



TSV LÜTJENSEE

TURNEN

JUDO

HANDBALL

TANZEN

WANDERN

FITNESS

BASEBALL

FUSSBALL

GESUNDHEIT

TISCHTENNIS

BADMINTON

VOLLEYBALL

SAISON 2022

BADMINTON

„Wir freuen uns über jeden, der mitspielen möchte und laden herzlich zum Probetraining ein.“

Reguläre
Spielzeit am
Montag in
der Halle am
Waldstadion



Liebe Leser/-innen, wir freuen uns sehr über die Gelegenheit uns hier ein wenig vorstellen zu dürfen und einen kleinen Ausblick auf das Jahr 2023 zu geben. Für das gerade begonnene Jahr möchten wir uns Ziele setzen und gemeinsam an der Entwicklung arbeiten. Auch als Gruppe, die im Vordergrund den Spaß am Spiel vertritt, bringen wir sportlichen Ehrgeiz mit.

2022 haben zwei Mitspieler uns im März bei einem Benefiz-Turnier in Hamburg vertreten. Ganz großes Lob dafür! In 2023 hoffen wir, dass sich weitere solcher Möglichkeiten ergeben und der ein oder andere Mitspieler uns auch außerhalb der gewohnten Sporthalle vertreten kann.

Darüber hinaus bemühen wir uns zurzeit in erster Linie Jugendlichen eine Möglichkeit anzubieten adäquat Badminton zu trainieren und zu erlernen. Leider steht uns im

Moment kein Trainer zur Verfügung. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir ab Sommer 2023 in einer zweiten Trainingszeit eine Trainingsmöglichkeit schaffen können.

Interessierte sind bereits jetzt herzlich willkommen! Nutzt gerne das Kontaktformular auf der TSV Webseite und nehmt Kontakt mit uns auf. Vielleicht dürfen wir euch dann bald als neues Mitglied begrüßen und damit habt ihr die besten Chancen an unserer Weihnachtsfeier 2023 teil zu nehmen. Bisher sind wir dazu im Restaurant „Am Waldstadion“ zusammengekommen und haben die Zeit genutzt, um uns (noch) besser kennen zu lernen.

In jedem Fall freuen wir uns über jeden, der mitspielen möchte und laden herzlich zum Probetraining ein!

Alexander Gutjahr



Weihnachtsfeier 2022

Anastasia
und Axel beim
Benefiz-Turnier
in Hamburg



BASEBALL

„Lütjensee Lakers – Simply the Best

Eine Trendsportart schon seit 16 Jahren in Lütjensee beheimatet.“



Baseball, die bekannteste Sportart aus den USA, hat sich in Lütjensee etabliert und hat sich inzwischen zu einer der größten Abteilungen innerhalb des TSV Lütjensee gemauert.

Und es ist nicht nur Baseball, nein auch eine Variante des Softballs ist hier zu Hause.

Baseball und Softball bedeuten Laufen, Werfen Fangen und Schlagen, die Grundelemente des sportlichen Handelns die nur in unserer Sportart vertreten ist. Ein Buch mit sieben Siegeln? Schon lange nicht mehr. Weltweit befindet sich unsere Sportart unter den fünf größten Sportarten überhaupt wieder. Auf allen Kontinenten wird Baseball und Softball gespielt und auch in Deutschland gibt es nicht nur in jedem Bundesland diesen Sport, nein es werden außer deutschen Meisterschaften auch Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen. Und

Michael Harder wird für herausragendes ehrenamtliches Engagement für den Sport ausgezeichnet.

die Lütjensee Lakers sind mitterdrin. Einige unserer Mitglieder haben, selbst schon im Jugendalter an Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen und so unser Dorf weltweit repräsentiert. Cheftrainer Michael-Angelo Harder war zwölf Jahre Bundestrainer und hat 2006 die Sportart in unserer Gemeinde

Auszeichnung für Lütjensees Baseball-Pionier

Michael Harder, Gründer und Trainer der Lakers, wird in Kiel mit der Sportverdienstnadel des Landes ausgezeichnet

Arne Bachmann

Kiel/Lütjensee. Wenn Ministerpräsident Daniel Günther am heutigen Dienstag im Gästehaus der Landesregierung 13 Frauen und Männer die Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holstein verleiht, ist auch ein Stormarner unter den Protagonisten. Michael Harder, Baseball-Pionier aus Lütjensee, wird wie die anderen für herausragendes ehrenamtliches Engagement für den Sport ausgezeichnet. Die Ehrung nimmt Innenstaatssekretär Torsten Gerds vor.

„Ich war mal Schleswig-Holsteiner des Monats im NDR und einmal war das Fernsehen bei unserem Training – aber in dieser Größenordnung ist das eine Premiere für mich“, sagt Harder vor der Ehrung. „Ich bin sehr gespannt, was da auf mich zukommt.“

Ich muss nicht auf irgendwelche Podeste gehen. Ich mache das hauptsächlich für die Kinder und den Sport.

Michael Harder, Gründer der Lütjensee Lakers

Der Name Harder ist mit dem Stormarner Baseball und der Gemeinde Lütjensee untrennbar verbunden. Gemeinsam mit seiner damaligen Frau Karen gründete Michael Harder die Lütjensee Lakers, die Baseball-Abteilung im TSV – im Grunde für die beiden Söhne. „Ich war vorher 15 Jahre in Hamburg bei der HT 16 aktiv und meine damalige Frau hat selbst Softball in der Bundesliga gespielt.“

Als 2001 und 2003 unsere Söhne geboren wurden und wir nach Lütjensee gezogen sind, haben wir gesagt: jetzt starten wir durch und machen eine Abteilung, in der wir unsere Sportart mit unseren Kindern teilen können“, erzählt Harder. „Schließlich sind die Jungs schon mit

Schnuller im Mund und mit Baseball in der Hand rumgelaufen.“

2006 gründete die Familie Harder die Abteilung, in der mittlerweile drei Mannschaften spielen: ein Herrenteam, eine Jugendmannschaft und das Slowpitch-Team, in dem erwachsene Frauen und Männer gemeinsam mit abgewandelten Regeln spielen. Alle Teams werden jede Woche von Michael Harder trainiert. Hinzu kommen die Punktspiele. Darüber hinaus engagiert sich der 56-Jährige bei Dorffes-

ten und anderen Veranstaltungen, gewinnt dafür auch immer wieder Ehrenamtliche aus der Baseball-Abteilung. Sportlich hat der TSV schnell große Erfolge gefeiert. Immer wieder brachte der Dorfclub richtige Talente hervor, die in die Junioren-Nationalmannschaft aufstiegen – wie zum Beispiel Harders Söhne Marc (20) und Timo (19), die inzwischen für das Bundesligateam der Hamburg Stealers auflaufen. Der TSV Lütjensee gilt als eine der wichtigsten Kaderschmieden für

Deutschlands Baseball. Das hat auch Hagen Voigtsberger hautnah miterlebt. „Meine drei Kids haben bei Michael Baseball gelernt, die beiden Jungs sind immer noch dabei. Einer hat es bis zur Weltmeisterschaft geschafft“, erzählt Voigtsberger, der als Pressewart in der Abteilung aktiv ist – und Harder für die Sportverdienstnadel vorschlug. „Man findet ganz wenige Menschen, die sich im Ehrenamt so engagieren“, sagt er. „Ich kenne ihn nun weit länger als eine Dekade und er ist ext-

rem engagiert, sehr fokussiert auf den Nachwuchs und einfach der Macher der Lütjensee Lakers. Dafür, was er hier auf die Beine gestellt hat, hat er sich diese Ehrung mehr als verdient.“ Mögliche Kandidaten für die Ehrung kann jeder Bürger nennen. Wie sorgfältig die Auswahl erfolgt, zeigte sich in den vergangenen drei Jahren. So lange ist es schon her, dass Voigtsberger Harder vorschlug. „Erst mal passierte überhaupt nichts. Dann habe ich mitbekommen,



Michael Harder war auch Bundestrainer der Jugend und bei Welt- und Europameisterschaften dabei.

HENRIK BAGDASARIAN/HA

dass man sich beim Hamburger und beim Deutschen Baseball-Verband über mich informiert hat“, berichtet Harder. „Und dann kam ein Brief vom Ministerium.“

Seit 1998 wird die Sportverdienstnadel verliehen. Harder ist der erste Stormarner seit 2018, dem diese Ehre zuteil wird. In diesem Jahr werden neben dem Lütjenseer Thomas Boll (Bad Bramstedt), Christine Dreier (Wees), Annelie Hauschildt (Wyk auf Föhr), Friedhelm Hollmann (Groß Wittensee), Torsten Johnne (Kleinflintbek), Kim Koltermann (Friedrichstadt), Andreas König (Ratzeburg), Sabine Mammützsch (Kiel), Horst Erich Menzel (Fleburg), Herbert Offermanns (Wedel), Sabine Schulte (Fitzbek) und Joachim Uliczka (Preetz) ausgezeichnet.

Wie aber kommt man in Deutschland zum Baseball, hierzulande eine absolute Randsportart? Harder wuchs zunächst in Hamburg und später in Barsbüttel auf. Für das Studium ging er an die renommierte Sporthochschule Köln. In dieser Zeit sah er das erste Mal ein Baseball-Spiel im Fernsehen und wollte die Regeln verstehen. Internet gab es damals noch nicht. „Also bin ich in die Bibliothek gegangen, habe Bücher gelesen und bei der Mannschaft aus Köln zugeguckt.“ Schließlich machte er – ohne jegliche praktische Erfahrung – den Trainerschein. „Ich habe den Lehrgang als Bestler abgeschlossen, weil mein theoretisches Wissen schon so groß war.“

Harder brachte es sogar bis zum Bundestrainer der Jugend, war bei der EM in den Niederlanden und der WM in Japan dabei. Nach vielen Jahren hörte er aus zeitlichen Gründen auf. Denn Geld verdienen lässt sich in Deutschland mit Baseball nicht. Obwohl: Seit 20 Jahren fährt Harder jeden Sommer in den Club Atlanta, um Kurse für Urlaubsgäste zu geben. Den Urlaub gibt's gratis dazu.

„Das ist ein bisschen Payback-Time für all die Zeit“, sagt er. Dazu kommt nun die Ehrung in Kiel. Wenn es nach Harder geht, bleibt das aber eine Ausnahme. „Ich muss nicht auf irgendwelche Podeste gehen“, sagt er. „Ich mache das hauptsächlich für die Kinder und den Sport.“

eingeführt. Inzwischen spielen nicht nur seine Söhne, die mit ihm das Training leiten in der Bundesliga, sondern es konnten viele Talente hervorgebracht werden die es Ihnen gleich tun.

Aber Baseball ist nicht nur Wettbewerb, Leistung und Erfolge,

sondern bedeutet auch eine ganze Menge Spaß. Wer hat noch nicht schon mal versucht, den Ball möglichst weit zu werfen oder einen Stein mit einem Knüppel wegzuschlagen? Hier in Lütjensee könnt Ihr es unter professioneller Anleitung und bereitliegendem Sportequipment selber ausprobieren.

BASEBALL/SOFTBALL

Der neue
Kunstrasenplatz.
Besser gehts nicht.



Jede Woche findet Training für alle Altersklassen, im Winter in der Halle und im Sommer auf dem Außenplatz statt. Dafür wurde der alte Grandplatz umgewandelt in einen topmodernen Kunstrasenplatz der nicht nur der Fußballabteilung Platz bietet, sondern auch für unsere Bedürfnisse perfekt zugeschnitten ist.

Die Jugend, die in diesem Jahr norddeutscher Vizemeister geworden ist, besteht dabei aus ca. 20 Spielern und hat in diesem Jahr nicht nur die Liga gewonnen, sondern auch das Turnier in Rostock bei den Bucaneros. Und das nun schon zum fünften Mal in Folge.

Das siegreiche
Jugendteam der
Lütjensee Lakers



Norddeutscher
Meister 2022,
die Lakers aus
Lütjensee

Das 1.Herrenteam der Lakers war sogar noch erfolgreicher und errang den norddeutschen Meistertitel und somit die sogar die Qualifikation für die zweite Bundesliga. Aber wie schon erwähnt wird, steht trotz der ganzen Erfolge der Spaß am Spiel, an der Bewegung und an der Gemeinschaft im Vordergrund. Aus diesem Grund wurde nur einige Zeit nach Gründung der Abteilung auch ein Slow Pitch Softball Team gegründet, welches aus Frauen und Männern von Mitte 20 bis Anfang 60 besteht. Anfangs waren es nur die

Eltern der Kinder die beim Zusehen Ihrer Kids Lust am Spiel bekommen haben, inzwischen kommen Spieler zum Teil aus Hamburg und weiterer Umgebung zu uns um mitzumachen. Wer also nun Lust auf mehr bekommen hat, schaut einfach mal auf unserer Internetseite vorbei oder kommt direkt zu den angegebenen Zeiten zum Training: Bringt einfach Sportklamotten und was zu trinken mit und schon heißt es PLAY BALL and enjoy the game.

Michael Harder



Das Slow Pitch Team
der Lakers beim
14. Northern Slowpitch Cup

JUDO

„Drei Jahre nach der letzten Gürtelprüfung konnte endlich wieder eine Kyuprüfung beim TSV Lütjensee stattfinden.“



Nach sechszehnmonatiger, corona-bedingter Unterbrechung haben wir das Judotraining im August des Jahres 2021 wieder aufgenommen. Durch die lange Unterbrechung des Trainingsbetriebs haben sich viele Judoka anderen Sportarten zugewandt. Es ist uns jedoch gelungen durch Werbung in den Schulen und durch Mund zu Mund Propaganda die Anzahl der aktiven Judoka wieder zu erhöhen. Im Februar des vergangenen Jahres haben wir uns dazu entschlossen, die Judoka auf eine weitere Gürtelprüfung vorzubereiten. Dazu haben wir die Trainingszeiten zusammengelegt und das Training altersunabhängig in einer gemeinsamen Gruppe durchgeführt. Damit konnten wir das Training für die Judoka auf zwei bis drei Stunden am Freitag erhöhen. Ab Mai 2022 haben wir auch am Montag den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen. Interessierte Judoka hatten damit die Möglichkeit zweimal wöchentlich zu trainieren.

In den Sommerferien hat sich die Judosparte am Ferienprogramm der Gemeinde Lütjensee beteiligt und freitags zwei Stunden Judotraining für Vereinsmitglieder und interessierte Kinder und Jugendliche angeboten. Das Ferienprogramm ist gut besucht worden. Die Beteiligung lag zwischen fünf und 20 Teilnehmer*innen.

Am 6. September 2022, dem Tag des Sports, hat sich die Judosparte mit einem offenen Judoangebot für Interessierte beteiligt. Martin und Frank haben am Vor- und Nachmittag für jeweils 90 Minuten Einblicke in das Judotraining gegeben. Herzlich möchten wir uns an dieser Stelle bei den Judokas bedanken, die sich an diesem Angebot beteiligt haben und so Interessierten Einblicke in den Judoport ermöglicht haben.



Alle Judoka haben die Prüfung bestanden

Kyuprüfung im September 2022

Am 23. September war es endlich soweit: nach langer intensiver Vorbereitung konnten die Judoka beweisen, wie gut sie sich auf die Prüfungsanforderungen vorbereitet hatten. 21 Judoka waren zur Prüfung angemeldet und alle haben die Prüfung bestanden. Damit sind sie berechtigt den nächst höheren Kyu zu tragen.

Die Prüfung zum weiß-gelben Gürtel haben die folgenden Judoka bestanden: Jakob Desaga, Jakob Deier, Luca Dieckmann, Klara Götting, Karla Prinz, Finn Stanschus, Elias Trunz, Felix Wiedemann, Lea Witkowski, Ben Witkowski, Mick Zimmermann, Phil Zimmermann
Den gelben Gürtel haben erlangt: Rune Franel, Tjark Franel, Valentin Gardeja, Till Kleinfeldt.

Die Prüfung zum gelb-orangen Gürtel haben die folgenden Judoka bestanden: Aleksandra Masiuk, Jette Thormann.

Kirill Suchkov hat die Prüfung zum 5. Kyu bestanden und trägt jetzt den orangenen Gürtel, die Prüfung zum 4. Kyu hat Justus Geitzmann bestanden und trägt nun den orange-grünen Gürtel.

Wir gratulieren allen Judoka an dieser Stelle nochmals zur bestanden Prüfung und wünschen ihnen viel Erfolg bei den kommenden Prüfungen und Wettkämpfen.

Frank Treptow

TISCHTENNIS

„Unser neuer Trainer Wolfgang Zeitschel hat einen maßgeblichen Anteil an der positiven Entwicklung unserer Sparte.“



Jugend

Die Saison 2021/22 begann nach den Sommerferien mit dem Spielbetrieb. Drei Mannschaften der Altersklassen U 13 und zwei Mannschaften der U 18 (1. KL und 1.KK) gingen für uns auf Punktejagd. Maarten, Nelly, Henry und Johann und in der Rückrunde verstärkt mit David Dreßler aus Ahrensburg erreichten nach einer Aufholjagd in der Rückrunde Platz 2. hinter den Favoriten aus Bargtheide.

Im Januar wurden bis Ende Februar 22 wg. Corona alle Spiele der Jugend vom TT-Verband abgesagt und die Saison anschließend bis Anfang Juni verlängert. Ende Februar gab es eine Hallensperrung wg. eines Sturmschadens am Dach des DGH, so dass wir unser Training kurzfristig in der Schulturnhalle am Wochenende durchführten. Am 1. März ging es dann in der großen Halle wieder weiter.

Die im Januar ausgefallenen Kreismeisterschaften der Jugend 11 wurden am 08. Mai in Trittau nach-

geholt. Hier belegte bei den Jungen Maarten im Einzel Platz 2, was ihm im Doppel mit seinem Partner David Dreßler ebenfalls gelang. Darüber hinaus wurde David Dritter im Jungen 11 Einzel. Ein schöner Erfolg für unseren TSV.

Bei den anschließenden Bezirksmeisterschaften der Jungen 11 am 22. Mai, belegte Maarten im Einzel Rang 3. und den gleichen Platz mit seinem Partner David im Doppel. Im Juni folgte dann bei den Landesmeisterschaften der Jungen 11 wiederum der 3. Platz für Maarten, was den bisher größten Erfolg des TSV im Jugend Tischtennis darstellt.

Jugend U 18

Beide Teams starteten in normaler Besetzung, was sich zum Ende der Hinserie, hauptsächlich wg. Corona-Befürchtungen von Eltern und einigen Spielern ändern sollte. Bjarne F., Bene und Kamil standen in der Rückrunde nicht mehr zur Verfügung, so dass ich Lovis, Freddy und Corbinian von der 1. in die 2.



Tischtennis in Lütjensee:
kleiner Ball – großer Sport

Mannschaft ummeldete, so dass sie in der Lage waren, in ihrer bisherigen Mannschaft, in der lediglich David Schulz aus der bisherigen Aufstellung verblieb, auszuhelfen und somit in beiden Teams eingesetzt werden konnten. Hierdurch musste ich keine Mannschaft abmelden und beide Mannschaften wurden am Ende der Rückrunde Dritter. Auch Maarten wurde neben der U 13 in der 2. Mannschaft der U 18 eingesetzt und blieb in der gesamten Rückrunde unbesiegt. Für kurze Zeit hatten wir zwei Jungen aus der Ukraine zu Gast, die aber leider nach kurzer Zeit in einen anderen Ort umzogen.

Vor der neuen Saison gab es einige, sehr positive Änderungen bei uns. In der Altersgruppe 6 bis 9, erhielten wir aufgrund gezielter Werbemaßnahmen viele neue Mädchen und Jungen, die inzwischen als neues Team der U 11 am Punktspielbetrieb teilnehmen und kürzlich bei den Kreismeisterschaften im Januar 2023 einen großen Erfolg feiern

konnten. Lina als Dritte im Mädchen Einzel und mit Luna im Doppel, sowie unsere Jüngsten Anne und Fieta in Doppeln mit Partnern aus anderen Vereinen wurden ebenfalls Dritte und erhielten Medailien und Urkunden. Maßgeblichen Einfluss auf diese positive Entwicklung hat unser neuer Trainer Wolfgang Zeitschel (Wolle), Inhaber einer B Lizenz und neues Mitglied unserer 1. Herren in der Kreisliga, mit dem ich ein effektives Trainer- und Coachingteam bilde. Neben der U11 gibt es auch wieder die U 13, die mit Maarten, David D., Johann und Henry zu Beginn der Rückrunde punktgleich mit Bargtheide an der Tabellenspitze steht.

Bei den Kreismeisterschaften im Januar 2023 wurde Maarten im Jungen 13 Einzel erstmalig Kreismeister und mit seinem Partner aus Trittau Zweiter im Doppel. Dritter wurden Johann und Henry, der eigentlich nur als Zuschauer angereist war und jetzt mit seinem Mannschaftskollegen Johann überraschend aufs Treppchen durfte.

TISCHTENNIS

U 19

Die U19, bisher U18 wurde zu Beginn der Serie 2022/23 neu eingerichtet und ermöglicht es unserem vorwiegend aus Abituranwärtern 2023 bestehenden Team ein letztes Jahr als Jugendteam anzutreten. Das Team ist nach Abschluss der Hinserie verlustpunktfrei Tabellenführer und David S., Maarten, Lovis, Bjarne S., Corbinian, Jannis, Freddy und Nelly werden alles dransetzen, dass es auch bis zum Saisonende so bleibt.

1. Herren

Unser Tischtennis Flaggschiff spielt in der Kreisliga Stormarn/Segeberg und belegt zum Ende der Hinserie 22/23 einen sehr guten zweiten Platz. Bac, Christoph, Wolle und MF Yannick wollen diesen Platz möglichst halten und hoffen auf wenig Ausfälle, so dass die Reserve aus der zweiten Mannschaft Andy und Sascha nicht übermäßig beansprucht werden muss.

2. Herren

Die Mannschaft um Spartenleiter Sven-Olaf Hansen belegt zur Zeit den 3. Platz in der Tabelle der 2. KK. Andy, Sascha, Tom, Jan und Sven könnten sicher noch weiter oben stehen, haben aber durch Schichtzeiten, Krankheit und Urlaub immer wieder Aufstellungssorgen, die

durch Spieler aus dem 3. Team behoben werden mussten.

3. Herren

Unsere 3. Herren ist nach der Hinrunde mit 15 : 1 Punkten Tabellenführer der 4. KK und hat gerade im ersten Spiel der Rückrunde einen weiteren Sieg errungen. Die Mannschaft ist sehr ausgeglichen und wurde bereits in der Hinrunde mit dem 11 jährigen Maarten Maurer als Jugendersatzspieler ergänzt. Maarten blieb in allen bisherigen Spielen im Herrenbereich unbesiegt und ist als Spieler in insgesamt 4 Teams aktiv, wobei wegen der Schule sein Einsatz bei den Herren vorwiegend am Freitag erfolgt, sofern kein Jugendspiel ansteht. Gerken, Ucki Stefan, Marco und ich wollen diesen ersten Platz verteidigen und aufsteigen, was schwierig werden könnte, da einige Konkurrenten sich zur Rückrunde verstärkt haben.

4. Herren

Unser neu formiertes Team unter MF Alex Schulze ist noch in der unteren Hälfte der 6. KK vertreten, hofft aber durch Werner aus der bisherigen 3. Herren die erforderliche Verstärkung erhalten zu haben um am Ende der Saison zumindest im Mittelfeld zu landen. Rita, Mathias, Maarten, Thomas, Peter, Arne,



Bjarne S., Gerd, Christian, Sandra, Corbinian und Jannis sollen dabei helfen.

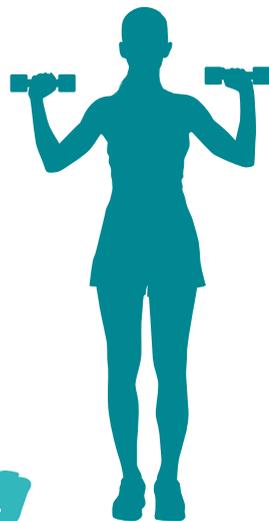
Ein herzliches Dankeschön an Margrit und Heinz aus unserer Gastro, die nicht nur mit ihrer Bewirtung, die auch gerne von unseren

Sportgästen aus anderen Vereinen angenommen wird glänzen, sondern auch als Sponsoren unserer Tischtennis Jugend angetreten sind.

*Horst Maurer
Sport- und Jugendwart Tischtennis*

GESUNDHEIT

„Es ist nie zu spät in unserer Sparte Gesundheit mit dem Training zu beginnen und etwas für seinen Körper, Geist und seine Gesundheit zu tun.“



Funktionelles Training für alle Altersgruppen



In unserer Sparte Gesundheit könnt ihr in jedem Alter mitmachen. Die Kinder ab 11 Jahren und Jugendlichen treffen sich jeden Freitag um 17 Uhr in der Tennishalle zum altersgerechten **funktionellen Training**. Hier kommt jeder auf seine Kosten und ins Schwitzen. Mit dem Ganzkörpertraining werden u. a. Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Haltung gestärkt. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie z.B. mit Kettlebells, Bällen, Jumpboxen und Mini-bändern gearbeitet. Das wöchentliche Training ist eine super Ergänzung zu anderen Sportarten wie

z.B. Fußball, Turnen, Tischtennis, Baseball, Judo, Volleyball oder auch Ausgleich zum täglichen vorm PC sitzen. Nach einer Stunde gehen alle ausgepowert und zufrieden nach Hause.

Die Erwachsenen treffen sich montags um 19 Uhr und freitags um 18 Uhr in der Tennishalle zum funktionellen Training. Auch bei den Erwachsenen steht die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit im Vordergrund.

Nach dem Aufwärmen werden ähnlich einem Zirkeltraining an verschiedenen Stationen die Bewegungsmuster des ganzen Körpers trainiert. Man kommt ordentlich ins Schwitzen und trainiert Muskeln der Stabilisation und Bewegung, die man im Alltag oder bei anderen Sportarten vernachlässigt. Jeder trainiert im Rahmen seiner Möglichkeiten. Nach kurzer Zeit spürt man bereits wie gut einem das Funktionelle Training tut und fühlt sich fitter.



Jeden Montag um 18 Uhr: Pilates

Weiterhin wird in der Gesundheitssparte jeden **Montag Pilates** um 18 Uhr in der Tennishalle angeboten. Beim Pilates steht vor allem die Aktivierung und Stärkung des Rumpfes im Vordergrund. Hier werden alle Übungen auf einer Matte ausgeführt. Sie dienen vor allem der Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen folgen dem modifizierten Pilates der APPI (Australien Physiotherapy & Pilates Institution). Dementsprechend ist das Pilates auch Menschen mit akutem Rückenleiden zu empfehlen.

Jeden Mittwoch findet von 9 bis 10 Uhr der **Kurs „Fit aktiv“** in der Halle am Waldstadion statt. Hier ist jeder willkommen, der etwas für seine Gesundheit tun möchte, Spaß an der Bewegung hat oder noch finden möchte. Ein gezieltes Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene.

Darüber hinaus gibt es (extra) einen Kurs für über 60-Jährige. Dieser findet ebenfalls jeden Mittwoch in der Halle am Waldstadion von 10 bis 11 Uhr statt. Im **„Fit ab 60“** ist jeder willkommen, der in netter Atmosphäre bis ins hohe Alter etwas für sich tun möchte. Mit funktionellem Training werden die Teilnehmer für die Herausforderungen des Alltags vorbereitet, Muskulatur gestärkt und die Koordination verbessert.

Auf geht's, egal ob jung oder alt, fit oder länger nicht sportlich betätigt. Es ist nie zu spät in der Sparte Gesundheit mit dem Training zu beginnen und etwas für seinen Körper, Geist und seine Gesundheit zu tun. Kommt gerne zum Probetraining vorbei.

Anette Nickau
(Spartenleitung Gesundheit)

Ingo Rohde
(Trainer Funktionelles Training, Pilates)

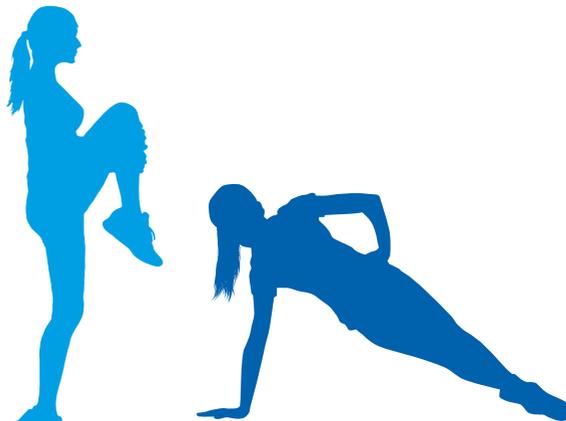
FITNESS

„Danke an alle begeisterungsfähigen Teilnehmer:innen, durch die jede Woche aufs Neue super viel Spaß macht!“

Step-Aerobic

Ich möchte mich auch auf diesem Wege noch einmal für die stetige Begeisterung und Motivation meiner Teilnehmer:innen bedanken, ohne die der Kurs gar nicht möglich wäre. Trotz Corona durften wir uns – unter Einhaltung gewisser Auflagen – das ganze Jahr über in der Halle treffen, um neue Choreografien zu erarbeiten! Natürlich war auch immer eine Portion Spaß mit dabei!

Du warst noch nicht da, weißt nicht so genau was dich erwartet, möchtest aber gerne mal vorbeischauen? Kein Problem! In diesem Kurs wird im Rhythmus der Musik und unter Zuhilfenahme des Steppbretts in 60 Minuten eine Choreografie aufgebaut, die dich ins Schwitzen bringt, den Alltagsstress vergessen lässt sowie mit guter Laune und einem zufriedenen Gefühl nach Hause gehen lässt. Interessiert? Dann komm doch einfach in bequemer Kleidung und Hallenschuhen sowie mit etwas zu trinken vorbei. Du findest uns immer montags um 19 Uhr in der Sporthalle der Grundschule. Ich freue mich auf dich!



Bauch pur

Danke! Danke an die motivierten Teilnehmer:innen, die sich jede Woche aufs Neue die Zeit nehmen, um bei meinem Kurs dabei zu sein. Und ein besonders großes Dankeschön, dass ihr nach dem Lockdown zum altgekannten Format des Trainings in der Halle zurückgekehrt seid, auch wenn es einen größeren organisatorischen Aufwand zwecks Kinderbetreuung und Co. mit sich bringt! Aber ich würde sagen: Es hat sich gelohnt! Jede einzelne Stunde mit euch hat sehr viel Spaß gemacht!

Für Interessierte: In diesem Kurs ist der Name Programm! Eine halbe Stunde lang dreht sich alles um eine starke Körpermitte. Dabei werden ALLE Bauchmuskeln gestärkt, denn es geht nicht um ein „Sixpack“, sondern darum, dass der Bauch kräftig genug ist um den Rücken zu entlasten. Selbstverständlich bleiben die Rückenmuskeln dabei nicht außer Acht. Ein flacher Bauch ist der positive Nebeneffekt. Du möchtest auch etwas für dich und deinen Körper tun? Dann schau am besten einfach mal vorbei. Bequeme

Kleidung und ein Handtuch für die Matte genügen. Turnschuhe benötigst du keine. Wir treffen uns immer montags um 20 Uhr in der Sporthalle der Grundschule. Ich freue mich auf dich!



Body-Workout

Mein Dank gilt an dieser Stelle den begeisterungsfähigen Teilnehmer:innen, durch die jede Stunde aufs Neue super viel Spaß macht! Egal ob Kondition, Koordination oder Kräftigung – wir haben uns alles vorgenommen und versucht unseren Körper an seine sportlichen Grenzen zu bringen. Und das Beste daran: Spaß gemacht hat es auch noch!

Im Kurs kommen nicht nur klassische „Bauch-, Beine-, Po-Übungen“ zum Einsatz, sondern auch aerobische Elemente sowie Intervall- und Zirkeltrainings. Auf jeden Fall geht bei uns nichts ohne aktuelle Musik, die gute Laune macht und die 60 Min. nur so verfliegen lässt. Neben dem eigenen Körpergewicht kommen dabei, je nach Stunde, unter anderem kleine Hanteln, Tubes, Steps und Balance-Pads zum Einsatz! Wie der Kurs-Name schon verrät, machen wir Übungen für den ganzen Körper –

sprich für Arme, Beine, Bauch, Rücken und Po. Interessiert? Du benötigst bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch. Am besten bringst du dir noch etwas zu trinken mit und dann kann es auch schon losgehen: Donnerstags um 19 Uhr in der Sporthalle der Grundschule. Ich freue mich auf dich!

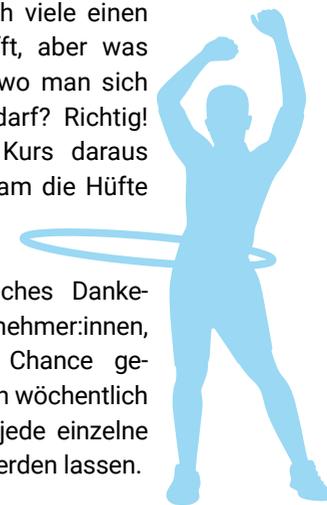
Hula-Hoop

Was Ende 2021 als Versuchsballon startete, hat sich 2022 als fester Bestandteil des wöchentlichen Trainings etabliert. Während des Lockdowns haben sich viele einen Hula-Hoop angeschafft, aber was nun damit anfangen, wo man sich doch wieder treffen darf? Richtig! Einen halbstündigen Kurs daraus machen und gemeinsam die Hüfte kreisen lassen!

Von daher ein herzliches Dankeschön an meine Teilnehmer:innen, die dem Kurs eine Chance gegebenen haben und nun wöchentlich mit viel Begeisterung jede einzelne Einheit einzigartig werden lassen.

Du hast auch einen Hula-Hoop zu Hause, aber aktuell staubt er in der Ecke ein? Du hast noch keinen, möchtest aber dennoch gerne am Training teilnehmen? Kein Problem! Schau mit oder ohne Reifen donnerstags um 20 Uhr in der Sporthalle der Grundschule vorbei. Ich freue mich auf dich!

Daniela Körber



TANZELFEN

„Highlight in 2022:
ein Ehemaligentreffen mit den
Tanzelfen der ersten Stunde.“

Viel ist noch nicht zu berichten von den abgelaufenen Jahren, da die Pandemie und die damit einhergehenden Verbote doch erhebliche Einschränkungen zur Folge hatten. Aber so allmählich haben sich wieder ein normales Training und weitere Aktivitäten etabliert.

Leider haben wir in der Zeit auch etliche Mitglieder verloren, da ja das Training oft ausfiel bzw. nur sehr eingeschränkt erlaubt war. Zweieinhalb Jahre konnten wir keine Auftritte mehr machen. Aber wir waren 2021 zusammen mit den Großhansdorfer Tanzmädeln wieder auf Wochenendfreizeit in Neustadt/Ostsee. Dort haben wir nicht nur viel getanzt, gebadet, Theater gespielt und eine Rallye abgelaufen, sondern haben auch spontan auf dem Marktplatz und später am Strand vorgetanzt, sehr zur Freude der Passanten und Urlauber.

Unser erster offizieller Tanzauftritt war am 30.4.22 zur Eröffnung der Tennissaison am Tennisplatz in Lütjensee.

Und auch in diesem Jahr sind wir wieder zusammen mit den Großhansdorfer Mädels auf Wochenendfreizeit gefahren, diesmal zum Koppelsberg am Plöner See. Auch hier wieder: baden, Plön-Rallye, Schrottwichteln, Zimmerwettbewerb, Schminkwettbewerb, Eisessen, chillen, Vortanzen auf dem Plöner Marktplatz und vieles mehr. Und vormittags und abends wurde soviel getanzt wie noch nie.

Da dieses Jahr wieder mehr Veranstaltungen stattfinden durften, haben wir im August wieder auf dem Linauer Oldtimerfest vorgetanzt und im September dann auf dem Turnfest unseres Vereins draußen auf dem Sportplatz. Und endlich durfte auch wieder der beliebte Weihnachtsmarkt rund um die Tymmkirche stattfinden und auch wir waren mit einem Auftritt in der Kirche dabei. Leider ging zu der Zeit eine Krankheitswelle unter den Kindern rum und viele Mädels waren nicht dabei. Dafür haben uns spontan drei ehemalige Tanzelfen ausgeholfen und mitgetanzt. Es war



schön, nach langer Zeit mal wieder so viele bekannte Gesichter zu treffen. Inzwischen sind auch neue Mädels zu uns gekommen und wir freuen uns auf ein tanzreiches Jahr 2023.

Im Juni gab es noch etwas besonderes: ein Ehemaligentreffen mit den Tanzelfen der ersten Stunde, die ca. 2008 anfangen und vor ca. 10 Jahren aufgehört hatten und nun überall verstreut leben und ihre Ausbildung machen. Wir haben viel gelacht beim Betrachten der alten Fotos und Filme unserer damaligen Auftritte. Und wir haben auch wieder einige Tänze von damals getanzt. Sie haben es nicht verlernt.

Günter Klose



TANZEN

„Unser Sparte gibt es bereits seit 1986.
Anfänger und Neueinsteiger sind jederzeit
herzlich willkommen.“

Wir sind zwar schon etwas in die
Jahre gekommen, wie das Foto
zeigt, aber trotzdem sind wir noch
jeden Mittwoch um 18:15 Uhr eine
Stunde lang mit fünf Paaren aktiv.

Es werden Standard und Latein
getanzt. Unser Tanzlehrer achtet
dabei darauf, dass wir Takt,
Haltung und Schrittfolge richtig
und gut umsetzen. Wir haben
dabei während der Tanzstunde
und anschließend bei einem
Plausch in der Gaststätte „bei
Margrit“ viel Spaß und Freude.

Jürgen Heuseler



4 von 5 Paaren: Fam. Heller, Fam. Gorling/
Krüttgen, Fam Heuseler, Fam. Helwig, nicht auf
dem Foto Fam. Linden