44
Volleyball	S. 45
Kontakt/Impressum	S. 46



Buchhandlung von Gellhorn

INHABERIN: URSULA VON GELLHORN

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

Öffnungszeiten:

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



Einstiegschance Sportabzeichen-Gruppe



Die Sportabzeichen-Gruppe der TSV Reinbek dient nicht nur zum Erwerb eines Sportabzeichens. Sie eignet sich vielmehr auch als Einstiegsgruppe, um

den Körper nach längerer Pause wieder sportlich in Schwung zu bringen. Diese Chance nutzte unter anderem Hannelore Eiblwieser, als sie über die Werbung

im Reinbeker „stolperte“. Frei nach dem Motto „Hier bin ich, ich möchte meine Altersleistungen überprüfen“, kam Frau Eiblwieser zum nächsten Trainingstermin. Und Hut ab vor ihrer körperlichen Verfassung, denn sie erreichte sowohl über die 20 Kilometerstrecke Radfahren als auch über die 200 Meter Sprintstrecke Gold. Ebenfalls Gold erhüpfte sie sich beim Seilspringen. Bekanntlich sind ja alle guten Dinge drei, somit begnügte sie sich beim Standweitsprung mit „Silber“. Positiver Nebeneffekt der sportlichen Ertüchtigung war eine Honorierung durch Bonuspunkte einiger Krankenkassen. Durch die Sportabzeichen-Gruppe und entsprechend ihrer Leistungen ist es nicht verwunderlich, dass Frau Eiblwieser inzwischen regelmäßiger Gast der TSV Radtouren ist. Also scheuen Sie sich nicht, vorbeizukommen! Wer weiß, was in Ihnen für Talente schlummern und wohin sie der Weg in unserem Verein noch führen wird.

Ein Judoka ist zurück!



Hans-Jürgen Hoormann ist einer der acht Haupt-Mitbegründer der Judo-Abteilung, welche 1962 entstand. Bis Ende der 60er Jahre war er weiterhin bei der TSV als Judoka aktiv. Außerdem war er von 1967 bis 1975 Trainer der Jedermann-Sportgruppe (Volleyball/Gymnastik) in der TSV Reinbek. Während seiner Studienzeit von 1970 bis 1974 engagierte er sich an der HAW in Lohbrügge als Sportreferent und rief eine weitere Judo-Gruppe ins Leben. Ab 1975 reiste er beruflich viel um die Welt und nutzte die Möglichkeiten der Hotels, um sich durch Schwimmen und Tischtennis fit zu halten. Zu einem späteren Zeitpunkt wurde er Referatsleiter in der Präventionshauptabteilung einer gesetzlichen Unfallversicherung. Auch die Erstellung

von Gesundheitsprogrammen wie beispielsweise „Gesund und Sicher“ zählte zu seinen Aufgaben. Seit Ende 2006 ist Hans-Jürgen nun im Ruhestand. Seine Zeit verbringt er als Seniorenberater, machte eine Ausbildung zum Moderator für Senioren und kümmert sich im Zuge dessen seit 2008 um die Umsetzung des vom Deutschen Bundestag ins Leben gerufene Projekt „sicher mobil“ in Vereinen. Von 2014 bis Ende 2018 war er Tischtennis Obmann und Mitglied im Vorstand des Bürgervereins-Lohbrügge. Im Oktober 2018 begann er bei uns in der Tischtennisabteilung als Künstler, denn seiner Auffassung nach sei Fußball Arbeit, Tennis Handwerk und Tischtennis Kunst. Leider sind für ihn aus gesundheitlichen Gründen keine Judoaktivitäten

mehr möglich, da er seit 2005 u.a. aufgrund eines Wirbelbruchs und eines Schlaganfalls als schwerbehindert eingestuft wird. Dennoch hat er angeboten, der TSV Reinbek als Berater für den Seniorenbereich zur Seite zu stehen. Wir sagen: Willkommen zurück. Schön, dass du den Weg zurück in die TSV gefunden hast!



Brandmeier



WIR SORGEN DAFÜR, DASS ALLES LÄUFT.

Schuhe · Reparaturen · Orthopädie-Schuhtechnik

Unser Service für Sie:

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

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

Video-Laufbandanalyse für Sportler

Sven Brandmeier
 Orthopädie Schuhmachermeister
 Termine nach telefonischer Absprache
Mühlenredder 5 · 21465 Reinbek · Tel. 722 64 50
 9-12.30 + 15-18 · Sa. bis 12 · Di. bis 12.30 Uhr

Jubiläums Mehrtagestour-Radreise nach Travemünde-Brodten vom 10. – 12. Mai 2019

Vom Bahnhof Lübeck ging es über die Puppenbrücke, welche u.a. vom römischen Gott Merkur geziert wird, zum 500 Jahre alten trutzigen Holstentor mit dem berühmten lateinischen Spruch „Concordia domi, foris pax“ – „Eintracht innen und Friede draußen“.

Vor dem Dom mit dem bronzenen Löwen, zu Ehren Heinrichs des Löwen, erzählte uns Ruth viel über die Gründung Lübecks und die Geschichte des Doms. Im Inneren bewunderten wir den kostbaren Lettner, der vor dem 2. Weltkrieg gerettet wurde. Wir verließen die Altstadt durch das Burgtor und weiter ging es auf dem Treidelpfad entlang der Trave bis zum alten Fischerdorf Gothmund. Ein Shuttlebus brachte uns durch den Herrentunnel auf die andere Seite der Trave. Durch die Natur gelangten wir an den Hafen von Travemünde, wo endlich Kaffee und Kuchen auf uns warteten.

Von der Promenade und dem Brodtener Ufer genossen wir die herrliche Aussicht auf die Ostsee. Unser Quartier schlugen wir in Brodten, im Theodor-Schwartz-Haus der AWO SH, auf. Den ersten Abend verbrachten wir rückblickend auf die Tageserlebnisse gemeinsam im Tagesraum. Erika hatte ein Quiz vorbereitet.

Am zweiten Tag, nach einem guten Frühstück, starteten wir unsere Tagesradtour. Wir radelten auf dem Radweg „Hermannshöhe“ in Richtung Niendorf und genossen den wunderbaren Blick auf die Ostsee. Dort schlenderten wir anschließend über den Niendorfer Hafen. Über den Ostsee-Radweg erreichten wir anschließend die Gemeinde Sierksdorf; Jan sprang mutig in die kalte Ostsee. Auf dem Rückweg radelten wir zum Hermann-Löns-Blick, ein Aussichtsturm am Hemmelsdorfer See. Der Hermann-Löns-Blick ist ein Turm, heißt aber nicht Turm, sondern Blick. 20 m ist er hoch. 1985 ist er in Gedenken und zu Ehren des Schriftstellers, Dichters, Naturforschers und -schützers Hermann Löns errichtet worden. Den Abend beendeten wir sehr sangesfreudig - Monika Wittman kennt unheimlich viele Lieder. Hände, Füße und Arme kamen dabei zum Einsatz.

Am dritten Tag hieß es: Brodten ade. Ruth machte mit uns eine kleine Stadtführung in Travemünde bevor wir mit der Fähre auf die Halbinsel Priwall übersetzten. Die Halbinsel wird im Norden von



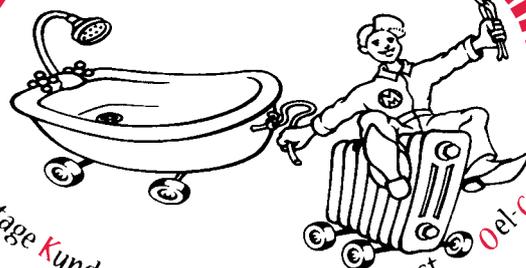
der Ostsee, im Westen von der Trave und im Süden von der Pötenitzer Wiek, einer haffartigen Erweiterung in der Trave, begrenzt. Erika erradelte zuerst den südlichen Priwall, ein Naturschutzgebiet mit Feuchtwiesen - ein echtes Paradies für viele Tierarten. Udo Schwarzenberger, unser Vogelkundler, erklärte uns die dort lebenden Vögel. Sabine übernahm danach nun kurz die Radtourenleitung und radelte mit uns den Ostseeradweg entlang. Inzwischen waren alle 15 RadlerInnen hungrig, durstig und nervten Sabine.

Sabine, die Expertin im Kartenlesen, entdeckte das Café „Strandgut“ in Rosen-

hagen. Ein unvergessliches Erlebnis! Gestärkt traten wir wieder in die Pedale und erkundeten den nördlichen Teil Priwalls, der sich durch Strand, Dünen und Ferienhäuser im dänischen Stil auszeichnet. Ein Spaziergang durch die Dünen zum Wasser rundete den Priwall-Ausflug ab. Bevor wir jedoch die Heimreise mit der Bahn antraten, bummelten wir noch über den Travemünder Hafen und legten eine Imbisspause in einem Fischlokal ein.

Ruth Dusing & Erika Tischler

HEIZUNG • SANITÄR • TECHNIK
= MEISTERBETRIEB =
Bernd Mühlmann



Klaus-Groth-Str. 11 21465 REINBEK

Telefon 040-728 12 567 Mobil 0177-722 66 66

Planung Montage Kundendienst Wartung Notdienst el-Gasfeuerung



Fahrradkurs für Frauen

In den Sommermonaten hat die TSV in Zusammenarbeit mit dem Landessportverband, über das Projekt „Sport für Alle“, wieder einen speziellen Fahrradkurs für Frauen durchgeführt. Dieser entstand aufgrund großer Nachfrage, besonders durch Menschen mit Migrationshintergrund und Älteren, die nach langer Zeit wieder in den Radsport einsteigen wollten. Schnell war eine geeignete Übungsleiterin gefunden. Mit viel Charme, Herzblut und tollen Ideen schaffte es Nesrin Yasar-Ziegler alle Frauen an das Rad zu bekommen. Mit leichten Rollerübungen, Brems- und Anfahrtricks, begleitendes Fahren (Partnerübungen für mehr Sicherheit), theoretischem Unterricht, Handwerkskunde und Gymnastik für ein besseres Gleichgewicht

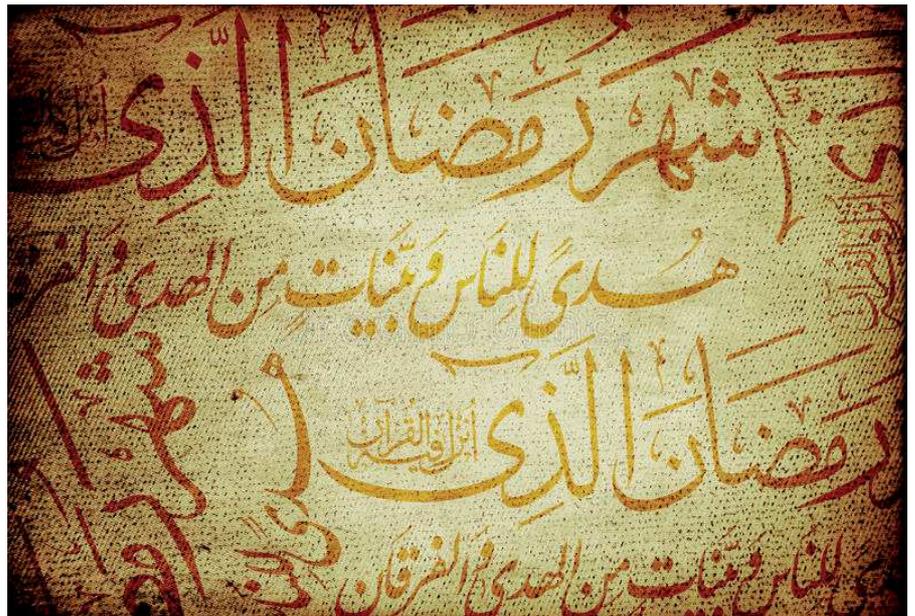
konnten alle 19 Teilnehmerinnen nach dem fünf-tägigen Kurs mit ihrem Rad ins Rollen kommen. Ein besonderer Dank geht auch an Herrn Robert Willert aus Groß Grönau, der uns 15 verschieden große Fahrräder zur Verfügung stellte und die Damen sogar mit Helmen ausstattete! Großartig! Nächstes Jahr soll dieses Projekt fortgeführt werden. Bisher haben sich für einen Fahrradkurs nur Frauen interessiert, das liegt an der besonderen Situation der Frauenrolle in den arabischen Ländern, die eine selbständige Mobilität nicht gewohnt sind. Dies ist aber für eine Eingliederung in unsere westliche Gesellschaft absolut notwendig! Sportverei-

ne sind hier gute Wegbegleiter und –begleiter.



Sport mit Flüchtlingen – Sport im GeFit

In unserer Gerätefitnessabteilung werden jetzt jeden Sonntagabend in der Zeit von 19:00 bis 21:00 Uhr Gewichte gestemmt! Unter der Leitung von Thiemo Hilke hatte die TSV Reinbek zu einem Einführungskurs in das Gerätetraining in der Zeit von Juli bis August eingeladen; speziell für Männer mit Migrationshintergrund. Die Idee war, anhand der Sportart Gerätefitness den zugewanderten Mitbürgern die Freizeitkultur der westlichen Welt zu erklären. Und das geht am besten mit „learning by doing“. Dazu gehören feste Trainingszeiten für jeden Einzelnen, das Mitbringen geeigneter Sportkleidung, die Bereitschaft, ein Teil des Teams zu werden, die Akzeptanz mit Menschen anderer Kulturen zusammen zu trainieren und last but not least: die deutsche Sprache anzuwenden. So spricht nun unser Gerätefitnesstrainer auch einige Brocken Arabisch und die Teilnehmer etwas mehr Deutsch! Spannend war für die Teilnehmer die Erfahrung, dass Frauen und Männer in der Regel gemeinsam Sport treiben. So dachten einige Männer, dass Geräte, an denen die Erklärung zur Handhabung durch weibliche Personen dargestellt ist, nur von Frauen zu benutzen wären. An diesem Beispiel ist gut zu erkennen, wie wichtig hier die Arbeit der Sportvereine als Kulturvermittler ist. Nach Beendigung des Einführungskurses konnten die Männer sich beim GeFit direkt für einen Einweisungstermin anmelden und Mitglied in der TSV werden. Dieses Angebot wurde gefördert durch den Landessportverband Schleswig-Holstein.



Die arabische Schrift (Bild: asem arab – Fotolia.com)

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-/Sonne-/Einbruchschutz-Verglasungen
- Einbau von neuen Fenster und Türen
- Umbau von einfach verglasten Fenstern auf Isolierverglasung
- Überdachungen aus Glas
- Anfertigung und Montage von Spiegeln
- Erneuerung von Silikonfugen im Innen- und Außenbereich

und vieles mehr



Kinauweg 7 · 21465 Reinbek

☎ 040/727 300 40 · 📠 040/727 300 41

www.glasereibehn.de · info@glasereibehn.de

Kinderyoga in der Kita: Integrativ und präventiv

Bereits seit Anfang des Jahres 2018 führt die TSV Reinbek in Kooperation mit der KiTa Eggerskoppel ein integratives Yoga-Konzept durch. Yoga kann Kindern auf vielfältige Weise helfen, den Alltag gut zu meistern. Indem sich die Kinder z.B. wie Tiere bewegen oder wie ein Baum stehen, üben sie koordinierte Bewegungsabläufe, schärfen ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre eigene Wahrnehmung und kommen zur Ruhe. Der günstige Effekt von Yoga beim Cortisol- und Stressabbau wirkt sich besonders bei Kindern mit belastenden und traumatisierenden Erlebnissen positiv aus.

Ein spielerisches, nonverbales Bewegungsangebot in der gesamten Gruppe fördert zusätzlich die Integration von

Kindern mit Migrationshintergrund.

Phantasie Reisen sowie Dehn- und Atemübungen lösen Spannungen - auch bei den teilnehmenden Kita-Mitarbeiterinnen. So kann zudem auch Haltungsschäden, Koordinations- und Konzentrationsstörungen vorgebeugt und Lernschwierigkeiten positiv beeinflusst werden.

Das Angebot wird durch einen Impulsnachmittag für Familien durch eine Trainerin der TSV Reinbek ergänzt. Mit theoretischem Input und praktischen Übungen bekommen Eltern einen Eindruck von der Nützlichkeit eines Yoga-Angebotes für ihre Kinder.

Nur für die Kinder findet einmal wöchentlich eine Unterrichtseinheit in der

Bewegungshalle der Einrichtung statt, die von einer qualifizierten Trainerin für Kinderyoga durchgeführt wird.

Die wöchentliche Stunde zielt genau auf die frühkindliche Entwicklung ab und schafft einen (Bewegungs-)Ausgleich zum langen Alltag.

Durch die Einbindung der Eltern soll ein Gemeinsamkeitserlebnis geschaffen werden und auch die Lust, aber auch die Notwendigkeit am/von Sport in die Familien transportiert werden.

Es wird also nicht einfach nur einmal in der Woche Sport in einer Kindertagesstätte angeboten. Die Kreise, die der Kurs darüber hinaus in anderen Netzwerken auslösen wird, sind um ein Vielfaches höher.

Ganztagschulen und die TSV Reinbek? – Wir bewegen euch!

Thematisiert wird immer wieder und immer öfter, dass bestimmte Schülergruppen heute durch die längere Schulzeit weniger Interesse haben oder Zeit aufbringen können, um Sport zu treiben. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Motorik und das Sozialverhalten der Kinder. Viele „kleben“ in ihrer Freizeit nur noch vor Computern oder Fernsehern, wodurch viele Kinder schon in jungen Jahren den Hang zur Übergeichtigkeit haben.

Jedoch müssen Kinder in der Regel gar nicht zum Sport motiviert werden, da sie über einen natürlichen Bewegungsdrang verfügen. Äußern tut sich dieser in unterschiedlichen sportlichen Interessen, welche wir durch unser Angebot bestmöglich abdecken: Über unterschiedlichste Ballsportarten und Akrobatik hin zu Karate oder Yoga.

Der Ganztag in den Schulen bietet die ideale Gelegenheit diesen genannten Problemen entgegenzusteuern. Die TSV Reinbek bietet Kindern und Jugendlichen den Raum, sich auszuprobieren, Gruppenprozesse positiv zu erleben, eigene Stärken zu entdecken und die Freude an der Bewegung auszuleben – ohne Leistungsdruck und unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitern.

Um den Anforderungen des Ganztages gerecht zu werden ist eine Kooperation zwischen Schulen und unserem Sportverein sinnvoll, in der wir den qualifizierten außerschulischen Sport gewährleis-

ten können und auch die zeitkritischen Aufgaben im Alltag, wie z.B. das Finden von Vertretungen, durch den dazugehörigen BackOffice Bereich organisieren.

Im Schuljahr 2019/20 findet ebenfalls ein ständiger Austausch zur Aus- und Bewertung der Angebote durch den Verein und die Schulen statt und es können Termine für Gespräche zur Optimierung vereinbart werden. Vom Verein werden ebenfalls die Trainer befragt und das erhaltene Feedback wird den Schulen mitgeteilt. So wollen wir als treuer und verlässlicher Partner nicht nur den Schulen Vielfalt und Sicherheit ermöglichen, sondern auch den Kindern den Ausgleich im Ganztags-Alltag schaffen.

Unsere Erfahrung zeigt: sehr viele Kinder sind daran interessiert mehrere Bewegungsarten auszuprobieren. Diese Entwicklung begrüßen wir und wollen den Kindern, gerade an Grundschulen, durch unser vielfältiges Angebot diese Möglichkeit bieten. An weiterführenden Schulen steht dann eine Spezialisierung im Vordergrund. Die Schüler sollen sich je nach Sportart mit ihren Mitschülern messen können. Darüber hinaus wollen wir den

Kindern auch die Struktur des Vereins nahebringen. Als ureigenes deutsches Konstrukt spiegelt der Verein auch die Gesellschaft wieder. Die Struktur innerhalb der Mannschaften, wo der Trainer den Ton angibt, kann mit einer späteren Ausbildung oder dem Berufsleben verglichen werden, wo dann der Chef oder Vorgesetzte den „Laufweg“ aufzeigt. Auch auf Wahlen bezogen, wie beispielsweise die Kommunalwahl, werden hier Abteilungswahlen durchgeführt und die Vorstandswahl gleicht der Bundestagswahl. Jeder kann sich hier im Verein, wie auch in der Politik, selber einbringen und versuchen, seine Ideen, durch die Gewinnung von Mehrheiten, durchzusetzen.

Somit hoffen wir alle Kinder, die wir mit unserem Angebot erreichen, auch im aktuellen Schuljahr zu begeistern und den Bewegungsdrang in Motivation und Spaß ummünzen zu können.

BETT
KÄSTCHEN

Ihr Garni Hotel in Reinbek
Marco Weitkunat



Schönningstedter Straße 40 - 21465 Reinbek

Telefon: 040 - 722 22 54

www.bettkaestchen.de

Wer sind wir?

Unsere Vereinsjugend zeichnet sich durch ein großartiges und motiviertes Team an Ehrenamtlichen aus. 20 Jugendliche im Alter von 13 bis 26 Jahren mit den unterschiedlichsten Erfahrungen, Hintergründen und Fähigkeiten – Die perfekte Grundlage, um nachhaltige Jugendarbeit zu leisten!

Was machen wir?

Außer der Arbeit mit den Kindern sind wir auch anders aktiv: Wir haben Vorträge auf dem SJR und dem KJR über abteilungsübergreifende Jugendarbeit im Verein gehalten. Außerdem sind wir auch am Projekt „Aktiver Kinderschutz im Sport“ beteiligt. Hier helfen wir bei den Kinderschutzseminaren innerhalb der TSV Reinbek und auch beim Kreis-sportverband. Außerdem bringen wir das Thema „Kinderschutz im Sport“ in Zeltlagern und Jugendreisen direkt zu den Kindern.

Das waren unsere Veranstaltungen 2019:

- Sportnacht
- Vortrag über Kinderschutz im Sport beim SJR
- Vortrag über Jugendarbeit im Sport beim KSV-Jugendwartecafe
- Vortrag über Kinderschutz im Sport bei der Jugendvollversammlung des KSV
- 44 Stunden Sport, Spiel & Spaß
- Walpurgisnacht
- VJ Seminar auf Sylt
- Jugendreise nach Norwegen
- Zeltlager nach Sylt
- Lange Nacht des Sports
- Reinbeker Sportfest
- Halloween-Magic-Night
- Laternenumzug
- Klausurtag
- Lichterfest

Vereinsjugendseminar 2019

An Pfingsten war es wieder soweit: Das



jährliche Seminar stand vor der Tür. In diesem Jahr ging es zum Jugendzeltplatz Mövenberg/List auf Sylt. Aufgrund ungünstiger Fahrverbindungen fuhr ein Teil der Vereinsjugend bereits am Freitagvormittag mit Hälge, dem Vereinsbus, über Rømø, wo es einen kurzen Zwischenstopp am Strand gab, nach List. Die verbliebenen vier begaben sich am frühen Nachmittag auf eine abenteuerliche Bahnfahrt mit Verspätungen und einem beinahe verpassten Zug.

Vor Ort war das Hauptthema das diesjährige Zeltlager, welches uns ebenfalls nach Sylt führte. Am Samstag verbrachten wir einige Stunden im Zeltlager Möskendeel bei Hörnum und schauten uns die Spielmöglichkeiten, sowie den Strand an und klärten unsere Fragen. Nebenbei ging es auch schon um das Zeltlager 2020. Dafür suchten wir im Internet nach Zeltlagern in Norddeutschland, verglichen diese miteinander und mit unseren Vorstellungen.

Doch der Spaß kam natürlich ebenfalls nicht zu kurz: Im Lager wurde abends Tischtennis gespielt, wobei es auch immer wieder zu kurzen Tanzeinlagen kam. Außerdem tobten ein paar Mutige ausgelassen in den kalten Nordseewellen.

Am Montag wartete dann leider schon die Rückfahrt. Wir machten uns also alle gemeinsam mit der Bahn auf den Weg zurück nach Reinbek. Bis auf Hälge und Martin, unser Jugendwart, denn die mussten ja schließlich noch auf die gebuchte Fähre warten.

Zeltlager 2019



In diesem Jahr führte uns das Zeltlager nicht wie gewohnt nach Neukirchen, sondern für zwei Wochen in das Jugendzeltlager Möskendeel bei Hörnum auf Sylt. Trotz einiger Startschwierigkeiten begann das Lager mit dem Treffen am

Hamburger Hauptbahnhof. Dort bildete sich eine große Gruppe bestehend aus vielen Kindern, Eltern und Geschwistern, weshalb es den Betreuern nicht immer leichtfiel, hier zwischen Teilnehmern und Unbeteiligten zu unterscheiden. Nach einer dann doch entspannten Zugfahrt kamen wir auf Sylt an und konnten uns im Lager einrichten. Dort begann das abwechslungsreiche Programm bestehend aus Sportspielen, Basteln und Gesellschaftsspielen - wie das allseits beliebte „Werwolfspiel“. Es schien an so gut wie allen Tagen die Sonne und es war sehr warm, weshalb wir fast jeden Tag in der erfrischenden Nordsee badeten, die auf der anderen Seite der Dünen auf uns wartete. Es gab einige Ausflüge: Diese führten uns ins Sylter Aquarium und in das Museum der Naturgewalten. Im



Anschluss verbrachten wir jeweils noch etwas Zeit in den schönen Städten Westerland und List. Eine Wattwanderung durfte natürlich ebenfalls nicht fehlen und selbstverständlich gab es auch in diesem Jahr unsere besonderen Aktivitäten,

wie einen Casino-Abend und eine Disco. Auch ein Motto Tag war logischerweise vorhanden. Dieses Jahr passte sich das Thema dem Ruf der Insel an, weshalb wir uns als Seefahrer verkleideten. Daran hatten alle Beteiligten viel Spaß. Insgesamt konnten wir uns gut an das neue Umfeld anpassen, sodass alle die Reise genießen konnten. Es war eine schöne Zeit und wir freuen uns auf das Zeltlager 2020 - wieder in Möskendeel auf Sylt!

Jugendreise 2019



Bei der diesjährigen Jugendreise, vom 28.06.19 bis zum 14.07.19, fuhren wir, zwanzig Teilnehmer, mit vier Betreuern und den drei altbekannten Bussen „Hälge“, „Smiley“ und „Stadtbus“ nach Sinnes in Norwegen. Unsere erste Station befand sich abends in Dänemark, Hirtshals, auf einem Campingplatz, um dann den Tag darauf in aller Frühe unseren Weg weiter mit der „Speed 1“ von „Color Line“ antreten zu können. Damit waren wir in Kristiansand angekommen und fuhren durch die atemberaubende Landschaft Norwegens bis hin zu unserem roten Ferienhaus in Sinnes. In den ersten Tagen wurde eher gechillt und es fing langsam an mit Kennlern-Spielen, Kanufahren, Schwimmen und einigen Erkundungstouren. Auch im Haus spielten wir viele Spiele, zu denen unter anderem der Hausathlon, sowie Tabu und Twister zählten.

Möglich war dies durch das große Haus, sowie den naturbelassenen, großen Garten. Da sich direkt vor unserer Balkontür ein See befand, hatten wir auch immer die Möglichkeit – unter Aufsicht der Betreuer – zu baden und uns besonders im Stand Up Paddling und Ruderboot fahren nach Belieben zu üben.

Natürlich bestanden unsere Tage nicht nur aus Action, wir entspannten auch im Haus. Auch wenn das Wetter wechselhaft war, hatten wir viele gute Tage an denen wir uns auf die Terrasse legen und einfach die Sonne genießen und die Seele baumeln lassen konnten. Doch nur Entspannen war uns natürlich zu langweilig und so waren auch viele Highlights dabei, wie das Wandern auf den Preikestolen, das Rafting über steile Stromschnellen, das schöne (und teure) Stavanger, der interessante Museumsbesuch, wie auch der große Spaß beim Einkaufen und einem eher unscheinbaren, aber unterschätztem Highlight vieler: Selber Kochen! Denn neben all den Ausflügen wurden unsere Traditionen selbstverständlich gewahrt und Bestandteile, wie das Seegraspflücken und Quabbeln, wurden mit großer Liebe praktiziert. Der Alltag im Haus war genauso Spaßig. Obwohl bei den Worten „Koch- und Putzgruppe“ zuerst genörgelt wurde, fanden alle schnell Spaß daran. Die Gesichter am Morgen zu sehen, wenn man als Kochgruppe früh aufstehen musste und es allen schmeckte, war immer ein tolles Gefühl und ein Schweigen am Mittagstisch galt als das größte Lob

für alle Beteiligten. Auch wenn es Mal ein Malheur gab und wir Milchreis aus dem Topf kratzten mussten, so hatten wir trotzdem immer unseren Spaß. Natürlich gab es – wie auch schon in den letzten Jahren – einen „Ding Dong König“. Kurz zur Erklärung: Dieser sogenannte Ding Dong König wurde jeden Tag neu gewählt, für Taten, die jene Person am Tag ausgezeichnet hat. Dieser bekam am nächsten Tag die Ding Dong Krone und durfte drei Mal am Tag Ding Dong rufen, womit alle im Umfeld befindlichen Mitreisenden, sich auf den Boden schmeißen mussten, um den König angemessen anzubeten. Dies war besonders in der Öffentlichkeit immer ein großes Vergnügen. Und das waren nur einige unserer tollen Erlebnisse. Am Ende der beiden Wochen verabschiedeten wir uns mit einem Lagerfeuer, um am nächsten Tag die Rückreise anzutreten. Wir fuhren noch einmal durch die tolle Natur Norwegens, nahmen dann die Fähre „Speed 1“ nach Hirtshals und verbrachten unsere letzte Nacht auf dem Campingplatz. Die letzte Abendrunde machte uns allen zu schaffen, da wir als Gruppe so toll zusammengewachsen waren, dass keiner so richtig nach Hause wollte. Da würden wir eindeutig sagen: Ziel erreicht! Am Ende lässt sich sagen, dass es eine unglaublich schöne Reise mit allen Mitreisenden, als auch unseren Betreuern war, die man nicht mehr so schnell vergessen wird. Wir werden sehen, ob dies auf unserer nächsten Jugendreise 2020 übertroffen werden kann.



Vorankündigung Zeltlager 2020



Im Jahr 2020 fährt die TSV Reinbek wieder mit 30 Kindern im Alter zwischen 8 – 13 Jahren ins Zeltlager. Das Ziel dieser Reise ist Sylt. Der Reisezeitraum geht vom 22.07.2020 bis zum 05.08.2020. Im Zeltlager werden wir wieder viele Spiele am und im Wasser machen, wir werden Ausflüge ins „Erlebniszentrum Naturgewalten Sylt“ und ins „Aquarium“ machen. Natürlich steht auch eine Wattwanderung mit auf dem Programm. Dazu kommen auch viele kleine und große Spiele, welche die Betreuer sich für euch ausdenken werden. Die Betreuer werden jede Menge Fotos machen und auch filmen. Nach der Reise wird es ein Nachtreffen geben, bei dem wir uns gemeinsam Fotos und den Film ansehen werden. Bei Interesse wendet euch gerne an info@tsv-reinbek.de.

Vorankündigung Jugendreise 2020

Auch eine Jugendreise wird es im Jahr 2020 geben. Die TSV Reinbek fährt mit 20 Jugendlichen im Alter zwischen 14 – 17 Jahren auf die schöne Nordseeinsel Rømø. Wir werden in einem großen Ferienhaus wohnen und uns selber verpflegen. Vor Ort werden die Betreuer sich wieder viele kleine und große Spiele im Haus, am Strand und in der Nordsee ausdenken. Auch bei dieser Reise wird es ein Nachtreffen geben, auf dem wir Fotos und den Film ansehen werden. Bei Interesse wendet euch gerne an info@tsv-reinbek.de.

Vereinsjugend und Kinderschutz

Natürlich könnt ihr fragen: „Was hat die Vereinsjugend mit Kinderschutz zu tun?“

Für uns ist die Antwort ganz einfach. Wir wollen nicht nur über Kinder und Jugendliche reden, wir wollen die Aufgabe „Aktiver Kinderschutz im Sport“ gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen anpacken. Die Vereinsjugend ist bei jedem Projekt des Team Kinderschutz mit dabei, egal ob es im Zeltlager ist, auf der Jugendreise oder bei einem Vortrag im Reinbeker Rathaus. Auch bei den Kinderschutzseminaren ist die Vereinsjugend fester Bestandteil des Referententeams. Um bei diesen Projekten eine Hilfe zu sein, nimmt die Vereinsjugend ebenfalls an den Aus- und Fortbildungen als Ansprechpartner für den Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung teil.



www.ewerk-sachsenwald.de



Immer ein Volltreffer: Energie vom e-werk Sachsenwald

Als Unternehmen Ihrer Kommune haben wir Ihnen viel zu bieten:

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

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

Vor Ort für Sie da! 

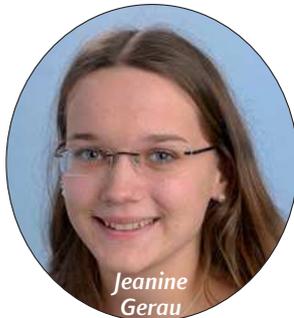


Warum sollen Sportvereine sich im Kinderschutz engagieren?

DAS TEAM KINDERSCHUTZ



Sebastian David



Jeanine Gerau



Jens Wischnewski



Luis Kurpjuhn



Martin Bokeloh



Maren Vollstedt



Svea Bokeloh

Sportvereine sollen ein sicherer Ort sein, wo Kinder und Jugendliche Stärken entwickeln, Teamgeist, Freundschaft und Freude erfahren. Es geht darum, eine gewisse Sensibilität für vorhandene Gefährdung zu entwickeln, die Wahrnehmung für Grenzverletzungen zu schärfen, Ängste abzubauen, Handlungssicherheit zu schaffen, Strukturen aufzubauen um auch in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben und den Schutz der Kinder vor Missbrauch aller Art zu verbessern. **Es geht nicht darum, uns alle unter Generalverdacht zu stellen**, sondern um genaues Hinsehen und Prävention als gemeinsame Selbstverständlichkeit.

Seit 2013 engagiert sich die TSV Reinbek in Sachen Kinderschutz im Sport. Anfangs ging es für uns darum, ins Thema zu kommen, sich selber zu informieren und uns auszubilden. Dann begannen wir, unsere Übungsleiter zu sensibilisie-

ren und mittlerweile leiten wir Workshops im Zeltlager und führen für den KSV Fortbildungen mit dem Thema „Kinderschutz im Sport“ durch.

Unser Team Kinderschutz besteht aus Svea, Maren, Jeanine, Luis, Sebastian, Jens und Martin. Unsere offiziellen Ansprechpartner zurzeit sind: Maren, Martin und Jens. Haben wir anfangs behauptet, bei uns in der TSV gibt es keine Fälle von Kindeswohlgefährdung, müssen wir heute sagen: Das stimmt nicht. Wir beschäftigen uns so mit 10 Fällen im Jahr.

Wenn uns ein Verdachtsfall bekannt wird, dann besprechen wir uns

kurzfristig und überlegen im Team, was zu tun ist; die Möglichkeiten sind ebenso vielfältig wie die Fälle. Meist reicht ein klärendes Gespräch mit den Beteiligten, aber auch ein Besuch beim Beratungszentrum oder ein Anruf beim Jugendamt oder bei der Polizei sind möglich.

Das Positive für den Verein: Keiner dieser Fälle hatte bisher seinen Ursprung im Verein, es sind immer Fälle die Außerhalb passieren, aber die Kinder bringen ihre Sorgen mit in ihre Sportgruppe. Und so kommen wir ins Spiel.

Das hat unser Team Kinderschutz im Jahr 2020 vor:

- Kinderschutzseminar für Übungsleiter, Betreuer und interessierte Eltern
- Vortrag auf der Delegiertenversammlung der TSV Reinbek
- Interne Fortbildung unserer Ansprechpartner
- Workshop auf der Jugendreise der TSV Reinbek
- Workshop im Zeltlager der TSV Reinbek
- Infostand auf dem Reinbeker Sportfest
- Kinderschutzseminar für Erwachsene im Rahmen der Stormarner Kindertage
- Externe Ausbildung weiterer Ansprechpartner
- Externe Fortbildung unserer Ansprechpartner
- Kooperation mit der Gemeinschaftsschule Reinbek
- Aktualisierung der Homepage
- Digitaler Kummerkasten
- Überarbeitung des Faltplyers

Um all diese Aufgaben zu erledigen, treffen wir uns alle 4-6 Wochen. Wenn du Interesse hast, unser Team Kinderschutz zu verstärken, dann melde dich bitte per E-Mail: Kinderschutz@tsv-reinbek.de. Wir freuen uns auf dich!



Aikidotrainer in der TSV Reinbek



Aikido ist eine japanische Kampfkunst mit anspruchsvollem geistigen Hintergrund. Seit Mitte der 60er Jahre findet sie auch in Deutschland ständig neue Anhänger. Obwohl Aikido in seiner praktischen Anwendung eine Form der Selbstverteidigung darstellt, ist die philosophische Basis die Idee der Harmonie mit dem Gegner. Das Ideal liegt nicht im Sieg über den Angreifer, sondern darin, ihn so zu beeinflussen, dass dieser die feindliche Einstellung aufgibt. Aggressive Angriffsenergien werden so gelenkt, dass eine Neutralisierung erfolgt.

Das Training in der Aikidoabteilung wird von einem Team von Trainerinnen und Trainern geleitet, die sich zum Teil schon seit Jahrzehnten dieser japanischen Kampfkunst verschrieben haben. Wir alle sind direkte Schüler von unserem

Bundestrainer Katsuaki Asai (8. Dan), dem wir zu diversen Lehrgängen folgen und der auch uns regelmäßig in Reinbek besucht. Durch diesen sind auch die Graduierungen erfolgt, die dadurch auch im Aikikai Honbu Dojo, dem Sitz des Welt-Aikido-Bundes in Tokio, anerkannt und registriert sind (die Urkunden hierzu schmücken die Wände im Aikido-Dojo).

Etliche von uns hat die intensive Beschäftigung mit dieser japanischen Kampfkunst auch in das Ursprungsland Japan geführt, um dadurch ein noch tieferes Verständnis davon zu erlangen, was es alles in dieser Bewegungskunst zu entdecken gibt, und um sich mit dem Land anzufreunden, in dem diese Kunst ihre Wurzeln hat.

So sind durch regelmäßige Japanaufenthalte Kontakte und Verbindungen



Reinbek



zu verschiedenen großen Aikidoschulen und –lehrern entstanden, wodurch die Reinbeker Gruppe von einer großen Perspektivvielfalt ihrer Trainer profitiert.

Das Verständnis für, und die Bindung zu diesem Land ist stellenweise so weit entwickelt, dass sich einer der Trainer sogar als Buchautor von inzwischen schon zwei Japanbüchern betätigt hat – [www. autor-beckmann.de](http://www.autor-beckmann.de) – und so nicht nur auf der Matte seine Erfahrungen weitergibt.

Der Einstieg ins Aikido

In unserer Abteilung gibt es zahlreiche Trainingsangebote, die alle auch für Anfänger geeignet sind. Der übliche Einstieg erfolgt im laufenden Training – je nach Alter in der Kinder- (9-13 Jahre) oder der Erwachsenengruppe. Da man bei bloßem Zuschauen jedoch nur wenig mitnehmen kann, ist man sofort eingeladen, am Training (dosiert nach den individuellen Möglichkeiten) teilzunehmen. Lust auf Neues und bequeme Kleidung zum Bewegen sind hier die einzige Voraussetzung.

Beim Aikidotraining wird nicht gegeneinander gekämpft, sondern miteinander geübt. Da Wettkämpfe zwangsläufig

dem von Morihei Ueshiba geprägten Ideal des Aikidos widersprechen, ist ein Üben in einer angenehmen, friedlichen und entspannten Atmosphäre möglich. Daher ist es für den Beginn eine große Hilfe, wenn sich die Anfänger mit den Fortgeschrittenen mischen.

Weil sich jedoch manche mit einem solchen Einstieg schwertun, bieten wir einen eigenen Aikido Einführungskurs an. Dieser vermittelt einen ersten Überblick über die Grundlagen und gibt etwas mehr Zeit für einen ersten Eindruck.

Aikido Einführungskurs: 4.2.-25.2.2020, dienstags 19:30-20:30 – Anmeldung unter info@tsv-reinbek.de



Graduierungen im Aikido



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

10. Kyu: Lennart Karsten, Cora Maack, Julius Perrey, Janne Reck, Tim Swenningshon, Mika Wolke

9. Kyu: Lina Drefs, Ole Karsten, Kenya Kolkmann, Anouk Schaefer

8. Kyu: Benedikt Schaefer

7. Kyu: Lena Voigt

5. Kyu: Stefan Dirsus

4. Kyu: Christine Zander

3. Kyu: Jeroen Keerl

1. Kyu: Olaf Abel, Boris Brauner, Pit Kraus vom Cleff, Herbert Wildling

1. Dan: Marlin Maas

Auf dem Weg der persönlichen Entwicklung im Aikido gibt es ein Graduierungssystem, welches eine Hilfe darstellen kann den jeweils nächsten Entwicklungsschritt anzugehen. Die Anfangsgraduierungen, die Kyu-Grade, werden rückwärts gezählt und sind äußerlich, an der Kleidung, nicht weiter zu erkennen. Für die meisten Praktizierenden ist das große Ziel das Erlangen des „schwarzen Gürtels“ – durch genau diesen auch äußerlich zu erkennen und zusätzlich noch durch das Tragen des Hakamas, einem weiten, dunklen Beinkleid, deutlich dargestellt. Doch wenn man diesen „1. Dan“ erstmal erreicht hat wird bei aller berechtigter Freude und Zufriedenheit deutlich, warum dieser aus dem Japanischen mit „kleiner Dan“ übersetzt werden kann: hier geht das Lernen erst richtig los, sind doch nun alle Techniken im Wesentlichen vorhanden und können und müssen nun immer weiter verfeinert werden – eine intensive Arbeit an den eigenen Möglichkeiten.



Allen Sportbegeisterten
viel Spaß und Freude !

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!
Nutzen Sie unsere Kompetenz.

Hamburger Str. 2 · 21465 Reinbek · Tel: 040-722 6057 · Fax: 040-722 8869 · www.sachsenwald-apo.de

BADMINTON

NOT SO BAD - minton

Die Abteilung Badminton der TSV Reinbek sucht sehr gerne weitere Mitglieder im Erwachsenen- und Kinder-/Jugendbereich! Egal, ob du dich einfach endlich mal wieder mit Spaß bewegen oder im Rahmen der Hamburger Badminton Breitensportliga unser Team verstärken möchtest, du bist herzlich willkommen.

Unsere Mannschaft ist im letzten Jahr von der Klassen C in die Klasse B aufgestiegen und hat es jetzt schwer ... :-)

Am Freitag hast du die Möglichkeit, ein kompetentes Trainingsangebot zu nutzen, um dein Badmintonspiel zu verbessern. Auf jeden Fall bist du vom ersten Moment an Teil unserer Gruppe und wirst garantiert immer Spiel- und Trainingspartner finden. Schläger sind am Anfang vorhanden, so dass nur Spaß am Bewegen mitgebracht werden muss!



Trainingszeiten

Erwachsene: Montags 20:00 bis 22:00 Uhr Hans-Bauer-Halle (Mitte) (Freie Spielzeit)

Kinder & Jugend: Freitags 17:30 bis 19:00 Uhr Uwe-Plog-Halle

Freitags 19:00 bis 22:00 Uhr Uwe-Plog-Halle (Spielzeit mit Trainingsangebot)



Ballettschule TSV Reinbek



(Karo)

(Flori M.)

(Lilly)

(Xuani)

(Juliane)

(Sophie)

Interview mit Ballettschülerinnen



(Merve)

(Joana)

(Alicia)





BALLETT

Was gefällt dir am Tanzen /Warum Ballett?

(Juliane) Am Tanzen gefällt mir besonders gut, dass man eine gute Körperspannung bekommt, wenn man an sich arbeitet, in naher Zukunft Erfolge sieht und auch lernt, selbstbewusster und freier zu werden. Es gefällt mir, dass man in gewisser Weise „gemeinsam“ etwas erarbeitet und am Ende ein Ergebnis sehen kann.

(Alicia) Für mich ist Ballett kein Hobby, es ist viel mehr, eine Leidenschaft. Ich kann beim Tanzen einfach ich selbst sein, frei sein. Sobald ich das Tanzstudio betrete, vergesse ich alle Sorgen und Probleme, die mich außerhalb beschäftigen. Ich bekomme den Kopf frei. Ballett ist eine wunderschöne Möglichkeit, sich auszudrücken, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Ich muss mich nicht schämen für das, was ich bin und wie ich tanze. Wir sind eine so tolle Gruppe, irgendwie ist das meine zweite Familie, ich bin mit so vielen Tänzerinnen zusammen aufgewachsen und uns verbindet das Ballett auf eine ganz besondere Art und Weise. Wenn ich Musik höre, würde ich am liebsten lostanzen. Ballett ist einfach alles für mich.

(Karo) Ich finde besonders toll, dass ich mein Körpergefühl spüre und dass ich den Zuschauern mit meinem Tanz ein Lächeln ins Gesicht zaubere.

(Merve) Beim Ballett kann ich alle Gefühle ausdrücken und ich kann in verschiedenen Rollen schlüpfen, außerdem fühle ich mich total frei.

Wie würdest du Ballett beschreiben?

(Lilly) Ballett ist eine besondere Art von Tanz, bei der der eigene Körper und die Emotionen im Mittelpunkt stehen.

(Xuani) Ballett ist eine harte, anstrengende Kunst. Außerdem finde ich es toll, weil Ballett unsere Gemeinschaft stärkt.

(Flori F.) Ballett ist für mich nicht nur ein Hobby. Beim Ballett kann ich einerseits meiner Leidenschaft fürs Tanzen nachgehen, aber auch andererseits all den Stress aus dem Alltag vergessen. Die Mischung aus Training und dem Entwickeln von Tänzen, sowie die Abwechslung von klassischem und modernem Ballett und der wunderbaren Gruppe macht jede einzelne Ballettstunde zur Freude.

*Tanzen ist eine Kunst,
in der man Gefühle
mit Bewegungen ausdrückt*

Flori M.



(Xuani)

(Flori M.)





Allgemein

Die Basketballabteilung besteht zurzeit aus 125 Mitgliedern, die

in zehn Trainingsgruppen Basketball spielen. Für das Training stehen sieben Trainer (Annika, Michelle, Svea, Martin, Lukas, Jan, Reiner) zur Verfügung. Außerdem hat die Abteilung sieben ausgebildete Schiedsrichter (Reiner, Marco, Marc, Gabriel, Mark, Anthony, Cassius), welche Spiele von der Anfängerliga bis zur Regionalliga leiten. Dazu haben wir noch unseren Abteilungsleiter, den Jugendwart und den Schiedsrichterwart.

U8

Unsere jüngste Trainingsgruppe ist noch im Aufbau begriffen. Sie trainiert am Freitag in der Klosterbergenschule bei Annika und Michelle. Im Vordergrund stehen Grundlagen der Bewegung und erste Erfahrungen beim Ballspielen. Punktspiele sind noch nicht vorgesehen. Wir freuen uns über jedes neue Kind. Da es eine gemischte Gruppe ist, spielen Mädchen und Jungen gemeinsam Basketball.

U10

Die U10 ist unsere jüngste Mannschaft im Spielbetrieb. Hier fing die Saison am 15.09.19 mit einem Schnuppertag an. Die ersten Turniere standen im November und Dezember auf dem Spielplan. Weiter geht es dann am 26.01.2020, dem 22.02.2020 und dem 22.03.2020. Als Saisonabschluss ist dann der Besuch auf dem Watoto Turnier geplant, das ist

eines der größten Turniere dieser Altersklasse im Norden.

U12

Auf den Qualifikationsturnieren im Mai und Juni 2019 hat unsere U12 gegen die Mannschaften aus Flensburg (40:13), Kisdorf-Kaltenkirchen (50:23), Itzehoe (27:37), Kronshagen (13:34), Kiel (43:34) und Itzehoe (32:29) gespielt. Mit vier Siegen konnte sich unsere Mannschaft für die Oberliga Schleswig-Holsteins qualifizieren. Die Jugendoberliga ist die höchste Spielklasse in Schleswig-Holstein. Damit hatten weder Trainer noch Spieler gerechnet, war doch der Spielerkader mit sieben Spielern eigentlich viel zu klein und dabei waren auch noch drei Spieler aus der U10.

Am Sonntag, den 15.09.2019 stand dann das erste Punktspiel an. Und zwar gegen den TuS Lübeck. Dieses Spiel konnte unsere Mannschaft mit 70:55 gewinnen.

U14

Auch die U14 musste an den Qualifikationsturnieren teilnehmen. Sie traf auf Mannschaften aus: Kisdorf-Kaltenkirchen, Norderstedt, Kiel, Lübecker TS und den KTB. Mit vier Siegen aus fünf Spielen konnte sich unsere U14 ebenfalls überraschend für die Oberliga qualifizieren. In der Oberliga spielen die besten acht Mannschaften aus



Schleswig-Holstein. Für die U14 begann die Saison im September mit einem Auswärtsspiel in Kiel. Unsere Mannschaft war zwar deutlich kürzer als die Kieler, aber mit Herz, guter Verteidigung und Spielwitz konnten wir mit 83:55 einen verdienten Sieg einfahren.

U16

Die U16 hat sich in den Qualifikationsspielen für die Landesliga qualifiziert. Die U16 hatte ihr erstes Saisonspiel am 22.09.2019 zu Hause gegen den BBC Rendsburg, sie gewannen dieses Spiel überraschend deutlich mit 72:54 Punkten.

U18

Die großen Jungs haben sich auf den Qualifikationsturnieren gegen die Mannschaften aus Schleswig, Lübeck, Herzogtum Lauenburg, Kiel, Ellerbek und Ostholstein gespielt. Mit drei Siegen hat die Mannschaft sich für die Landesliga qualifiziert. Für die U18 beginnt die Saison erst nach den Herbstferien.



BASKETBALL



langen Kerle sind weg, dafür haben wir kleine dazubekommen. Für die Herren begann die Saison am 15.09.2019 mit einem Pokalspiel in Preetz. Das haben unsere großen Jungs deutlich gewonnen und erwarten jetzt mit Spannung die nächste Runde, hier müssen sie in Nortorf antreten. Im September begann die Punktspielrunde mit einem Heimspiel gegen den Kieler TB, dieses Spiel gewannen wir deutlich mit 102:53 Punkten.

Herren

Die 1. Herren-Mannschaft ist mal wieder im Umbruch, Spieler sind gegangen, neue Spieler sind gekommen und auch aus der eigenen Jugend sind Spieler dazugekommen. Mal schauen, wie sich das neue Team entwickelt. Die ersten Spiele waren vielversprechend.

Unsere Herrenmannschaft spielt diese Saison wieder in der Landesliga. Sie hat sich für diese Saison neuformiert, die

Freizeitsport

Die Freizeitsporttruppe setzt sich zusammen aus jungen und alten Spielern. Sie treffen sich einmal die Woche zum Spielen. Wobei Technik-, Taktik- und Konditionstraining ausdrücklich nicht gewünscht sind. Bei dieser Truppe steht Spaß am Spiel im Vordergrund.

Mädchen

Wir haben auch eine Mädchenmannschaft im Training, es ist eine bunt gemischte Truppe aus den Jahrgängen 2008 – 2003. Bisher trainieren sie nur, ab Weihnachten sollen die ersten Freundschaftsspiele kommen und dann werden



wir sehen, was sich daraus entwickelt.

Damen

Auch bei den Damen haben wir zurzeit nur eine Trainingsgruppe. Die jüngsten Spielerinnen sind 16 Jahre alt. Auch hier sind ab Weihnachten erste Freundschaftsspiele geplant. Ob sich dann in der nächsten Saison daraus eine Mannschaft im Punktspielbetrieb entwickelt, werden wir sehen.



aktiv markt
Reinbek
Helge Kröger
Öffnungszeiten:
Montag – Samstag 7 – 21 Uhr
 Am Ladenzentrum 1 (Täbyplatz) · 21465 Reinbek
 Tel. 040 / 722 36 56 · Fax 040 / 722 25 68

FITNESS, GESUNDHEIT & FREIZEITSPORT

Die Abteilung Fitness, Gesundheit und Freizeitsport hat 600 Mitglieder jeden Alters. Von Montag bis Samstag werden mehr als 50 Kurse verschiedenster

Trainingsbereiche, Intensität, mit und ohne Zusatzgewichten angeboten. Von Complete Body Workout und Sling-Circle über Yoga und Triple C, bis hin zu

Atemgymnastik und Bewegung für Demenzerkrankte ist das Spektrum breit gefächert.



Es wird nicht nur in den Sporthallen trainiert. Unsere Nordic Walking Gruppen

sind bei Wind und Wetter draußen. Hier steht das gemeinsame Sport-Erleben im

Vordergrund: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.“



Durch das vielfältige und fast tägliche Angebot der Abteilung FGF werden viele Mitglieder, nicht nur an einem Tag der Woche, animiert, ihre Gesundheit durch

Bewegung oder Sport zu fördern. Zusätzlich werden Kurse zur Prävention und für die Zeit nach der abgeschlossenen Rehabilitation angeboten. Nicht zuletzt durch

die große Mitgliederzahl wird hier auch für viele das Treffen mit Gleichgesinnten zu einem Schwerpunkt.



Besonders ist die TSV Reinbek, weil sie nicht nur Sportverein ist, sondern Treffpunkt und

Kommunikationszentrum mit Gemeinschaft, Freude und Freunden verbindet. Im

letzten Jahr wurden die verschiedensten Kooperationen weiter mit Leben gefüllt.



FITNESS, GESUNDHEIT & FREIZEITSPORT

In unseren Seniorenresidenzen wird mit und ohne Rollator, im Rollstuhl sitzend oder gehend und stehend geturnt. Je nach Level werden die unterschiedlichsten Kurse angeboten. In der KURSANA z.B. „Bewegung gegen das Vergessen“ für Menschen mit demenzieller Erkrankung, in der Seniorenresidenz Reinbek z.B. „Singen und Tanzen im Sitzen“, in der Einrichtung „Altenfriede“ treffen sich die Bewohner zum Yoga im Sitzen und im Bismarck Seniorenstift gibt es den Kurs „Atemgymnastik“. Im Betreuten Wohnen des Malteser Hilfsdienstes treffen sich TSV Mitglieder zur Funktionsgymnastik im Sitzen. Darüber hinaus haben wir in der Begegnungsstätte Neuschönningstedt einen Kurs „Sturzprävention“ durchgeführt und am Bewegungspark Reinbek, auf dem Gelände des Bismarck Seniorenstifts Krafttraining an den Geräten in freier Natur.



Aufgrund von Förderungen durch die Georg & Jürgen Rickertsenstiftung konnten wir dieses Jahr spezielle Kurse anbieten, die die Gehirnzellen auf Trab brachten!

Dazu gehört das Brain Walking, welches in der freien Natur stattfindet und Brain Gymnastik im Jürgen Rickertsenhaus, welche vorwiegend im Sitzen angeboten

wird. Weitere Förderungen für Seniorensport erhielten wir vom Spendenparlament Reinbek und bedanken uns herzlich!



Sehr viel Anklang fand auch wieder die Reinbeker Seniorenmesse im Reinbeker Schloss im April 2019. Unter dem Motto „Spätlese“

gab es viele Informationen und Angebote Rund um das Thema gesund und bewegt älter werden bei unserer Seniorenvertretung.

Toll waren in diesem Jahr auch die Angebote anlässlich des Seniorenaktivtages, die allesamt an der frischen Luft stattfanden!

TSV Reinbek gewinnt Hamburger Fairness-Preis

Trainer und Fußballer der C-Junioren (alt) stolz auf Auszeichnung und 500 Euro Belohnung



Reinbek, 30. September 2019 - Staffelleister und Kellerkind. Glückliche Siege und schmerzliche Niederlagen, Freude und Frust. Als Jugendtrainer der TSV Reinbek haben Sven Reher und Michi Beckmann in den vergangenen Jahren fast alles erlebt. Doch nach der vergangenen Saison gab es eine besondere Überraschung für die Fußballer: Ihre Jungs der C-Jugend (Jahrgang 2004) gewannen in der Rückrunde 2018/2019 den Hamburger Fairness-Preis der Sparda-Bank. Damit setzte sich das Team aus Reinbek in ihrer Altersklasse gegen rund 100 Mannschaften durch. Belohnung: 500 Euro Siegprämie.

„Die Auszeichnung ist eine besondere Ehre für uns“, sagt der aktuelle Mannschaftskapitän Benni Jahncke. „Die Trainer haben uns beigebracht, dass wir uns auch von schwierigen Gegnern nicht provozieren lassen dürfen“. Diese Vorgabe wurde konsequent umgesetzt. Mit optimalen 0,00 Punkten aus neun Pflichtspielen standen die Reinbeker am Ende in der Fairness-Tabelle ganz oben, knapp vor Eschburg und Barmbek-Uhlenhorst. Zum Vergleich: Am Tabellenende sammelten andere Teams



durch unsportliches Verhalten mit gelben und roten Karten bis zu 125 Negativ-Punkten.

»Ein Aushängeschild für den ganzen Verein«

Nach einer schweren Saison 2018/2019 mit vielen verletzten Spielern und wenig sportlichen Erfolgen ist das Trainerteam jetzt besonders stolz: „Diesen Titel kann uns niemand nehmen“, sagt Sven Reher. „Er ist ein Aushängeschild für den ganzen Verein. Wenn wir Entwicklung auf vielen Fußballplätzen und bei den Zuschauern beobachten, wollen wir bewusst ein Zeichen für mehr Fair-Play setzen“. Das betont auch Trainerkollege Michi Beckmann: „Der Sport ist wichtig. Aber wir haben als Trainer auch eine soziale Aufgabe.“ Das sei der Umgang mit Niederlagen, schwierigen Gegnern oder umstrittenen Schiedsrichter-Entscheidungen. „Wenn wir gut und erfolgreich sind, kommt am Ende Fairness raus.“

Mit der Siegprämie von 500 Euro soll das Team Building weiter gefördert werden. Die Trainer planen einen gemeinsamen Ausflug mit der Mannschaft. Außerdem wird ein Teil des Geldes gespendet, um der F-Jugend der TSV Reinbek einen dringend benötigten Trikotsatz zu finanzieren. Der Fairness-Preis wird seit einigen Jahren von der Sparda-Bank vergeben. Damit unterstützt das Geldinstitut gezielt den Hamburger Amateurfußball, um das Fair-Play auf den Fußballplätzen nachhaltig zu fördern. Die aktuellen Fairness-Tabellen gibt es im Internet unter www.hfv.de.





Krafttraining für Senioren

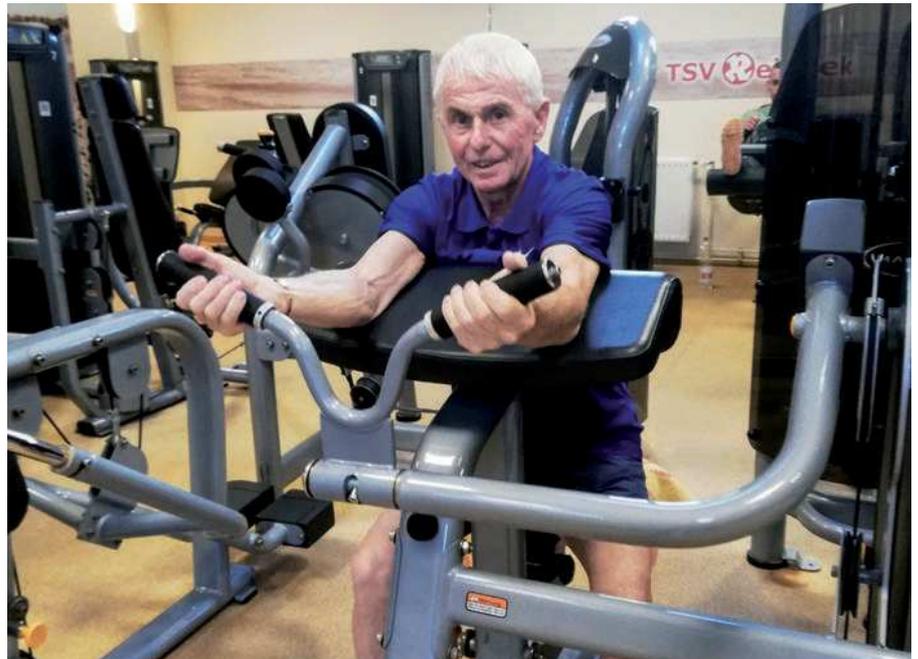
Die europäische Gesellschaft ergraut. In Deutschland leben mehr über 60-jährige als Menschen unter 20 Jahren. Es ist also nur logisch, dass wir uns im GeFit eingehend Gedanken machen, wie wir unsere Best-Ager (Neudeutsch für Senioren) gesund und beweglich halten.

Wie wichtig das ist, zeigen Studien. Im Schnitt verlieren wir alle im Alter 30% unserer wertvollen Stütz Muskulatur. Ersetzt wird diese vom Körper meist durch Fettgewebe. Aber damit nicht genug; es winken uns zusätzlich noch die Abnahme der Knochendichte, Fehlfunktionen in zellularen Prozessen und hormonelle Umstellungen. Die Muskelabnahme und damit verbundenen funktionellen wie auch koordinativen Einschränkungen sind kein neues Phänomen und haben sogar schon ihren eigenen Namen erhalten: "Sarkopenie".

All diese Faktoren sorgen irgendwann dafür, dass wir ohne Hilfe nicht mehr unseren Alltag erleben können... Stichwort Rollator, Rollstuhl und Pflegegrad! Wäre es nicht phantastisch, wenn wir ein Mittel finden würden, das mit relativ geringem Zeitaufwand diese Prozesse verlangsamen oder gar stoppen könnte?! Es gibt dieses Mittel. Allerdings reicht es nicht, eine Pille einzuwerfen und das war's. Es erfordert ein klein wenig Disziplin, ein bis zweimal pro Woche für eine Stunde. Klingt für mich nach einem guten Deal. Zwei Stunden pro Woche trainieren um sich den Rest der Zeit vernünftig bewegen zu können.

Das GeFit bietet einen speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnittenen Mix aus Kraft- und Koordinationstraining an, der ebenfalls Dehnung beinhaltet. Zahlreiche Studien konnten bei den über 60-jährigen Kraftzuwächse - je nach Trainingszustand - von bis zu 200% nachweisen!

Mehr Kraft bedeutet auch mehr Kontrolle und so verbessert mehr Kraft auch das Gangbild, das Treppensteigen und die Balance. Hinzu kommt noch, dass die Knochendichte steigt und wir so der Osteopenie und Osteoporose entgegenwirken. Wichtig ist aber, dieses Training mit sanften Intensitäten zu beginnen, damit sich der Bewegungsapparat auf die neuen Bewegungsabläufe einstellen kann. So steigern wir langsam in Übereinstimmung mit ärztlichen Vorgaben die Trainingsintensität. Nicht selten geht das Alter aber auch mit Bluthochdruck einher – auch hierfür haben wir die richtige Antwort. Das Ausdauertraining wird na-



türlich altersentsprechend angepasst oder ggf. auch nach vom Arzt vorgegebenen Werten aufgebaut. Wir vermeiden Pressatmung bei Kraftübungen und setzen die Gewichte nach jeder Wiederholung ab. So schaffen wir ein muskuläres Training, das unser Herz-Kreislaufsystem schont.

Für genauere Informationen zum Thema "Krafttraining bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen" schaut auch gerne auf der Internetseite der TSV Reibek den gleichnamigen Artikel an oder spricht die Trainer des GeFit direkt an.

Ein weiterer willkommener Nebeneffekt des Trainings ist die generell bessere Durchblutung des Körpers. So wurde bei

vielen Senioren auch eine verbesserte Versorgung von Armen, Beinen und vor allem vom Kopf festgestellt. Krafttraining ist also – wenn richtig und regelmäßig durchgeführt - der Schlüssel für Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Und wenn ihr nun darüber nachdenkt, ob es euch in unserem Studio gefallen könnte, dann schaut doch einfach bei uns vorbei oder ruft an.

Wir finden den richtigen Trainingsplan für euch, Hand in Hand mit Ärzten und Physiotherapeuten. Ihr findet uns gleich rechts hinter dem Haupteingang zur Uwe-Plog-Halle oder erreicht uns unter Telefon 040/401 13 26-30 zu den Öffnungszeiten.

Wir freuen uns auf Euch!



DER REINBEKER

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



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

Handball in der TSV

Der Mannschaftssport Handball ist eine gute Möglichkeit für Mädchen und Jungs, sich mit Gleichaltrigen auszutoben und dabei noch Koordination und Geschicklichkeit mit dem Ball zu trainieren. Spielerisch werden bei dieser Sportart Teamgeist und Fairness gefördert. Es vermittelt nicht nur Spaß am Zusammenspiel mit Anderen, sondern auch ein Bewusstsein für die Regelmäßigkeit im Rahmen des Sports.

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

Unsere SG Glinde/Reinbek wird in die Saison 2019/2020 mit zwei Damen-, zwei Herren- und neun Jugendmannschaften in unterschiedlichen Leistungsklassen starten. Darüber hinaus bieten

wir zwei Trainingseinheiten pro Woche für unsere Minis und eine Trainingseinheit für unsere Kleinsten, die Mickey Mäuse, an.

Bis 2023 wollen wir eine durchgängige Jugend in allen Altersklassen erreichen und insbesondere bei unseren E- und D-Jugend Jahrgängen jeweils mindestens zwei weibliche und zwei männliche Mannschaften stellen. Die SG Glinde/Reinbek verbindet seit 1998 die Handballabteilungen der TSV Reinbek und des TSV Glinde - zwei der größten Sportvereine im Süden Schleswig-Holsteins.

Die Handballabteilung befindet sich zurzeit im Aufbruch. Nach gelungener interner Neuausrichtung wird gerade in Zusammenarbeit mit dem Hauptverein an einer Neuausrichtung der Spielgemeinschaft gearbeitet. Dabei wollen wir auch weiterhin die Bindung an die Hauptvereine in den Vordergrund stellen.

Handball ist und bleibt unser Kernthema und deshalb wollen wir in den kommenden Jahren unser Training stetig verbessern und grundsätzlich für verbesserte Rahmenbedingungen sorgen. Eine der Überlegungen ist es, einen hauptamt-

lichen Trainer einzustellen, welcher sowohl das Thema Schule und Kindergarten, also auch die interne Schulung unserer Trainer und Übungsleiter weiter vorantreiben kann.

Aber das ist nicht alles. Kurz gesagt ist es uns wichtig, unseren Mitgliedern – insbesondere den Kindern und Jugendlichen – mehr als „nur“ Handball zu bieten. Vereinsleben ist viel mehr! Das wollen wir fördern. Im letzten Jahr haben wir ein tolles Minispielfest mit zehn weiteren Mannschaften aus unserer Region ausgerichtet. Im Mai dieses Jahres sind wir mit unseren Jugend- und Erwachsenenmannschaften in den Kletterwald Hamburg gegangen. Dieses „mehr“ muss aber nicht immer im großen Stil ausgelebt werden. Es sind die kleinen Dinge, wie u.a. unsere vielen auswärtigen Turniere und Übernachtungstrainingslager, welche den Zusammenhalt fördern. Wir wollen „mehr“ – mehr VEREIN!

Für Fragen und Antworten stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung. Wir freuen uns auf konstruktive Ideen und Anregungen welche unseren Sport nach vorne bringen.

Erfolgreiche Saison der 1. Damen

Nachdem die 1. Damen im Jahr zuvor aus der Kreisliga in die Regionsliga Süd aufgestiegen sind, sollte auch die folgende Saison einige Höhepunkte mit sich bringen, womit anfangs niemand gerechnet hatte. Das Ziel für die Saison 2018/2019 war klar: Die Liga soll auf jeden Fall gehalten werden! Die Damen fanden sich schnell in der neuen Liga zurecht und hatten großen Spaß an der neuen Herausforderung und den stärkeren Gegnern. Natürlich gab es dort hin und wieder Spiele, in denen nichts zu funktionieren schien, aber solche Spiele gehören eben auch manchmal dazu. Da gilt es dann, das Spiel schnell aus den Köpfen zu streichen und in der folgenden Woche wieder Vollgas zu geben. Dies funktionierte und die Saison 2018/2019 lief gut, sodass sich unsere Damen zum Ende der Saison auf einem soliden 5. Platz wiederfanden. Als frischer Aufsteiger eine sehr zufriedenstellende Leistung!

Doch dann kam die überraschende Nachricht: Auf Grund der Fusionierung des TSV Schwarzenbek und der GHG Hahnheide (Tabellenplatz 3 und 4) zur HSG 404 und dem nicht erlaubten Aufstieg des Lübecker TS, sind unsere 1. Damen trotz des 5. Tabellenplatzes in die Landesliga aufgestie-



gen und konnten somit innerhalb von zwei Jahren, bereits den zweiten Aufstieg feiern!

Doch das sollte noch nicht alles gewesen sein: Zusätzlich haben die 1. Damen am Kreispokal der HG Lauenburg/Stormarn teilgenommen. Das Final Four wurde in der heimischen Uwe-Plog-Halle ausgetragen. Das Spiel gegen die GHG Hahnheide gewannen unsere Damen souverän mit

21:12 und zogen somit ins Finalspiel ein, in dem sie auf die Damen des TSV Schwarzenbek trafen. Ein sehr eng umkämpftes Spiel, doch mit einem Endergebnis von 14:12 blieb der Pokal in der heimischen Halle und unsere 1. Damen dürfen sich nicht nur Landesliga-Aufsteiger, sondern auch Pokalsieger 2019 nennen! Ein großartiger Saisonenerfolg!

Sixpack in schwarz/braun

Das Ziel war klar. Wir fahren nach Todenbüttel um den 1. Kyu bzw. 1. Dan Ju-Jutsu zu erkämpfen. Also ging es am

15.06.2019 schon am frühen Morgen, bei Starkregen in Richtung Todenbüttel, mit sechs Teilnehmern zur Lan-



hinten v.l. Ralf Metzner, Andreas Nord, Nico Droschinski, Oliver Brall, Christina Kulemann; vorne Michael Rademacher da Costa Cabral



v.l. Nico Droschinski, Andreas Nord, Thorsten Wießner, Oliver Brall, Ralf Metzner, Christina Kulemann, Michael Rademacher da Costa Cabral, Siegmund Sobolewski

Ju-Jutsu in Reinbek

Dass es Ju-Jutsu in Reinbek gibt, ist ja mittlerweile bekannt. Aber was bewegt die Mitglieder der Ju-Jutsu-Abteilung hier in der TSV Reinbek, zu trainieren? Wir haben einige von ihnen befragt und hier sind ihre Antworten:

JJ-Reinbek: Wie seid ihr eigentlich auf Ju-Jutsu gekommen?

Caspar: Der erste Gedanke war, etwas für meine Fitness zu tun, aber eben nicht

nur für die Fitness.

Thomas: Ursprünglich habe ich mal mit Judo angefangen. Das habe ich auch ein paar Jahre lang gemacht. Irgendwann war ich durch die Bundeswehrzeit einen längeren Zeitraum nicht dabei und habe den Einstieg nicht wiedergefunden. Während des Studiums habe ich mit einem Studienfreund mal beim Ju-Jutsu in der JGS vorbeigeschaut. Hier wurde

desprüfung. Die Ausrichtung der Prüfung durch den SV Grün-Weiß Todenbüttel war wie gewohnt professionell. Drei Matenflächen und das erforderliche Equipment warteten auf die Prüfungsteilnehmer.

Es ging auch pünktlich los. Die Teilnehmer aus Reinbek starteten in zwei verschiedenen Gruppen. Zuerst mussten Andreas Nord und Nico Droschinski auf die Matte zur Dan-Prüfung. Nach der „Warmlaufphase“ kamen die Beiden immer besser in den Prüfungsrhythmus. Nach über zwei Stunden stand das Ergebnis fest: Beide haben den 1. Dan Ju-Jutsu mit guten Leistungen erreicht. Sie sind nun die ersten Schwarzgurte aus der TSV Reinbek Ju-Jutsu-Gruppe.

Mit diesem Ergebnis waren nun die Anwärter zum 1. Kyu noch mehr motiviert, ebenfalls mit Erfolg die Matte zu verlassen. Da in dieser Gruppe das Teilnehmerfeld größer war, dauerte diese Prüfung entsprechend länger. Als dann bekanntgegeben wurde, dass alle Teilnehmer den angestrebten nächsten Kyu-Grad erreicht haben, kam auch hier große Freude auf.

Die Reinbeker Ju-Jutsuka haben sich bei dieser Prüfung wieder gut präsentiert. Die intensive Vorbereitung hat sich gelohnt. Glückwunsch an alle Teilnehmer!

Den **1. Dan Ju-Jutsu** haben nun: Nico Droschinski und Andreas Nord

1. Kyu sind nun: Christina Kulemann, Oliver Brall, Ralf Metzner und Michael Rademacher da Costa Cabral

S. Sobolewski

mehr Wert auf Selbstverteidigung und weniger auf Wettkampf gelegt. Das war für mich attraktiver und dann bin ich dabei geblieben, bis die Gruppe aufgelöst wurde.

Christina: Ich jogge alleine, bei Wind und Wetter, hell und dunkel, gerne in der freien Natur und wollte mir ein bisschen Sicherheitsgefühl erarbeiten.

Thorsten: 1983 begann ich nach 3 Mo-

柔術

naten Judo mit Ju-Jutsu zur Selbstverteidigung, nachdem ich von vier Schlägern grundlos in der Filiale einer Hamburger-Kette zusammengeschlagen wurde.

JJ-Reinbek: Habt Ihr vorher schon Kampfsport betrieben?

Christina: Nein, nie. Ich war zwar immer sportlich aktiv aber gehörte bis zum Ju-Jutsu Schnuppertraining zu den „Hüpfdrosseln“ beim Power-MIX.

Caspar: Nein, noch gar nicht. Die Überlegung war schon oft da, aber ich habe mich nie aufraffen können.

Thomas: Ja, ein paar Jahre Judo, kurze Zeit Kickboxen und Aikido.

JJ-Reinbek: Wie seid Ihr auf die Gruppe in Reinbek gekommen?

Thorsten: 16 Jahre musste ich mit Ju-Jutsu pausieren und fing dann mit Jiu-Jitsu und Tsutsumi Jugo Ryu an.

Durch einen Zufall erfuhr ich, dass ein Sigi Sobolewski in Reinbek eine Ju-Jutsu-Abteilung hat. Da ich damals in Reinbek wohnte, war ich dienstags und donnerstags regelmäßig dort. Ein Jahr später begann ich bei der TSV Reinbek mit Aikido. Dann trainierte ich parallel etwa zweieinhalb Jahre Ninjutsu.

Caspar: Ich habe mich viel belesen, viele Videos geschaut und bin immer wieder bei Ju-Jutsu gelandet.

Nachdem ich dann feststellen durfte, dass im örtlichen Sportverein einer der höchst graduierten Meister lehrt, fiel mir die Entscheidung ganz leicht.

Christina: Ich suchte nach dem Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“ im Internet eine Gruppe zum Weitermachen.

Thomas: Nach vielen Jahren ohne Vereinssport und einem Abstecher zum Aikido, wurde in der TSV Reinbek die Ju-Jutsu-Abteilung mit Sigi Sobolewski gegründet.

Sigi hat früher auch schon in der JGS eine Gruppe betreut und somit konnte ich mit dem Namen etwas anfangen und seitdem bin ich – mit ein paar Unterbrechungen – dabei.

JJ-Reinbek: Warum macht Ihr Ju-Jutsu?

Christina: Ju-Jutsu ist für mich eine Möglichkeit, den Alltag „hinter mir zu lassen“. Durch das Training steigert sich meine Fitness, ich kann meine eigenen Stärken erkennen und ausbauen und das Gefühl der Hilflosigkeit reduzieren. Außerdem kann man sich hier in freundschaftlicher Atmosphäre richtig auspowern.

Thorsten: Ju-Jutsu ist für mich mehr als nur ein Kampfsport, es ist eine Philoso-

phie. Ju-Jutsu heißt auch, immer am Ball zu bleiben, sich weiter zu bilden. Es gibt so viel zu lernen. In einer tollen Gemeinschaft macht es Spaß, diesen Weg weiter zu gehen.

Caspar: Begonnen habe ich mit Ju-Jutsu, weil ich etwas für meine Fitness tun wollte und das habe ich dann gleich damit verbunden, auch etwas für das innere „Sicherheitsgefühl“ zu machen. Ju-Jutsu ist für mich die ideale Mischung aus Fitness, Selbstverteidigung, Kampfsport und Teamgeist - mal ganz zu schweigen von dem Spaß den wir oftmals haben.

Thomas: Spaß ist wichtig! Bei mir kommt noch hinzu, dass man sich in einer tollen Gruppe ohne Leistungsdruck sportlich betätigen kann und man das Gefühl hat, sich in bedrohlichen Situationen besser behaupten zu können.

JJ-Reinbek: OK, und was gefällt Euch an der Trainingsgruppe? Ihr seid ja z.T. schon etwas länger dabei oder selbst Trainer.

Caspar: Der Zusammenhalt, die Freundlichkeit und dass wir alle auf Augenhöhe mit einander umgehen. Ich habe in meinem Leben schon ein paar Sportarten und Vereine „probiert“ und wurde noch nirgends so freundlich und offen empfangen wie in dieser Gruppe.

Thorsten: Ju-Jutsu ist für mich Selbstverteidigung, Fitness, Kameradschaft und Fairness. Als Trainer versuche ich, diese Werte und die vielen positiven Erfahrungen und Techniken, die ich erwerben durfte, ein wenig an die Gruppe zurückzugeben.

Christina: Ich freue mich, dass wir durch den Sport und über die Zeit, eine freundschaftliche Gruppe geworden sind. Wir haben zusammen Spaß, sind fit, nehmen Rücksicht und freuen uns, mit- und aneinander zu wachsen.

Thomas: Genau, das Training mit den Leuten macht einfach Spaß. Man motiviert sich gegenseitig, es sind keine Leute dabei, die aggressiv trainieren wollen.

JJ-Reinbek: Wie meinst Du das?

Thomas: Man trainiert miteinander und kämpft nicht gegeneinander. Keiner versucht krampfhaft zu beweisen, dass er der bessere ist und geht damit Verletzungsrisiken ein.

JJ-Reinbek: Habt Ihr eure Kenntnisse schon mal in der Praxis anwenden müssen?

Caspar: Bisher nicht und ich möchte das auch nie müssen. Es ist aber gut zu wissen das man sich verteidigen könnte, wenn es darauf ankommt

Thomas: Ist bei mir genauso. Man hofft aber, dass die Chancen aus einer solchen Situation heil heraus zu kommen durch das Training besser sind.

Thorsten: Ich musste – zum Glück – nur einmal meine erlernten Techniken zur Selbstverteidigung anwenden. Niemand wünscht es sich, doch ohne die erlernten Bewegungen wäre ich der Situation hilflos ausgeliefert gewesen. Es machte „zack“ und die Person war am Boden fixiert!

Christina: Bisher habe ich mich selber auch noch nicht verteidigen müssen. Bin aber durchaus in eine Gruppe dazwischen gegangen, die jemanden, der am Boden lag, verprügelte. Ob das nun schlau war, kann man mit Recht hinterfragen.

JJ-Reinbek: Zeigt aber Zivilcourage und du konntest jemanden helfen. Also hat sich das Training schon gelohnt. Damit bin ich auch mit meinen Fragen am Ende. Vielen Dank für Eure offenen Antworten und weiterhin viel Spaß beim Training.

Praxis für Physiotherapie Michael Zietz · Lars Weber

Krankengymnastik

Fußreflexzonen-
massage

Brügger-
therapie

Lymphdrainage

Manuelle
Therapie



Natureis-
behandlung

Massage

Elektro-
therapie

Am Rosenplatz 17 · 21465 Reinbek
Tel. 040 / 722 76 96

JU-JUTSU

Weitere Farbgurte

Die letzten Monate war das Training schwerpunktmäßig auf die Kyu-Prüfung ausgerichtet. Am 11.5.2019 war es dann endlich soweit: Nun sollte gezeigt werden, ob sich die Arbeit der letzten Monate gelohnt hatte. Den Prüfern Henrik Stoldt (5. Dan) und Thorsten Wießner (3. Dan) stellten sich acht Ju-Jutsuka der Prüfung. Die intensive Vorbereitung zeigte sich im Verlauf der Prüfung. Alle Teilnehmer haben den nächsten Kyu-Grad mit guten Ergebnissen erreicht.

5. Kyu ist nun: Lutz Heeger.

Den **4. Kyu** haben bestanden: Caspar Lohmeyer, Sebastian Exner und Torben Alers vom SC Fudji Ahrensburg.

3. Kyu sind nun: Ralph Kabel und Hadi Nazemian.

Den **2. Kyu** dürfen nunmehr tragen: Markus Kukla und Robert Scheffel von SC Fudji Ahrensburg.



Hinten von li. Hadi Nazemian, 4. von li. Thorsten Wießner, 5. von li. Markus Kukla, daneben Ralph Kabel. Vorne von li. Lutz Heeger, Caspar Lohmeyer, re. außen Sebastian Exner

KARATE

Karate in der TSV – eine Erfolgsgeschichte!

Seit 30 Jahren besteht die Karatesparte in der TSV bereits. Dies wurde am 21.09.19 mit einem großen und sehr gut besuchten Lehrgang mit anschließender Grill und Tanzparty mächtig gefeiert. Es gab Ehrungen des Deutschen Karate Verbandes für Kurt Nehlsen und Timo Stieger-Fleischer, welche mit der goldenen bzw. gold-silbernen Ehren-Medaille ausgezeichnet wurden, für ihre vielen Jahre des Einsatzes für unseren Verein. Auch der Verein selber wurde ausgezeichnet mit der gold-silbernen Plakette des DKV.

Beim Lehrgang und der Party kamen viele alte Weggefährten vorbei, alte Geschichten wurden erzählt und es gab einen Film-Rückblick mit vielen alten Fotos der letzten 30 Jahre etc., bei dem viel gelacht wurde! Anschließend wurde mächtig getanzt und gefeiert -einfach eine tolle Party.

Zurzeit sind wir ca. 130 Mitglieder und haben auch dieses Jahr wieder mächtige Erfolge im Wettkampf vorzuweisen, aber auch im Breitensport sind wir fleißig. Wir bieten Breiten- und Leistungssport und jeder kann sein Karate individuell trainieren. Jeder ist herzlich willkommen, reinzuschauen und mitzumachen!

Ohne Sponsor dennoch solche Wettkampf-Erfolge?!

Kurz und knapp möchte ich sagen, dass es bis dato wieder ein super erfolgreiches Jahr war! Es ist ein aufreibender Job, Kinder/Jugendliche/Erwachsene auf große Wettkämpfe vorzubereiten. Es ist nicht nur das Training an sich, sondern vor allem die Organisation und die Reisen. Aber es zahlt sich aus, wenn man die glücklichen Gesichter sieht und Freundschaften die entstehen.

Leider ist dies alles noch um einen Faktor schwerer im Karate, da wir keinen echten Sponsor haben der uns unterstützt. Obwohl wir für die Gesellschaft eine Menge leisten, also für den Verein, die Stadt und das Land viele Erfolge erringen, haben wir bis jetzt immer noch keinen Sponsor gefunden, der uns finanziell oder materiell unterstützt. Dabei kann man mit wenig Einsatz sehr viel erreichen. Dies kann sehr gerne als Aufruf verstanden werden!

Dan-Prüfungen in Reinbek

2019 bestanden Frank Schüssler, Vincent Koop und Pauline die Prüfung zum

1. Dan Schwarzgurt!

Herzlichen Glückwunsch!!



Pauline Sattler



Arlette Haacke für Weltmeisterschaft nominiert

Arlette Haacke (-48 KG Junioren) löst das Ticket zur WM in Chile im Oktober 2019. Im letzten Qualifikationsturnier in Budapest konnte sie mit Bronze den Bundestrainer endgültig überzeugen. Pauline Sattler verpasst diese Sensation leider knapp.

Arlette Haacke hatte noch eine letzte Chance, sich das Ticket zur Weltmeisterschaft zu sichern. Sie brauchte eine Medaille und musste besser sein als ihre direkte Konkurrentin aus Deutschland: Seden Bugur aus Berlin.

Bis dato waren Arlette und ihre Konkurrentin punktemäßig gleichauf. Bei drei Vergleichskämpfen war Arlette sogar mit 1:2 in einer schlechteren Position.

Somit gab es nur noch eine allerletzte Chance. Sie musste in Budapest besser sein als die Konkurrenz und eine Medaille holen. Nach zwei starken Vorrundensiegen mit 2:0 stand Arlette im Halbfinale. Der Druck war sehr groß, denn das Finale war sozusagen das Ticket nach Chile. Ihre Konkurrentin war bereits im ersten Kampf des Turniers ausgeschieden, doch noch hatte Arlette nichts selber vorzuweisen. Lange blieb der Kampf gegen eine Österreicherin offen und nervös. Diese hatte schon internationale Medaillen bei EM / WM gewonnen. Kurz vor dem Schluss nahm Arlette ihr Herz in die Hand und konnte eine tolle und klar wertbare Fausttechnik an den Kopf der Österreicherin anbringen. Leider ging nur eine Fahne der Kampfrichter raus (somit kein Punkt). Kurz vor dem Ende konnte ihr Gegnerin dann noch das 1:0 erzielen. Somit war Arlette sehr knapp am Finale vorbeigeschrammt.

Jetzt musste sie noch einen letzten Kampf um Bronze gewinnen. Es hieß alles oder nichts. Arlette konnte das 1:0 erzielen. Am Ende konnte ihre Gegnerin noch zum 1:1 ausgleichen. Da Arlette aber die erste Wertung erzielt hatte, war sie am Ende die Siegerin. Vor Freude schreiend und heulend sank sie noch auf der Kampffläche zu Boden, wissend, dass sie es geschafft hatte: Sie darf zur Weltmeisterschaft nach Chile! Unglaublich! Wahnsinn!

Unser tiefster Respekt und Anerkennung zu dieser Leistung! Herzlichsten Glückwunsch Letti!

Manchmal liegen Glück und Pech sehr nah beisammen. Pauline Sattler (-53KG Junioren) hatte die gleiche Chance, bei diesem Turnier das Ticket nach Chile zu buchen. Sie hatte sogar die bessere Ausgangslage, da sie die Vergleichskämpfe 2:1 gewonnen hatte. Leider wurde mindestens eine Fußtechnik in Paulines erstem Kampf nicht gewertet. Am Ende verlor sie mit 0:1 und schied leider aus. Auf dem anderen Pool hatte Paulines deutsche Konkurrentin Michelle Süß aus Brandenburg dagegen das nötige Glück. Eine klare Fußtechnik der Gegnerin wurde nicht gegeben und im Anschluss gewann sie diesen Kampf. Weitere Siege folgten und somit wurde ihre Konkurrentin am Ende Fünfte.

Der Bundestrainer musste daraufhin eine Entscheidung treffen, die leider gegen Pauline ausfiel. Sehr schade, dass sie auch die Europameisterschaft im Februar verpasst, da auch hier eine andere Kämpferin mehr Punkte hat, welche nächstes Jahr in diese Klasse hochrückt.



Arlette Haacke

Trotzdem verdient es sehr viel Anerkennung, bis zu allerletzt so gekämpft zu haben, auch wenn es diesmal leider nicht ganz gereicht hat. Wir wünschen dir für die Zukunft viel Erfolg und Glück!

Cara Krumpmann (+54KG Jugend) überraschte die Konkurrenz. Mit drei sehr starken Siegen in der Vorrunde stand auch Cara im Halbfinale. Diesesmal gegen eine deutsche Kämpferin: Hanna Riedel. Leider konnte Cara in diesem Halbfinale nicht ihr ganzes Potential abrufen und verlor mit 0:3. Somit musste auch Cara noch einmal auf die Matte und um Bronze kämpfen. Und zwar gegen eine sehr starke Rumänin. Taktisch waren beide perfekt eingestellt, so dass der Kampf lange offenblieb. Am Ende stand es 1:1, leider wurden 2 Techniken Caras nur mit einer Fahne (kein Punkt) bewertet, obwohl diese hätten Punkte sein müssen. Nun kam es so, da Cara nicht den ersten Punkt erzielt hatte, dass ihr Gegnerin der Sieg zugesprochen wurde.

Bittere Tränen kullerten, so knapp an einer solchen Medaille bei einem Weltturnier vorbeigeschrammt zu sein. Dennoch kann Cara sehr stolz sein, einen 5. Platz bei den Budapest Open erreicht zu haben.

Diana Vib zeigte zwei tolle Vorrundenkämpfe, verlor aber den dritten nach einer 2:0 Führung noch mit 2:3 – sehr ärgerlich – und schied aus. Auch sie hätte an diesem Tag eine Platzierung erreichen können. Corre Ahnsehl verlor leider den ersten Kampf mit 0:1 und schied aus. Es war nicht sein Tag.

Wir gratulieren den Platzierten zu dieser Leistung und sagen zu allen: „Kämpft weiter! Nächstes Mal könnt ihr auch wieder ganz oben stehen!“





KARATE

Medaillen auf Landesmeisterschaften 2019:

19 x Gold, 11 x Silber, 11 x Bronze

Gold ging an:

Pauline Sattler Junioren -48KG/-53KG
 Jassin Chataev Kinder A -30KG
 Adam Chataev Schüler B -32KG
 Emili Lukiewski Schüler B -30KG
 Alina Bartl Schüler A -44KG
 Thore Wedekind Schüler A -38KG
 Ryan Kornweih Schüler A -44KG
 Corre Ahnsehl Jugend -45KG
 Diana Vib Jugend -54KG
 Cara Krumpmann Jugend +54KG
 Sophie Reichwald Junioren -59KG/+59KG
 Kim Hellwig -60KG Leistungsklasse
 Fabian Ziebinski -75KG Leistungsklasse
 Vincent Koop -75KG in der U21
 Ramin Hafizi +84KG Leistungsklasse und U21, sowie Allkategorie U21
 Annika Schlüter +60KG Ü30 Masterklasse
 Kumite-Team Herren (Fabian Ziebinski, Maximilian Spisla, Sascha Veldung, Ramin Hafizi, Vincent Koop, Kim Hellwig)

Silber ging an:

Alexander Prüfer Jugend -63KG/-70KG
 Rocco Meyer Schüler A -44KG
 Angelina Korsten Kata Schüler A
 Michelle Lischke Kinder A -30KG/-35KG
 Carlotta Meinke Schüler B -30KG
 Arlette Haacke Junioren -48KG/-53KG
 Kim Hellwig -60 KG in der U21
 Maximilian Spisla +84KG Leistungsklasse
 Sascha Veldung Leistungsklasse Allkategorie
 Vincent Koop U21 Allkategorie



Bronze ging an:

Lena Böge Junioren -59KG/+59KG
 Hauke Wedekind Kinder A -30KG
 Marlon Stein Schüler A -38KG
 Elias Sarelas Schüler A +49KG
 Ilja Lischke Schüler A +49KG
 Maurice von Kawacynski Schüler A -44KG
 Maximilian Spisla Leistungsklasse Allkategorie
 Sascha Veldung -84KG Leistungsklasse
 Victor Stolz Kata Leistungsklasse
 Annika Schlüter -68KG Leistungsklasse
 Ramin Hafizi Leistungsklasse Allkategorie

Medaillen bei Deutsche Meisterschaften 2019:

- Sascha Veldung: 1. Platz DHM -84KG
 - Corre Ahnsehl: 2. Platz DM Jugend -45KG
 - Annika Schlüter 2. Platz DM Master +60KG
 - Pauline Sattler 3. Platz DM Junioren -53KG
 - Arlette Haacke 3. Platz DM Junioren -48KG
 - Cara Krumpmann 3. Platz DM Jugend -54KG

Internationale Erfolge:

- EM der Hochschulen Kroatien: Sascha Veldung teilgenommen!
 - Budapest Open: Arlette Haacke 3. Platz, Cara Krumpmann 5. Platz
 - Dänemark Cup: 1. Platz Pauline Sattler, 2. Platz Arlette Haacke, 3. Platz Diana Vib
 - YouthLeague in Zypern und Kroatien: Weltranglistenpunkte für Pauline Sattler, Arlette Haacke, Corre Ahnsehl, Diana Vib, Cara Krumpmann
 - U21 Randori: 1. Platz Corre Ahnsehl, Arlette Haacke, Adam Chataev, 3. Platz Ramin Hafizi, Vincent Koop, Pauline Sattler
 - Krokoyama Cup: 1. Platz Pauline Sattler, 2. Platz Corre Ahnsehl, Cara Krumpmann, 3. Arlette Haacke
 - Berlin Open: 1. Platz Corre Ahnsehl, 3. Platz Pauline Sattler, Diana Vib
 - Hamburg Open: 1. Platz Corre Ahnsehl, Ryan Kornweih, 2. Platz Jassin Chataev, Pauline Sattler, Thore Wedekind, 3. Platz Hauke Wedekind, Arlette Haacke, Diana Vib
 - ChampionsCup Österreich: Arlette Haacke 5. Platz
 - Rhein Shiai: 1. Platz Corre Ahnsehl, Jassin Chataev, 2. Pauline Sattler, Hauke Wedekind, Annika Schlüter
 - Banzai Cup Berlin: 2. Platz Pauline Sattler -53KG Junioren, 3. Platz Corre Ahnsehl -52KG Jugend, Damen Team U16 und U18 je 3. Platz (Pauline Sattler, Diana Vib, Cara Krumpmann)



Kung Fu

Kung Fu – in der chinesischen Sprache bedeutet dieser Ausdruck „Etwas durch harte Arbeit Erlerntes“. Von den Schülern wird harte Disziplin erwartet, um die verschiedenen Techniken zu erlernen. Einige Techniken, beispielsweise Schläge, Ellbogen- oder Roundhousekicks, erfordern jahrelanges Üben bis die einzelnen kleinen Bewegungskomponenten richtig aufeinander abgestimmt sind. Im Kung Fu ist nicht festgelegt, was das schlussendliche Ziel sein wird; der Weg zu einem individuellen Ziel ist das Ziel selbst.

Von einem Kung-Fu-Schüler werden Geduld, Ausdauer, Disziplin und ein starker Wille gefordert. In jeder Trainingsstunde wird einem genau das bewusst – denn eine Minute kann ganz schön lang sein, wenn man mit maximaler Geschwindigkeit durchschlägt oder einen Unterarmstütz hält. Doch genau das macht diesen Sport aus: Mit jedem Training wird man stärker - sowohl körperlich als auch mental. Hier wird die Übersetzung aus der chinesischen Sprache wieder sehr deutlich.

Kung Fu ist etwas, das man beginnt, um sportlich aktiv zu sein, im Laufe der Zeit jedoch wird dieser Sport irgendwann automatisch zu einem wichtigen Teil, der dem Trainierenden innewohnt. Dann ist es nicht mehr bloß Sport, denn die Lehren aus der Kampfkunst übertragen sich auf die Persönlichkeit und den Alltag. Kung Fu ist eine Arbeit mit sich selbst – ohne Kombination von Geist und Körper lassen sich die Techniken nicht richtig ausführen. Das merkt man vor allem, wenn festgelegte Bewegungsabläufe

geübt werden, sogenannte Formen: Konzentration und mentale Fokussierung sind an dieser Stelle unerlässlich. Jede Form wird durchgehend mit absoluter Körperspannung ausgeführt. Dadurch wird ebendiese auch geübt und es wird automatisch eine aufrechte Körperhaltung erzielt.

Nicht nur der Trainierende selbst spielt in diesem Sport eine tragende Rolle, sondern auch die Trainingsgruppe, spricht die anderen Kung-Fu-Schüler. Einige Anwendungen werden aneinander ausgeführt, um sie irgendwann auch im Kampf anwenden zu können. Dabei ist diese Kampfkunst niemals zum Angriff gedacht, sondern primär zur Verteidigung. Der Trainierende verteidigt und schützt sich selbst gleichzeitig. Somit ist das Kämpfen im Kung Fu weniger ein brutales Aufeinander-Einschlagen, sondern kann viel mehr als Kunst verstanden werden: Die Kunst, die Energie vom Schlag des Gegners einzuschätzen und zur eigenen Verteidigung anzusetzen.

Selbstverständlich gibt es Unterschiede zwischen den Schülern was beispielsweise Kraft, Größe und Gewicht betrifft. Doch das ist im Training absolut zweitrangig. Ein Anfänger kann ohne Probleme mit jemandem Partnerübungen durchführen oder sogar kämpfen, der schon seit 10 Jahren Kung Fu praktiziert. Es geht nämlich auch sehr viel darum, sich auf den anderen einzustellen und ihm etwas von den eigenen Fähigkeiten zu vermitteln. Somit wird jeder Kung-Fu-Schüler von uns irgendwann auch zeitweise zum Lehrer. Jedem liegt etwas daran, die Stärken des anderen

auszubauen und Schwächen so lange zu trainieren, bis es keine Schwächen mehr sind.

Jochen sagt uns immer: „Wenn ihr mit einer neuen Erkenntnis aus dem Training nach Hause geht, hat sich das Kommen schon gelohnt.“ Nicht nur die lehrreichen Mantras, die er uns mit auf den Weg gibt, machen Jochen Mittelberger als Trainer aus. Er spielt auch eine wichtige Rolle als Mentor und als Vertrauter für jeden Einzelnen von uns. Weiterhin schafft er es wie kein anderer, die Trainierenden bis hin zum körperlichen Limit und noch ein bisschen darüber hinaus zu bringen. Er motiviert, coacht und unterstützt uns wie kein Zweiter!

Kung Fu ist eine tolle Möglichkeit, um sich sportlich zu betätigen. Jedoch ist es noch viel mehr eine Lebenseinstellung. Was wir als Gruppe gemeinsam haben, ist, dass wir alle in den Genuss kommen dürfen, die Lehren dieser Kampfkunst zu erlernen und zu erleben. Am meisten genießen wir natürlich das gemeinsame Schwitzen! Somit sind wir schon zu einer dicht zusammengewachsenen Truppe geworden, in der jedes neue Gesicht sofort willkommen geheißen wird.

Kein Training im Kung Fu geht spurlos an einem Trainierenden vorbei. Man wird stärker und lernt stets dazu. Doch vor allem ist jeder Schweißtropfen mit einem Grinsen verbunden, das auch nach dem Training so schnell nicht mehr vergeht.

Carolin Miske



GESAGT. GETAN. GEHOLFEN.

DEVK

Immer an Ihrer Seite. Immer in Ihrer Nähe.
Für die großen und kleinen Sportskanonen!

DEVK Dieter Baumbach
Schönningstedter Str. 69, 21465 Reinbek
Tel.: 040-78876546, dieter.baumbach@vtp.dekv.de
www.dieter-baumbach.dekv.de

KUNG FU

Kung Fu Turnier in Mönchengladbach am 29.6.2019



u.l. Maja, Dennis, Richard, Jochen, Tobi, Yunes, Adrian, Marleen, Feline, Heidrun

Fünf mutige Recken der Kung Fu Abteilung bewiesen auch dieses Jahr erneut Feuer, Mumm und eine ordentliche Portion Leistungswillen, schon in der Vorbereitung für das diesjährige Vollkontakt-Turnier alles und noch mehr zu geben: Marleen von Kalben, Maja Lenz, Yunes Yaaqob, Richard Mannheimer und Adrian Lenz.

Die Wochen vor dem Turnier waren geprägt durch Muskelkater und Ermüdung. Immer wieder musste bis an die eigenen Grenzen gegangen werden, um sowohl mental als auch körperlich zu wachsen und fit genug für den Turniertag zu sein. Dennis Sobczak und Tobias Wuttke erwiesen sich nicht nur in der Vorbereitung als super Coaches, die die Starter immer wieder neu antrieben und motivierten, sondern waren auch am Turniertag dabei, um sie tatkräftig zu unterstützen. An dieser Stelle ein großer Dank an die beiden!

Insbesondere beim Vollkontakt ist es in den Frauenklassen nicht leicht, Gegnerinnen zu bekommen – so hatte Maja am Turniertag leider Pech und blieb ohne Gegnerin. Aber nicht das Turnier ist das Wichtigste, sondern, dass man in der Vorbereitung wächst und sich entwickelt. Das war bei Maja klar der Fall!

Marleen hatte mehr Glück: Sie dominierte ihre Gegnerin sofort und fügte ihr harte Treffer zu. Sie gewann ihren Kampf souverän und verdient.

Yunes zeigte eisernen Kampfeswillen

und marschierte raketengleich nur nach vorne. Es war sein erster Kampf. Leider zog er sich in der zweiten Runde eine Verletzung zu und musste den Kampf daher beenden. Gute Besserung, lieber Yunes!

Richard verlor seine erste Runde, zeigte aber enormen Biss und kämpfte sich zurück. Die erste Runde zu verlieren ist mental besonders schwer, deshalb ist Richards Leistung doppelt zu honorieren: Er gewann strategisch klug die zweite Runde, sowie auch die entscheidende dritte Runde. In seinem Kampf zeigte sich auch die gute konditionelle Vorbe-

reitung, da Richards Gegner die Kraftreserven fehlten, die Richard aufbieten konnte. Ein klarer und verdienter Sieg!

Adrian wagte den Kampf gegen einen 15 kg schwereren Gegner, der vor dem Kampf noch versuchte, Adrian zu verunsichern. Diese Taktik prallte aber an Adrian ab, er dominierte zügig den Kampf, tänzelte seinen Gegner aus und besiegte diesen mit schnellen, harten Schlägen und Tritten, so dass dieser in der zweiten Runde aufgeben musste.

Super Leistung und allerbeste Wünsche auf diesem Wege nochmal an alle Teilnehmer!
Jochen Mittelberger

**SO SCHÖN
VERPACKEN WIR
IHRE ABFÄLLE.**



**Flexibel, günstig, reißfest: Der 1m³
Buhck Bag zur Abfallentsorgung aus
Abbruch, Renovierung oder Neubau.**

040 - 721 70 21

buhck
GRUPPE

Online bestellen unter: www.buhck.de

Leichtathletik-Wettkampfsplitter



In der Hallensaison 2018/ 2019 und in der Sommersaison 2019 nahmen Sportler der LG Reinbek-Ohe an verschiedenen Wettbewerben teil.

Dazu zählte u.a. der **Kreisevergleichswettkampf** der Kreise Segeberg, Ostholstein, Lübeck, Stormarn und Herzogtum Lauenburg. Am 25. November 2018 fand der Wettkampf in Bad Segeberg statt. Es wurden Sportler und Sportlerinnen aus den Vereinen von ihrem jeweiligen Kreis eingeladen. Zur Verstärkung der Stormarner Mannschaften wurde bei den Schülern U14 aus Reinbek Leo Westphal eingeladen, bei den Schülern U12 Maurice von Kawaczynski und Lars Kurzbach, bei der weiblichen Jugend U16 Remy Johannsen, Malin Bültmann, Joanna von Kawaczynski und Liz Havliceck. Bei den Schülerinnen U12 wurde Greta Weyrauch eingeladen. In der Gesamtwertung aller Mannschaften erreichte der KLV Stormarn mit seinen Mannschaften den 4. Platz. Es ist für die Sportler und Sportlerinnen ein interessente Erfahrung, als Mannschaft aus verschiedenen Vereinen kommend zu starten.

Im Januar 2019 fand der traditionelle **Frühschoppen des Kreises Stormarn mit Sportler-Ehrungen und der Vergabe der Stormarn-Pokale** statt. Als Sportler des Jahres 2018 wurde bei der männlichen Jugend Tim Rummelhagen für seine sehr guten Leistungen geehrt und mit guten Wünschen für eine erfolgreiche Zeit im Jahr 2019 bedacht. Weiterhin wurden die Stormarn-Pokale verliehen. Der Pokal wird in fünf Klassen vergeben. Gewertet werden in den einzelnen Klassen die bis zu sechs Besten bei Kreismeisterschaftswettbewerben. Der punktbeste Verein er-

hält einen Wanderpokal. Bei den Schülern U12/U10 gewann die LG Reinbek-Ohe den Stormarn-Pokal, bei den Erwachsenen kamen wir auf Platz 2, bei der Jugend und bei den Schülern U16/U14 jeweils auf den dritten Platz.

Ein **Hallensportfest für den Nachwuchs** fand in Ahrensburg im März 2019 statt. Die Mannschaften mussten vier Stationen absolvieren: Zielballwurf, Medizinballstoß, Pendelstaffel Slalom und Pendelstaffel Hindernis. Viele Nachwuchssportler hatten sich eingefunden und es herrschte eine lebhaftige Stimmung mit begeisterter, lauter Anfeuerung durch die Eltern und Begleiter. Lilli, Charlotta, Odin, Lotta, Marta, Nele, Jana, Melvin, Hendrik, Valerian und Mika waren dabei, gaben ihr Bestes und nahmen am Ende mit Freude ihre Urkunden in Empfang.

Peter Wierich reiste am 02.06.2019 zu den **Landesmeisterschaften der Senioren** und wurde Landesmeister im Speerwurf mit 36,46 m und belegte den zweiten Platz im Diskuswurf, sowie den dritten Platz im Kugelstoßen.

In Hamburg fand die **Landesmeisterschaft der Erwachsenen und der Jugend U 18** statt. Tim Rummelhagen siegte über die 100 m in 11,35 Sek., über 200m in 22,18 Sek. und über die 110m Hürden in 14,26 Sek. Damit hatte er sich für die Deutschen Meisterschaften der Jugend qualifiziert. Lena Kerkloh startete bei den Frauen und kam auf den dritten Platz im Hochsprung mit 1,65 m.

Am 26. Juli 2019 bei den **Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Jugend** konnte Tim Rummelhagen dann nach seinen beiden Wettbewerben strah-

len! Er gewann in Ulm über die 110m Hürden in herausragenden 13,86 Sek. die Silbermedaille und kurz darauf folgte die Bronzemedaille über die 200m, welche er mit einer persönlichen Bestzeit (21,90 Sek.) absolvierte. Herzlichen Glückwunsch!

Die **Kreismeisterschaft »Schüler-Cup«** fand am 25.08.2019 in Ahrensburg statt. Reinbek konnte bei den Schülerinnen U16 mit Henrieke, Joanna, Mailin und Remy eine Mannschaft stellen. Die vier Disziplinen 100m, 800m, Weitsprung und Kugelstoß, werden mit verschiedenen Teilnehmern besetzt, anschließend folgt die 4x100m Staffel. Hier kam die Mannschaft auf Platz 1 und gewann den Schüler-Cup-Teller. Die Schülerinnen U12 (Lilli, Nele, Janna, Greta, Marta und Charlotta) hatten die vier Disziplinen 50m, 800m, Weitsprung und Schlagballwurf zu absolvieren. Hinzu kam hier die 4x50m Staffel. Auch sie erreichten Platz 1 und nahmen den Schüler-Cup-Teller in Empfang. Bei den Schülern U12 (Jess, Alekski und Oskar) und bei den Schülern U14 (Leo) kam leider keine Mannschaft zustande, sie starteten aber in den Einzeldisziplinen und sammelten viel Erfahrung.

Bei den **Kreismeisterschaften Wurf Senioren 50+** in Großhansdorf am 14.09.2019 kamen Peter Wierich und Jan Schröder in ihren Altersklassen in den Disziplinen Kugelstoß, Speerwurf und Diskuswurf jeweils auf den ersten Platz. Auch euch an dieser Stelle nochmal einen herzlichen Glückwunsch!

Die Kreismeisterschaften **Einzel Schüler und Schülerinnen U10, U12, U14 und U16** fanden in Reinbek im



LEICHTATHLETIK

Paul-Luckow-Stadion am 15.9.2019 statt und wurden von der LG Reinbek-Ohe für den Kreis Stormarn ausgerichtet. Insgesamt gingen 122 Sportler und Sportlerinnen der Jahrgänge 2011 bis 2004 in verschiedenen Disziplinen an den Start, davon 40 Teilnehmer der LG Reinbek-Ohe. Die Organisatoren und viele Kampfrichter und Helfer sorgten für einen guten Verlauf der Veranstaltung.

Wir benennen hier die Erst- bis Drittplatzierten. Alle anderen Teilnehmer der LG Reinbek-Ohe haben ebenfalls einen guten Wettkampf bestritten und können auf ihre erreichten Leistungen mit Freude und Stolz blicken! Wir gratulieren allen Teilnehmern!

M8 (Jahrgang 2011): Kreismeister im Weitsprung, Schlagballwurf und über 800m wurde Matti, über 50m wurde er Zweiter.

W8 (Jahrgang 2011): Lotta erreichte im Weitsprung Platz 3 und im Schlagballwurf Platz 2.

M9 (Jahrgang 2010): Kreismeister im Schlagballwurf wurde John Phillip, den zweiten Platz erreichte er im 50m Lauf, sowie im Weitsprung.

W9 (Jahrgang 2010): Tilly wurde Kreismeisterin im Weitsprung und über 50m, Jule erreichte Platz 2 im Weitsprung, Amelie belegte Platz 3 im Weitsprung, im Schlagballwurf und über die 800m, Hanja erreichte Platz 2 im Schlagballwurf.

M10 (Jahrgang 2009): Melvin erreichte im Schlagballwurf Platz 2.

W10 (Jahrgang 2009): Kreismeisterin im Weitsprung, Schlagballwurf und 800m Lauf wurde Lilli, sowie Zweite im 50m Lauf. Antonia wurde Zweite im Weitsprung und Dritte im 50m Lauf. Lara Marie wurde Zweite im Schlagballwurf, sowie Dritte im Weitsprung und über 800m.

M11 (Jahrgang 2008): Kreismeister im Weitsprung wurde Nils, Kreismeister im Schlagballwurf wurde Lars, Dritter wurde Jess.

W11 (Jahrgang 2008): Kreismeisterin im

Weitsprung, über 50m und 800m wurde Greta, den zweiten Platz belegte sie im Schlagballwurf, Carlotta kam auf Platz 3 im Weitsprung und beim 50m Lauf.

W 12 (Jahrgang 2007): Eva belegte Platz 3 im Hochsprung.

W 14 (Jahrgang 2005): Kreismeisterin wurde Henrieke über 80m Hürden, im Weitsprung und Hochsprung, Saskia wurde Zweite über 80m Hürden, im Weitsprung und Hochsprung.

M 15 (Jahrgang 2004): Piet Noack erreichte den ersten Platz über 80m Hürden, im Weitsprung, im Hochsprung und über 100m.

W 15 (Jahrgang 2004): Remy wurde Kreismeisterin über 80m Hürden, im Weitsprung, im Hochsprung und über 100m, Joanna wurde Zweite über 80m Hürden und Dritte im Weitsprung, Malin wurde Dritte über 80m Hürden, Zweite im Weitsprung und im Hochsprung.

Bei den 4x50m Staffeln der U12 erreichte die Staffel der LG Reinbek-Ohe mit Lars, Aleks, Nils und Jess Platz 2 in 33,60 Sek., bei den Mädchen erreichte die Mannschaft I der LG Reinbek-Ohe mit Carlotta, Laura, Nele und Greta den ersten Platz, Mannschaft II mit Antonia, Marta, Lara Marie und Lilli belegte Platz 3.

Bei den Staffelläufen der weiblichen U10 wurde die Mannschaft I der LG Reinbek-Ohe mit Amelie, Lotta, Jule und Tilly Kreismeister, die Mannschaft II mit Lene, Janne Sophie, Annabel und Hanja lief auf Platz drei.

Den **Abschluss der Sommersaison** bildete die **Kreismeisterschaft Mehrkampf** am 22.9.2019 in Ahrensburg. Es war eine gut besuchte Veranstaltung und im Dreikampf (50m, Weitsprung und Schlagballwurf) machten bei den U12 und U10 viele Kinder mit. Im Jahrgang 2008 erreichte Jess bei den Jungen den fünften Platz, bei den Mädchen wurde Greta Kreismeisterin mit 1216 Punkten, Emilia kam auf Platz 3 und Charlotta auf Platz 5. Im Jahrgang 2009 gab es ebenfalls große Teilnahmefelder: Bei den Mädchen

wurde Lilli Kreismeisterin mit 1112 Punkten, Lara Marie wurde Vizemeisterin, Antonia erreichte Platz 4 und Janna Platz 11. Im Jahrgang 2010 erreichte Amelie Platz 3 und Janna Sophie Platz 11. Im Jahrgang 2011 bei den Jüngsten kam Lotta auf Platz 2. Sie waren alle mit Freude und Begeisterung dabei, wurden gut angefeuert und konnten sich über die Medaillen und die Urkunden freuen, die vergeben wurden.

Die älteren Schüler U14/ U16 hatten einen Vierkampf zu bestreiten (75m, Weitsprung, Hochsprung und Ballwurf). Bei den Mädchen, Jahrgang 2007 belegte Saskia den zweiten Platz mit 1859 Punkten, im Jahrgang 2004 belegte Remy den ersten Platz mit 1859 Punkten, Mailin den zweiten und Joanna den dritten Platz. Bei den Jungen (100m, Weitsprung, Kugel und Hochsprung) wurde Piet in der Klasse U16 Kreismeister mit 1981 Punkten.

Bei den U18 stand der Fünfkampf (100m, Weit, Hoch, Kugel und 400m-Lauf) an. Tim wurde Kreismeister mit 2843 Punkten und Lars belegte Platz 5, bei den weiblichen U18 belegte Alma den zweiten Platz. Sie musste in ihrem Fünfkampf statt der 400m die 800m laufen.

Bei den Erwachsenen hatten sich sieben junge Frauen (100m, Weit, Hoch, Kugel, 800m) und drei jungen Männer (200m, Weit, Speer, Diskus, 1500m) dem Wettbewerb gestellt. Hier wurde Lena Kerkloh mit 3028 Punkten Kreismeisterin, Janine, Tessa, Lisa, Sandra, Vivica und Miriam erreichten gute Platzierungen und damit gewannen sie in der Fünfkampfmannschaft der Frauen Platz 1 und 2.

Bei den Männern wurde Florian mit 2209 Punkten Kreismeister, Fabian erreichte Platz 2, Christoph Platz 3 und zusammen wurden sie Mannschaftserste.

Alle waren froh nach den 800m bzw. 1500m ins Ziel gekommen zu sein und nahmen Urkunden und Medaillen erfreut entgegen. Das Gruppenerlebnis war aber allen das Wichtigste bei dem Wettbewerb.

der Spilleichtathletik für ca. 4-7 Jahre alte Kinder.

Wer die Leichtathletik durch Training, Begleitung zu Sportfesten, als Helfer oder Kampfrichter unterstützen möchte, kann sich gerne bei der Abteilungsleiterin Kornelia Nacke melden. Wir wünschen allen Leichtathletikbegeisterten weiterhin viel Freude am Sport!

Leichtathletiktraining

Die Leichtathleten trainieren im Sommer von Ostern bis zu den Herbstferien im Paul-Luckow-Stadion, im Winter geht es nach den Herbstferien in verschiedene Hallen.

Wir haben am Montag eine Gruppe der Erwachsenen, am Dienstag trainieren die ca. 10-13-jährigen von 16:30 bis 18:00 Uhr, die Älteren (ab 14 Jahre) von

18:00 bis 20:00 Uhr. Bisher hatten wir zwei Gruppen am Mittwoch, diese Zeiten können wir im Augenblick jedoch nicht mit Übungsleitern besetzen, das bedauern wir. Wir suchen intensiv und hoffen, dass wir bald wieder für alle Altersgruppen (hier die 8-9-jährigen) ein Trainingsangebot machen können. Am Freitag besteht weiterhin das Angebot

Rehabilitation in der TSV Reinbek



Die Abteilung Reha, welche die Bereiche Orthopädie, Krebsnachsorge und Herzsport umfasst, konnte und wird ihren Expansionskurs weiter fortsetzen. Unsere sieben Herzsport- und fünf Krebsnachsorge-/Orthopädiegruppen sind ausgelastet, so dass es auch im kommenden Jahr zu neuen Angeboten mit diesen Indikationen kommen wird. Gleichzeitig wird das Portfolio durch Innere Medizin und Lungensport erweitert. Übungsleiter, die bis jetzt im Orthopädiebereich oder in der Abteilung FGF Angebote begleiteten, haben die Ausbildung zu Herzsportleitern und für Innere Medizin erfolgreich abgeschlossen.



Unsere Reha-Sportgruppen üben im Sachsenwald Gymnasium, in der TSV Halle und im Jürgen-Rickertsen-Haus. Betreut werden sie von unseren Übungsleitern Anke Blass, Claudia Wieser, Nesrin Yasar-Ziegler, Ingrid Tetzlaff, Lucia Helena Podhostnik und Manfred Hirsch. Für die Herzsportgruppen ist es unabdinglich, dass diese von Ärzten begleitet werden. Unsere betreuenden Ärzte sind: Ulrike Jaeger, Hildegard Broemel Reichert, Heinz-Dieter Weigert und Christian Matthiesen. Die tolle Arbeit möchten wir hier würdigen und uns für ihr Engagement bedanken.

Im September 2019 wurde der Kooperationsvertrag mit dem Krankenhaus



Reinbek Sankt Adolf Stift unterzeichnet. Mit dem bekannten Krankenhaus in Reinbek gewinnen wir einen tollen Partner, wir werden die Patienten im Nachsorgebereich der Onkologie (Krebs) und Orthopädie betreuen.



Hören begeistert!

auric 
HÖRGERÄTE

Bleiben Sie mit uns am Ball!

Phonak Audéo Marvel

Entdecken Sie mit den Phonak Marvel Hörgeräten einen außergewöhnlichen Klang und besseres Sprachverstehen in anspruchsvollen Hörsituationen.

Bei uns unverbindlich Probetragen!

- Klarer, voller Klang
- Direkte beidohrige Anbindung an iOS- und Android-Smartphones, TV und vieles mehr
- Lithium-Ionen-Akku Technologie

auric Hörcenter in Reinbek
Bahnhofstraße 6
Telefon: (040) 73 60 15 15
E-Mail: reinbek@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr

www.auric-hoercenter.de/reinbek

Trainingslager 2019 – Málaga/Spanien

In den Osterferien 2019 sind wir, die Schwimmer der TSV Reinbek, nach Málaga ins Trainingslager geflogen. Unser Team bestand aus zwölf Jugendlichen, die zwischen 10 und 18 Jahren alt sind: Emilia, Josephine, Jan, Felix, Hendrik, David, Jule, Johanna, Nele, Tjark, Roman und Leonie. Außerdem waren auch unsere Trainerin Birgit Krebs und unser Co-Trainer Sebastian Fischer dabei. In Torremolinos haben wir in einem super Hotel übernachtet. Einige Zimmer hatten sogar Meerblick. Zu unserer Trainingsstätte, die in Málaga war, wurden wir zweimal täglich mit einem Bus gefahren, der uns dort auch wieder abholte. In der Woche vom 4. bis 11. April 2019 hatten wir elfmal jeweils zwei Stunden Wassertraining. Vor dem Training hatten wir immer 15 Minuten Athletiktraining. Zudem waren wir dreimal im Fitnessstudio. Der Höhepunkt unseres Trainingslagers war der Ausflug nach Gibraltar. Dort besuchten wir den Affenfelsen und eine Tropfsteinhöhle. Bei typisch englischem Regenwetter hatten wir sehr viel Spaß mit den Affen und waren beeindruckt von der wirklich schönen Tropfsteinhöhle. An unserem zweiten freien Nachmittag waren wir in Málaga shoppen. Es war ein anstrengendes und dennoch schönes Trainingslager. Wir hoffen alle, dass die kommenden Wettkämpfe erfolgreich für uns laufen!

So ein Trainingslager hätten wir ohne finanzielle Unterstützung niemals machen können und dafür möchten wir uns ganz herzlich bei den folgenden Personen/Firmen für die Spenden bedanken:

Jan Boysen-B+Q Dachbau, Mark Böning-productive-data, Thorsten Mahnecke-Mahnecke Bau, Herrn Erk Striese, Almirall Hermal GmbH, DMS Support D. Djokic, Bartsch Bürotechnik, Herrn Nils Thorborg, Geeste GmbH, Geeste Abbruch Hamburg GmbH und Walter Förster GmbH.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie auch in Zukunft für uns da sind!

Johanna Mahnecke, Jule Wagschal



REICHERT & GEHRKE
IMMOBILIEN

T - 040 - 4689 8649 0

E - info@reichert-gehrke.com

W - www.reichert-gehrke.com

Bahnhofstraße 6b • 21465 Reinbek

Norddeutsche Meisterschaften in Magdeburg

Unsere Arbeit hat sich gelohnt! Roman Bukowiecki, Nele Golomb, Tjark Lindh und Leonie Schreiber konnten sich für die Norddeutschen Meisterschaften qualifizieren. Fast 1000 Schwimmerinnen und Schwimmer nahmen an den Norddeut-

schen Meisterschaften vom 3. bis 5. Mai 2019 in Magdeburg teil. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl waren die Bedingungen in der Schwimmhalle alles andere als optimal. Dennoch gaben Roman, Tjark und Leonie alles und zeigten gute Leis-

tungen. Ihre besten Platzierungen waren: Platz 4 über 50m Rücken (Roman), Platz 7 über 50m Brust (Leonie) und Platz 17 über 50m Schmetterling (Tjark). Leider erkrankte Nele vor den Meisterschaften und musste auf ihre Starts verzichten.

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften in Berlin

Vom 28. Mai bis 1. Juni 2019 fanden in Berlin die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften statt. Nele Golomb und Roman Bukowiecki konnten sich für diesen Wettkampf qualifizieren. Nele startete über 50m Schmetterling und belegte hier im Jahrgang 2004 Platz 23. Sie schwamm mit 0:30,11 zum Saisonende einen persönlichen Rekord! Roman startete über 100m Rücken und belegte im Jahrgang 2001 in einer Zeit von 1:02,84 min. den 13. Platz.



Saisonstart geglückt

Mehr als erfolgreich starteten die Schwimmerinnen und Schwimmer der Wettkampfschwimmgruppe in die neue Saison 2019/20. Am Samstag, den 21.09.2019 nahmen sie am Löwensprint in Ratzeburg teil. Jede Menge persönliche Rekorde wurden erzielt und auch erste Normzeiten für die Schleswig-Holsteinischen Landesmeisterschaften wurden erreicht. Medaillen und Pokale in der Mehrkampfwertung erkämpften sich folgende Schwimmer: Paul Kamolz (Jg. 2009). Er schwamm im Mehrkampf 100m Lagen, 100m Rücken, 100m Freistil und 200m Freistil und wurde in der Gesamtwertung Jahrgang 2009 Dritter. Jede Strecke beendete er mit einem persönlichen Rekord und freute sich über die Bronzemedaille. Bronze gab es auch für Johanna Mahnecke in der Mehrkampfwertung des Jahrgangs 2004. Johanna machte große Leistungssprünge auf den Rückenstrecken. Eine Silbermedaille gab es für Jan Seeger in der Wertung des Jahrgangs 2007. Jan schwamm auf allen fünf zu absolvierenden Strecken persönliche Rekorde.

In der Jahrgangswertung 2003 und älter holten Leonie Schreiber bei den Frauen und Tjark Lindh bei den Männern Silber. Beide zeigten sehr gute Leistungen

auf den Bruststrecken (50m, 100m und 200m Brust). Sie beendeten diese Rennen jeweils als Veranstaltungsschnellste. Es gab bei den Reinbekern auch einen Sieger in der Mehrkampfwertung: Roman Bukowiecki gewann die Mehrkampfwertung der Jahrgänge 2003 und älter. Als Sieger konnte er neben der Goldmedaille einen Pokal in Empfang nehmen. Roman schwamm über 200m

Lagen, 200m Rücken und 100m Freistil jeweils persönlichen Rekord. Am Ende der Veranstaltung fand das Staffellenrennen über 4x 100m Lagen statt. Hier siegte die Staffel der TSV Reinbek in folgender Besetzung: Roman Bukowiecki (Rücken), Tjark Lindh (Brust), Leonie Schreiber (Schmetterling) und Jan Seeger (Freistil) vor den Staffeln von der SG Bille Hamburg und dem Möllner SV.



Fierlichkeiten bis 50 Personen



Unsere Sommerterrasse

Restaurant **DUBROVNIK**

6 moderne Bundeskegelbahnen



Dienstag bis Samstag

Mittagstisch

Am Ladenzentrum 4
21465 Reinbek

Tel. 722 54 81

Inhaber: Familie Gecig

Unsere Öffnungszeiten:

Di. – Sa. v. 11.30 – 15 + 17 – 23 ·

So. + Feiertage 11.30 – 23 Uhr ·

Mo. Ruhetag (außer an Feiertagen)



SPIELMANNSZUG

Alt-Spielmannszug »Sachsenwald«

Die ersten Monate des Jahres waren musikalisch eher ruhig, aber bei uns ist trotzdem immer etwas los und so auch im Februar: Am 17. Februar 2019 hat wieder ein Spielmannszug-Baby das Licht der Welt erblickt. Der kleine Ezra ist der Sohn von unserer Marie und ihrem Mann Sebastian. Wir freuen uns mit den Eltern und wünschen für die Zukunft alles, alles Liebe und Gute!

Musikalisch stand dann das Maibaumfest an und diesmal hat uns die Sonne sogar ein bisschen begleitet. Bevor wir dann zum Kinderfest nach Witzhave und zum Schützenfest nach Aumühle starten konnten, gab's im Juni ein weiteres Ereignis, richtig: Noch ein Spielmannszug-Baby kam auf die Welt: am 05.06.2019 wurden Nadine und Stefan zum zweiten Mal Eltern. Ihre Amanda wurde geboren und machte Lex zum großen Bruder. Auch euch wünschen wir alles, alles Liebe und Gute für die Zukunft!

Mitte Juni war dann für mich, Manuela Boll, ein besonderer Tag. Vom Vorsitzenden und der Geschäftsführerin des Kreissportverbandes Stormarn e.V. wurde mir im feierlichen Rahmen in Waldesruh am See – und jetzt kommt's: „In Würdigung der hervorragenden Verdienste um die Förderung des Sports und unermüdlichem Eintretens für Ihre Ziele“ der Ehrenbrief verliehen. Wow! Mich hat das sehr, sehr stolz gemacht, aber: Ich möchte diesen Ehrenbrief nicht nur für mich, sondern für alle Mitglieder meiner tollen Truppe entgegengenommen wissen. Denn man ist immer nur so gut und so engagiert, wie die Truppe die hinter einem steht! Und ganz ehrlich: Alle, und zwar jeder Einzelne, ist mega-super toll! Es ist so schön, mit euch zusammenarbeiten zu dürfen.

An diesem Tag wurden wir auch auf die Aktion „Sterne des Sports“ aufmerksam. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) würden in jedem Jahr Vereinen die Möglichkeit geben, sich für einen Stern des Sports zu bewerben, indem man eine Gruppe vorstellt. In einer schriftlichen Bewerbung muss schon ziemlich deutlich zum Ausdruck gebracht werden, was das Ziel der Gruppe ist, welche Nachhaltigkeit damit verbunden ist, wie sich der Übungsablauf gestaltet und was einem wichtig ist. Unser Motto war: „Musik machen – auch mit Kindern!“ Damit meint es in unserem



Fall, dass die Kinder immer dabei sein können, wenn die Eltern oder auch nur ein Elternteil zu den Probenstunden oder den Auftritten gehen.

Niemand sollte sein Hobby aufgeben müssen und eventuell nicht mehr an Aktivitäten teilnehmen können, nur, weil man Mutter oder Vater geworden ist. Das bedarf immer einer großen Organisation, gerade innerhalb einer größeren Gruppe. Hier werden Betreuer eingespannt und manchmal werden auch die restlichen Mitglieder auf harte Proben gestellt, müssen oft viel Verständnis haben. Manchmal muss der musikalische Leiter sich in Geduld üben und warten, bis alle wieder richtig bei der Sache sind, die Kleinen beruhigt oder beschäftigt sind und deren Bedürfnisse geklärt sind. Das ist für alle nicht immer ganz leicht, aber mit einer guten

Gemeinschaft haben wir es geschafft! Wir haben den dritten Platz erreicht und den Stern des Sports in Bronze erhalten!!! Das Komitee hat geschrieben: „für das beispielhafte gesellschaftliche Engagement“.

Ende Juni stand dann das Reinbecker Schützenfest an und der alljährliche Umzug der Schützen fiel dem heißen Wetter zum Opfer. Es wurde nicht marschiert, dafür gab es im Festzelt dann ein gemeinsames Konzert mit dem Spielmannszug und der Blaskapelle und literweise floss die Selter...

Für das zweite Halbjahr stehen bei uns wieder sehr viele Laternenumzüge auf dem Programm, die uns in die nähere und weitere Umgebung führen werden. Ich möchte heute einmal auf diesem Wege allen meinen Leuten danken: für's immer Dabeisein bei Wind und Wetter, dafür, was Ihr so alles auf Euch nehmt, um alle Auftritte fast immer in voller Stärke musikalisch zu begleiten.

Ja, richtig: Es ist unser Hobby und wir machen es, weil es uns Spaß macht, aber manchmal kommt man auch ein bisschen an seine Grenzen, denn jeder hat Familie, seine Arbeit oder Schule, ist in der Ausbildung oder einfach manchmal auch gesundheitlich nicht so ganz auf der Höhe.

Und dafür: DANKE!

Manuela Boll (Abteilungsleitung)



Hip-Hop

Unsere beiden Hip-Hop-Gruppen haben ein aufregendes Jahr hinter sich: Sowohl die Kids (Gruppe 1, Anfänger von 7 – 12 Jahren, Do. 17:30 – 18:30 Uhr), als auch die Teens (Gruppe 2, Fortgeschrittene ab 12 Jahren, Do. 18:30 – 19:30 Uhr) haben sich ordentlich angestrengt, denn im September 2018 haben wir begonnen, unseren ersten, eigenen großen Auftritt zu organisieren.

So haben wir nach den Sommerferien begonnen, eine neue Choreographie einzustudieren, unter anderem zu den Songs „Toxic“ (Britney Spears), „Run the World“ (Beyonce) und „DNA“ (BTS). Nach vielen Trainingsstunden wurde es dann endlich Zeit, den Tanz den Eltern, Freunden und Familien vorzuführen und so beschlossen wir, unsere eigene kleine Aufführung zu organisieren. Dafür mussten wir erst einmal einen geeigneten Raum finden, denn im Saal 1 der TSV Reinbek wird es bei knapp 40 Tänzern schon recht eng. Wenn nun jeder noch jemanden mitbringt, wird es dort sehr schnell sehr eng. Deshalb überlegten wir uns einen Plan B. In Absprache mit der Handballabteilung durften wir stattdessen die Uwe-Plog-Halle nutzen, die mit ihrer großen Tribüne ideal für Zuschauer war.

Am Tag der Aufführung, Ende Januar, trafen sich alle Tänzer eine Stunde vor Aufführungsbeginn, um sich aufzuwärmen und für eine Stellprobe in der großen Halle. Schon eine halbe Stunde vorher waren einige Zuschauer dort. Zu unserer Überraschung kamen nach und nach immer mehr Menschen in die Halle, um zuzuschauen, sodass pünktlich zu Beginn die gesamte Tribüne gefüllt war!

Aber was wäre ein Live-Auftritt ohne Pannen? Leider war die Musik aus dem Ghetto-Blaster leiser als erwartet, aber das hat uns die Stimmung nicht verhägelt. Insgesamt dauerte die Aufführung sogar fast eine halbe Stunde, was mit zwei Tanz-Gruppen schon sehr lang ist. Alles in allem war es eine gelungene Aufführung.

Kurz nach dem Auftritt erhielten wir eine Anfrage von der Bismark-Stiftung, ob wir nicht auf ihrem Sommerfest Ende Juni auftreten möchten. Das wollten wir uns natürlich nicht entgehen lassen und so probten wir für einen neuen Tanz, denn immer nach den Schulferien wird eine neue Choreographie begonnen.

Diese Aufführung lief allerdings auch nicht ganz nach Plan, denn dort hatten wir erst einmal kein Parkett, sondern Rasen. Dazu kam, dass auf dem Rasen ein großes Zelt



stand, und davor nun nur noch wenig Platz für die vielen Kinder und Jugendlichen war. Deswegen mussten sich alle kurzfristig ein wenig den Gegebenheiten anpassen. Als wäre das nicht schon Grund genug gewesen, nervös zu sein, kam auch noch die heiße Sonne hinzu, wodurch alle sehr schwitzten. Nichtsdestotrotz hat alles gut funktioniert, auch dieser Auftritt hat allen viel Spaß gemacht und wir konnten zum ersten Mal die gemeinsamen Outfits zum Tanzen tragen. Zur Belohnung durften sich alle am Kuchenbuffet stärken und das Sommerfest genießen. Ein paar Wochen nach den Sommerferien folgte in

unserer kleinen Auftrittsreihe das Sportfest Anfang September. Das war für uns eine eher spontane Aufführung, bei der leider nicht alle dabei sein konnten. Bei den Kids waren 10 Kinder da, die Teens waren zu dritt, was letztendlich gar nicht so schlecht war, denn die Bühne auf dem Sportfest war eher klein und so hatten alle genug Platz. Als die Musik zwischendurch ausblieb, waren alle professionell und haben so getan, als wäre das geplant gewesen. Bei angenehmem Sonnenschein hat es allen Spaß gemacht und wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Alina Haker



Zwei Meisterschaften und jede Menge Medaillen



Monika & Hans Elvers

Für 2019 hatte sich die Tanzsportabteilung der TSV Reinbek für mehrere Gemeinsame Landesmeisterschaften der Nordtanzsportverbände beworben und gleich zwei davon durfte sie ausrichten. An beiden Tagen waren Klassen vertreten, bei denen auch TSA-Paare an den Start gehen konnten.

Den Anfang machten im März die Senioren IV in den Standard-Tänzen. Knapp 40 Paare aus Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein trafen sich in den Sälen der TSV-Mehrzweckhalle, um ihre jeweiligen Landesmeister zu ermitteln.

Für die einen ist es eher ein Fluch, für die anderen ein Segen, vor heimischem Publikum und auf dem eigenen Parkett ein Turnier - in diesem Fall sogar eine Meisterschaft - zu tanzen. Natürlich war die Fan-Gemeinde groß, die die beiden Reinbeker Paare Hans & Monika Elvers sowie Axel & Sabine Hagemeyer vom ersten Tanz an frenetisch anfeuerte.

Ehepaar Elvers ging in der kombinierten Meisterschaft der B-/A-Klasse mit insgesamt acht Paaren (zwei Paare der B-Klasse und sechs Paare der A-Klasse) an den Start. Mit fünf weiteren Paaren erreichten sie das Finale. In dieser Endrunde steigerten sich Hans & Monika deutlich, aber es war auch schon im Vorfeld klar, dass an dem späteren Sieger aus Flensburg kein Vorbeikommen sein würde. Für Ehepaar Elvers stand am Ende der fünfte



Sabine & Axel Hagemeyer

Platz in der Gesamtwertung und erneut der zweite Platz in Schleswig-Holstein zu Buche. Damit waren die beiden mehr als zufrieden.

27 Paare starteten in die Meisterschaft der S-Klasse, darunter auch die Neu-Reinbeker Axel & Sabine Hagemeyer. Von Beginn an war klar: Hagemeyers hatten sich sehr gut vorbereitet und wollten nicht nur um den Titel in Schleswig-Holstein, sondern auch um den Turniersieg tanzen. Vorrunde, erste Zwischenrunde und Semifinale waren für das Paar nur Durchgangsstationen auf dem Weg ins Finale, dass sie fast mit der maximalen Anzahl an Kreuzen erreichten. Da die Endrunde nicht offen gewertet wurde,



Franz Theiner & Charlotte Kunz

kam erst bei Verkündung des Ergebnisses heraus, wie knapp die Entscheidung war. Mit zwei vierten Plätzen im Langsamen Walzer und Tango, sowie drei dritten Plätzen im Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep belegten Axel & Sabine Hagemeyer den dritten Platz im Gesamtergebnis. Viel wichtiger aber: Mit dieser Wertung sicherten sie sich den Titel des Landesmeisters Schleswig-Holstein in dieser Klasse.

Heftige Gewitter draußen, südamerikanisches Flair im Saal. Unter dieses Motto könnte man die letzte Meisterschaft vor der Sommerpause stellen, die die Tanzsportabteilung der TSV Reinbek für die Nordtanzsportverbände Bremen, Ham-

MALEREIBETRIEB oliver peters GmbH

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



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

burg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Schleswig-Holstein im Juni ausrichtete.

14 Startklassen waren angesetzt, 90 Startmeldungen galt es zu bewältigen, eine große Aufgabe für die Tanzsportabteilung. Der enge Zeitplan drohte gleich am Anfang durch zahlreiche Anrufe von Paaren, die auf den Autobahnen im Norden im Stau standen (begründet durch Baustellen, Unfälle und Unwetter) aus den Fugen zu geraten. Am Ende des langen Tages (Beginn war um 12:00 Uhr, Ende um 21:45 Uhr) hatte das Team um Turnierleiterin Birgit Bendel-Otto doch die Turniere so zügig durchgeführt, dass es nur eine halbe Stunde Verspätung gab.

Für die Tanzsportabteilung nutzten Thomas & Birgit Schuldt die Chance, vor heimischem Publikum um Medaillen zu tanzen. Die beiden gingen in den Klassen Senioren I und Senioren II C-Latein an den Start und wollten ihre Titel aus dem letzten Jahr verteidigen. Unterstützt von zahlreichen Fans und die gute Vorbereitung durch ihre Trainerin auf diese Meisterschaft erreichten die beiden zunächst im zehnpaarigen Feld der Senioren I-Klasse nach einer Vorrunde das Finale. In der Endabrechnung wurden sie Fünfte und sicherten sich damit auch den Meistertitel in Schleswig-Holstein. Im Turnier

der Senioren II gingen neun Paare auf das Parkett. Auch hier erreichten Thomas & Birgit mühelos das Finale. Auch in diesem Turnier wurden sie Fünfte und ebenfalls schleswig-holsteinische Meister. Darüber hinaus sicherten sie sich wertvolle Punkte für den Aufstieg in die B-Klasse.

Aber nicht nur das Reinbeker Paar wurde vom Publikum unterstützt. Bis zum Schluss war die Stimmung im Saal sehr gut. Drei Paare am Start, vier Medaillen (3x Gold, 1x Silber). Eine bessere Bilanz hätte sich die Tanzsportabteilung nicht vorstellen können. Insofern hat sich die Mühe, die die Mitglieder in die Ausrichtung dieser Meisterschaftstage gesteckt haben, auf alle Fälle gelohnt.

Franz Theiner & Charlotte Kunz durften ihre Meisterschaft zwar nicht zu Hause tanzen, waren aber auch auf „fremden“ Parkett erfolgreich. Nach der Sommerpause ging es für die beiden beim TSC Casino Oberalster Hamburg um die Medaillen in der Klasse Senioren III B-Standard. Die beiden hatten nach einer längeren Tanzpause Anfang des Jahres nach Reinbek gewechselt und waren im Frühjahr wieder ins Turniergeschehen eingestiegen. Bereits bei ihren ersten Starts hatten Franz und Charlotte mit Finalplätzen auf sich aufmerksam gemacht. Mit dem Turniersieg hatten die Reinbeker zwar nichts zu tun, aber sie sicherten sich die



Birgit & Thomas Schuldt

Bronzemedaille des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein in dieser Klasse.

Linedance Workshop

Die Tanzsportabteilung der TSV Reinbek, erfahren in der Ausrichtung von tanzsportlichen Großveranstaltungen bis hin zu Deutschen Meisterschaften, betrat Neuland: Ein Linedance Workshop im großen Stil wurde veranstaltet.

Die Linedance-Gruppe von Angelika Möller äußerte den Wunsch, ob nicht auch in Reinbek einmal ein solches Event ausgerichtet werden könnte. Einige der Tänzerinnen hatten bereits solche Veranstaltungen in Norddeutschland besucht und waren begeistert. Als Referent wurde Dirk Osterloh, ein in dieser Szene sehr bekannter und beliebter Trainer, aus Wallhausen/Harz eingeladen.

Dass die Ankündigung der Veranstaltung in den in der Linedance-Szene gängigen Medien bereits wie eine Bombe einschlug, hätte in der Tanzsportabteilung wohl niemand gedacht. Bereits vor den Sommerferien war der Workshop mit 130 Teilnehmer*innen ausverkauft!

Am 12. Oktober 2019 war es dann endlich soweit: Linedancer aus Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersach-



sen und Schleswig-Holstein trafen sich zum Workshop mit Dirk Osterloh bei den „Angels in Blue Jeans“ der TSA in Reinbek. Um 15:00 Uhr ging es los. In einem 3-stündigen Workshop wurden mit viel Spaß neue Tänze erlernt, die Dirk in seiner ihm eigenen Trainingsart („das lernen wir später“) sehr gut und humorvoll vermittelte.

In den Tanzpausen konnten sich die Linedancer mit Kaffee und Kuchen oder auch

Würstchen und Salat stärken. Danach folgte ein intensives Abtanzen der neuen und bekannten Tänze in fröhlicher, ausgelassener Stimmung. Die Tänzer gaben bei Dirk lange Tanzlisten mit den von ihnen gewünschten Tänzen ab. Die Tanzfläche war immer sehr gut gefüllt, bis die Veranstaltung um 22:00 Uhr endete.

Es gab sehr viel positive Resonanz und eine Wiederholung wurde vielfach gewünscht.



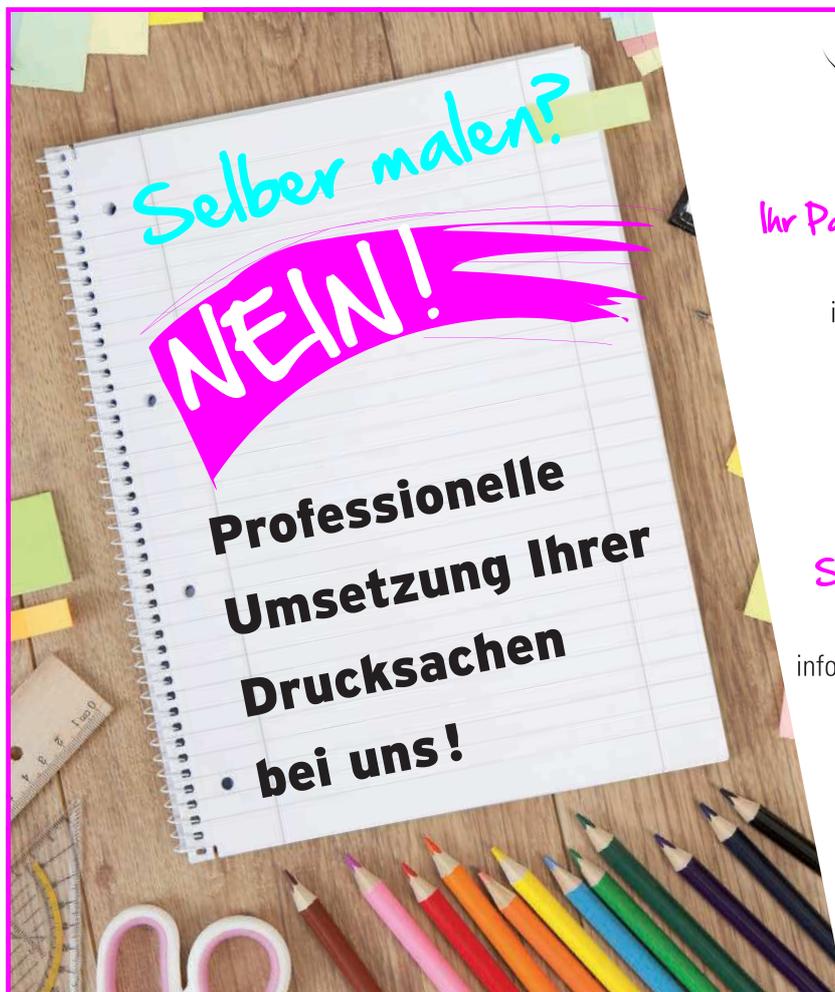
TENNIS

Tennismädels im Aufwind – Doppel-Aufstieg der Bambina-Mannschaften

Seit mehreren Jahren trainieren und spielen die Bambina (Jahrgänge 2007 bis 2009) nahezu in gleicher Besetzung zusammen. Jetzt wurde die kontinuierliche Arbeit des Trainerteams der TSV-Tennisabteilung um Lars Wilken und Olena Yelyseyenko belohnt: Beide Bambina-Mannschaften der TSV Reinbek gewannen alle Punktspiele der Sommersaison in ihren jeweiligen Staffeln der 1. Bezirksklasse und beendeten die Serie damit souverän als Staffelerste. Alle Mädels haben in dieser Saison mit Siegen im Einzel und Doppel zu dem guten Mannschaftsergebnis beigetragen. Phänomenal war auch die gegenseitige Unterstützung in den Teams! Das lässt für die nächsten Jahre hoffen. Und zwar bereits für die kommende Saison, in der unsere Mädels in der Bezirksliga – der höchsten Spielklasse für diese Altersstufe – aufschlagen und hoffentlich auch dort möglichst weit oben mitmischen werden!



v.l.: Lenja Pfeifer, Leonie Baustian, Felicitas von Ludowig, Rute Martins Alves, Merle Pukall, Antonia Bodendiek



Ihre Druckerei in Wentorf

Ihr Partner für individuelle Drucksachen

Telefon 040 - 720 98 46

info@dsndruck.de · www.dsndruck.de



Schilder & Gravuren GmbH

Schneiden, Fräsen, Gravieren, Rillen

Telefon 040 - 73 71 70 70

info@bading-schilder.de · www.bading-schilder.de

Für Sie vor Ort!

Hamburger Landstraße 30
21465 Wentorf

Rückblick 2018 / 2019

Wir sind anfänglich mit drei Herrenmannschaften, einer Jugend- und einer Schülermannschaft an den Start gegangen. Durch mehrere Verletzungen musste die dritte Herrenmannschaft noch vor dem ersten Spiel leider zurückgezogen werden.

Die ersten Herren stiegen leider als Letzter aus der 2. Landesliga ab.

Die zweiten Herren stiegen als Vorletzter ebenfalls ab.

Dafür war die Pokalserie ein sehr großer Erfolg: Es reichte bis in die vierte Runde. Dort verlor man zu Hause sehr deutlich mit 0:9.

Die Jungs-Mannschaft wurde Letzter mit 0:20 Punkten. Die Liga war zu Hoch für die Mannschaft, so dass durch Frustration auch viele Spiele kampflos abgegeben wurden.

Die Schülermannschaft belegte einen erfolgreichen dritten Platz.

Am Ende der Saison hat es uns jedoch nicht davon abgehalten bei unserem Sommerfest und herrlichen Wetter zu feiern und die Saison gemeinsam ausklingen zu lassen.

Ein paar Spieler wurden verabschiedet, aber erfreulicherweise auch neue begrüßt. Für die neue Saison konnten wir so drei Herren und eine Jugendmannschaft melden. Die Herrenmannschaften sind in der 1. Bezirksliga, 2. Kreisliga und 4. Kreisliga gemeldet.

Aktuelle Saison 2019 / 2020

Die ersten Herren sind sehr erfolgreich in die Saison gestartet. Mit zwei Siegen und einem Unentschieden belegen sie einen der vorderen Tabellenplätze. Ziel ist der direkte Wiederaufstieg. Wir wünschen

dabei viel Erfolg!

Die zweiten Herren hatten erst ein Punktspiel, welches leider verloren ging.

Es gab aber auch schon ein Pokalspiel: Darum lieben wir Tischtennis, wir hatten den TSV Hohenhorst 3 zu Gast. Dadurch, dass Hohenhorst in der 4. Kreisliga spielt, begannen alle Sätze mit 3:0 für den Gast. Es war also eine permanente Aufholjagd. Die Spiele waren allesamt spannend und eng. Der Gast führte bereits mit 7:2, ehe die Reinbeker eine wahnsinnige Aufholjagd starteten. Alle haben mitgefiebert und -gezittert. Am Ende schaffte das Schluss-Doppel den Sieg im fünften Satz, so dass das Endergebnis 8:8 und nach Sätzen 30:30 ausging. Ein so enges und spannendes Match haben wir noch nie zuvor erlebt!

Das war große Werbung für unseren Sport. Einige Spieler sind richtig über sich hinausgewachsen. Die TSV Reinbek ist aufgrund der mehr erzielten, einzelnen Punkte in der nächsten Runde. Danke an alle beteiligten für diesen magischen Moment.

Die dritten Herren sind mit einem Sieg ebenfalls gut gestartet. Das Pokalspiel wurde leider deutlich verloren.

Die neue Jugendmannschaft ist gegen den mit Abstand stärksten Gegner der Liga mit einer Niederlage gestartet.

Allen Mannschaften wünschen wir weiterhin viel Erfolg für die neue Saison!

Obwohl die Saison bereits gestartet ist, freuen wir uns über jeden neuen Teilnehmer, der Lust hat, Tischtennis zu spielen bzw. zu erlernen. In den Herren Mannschaften sind wir in Hinblick auf das Alter bunt gemixt. Wenn du Lust hast, dann komme sehr gerne zu uns, egal wie gut oder alt du bist. Wir haben stets einen Platz für dich! Auch die Jugendlichen bzw. Schüler freuen sich über neue Mitspieler. Die Trainingszeiten findest du der TSV Reinbek Webseite unter der Abteilung „Tischtennis“.

Wir lieben unseren Sport, unsere Gemeinschaft und auch gelegentlich das kalte Getränk nach dem Spiel.

Bis bald an der Tischtennis Platte!

Mathias Schoknecht



wagschal
www.dahlias.de

Dahlien Floristik Grabpflege

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



Elektrobau

Henry Kaulfuß
GmbH



Elektroinstallation • Krantechnische Dienste

Scholtzstraße 2 • 21465 Reinbek

☎ 040 / 728 169 0

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

TISCHTENNIS

Ein Tischtennis-Senior ganz oben!



Beim Vereinsturnier am 26. Mai 2019 beteiligten sich Heino Kowal (73) und Peter Scholz (70) von den Tischtennis-Senioren. Beide schlugen sich wacker beim Einzelturnier. Gegen durchweg wesentlich jüngere Spieler hatten die Senioren keine echte Chance.

Beim Doppel-Turnier klappte es besser. Zusammen mit seinem zugelosten Partner (zugegeben: ein starker Spieler) gelang es Peter Scholz sich bis ins Endspiel

zu kämpfen. Zum Erstaunen aller wurde auch dieses nach hartem Kampf gewonnen. Unser Peter war mächtig stolz auf seinen Siegerpokal, und er wurde von den Senioren beim Training gefeiert. Merke: Auch das Alter hat seine Sonnenseiten!

Wann und wo man Autogramme von Peter Scholz bekommen kann?

Jeden Dienstag und Donnerstag, von 14:00 bis 16:00 Uhr, in der Turnhalle der

Schule Klosterbergen, am Täby-Platz. Dort tummelt sich Peter zusammen mit gleichaltrigen Senioren im Alter von 59 und 86 Jahren an der Platte.

Bei Interesse am Senioren-Tischtennis einfach vorbeikommen oder anrufen bei Dieter Petschow, Tel. 722 19 18. Tischtennis-Spielerinnen sind besonders willkommen!

**SPORTLER UND GÄSTE
FEIERN IM**

**TSV Reinbek
CLUBHAUS**

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

Öffnungszeiten:

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

HOLSTEN 

**BINGO · PARTY Ü40 usw.
Warme & Kalte Speisen · Partyservice**

Auf Ihren Besuch freut sich Thomas Antonczyk und sein Team

Die Säulen der Turnabteilung

Die Turnabteilung wird sich zukünftig auf zwei Säulen des Aufbaus stützen, um die Bewegungsförderung, beginnend mit dem Babyalter, als Selbstverständlichkeit zu etablieren. In der ersten Säule stehen die frisch gebackenen Mütter mit den Mama-Fit Angeboten im Vordergrund. Das Baby ist endlich da! Der neue Lebensrhythmus hat sich etwas eingependelt und die Mamas kommen etwas zur Ruhe. Mit der neuen Routine

kommt auch das Bedürfnis, wieder etwas für sich selbst zu tun. Oft aber stellt die Betreuungsfrage für die Mütter ein großes Problem dar. „Mama Fit - Angebote“ bieten - über eine klassische Rückbildung hinaus - ein speziell auf die frisch gebackenen Mutter abgestimmtes Sport- und Bewegungsprogramm. Die Babys dürfen dabei sein und werden bei Bedarf in die Übung eingebunden! In der zweiten Säule stehen die Babys

im Fokus, um die koordinativen Fähigkeiten der Kleinsten zu fördern. Bei „Babys in Bewegung“ sollen die Babys die Welt entdecken. Sie sind lernfähig und aktiv. In dieser Gruppe begleiten und unterstützen wir die Babys in ihren Entwicklungsphasen während der ersten Lebensmonate. Zu dem vielfältigen Angebot gehören Bewegungsübungen, Spiel- und Sinnesanregungen sowie gemeinsame Lieder.



Aus den „Babys in Bewegung“-Gruppen werden die Kleinkinder in die fortführenden Eltern-Kind-Turngruppen geleitet, wo sie mit Hilfe eines Elternteiles die ersten komplexen Bewegungseinheiten erlernen. Beim Eltern-Kind-Turnen unterstützen die Eltern den

Spieltrieb ihrer Kinder mit Parcours, Berg- und Talfahrten und dem sehr beliebten Auto-Wasch-Tag. Mit Hand- und Automatenwäsche wird die Karosserie auf Hochglanz gebracht, um dann frisch gewaschen durch den Tunnel in die Ferien zu fahren. Für die Eltern ist es toll, bei

der Weiterentwicklung ihrer Kinder im sportiven Bereich dabei zu sein. Mütter und Väter können jetzt auch in die anderen Abteilungen der TSV reinschnuppern und sich das für sie beste Angebot zu Nutze machen.



Wenn die Kinder älter werden können sie im Anschluss in den Kinderturngruppen weiter üben. Es werden bereits vorhandene Fähigkeiten gestärkt und Grundlagen

für weitere Entwicklungsschritte geschaffen. Zu den Inhalten einer Stunde gehören Lauf-, Fang- und Konzentrationsspiele, erste Erfahrungen mit Vorwärtsrollen auf

weichen Matten, Spannungs- und Entspannungsübungen für den Körper sowie erste Grundübungen aus dem Turnbereich im Boden- und Geräteturnen.





TURNEN

Kinderfasching und Weihnachtsturnen

Am 5. März 2019 verwandelte sich die Uwe-Plog-Halle wieder in eine Märchen-

und Geisterwelt. Ein Heer von kleinen, feierwütigen und sportlichen Geistern, har-

ten Superhelden und Prinzessinnen nahm alles in Beschlag - Die Fastnacht war da...



Die Festlichkeit begann traditionell mit einer Polonaise durch die ganze Halle. Im Anschluss verteilten sich die kleinen aufgeregten Wuselgestalten auf die ver-

schiedenen Stationen und wurden von den Übungsleitern und Helfern aus der Turnabteilung bei Klettertours, Rutsch- und Schaukelpartien und dem Balancieren

unterstützt. Wie jedes Jahr war die Hüpfburg der Renner. Große und kleine Piraten hüpfen was das Zeug hielt und bekamen schnell rote Wangen von der Anstrengung.



Der Nachmittag verging wie im Fluge und bleibt allen noch lange in Erinnerung.

Wir danken unseren Übungsleitern, die es wieder geschafft haben, ein

unvergessliches Erlebnis und leuchtende Kinderaugen herbeizuzaubern.

Reinbeker Sportfest

Auf dem Reinbeker Sportfest der TSV bauten und betreuten unsere Übungs-

leiter, mit Hilfe von Eltern und Helfern der Schwimmabteilung, die Parcours

der Kinderolympiade.



Rückblick auf eine erfolgreiche Saison

Wir, die Freizeitvolleyballer*innen der Gruppe „Alles wird gut“ können auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. In den vergangenen 12 Monaten haben sich einige neue Spieler*innen unserer Mannschaft angeschlossen, die allesamt motiviert waren, ihre Spielfertigkeiten zu verbessern. Gemeinsam wurde beschlossen, dass Positionenspiel umzustellen, um flexibler angreifen zu können.

Seit einigen Monaten leitet Joerg Miller, der verletzungsbedingt leider nicht mehr selbst spielen kann, unser Training und verbessert mit uns Technik und Stellungsspiel. Die Umstellungen haben sich rasch positiv bemerkbar gemacht: In der Billerunde 2018/19 erreichten wir einen sehr guten 3. Platz. In der Hamburger Hobbyrunde kamen wir in die Endrunde und beim Hansepokal verpassten wir die Finalrunde nur äußerst knapp. Auch bei anderen Turnieren konnten wir gute Platzierungen erzielen.

Insbesondere bei Beachturnieren schnitten unsere Teams äußerst erfolgreich ab und konnten sich bei mehreren Turnieren als Sieger auszeichnen.

Um unser Können beim Beachvolleyball weiter zu verbessern, fehlt uns leider eine



geeignete Anlage vor Ort. Wir wünschen uns deshalb sehr, dass die TSV unseren Wunsch nach einer regelgerechten Beachvolleyballanlage, zum Beispiel auf dem neu gestalteten TSV Sportplatz, in naher Zukunft realisieren kann.

Neben dem intensiven Training mittwochs von 20:00 bis 22:00 Uhr kommt bei uns auch das gesellige Miteinander anschließend bei Tommy oder bei gemeinsamen Aktivitäten nicht zu kurz.

Stefan Platte & Maren Harder





KONTAKTE

Vorstand

1. Vorsitzender: Norbert Schlachtberger
 2. Vorsitzender: Michael Medag
 3. Vorsitzender: Hans-Jörg Carstensen
 Jugendwart: Martin Bokeloh
 Referenten: Holger Jelenski, Waltraud Lühr,
 Jens Wischnewski
 Geschäftsführer: Rüdiger Höhne

Geschäftsstelle

Anschrift: Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek
 Tel. 040 40 11 326 0, Fax 040 40 11 326 99
 Internet: www.tsv-reinbek.de, E-Mail: info@tsv-reinbek.de
 Öffnungszeiten: Mo. – Do. 10:00 – 12:00 Uhr,
 Di. 15:00 – 19:00 Uhr, Mi. + Do. 15:00 – 17:30 Uhr

Bankverbindung

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

Das Geschäftsstellenteam

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

TSV Clubhaus

Thomas Antonczyk, ☎ 040 722 62 66

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag ab 15:30 Uhr, Freitag ab 17:00 Uhr
 Samstag und Sonntag ab ca. 10:00 Uhr geöffnet

Abteilungsleiter & Ansprechpartner

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

Pressesprecher: Lasse Paulsen Presse@tsv-reinbek.de

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

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

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

Impressum

Auflage: 3.500 Stück

Erscheinungsweise: jährlich

Herausgeber:

Turn- und Sportvereinigung Reinbek von 1892 e. V.

Anzeigenverwaltung, Gestaltung und Satz:

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

Redaktion: Lars Wilken, Lasse Paulsen

Druck: DSN



Kursana Villa Reinbek



Premium-Wohnen & Komfortpflege

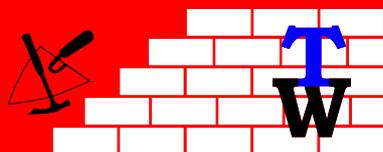
Stilvoll leben, selbstbestimmt agieren, sich verwöhnen lassen, guten Service erleben und anspruchsvoll gepflegt werden – so lautet die Intention der Kursana Villa, die Premium-Wohnen und Komfortpflege in einem stilvollen Gründerzeit-Ambiente

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

KURSANA
VILLA

Kursana Villa Reinbek, Am Rosenplatz 12, 21465 Reinbek, Tel: 0 40 . 79 750 - 0, www.kursana.de

Bauunternehmen Thomas Weißolleck



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

Klaus-Groth-Str. 9 * 21465 Reinbek

☎ : 040 – 710 9 76 76

Mail: wessolleck-bauunternehmen@gmx.de

Fremdenzimmer

Reinbek

Fam. Antonczyk

Theodor-Storm-Straße 20
21465 Reinbek
(am Sportplatz)

Tel. 040 / 722 93 70

email:
thomas.antonczyk@googlemail.com

UMZUG MIT DER FAMILIE? EIN KINDERSPIEL!



JAN BODE

UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

Schnell, pünktlich, zuverlässig – wir packen das!

Röntgenstr. 27-29 · 21465 Reinbek · 040 797 50 500 · www.bodespedition.de



UNSER NEUES SPIELFELD



„Wohnen im Grünen in Reinbek und Glinde...“



Baugenossenschaft Sachsenwald

Baugenossenschaft Sachsenwald eG
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

Internet www.bg-sachsenwald.de