



# INFO

# 2025

**www.gw-mielkendorf.de**





## Der Antrieb für deine Zukunft: mach Karriere bei Uhing!

Seit über 80 Jahren steht Uhing für bahnbrechende Technik und höchste Qualität in der Herstellung mechanischer Linearantriebe. Als Erfinder des Rollringprinzips sind wir globaler Marktführer – mit Wurzeln in Flintbek.

Werde Teil unseres Teams! Wir bieten spannende Karriere- und Ausbildungsmöglichkeiten, ob als **Industriekauffrau/-mann, Zerspanungsmechaniker/-in** oder **Industriemechaniker/-in**. Lerne und wachse in einem Unternehmen, das Tradition und Innovation vereint.

Mehr Infos unter [www.uhing.com](http://www.uhing.com).



Joachim Uhing GmbH & Co. KG | Konrad-Zuse-Ring 20 | D-24220 Flintbek  
Tel. +49 (0) 4347 906-0 | Fax +49 (0) 4347 906-40 | E-Mail: [sales@uhing.com](mailto:sales@uhing.com)



In Gedenken an

## **Uwe Müller**

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem langjährigen

1. Vorsitzenden Uwe Müller, der am 07. November 2024  
unvermittelt und viel zu früh von uns gegangen ist.

Uwe hat die Geschicke des Sportvereins über 24 Jahre als Vorsitzender geführt und mit seiner ausgeglichenen, kompetenten und souveränen Art bei Sportverbänden, Vereinen und der Amtsverwaltung vertreten.

Von besonderer Wichtigkeit war Uwe das umfassende Sportangebot des Vereins, das Menschen jeden Alters anspricht, vom Kleinkind (mit Eltern) bis zum Senior. Dem Neuen aufgeschlossen, setzte sich Uwe immer für die Aufnahme neuer, attraktiver Sportarten ein.

Unsere Gedanken und unser tiefes Mitgefühl sind in dieser schweren Zeit bei seiner Familie.

In stiller Trauer und mit tiefer Dankbarkeit.

Der Vorstand des Sportvereins Grün-Weiß-Mielkendorf

**Tschüss, lieber Uwe!**

## Vorwort



Über viele Jahre standen an dieser Stelle die Grußworte von Uwe Müller. Nach seinem überraschenden Tod versuche ich, diese Lücke zu schließen.



Mein Name ist Stephan Genz, ich bin fast 50 Jahre alt und lebe mit meiner Frau und unseren drei Kindern seit 14 Jahren in Mielkendorf. Neben Familie, Haus, Garten, Hund, Katze und anderen Hobbies blieb zuerst nur wenig Zeit für ein Engagement.

Die Entscheidung fiel also auf den Sportverein und hier auf die Tischtennissparte. Dietmar Ohlendorf war damals der Trainer und hat 2011 gefühlt 5 Tage die Woche Tischtennis angeboten. Von Erwachsenstraining über Jugendtraining, bis zu Wettkämpfen hat er alles begleitet. Da ich in meiner Jugend schon Tischtennis gespielt hatte, kam ich also mittwochs zum Training, um dann

später die Ligamannschaft zu unterstützen.

Alle Eltern wissen, dass sich die Herausforderungen mit Kindern verändern, und so kam es im letzten Jahr auch mir so vor, dass die Kinder selbstständiger sind und mehr Zeit für andere Sachen übrigbleibt. Den Vorsatz, mich mehr in die Gemeinde einzubringen konnte ich dann 2024 schnell verwirklichen, in dem ich auf der Mitgliederversammlung zum 3. Vorsitzenden gewählt wurde. Böse Zungen behaupten, dass kein Anderer da war und so ähnlich war es auch, trotzdem war es eine bewusste und gewollte Entscheidung.

Die Wahl zum 1. Vorsitzenden war für mich eine ebenso bewusste und gewollte Entscheidung. Ich stelle mir die Aufgabe nicht als Strohfeuer vor, sondern versuche, den Posten mit Ruhe und Geduld auszuüben. Die Herausforderung des demografischen Wandels und dem damit verbundenen schwindenden Engagements im Ehrenamt werden auch vor GW Mielkendorf nicht halt machen.

Ich freue mich, dass ich mit Hans Koch, Burkhard Rädel, Frank Nay und Ursel Petersen erfahrene Vorstandskolleginnen und -kollegen an Bord habe. Diese sind für die Entscheidungsfindung wichtig, da auch sie bereits Jahrzehnte der Vereinsarbeit überblicken.

Zum Ende des Grußwortes sei mir ein kleiner Blick in die Zukunft gestattet.

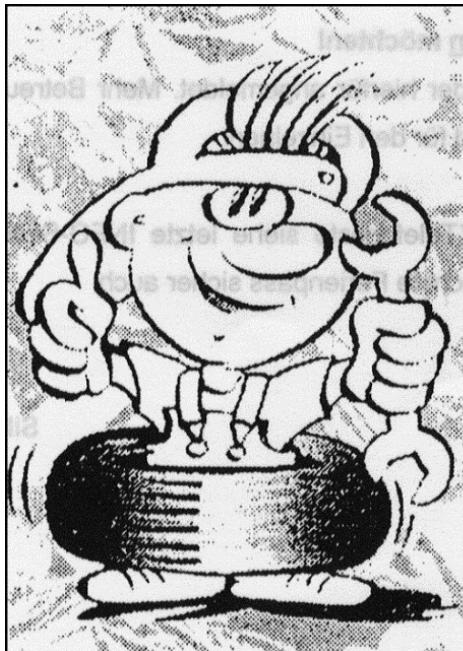
## Vorwort



GW Mielkendorf ist ein gesunder und aktiver Sportverein und ich werde alles tun, dass dies in Zukunft auch so bleibt. Ich freue mich über jede Anregung, natürlich auch über jede Mitarbeit, bin aber auch offen für konstruktive Kritik. Nach vielen Jahren im sozialen Wohlstand und in friedlicher Sicherheit, ist es vielleicht gerade in dieser Zeit der Unsicherheit umso wichtiger im kleinsten Bereich eine Blase der Zusammenarbeit und der Sicherheit zu schaffen. Wie könnte dies besser gelingen, als im Vereinsleben.

In diesem Sinne verbleibe ich mit sportlichen Grüßen,

Stephan Genz



## KfZ Dahl

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

**Blockshagener Weg 10  
24247 Mielkendorf**

**Tel.: 04347/2032  
Fax: 04347/7134252**

# Ansprechpartner GW-Mielkendorf



---

|                         |                |                                   |   |
|-------------------------|----------------|-----------------------------------|---|
| <b>1. Vorsitzender:</b> | Stephan Genz   | Moorteich 3<br>24247 Mielkendorf  | Tel.: 04347/7304582   |
| <b>2. Vorsitzender:</b> | Hans Koch      | Postweg 10<br>24247 Mielkendorf   | Tel.: 04347/5013<br>Email: <a href="mailto:2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de">2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de</a> |
| <b>3. Vorsitzender:</b> | Ursel Petersen |                                   | Tel.: 04347/5847<br>Email: <a href="mailto:3.vorsitzender@gw-mielkendorf.de">3.vorsitzender@gw-mielkendorf.de</a> |
| <b>Kassenwart:</b>      | Burkhard Rädel | Eiderblick 1<br>24247 Mielkendorf | Tel.: 04347/7304503<br>Email: <a href="mailto:kassenwart@gw-mielkendorf.de">kassenwart@gw-mielkendorf.de</a>      |
| <b>Jugendwart:</b>      | Frank Nay      | Dweerkamp 8<br>24247 Mielkendorf  | Tel.: 04347/909787<br>Email: <a href="mailto:jugendwart@gw-mielkendorf.de">jugendwart@gw-mielkendorf.de</a>       |

---

## Spartenleiter

**Handball:** siehe Homepage [www.handball-eidertal.de](http://www.handball-eidertal.de)

---

**Prellball:** Wilhelm Thomsen-Mascher Tel.: 04340/4387

**Fußball:** Jens Christian Peter Eiderweg 2  
24247 Mielkendorf, Tel.: 04347/809102

**Tischtennis** Stefan Tunn Tel.: 0176/55173102

---

**Fitness** Ursel Petersen Tel.: 04347/5847

---

**Herausgeber:** SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V.  
[www.gw-mielkendorf.de](http://www.gw-mielkendorf.de)

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

**Beitragssätze (monatl.):** 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](mailto:jugendwart@gw-mielkendorf.de))

# Hallenbelegung Mielkendorf



| <u>Montag</u>   |                                |  |
|-----------------|--------------------------------|--|
| 16:00-18:00 Uhr | <b>Kinder Fußball Eidertal</b> | Dominik<br>(Tel.: 0176-41998969)           |
| 18:15-19:15 Uhr | <b>Pilates</b>                 | Marianna Waringhoff<br>(Tel. 0173-9003951) |
| 19:30-20:30 Uhr | <b>Langhantel Training</b>     | Sandra Schuldt<br>(Tel.: 0173-6163126)     |

| <u>Dienstag</u> |                                      |                                       |
|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 15:00-16:00 Uhr | <b>Kinderturnen (3-5 Jahre)</b>      | Sina Spieker<br>(Tel. 0162-2114298)   |
| 16:00-17:00 Uhr | <b>Kinderturnen (4-6 Jahre)</b>      | Sina Spieker<br>(Tel. 0162-2114298)   |
| 17:15-18:45 Uhr | <b>Tischtennis Kinder und Jugend</b> | Stefan Tunn<br>(mobil: 0176-55173102) |
| 19:00-20:00 Uhr | <b>Zumba</b>                         | Gaby Rüger<br>(Tel.:04347-8912)       |
| 20:00-22:00 Uhr | <b>Sport Feuerwehr</b>               |                                       |

| <u>Mittwoch</u>    |  |  |
|--------------------|--|--|
| 14:30-16:00 Winter | <b>Nordic-Walking 6km (Einsteiger)</b> | Steffi Petersen                            |
| 16:30-18:00 Sommer | <b>Postweg 3</b>                       | (04347-5856)                               |
| 16:00-17:00 Uhr    | <b>Zumba Gold</b>                      | Birgit Klug<br>(Tel. 0177-7286545)         |
| 17:00-17:45 Uhr    |  | Nicht belegt                               |
| 17:45-19:00 Uhr    | <b>Yoga</b>                            | Marianna Waringhoff<br>(Tel. 0173-9003951) |
| 19:30-22:00 Uhr    | <b>Tischtennis Erwachsene</b>          | Stefan Tunn<br>(mobil: 0176-55173102)      |

# Hallenbelegung Mielkendorf



| <u>Donnerstag</u> |                                   |   |
|-------------------|-----------------------------------|---|
| 15:30-17:00 Uhr   | <b>Eltern-Kind-Turnen</b>         | Steffanie Czyzewski<br>Kinderturnen.Mielkendorf.Steffi@web.de |
| 18:30-20:00 Uhr   | <b>Fußball Männer</b>             | Jens Christian Peter<br>(Tel.: 04347-809102)                  |
| 20:00-21:00 Uhr   | <b>Präventives Rückentraining</b> | Kenneth Rüger<br>(Tel.: 0151-56429472)                        |

| <u>Freitag</u>  |  |   |
|-----------------|--|---|
| 09:00-10:15 Uhr | <b>Nordic-Walking<br/>Postweg 3</b>              | Steffi Petersen<br>(04347-5856)               |
| 15:15-16:30 Uhr | <b>Handball Minis</b><br>Jahrgang 2017/2018/2019 | Dennis Nay<br>(Tel.: 04347-909787)            |
| 16:40-18:00 Uhr | <b>Handball Maxis</b><br>Jahrgang 2016/2017      | Dennis Nay<br>(Tel.: 04347-909787)            |
| 18:15-20:00 Uhr | <b>Prellball</b>                                 | Wilhelm Thomsen Mascher<br>(Tel.: 04340-4387) |
| 20:00-21:00 Uhr | <b>Frauenfitness</b>                             | Sandra Schuldt<br>(Tel.: 0173-6163126)        |

| <u>Samstag</u>  |                                     |   |
|-----------------|-------------------------------------|---|
| 09:15-10:30 Uhr | <b>Nordic-Walking<br/>Postweg 3</b> | Steffi Petersen<br>(04347-5856)         |
| 09:00-10:00 Uhr | <b>Fitnesszirkel</b>                | Sandra Schuldt<br>(Tel.: 0173-6163126)  |
| 18:00-20:00 Uhr | <b>Fußball</b>                      | Benjamin Kayser<br>(Tel.: 04307-939828) |

# Zumba®Fitness



## Zumba®Fitness immer Dienstags

Zumba® Fitness ist seit vielen 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.

## Zumba®Fitness ist ein beliebtes Ausdauer Programm

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 zur Gewichtsreduktion.

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®Fitness Masterclass Weihnachtsspecial zugunsten Verein für Trauernde Kinder Schleswig-Holstein

Unsere alljährliche Spendenaktion für den Verein für trauernde Kinder war wieder ein voller Erfolg.

Birgit und ich haben mit anderen Kolleginnen eine anderthalbstündige Zumba®Fitness Masterclass für all unsere Teilnehmer/. innen organisiert. Es war spannend, wieviele denn kommen würden. Mit einer Menge Spaß beim Tanzen ist die Zeit wie im Flug vergangen und natürlich haben wir auch das eine oder andere



Weihnachtslied getanzt. Wir konnten eine gigantische Summe von 1480,- Euro sammeln, die Spendendosen waren auch in allen unseren Kursen mit

## Zumba®Fitness



dabei. Wir danken allen die gespendet haben. Wenn euch Zumba® begeistert,

können auch „Nichtvereinszugehörige“ durch das Zehnerkartensystem beim Zumba®-Fitness oder Zumba®-Gold (siehe Bericht Zumba®Gold mit Birgit) mitmachen. Vereinsmitglieder zahlen nur einen kleinen Zusatzbeitrag für die Zehnerkarte.

Ich freue mich auf euch.  
Gaby



Neue Mittänzer sind immer herzlich willkommen und können jederzeit einsteigen. Eine kostenlose Schnupperstunde ist für uns selbstverständlich.

Info: Gaby Rüger Tel.: 04347 / 8912  
WhatsApp: 015785415413

Zumba®-Fitness Dienstag 19 Uhr !  
Zumba®-Gold Mittwoch 16 Uhr!

Bestattungsvorsorge  
Lassen Sie sich beraten

KONRAD  
**SCHRODER**  
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](http://www.bestattungen-schroeder.de)  
[info@bestattungen-schroeder.de](mailto:info@bestattungen-schroeder.de)

# Zumba®Gold



## **ZUMBA® Gold**

**Jeden Mittwoch um 16 Uhr heißt es:  
„Schön, dass ihr da seid!“ oder auch  
„Kopf aus! Musik an!“**

Wer braucht es nicht: einfach mal den Kopf ausschalten und Kraft sammeln!

Seit nunmehr schon 9 Jahren findet der Zumba® Gold Kurs in der Sporthalle der Grundschule in Mielkendorf jede Woche mittwochs um 16 Uhr statt. Zumba® kann jede/r!

**Mein Motto: „Hauptsache ihr habt Spaß“.**

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 Schritt-kombinationen, die dem Teilnehmer ermöglichen, zu tanzen und riesigen Spaß zu haben.

Du denkst Dir, dass Du das nicht kannst? Ich sag doch! In den vielen Jahren habe ich Menschen kennen gelernt, die gemeint haben sich zu blamieren oder auch kein Taktgefühl zu haben. Blamieren tut man sich schon mal gar nicht und Taktgefühl kann man tatsächlich lernen.

Probiere es einfach aus. **Wenn Du es nicht versuchst, weißt Du nicht ob es funktioniert hätte.** Du hast ja nix zu verlieren. Da ich anfangs in Vertretungsstunden auf viele verschiedene Gruppen getroffen bin, lege ich viel Wert auf das Anzeigen (Cueing) der Schritte. Dies erfolgt innerhalb der Choreo ohne das Lied zu unterbrechen. Auch wenn es für Dich erstmal nur bedeutet in welche Richtung es geht, wirst Du sehen, dass Du nach wenigen Malen besser folgen kannst.

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

# Zumba®Gold



## Zielgruppe

- **Sportanfänger\*innen**
- **Menschen mit Gelenkproblemen oder Krankheiten (auch optimal als Wiedereinstieg in den Sport)**
- **Schwangere und Neu-Mamas**
- **Übergewichtige**
- **erfahrenere Erwachsene (jeglichen Alters)**
- **Teilnehmer\*innen, die Zumba® noch nicht kennen und ausprobieren möchten**
- **Teilnehmer\*innen, die den schnellen Bewegungsabläufen einer Zumba®-Fitness Stunde schwierig folgen können**
- **Alle Menschen, die Spaß an Zumba® oder ähnlichen Programmen haben**
- **Tanzsportbegeisterte**

Da Zumba® Gold einen langsameren Ablauf an Schrittfolgen hat, stellen auch Gelenkprobleme (wie z.B. Hüfte und Knie) kein Problem dar. Auch nach einer langen Krankheit ist Zumba® Gold geeignet mit dem Sport (wieder) anzufangen. Die Choreographien sind einfacher

gehalten wie in einer Zumba® Fitness Stunde, so dass man auch als Anfänger\*in gut folgen kann. Der Einstieg in den Kurs ist so jederzeit auch zwischendurch möglich. Wer sich also denkt:

1. ich kann das nicht oder ich traue mich nicht
  2. ich kann wegen meiner Krankheit nicht
  3. ich habe keine Kondition
  4. ich habe Schwierigkeiten Arme und Beine zu koordinieren
  5. ich bin zu schwer
- 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. Groß, Klein, Dick, Dünn, Jung, Alt etc. spielt alles keine Rolle.

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

**Jetzt fehlt nur noch Du ☺**



# Zumba®Gold



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 etwa 20 Kilo reduzieren. 2015 ergab sich dann die Gelegenheit die Trainer Lizenz zu erwerben. Mit dem Gedanken „ich mach's mal einfach nur für mich“ bin ich sehr froh diesen Schritt gegangen zu sein. Seit nun mittlerweile über 9 Jahren unterrichte ich sowohl Zumba® Fitness als auch Zumba® Gold. Jede Stunde ist immer noch etwas Besonderes und ist immer viel zu schnell vorbei. Regelmäßige Zumba® Fortbildungen (Jam™ Sessions) für Zumba® Instruktoren (ZIN™s = lizenzierte Zumba® Trainer\*innen), 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. Mittlerweile habe ich auch die Ausbildungen Zumba® Kids, Zumba® Toning, Aqua Zumba® und Circl Mobility™ absolviert. Zwar unterrichte ich diese Formate nicht, aber aus jeder Ausbildung nimmt man etwas mit. Seit einigen Jahren organisiere ich, zusammen mit einigen anderen Kolleg/innen ein Fitness & Dance Weekend in Hessen. Außerdem haben wir bereits das 4. Mal eine Zumba® Party im Erlebnisbergwerk Merkers organisiert. Die tiefste Zumba® Party in 500 Metern Tiefe mit einem Eintrag in das Buch der Weltrekorde. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrungen und einmaligen Erinnerungen. Wer weiß schon, was DU erst erlebst, wenn Du startest.

Zumba® Gold hat mir gezeigt, dass man damit auch Menschen erreichen kann, die sich nie für Zumba® als Sport entschieden hätten. In jetzt 10 Jahren als ZIN™ 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

## Zumba®Gold



einfachem Wege alle Alltagssorgen vergessen.

Für diejenigen, die körperlich gern mehr machen möchten, eignet sich der Zumba® Fitness Kurs von Gaby Rüger am Dienstag um 19 Uhr.

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

Die Teilnahme an einem oder beiden Kursen (Zumba® Gold und Zumba® Fitness) ist durch ein 10er Karten System (für 40 €) auch für „Nichtvereinsmitglieder“ sehr flexibel. Vereinsmitglieder erhalten

diese vergünstigt für 15 €. Die Karten können bei uns in den Kursen erworben werden.

Wir freuen uns riesig auf euch. Liebe Grüße Birgit Klug

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

HEIZUNGSGESETZ | FÖRDERUNGEN | WÄRMEPUMPEN

**Heiß auf sparen?**

ENERGIE-INFOABEND

**11. Juni 2025 – 17 Uhr**

Konrad-Zuse-Ring 24, 24220 Flintbek

Verbindliche Anmeldungen unter  
[www.dau-flintbek.de/veranstaltungen](http://www.dau-flintbek.de/veranstaltungen)  
oder telefonisch unter 04347-995900

**dau** *all you can heat*®

FACH  
BETRIEB  
WÄRME  
PUMPE

**PM**  
**LOGISTICS**  
persönlich. nordisch.  
zuverlässig.



*persönlich. nordisch. zuverlässig*



[www.pm-logistics.de](http://www.pm-logistics.de)

## Pilates



**Pilates** ist ein systematisches, sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung deiner Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Es sind langsame fließende Bewegungen bei einer kontrollierten entspannten Atmung.

Seit beinahe 100 Jahren gibt es Pilatesstudios auf der ganzen Welt, so auch bei uns : **Grün-Weiß Mielkendorf**.

Kommt vorbei am **MONTAG : 18.15 Uhr – 19.15 Uhr**.

Alles läuft bei uns ganz locker ab in unserer fröhlich gemischten Gruppe, sodass du gezielt deine Muskelgruppen und Tiefenmuskulatur stärkst, ohne die Gelenke zu belasten.

Unsere Pilates-Übungsleiterin **Marianna**, Tel. 0173/9003951, und die gesamte Gruppe freut sich auf dich!

Bring dir bequeme Kleidung und Socken mit und komme in Schwung !



# Hatha/Flow Yoga



**Jeden Mittwoch von 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr** platzieren wir uns alle um unsere fröhliche Übungsleiterin **Marianna** herum.

Bei entspannter Musik versuchen wir ganz individuell für uns zu schauen, wie wir den Alltag der Woche durch ruhige Assanas , wie Katze -Kuh, Sonnengruß, Fisch, Kobra u.v.m. ein wenig vergessen, so intensiv, wie wir es gerade möchten.

Der Stoffwechsel kommt auf jeden Fall in Schwung, die Muskulatur wird gestärkt und die Durchblutung gefördert.

Anspannung und Entspannung wechseln sich stets ab.

Die letzten 10-15 Min. gibt es eine wunderbare Tiefenentspannung.

Nach der Stunde kannst Du sicher sein, deinen Stress hast du reduziert, denn ein flexibler, gedehnter Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Es tut dir einfach gut ☺

Komm in bequemer Kleidung und gemütlichen Socken gerne vorbei !!

**Marianna- 0173/9003951**



## 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 und ruck zuck ist die Stunde immer vorbei. Als Zusatzgeräte kommen kleine Hanteln, Gewichte, Gymnastikbälle, 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!!!

Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt,  
Tel.: 0173/ 6163126



# Kinderturnen



## Kinderturnen am Dienstag – Spaß, Bewegung und Abenteuer

Jeden Dienstag verwandelt sich unsere Turnhalle in Mielkendorf in einen Ort voller Bewegung, Kreativität und fröhlichem Miteinander. Mit jeweils zwei Turnstunden bieten wir den Kindern zwischen 3 und 6 Jahren eine bunte Mischung aus Spiel, Spaß und sportlicher Förderung.

## Stundenplan und Teilnehmergruppen

Für unsere jungen Turnbegeisterten startet um 15:00 Uhr die erste Stunde, in der Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren spielerisch ihre motorischen

Da der Kurs momentan ausgebucht ist, führen wir eine Warteliste.

## Ein Programm, das begeistert

Unter der Leitung von Sina Spieker, die seit Sommer 2024 das Kinderturnen betreut, steht in jeder Stunde Spiel und Spaß im Vordergrund. An verschiedenen Geräten, auf Parcours und in Turnlandschaften tauchen die Kinder in unterschiedliche Welten ein: Sind mal Tiere, dann auf der Löwenjagd oder übertreffen sich gegenseitig beim Umhertollen in der Halle. Die Aufbauten sind unterschiedlich und dafür ausgelegt unterschiedliches Können wie beispielsweise Springen, Laufen,



Fähigkeiten entwickeln können. Im Anschluss, von 16:00 bis 17:00 Uhr, dürfen sich Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren auf abwechslungsreiche Übungen und sportliche Herausforderungen freuen.

Balancieren oder Werfen zu fördern. Bei uns wird spielerisch trainiert und jede Fähigkeit mal mehr und mal weniger abgefragt. Neben den klassischen



# Kinderturnen



Bewegungsübungen kommen auch Achtsamkeitsübungen und Yogaelemente zum Einsatz, die bei den Kindern sehr gut ankommen.

## Besondere Highlights

wir die Kinder sogar auf das Erreichen des Mini Sportabzeichens des Landessportverbands Schleswig-Holstein vor, was dieses Jahr schon knapp 30 Kids erreicht haben.



Ab und zu gibt es bei uns besondere Stunden, die das Programm noch aufregender machen. Themen wie Halloween-Motto-Stunden oder die Faschingsfeier sorgen für extra Spaß, und in speziellen Einheiten bereiten

## Ein Dank an die Eltern

Ein herzlicher Dank gilt auch den Eltern, die tatkräftig beim Auf- sowie Abbau der verschiedenen Stationen helfen und mit ihrer Unterstützung einen reibungslosen Ablauf ermöglichen.

Ich freue mich jeden Dienstag auf strahlende Kinderaugen, fröhliches Lachen und jede Menge Bewegung – und bekomme mein Engagement durch die Wertschätzung und Freude der Kleinen immer wieder zurück.

Bericht und Fotos:  
Sina Spieker



# 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**  
Erwachsene  
Familien

5,-€ / Monat  
8,-€ / Monat  
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](http://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/kunster 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/kunster Person/-en bin/sind ich/wir nicht einverstanden.

---

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



## Gegen Rassismus.



## Für Fairplay.

Die Saison begann für unsere Männer-Handballmannschaft mit einer großen Veränderung: Wir haben uns aus der ersten und zweiten Herrenmannschaft zusammengeschlossen, was eine Vielzahl neuer Spieler und wertvolle Erfahrungen mit sich brachte. Mit dieser gemischten Truppe starteten wir in die Kreisoberliga, voller Hoffnung und Motivation, uns als Team zu beweisen.

Zu Beginn der Saison waren unsere Trainer, Julian Fischer, Torwart der ersten Herrenmannschaft, und Lennart Lass, Torwart der zweiten Herrenmannschaft, an unserer Seite. Beide hatten nicht nur eine Menge Erfahrung, sondern auch eine klare Vorstellung davon, wie wir als Mannschaft zusammenwachsen sollten. Doch die Saison begann schwieriger als erwartet: Zahlreiche Verletzungen warfen uns zurück, und auch die Trainingsbeteiligung ließ zu wünschen übrig.

Die Situation verschärfte sich, als Julian Fischer aufgrund eines Umzugs seine Trainerkarriere beenden musste. Kurz darauf bekam auch Lennart Lass die Nachricht, dass er Vater wird und sich daher

ebenfalls aus der Trainerrolle zurückziehen musste. Ohne einen festen Trainer standen wir vor der Herausforderung, uns neu zu organisieren. Die Trainingsbeteiligung blieb zunächst schwach, und wir mussten uns fragen, wie es weitergehen sollte.

Doch trotz dieser Rückschläge und der schwierigen Situation haben wir nie den Kopf in den Sand gesteckt. Im Gegenteil: Wir haben uns als Mannschaft zusammengesetzt, reflektiert und beschlossen, dass wir etwas verändern müssen, um die Saison erfolgreich zu gestalten. Ein echter Lichtblick war der Sieg gegen den THW, die Mannschaft, mit der wir gemeinsam in die Liga aufgestiegen sind. Dieser Sieg war nicht nur ein großer Erfolg, sondern auch ein Motivationsschub, der uns gezeigt hat, dass wir als Team viel erreichen können – auch unter schwierigen Bedingungen.

Zur Rückrunde wussten wir, dass es Zeit für einen Neuanfang war. Um wieder frischen Wind in unser Training zu bringen, suchten wir nach einem neuen Trainer. Durch eine Ausschreibung, die Lennart verfasst hatte, meldete sich Kerim Yilmaz als

# Handball Männer 1



unser neuer Trainer. Seitdem geht es spürbar bergauf! Kerim hat uns mit neuen Ideen, viel Engagement und frischem Wind zurück auf den richtigen Kurs gebracht.

Die Trainingsbeteiligung hat sich deutlich verbessert – mittlerweile sind regelmäßig mindestens 12 Spieler beim Training, und viele verletzte Spieler sind wieder fit und kehren zurück auf das Spielfeld. Auch neue Spieler haben sich uns angeschlossen und bereichern die Mannschaft. Dieser neue Teamgeist und die steigende Motivation machen uns zuversichtlich, dass wir die Rückrunde mit voller Energie und Siegeswillen bestreiten werden.

Wir sind mehr denn je motiviert, die restliche Saison erfolgreich zu

gestalten. Mit unserem neuen Trainer Kerim, einer gestärkten Mannschaft und einer klaren Vision blicken wir zuversichtlich in die Zukunft. Wir haben die richtigen Impulse gesetzt und freuen uns darauf, in der Rückrunde als Team noch stärker zurückzukommen.

Wer also Teil eines motivierten, hungrigen Teams werden möchte, ist bei uns herzlich willkommen! Wir sind bereit für die kommenden Herausforderungen und freuen uns darauf, gemeinsam viele Erfolge zu feiern!

mit sportlichen Grüßen  
Lennart Lass

## SG Handball Eidertal



**Tiese**  
Transport und Logistik GmbH  
Stenfurther Weg 2-4  
24247 Mielkendorf  
Tel.: +49 (0) 4340 4073 0  
fax: +49 (0) 4340 4073 10  
[www.tiese-logistik.de](http://www.tiese-logistik.de)

“...immer auf gutem Weg”





## Ab sofort im Walkerdamm 18

Wir sind Ihre schnelle, zuverlässige und kompetente IT-Unterstützung für Unternehmen mit 1-30 Mitarbeitern.

Unsere Managed Services bieten unkomplizierte Lösungen, damit Sie sich auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können.

Entdecken Sie unsere Microsoft 365 Services und DSGVO-konformen Cloudserver.

Besuchen Sie uns in unserem Ladenlokal in Kiel, Walkerdamm 18.

Burow IT - Ihr Partner für reibungslose IT-Lösungen.

**support@burow-it.de 0431 556 84 84 5**

Mo-Fr 09-17 Uhr <https://burow-it.de>



Die IT werkstatt Kiel UG (haftungsbeschr.) & Co KG, Walkerdamm 18, 24103 Kiel

## Weibliche E-Jugend



Moin Moin liebe Leute!

Heute möchten wir vorstellen: Die neuen Trainer der wJE Handball.

Nachdem Chrissi Nay nach 6 Jahren als Trainer der Mannschaft seinen Rückzug bekannt gab, gab es erstmal lange Gesichter. Die Ansage, dass es schwierig sei, jemanden zu finden und dass es auch gerne Eltern machen dürften, sorgte für eine Reaktion wie bei der Wahl der Elternvertretung auf dem Elternabend: Schweigen und „Auf-den-Boden-Schauen“. Schließlich haben wir alle bereits genügend mit unserem Alltag zu tun.

Weil aber kurzfristig neue Trainer gefunden werden mussten, überlegten Sven und Sebastian gemeinsam, wie eine Trainerschaft in einer Sportart aussehen könnte, die beide bis dato nur über ihre Töchter kannten und sagten schließlich zu. Die Alternative wäre gewesen, die Mannschaft aufzulösen und das kam für die beiden nicht infrage.

Da Sebastian beruflich auch immer mal verreisen muss, erklärte sich Sven bereit, als Haupttrainer zu fungieren. Und da sein Motto „ganz oder gar nicht“ lautet, hat er sich mit voller Energie in seine neue Aufgabe gestürzt. Ob verschiedene Handballtrainings-Apps oder ein Taktikboard, es lässt sich nicht anders sagen: Sven geht in seiner neuen Funktion als Trainer auf.

Mithilfe von verschiedenen Trainingsmaterialien arbeitet er die Trainingseinheiten aus, wobei die Schere in der E-Jugend noch recht groß ist: einige Kinder sind schon richtig fit, wackeln die Gegnerinnen aus und verwandeln zielsicher die Tore. Andere haben gerade erst mit dem Handballspielen begonnen und müssen erstmal die Grundlagen trainieren.

Darum ist es auch so toll, dass die Trainer zu zweit sind. So langweilt sich niemand und kein Kind wird überfordert.

Neuerdings verstärkt auch noch Flo das Trainerteam – der erste „echte“ Handballer hat selbst jahrelang bei Altenholz im Tor gespielt und gibt seine Tipps nicht nur an die Torfrau weiter, sondern hilft auch Sven und Sebastian immer mal mit Informationen aus.



Sven Overmeyer



Sebastian Seyda



Florian Töllner

## Weibliche E-Jugend



Seit Mai sind die neuen Trainer im Einsatz und konnten mit den Mädels schon großartige Erfolge erzielen: Beim ersten Turnier in Eckernförde haben die Mädels den 3. Platz erspielt und bei der Qualifikation für die Saison konnten sie mit drei von vier gewonnenen Spielen einen Platz in der Regionsoberliga sichern.

Die Mannschaft konnte auch schon Sponsoren gewinnen:

Die **Bücherstube Flintbek** hat eine Torwand gesponsort, mit der die Mädels ganz gezielt das Werfen in die unteren Ecken trainieren können.

Außerdem gab es von **KFZ & Reifenservice Molfsee GmbH** eine großzügige Spende zur freien Verfügung für die Mannschaft.

Herzlichen Dank für eure Unterstützung!

Wir freuen uns auf die Saison 😊





# Gegen Rassismus.



# Für Fairplay.

### Rückblick wJD

Hallo zusammen, wir wollen uns euch mal kurz vorstellen.

Wir sind die Mädels der weiblichen Jugend D der SG Handball Eidertal. Unsere Mannschaftsstärke beträgt aktuell 22 Mädels der Jahrgänge 2012 und 2013. Im Mai werden uns 11 Mädels in die WJC verlassen und aus der WJE kommt ungefähr dieselbe Anzahl nach.

Trainiert werden wir zurzeit von Frank, Levke und Ole. Ole verlässt unseren Kader zum Ende der Saison aus privaten Gründen, steht aber als Notfalltrainer weiter gern zur Verfügung.

Neben unserem normalen Trainingsangebot mittwochs und freitags haben wir in der vergangenen Saison eine Menge auf die Beine gestellt. Wir haben unter anderem große Teile Schleswig Holsteins bereist, wie z.B. Mölln, Lübeck, Nortorf und das nahe Kieler Umland für diverse Rasenturniere und Freundschaftsspiele. Sicher hatten wir nicht immer Erfolg, Teamgeist und Zusammenhalt

stehen bei uns im Vordergrund, aber wir hatten immer Glück mit dem Wetter. Bei dem Sommer 6 Rasenturniere ohne Regen zu spielen war schon ein großer Glücksfall

Unsere Saison startete sehr gut, so dass wir in der Hinrunde den ersten Tabellenplatz verteidigen durften. Als Belohnung wurden wir zum Beginn der Rückrunde umklassifiziert und spielen aktuell in der Regionsoberliga.

Durch unsere Sponsoren konnten wir unser Team mit Warmupklamotten und einem Satz Trikots ausstatten. Auf den Rasenturnieren wurde uns ein Riesenpavillon zur Verfügung gestellt.

## Weibliche Jugend D



Gern möchten wir uns auf diesem Weg bei euch, liebe Sponsoren, aufs herzlichste bedanken.

Für die Warmupklamotten bedanken wir uns bei

Der Kieler Volksbank  
Der Malerei Jens Struck GmbH Und  
Edeka Hauschildt

Für den Trikotsatz danken wir

Sascha Heinicke von Backen Nissen  
Heinicke Rechtsanwälte und Notare

Für den Pavillion und die  
Bannerwerbung in der Molfseer Halle  
noch ein Dank an die

Firma Holzklein.de



# Handball Minis-Maxis



Die Minis und Maxis sind in unserem Verein die kleinsten Handballer. Dort werden intensiv die Grundlagen eines jeden Handballspielers trainiert wie



fangen, passen, werfen und prellen.

Abgesehen von den handballerischen Elementen steht der Spaß beim Training absolut im Vordergrund. Durch abwechslungsreiche Spielchen wird hier in der Regel jedes Kind beim Spaß auf seine Kosten kommen.

Da es bei den Minis und Maxis noch keine Punktspiele gibt, erfolgt ein Mal im Monat eine sogenannte Spielrunde, in denen sich außerhalb des Trainings die Vereine miteinander messen können. Durch ein durchdachtes System werden hierbei möglichst gleichstarke Teams gegeneinander spielen, wodurch Spiel und Spaß wieder im Vordergrund stehen.

Wir freuen uns einen stetigen Zuwachs in beiden Trainingsgruppen zu haben, wodurch wir als Breitensportbetreiber eine gute Basis für die dann folgenden Altersgruppen herstellen.

Wenn also mit Handball angefangen werden möchte ist man hier an der richtigen Station.





# Nelz

KFZ & REIFENSERVICE MOLFSEE

## Reparatur aller Fahrzeugmarken

- Inspektion nach HERSTELLERVORGABEN  
(Erhalt der Herstellergarantie)
- Unfallreparaturen
- Motorinstandsetzung
- Smart-Repair / Lackierung
- Fahrzeugelektrik
- Glasreparaturen
- Tuning
- Achsvermessung

## Service

- Reifenservice – Montage, Wuchten, Neureifen  
(inkl. Motorrad)
- Reifeneinlagerung
- Klimaanlagenservice
- Wohnmobil-/ Wohnwagen-/ Anhängerservice
- Motordiagnose

Wir bieten  
Ihnen einen Hol-  
und Bringservice  
oder einen kosten-  
losen Werkstatt-  
wagen an!

TÜV-Termine sind bei uns immer  
von Montag bis Freitag möglich! **TÜV NORD**

KFZ & Reifenservice Molfsee GmbH • Dennis & Rolf Nelz  
Hamburger Chaussee 14 • 24113 Molfsee

Telefon: 04347 / 84 85 • Fax: 04347 / 85 82

Mobil: 0151 / 12 43 51 05 oder 0172 / 411 36 11

**info@kfz-nelz.de • www.kfz-nelz.de**

# Wir bilden aus.



Aktuell bieten wir die folgenden Ausbildungsplätze an:

Ausbildung zur/m **Kauffrau/-mann für Spedition und Logistikdienstleistungen (m/w/d)**

Ausbildung zur/m **Fachlagerist/in (m/w/d)**

Sende uns Deine Bewerbung inkl. Zeugnisse und Deinen Lebenslauf per E-Mail an [ausbildung@pm-logistics.de](mailto:ausbildung@pm-logistics.de).

**Petersen Mordhorst Logistics GmbH**

Borsigstraße 19  
24145 Kiel



[www.pm-logistics.de](http://www.pm-logistics.de)

**WIR FREUEN UNS  
AUF DICH!**



## Langhantel-Workout



Jeden Montag von 19:30-20:30 Uhr findet 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, 2,5 und 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 verschiedenen 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 regelmäßigm Training und etwas Engagement garantiert.

Also kommt gerne vorbei und probiert es aus.

Ich freue mich auf Euch!!!  
Sandra

Ansprechpartner:  
Sandra Schuldt,  
Tel.: 0173-6163126



# Fitnesszirkel



Jeden Samstag starten wir 9 Uhr sportlich in der Sporthalle Mielkendorf 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. 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.: 0173-6163126



# Nordic Walking



**N**icht allein  
**O**utdoor  
**R**egelmäßig  
Aus **D**auer  
**F**it  
s **C**hwungvoll

Leinenführige Hunde in allen Stunden  
erlaubt

Treffpunkt: Postweg 3, 24247  
Mielkendorf  
Steffi Petersen  
Tel.: 04347/58 56

bewährte **W**ege  
stärkt die **A**bwehrkräfte  
unter An **L**eitung  
a **K**ativ  
gebührenfre **I** leihstöckee  
gruppe **N**dynamisch  
nach dem Walking **G**lücklich

Bis bald  
Eure Steffi



## Warum bist du noch nicht dabei?

13 gute Gründe stehen oben



## Trainingszeiten:

### Anfänger und gemächliche Walker:

Mittwoch, 14.30 Uhr (Winterzeit)  
15.30 Uhr (Sommerzeit)



### Fortgeschrittene:

Freitag, 8.30 Uhr und/oder  
Samstag, 9.15 Uhr

Petersen  
Tel.: 04347/58 56

Steffi

## Prellball



Wie die Zeit vergeht! Im Sommer des Jahres 1982, also vor nun fast 43 Jahren, ist unsere Prellballgruppe erstmals zusammengekommen. Gegründet wurde sie vom damaligen Mielkendorfer Grundschulleiter, Lorenz Koch. Die Grundfertigkeiten hat uns der ehemalige „Profi-Prellballer“, Klaus Hingst, beigebracht. Die meisten Spieler haben Jahrzehnte durchgehalten und konnten nur durch Alter oder Krankheit gebremst werden. Immerhin, zwei Mitglieder aus dieser Gründerzeit sind noch aktiv.

Wir sind in die Jahre gekommen und stellen mit Erstaunen fest, dass wir ein Durchschnittsalter von 80 Jahren erreicht haben. Uns fehlt der Nachwuchs. Für die Jüngeren sind wir zu alt und die Älteren trauen sich's

meist nicht mehr zu. Dabei gibt es bei uns Beispiele für eine gelungene Integration aus dem „Semiprofibereich“, die unser behäbiges Spiel ein wenig aufgemischt haben. Dennoch haben wir unser Prellballspiel unseren Bedürfnissen und Fähigkeiten so angepasst, dass jeder seine individuelle Leistungsfähigkeit einbringen kann. Wir fühlen uns, trotz gelegentlicher kleiner Zipperlein, noch relativ fit und freuen uns auf unser Spiel am Freitagabend. Und das soll, so hoffen wir, auch so bleiben.

Wilhelm Thomsen-Mascher



# Präventives Rückentraining



Jeden Donnerstag um 20:00 Uhr trifft sich eine gemischte Gruppe, um präventiv die Rumpfmuskulatur zu stärken und zu dehnen.

Auch dieses Jahr möchte ich mich bei meinen Teilnehmerinnen & Teilnehmern bedanken, die schon so viele Jahre dabei sind und mir die Treue halten, nie meckern und so fleißig mitmachen. 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 Balance-Training, also Gleichgewichtsübungen z.B. auf einem Bein mit wackeligem Untergrund, in der Bewegung mit kleinen und großen Bällen, im Knie auf einer zusammengerollten Matte, im Liegen auf den Pilatesrollen, unter Einsatz von Therabändern oder Hanteln. 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 Muskelgruppen. Um den Rücken zu entlasten, ist es u.a. wichtig, eine gute Bein- und Bauchmuskulatur aufzubauen.



Wenn ihr aktiv etwas für euren Rücken, aber auch für die gesamte Körperhaltung tun möchtet, kommt gerne am Donnerstag vorbei.

Mit sportlichen Grüßen  
Kenneth Rüger

Jeden Donnerstag 20:00 Uhr in der Sporthalle Mielkendorf.  
Bei Interesse gerne telefonisch melden.  
0151/56429472

## Tischtennis



Auch in 2024 haben wir in Mielkendorf wieder Tischtennis gespielt – und das mit Erfolg:

Den bereits berichteten erstmaligen Einzug ins Halbfinale des Kreispokals konnten wir im weiteren Verlauf sogar mit dem Finale krönen. Dort mussten wir uns dann allerdings der SG Bredenbek/Westensee geschlagen geben. Besonders schön war auch, dass das Final-Four-Turnier diesmal bei uns in Mielkendorf ausgerichtet wurde.



Die Punktspielsaison 2023/2024 endete ebenfalls mit guten Ergebnissen. Unsere 1. Mannschaft beendete die Saison in der 2. Kreisklasse auf dem 2. Platz und hätte theoretisch aufsteigen können. Wir haben uns dann allerdings dafür entschieden, auf den Aufstieg zu verzichten. Die Gründe dafür findet ihr am Ende dieses Berichtes. Die 2. Mannschaft belegte in der 4.

Kreisklasse am Saisonende den 5. Platz von 12 angetretenen Mannschaften.

An diesen Leistungen können wir weiter anknüpfen, denn in der aktuellen Saison 2024/2025 steht die 2. Mannschaft nach der Hinrunde auf dem hervorragenden 2. Platz und die 1. Mannschaft liegt zum Jahreswechsel auf Platz 3!

Doch trotz dieser Leistungen ist der Punktspielbetrieb für uns nur eine Facette des Tischtennissports. Genauso wichtig ist der Spaß an der Bewegung, die „klassenfahrtähnliche“ Stimmung bei den Anreisen zu den Spielen, die anregenden Gespräche auf den Hallenbänken, die Versuche beim Training das eigene Spiel weiterzuentwickeln und natürlich die Spannung bei unseren vereinsinternen Turnieren!

Davon gibt es bei uns inzwischen vier Stück – über das ganze Jahr verteilt. Den Jahresauftakt gestalteten wir mit dem Schleifchenpokal, bei dem wir in zufällig gelosten Doppelpaarungen über mehrere Runden den besten Doppelspieler ermitteln. Siegreich war hier auch in 2024 wieder Bernd, der nun aufgrund seiner Siegesserie den Pokal behalten darf. In 2025 spielen wir um einen neuen Wanderpokal in etwas anderem Modus.

# Tischtennis



Im Juni folgte dann unsere große Vereinsmeisterschaft, für die wir uns immer einen ganzen Samstag Zeit nehmen, inklusive einer leckeren Mittagspause und einer



Spartenversammlung. Nach einem langen und vollen Spielplan haben wir dann die Vereinsmeister im Einzel und Doppel gekürt. Im Einzel belegte Sören den ersten Platz, vor Jörn auf dem Zweiten und Bernd als Dritter. Zum besten Doppel kürten sich wieder mal Bernd und Falk. Darüber hinaus vergeben wir bei jeder Vereinsmeisterschaft einen Sonderpreis – immer in einer sehr speziellen Disziplin. Diesmal ging es um den „Sichersten Aufschlag“ und dabei hat sich Stefan als der Spieler mit den wenigsten Aufschlagfehlern herausgestellt.

Im Juli haben wir uns in 2024 erstmalig mit der „Crazy-Trophy-Challenge“ in die Ferien verabschiedet. Hier versuchen wir unter anderen mit

Kochlöffeln, dicken Lehrbüchern oder mit Softballs Tischtennis zu spielen oder messen uns in sehr verrückten Spielvarianten. Bei dieser spaßigen Angelegenheit hat sich Falk als Sieger entpuppt.

Direkt nach den Sommerferien richten wir dann noch als Vorbereitung für die neue Saison unseren Einzel-Vorgabe-Pokal aus, bei dem Sören sich im Finale gegen Stefan durchgesetzt hat. Da Sören damit Triple-Pokal-Sieger ist, wird es in 2025 auch hier einen frischen Wanderpokal geben.

Und dann küren wir am Ende des Jahres den Sieger unserer Trainingsrangliste, bei dem der ganzjährige Trainingsfleiß einmal bilanziert wird. Wie im Vorjahr führt auch in 2024 Falk die Rangliste an und darf sich nun für ein weiteres Jahr Trainingsmeister nennen.

Da alle hochmotiviert sind, Falk diesen Titel am Ende des Jahres streitig zu machen, zeigt ein weiteres Thema:

In 2024 haben wir wieder begonnen unsere bisher eher lockeren Trainingszeiten um einige qualifizierte Einflüsse von außen anzureichern. Dabei haben wir uns Hilfe von einem ehemaligen Profispieler geholt. Dies hat uns gezeigt, dass schon kleine Ratschläge und Hinweise, verbunden mit gezielten Trainings eine Menge bewirken und die Freude am eigenen Spiel deutlich steigern können. Diese

## Tischtennis



Erfahrungen möchten wir künftig weiter ausbauen und werden den Ablauf unserer Trainingszeiten ein wenig mehr strukturieren als sonst. Dabei wollen wir selbstorganisierte, aber gezielte Technikübungen in unsere Trainingseinheiten integrieren – als Ergänzung zum freien Training und zu den natürlich weiterhin wichtigen Übungsspielen.

Wir denken, dass dies auch für unsere Neuen eine große Einstiegshilfe sein wird – und damit kommen wir zum nächsten Thema: Die oben erwähnte Entscheidung unserer ersten Mannschaft, auf den Aufstieg in die 1. Kreisklasse zu verzichten, hat auch viel mit unserer Zahl an aktiven Spielern zu tun. Berufliche und private Verpflichtungen führen neben den üblichen Erkältungs- und Grippewellen natürlich dazu, dass wir häufig nicht in der Bestbesetzung antreten können. Das lässt sich nicht immer mit Ersatzspielern kompensieren – auch vor dem Hintergrund häufiger Parallelspiel der ersten und zweiten

Mannschaft. So hielten wir es für sinnvoller, die Spielklasse zu halten und sind gleichzeitig natürlich weiterhin auf der Suche nach neuen Mitspielerinnen und Mitspielern. Wir freuen uns über alle: Egal ob blutige Anfänger, ambitionierte Hobbyspieler, Wiedereinsteiger oder Vereinswechsler – alle sind willkommen sich unserer lustigen Truppe anzuschließen und mit uns diesen tollen Sport weiterzupflegen! Die Teilnahme an Punktspielen ist für uns überhaupt keine Voraussetzung um bei uns mitzumachen – grundsätzlich dürfen aber alle sofort bei den Spielen einsteigen. Uns ist es immer ein wichtiges Anliegen, dass wir nicht nach Leistung aufstellen, sondern dass jeder auf seine gewünschte Weise voll auf seine Kosten kommen soll!

Sprecht uns gerne an!

P.S.: Eine Trainingszeit für Kinder und Jugendliche haben wir natürlich auch!

# **KFZ-Service Michael Hauser**

- Reifenservice**
- Reifeneinlagerung**
- Ölwechselservice**
- Inspektion 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**

**KFZ-Service**  
**Michael Hauser**

**Dorfstraße 31**  
**24247 Mielkendorf**

**Tel.: 04347 - 7577**  
**Fax: 04347 - 8177**

**[www.kfz-hauser.de](http://www.kfz-hauser.de)**







# Wechselnde Gerichte DER SAISON!

Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten

# Catharinenberg

Hamburger Chaussee 21 - 23 • 24113 Molfsee  
Tel. 04347 - 70 720 • [www.catharinenberg.de](http://www.catharinenberg.de)

Unsere Öffnungszeiten: Mo.: 17-21 Uhr  
Di., Do., Fr. und Sa.: 12-14 Uhr und 17-21 Uhr  
Mi.: Ruhetag • So.: 12-14 Uhr und 17-20 Uhr