INFO

2019

www.gw-mielkendorf.de

Unsere Produkte sind in der ganzen Welt im Einsatz:
Uhing, Hersteller mechanischer Linearantriebe und Erfinder des Rollringprinzips, ist seit mehr als 70 Jahren globaler Marktführer auf diesem Gebiet. Diese Position können wir nur behaupten, weil wir ständige Produktinnovationen am Standort Flintbek entwickeln und produzieren. Über unsere Kooperationspartner halten wir in mehr als 40 Ländern den Kontakt zu unseren Kunden.

Unsere Mitarbeiter:
Das Uhing-Team zeichnet sich durch eine flache Hierarchie aus. Die Unternehmensgröße von 60 Mitarbeitern ermöglicht die Wertschätzungen jedes Einzelnen und der jeweiligen Leistungen sowie einen respektvollen Umgang.

Wir bilden aus!
Die Verantwortung für die Zukunft und qualifiziertes Personal nehmen wir ernst. Wir bilden in den Bereichen der Industriemechaniker Fachrichtung Feingerätebau und der Industriekaufleute aus. Die Lehrzeit beträgt drei bis dreieinhalb Jahre. Der Unterricht findet an den Berufsschulen in Kiel statt.

www.uhing.com

J. Uhing GmbH & Co. KG · Konrad-Zuse-Ring 20 · 24220 Flintbek · Tel. 04347 - 906-0

Vorwort

Liebe Sportlerinnen, Sportler, Freunde und Förderer des Vereins,

einmal im Jahr möchte der Mielkendorfer Sportverein sein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten vorstellen.

Nach dem Umbau der Sanitärräume an der Sporthalle im vergangenen Winter konnte der Sportbetrieb unter noch besseren Bedingungen wieder in seiner ganzen Bandbreite aufgenommen werden. Dafür ganz herzlichen Dank an die Gemeinde.

Wie man auf den folgenden Seiten sieht, hat sich auch bei den Sparten einiges getan. Alle sind mit viel Freude bei ihrem Sport und tun etwas für Gesundheit und ein besseres Lebensgefühl.
Sehr erfreulich ist auch das Engagement in den Sparten, wenn es um organisatorische Regelungen und Absprachen zwischen den Gruppen geht. So konnte mit Sabine wieder eine neue Übungsleiterin für die Kids am Dienstag gefunden werden und die zeitliche Verlegung von Rückenfit am Donnerstag unter neuer Leitung klappte ganz unkompliziert. Auch dafür herzlichen Dank an alle Beteiligten.

Auch für Nichtmitglieder wird der Verein in diesem Jahr wieder die „Mielkendorfer Meile“ durchführen, eine Laufveranstaltung am 12. Mai 2019 über 5,5 oder 10 km. Auch „Nordic Walking“ ist möglich. Zuschauer sind natürlich herzlich willkommen. Spaß, Musik und ein leckeres Büffet warten auf euch.

Eine erfolgreiche Sportsaison wünscht
Uwe Müller

Uwe Müller, 1. Vorsitzender

SV Grün-Weiß Mielkendorf 73 e.V. Mielkendorf, 24.02.2018

Mitgliederversammlung

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

hiermit lade ich zur satzungsgemäß anstehenden Mitgliederversammlung 2019 ein.

Die Veranstaltung findet statt am

Montag, 25. März 2019 um 17.30 Uhr im Jugendraum an der Sporthalle Mielkendorf. Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2018
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Anträge
9. Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Müller, 1. Vorsitzender

Ansprechpartner

1. Vorsitzender:	Uwe Müller	Postweg 16 24247 Mielkendorf Email: 1.vorsitzender@gw-mielkendorf.de	Tel.: 04347/9887
2. Vorsitzender:	Hans Koch	Postweg 10 24247 Mielkendorf Email: 2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de	Tel.: 04347/5013
3. Vorsitzender:	Norbert Luth	Moorkamp 13 24247 Mielkendorf Email: 3.vorsitzender@gw-mielkendorf.de	Tel.: 04347/3318
Kassenwart:	Burkhard Rädel	Eiderblick 1 24247 Mielkendorf Email: kassenwart@gw-mielkendorf.de	Tel.: 04347/7304503
Jugendwart:	Frank Nay	Dweerkamp 8 24247 Mielkendorf Email: jugendwart@gw-mielkendorf.de	Tel.: 04347/909787

Spartenleiter

Handball:	Peter Necker	Postweg 4 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/7944
Volleyball:	Uwe Siedschlag	Nettelseerstr. 52 24211 Kleinkühren	Tel.:04342/798808
Jugendtennis:	Ursula Hübner	Am Hagen 34 24247 Mielkendorf	Tel.:04347/7304018
Prellball:	Wilhelm Thomsen-Mascher		Tel.: 04340/4387
Fußball:	Jens Christian Peter	Eiderweg 2 24247 Mielkendorf,	Tel.: 04347/809102
Tischtennis	Stefan Tunn		Tel.: 0176/55173102
Badminton:	Petra Nay	Dweerkamp 8 24247 Mielkendorf,	Tel.: 04347/909787

Herausgeber: SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V.
www.gw-mielkendorf.de

Bankverbindung: Kieler Volksbank eG
IBAN: DE18 2109 0007 0072 0625 09
BIC: GENODEF1KIL

Beitragssätze: Familie: 12€, Erwachsene 8€, Jugendliche 5€

Auflage: 1200 Stück

Verteilungsgebiet: Mielkendorf, Rammsee, Schulensee, Rodenbek, Schierensee, Schönwohld, Rumohr, Hohenhude

Redaktion: Frank Nay (Email: jugendwart@gw-mielkendorf.de)

Handball

Ein Blick zurück: Saison 2017/18

Zum zweiten Mal hintereinander wurden unsere E-Mädels Regionsmeister mit nur zwei Minuspunkten! Eine großartige Leistung auch der beiden Trainerinnen Lisann Baller und Janine Rathje. Da wachsen einige richtige Talente heran.

Von den Kleinen zu den Großen, die 1.Männer haben ebenfalls eine tolle Saison gespielt und ganz knapp etwas Großartiges verpasst. Die Mannschaft von Reno Richter und Enno Biedermann belegte mit 32:10 Punkten in der Kreisoberliga den dritten Platz. Nur Verletzungspech und das fragwürdige Aufstellungsverhalten des THW 3 verhinderten den Aufstieg in die Landesliga. Das letzte Heimspiel verloren die Männer eben gegen den THW 3 ganz knapp und so fehlten wirklich nur zwei Tore zum möglichen Aufstieg.

Unsere weibliche A-Jugend musste nach dem letztjährigen highlight in der Oberliga viele Abgänge verkraften und spielte in der Schleswig-Holstein-Liga in der Vorrunde eine ordentliche Saison. Mit dem sechsten Platz qualifizierten sich die Mädels für die mittlere Endrundenstaffel, wo es leider nicht mehr so gut lief. Verletzungen aber auch Motivationsprobleme bei der einen oder anderen Spielerin führten dazu, dass nur noch ein Sieg heraussprang. Trainiert wurden die Mädels von Lennart Lass und Florian Bunkenburg.

Die Platzierungen der anderen Mannschaften in tabellarischer Form:

M2 Kreisliga: 6.Platz, 23:21 Punkte, Christoph Mordhorst/Lennart Lass

M3 1.Kreisklasse: 11.Pl., 2:38 Pkt., Timo Geercken

F1 Kreisoberliga: 12.Pl., 2:42 Pkt., Mareike Klinck

F2 1.Kreisklasse: 5.Pl., 24:20 Pkt., Tim Glöckner

mB Regionsliga: 4.Pl., 25:11 Pkt., Björn Witthöft, Eric Balensiefer

mC Regionsliga: 8.Pl., 5:27 Pkt., Merlin Carnhof

wB1 Regionsliga: 3.Pl., 28:8 Pkt., Lennart Lass

wB2 Regionsliga: 6.Pl., 13:23 Pkt., Sinje Baller

wC1: Regionsliga: 5.Pl., 28:16 Pkt., Sinje Baller

wC2: Regionsliga: 8.Pl., 14:30 Pkt., Jan Prager

wD: Kreisoberliga: 6.Pl. in der Endrunde, Janine Rathje, Lisann Baller

wE2: Kreisoberliga: 12.Pl., 2:42 Pkt., Janne Nordheim, Kenya Holzwarth

Maxis und minis von Frank und Dennis Nay trainiert, nahmen an den Spielrunden regelmäßig teil.

Wie in jedem Jahr gab es einige Veränderungen bei den Meldungen und den Trainern und Trainerinnen. Wir haben keine Männer 3 mehr gemeldet, da die Mannschaftsstärke schon in der abgelaufenen Saison oft nicht ausreichte, um am Spielbetrieb teilzunehmen. Ebenso ist die 2. Frauen nicht gemeldet worden. Als Trainer schieden Eric Balensiefer, Merlin Carnhof, Florian Bunkenburg und Christoph Mordhorst sowie Kenya Holzwarth aus. Allen ein dickes Dankeschön für ihr Engagement z.T. über viele Jahre!

Ebenso verließen uns leider auch einige SchiedsrichterInnen: Jule Rathje, Per Dethleff und Laura Bars, auch ihnen ein Dankeschön an dieser Stelle.

Während wir im Erwachsenenbereich immer größere Probleme bekommen, Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen aus unseren Reihen zu gewinnen, ist die Entwicklung im Jugendbereich hier erfreulicher. So konnte unser Schiedsrichterwart Lennart zehn HandballerInnen aus dem A- und B-Jugendbereich zur Grundausbildung melden!

Im Vorstand der Spielgemeinschaft Handball Eidertal können wir einen Zuwachs vermelden. Seit dem Tode von Helmut war der Posten des Handballobmannes der SpVg Eidertal verwaist, Nils Quat-Faslem, Spieler der 2.Männer konnte für diesen Posten gewonnen werden.

Inzwischen ist die Vorrunde der Saison 2018/19 gespielt und in einigen Spielklassen gab es bereits das erste Punktspiel. Unsere 1.Männer verloren dies leider äußerst knapp und unglücklich mit 31:32 gegen THW4 und belegen mit 10:10 Pkt den 5.Platz, wobei die Regionsoberliga in dieser Saison dermaßen ausgeglichen ist, dass den Zweiten vom Neunten nur drei Punkte trennen! Eine Klasse tiefer

in der Regionsliga gelang der 2.Männer im ersten Rückrundenspiel als Tabellenletzter ein Sieg gegen den Spitzenreiter Ellerbek. Dieses Spiel verdeutlicht die eigentliche Klasse dieser Mannschaft, die durch viele Verletzungen immer wieder gehandicapt war und daher nach der Vorrunde auf dem 10.Platz landete, der am Saisonende Relegation zum Klassenverbleib bedeuten würde. Die Frauen haben sich nach einer etwas holprigen Anfangsphase in der neuen Spielklasse eingelebt und stehen nach dem Auftaktsieg in der Rückrunde auf dem 3.Platz in der Regionsliga. Mit 14:6 Pkt sind sie punktgleich mit dem Zweiten, der 2.Platz würde den Wiederaufstieg in die ROL bedeuten. Seit vielen Jahren konnten wir wieder eine männliche A-Jugend melden. Neuzugänge aus Kronshagen und Bordesholm machten es möglich, so konnten unsere Spieler, die der B-Jugend entwachsen waren, gehalten werden. Björn Witthöft bekam durch seine Tochter Neele Unterstützung in der Trainingsarbeit und der Spielbetreuung. Die Jungs hatten es nicht leicht, zumal zwei Mannschaften, die schlagbar gewesen wären, kurz vor Beginn bzw. während der Spielrunde zurück gezogen wurden. So gelang in der Vorrunde nur ein Sieg und die Mannschaft spielt daher in der Hauptrunde C mit drei anderen Mannschaften. In der B-Jugend stellen wir zwei Mannschaften, die B1 wird aus dem älteren Jahrgang gestellt, dies ist die Truppe, die Björn schon seit Jahren trainiert. In der B-Jugend gibt es vier Regionsligen, die nach geographischen Gesichtspunkten zusammengestellt wurden. Die B1 belegt mit 10:6 Pkt den 4. Platz, die B2 mit 0:14 Pkt den 8. und letzten Platz. Diese B2 besteht zum Teil aus Spielern, die eigentlich noch in der C-Jugend spielen könnten. Als Trainer für diese Mannschaft konnten wir Noemi Studt, Spielerin unserer Frauenmannschaft und ihren Freund Philipp Gersteuer gewinnen. Beide sind mit großem Engagement dabei und entwickeln die Mannschaft Schritt für Schritt weiter. Auch in der E-Jugend konnten wir endlich wieder eine Mannschaft stellen. Durch die hervorragende Aufbauarbeit im Grundlagenbereich von Frank und Dennis Nay hatten wir genug Spieler, um die mE zu melden. Als Trainer stellten sich Christopher Nay und Marcel Biedermann, beide Spieler der 1. Männer zur Verfügung. Nach dem Meldetermin meldeten sich leider sehr überraschend zwei Spieler ab und wechselten den Verein. Damit stand das Vorhaben, mit der Meldung der

mE den ersten Schritt zur durchgängigen Besetzung der Jugendklassen im männlichen Bereich zu tun, auf der Kippe. Nur durch das Auffüllen mit Maxis konnte der Spielbetrieb gesichert werden. Es war also kein Wunder, dass die Jungs in der Vorrunde kein Spiel gewinnen konnten und z.T. deftige Niederlagen einsteckten. Chrissi und Marcel gelang es mit großem Engagement, die Stimmung positiv zu gestalten und die Jungs bei der Stange zu halten. Ab jetzt spielen sie in der Regionsklasse gegen Mannschaften, die in den drei Vorrundenstaffeln die letzten Plätze belegten und daher ist das erste Erfolgserlebnis sicher nicht unrealistisch. Eigentlich wollten wir keine weibliche A-Jugend Mannschaft melden, da in der letztjährigen B-Jugend von Lennart Lass und Lasse Tolksdorf nur 4 Spielerinnen dem älteren, also jetzigen A-Jugend Jahrgang angehören. Dem Antrag die B-Mannschaft unverändert außer Konkurrenz starten zu lassen, wurde aber vom HVSH abgelehnt, so dass die Mannschaft doch als A-Jugend in einer der drei Regionsligen startete. Die Mädels schlagen sich ausgezeichnet und liegen nach dem ersten Rückrundenspiel mit 14:6 Pkt auf einem tollen 3.Platz. Da diese Mannschaft auch in der nächsten Saison in gleicher Besetzung weiterspielen kann, ist evt sogar ein Start in der Schleswig-Holstein-Liga denkbar! Auch die B-Mädels von Sinje Baller und Jan Prager spielen in einer der drei Regionsligen und belegen mit 6:12 Pkt den 8.Platz von 10 Mannschaften. Sie sind mit etwas besseren Erwartungen in die Saison gestartet, hatten aber mit Abgängen und Verletzungen zu kämpfen. Sinje und Jan trainieren auch die wC, die ebenfalls in einer von fünf Regionsligen spielt. Die Mädels spielen eine gute Saison und belegen nach dem ersten Rückrundenspiel mit 16:6 Punkten den 4.Platz von 11 Mannschaften. Mit dieser Mannschaft peilen die Trainer ebenfalls einen Start in der Schleswig-Holstein-Liga für die nächste Saison an. Die weibliche D hat in der Vorrunde nur eine knappe Niederlage gegen ältere und robustere Elmschenhagenerinnen hinnehmen müssen und qualifizierte sich souverän für die Endrunde in der Regionsoberliga. Die Mädels werden jetzt schon das dritte Jahr erfolgreich von Janine Rathje und Lisann Baller trainiert und haben die Hoffnung auf die Regionsmeisterschaft noch nicht aufgegeben. Im weiblichen E-Bereich konnten wir wieder zwei Mannschaften melden, die in diesem Jahr allerdings zahlenmäßig nicht so stark waren. Daher wurden

die älteren Spielerinnen als wE2 und die jüngeren als wE1 gemeldet, so können immer wieder E2-Spielerinnen bei der E1 aushelfen. Die wE1 konnte erwartungsgemäß in der Vorrunde kein Spiel gewinnen und spielt jetzt in der Regionsliga gegen die fünf schwächeren Mannschaften, da sollte das eine oder andere Erfolgserlebnis möglich sein. Trainiert werden die Mädels von Janne Nordheim und Sinje Baller, die wE2 von Jule Nordheim und Jan Prager, wobei das Training immer zusammen stattfindet. Die wE2 qualifizierte sich souverän für die Regionsoberliga und spielt hier gegen die vier stärksten Teams. Wie bei der wD ist auch ihnen durchaus die Regionsmeisterschaft zuzutrauen. Neben den Mannschaften die am Spielbetrieb teilnehmen, gibt es noch die minis und maxis. Diese jüngsten Handballer und Handballerinnen treffen sich etwa alle vier Wochen zu Spielrunden, bei denen jeweils zwei Spiele ausgetragen werden. Es gibt keine Tabellen und die Organisatoren versuchen anhand der Meldungen, immer etwa gleichstarke Mannschaften gegeneinander antreten zu lassen. Frank und Dennis nehmen regelmäßig mit mehreren immer gemischt geschlechtlichen Mannschaften daran teil. Durch die kontinuierliche tolle Trainingsarbeit können laufend Spieler und Spielerinnen an die E-Mannschaften abgegeben werden.

Wir blicken jetzt schon auf die nächste Saison und wissen, dass wir im Trainerbereich Bedarf haben werden. Im Jugendbereich wird es Veränderungen geben und hoffentlich auch eine zusätzliche männliche Mannschaft. Daher möchte ich auch an dieser Stelle einen Aufruf starten, wer Handballerfahrung und Lust hat im Jugendbereich als Trainer tätig zu werden, melde sich bitte bei uns. Immer angespannt ist auch die Schiedsrichtersituation, auch hier können wir Zuwachs gebrauchen.

Wie immer an dieser Stelle möchte ich allen Trainern und Trainerinnen, allen Schiedsrichtern und Schiedsrichterinnen sowie meinen Vorstandskollegen für das Engagement in den vergangenen 12 Monaten herzlich danken.

Peter Necker

Handball Männer 1

Verrückte (Handball-)Welt

So richtig nachvollziehbar ist es nicht, was diese Saison in der Handball Regions-Oberliga Förde der Männer geschieht. Zur Erinnerung: denkbar knapp war die 1. Männermannschaft der SGH Eidertal in der abgelaufenen Spielzeit am 2. Tabellenplatz, der zur Relegation in die Landesliga berechtigte hätte, vorbeigeschrammt. Neben den beiden vermeintlichen Favoriten HSG 24109, die letztlich in der Relegation scheiterte, und dem TSV Klausdorf wollte man daher auch in diesem Jahr wieder versuchen, im oberen Tabellendrittel mitzumischen. Doch zur Winterpause zeigte der Blick auf die Tabelle ein unerwartetes Bild: zwar belegte die SGH den zweiten Tabellenplatz, hatte jedoch bereits 8 Punkte Rückstand auf den ungeschlagenen Suchsdorfer SV, der im vergangenen Jahr noch die Saison als Tabellenneunter abschloss. Klausdorf fand sich in der unteren Tabellenhälfte und Topfavorit HSG 24109 sogar auf dem vorletzten Tabellenplatz wieder. Dabei trennen Platz 2 und der letzte Tabellenplatz gerade einmal 4 Minuspunkte, so dass mit jedem Spieltag die Tabelle ordentlich durchgemischt wird. Nachdem im ersten Spiel der Rückrunde auch die Suchsdorfer ihre erste Niederlage einstecken mussten, ist mit einiger Spannung in den nächsten Wochen zu rechnen. Die SGH kann dabei nach und nach wieder auf einen vollen Kader zurückgreifen. Nachdem Spielmacher Christopher Nay nach mehrwöchiger Verletzungspause wieder mit an Bord ist, ist nun auch Halbrechts Dennis Pfau, der sich bereits am zweiten Spieltag verletzte und bis zum Saisonende auszufallen drohte wieder ins Aufbautraining eingestiegen. Perspektivisch stehen bis auf Torben Luth im Tor somit alles Spieler für den Endspurt zur Verfügung.

Handball Männer 2

Die zweite Männer spielt ihre dritte Saison infolge in der Kreisliga, der zweithöchsten Liga, in der Region Förde. Der Kader umfasst derzeit 16 Spieler von denen aber nicht alle aktiv am Trainings- und Spielbetrieb teilnehmen können. Wir sind daher ständig auf der Suche nach neuen Teammitgliedern, die uns auf abseits der Platte unterstützen! Zur Saisonvorbereitung wurde die Laufgruppe (Pro Spieler 5km die Woche) wieder aktiviert, Turniere besucht und Freundschaftsspiele bestritten. Die Saison verlief bisher durchwachsen. Siege wie gegen THW Kiel, Suchsdorf, Ellerbek und Eintracht Kiel waren neben der Weihnachtsfeier auf jeden Fall die Höhepunkte. Der Spaß beim Training und Spiel steht für uns im Vordergrund, nichtsdestotrotz wollen wir in der Rückrunde noch die ein oder anderen Punkte, die wir im Hinspiel nicht gewinnen konnten, wieder gut machen. Falls du dabei sein möchtest melde dich gerne bei unserem Trainer Lennart Lass.

Handball Frauen 1

Liebe Mielkendorfer,
es fühlt sich ein bisschen an wie gestern als wir an dieser Stelle von unserem Jahr berichten durften.
Letzten Jahr um diese Zeit spielten wir teilweise relativ chancenlos in der Kreisoberliga Förde, der Lucky Punch um nicht nur mit 2 Punkten auf der Haben-Seite abzusteigen blieb leider aus, aber wir haben uns mit Anstand aus diesem Abenteuer verabschiedet.
Dass wir die richtige Moral besitzen ist dann sogar einmal von Schiedsrichtern, die uns über das Jahr einige Mal gepfiffen haben, zum Abschied gelobt worden. Das ist im ersten Moment schon etwas peinlich, aber rückwirkend schon schön zusehen, dass wir doch auch in der Niederlage einen positiven Eindruck hinterlassen.
Nun sind wir seit Mai 2018 wieder zurück in der Regionsliga Förde. Die personellen Vorzeichen haben sich auch verändert, denn Tessa ist aus dem Ausland zurück, Noemi, Petra und Svenja sind nicht mit unserer „alten“ 2. Mannschaft – ja wir sind derzeit die einzige Frauenmannschaft in der SG – nach Wellsee gegangen, sondern haben sich uns angeschlossen und Clarissa ist aus Niedersachsen zu uns gekommen. Außerdem ist Theresa nach langer Verletzungspause wieder zu uns zurückgekehrt. Zwar zog es Lea und Ayleen zu anderen Vereinen, aber wir sind trotzdem mit einem guten Kader in die Vorbereitung zur Saison 2018/19 gestartet.
Neben dem Hummelpokal der SG Altona, den wir inzwischen schon fast traditionell spielen und auf dem 2. Platz abschlossen, waren wir in dieser Vorbereitung auch im Trainingslager am Scheersberg. Dem Spinning bei Roman am Anreiseabend folgten zwei intensive Tage in der Halle. Dann ging es Mitte September endlich los… zwar sehr holprig, aber wir erarbeiten uns Stück

KfZ Dahl

KfZ-Meisterbetrieb
Reparaturen aller Art
KfZ-An- und Verkauf

Blockshagener Weg 10
24247 Mielkendorf

Tel.: 04347/2032
Fax: 04347/7134252

für Stück unser Selbstvertrauen und die Sicherheit zurück und konnten nach einem klaren 28:17 Sieg gegen Suchsdorfer SV II unser Weihnachtsessen im Bärenkrug genießen.

Das Jahr 2019 ging ungewohnt früh los, denn wir mussten gleich am 05.01.19 wieder gegen Altenholz II spielen, weil aufgrund der derzeit laufenden Handball WM der Männer gleich zwei Wochenenden ursprünglich nicht bespielt werden sollten. Auch in diesem Spiel konnten wir an die letzten Leistungen aus 2018 anknüpfen und die kämpferische Leistung aus der Saison 17/18, die dann im letzten Spiel gegen Fortuna Wellsee I notwendig war, weil wir die 1. Halbzeit etwas indisponiert unterwegs waren, haben wir auch nicht verlernt. Wir kämpften uns zurück ins Spiel und nahmen am Ende doch noch einen Punkt mit nach Hause.

So stehen wir derzeit, wenn auch mit einem Spiel mehr als der direkte Konkurrent aus Schönberg auf Platz 2 der Tabelle. Es bleibt also spannend!

Das war`s für erste von uns ☺

Die Frauen der SG Handball Eidertal

Handball wA

Die weibliche A Jugend spielt diese Saison mit ihren beiden Trainern Lennart Lass und Co-Trainer Lasse Tolksdorf in der Regionsoberliga. Melden wollten wir die 14 Mädels eigentlich in der B-Jugend außer Konkurrenz, damit die 01er Greta, Charlotte, Viola und Johanna, die seit Saisonbeginn altersbedingt in den jüngeren Jahrgang der A-Jugend gehören, weiterhin im Team und Verein bleiben können, denn eine richtige A-Jugend konnten wir mit nur 4 Spielerinnen leider nicht melden. Letztendlich wurde der Antrag kurz vor Saisonbeginn dann aber abgelehnt, sodass wir vor der Entscheidung standen B-Jugend ohne die vier 01erinnen oder mit allen zusammen in der A-Jugend anzutreten. Der Zusammenhalt in der Mannschaft ist besonders stark, von daher war es keine Überraschung, dass sich alle Mädels dafür entschieden gemeinsam als B-Jugendkader eine Altersklasse weiter oben in der A-Jugend mitzuspielen.
Gesagt getan: Beim Training wurde die Intensität noch weiter gesteigert und wir waren in Preetz, Wellingdorf und Oldenburg auf Turnieren, um uns auf die anstehende Saison bestens vorzubereiten. Unser Ziel war es, gegen die größtenteils 2-3 Jahre älteren Gegnerinnen, die goldene Mitte der Tabelle zu erreichen. Wir fühlten uns super vorbereitet und gingen in nicht ganz vollzähliger Besetzung dafür aber in Topform ins erste Spiel gegen den

TSV Schönberg. Dort legten wir einen Traumstart hin und holten nicht nur unsere ersten 2 Punkte, sondern gewannen das Spiel auswärts mit 10:43 !! Die beiden Spiele im Anschluss mussten wir uns ganz knapp geschlagen geben, gaben aber nicht auf und kämpften weiterhin für unser Saisonziel. Mit Erfolg, denn deutliche Siege gegen Lütjenburg-Dannau, Wellingdorf und Altenholz, Schönberg (Rückspiel), sowie knappe Siege gegen Neumünster und Gettorf-Osdorf sorgten dafür, dass wir aktuell zur Winterpause sogar auf dem 3. Tabellenplatz von 10 Mannschaften stehen. So kann es gerne ab nächster Woche, wenn die Rückrunde angepfiffen wird, weitergehen! Das Saisonziel wurde mittlerweile angehoben, wir wollen die Saison mit einem Platz auf dem Treppchen beenden! 🏆

www.SNW-Kiel.de
24 h Schlossnotdienst-Wiese
Zentrale Kiel: 0 43 1 / 240 199 8
Notöffnung · Hausabsicherung
Kostenlose Sicherheitsberatung
Postweg 12 · 24247 Mielkendorf / Kiel
Tel.: 0 43 47 / 80 98 65 · info@snw-kiel.de

wB noch mit Startschwierigkeiten

„Alles neu“- Nach dem Umbruch zum Saisonwechsel musste die zusammengewürfelte Mannschaft aus letztjähriger wB-2, wC-1 und wC-2 sich erst einmal finden. Nach der Vorbereitung und den Sommerferien sowie dem O/G-Cup bei der HSG Wagrien ging es im ersten Saisonspiel stark dezimiert zum Ellerbeker TV, die noch sehr kurzfristig während der Spielplangestaltung in die Saison eingestiegen sind. Mit Mona (Tor), Jule (Rückraum) und Lea (ebenfalls Rückraum) fehlten uns wieder mal wichtige Spielerinnen zum Saisonauftakt, was die Situation gegen körperlich robuste Ellerbeker nicht einfacher machte. So stand es am Ende nach einem zerfahrenen Spiel 19:7 für den Ellerbeker TV – es zeigte sich leider eine viel zu schwache Angriffsleistung gegen die 6-0 stehende Abwehr, die es unbedingt zu verbessern galt. 7 von 11Spielerinnen kommen aus der letztjährigen C-Jugend haben also quasi keine Erfahrung mit defensiven Abwehrformationen, was direkt deutlich wurde, während die Ellerbekerinnen alle älterer Jahrgang waren und bereits mindestens 1 Jahr B-Jugend hinter sich haben.

Im zweiten Spiel stand uns der Heikendorfer SV gegenüber. Quasi unverändert aus der C-Jugend in die B-Jugend hochgegangen war uns auch hier bewusst, dass es ein schwieriger Gegner ist (4. Platz in der letztjährigen C-Jugend Saison). Nach 2,5 Minuten Spielzeit gab es den ersten 7-Meter für uns, der leider nicht verwandelt werden konnte und das „Unheil“ nahm scheinbar seinen Lauf – wir gerieten in den folgenden 4 Minuten mit 0:2 in Rückstand. Es entwickelte sich ein ausgeglichenes Spiel zwischen zwei ausgeglichenen Mannschaften mit zwei starken Abwehrreihen – es war wieder mal der Angriff, der uns das Leben schwer machte. Nach dem Anschlusstreffer auf 5:6 aus unserer Sicht und dem 9:6 Halbzeitstand für die Heikendorfer war das Spiel noch längst nicht verloren und wir wollten das Spiel drehen! Leider kam alles anders... Die zweite Halbzeit ging am Ende 11:5 für die Heikendorfer aus, sodass wir das Spiel leider in der Höhe unverdient mit 20:11 verloren.

Mit 0:4 Punkten und ein bisschen mit dem Rücken zur Wand hieß der nächste Gegner „Eckernförder MTV“. Die Mannschaft war aus der C-Jugend Saison vor zwei Jahren quasi bekannt, hatte aber noch kein Saisonspiel absolviert, weshalb dieses Spiel eine Wundertüte werden konnte, was die Spieler, die Spielweise etc. angeht. Selbstbewusst gingen wir (noch immer krankheitsgeschwächt) in dieses Spiel, welches im Prinzip von zwei Spielerinnen auf Eckernförder

Seite abhängig war, die es in den Griff zu bekommen hieß. Es begann ein Spiel mit vielen Fehlern aller drei Parteien auf dem Spielfeld, die sich durch das gesamte Spiel zogen. Die 0:1-Führung der Eckernförder sollte an diesem Tag die einzige Führung für sie gewesen sein, danach drehten wir das Tempospiel etwas hoch und konnten durch 1 gegen 1 Situationen, Tempogegenstöße und Tore aus dem Spielaufbau mit einem 9:7 in die Halbzeit
gehen. Die ersten 10 Minuten der zweiten Halbzeit liefen unrund mit zu vielen Fehlern, sodass der Gegner den Rückstand zwar nicht verkleinern konnte aber wir uns trotz spielerischer Überlegenheit nicht weiter absetzen konnten, so stand es nach 35 Minuten 13:10. In den letzten 15 Minuten wurden alle Kraftreserven gebündelt und wir konnten durch schnelle Tore und eine solide Abwehrleistung am Ende mit 22:13 gewinnen!

HYPNOSEPRAXIS NORD

Glücklich dank Hypnose

Rauchentwöhnung
Angstfrei leben
Besser schlafen
Schmerzfrei leben

Gewichtsreduktion
Burnout vorbeugen
Prüfungen meistern
Tief entspannen

HYPNOSEPRAXIS NORD
Dorfstraße 2 / Seite re.
24247 Mielkendorf
04347 – 9099745
info@hypnosepraxis-nord.de
www.hypnosepraxis-nord.de

Alice Lorenz
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosetherapie
EMDR
Gesprächstherapie

Handball wC

Erfolgreicher Saisonstart für die wC-Jugend der SG Handball Eidertal. So richtig wusste man sich zu Saisonbeginn nicht einzuschätzen, doch war allen bewusst, was ein Großteil der Mannschaft vor zwei Jahren neu zusammengewürfelt (aus drei Mannschaften des TSV Flintbek & HSG Mi/Mo) in der D-Jugend geleistet hatte. So startete man mit dem Turniersieg beim Rasenturnier in Wellingdorf und konnte über zahlreiche Siege den dritten Platz in der HG Region Förde dingfest machen. Lediglich gegen den MTV Dänischenhagen und die HSG Mönkeberg/Schönkirchen wurde verloren – die Spiele gegen Preetz waren denkbar knapp. So viel vorab: Dänischenhagen spielt mit der 1. Mannschaft nun SH-Liga und gegen Mö/Schö und Preetz spielten wir direkt das dritte und das vierte Spiel der neuen Saison.

Aber von Beginn an:

Das erste Spiel der C-Jugend-Saison 2018/2019 sollte gegen den Suchsdorfer SV stattfinden, der angefragten Verlegung von Samstag auf den darauffolgenden Montag stimmten wir zu. So hieß es also Handballspielen direkt nach der Schule, mal schauen was das wird... Es ging direkt gut los, wir konnten durch Nele und Nele mit 2:0 in Führung gehen bis Suchsdorf auf 1:2 verkürzen konnte. Durch eine solide Abwehrleistung und konsequent gespielte Angriffe stand es nach 11 Minuten 7:1 für uns – so konnte es weitergehen! Bis zur Halbzeit war das Spiel dann relativ ausgeglichen mit einer 7-Tore-Führung für die SG, es stand 7:14 aus Suchsdorfer Sicht. In der zweiten Halbzeit spielten wir dann definitiv unter unseren Möglichkeiten und konnten uns nicht weiter absetzen. Der Endstand war mit 29:18 ein verdienter Sieg, hätte aber gerne höher ausfallen können.

Im zweiten Spiel stand der TSV Altenholz auf dem Spielplan. Letzte Saison zwei Mal deutlich geschlagen sollte es ein schwieriges Spiel werden, weil die Mannschaft quasi aus der letzten Saison zusammengeblieben ist. Doch was dann passierte, damit hatte niemand gerechnet... nicht die Trainer, nicht die Eltern und erstrecht nicht die Spielerinnen selbst. Die 1:0 Führung der Altenholzerinnen war dann auch die erste und einzige Führung gegen uns, es entwickelte sich bis zur 10. Minute ein knapper 8:4 Vorsprung, der vor Allem aus einer extrem starken Abwehr herrührte, im Angriff wurden die vorhandenen Lücken nicht konsequent genutzt. Durch schnelle Ballgewinne in der Abwehr konnten wir uns dann zur Halbzeit auf 20:8 absetzen! In den ersten 10 Minuten der zweiten Halbzeit entwickelte sich das Spiel zuerst nicht zu unseren Gunsten... technische Fehler und

unkonzentrierte Abschlüsse führten dazu, dass wir nur ein 3:3 retteten, innerhalb dieser 10 Minuten kam auch die Auszeit, um das Sammeln und Konzentrieren, was in der Halbzeit hätte stattfinden müssen, nachzuholen. Schlussendlich konnte die zweite Halbzeit dann versöhnlich für alle beendet werden. Am Endstand von 32:14 hatte am Ende niemand mehr Zweifel und
bei nur 4 von 9 verwandelten Siebenmetern wäre durchaus mehr drin gewesen.
Nach zwei Spieltagen hieß es also 4:0 Punkte in der Tabelle und eine Tordifferenz von +29, damit kann man gut leben. Als nächstes sollte dann die HSG Mönkeberg/Schönkirchen zu uns kommen (wir erinnern uns: vor zwei Jahren erlebten wir zwei böse Klatschen in Mönkeberg). Auch hier ging wieder der Gegner zuerst in Führung, mit einem 4:0-Lauf (!), den wir erst 2 Minuten vor der Halbzeit brechen konnten und auf 9:9 ausgleichen konnten. Durch zwei schnelle Tore vor der Halbzeit gingen wir glücklicherweise mit einer Führung in die Halbzeit. In den ersten 5 Minuten der zweiten Halbzeit folgte ein 6:2-Lauf unsererseits, mit dem wir das Spiel scheinbar klar gemacht haben. Scheinbar. Die Mönkeberger kamen wieder und konnten in der 39. Minute auf 17:16 verkürzen – nur ein Tor vor, das könnte nochmal eng werden... Schlussendlich gewinnen wir das Spiel mit 25:19 und bauen unsere gemeinsame Tabellenführung mit der HSG Holstein Kiel/Kronshagen 2 weiter aus (wir haben mit + 35 zwar die gleiche Tordifferenz, aber die Kronshagenerinnen haben in Summe 7 Tore mehr geworfen als wir und stehen deshalb punktgleich über uns.Wer aus dem ersten Absatz fehlt noch? Richtig: der Preetzer TSV. Zu diesem Spiel gibt es eigentlich nicht viel zu sagen: manchmal belohnt man sich einfach nicht. Nach starker erster Halbzeit von beiden Mannschaften mit stetig wechselnder Führung konnten wir mit einem 12:10 Vorsprung in die Halbzeit gehen.

Zimmerei Repenning Meisterbetrieb
Meisterhaft
Holzrahmenbau • Holzfassaden
Holzterrassen • Dachsanierung • Dachstühle
Innenausbau • Carportbau
Kirchenweg 6 • 24247 Mielkendorf • Tel. 0 43 47-7 30 43 74
Mobil 01 71-699 21 38 • www.zimmerei-repenning.de

Handball wC

Beim Stand von 14:16 holten die Preetzer alles raus, was sie zu bieten hatten und drehten das Spiel binnen 2 ½ Minuten auf 18:16 (4-Tore-Lauf)… Im Anschluss kamen wir nicht wieder ins Spiel und die Preetzer brachten die Führung über die Spielzeit, sodass sie am Ende verdient aber knapp mit 21:18 siegten.

Zu guter Letzt danken wir Wiegert Werner & Partner mbB aus Kiel ganz herzlich für die neuen Trikots aus der SG Handball Eidertal–Vereinskollektion!

Handball wE

Ein Team – zwei Mannschaften in der weiblichen E-Jugend

Schwierige Aufgabe vor Saisonbeginn: Aus 19 Mädels der Jahrgänge 2008 – 2009 zwei Mannschaften für den Spielbetrieb bilden. Das dritte Jahr in Folge im dritten Jahr der SG Handball Eidertal stellen wir wieder 2 weibliche E-Jugenden. Im Training und im Grundsatz sind sie ein Team und trennen sich nur für die Spiele in zwei leistungsorientierte Mannschaften. Zunächst wurden alle Mädels mit den neuen schicken Hummel-Trikots aus der Vereinskollektion von Teamsport Friedrichsort ausgestattet, in denen wir künftig einheitlich die Punktspiele bestreiten werden. Während die wE-Jugend 2 mit drei Siegen aus drei Spielen gegen die HSG Mönkeberg/Schönkirchen, den Raisdorfer TSV sowie den Ellerbeker TV aktuell die Tabelle mit 6:0 Punkten anführt, hatte die wE-Jugend 1 bislang leider erst ein Spiel. Das erste angesetzte Spiel gegen den Preetzer TSV fiel aus, da die Mannschaft kurzfristig vom Spielbetrieb zurückgezogen wurde. So ging es direkt ins Spiel gegen die HSG Mönkeberg/Schönkirchen, die knapp mit einem Tor unserer wE-Jugend 2 unterlagen. Leider mit wenig Zugriff auf das Spiel in der zweiten Halbzeit mussten wir uns mit 4:18 geschlagen geben und belegen nach dem dritten Spiel, welches von Seiten der Raisdorfer kurzfristig abgesagt wurde, aktuell den dritten Platz in der Tabelle mit 2:2 Punkten.

Handball wE

Als nächstes steht für die wE-Jugend 1 das Spiel gegen den Ellerbeker TV an – die wE-Jugend 2 muss im Rückspiel und zugleich vermeintlichen Spitzenspiel in Schönkirchen antreten. Im November stehen die beiden vereinsinternen Duelle an – unschöne Situation gegeneinander spielen zu müssen aber der Spielmodus gibt es leider nur so her. Zum Jahreswechsel wird dann neu gemischt... die obere Tabellenhälfte wechselt in die Regionsoberliga zusammen mit den obenstehenden Mannschaften aus der zweiten Staffel der HG Region Förde, die unteren Mannschaften verbleiben in der Regionsliga.

Aufgrund der relativ dünnen Besetzung suchen wir dauerhaft neue, motivierte Mädels der Jahrgänge 2008 und 2009, die Lust haben Handball zu spielen und zu einem tollen Team von Mädels zu gehören. Alle, die jünger sind dürfen sich unseren Minis & Maxis anschließen!
Wir trainieren donnerstags von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr in Molfsee (Sporthalle am Bärenkrug) und freitags von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr in Flintbek (Eiderhalle).
Gerne könnt ihr uns Trainer auch vorab kontaktieren:
wE@handball-eidertal.de oder unter: 0151-14316374

FAHRSCHULE Behm

Ausbildung der Klassen: B, BE, A, A2, A1, AM und L

Eschenbrook 2
24113 Molfsee-Schulensee
0431 / 651919
www.fahrschule-behm.de

Bürozeit:
Di. + Do. 17:00 – 18:30 Uhr
oder nach telef. Vereinbarung

Theoretischer Unterricht:
Di. + Do. 18:30 – 20:00 Uhr und
Sa. 12:30 – 14:00 Uhr

Handball mB2

Siebzehn Jungs spielen in der männlichen B2-Jugend der SG Handball Eidertal, wie bei unserer Nationalmannschaft liegt also die Qualität in der Breite des Kaders ;-). Die einzigen Unterschiede sind, dass unserem Andi Wolff ein paar Zentimeter zu den 1,98m fehlen und der weltbeste Linksaußen bei uns jetzt am Kreis steht. Auf die ersten Punkte der Saison warten wir noch, wodurch wir uns aber keinesfalls die Freude am Spiel nehmen lassen. Auch nach der EM 2018 ging es ja weiter, und wir sehen diese Phase als Chance zur Entwicklung. Dass wir die Köpfe nicht hängen lassen, zeigt wie sehr wie dieses Spiel leben und unsere Trainingsbeteiligung spricht für sich. Nicht nur dass wir alle (fast) immer da sind, sondern auch unser unermüdlicher Einsatz lässt unsere Trainer sehr stolz auf uns sein. Wir freuen uns außerdem über die tolle Unterstützung der zahlreichen Fans (und auch Eltern) bei unseren Heim- und Auswärtsspielen. Ein großes Dankeschön dafür an dieser Stelle! Wer Lust hat unser junges Team tatkräftig zu unterstützen, ist herzlich eingeladen bei einem unserer Trainings vorbeizuschauen. Die Trainingszeiten findet ihr auf der Internetseite der SG. Insbesondere unser Mann zwischen den Pfosten würde sich freuen, wenn sich jemand fände, der Lust hat die Aufgabe des Torwartes zu übernehmen. Bis dahin gilt ihm natürlich unser aller Dank, dass er sich der Aufgabe annimmt und sie so engagiert und überragend erledigt. Weltklasse!

Handball mE

Die mE hat nun nach einem holprigen Start die ersten Spiele der Hauptrunde bestritten. Die sehr junge Mannschaft brauchte zunächst einige Monate um sich einzuspielen, hat es inzwischen aber geschafft durch ein sehr gutes Spiel die ersten Punkte einzufahren. Das viele Training macht sich in den Spielen bemerkbar, so dass wir zuversichtlich in die kommenden Partien gehen.

ATHEN

Restaurant Athen

Ihlkatenweg 9
24247 Mielkendorf

0431 | 690101

WEB: www.athen-kiel.de

Öffnungszeiten

Di. - Sa. 17 - 22:30 Uhr
So. & Feiertags 12 - 22:00 Uhr
Warme Küche bis 21:00 Uhr
Montag Ruhetag

.

Handball Minis/Maxis

Die Minis und Maxis sind die kleinsten unserer Handballer und trainieren am Freitag in Mielkendorf in der Schulsporthalle. Die Minis sind alle Kinder des Jahrgangs 2013, 2012 und 2011, die Maxis sind Jahrgang 2010. Da wir aber immer wieder neue Kinder in der Halle begrüßen dürfen sind die Trainingsgruppen nicht strikt nach Jahrgängen getrennt, sondern die Trainer entscheiden individuell, für welche jüngeren Kinder es z.B. Sinn macht schon bei den älteren Jahrgängen mit zu trainieren. So sind schon viele 2011er bei den Maxis und auch einige 2010er in den E-Jugend Mannschaften fleißig am trainieren.

Die Minis und Maxis spielen noch nicht in einer Punktspielrunde, sondern treffen sich ca. alle vier Wochen zu Spielrunden, an denen sie dann jeweils zwei Spiele haben. Diese Spiele sind für alle Kinder immer ein Highlight, denn dort spielen sie anders als im Training gegen „fremde“ Kinder, was vor diesen Spielrunden auch immer mal wieder dazu führt, dass sie sehr aufgeregt sind. In den Spielrunden selber geht es nicht um das Ergebnis, alle sollen spielen und wenn möglich gleiche Spielanteile bekommen, jeder darf mal ins Tor (natürlich nur wer möchte) und alle sind Teil der Mannschaft. Unsere Mannschaften spielen nach dem Motto, **„Spielerlebnis vor Spielergebnis“** Auch wenn die Gruppen schon recht groß sind freuen wir uns immer über neue Gesichter beim Training, kommt also einfach vorbei, bringt eure Sportsachen mit und probiert diesen tollen Sport aus.

Minis (ab Jahrgang 2013-2011)
Fr. 15:00-16:30Uhr,
Frank Nay (04347-909787)

Maxis (Jahrgang 2010)
Fr. 16:30-18:00Uhr,
Dennis Nay (04347-909787)

Trainer SG Handball Eidertal

	Trainer/in	e-mail	Telefon
M1	Reno Richter Enno Biedermann	reno@gmx.de enno_biedermann@yahoo.de	015140626159 017620629513
M2	Lass Lennart Christoph Mordhorst	Lennarts.briefkasten@gmail.com Christoph.mordhorst@gmail.com	01725452995 01779621967
F1	Mareike Klinck	mklinck@gmx.de	01758872439
mA	Neele Witthöft	Neele.witthoeft@t-online.de	01607578781
mB1	Björn Witthöft	bjoernwitthoeft@web.de	015201680198
mB2	Philipp Gersteuer Noemi Studt	philipp@gersteuer.de	01723610957 01723610957
mE	Christopher Nay Marcel Biedermann	Chrissi.nay@web.de Marcel.biedermann@yahoo.de	01701159481 01751219704
wA	Lennart Lass Lasse Tolksdorf	Lennarts.briefkasten@gmail.com lassetolksdorf@yahoo.de	01725452995 01755228955
wB	Sinje Baller	Sinje.baller2012@gmail.com	015204199203
wC	Jan Prager	Janprager.handball@gmail.com	015114316374
wD	Lisann Baller Janine Rathje	lballer@handball-eidertal.de jrathje@handball-eidertal.de	015732055393 017657872895
wE 1	Sinje Baller Janne Nordheim	Sinje.baller2012@gmail.com janordheim@handball-eidertal.de	015204199203 015207844212
wE2	Jan Prager Jule Nordheim	Janprager.handball@gmail.com junordheim@handball-eidertal.de	015114316374 015207863748
mini	Frank Nay	franknay@web.de	01758333920
maxi	Dennis Nay	Dennis2000.nay@web.de	015153181821

Sportverein
Grün Weiß 73
Mielkendorf e.V.

A u f n a h m e a n t r a g

Ich erkläre meinen Eintritt in den Sportverein Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. als aktives / passives Mitglied.

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Sparte: _____

Anschrift: _____ (Postleitzahl, Ort, Straße, Hausnummer)

Telefon: _____ Email: _____

Bei Familienbeitrag, welche Personen gehören dieser noch an?

Name: _____ Vorname: _____ geb.: _____ Sparte: _____

Name: _____ Vorname: _____ geb.: _____ Sparte: _____

Name: _____ Vorname: _____ geb.: _____ Sparte: _____

Name: _____ Vorname: _____ geb.: _____ Sparte: _____

Beitragssätze des SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V.:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	**5,- € / Monat**
Erwachsene	**8,- € / Monat**
Familien	**12,- € / Monat**

Die Satzung des Vereins kann beim Schriftwart / Kassenwart eingesehen werden.

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige den SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die vom SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____ _____

Kreditinstitut (Name und BIC) IBAN

Sollte mein Konto nicht die erforderliche Deckung aufweisen, besteht seitens der kontoführenden Stelle keine Verpflichtung zur Einlösung.

☐ Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zu vereinsinternen Zwecken bin ich **einverstanden.** (Details entnehmen sie bitte unserer Homepage www.gw-mielkendorf.de unter Downloads

☐ Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zu vereinsinternen Zwecken bin ich **nicht einverstanden.**

Erklärung zur Veröffentlichung von Bildmaterial

☐ Hiermit erkläre/-n ich/wir mein/unser Einverständnis zur Erstellung von Bildaufnahmen meiner/unserer Person/-en, sowie unserer minderjährigen Kinder, im Rahmen von Veranstaltungen des Vereins, sowie zur Verwendung und Veröffentlichung dieser Bilder zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung über das Vereinsleben

☐ Mit der Veröffentlichung von Bildaufnahmen meiner/unserer Person/-en bin/sind ich/wir nicht einverstanden.

_____ _____ _____

Ort Datum Unterschrift
(bei Minderjährigen d. gesetzliche Vertreter/in)

Tischtennis

Die Saison 2018/19 stellte uns vor einige Veränderungen. Wenn Sören und Lukas nach dem Schulabschluss nicht mehr zur Verfügung gestanden hätten, fehlten zwei Leistungsträger in der **ersten Mannschaft**. Die Entscheidung über deren Zukunft fiel nämlich erst nach dem Termin, an dem die Mannschaften gemeldet werden mussten. Daher wurde die Mannschaftsaufstellung passend für alle Eventualitäten gestaltet. Lukas und Sören wurden gemeldet und ein weiterer fünfter Spieler aus der bisherigen 2. Mannschaft, Stefan Tunn. Vorsichtshalber wurde auf den Klassenerhalt in der ersten Kreisklasse verzichtet und die Mannschaft in der zweiten Kreisklasse gemeldet. Diese Maßnahmen erwiesen sich in der ersten Halbserie dann auch als richtig. Lukas konnte jedenfalls einen Teil der Spiele bestreiten, Sören studiert in Kiel und ist meistens vor Ort. Dafür gab es bei Peter Martin häufige berufliche Verhinderungen, so dass die Mannschaft mit fünf Stammspielern und selten mit Ersatz aus der zweiten Mannschaft gut zurechtkam und die Vorrunde mit einem schönen dritten Platz abschließen konnte.
Die Einzelergebnisse für die 2. Kreisklasse weisen einen dritten Platz mit 11:3 für Lukas Schünemann im oberen Paarkreuz auf, im unteren Paarkreuz glänzt Sören Matschull mit 13:4 auf Platz 4 aller Spieler der Staffel.

Die **zweite Mannschaft** besteht nunmehr aus allen übrigen Spielern und spielt in der 5. Kreisklasse so erfolgreich, dass sie punktgleich mit dem Tabellenzweiten auf dem dritten Platz liegt. Hier steht der Ehrgeiz an zweiter Stelle, unser Bestreben ist es, dass alle mal zum Einsatz kommen und nicht nur nach der Spielstärke aufgestellt wird.
Nachdem dorfweite Werbeaktionen nichts gebracht hatten, schneite uns nun ganz von selbst ein neuer guter Spieler aus Mielkendorf herein. Mit Immo Wahlmann sind nun alle Personalprobleme behoben, er hat schon fleißig mitgespielt und liegt in den Bilanzen mit 5:1 im unteren Paarkreuz an der Spitze. Ein weiterer Spieler aus der Jugend unterstützt nun außerdem die zweite Mannschaft. Michel Kober war in zwei Spielen bereits erfolgreich mit einer Bilanz von 3:1.

Weitere gute Ranglistenplätze in der Liste aller Spieler dieser Staffel sind zu erwähnen: Gemeinsam mit unserem früheren Spieler Dietmar Ohlendorf hat Jörn Friedrich eine Bilanz im oberen Paarkreuz von 11:1, es folgt Ursula Hübner auf dem dritten Platz mit 11:3.

In der 1. Runde des **Kreispokals** war uns die Mannschaft unseres früheren Spartenleiters, Trainers und Spielers Dietmar Ohlendorf zugelost. Im Pokalmodus spielen je drei Spieler einer Mannschaft maximal drei Einzel und ein Doppel. Das Spiel endete 5:5 unentschieden, für das Weiterkommen zählten die gewonnenen Sätze. Dabei hatte Mielkendorf zwei Sätze mehr gewonnen.

Das Angebot eines **Jugendtrainings** konnte nach dem Weggang von Dietmar und Gotlind dank des engagierten Einsatzes von Sören (samstags), Mirko und Jörn (dienstags) aufrechterhalten werden. Zurzeit sind ca. 6 bis 8 Kinder mehr oder weniger dabei, ernst zu nehmender Nachwuchs ist mit Michel und Fynn Kober vorhanden.

Hallenzeiten:

Di. 17.15 – 18.45 Uhr (Kinder und Jugendl.)

Mi. 19.30 – 22.00 Uhr (Erwachsene)

Sa. 10.00 – 12.00 Uhr (alle)

Die aktuellen Tabellenstände und Ergebnisse der beiden Mannschaften finden Sie auf der Homepage des Vereins unter Sparten – Tischtennis.

Werde Teil unseres Teams!
Wir freuen uns auf deine Bewerbung!
Ausbildungsstart: 01.08.2019
www.knk.de/karriere
karriere@knk.de
knk
IT-Systemkaufleute
Kaufleute für Büromanagement
Duale Studierende Wirtschaftsinformatik

Jugendtennis

Tennis bei Grün-Weiß

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) fliegen zwischen 15.30 und 18.30 Uhr viele gelbe Tennisbälle durch die Mielkendorfer Sporthalle. In drei Gruppen trainieren wir die Grundlagen des Spiels, nebenbei lernen wir die Zählweise beim Tennis sowie einige Kniffe.
Interessierte Mielkendorfer Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren können gerne zu einem Schnuppertraining vorbeikommen. Leihschläger sind vorhanden.

Weitere Informationen gibt es bei unserer Spartenleiterin Uschi Hübner (Tel. 04347/7304018) .

Mielkendorfer Meile 2019

Die 18. Mielkendorfer Meile startet am Sonntag den 12.05.2019 um 10:00 Uhr an der Grundschule Mielkendorf, Dorfstr. 32, 24247 Mielkendorf.

Veranstalter:	SV Grün Weiß Mielkendorf e.V.
Strecken:	Laufen 5,5 km und 10 km
	Walking 5,5 km
Start/Ziel:	Grundschule Mielkendorf (Schulhof)
Startzeit:	10:00 Uhr
Wertung:	nach Alterseinteilung des DLV
Startgeld:	Erwachsene: 5,00€
	Kinder: 2,50€
	Jugendliche: 2,50€
	Nachmeldung: 3,00 €

Anmeldung: Online über die Homepage www.gw-mielkendorf.de

Anmeldung vor Ort:	11.05.2019	15:00 bis 16:00 Uhr
	12.05.2019	bis 09:00 Uhr

Die Anmeldung gilt durch Überweisung des Startgeldes bis zum 09.05.2019.

Teilnehmer können die Startunterlagen am Veranstaltungstag oder am Samstag, den 11.05.2019, zwischen 15:00 und 16:00 Uhr auf dem Schulhof der Grundschule Mielkendorf abholen.

Urkunden gibt es für die Gesamtsieger. Alle anderen Teilnehmer können ihre Urkunde per Mail anfordern

Ansprechpartner bei Fragen ist
Dirk Mattschull
Stiftkamp 16
24247 Mielkendorf
Tel.: 0160-7496199
E-Mail: MielkendorferMeile@power.ms

Eltern-Kind-Turnen

Seit August 2018 findet das Kinderturnen der unter 3jährigen im Rahmen einer Elternvertretung statt.
Es haben sich drei Mütter federführend verantwortlich gemeldet, damit das Kinderturnen weiterhin stattfinden kann.
Jeden Montag von 16.45 bis 18.00 hört man lautes Kinderlachen und fröhliches Jauchzen aus der Turnhalle in Mielkendorf.
Es werden immer ca. 4 verschiedene Parcours und Stationen aufgebaut, damit die Lütten sich ordentlich austoben können. Jede Woche sind zwischen 15 bis 25 Kinder mit einem Elternteil da und jeder unterstützt jeden beim Klettern, Laufen und Bälle werfen.
Wer noch mit dabei sein möchte, ist herzlich dazu eingeladen, sich das muntere Miteinander anzuschauen und mit alles Spaß zu haben.

Phi-Stone® AG
Materialwissenschaft
Produktentwicklung Analytik
Wissenschaftliche Leitung
Kaiserstraße 2
24143 Kiel
Verwaltung & Produktion
Dorfstraße 2
24247 Mielkendorf
www.phi-stone.de

Zumba Kids

Seit dem 22. Mai 2018 gibt es einen Zumba® Kids Jr. Kurs im Sportverein. Die Zumba Stunde findet jeden Dienstag von 16:00 bis 17:00 Uhr in der Sporthalle in Mielkendorf, außer in den Ferien, statt. So, was ist denn nun ein Zumba® Kids Jr. Kurs?

Der Zumba® Kids Jr. Kurs ist ausschließlich für Kinder der Altersgruppe von 3-6 Jahren konzipiert. In diesem Kurs werden Bewegungs– und Musikelemente miteinander kombiniert und gleichzeitig wird auch ein Gemeinschaftsgefühl geschaffen. Es ist eine coole, energiegeladene Dance-Party und bietet eine Fülle gezielt für Kinder entwickelte Fitness-Choreografien zu der Musik, die Kinder lieben, wie Hip-Hop, Reggaton, Cumbia und mehr. Durch den Kurs werden die Kinder dazu angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken, was sich außerdem insgesamt auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden positiv auswirkt. Kinder lieben das Programm, weil es top modern ist und Spaß macht; auch Eltern sind von der Wirkung begeistert, die es auf ihre Kinder hat. Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination.

Ich bin begeistert über die Lernfähigkeit der hauptsächlich drei- bis vierjährigen Jungen und Mädchen. Ich erinnere mich an eine der ersten Stunden zurück, als ich die Kinder bat, sich in einer Reihe aufzustellen. Alle Kinder sahen mich mit einem riesigen Fragezeichen im Gesicht an, denn sie wussten nicht, was eine Reihe ist. Ab da war es aber klar, dass wir gemeinsam viel Spaß haben werden.

Nun heute, nach nur 17 Stunden Training, sehen die Kinder selber, anhand der Gruppengröße, wie viele Reihen benötigt werden und wie viel Platz zum Tanzen gebraucht wird. Sie sind prima!

Sabine

Schmidtchen

Badminton

Jeden Sonntag Morgen von 10:00-12:00 Uhr findet in der Mielkendorfer Sporthalle Badminton statt. Leider ist die Anzahl der Spieler über die Jahre etwas geschrumpft, so dass jeder Hobby Spieler, der Lust hat sich ein wenig zu bewegen aufgerufen ist, diese, wenn auch kleine, aber nette Truppe zu vergrößern.

Einfach Sonntag Morgen mal rein schauen und ein paar Bälle spielen. Keine Angst, wir sind alles Hobby Spieler, die noch nie an irgendwelchen Punktspielen teilgenommen haben ;-)

Ansprechpartner:
Petra Nay
Tel.: 04347-909787

Bestattungsvorsorge
Lassen Sie sich beraten

KONRAD SCHRÖDER BESTATTUNGEN

Damit schon jetzt alles nach Ihren Wünschen geregelt ist

Telefon: 04 34 7-90 43 99 0

Konrad Schröder Bestattungen
Kätnerskamp 23 | 24220 Flintbek

www.bestattungen-schroeder.de
info@bestattungen-schroeder.de

Hallenbelegung Mielkendorf

Montag		
15:30-17:00 Uhr (nur November-März)	**Handball mB** Jahrgang 2002/2003	Noemi Studt (mobil: 0172-3610957)
17:00-18:00 Uhr	**Eltern-Kind-Turnen**	Ines Koch (Tel.:04347-5013)
18:00-20:00 Uhr	**Volleyball**	Uwe Siedschlag (Tel.:04342-798808)
20:00–21:00 Uhr	**Langhantel Training**	Sandra Schuldt (Tel.: 04347-7309812)

Dienstag		
16:00-17:00 Uhr	**Zumba Kids**	Sabine Schmidtchen
17:15-18:45 Uhr	**Tischtennis Kinder und Jugend**	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)
19:00-20:00 Uhr	**Zumba**	Gaby Rüger (Tel.:04347-709046)
20:00-22:00 Uhr	**Sport Feuerwehr**	

Mittwoch		
14:30-16:00 Winter 16:30-18:00 Sommer	**Nordic-Walking 6km (Einsteiger)** ***Postweg 3***	Steffi Petersen (04347-5856)
16:00-17:00 Uhr	**Zumba Gold**	Birgit Klug (Tel. 0177-7286545)
17:00-18:30 Uhr	**Handball mE**	Christopher Nay (mobil: 0170-1159481)
18:30-19:30 Uhr	**PILATES**	Anke Sell (Tel.: 0431-581817)
19:30–22:00 Uhr	**Tischtennis Erwachsene**	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)

Hallenbelegung Mielkendorf

Donnerstag		
15:00-18:30 Uhr	**Jugendtennis**	Uschi Hübner (Tel.: 04347-7304018)
18:30-20:00 Uhr	**Fussball Männer**	Jens Christian Peter (Tel.: 04347-809102)
20:00-21:00 Uhr	**Präventives Rückentraining**	Kenneth Rüger (Tel.: 04347-8912)

Freitag		
09:00-10:15 Uhr	**Nordic-Walking** ***Postweg 3***	Steffi Petersen (04347-5856)
15:00-16:30 Uhr	**Handball Minis** Jahrgang 2010/2011	Frank Nay (Tel.: 04347-909787)
16:30-18:00 Uhr	**Handball Maxis** Jahrgang 2009	Dennis Nay (Tel.: 04347-909787)
18:15-20:00 Uhr	**Prellball**	Wilhelm Thomsen Mascher (Tel.: 04340-4387)
20:00-21:00 Uhr	**Frauenfitness**	Sandra Schuldt (Tel.: 04347-7309812)

Samstag		
09:15-10:30 Uhr	**Nordic-Walking** ***Postweg 3***	Steffi Petersen (04347-5856)
09:00-10:00 Uhr	**Fitnesszirkel**	Sandra Schuldt (Tel.: 04347-7309812)
10:00-12:00 Uhr	**Tischtennis**	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)
18:00-20:00 Uhr	**Fussball**	Benjamin Kayser (Tel.:04307-939828)

Sonntag		
10:00-12:00 Uhr	**Badminton**	Petra Nay (Tel.: 04347-909787)

11 Jahre Nordic Walking im Verein

Um auf Dauer fit, gesund und vital zu bleiben, solltest du deine Ausdauer und deine Muskeln trainieren. Auch für Fettverbrennung und Body-forming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal. Nordic-Walking kann beides:

Das schwungvolle Gehen trainiert die Ausdauer und durch den richtigen Stockeinsatz werden deine Muskeln optimal gekräftigt. Du trainierst nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern den ganzen Körper (bis zu 90% der Muskeln sind im Einsatz). Somit werden auch jede Menge Kalorien verbrannt.

Gleichzeitig kannst du beim Nordic Walking dem Stress im Alltag entfliehen, Zeit für dich haben, neue Kräfte sammeln und die Batterien wieder aufladen.

Die sanfte, immer gleiche Bewegung an der frischen Luft entspannt Kopf und Körper. Du tankst frischen Sauerstoff und spürst, wie Kraft und Energie wiederkommen und stärkst gleichzeitig dein Immunsystem.

Für wen ist Nordic Walking geeignet?

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Gestresste
- Verspannte
- Figurbewusste
- Genussmenschen
- Sportler mit Gelenkproblemen
- Menschen mit Vierbeinern in Begleitung
- Menschen jeden Alters

Nordic Walking

Mittlerweile bestehen <u>drei</u> Trainingsgruppen:

- **<u>die *Starter:*</u>**

mittwochs im Winterhalbjahr von 14.30-16.00 Uhr
im Sommerhalbjahr von 16.30-18.00 Uhr

- **<u>die *Speedster:*</u>**

freitags ganzjährig von 9.00-10.30 Uhr

- **<u>die *Allrounder:*</u>**

samstags ganzjährig von 9.15-10.45 Uhr

<u>Für alle Gruppen gilt</u>:

-wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und gute Laune werden benötigt
-Leihstöcke werden gratis vergeben
-Treffpunkt: Postweg 3, 24247 Mielkendorf

Neuzugänge herzlich willkommen- bitte um Anmeldung unter 04347/58 56

Bis bald Eure Stephanie Petersen

Kfz- & Reifenservice Molfsee

BÖLTER GMBH

Hamburger Chaussee 14 • 24113 Molfsee

KFZ-REPARATUREN • REIFENSERVICE
INSPEKTION • TÜV/AU • MOTORDIAGNOSE
KLIMASERVICE • UNFALLREPARATUREN

Dennis Nelz &
Geschäftsführer
Rolf Nelz

Telefon 0 43 47 / 84 85
Telefax 0 43 47 / 85 82
Mobil 0 151 / 12 43 51 05
E-Mail kfz-boelter@gmx.de

Fußball

Wir sind eine buntgemischte Truppe, die sich immer am Donnerstag zum Fußball spielen trifft. Wie in jedem Jahr haben wir den ein oder anderen Abgang zu verzeichnen. Im Gegenzug kommen aber auch immer wieder neue Gesichter dazu. So durften wir im letzten Jahr neben Spielern von außerhalb auch Spieler der anderen Fußballgruppe bei uns begrüßen. Wir freuen uns, wenn auch in Zukunft neue Sportsfreunde Lust haben, mit uns in Schweiß zu kommen und den Ball laufen lassen wollen. Wer möchte, kommt einfach spontan dazu oder meldet sich im Vorwege telefonisch bei mir. Der Spaß steht bei uns natürlich im Vordergrund! Während der fußballfreien Zeit in den Sommer- und Weihnachtsferien treffen wir uns gern traditionell zum Grillen oder auf der Weihnachtsfeier. Gern möchte ich noch auf die **neue Hallenzeit** hinweisen. Seit Beginn des Jahres haben wir unsere Hallenzeit angepasst. Wir spielen nun immer **von 18.30 bis 20.00!**
Wir freuen uns auf ein lustiges, sportliches und kameradschaftliches Fußballjahr und auf jedes Bein, das uns beitreten möchte.

Sportliche Grüße und bis dahin
Jens-Christian Peter

+++ Neue Hallenzeit: ab sofort donnerstags
Von 18.30 – 20.00 +++

Prellball

Ein neues Jahr mit guten Vorsätzen hat begonnen. Du wolltest doch schon immer einmal sportlich aktiv werden und deiner Gesundheit etwas Gutes tun. Dann gib dir einen Ruck und informiere dich vor Ort. Besuche uns freitags zwischen 18.15 und 20 Uhr in der Sporthalle Mielkendorf und lerne uns kennen!

Wir sind eine Gruppe aufgeschlossener Senioren (Durchschnittsalter 62 +), deren Stammspieler schon seit 37Jahren Prellball spielen. „Unser Prellballspiel“ haben wir unseren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst, d.h. gewisse Grundregeln haben wir beibehalten, andere entschärft, so dass jeder seine individuelle Leistungsfähigkeit einbringen kann. Wir sind keine Profis und wollen es auch nicht mehr werden.

Unsere Ziele sind andere. Wir sind Spieler und Schiedsrichter zugleich. So entsteht ein Team, das nicht gegeneinander, sondern miteinander spielt. Das steigert die Spielfreude und ganz nebenbei auch die Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit.

Es liegt an dir. Du musst nur noch deinen inneren Schweinehund überwinden.
Wir integrieren dich! „Wir schaffen das!“ Du aber auch.

Wilhelm Thomsen-Mascher

Zumba®-Fitness

Zumba® Fitness ist seit über sechs Jahren jeden Dienstag ab 19 Uhr im Angebot und wird irgendwie nie langweilig. Die immer abwechslungsreichen Choreografien und unterschiedlichen Rhythmen bringen uns immer wieder ins schwitzen.
Oft ist Birgit Klug (Zumba® Gold) mit in meinem Kurs. Dadurch, haben wir mehr Vielfalt im Kurs und können unsere Teilnehmer besser an ihre Grenzen bringen. Seit drei Jahren haben wir jeden Mittwoch ab 16 Uhr einen Zumba®-Gold Kurs mit Birgit! (siehe Bericht Zumba®-Gold).

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das aus lateinamerikanischen Tänzen wie z.B. Merengue, Salsa, Samba, Mambo usw. entstanden ist. Andere Tanzstile wie z.B. Bollywood/Bellydance oder Flamenco finden sich beim Zumba® ebenso ein. Verbunden wird dies mit klassischen Gruppenfitness-Elementen, wie Kniebeugen oder Ausfallschritten, deshalb Zumba®Fitness.
Zumba®Fitness eignet sich als Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion. Euphorische versprechen einen Kalorienverbrauch von bis zu 1000 Kalorien pro Stunde. Die Kalorienverbrennung variiert bei einem Zumba®-Kurs je nach Instructor, Songauswahl, eigener Fitness und der eigenen Belastungsfähigkeit.

Sicher ist: Es ist ein Ganzkörpertraining, das alle großen und viele kleinen Muskelgruppen sehr wirksam trainiert und eine ganze Menge Kalorien verbrennt! Dabei hat man bei toller Musik nicht immer das Gefühl Sport zu machen.

Zumba® Präsentation auf der Kieler Woche

Wie jedes Jahr sind wir Kieler Woche 2018 auf der Bühne am alten Markt gewesen.
Das ist vorher immer ganz schön aufregend und hinterher doch so schnell vorbei. Wir haben großen

Zumba®-Fitness

Spaß daran und werden auch dieses Jahr wieder dabei sein. Wer uns unterstützen möchte, schaut einfach in das Programm und kommt in diesem Jahr vorbei, um uns zu unterstützen.

Weihnachtsspecial als Spenden-aktion für den Verein für trauernde Kinder Schleswig-Holstein

Wir unterstützen den Verein für trauernde Kinder Schleswig-Holstein. Im Dezember haben wir mit fünf Trainerinnen ein eineinhalbstündiges Zumba®-Programm geboten, wo jeder Teilnehmer eine Kleinigkeit in die Spendendose geworfen hatte. In diesem Jahr war ein großer Andrang und zeigt uns, dass dieser Spaß auch noch eine gigantische Spendensumme zusammen gebracht hat und über die Grenzen Mielkendorfs bekannt geworden ist. Wir haben zusammen ein wenig Weihnachten gefeiert und etwas für einen guten Zweck gesammelt. Das war eine tolle Weihnachtsparty und wird 2019 definitiv wiederholt.

Den Verein für trauernde Kinder Schleswig-Holstein werden wir auch zukünftig weiter unterstützen. Ein großes Dankeschön an die Kolleginnen und an die Teilnehmer des Weichnachtsspecials. Ich hoffe, ihr seid alle dieses Jahr wieder dabei.

Neue Mittänzer sind immer herzlich willkommen und können jederzeit einsteigen. Eine kostenlose Schnupperstunde ist für uns selbstverständlich.
Wenn euch Zumba® begeistert, können auch „Nichtvereinszugehöhrige“ durch das Zehnerkartensystem beim Zumba®-Fitness oder Zumba®-Gold mitmachen. Vereinsmitglieder zahlen nur einen kleinen Zusatzbeitrag für die Zehnerkarte.

Info:
Gaby Rüger Tel.: 04347 / 8912
WhatsApp: 015785415413
Zumba®-Fitness Dienstag 19:00!
Zumba®-Gold Mittwoch 16:00!

Dynamik
Präzision
Ausdauer

(und Köpfchen!)

Das sind Eigenschaften, die nicht nur beim Sport zählen, sondern auch in der Antriebstechnik.

mobac GmbH ist Hersteller von Maschinen und Komponenten für die Antriebstechnik. Unsere Produkte sind weltweit erfolgreich im Einsatz.

mobac®
GMBH-KIEL

Kieler Str. 23,
24247 Mielkendorf
Tel. 04347 904770
www.mobac.de

Mein Motto: „Hauptsache ihr habt Spaß“)

Seit nunmehr schon drei Jahren findet der Zumba® Gold Kurs in der Sporthalle der Grundschule in Mielkendorf jede Woche mittwochs um 16 Uhr statt.
Das Zumba® Gold-Programm soll jeden unabhängig von seinem Alter dazu motivieren, körperlich aktiv zu sein und sich an das Fitnessprogramm zu halten. Zumba® Gold Kurse kombinieren energiegeladene, motivierende und überwiegend lateinamerikanische Musik mit einzigartigen Bewegungen und simplen Schrittkombinationen, die dem Teilnehmer ermöglichen, zu tanzen und riesigen Spaß zu haben.

Auf Sprünge, Drehungen und umfangreiche Choreographien wird hier weitestgehend verzichtet. Das Zumba® Gold Programm konzentriert sich auf die Grundlagen einzelner Rythmen und ist daher für alle Altersklassen geeignet.

Zielgruppe:

- Sportanfängerinnen und -anfänger
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Zumba® noch nicht kennen und ausprobieren möchten
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den schnellen Bewegungsabläufen einer Zumba®-Fitness Stunde schwierig folgen können
- erfahrene Erwachsene (jeglichen Alters)
- alle, die Spaß an Zumba® oder ähnlichen Programmen haben

Da Zumba® Gold einen langsameren Ablauf an Schritten hat, stellen auch Gelenkprobleme (wie z.B. Hüfte und Knie) kein Problem dar. Auch nach einer langen Krankheit ist Zumba® Gold geeignet mit Sport (wieder) anzufangen. Die Choreographien sind einfacher gehalten wie in der Zumba® Fitness Stunde, so dass man auch als Anfänger gut folgen kann. Der Einstieg in den Kurs ist so jederzeit auch zwischendurch möglich. Einige der Zumba® Gold Teilnehmer sind mittlerweile auch gern in der Zumba® Fitness Stunde bei Gaby Rüger am Dienstag um 19 Uhr dabei. Dennoch kommen sie immer gern in die Zumba® Gold Stunde „zurück“. Der eine Kurs schließt den anderen nicht aus, sondern ergänzt sich hervorragend.

Wer sich also denkt:

- ich kann das nicht oder ich trau mich nicht
- ich kann wegen meiner Krankheit nicht
- ich hab keine Kondition
- ich hab Schwierigkeiten Arme und Beine zu koordinieren

usw. usw.,

kommt einfach mal vorbei und macht eine Stunde mit. Dann wirst DU merken: auch ICH kann Zumba®. Gerade weil mir Zumba® so einen Spaß macht, ist genau das mein Ziel.

Wir sind eine tolle und lustige Gruppe, wo jede/r herzlich willkommen ist.

über mich :

Als Sportmuffel habe ich mit Zumba® eine Sportart für mich gefunden, die mir Spaß macht und sich dabei nicht mal nach Sport anfühlt. Für mich anfänglich nur zum Abnehmen gedacht, wurde es sehr schnell zu einer Möglichkeit auch andere dafür zu begeistern. Mit Zumba® und einer gesünderen Ernährung konnte ich mein Gewicht um 20 Kilo reduzieren. Jede Stunde ist etwas Besonderes und ist immer viel zu schnell vorbei. Ich bin immer noch regelmäßig als Teilnehmerin in den Stunden meiner Kollegen/innen um Spaß zu haben und auch um mit und von ihnen zu lernen. Regelmäßige Zumba® Fortbildungen (Jam™ Sessions) für Zumba® Instruktoren (ZIN™s), bei denen wir nicht nur einen regen Austausch unter Kollegen/Innen haben, sondern auch noch neue Choreographien für unsere Kurse lernen, gehören für mich dazu.

Zumba® Gold hat mir gezeigt, dass man damit auch Menschen erreichen kann, die sich nie für Zumba® als Sport entschieden hätten. In den mittlerweile fast 4 Jahren als ZIN™ für Zumba® Fitness und seit über 3 Jahren für Zumba® Gold habe ich so viele tolle Menschen kennen gelernt, die ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte. Dazu gehören auch ihre Geschichten, die manchmal nicht nur fröhlich, sondern auch sehr nachdenklich oder traurig machen. Ich konnte mit ihnen viele Erfahrungen sammeln und bin für diese sehr dankbar und freue mich umso mehr diese Möglichkeit der Bewegung bieten zu können. Das Partygefühl innerhalb der Stunde lässt für eine kurze Zeit auf

einfachem Wege alle Alltagssorgen vergessen.

Mein Motto: Falsche Schritte gibt es nicht ;) nur zufällige und unerwartete Solos.

Die Teilnahme an einem oder auch beiden Kursen (Zumba® Gold und Zumba® Fitness) ist durch ein 10er Karten System (für 40 €) sehr flexibel. „Nichtvereinszugehörige“ erhalten diese vergünstigt für 15 €. Die Karten können bei uns in den Kursen erworben werden.

Wir freuen uns riesig auf euch

Zumba® Gold
mit Birgit Klug
Mittwoch 16 Uhr

Zumba® Fitness
mit Gaby Rüger
Dienstag 19 Uhr

Ansprechpartner :
Birgit Klug
0177/7286545 oder
Gaby Rüger
04347/8912

Frauenfitness

Jeden Freitag von 20-21 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle Mielkendorf. Frauenfitness ist ein effektives und forderndes Ganzkörpertraining, dass alle großen und kleinen Muskeln trainiert. Frauenfitness eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Bei einem Mix von Ausdauer mit Aerobic-Elementen und Kräftigungsübungen, wird ein intensives Bewegungsangebot geboten. Mit einfachen und gezielten Übungen werden alle Muskelgruppen angesprochen und Beine, Po, Bauch sowie Rücken, Arme und Schultern trainiert. Das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte gestaltet die Stunde sehr abwechslungsreich. Als Zusatzgeräte kommen kleine Hanteln, Gewichte, Gymnastikbälle, kleine Bälle, Step's ,Therabänder und das Tube zum Einsatz. Wir sind verschiedene lustige und motivierte Frauen, jeder Altersgruppe und freuen uns immer über jeden Nachwuchs.

Gemäß dem Motto:

„Kleine Schritte sind besser als keine Schritte“

Also kommt gerne vorbei, ich freue mich auf Euch!!!

Eure Sandra

Ansprechpartner:
Sandra Schuldt,
Tel.: 04347/ 7309812

Pilates

Jeden **MITTWOCH** findet **von 18.30 -19.30 Uhr** das Ganzkörpertraining bei unserer langjährigen PILATES-TRAINERIN **ANKE** statt, bei dem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden.
Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das „ Powerhouse (= das Körperzentrum) aktiviert.
Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der Dehnung und Entspannung nicht zu kurz kommen.
Testet es selbst und schaut mit bequemer Kleidung und gemütlichen Wollsocken einmal in unserer netten Runde vorbei ! Ihr werdet sehen, nach einer tollen Stunde mit leiser Hintergrundmusik verlasst Ihr gestärkt die Halle !

Wir freuen uns auf DICH !

Bis demnächst, die PILATES-GRUPPE

Langhantel-Workout

Seit letzten Jahr findet jeden Montag von 20:00-21:00 Uhr ein Langhantel-Workout in der Sporthalle Mielkendorf statt. Hierbei handelt es sich um ein einfaches, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, dass mit einer Langhantelstange in Kombination mit Gewichten von 1,25 bis 5 Kilogramm jedem Leistungsniveau schnell und einfach angepasst werden kann. Die Stange selbst wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Oftmals werden ein Step, eine Matte oder die einzelnen Gewichtsscheiben in das Training integriert. Dieses Training eignet sich für Frauen, Männer, Einsteiger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen. Bei verschiedensten Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen, die großen sowie die kleinen wie z.B. Beine, Po, Rücken, Bauch, Arme, Schultern trainiert. Zu den Grundübungen gehören das Kreuzheben, Rudern, Ausfallschritte, Kniebeuge, Bankdrücken, Bizepscurl und Trizepsdrücken. Unterschiedliche Schwerpunkte, wie zum einem das klassische Kraftausdauertraining bis hin zum Training mit viel Gewicht und wenig Wiederholungen, machen die Stunde sehr abwechslungsreich. Wer Gruppentraining mit Musik mag, Spaß an Bewegung hat und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft stärken und fit halten will, sollte das Langhantel Workout ausprobieren! Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung sind bei regelmäßigem Training und etwas Engagement garantiert. Das Motto der Stunde: " Auch wenn es nicht leichter wird, Du wirst besser!"

Also kommt gerne vorbei, ich freue mich auf Euch!!!

Eure Sandra
Ansprechpartner: Sandra Schuldt,
Tel.: 04347/ 7309812

Fitnesszirkel

Der Fitnesszirkel findet seit 2016 jeden Samstag in der Sporthalle Mielkendorf statt. Wir starten morgens 9 Uhr sportlich ins Wochenende. Eine Stunde auspowern und den Stress von der Woche abbauen. Ob „Jung oder Alt“, ob Einsteiger oder Fortgeschritten, der Fitnesszirkel eignet sich für jedermann, der Spaß an Bewegung hat. Beim Fitnesszirkel handelt es sich um ein anspruchsvolles Kraftausdauertraining, welches durch den Wechsel von Cardio- und Krafteinheiten im Intervall, mit und ohne Zusatzgeräten gestaltet wird. Es werden alle Muskelgruppen in verschiedenen Übungen in einer vorgegebenen Abfolge nach Zeit beansprucht. Die Dauer der einzelnen Belastungsphasen variiert. Diese liegt zwischen 20-60 Sekunden und wird zudem mit einer entsprechenden Pause absolviert. Zu intensiven Übungen werden alternative Varianten mit geringerer Intensität angeboten, so dass jeder die Übung ausführen kann. Das eigene Körpergewicht sowie Zusatzgeräte wie z.B. Step’s, Gewichte, Hanteln, Bälle, Tube und Therabänder kommen hier zum Einsatz.

Der Spaß an Bewegung und die mitreißende Musik lassen die Zeit wie im Flug vergehen. Wir sind eine lustige und motivierte Gruppe und freuen uns über jeden der mitmachen möchte!

Gemäß dem Motto:

„Dein Körper kann alles schaffen. Es ist dein Geist, den du überzeugen musst!“

Also kommt gerne vorbei, ich freue mich auf Euch!!!

Eure Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 04347/ 7309812

Präventives Rückentraing

Jeden Donnerstag um 20 Uhr trifft sich eine gemischte Gruppe um präventiv die Rumpfmuskulatur zu stärken. Nach kurzer Erwärmung wird durch verschiedenste Übungen die Rumpfmuskulatur mobilisiert, stabilisiert und gestärkt. Die Übungen erfordern teilweise nicht nur Kraft, sondern auch Koordination, Stabilität und Balance. Die meiste Aufmerksamkeit widmen wir der Stärkung der Tiefenmuskulatur, der Rumpf-muskulatur und der Bauch- und Beinmuskulatur. Hierbei arbeiten wir mit Hanteln, kleinen und großen Bällen, wackeligem Untergrund, Pilatesrollen, Therabändern oder Schwingstäben. Solltet ihr aktiv etwas für euren Rücken tun wollen, kommt gerne am Donnerstag in die Sporthalle Mielkendorf.

Mit sportlichen Grüßen
Kenneth Rüger
04347/8912

KFZ-Service Michael Hauser
Hauser & Dießel GbR

- Reifenservice
- Reifeneinlagerung
- Ölwechselservice
- Inspektionen nach HERSTELLERVORGABEN
- Abschleppservice
- kostengünstige Werkstattersatzwagen
- Achsvermessung
- Autoglasservice
- Klima-Service
- Smart-Repair von Parkremplern oder sonstigen Lackschäden
- Auspuff-Stoßdämpfer-Bremsen Instandsetzung
- Motorsport-Service
- TÜV im Haus
- elektrische Fahrzeugdiagnose
- Tuning

Michael Hauser & Stefan Dießel

Hamburger Landstraße 103
(ARAL Tankstelle)
24113 Molfsee

Tel.: 0431 - 64 99 77 77
Fax: 0431 - 64 99 19 99

Dorfstraße 31
24247 Mielkendorf

Tel.: 04347 - 7577
Fax: 04347 - 8177

www.kfz-hauser.de

Wechselnde Gerichte der Saison

Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten

Catharinenberg

Hamburger Chaussee 21 – 23 · 24113 Molfsee
Telefon: 04347 - 70 72 0

www.catharinenberg.de