INFO

2018

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.
Auch für Nichtmitglieder wird der Verein in diesem Jahr wieder die „Mielkendorfer Meile“ durchführen, eine Laufveranstaltung am 10. Juni 2018 über 5,5 oder 10 km. Auch „Nordic Walking“ ist möglich.
Sehr erfreulich haben sich die Sparten Tischtennis, Fitness und Handball entwickelt. Durch die Erweiterung der Spielgemeinschaft haben wir fast 20 Handballmannschaften.
Leider musste das Kinderturnen eingestellt werden, weil wir keinen Übungsleiter mehr haben. Deshalb:

Der Sportbetrieb in der Mielkendorfer Halle musste am Jahresanfang leider etwas eingeschränkt stattfinden, weil der Sanitärbereich komplett renoviert wurde. Dank der guten Unterstützung des Hausmeisters und des großen Verständnisses anderer Nutzer des Jugendraumes konnte Sport aber trotzdem stattfinden. Und mit neuen Duschen macht es dann noch einmal so viel Spaß.
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.

Eine erfolgreiche Sportsaison wünscht

Übungsleiter Kinderturnen gesucht

Ob Sportler, Vereinsmitglied oder einfach nur sportlich interessiert, wir freuen uns auf jede Bewerbung, damit die Kleinen weitermachen können.

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 2018 ein.

Die Veranstaltung findet statt am

Montag, 26. März 2018 um 20.00 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. Bericht des Vorstandes
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahlen
   a. 1. Vorsitzender
   b. 2. Vorsitzender
   c. 3. Vorsitzender
   d. Kassenwart
   e. Jugendwart
   f. Kassenprüfer

7. Anträge
8. 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)

SG Handball Eidertal – Die erste Saison 2016/17

Zur sportlichen Bilanz der ersten Saison nach dem Zusammenschluss der HSG MIMO und dem TSV Flintbek. Erst zum zweiten Mal ist es in unserer Region gelungen, eine Mannschaft in die Oberliga zu bringen. Geschafft haben dies unsere Mädels der **weiblichen B** mit dem Trainergespann Johannes Weinschütz und Florian Bunkenburg. Letztes Jahr als junger Jahrgang noch hauchdünn in der Qualifikation gescheitert, belegte die Mannschaft mit 14:22 Punkten den 8.Platz in der Oberliga Hamburg/Schleswig-Holstein.
Viel Verletzungspech und ein kleiner Kader hatten ein besseres Ergebnis verhindert. Die **weibliche A** spielte in der dreigeteilten Schleswig-Holstein Liga, musste aber schnell erkennen, dass hier schon ein deutlich anderes Niveau als auf Kreisebene vorherrscht. In der Vorrunde konnten die Mädels mit ihrem Trainer Philipp Jordt nur ein Spiel gewinnen und spielten die Rückrunde damit mit den jeweils anderen drei letzten Plätzen in der Schleswig-Holstein Pokalrunde, hier reichte es leider nur zum8.Platz, da auch einige Spiele knapp und unglücklich verloren gingen. Dabei sollte man erwähnen, dass, bis auf eine Ausnahme, alle Spielerinnen dem jüngeren Jahrgang angehörten. Die **weibliche C1** mit ihrem langjährigen Trainer Lennart Lass wurde in der Landesliga gemeldet und musste ebenfalls erkennen, dass das Level deutlich höher als auf Kreisebene liegt. So konnte leider nur ein Spiel gewonnen werden und damit war der letzte Platz in dieser Staffel nicht zu verhindern. Alle anderen Mannschaften spielten auf Kreisebene, hier ein Überblick über den erreichten Tabellenplatz:

M1 Kreisoberliga, 21:23 Punkte, 6.Platz, Trainer: Reno Richter/Enno Biedermann
M2 Kreisliga, 20:24 Pkt, 8.Pl, Trainer: Lennart Lass
M3 1.Kreisklasse A, 12:28 Pkt, 9.Pl, Trainer: Martin Bäuning
M4 2.Kreisaklasse B, 12:20 Pkt, 6.Pl, Trainer: Holger Zilian

F1 Kreisliga, 20:16 Pkt, 5.Pl, Trainerin: Mareike Klinck
F2 Kreisliga, 2:34 Pkt, 10.Pl, Absteiger in die Kreisklasse, Trainer: Tim Glöckner
mJC Regionsliga Ost, 10:18 Pkt, 6.Pl, Trainer: Björn Witthöft/Eric Balensiefer
wC2 Region wC2, 21:7 Pkt, 3.Pl, Trainer: Jan Prager/Sinje Baller
wC3 Region wC2, 2:26 Pkt, 8.Pl, Trainer: Jan Prager/Sinje Baller
wD Kreisoberliga, 18:6 Pkt, 3.Pl, Trainer: Jan Prager/Sinje Baller
wE1 Kreisoberliga B, 32:4 Pkt, **1.Pl**, Trainerin: Lisann Baller
wE2 Kreisoberliga A, 14:22 Pkt, 4.Pl, Trainerin: Janine Rathje

Desweiteren haben wir eine Maxi- und eine Mini-Gruppe, die jeweils an extra organisierten Spielrunden teilnehmen. Die Maxis werden von Lisanne Koch trainiert und die Minis von Frank Nay. Merlin Carnhof versuchte, die letzten männlichen „Mohikaner“ der Jahrgänge 2004 – 2007 mit regelmäßigem Training bei der Stange zu halten, damit wir zur neuen Saison einen neuen Versuch starten können, sowohl eine männliche E– als auch D-Mannschaft zu melden. Alle Jungen dieser Jahrgänge sind hiermit aufgerufen, den Handballsport mal auszuprobieren und einfach mal beim Training vorbei zu schauen. Die Trainingszeiten lassen sich der homepage entnehmen!

Wie jedes Jahr nach der Saison gibt es Veränderungen bei den Mannschaftsmeldungen, den Trainern/Trainerinnen und den Schiedsrichtern/Schiedsrichterin nen. So werden wir die 3. und 4. Männer zusammenlegen, da beide Mannschaften Schwierigkeiten hatten, die Punktspiele mit einer ausreichenden Spielerzahl zu bestreiten. Als Trainer verlassen uns Philipp Jordt, Johannes Weinschütz, Martin Bäuning und Holger Zilian, wobei Holger als Spieler in der neuen 3. und als Schieri weitermacht. Allen sei an dieser Stelle ein großes Dankeschön für das z.T. jahrelange Engagement bei uns ausgesprochen! Dieses Dankeschön gilt auch allen Schiedsrichtern/Schiedsrichterin nen, insbesondere Ute Schlüter und Peter Schmidt, die in der neuen Saison nicht mehr pfeifen werden!

Wir trauern um

Helmut Hofmann

der am 27. Juli nach schwerer Krankheit im Alter von 76 Jahren verstorben ist.

Helmut hat seit 1968 als Mitglied der Sportvereinigung Eidertal Molfsee e.V. die Handballabteilung viele Jahre mit großem Engagement als aktiver Spieler und bis zuletzt als Abteilungsleiter entscheidend mitgestaltet.

Den Zusammenschluss mit GW Mielkendorf e.V. und dem TSV Flintbek e.V. zur SG Handball Eidertal hat Helmut maßgeblich mit vorangetrieben und war als Schiedsrichterobmann bis zuletzt ein sehr verlässliches Vorstandmitglied.

Wir sind traurig und werden Helmut stets in guter Erinnerung behalten.
Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie.

Der Vorstand und die Geschäftsführung der SpVg Eidertal Molfsee e.V.

Der Vorstand der SG Handball Eidertal

Aktuelle Saison 2017/18

Die Saison begann mit einem sehr traurigen Ereignis, unser langjähriger Mitstreiter Helmut Hofmann ist seiner schweren Krankheit erlegen. Helmut hat seit Beginn des Zusammenschluss von GW Mielkendorf und SpVg Eidertal als Schiedsrichter- und Kampfgerichtwart mit vollem Engagement zum Gelingen der HSG Mielkendorf/Molfsee beigetragen. Diese Funktion hat er auch im ersten Jahr der SG Handball Eidertal weitergeführt. Er hatte angekündigt, das Amt zur neuen Saison in jüngere Hände übergeben zu wollen, leider war ihm diese Übergabe nicht mehr möglich.

Lennart Lass war nach kurzer Bedenkzeit bereit, diesen zeitaufwändigen und nicht immer dankbaren Posten zu übernehmen. Von Beginn an macht Lennart dies ganz hervorragend, durch seine Gewissenhaftigkeit und Zuverlässig-keit hat es in diesem Bereich keine Einschränkungen gegeben.

Neben Lennart ist Jan Prager als Jugendwart ebenfalls in unseren Vorstand gekommen. Jan hat sich schon zu Flintbeker Zeiten als Trainer und „Macher“ in der Handballsparte hervorgetan. Mit Lennart und Jan haben wir uns deutlich verjüngt, was angesichts

von 12 Jugendmannschaften ein gewollter Nebeneffekt war.
Wir starteten die Saison ohne größere Probleme, so konnten alle Mannschaften mit Trainern und Trainingszeiten ausgestattet werden und die erforderliche Anzahl der Schiedsrichter wurde gemeldet.
Der aktuelle sportliche Zwischenstand zum 31.1.2018 sieht folgendermaßen aus:

Männer1	Kreisoberliga
16:10 Punkte	Platz 3
Männer 2	Kreisliga
12:14 Punkte	Platz 7
Männer 3	1.Kreisklasse A
2:22 Punkte	Platz 11
Frauen 1	Kreisoberliga
2:24 Punkte	Platz 12
Frauen 2	1.Kreisklasse
15:11 Punkte	Platz 6
Männliche B	Regionsliga 1
13:7 Punkte	Platz 4
Männliche C	Regionsliga 1
5:15 Punkte	Platz 7
Weibliche A	S-H-Liga Vorrunde
6:10 Punkte	Platz 6
S-H-Pokal A Endrunde	
0:4 Punkte	Platz 8
Weibliche B1	Regionsliga 1
14:6 Punkte	Platz 3
Weibliche B2	Regionsliga 1
8:12 Punkte	Platz 5
Weibliche C1	Regionsliga 1
4:8Punkte	Platz 5
Weibliche B2	Regionsliga 1
8:16 Punkte	Platz 9
Weibliche D	Kreisoberliga Vorrunde
7:3 Punkte	Platz 2
	Kreisoberliga Endrunde
0:4 Punkte	Platz 6
Weibliche E1	Kreisoberliga
24:0 Punkte	Platz 1
Weibliche E2	Kreisoberliga
0:26 Punkte	Platz 12

Maxis und **Minis** nehmen regelmäßig an den Spielrunden teil.

Im männlichen Jugendbereich werden wir in der nächsten Saison unserem Ziel, in allen Altersklassen Mannschaften melden zu können, ein großes Stück näher kommen, da wir höchstwahrscheinlich eine A-Jugend und E-Jugend zusammen bekommen werden. Allerdings fehlt uns auf jeden Fall dann noch ein E-Jugend Trainer!
Da auch in anderen Mannschaften Trainerabgänge zu verzeichnen sein werden, suchen wir also dringend engagierte Handballer und Handballerinnen, die Lust und Zeit haben, ein Traineramt zu übernehmen.
An dieser Stelle möchte ich allen Trainern, Trainerinnen, Schieds-

richtern, Schiedsrichterinnen und meinen Vorstandskollegen ein großes Dankeschön für das Engagement in der SG HB Eidertal danken.

Für den Vorstand, Peter Necker

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 Männer 1

Eine Saison zum Vergessen???

NEIN, absolut nicht, zumindest für alle bis auf Einen. Aber dazu später mehr.

Die vergangene Saison endete für uns auf dem 6. Tabellenplatz. Damit konnten wir die Abstiegsplätze zwar deutlich hinter uns lassen, doch hätten wir uns gern noch weiter oben gesehen und das negative Punktekonto blieb uns auch ein Dorn im Auge. Somit war für alle klar: Nach der Saison ist vor der Saison! Im nächsten Jahr wollten wir auf jeden Fall weiter oben stehen, uns von vornherein vom Tabellenkeller fernhalten und die Saison mit einem satten Plus auf dem Punktekonto abschließen.
Also starteten wir nach einer angemessenen Trainingspause im Anschluss an das Saisonende mit vollem Elan in die Vorbereitung zur aktuellen Saison. Leider mussten wir die Abgänge von insgesamt vier Spielern verkraften, die uns in den vergangenen Jahren unterstützen. Vor allem erwähnt sei da unser „Oldie“ Glocke, der die Erste Herren in Flintbek seit mehr als einem Jahrzehnt unterstütze und zu vielen Erfolgen und oft auch insbesondere zur guten Stimmung beitrug. Dafür konnten wir mit Christopher Nay, Marc Falkenthal und dem reaktivierten Thorben Luth wichtige Spieler dazu gewinnen. Den Leser dieser Vereinszeitung wird freuen, dass es sich bei Chrissi und Thorben um zwei Mielkendorfergewächse ha ndelt, die diesen Flügel unserer Truppe damit verstärken.

Die Vorbereitung war naturgemäß mit großen Mengen Schweiß und einigen nicht allzu spannenden, balllosen Einheiten bestückt, die allerdings nie gänzlich ohne Spaß abliefen. Doch gab es Dank des Engagements unseres Trainer-gespanns Reno und Enno auch in diesem Jahr wieder einige interessante und abwechslungs-reiche Einheiten. Dazu zählen wie bereits im letzten Jahr eine Trainingseinheit mit dem Boxtrainer Torge Lück vom Raisdorfer TSV, der uns mal wieder vor Augen führte, dass Boxen nicht nur wildes Schlagen, sondern vor allem Ausdauer, Koordination und eine

riesen Menge an Disziplin bedeutet.

Dann ging es für uns noch hinaus in die Natur, wo wir uns auf einem Bauernhof unter anderem
im Treckerreifenumwerfen und Baumstammschmeißen
versuchten. Am Ende waren wir nicht nur erschöpft, sondern auch ordentlich matschig, so dass sich das Duschen gleich doppelt lohnte.

Des Weiteren trafen wir uns dann noch zum Trainingslager in der Flintbeker Sporthalle, um ein ganzes Wochenende an Kraft, Ausdauer und Zusammenspiel zu arbeiten. Hier geht unser ganz besonderer Dank an alle, die uns bei der Umsetzung durch Organisation und Versorgung unterstützen. So konnten wir uns bei einem reibungslosen Ablauf ganz auf den Sport konzentrieren und waren zu jeder Mahlzeit und auch dazwischen immer bestens versorgt.

Nach der langen Vorbereitung starteten wir dann Ende September endlich in die Saison und wurden prompt mit zwei Siegen belohnt. Den Rest der Hinrunde gestalteten wir in einer in diesem Jahr sehr ausgewogenen Liga durchwachsen und konnten uns zum Ende der Hinrunde auf dem Dritten Platz finden. Die Mannschaften vor uns werden den Aufstieg wohl unter sich ausmachen, sodass unser Augenmerk sich in der Tabelle nach unten auf unsere Verfolger richtet, um diese auf Abstand zu halten. Trotzdem werden wir auch immer mal nach oben schielen und schauen, ob sich da noch Chancen ergeben und zu gegebener Zeit an dieser Stelle vom Endergebnis der Saison berichten.

Aber warum nun diese Überschrift, fragt sich der Leser zu recht. Ein Zeichen für den vollen Einsatz, mit dem unsere Truppe zu jeder Zeit ins Spiel geht, setzte Dennis, als er sich im Spiel gegen den Spitzenreiter THW III mit vollem Einsatz einem Ball hinterher warf, um diesen noch ins Tor zu schlagen, dabei leider das Abfangen seines Körpers außer Acht ließ und mit dem Kopf

zuerst auf der Platte landete. Nach kurzem Schrecken konnte er zwar aufstehen, aber eine klaffende Wunde über seinem Auge bedeutete das frühzeitige Spielende und die schnelle Fahrt ins Krankenhaus.

Dort wurde dann nicht nur die Wunde versorgt, sondern es fiel auch auf, dass Dennis sich an den vorangegangenen Tag und das Spiel nicht erinnern konnte. Dabei war seine und unsere Leistung auch in diesem Spiel, trotz eines extrem starken Gegners (Unterstützung durch die Bundesliga-A-Jugend) und einer Niederlage alles andere als zum Vergessen.

Für die weitere Saison freuen wir uns zu den Spielen immer über Unterstützung von der Tribüne. Sollte Interesse am Handballsport bestehen, egal ob als aktiver Spieler, Zuschauer oder Sponsor, wendet euch gerne an die Mannschaftsverantwortlichen oder Spartenleiter.
Wir freuen uns!

Eure 1. Handballherren

Handball Männer 2

Wir, die zweite Männer, spielen in der Saison 2017/2018 in der Kreisliga der Region Förde. Wir starteten in die Saison mit einer knappen Niederlage gegen den THW Kiel. Das zweite Spiel gegen den Tabellenzweiten MTV Dänischenhagen wollten wir verletzungsbedingt verlegen, da weder Rückraum, noch Kreis noch Torwart spielfähig waren. Leider lehnten diese eine Verlegung ab und verprügelten uns wortwörtlich mit 40:15 Toren, aber man sieht sich ja immer 2x in einer Saison... der restliche Verlauf lässt sich gut zusammenfassen, wir gewannen gegen die guten und verloren gegen die weniger guten Teams. Eine deutliche Steigerung ließ sich aber über den Winter feststellen. Als einziges Team bisher, konnten wir die immer noch ungeschlagenen Kieler etwas ärgern und verloren knapp mit 30:29. Und dann kam es wieder, das Spiel gegen Dänischenhagen, die noch im Duell mit den Kielern um die Meisterschaft spielten, bis dato. Unsere Weihnachtsfeier sollte nach dem Spiel stattfinden, man kann also sagen wir zogen alle Register, um den Dänischen-hagenern im Endspurt des Meisterkampfes noch ein Bein zu stellen. Und wir taten es! Mit 20:16 schickten wir sie wieder nach Hause und ließen Meisterschaftsträume in Dänischenhagen platzen. Unser Ziel für den Rest der Saison: Das obere Tabellendrittel, und viel Spaß haben!

hinten: Kevin, Daniel, Bennet, Merlin, Jannes, Christoph, Patrick, Gerrit, Lennart
vorne: Niklas, Marco, Marius, Nick, Leo, Jan, Fredi - es fehlen: Lasse, Danny, Patrick, Tewes

Handball Frauen 1

Liebe Mielkendorfer,
es ist einiges passiert seit dem Sie das letzte Mal von uns an dieser Stelle hörten…
Wir konnten die Saison 2016/17 in der Kreisliga mit einem zufriedenstellenden Platz 5 als Aufsteiger abschließen. Es wäre ohne eigene Drolligkeit schon ein Platz mehr drin gewesen, aber unsere Rückrunde zeichnete sich vor allem dadurch aus, dass wir Spiele gewannen, mit denen wir nicht rechnen konnten, aber diese Bonuspunkte wieder liegen ließen, wo wir es nicht erwartet haben.
Dann tat sich im Frühsommer am grünen Tisch doch noch die Möglichkeit auf auch als 5. der Kreisliga in die Kreisoberliga Förde aufzusteigen. Wir ergriffen die Möglichkeit ohne zu zögern… Leider brachen uns dann während der Vorbereitung durch Verletzungen, persönliche Auszeiten, beginnendes Studium und Auslandsjahr gleich 4 Spielerinnen weg, von denen maximal ein Abgang bei der Entscheidung im Frühsommer wirklich eingeplant war.
Aber jammern half nicht… wir bissen uns rein… Fuhren mit einer kleinen Mannschaft nach Hamburg, um zur Vorbereitung auf die kommenden Aufgaben wieder am Hummelpokal teilzunehmen. Dort erreichten wir dann gar das Finale, in dem uns dann leider die Kräfte ausgingen.
Ende September ging es dann mit dem Ligabetrieb los. Wir hatten es gleich mit der SG Kiel Nord zutun, die man unbestritten zu den Titelaspiranten dieser Liga zählen muss. Anschließend kam es bis zu den Herbstferien zu den Duellen mit dem Ellerbeker TV I, Preetzer TSV II und HSG Mönkeberg-Schönkirchen II in denen wir mit teilweise dünnem Kader mal mehr oder weniger deutlich das Nachsehen hatten.
Nach den Herbstferien starten wir mit Spielen gegen Mitaufsteiger die HSG Raisdorf/ Klausdorf und der HSG Holstein Kiel/Kronshagen… leider standen wir auch hier auf verlorenem Posten. Aber nach dem wir dem Tabellenzweiten aus Gettorf über weiten Strecken gute Gegenwehr boten… vielleicht tat auch der Vorbericht des SHZ-Verlages sein Übriges dazu, der als ziemlich leichte Beute darstellte, gewannen wir unsere erste Partie auswärts in Lütjenburg.

Leider konnten wir mit dem Schwung aus dem Sieg zwar eine Woche später gegen die geballte Erfahrung 2. Mannschaft des THW Kiel wenig ausrichten, aber wir hatten die ersten 2 Punkte und gehen, wenn wir am Ende wirklich gehen müssen, nicht zu 0…

Und dann kam unser Pokalspiel gegen die 1. Mannschaft des Wiker SV. Die Trainer hatten beschlossen im Pokal nur eine Mannschaft zustellen und 1. und 2. Mannschaft zu mischen. Das der Pokal seine eigenen Gesetze hat, dass bewies dieses Spiel. Es war ein Pokalfight, der zweimal in die Verlängerung ging und 1:54 Minute vor dem Ende der 2. Verlängerung beim Stand von 22:19 für uns durch das Hallenlicht abgebrochen werden musste. Das Licht ging in Molfsee um 22 Uhr aus und ließ sich nicht wieder einschalten.

Inzwischen wissen wir, dass wir die Partie in Kürze noch einmal spielen müssen, da die Entscheidung zu spät kam, um die 2. Verlängerung im Rahmen unseres Punktspiels gegen den Wiker SV nachzuholen. Das Punktspiel zum Abschluss der Hinrunde zeigte wieder einmal unsere zwei Gesichter… Lagen wir zur Pause mit 7 Toren zurück, hätten wir am Ende das Spiel fast noch für uns entschieden, aber das Glück lag auf Gegners Seite und wir verloren mit einem Tor.

Nun sind wir in die Rückserie gestartet… Über das Spiel bei der SG Kiel Nord muss man nicht viel sagen… Der Mannschaft wünschen wir viel Erfolg im Kampf um Aufstieg und Meisterschaft. Gegen Ellerbek wäre mehr drin gewesen als die Niederlagen mit 4 Toren, aber gut… wir sind teilweise dicht dran, aber der Lucky Punch fehlt uns leider (noch) – wir glauben ja dran, dass er noch kommt – um auch mal unerwartete Punkte zu holen.

Das soll es erst einmal von uns gewesen sein ☺

1. Frauen SG Handball Eidertal

Handball wA

In der Saison 2017/2018 spielen wir, die wJA der SG Handball Eidertal in der Schleswig-Holstein Liga, die eine Hinrunde nach regionalen und eine Rückrunde nach leistungsorientierten Gesichtspunkten spielt. Nach einer knappen 20:21 Niederlage gegen den MTV Herzhorn konnten wir im Derby gegen die HSG Holstein Kiel / Kronshagen 1 bereits unsere ersten zwei Punkte holen. Geplagt von mehreren verletzungsbedingten Ausfällen und Abgängen, war der ohnehin sehr kleine Kader immer auf die Hilfe der wJB1 angewiesen. Es war eine etwas holprige Hinrunde mit Höhen und Tiefen in der wir es aber Dank eines starken Endspurtes - 4 Punkte gegen die HSG Störtal Hummeln und die HSG Kremperheide/Münsterdorf - ins mittlere Drittel der Tabelle geschafft haben. Die Rückrunde dürfen wir daher hart erkämpft in der mittleren Schleswig-Holstein Liga spielen!

EMiNO´S pizza
FRESH CROSSOVER KITCHEN

Öffnungszeiten:

Täglich (Mo-So) von 10:30-22:00 Uhr

Telefon:

0431-70533933

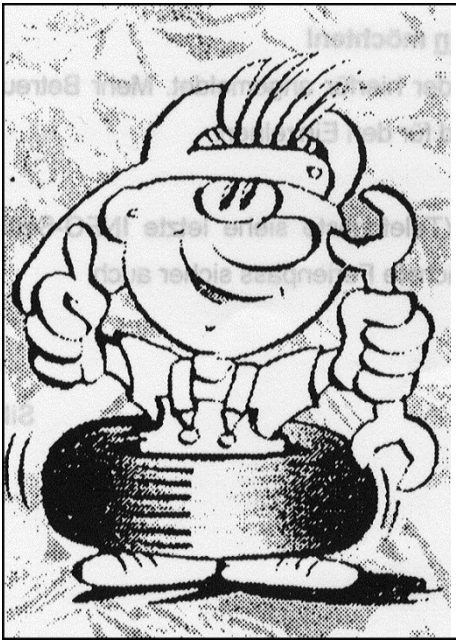
Mielkendorfer Weg 17

24113 Molfsee

Pizza, Baguette, Döner und Salate

Handball wB1

Wir, die wJB1 spielen in der Saison 2017/2018 in der Kreisoberliga der Region Förde. Nach einer Niederlage gegen den bis heute ungeschlagenen Tabellenführer Suchsdorfer SV folgten 7 weitere Punktspiele aus denen wir alle möglichen 14 Punkte auch mitnahmen und beendeten die Serie in 2017 mit 14:2 Punkten auf dem zweiten Tabellenplatz. Zum Beginn 2018 verloren wir leider zwei wichtige Punkte gegen den Preetzer TSV, gegen den wir 45 Minuten durchgehend führten, am Ende aber auf Grund von Luftnot bei nur einer Auswechselspielerin knapp verloren. Ärgerlich, aber wir lassen uns nicht von der Jagd nach dem Titel abbringen, es geht weiter…



KfZ Dahl

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

Blockshagener Weg 10
24247 Mielkendorf

Tel.: 04347/2032
Fax: 04347/7134252

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

Handball Minis/Maxis

Die Minis (Jahrgang 2010 und jünger) und die Maxis (Jahrgang 2009) sind die Jüngsten unserer Handballer. Seit dem letzten Sommer haben wir in den Mannschaften einen großen Zulauf, wodurch zum Teil 20-25 Kinder in den Trainingsgruppen trainieren. Dies ist auch dem Umstand geschuldet, dass wir zur Zeit keinen Trainer für die männliche E-Jugend haben, so dass die 2008er Jungs bei den Maxis mittrainieren.

Sowohl die Minis, als auch die Maxis nehmen ca. alle 4 Wochen an Spielrunden teil und schlagen sich dort schon sehr beachtlich. Anfangs war die „Mädchenquote“ deutlich höher, das hat sich im Laufe des letzten Jahres aber geändert, was dazu führte, dass von den 46 Kindern in den beiden Trainingsgruppen ca. 50% Mädchen und 50% Jungs sind. Mit dem Jahreswechsel haben sich einige 2009er Mädchen bereits der wE angeschlossen, was die Trainingssituation bei den Maxis doch deutlich entspannt hat. Ende April, Anfang Mai werden dann auch die anderen 2009er Mädchen den Weg in die wE gehen und ab September am Punktspielbetrieb teilnehmen.

Wer Lust hat sich das Training mal anzuschauen, bzw. mal mitzumachen ist Freitags (ab 15:00 die Minis und ab 16:30 die Maxis) herzlich willkommen.

Evtl. liest auch ein Handballer, der Lust hätte als Trainer bei der mE einzusteigen diesen Beitrag, der könnte sich dann jederzeit bei mir melden. 11 Jungs aus dem Jahrgang 2008/2009 würden sich sehr freuen.

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
M3	Timo Geercken	Timo.Geercken@zoellner.de	015236513294
F1	Mareike Klinck	mklinck@gmx.de	01758872439
F2	Tim Glöckner	Tim.gloeckner@email.de	01708385795
mB	Björn Witthöft Eric Balensiefer	bjoernwitthoeft@web.de Balensiefer.elektro@t-online.de	015201680198
mC	Merlin Carnhof	Merlin.carnhof@web.de	017657786631
mE	Frank Nay Dennis Nay	franknay@web.de Dennis2000.nay@web.de	01758333920 015153181821
wA	Lennart Lass Florian Bunkenburg	Lennarts.briefkasten@gmail.com Florianp27@gmx.de	01725452995 01749574657
wB 1	Lennart Lass	Lennarts.briefkasten@gmail.com	01725452995
wB 2	Sinje Baller	Sinje.baller2012@gmail.com	015204199203
wC 1	Sinje Baller	Sinje.baller2012@gmail.com	015204199203
wC 2	Jan Prager	Janprager.handball@gmail.com	015114316374
wD	Lisann Baller Janine Rathje	lballer@handball-eidertal.de jrathje@handball-eidertal.de	015732055393 017657872895
wE 1	Lisann Baller Janine Rathje	lballer@handball-eidertal.de jrathje@handball-eidertal.de	015732055393 017657872895
wE2	Janne Nordheim Kenya Holzwarth	janordheim@handball-eidertal.de kholzwarth@handball-eidertal.de	015207844212 015165440070
mini	Frank Nay	franknay@web.de	01758333920
maxi	Dennis Nay	Dennis2000.nay@web.de	015153181821

Tischtennis

Die drei am Punktspielbetrieb im Kreis Rendsburg-Eckernförde teilnehmenden Mannschaften beendeten die Serie 2016/17 mit unterschiedlichem Erfolg. Die erste Mannschaft (Foto) konnte mit einem guten Platz im oberen Drittel der Tabelle überzeugen, die zweite Mannschaft (Foto)schaffte den Aufstieg in die 3. Kreisklasse, während die dritte Mannschaft (Foto) sich nicht vor dem Abstieg in die sechste Kreisklasse retten konnte.
Im Mai fand wie gewohnt die Vereinsmeisterschaft statt, die in einem Spaß-System mit Vorgabepunkten für die jeweils schwächeren Spieler ausgetragen wurde.

Neben dem Sport kommt auch die gesellige Komponente nicht zu kurz.

Das neue Sportjahr begann mit einer Neustrukturierung der Mannschaften, da unser Trainer, Spartenleiter und Leistungsträger Dietmar Ohlendorf aus privaten Gründen den Verein verlassen und seine Partnerin Gotlind Gaedecke gleich mitgenommen hat. Die beiden haben natürlich eine große Lücke hinterlassen, was Funktionärstätigkeit, sportliche Leistung und Engagement anbelangt. So galt es, sowohl eine neue Spartenleitung zu finden als auch das Jugendtraining zu sichern und die drei Mannschaften mit ausreichend Spielern zu bestücken. Eine breit angelegte

Werbeaktion im ganzenDorf blieb leider ohne Erfolg.
Der neue Vorstand setzt sich arbeitsteilig aus Stefan Tunn (offizielle Spartenleitung), Ursula Hübner (Presse) und Bernd Kähler (Verbindung zur Verbandssoftware Tischtennislive) zusammen. Das Jugendtraining übernahmen Sören Matschull und Lukas Schünemann, die einen entsprechenden Lehrgang dafür absolviert haben. Für die kommenden Vereinsmeisterschaften wird Dr. Andreas Techen die Organisation übernehmen.
Die erste Halbserie mit den verbleibenden Spielern war denn auch von personellen Problemen gekennzeichnet. Es gab etliche Spielverlegungen und leider auch Spiele, in denen die Mannschaften zu Dritt statt zu Viert antreten mussten. Zur Halbzeit schied leider noch ein weiterer Spieler aus, Simon Schünemann, so dass wir in der restlichen Zeit kräftig improvisieren müssen. Die erste Mannschaft steht im Moment fast unverändert gut da, was zum großen Teil der Leistungssteigerung der Jugend zu danken ist.

Insbesondere Lukas Schünemann hat sich außerordentlich gesteigert, was sich in der hohen Zahl seiner Leistungspunkte wiederspiegelt. Die Leistungspunkte werden für jedes Punktspiel je nach Ergebnis des einzelnen Spiels für Sieg oder Niederlage als Plus- oder Minuspunkte automatisch vom Tischtennisverband vergeben. Daraus ergibt sich eine ziemlich objektive Einordnung des Leistungsstands jedes Spielers. In der zweiten Mannschaft sieht es

Aufnahmeantrag GW-Mielkendorf

Aufnahmeantrag GW-Mielkendorf

nach dem Aufstieg noch nicht so gut aus. Das Ziel ist der Klassenerhalt.

Die dritte Mannschaft bewegt sich im mittleren Bereich.
Die aktuellen Tabellenstände sind jederzeit auf der Homepage des Vereins unter Sparten – Tischtennis nachzulesen. In der zweiten Saisonhälfte werden sich die drei Mannschaften nach besten Kräften durchschlagen. Wenn jedoch keine neuen Spieler dazu kommen, werden wir in der Serie 2018/19 nur noch mit zwei Mannschaften antreten können.
Wir können daher nur noch einmal an alle appellieren, die vielleicht schon mal mit dem Gedanken gespielt haben, an frühere Tischtenniserfahrungen anzuknüpfen bzw. diesen Sport neu zu erlernen, sich aufzuraffen und in den Trainingsbetrieb hineinzuschnuppern.

Hallenzeiten:
Di. 17.15 – 18.45 Uhr
(Kinder und Jugendl.)
Mi. 19.30 – 22.00 Uhr
(Erwachsene)
Sa. 10.00 – 12.00 Uhr
(alle)

Kommt doch mal vorbei! Wir freuen uns auf neue Mitspielerinnen und Mitspieler.

(Foto Jugendtraining)

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

Mielkendorfer Meile 2018

Die 17. Mielkendorfer Meile startet am Sonntag den 10.06.2018 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:	09.06.2018	15:00 bis 16:00 Uhr
	10.06.2018	bis 09:00 Uhr

Die Anmeldung gilt durch Überweisung des Startgeldes bis zum 07.06.2018.

Teilnehmer können die Startunterlagen am Veranstaltungstag oder am Samstag, den 09.06.2018, 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 einem Jahr gibt es zwei Termine für das Eltern-Kind-Turnen:

Montags
von 16.45 Uhr bis18.00 Uhr und
Mittwochs
von 14.45 Uhr bis 16.00 Uhr,
wie immer in der Mielkendorfer Turnhalle.

Bevor es losgeht, bauen wir gemeinsam unsere Turnstationen auf. Im Anschluss treffen wir uns für das Begrüßungslied im Kreis und machen ein Finger- und Bewegungsspiel. Danach ziehen die Kinder mit ihren Eltern los und probieren die Turnstationen aus. Sie schulen spielerisch und meistens mit viel Spaß an der Sache ihre motorischen Fähigkeiten, ihren Gleichgewichtssinn, ihre Körperwahrnehmung und stärken ihr Selbstbewusstsein. Gemeinsam mit den anderen Kindern fällt es auch gar nicht so schwer, die ersten Regeln einzuhalten („nicht drängeln“, „nicht schubsen“).
Wenn alle gut ausgepowert sind, gibt es zum Abschied noch ein Kreisspiel und unser Schlusslied.

Wenn ihr Lust habt, uns kennenzulernen, kommt gerne zum „Schnuppern“ vorbei. Ihr braucht bequeme Kleidung, etwas Rutschfestes für die Füße (Stoppersocken, Schläppchen, Hallenschuhe) und etwas zum Trinken. Die Kinder freuen sich auch über einen kleinen Imbiss am Ende der Turnstunde.

Es grüßt euch sehr herzlich

Ines Koch

Für das Kinderturnen
in der Sporthalle Mielkendorf
suchen wir dringend
einen Übungsleiter,
der die Gruppe
Dienstags von 16:00-17:00 Uhr
betreut.

Bei Interesse bitte beim 1. Vorsitzenden
Uwe Müller melden
(Tel.: 04347/9887
Email: 1.vorsitzender@gw-mielkendorf.de)

Jugendtennis

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) fliegen zwischen 15 und 19 Uhr viele gelbe Tennisbälle durch die Mielkendorfer Sporthalle. In vier Gruppen (darunter zwei Gruppen aus der Mielkendorfer Grundschule) trainieren wir die Grundlagen des Spiels, nebenbei lernen wir die Zählweise beim Tennis sowie einige Kniffe. In allen Gruppen ist aktuell noch „etwas Luft“, so dass interessierte Mielkendorfer Kinder und Jugendliche herzlich zur einer Schnupper-stunde vorbeikommen können. Leihschläger sind vorhanden.
Weitere Informationen gibt es bei unserer Spartenleiterin
Uschi Hübner
(Tel. 04347/7304018).

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 mC** Jahrgang 2003/2004	Merlin Carnhof (mobil: 0174-9704294)
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	**Kinderturnen**	offen, wird dringend gesucht
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		
14:45-16:00 Uhr	**Eltern-Kind-Turnen**	Ines Koch (Tel.:04347-5013)
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 mC** **Im Winter 14 täg. Wechsel mit mB**	Merlin Carnhof (mobil: 0174-9704294)
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		
15:00-19:00 Uhr	**Jugendtennis**	Uschi Hübner (Tel.: 04347-7304018)
19:00-20:30 Uhr	**Fussball Männer**	Jens Christian Peter (Tel.: 04347-809102)
20:30-21:30 Uhr	**Präventives Rückentraining**	Gaby Rüger (Tel.: 04347-709046)

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)

Nordic Walking

…mittlerweile in
3 Trainingsgruppen
unterwegs rund um Mielkendorf:

MITTWOCH:
die ***STARTER***
im Winterhalbjahr
von 14.30 – 16.00 Uhr
im Sommerhalbjahr
von 16.30 – 18.00 Uhr

FREITAG:
die ***SPEEDSTER***
ganzjährig von 9.00 – 10.30 Uhr

SAMSTAG:
die ***ALLROUNDER***
ganzjährig von 9.15 – 10.45 Uhr

Für alle Gruppen gilt:

- Aufwärmeinheit vor dem Nordic Walking
- wechselnde Wegstrecken
- Technikvermittlung/-verfeinerung
- gut erzogene Hunde herzlich willkommen
- Stretchingeinheit nach dem Nordic
- wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden benötigt
- Leihstöcke werden gratis verliehen
- ***Treffpunkt: Postweg 3, 24247 Mielkendorf***
- ***Neuzugänge herzlich willkommen*** – bitte um Anmeldung unter 04347 -58 56

Bis bald Eure

Stephanie Petersen

Fußball

Unsere Fußballtruppe trifft sich seit Jahren regelmäßig am Donnerstag zum gepflegten Kurz-Lang- und Fehlpassspiel. Los geht´s immer um 19.00. Wir sind ein buntgemischter Haufen im Alter von Anfang 20 bis Ende 50. Viele von uns sind schon seit Jahren dabei, wir haben allerdings jedes Jahr Neuzugänge zu vermelden. Sogar in diesem Jahr haben wir uns schon wieder verstärkt! Der Spaß steht bei uns im Vordergrund, was sicherlich der Grund für alle von uns ist, dass wir uns jede Woche freuen, 1,5 Stunden zu schwitzen und weitestgehend weder größere noch kleinere Verletzungen zu beklagen haben. Auch außerhalb der Halle treffen wir uns in regelmäßigen Abständen. So gehört neben einer kleinen „Saisonabschlussfeier“ in den Sommerferien unsere Weihnachtsfeier in der Ihlkate zum festen Rahmenprogramm.

Wer Lust hat, mitzukicken ist jederzeit herzlich willkommen!

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

Prellball

Ein neues Jahr mit guten Vorsätzen hat begonnen. Sie wollten doch schon immer einmal sportlich aktiv werden und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Dann geben Sie sich einen Ruck und informieren sich vor Ort. Besuchen Sie uns freitags zwischen 18.15 und 20 Uhr in der Sporthalle Mielkendorf und lernen Sie uns kennen!

Wir sind eine Gruppe aufgeschlossener Senioren (Durchschnittsalter 65+), deren Stammspieler schon seit 33 Jahren 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. Wie Profis spielen können sie sich im Internet anschauen. 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 Ihnen. Sie müssen nur noch Ihren inneren Schweinehund überwinden. Wir integrieren Sie!
„Wir schaffen das!“ Sie aber auch

.

Zumba®-Fitness und Zumba®-Gold

Zumba® Fitness ist seit nunmehr 5,5 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.

Birgit Klug und ich (Gaby Rüger) tanzen vorne was das Zeug hält. Dadurch, dass wir uns als Trainer abwechseln können oder zusammen einen Tanz gestalten, haben wir mehr Vielfalt im Kurs und können unsere Teilnehmer besser an ihre Grenzen bringen. Seit Januar 2016 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 2017 auf der Bühne am alten Markt gewesen.

Das ist vorher immer ganz schön aufregend und hinterher doch so schnell vorbei. Wir haben großen 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 Spendenaktion für den Verein für trauernde Kinder Schleswig-Holstein

Wir unterstützen den Verein für trauernde Kinder Schleswig-Holstei

Im Dezember haben wir mit fünf Trainerinnen ein eineinhalbstündiges

Zumba®-Programm geboten, wo jeder Teilnehmer eine Kleinigkeit in die Spendendose geworfen hatte.

Zumba®-Fitness

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 2018 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.

Wer eine kleine Zumba®□ Tanzeinlage gegen eine Spende zugunsten des Vereins für trauernde Kinder Schleswig-Holstein für seine Veranstaltung/Geburtstag buchen möchte , meldet sich gerne bei mir.

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 Uhr!
Zumba®-Gold Mittwoch 16 Uhr!

Werbung
Hansa Druck

ZUMBA® Gold

Seit nunmehr schon zwei 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. 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 und mir 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 auch DU merken: ich kann Zumba®. Gerade weil mir Zumba® so einen Spaß macht, ist genau das mein Ziel.

Ein Teil der Zumba® Gold Teilnehmerinnen

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 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® Trainer (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 3 Jahren als ZIN™ für Zumba® Fitness und seit über 2 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 alle Alltagssorgen vergessen.

Pilates

Seit vielen Jahren leitet Anke die, für uns alle so wichtig gewordene, Pilatesstunde.

Dort geht es um
Kräftigung
Stressabbau
Prävention
Haltung
Beweglichkeit und
Koordination.

Bauch und Rücken werden in Verbindung mit der Atmung zu dem sogenannten PowerHouse aufgebaut, dadurch wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Mit leiser instrumentaler Hintergrundmusik lassen wir den Alltag hinter uns und verlassen gestärkt die Halle.

Wir freuen uns auf neue Gesichter - gerne auch männliche –

Mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr.

Bis bald, Petra

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

Frauenfitness

Jeden Freitag von 20-21 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle Mielkendorf.
Frauenfitness ist ein effektives und forderndes Ganzkörper-training, 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 Kräftigungs-übungen, 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,

Gymnastik-bälle, kleine Bälle, Step's ,Therabänder und das Tube zum Einsatz.

Wir sind verschiedene lustige Frauen, jeder Altersgruppe und freuen uns immer über jeden Nachwuchs. Also kommt gerne mal vorbei und probiert es aus.
Ich freue mich auf Euch!!!

Ansprechpartner:
Sandra Schuldt,
Tel.: 04347/ 7309812

Frauenfitness

Seit kurzem 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 Leistungs-niveau 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. Bis jetzt sind wir noch eine kleine Gruppe, aber das soll sich ändern!

Also kommt gerne vorbei und probiert es aus, ich freue mich auf Euch!!! Sandra

Ansprechpartner:
Sandra Schuldt,
Tel.: 04347/ 7309812

Fitnesszirkel

Der Fitnesszirkel findet nun seit 2016 jeden Samstag in der Sporthalle Mielkendorf statt.
Seit Januar 2018 starten wir 9 Uhr sportlich ins Wochenende. 1 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 Kraftausdauer-training, welches durch den Wechsel von Cardio- und Krafteinheiten im Intervall, mit und ohne Zusatzgeräten gestaltet wird.

Beim Zirkeltraining werden in der Regel 5-12 Übungen in einer vorgegebenen Abfolge nach Zeit ausgeübt. Die Dauer der einzelnen Belastungsphasen variiert, liegt zwischen 20-60 Sekunden und wird zudem mit einer entsprechender 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 mitreisende Musik lassen die Zeit wie im Flug vergehen.
Wir sind eine lustige Gruppe und freuen uns über jeden der mitmachen möchte!
Also kommt gerne vorbei und probiert es aus . Ich freue mich auf Euch!!!
Sandra
Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 04347/ 7309812

Präventives Rückentraing

Jeden Donnerstag um 20.30 Uhr trifft sich eine gemischte Gruppe um präventiv die Rumpfmuskulatur zu stärken und zu dehnen. Es macht riesigen Spaß mit einer gemischten Gruppe zu arbeiten und wir haben immer etwas zu lachen.
Auch dieses Jahr wieder möchte ich mich bei meinen Teilnehmern bedanken, die schon so viele Jahre dabei sind und mir die Treue halten, nie meckern und so fleißig mitmachen. Danke, dass ich Euch habe und kennenlernen durfte.
Da ich mit vielen Sportstunden am Donnerstag eingespannt bin, habe ich Sandra mit ins Boot geholt. Wir teilen uns nun den Donnerstag, mal ist sie da, mal ich.
Die Teilnehmer schätzen die Abwechslung, da jeder von uns andere Schwerpunkte hat.
Nach einer kleinen Erwärmung, arbeiten wir an der Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur, aber auch Mobilisation, Koordination, Stabilisation, Dehnung, Balance, Entspannung und Haltungsschulung.

Der Schwerpunkt in meinen Stunden ist das Balancetraining, also Gleichgewichtsübungen z.B. auf einem Bein mit wackeligem Untergrund, in der Bewegung mit kleinen und großen Bällen, im Knien auf einer zussammengerollten Matte, im Liegen auf den Pilatesrollen, unter Einsatz von Therabändern, Schwingstab oder Hanteln, alleine oder zu Zweit. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten und es wird nie langweilig.
Dabei wird insbesondere die Tiefenmuskulatur gestärkt, aber durch dieses intensive Training auch eine Vielzahl der großen Muskulatur. Um den Rücken zu entlasten, ist es u.a. wichtig eine gute Bein-und Bauchmuskulatur aufzubauen.
Manchmal absolvieren wir unser Training auch als Zirkel.

Wenn ihr aktiv etwas für Euren Rücken, aber auch für die gesamte Körperhaltung tun wollt , kommt am Donnerstag vorbei!

Sandra und Gaby
Donnerstags 20.30 Uhr Sporthalle Mielkendorf
Infos Gaby Rüger Tel. 04347 / 89 12

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

HD

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