



# INFO

## 2022

[www.gw-mielkendorf.de](http://www.gw-mielkendorf.de)



## Uhing-Team ... in der Region zu Hause



Als mittelständischer Familienbetrieb mit vielen langjährigen Mitarbeitern haben wir unsere Wurzeln in der Region. Unser 60-köpfiges Team ist hier zu Hause.

## Uhing-Produkte ... global im Einsatz:

Uhing ist Hersteller mechanischer Linearantriebe und Erfinder des Rollingprinzips und seit mehr als 75 Jahren globaler Marktführer auf diesem Gebiet. Diese Position können wir nur behaupten, weil wir ständige Produktinnovationen am Standort Flintbek entwickeln und produzieren.

Uhing steht für hohe Produktqualität im internationalen Wettbewerb.



Industriemechaniker/innen und Industriekaufleute - die Ausbildungen bei Uhing bieten fundierte Kenntnisse, Berufe mit Zukunftsperspektiven und die Arbeit in einem motivierten Team. Handwerkliches Geschick oder gutes Zahlenverständnis? In unserem mittelständischen Unternehmen gibt es abwechslungsreiche Aufgaben.



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

[www.uhing.com](http://www.uhing.com)

# Vorwort



Liebe Sportlerinnen, Sportler, Freunde und Förderer des Vereins, ich weiß, ihr könnt das C-Wort nicht mehr hören. Deshalb nur ein kurzes Vorwort.

Der Sport lebt trotz aller Einschränkungen. Ihr Sportler habt für eure Gesundheit, den Spaß an der Bewegung, das Miteinander oder das Überwinden des inneren Schweinehundes an eurem Verein festgehalten und euch trotz des inzwischen neunten Hygienekonzepts weiter bewegt. Macht weiter so und bessere Zeiten sind in Sicht.

Nach zwei Jahren gibt es wieder diese INFO und wir planen wieder eine Jahreshauptversammlung. Ich hoffe, wir sehen uns.

Uwe Müller, 1. Vorsitzender



## Mitgliederversammlung

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

hiermit lade ich zur satzungsgemäß anstehenden Mitgliederversammlung 2021 und 2022 ein.

Die Veranstaltung findet statt am

**Montag, 28. März 2022 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. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2020
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
  - a. 1. Vorsitzender
  - b. 2. Vorsitzender
  - c. 3. Vorsitzender
  - d. Kassenwart
  - e. Jugendwart
  - f. Kassenprüfer
8. Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Müller, 1. Vorsitzender

*\* je nach Corona-Lage ggf. auch in der Sporthalle*

## Ansprechpartner

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

## Spartenleiter

<b>Handball:</b>	Peter Necker	Postweg 4 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/7944
<b>Jugendtennis:</b>	Ursula Hübner	Am Hagen 34 24247 Mielkendorf	Tel.:04347/7304018
<b>Prellball:</b>	Wilhelm Thomsen-Mascher		Tel.: 04340/4387
<b>Fußball:</b>	Jens Christian Peter	Eiderweg 2 24247 Mielkendorf,	Tel.: 04347/809102
<b>Tischtennis</b>	Stefan Tunn		Tel.: 0176/55173102
<b>Fitness</b>	Ursel		Tel.: 04347/5847
<b>Kinderturnen</b>	Petersen		

**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

**Beitragsätze:** 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))

# Handball



## Handballsaison 2021/22

Jetzt sind wir mal optimistisch und hoffen, dass uns Corona anders als im letzten Jahr, nicht wieder einen „Strich durch die Rechnung macht“ und wir die Handballsaison so wie geplant durchspielen können. Wir sind mit zwei Herren- und zwei Damenmannschaften wie in der letzten Saison am Start. Unverändert trainiert Reno Richter die M1, Lennart Lass die M2, Mareike Klinck die F1 und Lennart Lass die F2. Alle Mannschaften spielen bis Weihnachten eine einfache Runde, die M1 und F1 in der Regionsliga, die M2 und F2 in der Regionsklasse. Danach werden aus den verschiedenen Vorrundenstaffeln jeweils nach den Platzierungen neue Endrundenstaffeln gebildet, die dann in Hin- und Rückspielen Meister, Aufsteiger und Absteiger ermitteln. Unsere M2, F1 und F2 sind im vorgezogenen Pokalwettbewerb angetreten und allesamt in der ersten Runde gescheitert. Bei den Jugendmannschaften gab es einige Veränderungen. Im männlichen Bereich gibt es keine A-Jugend mehr, der langjährige Trainer Björn Witthöft hatte noch auf eine Abschlusssaison gehofft, doch kam keine spielfähige Mannschaft nach der langen Coronapause zustande. Björn und die letzten „Mohikaner“ haben sich der M2 angeschlossen, Björn unterstützt Lennart im Trainingsbetrieb und seine ehemaligen Schützlinge lernen den Männerhandball kennen. Unsere E-Jungs sind z.T. in die D-Jugend aufgewachsen und zusammen mit der letztjährigen D-Jugend konnten wir erstmals zwei Mannschaften in dieser Altersklasse stellen. Martin Elten steigt mit seinen Jungs auf und trainiert die mD2, Dirk Sponholz, Vater eines Spielers, steigt als Trainer in die mD1 ein und ersetzt Katrin Brede, die nicht weiter trainieren konnte. Beiden, Dirk und Katrin, sei an dieser Stelle ein dickes Dankeschön gesagt für das bisherige bzw. neue Engagement. Sehr viel Engagement bringen auch Andrea und Thiemo Lueße und Eugen Reimer mit, die kurzentschlossen bereit waren unsere mE-Spieler zu trainieren. Kurz vor Saisonbeginn ist uns der avisierte Trainer abhanden gekommen und aus unseren Mannschaften heraus war niemand zu finden, der diese Aufgabe übernehmen wollte. Mit einigen Eltern standen wir vor der Halle und ich musste diesen mitteilen, dass wir leider keinen Trainer finden konnten und es nur zwei Möglichkeiten gibt, entweder finden sich Eltern als Trainer oder wir

**Gegen**

**Rassismus.**



**Für Fairplay.**

# Handball



müssten den 25 Spielern raten, sich anderen Vereinen anzuschließen. Das wäre der worst case für uns gewesen und hätte die ganze Nachwuchsarbeit in Frage gestellt. Seit Jahren bilden Frank Nay und sein Sohn Dennis viele Mädchen und Jungs in den minis und maxis für den Handballsport aus. Zum Glück kam es anders und so trainieren Thimeo und Eugen die beiden mE-Mannschaften und werden im Organisatorischen ganz hervorragend von Andrea entlastet. Bei den Mädchen sind wir von der E- bis zur A-Jugend durchgehend vertreten. Chrissi Nay bleibt wie in den letzten Jahren bei den E-Mädchen und wird von Matthias Hummel in dieser Saison unterstützt. In der weiblichen Jugend D war die Anzahl der Spielerinnen so groß, dass wir zwei Mannschaften melden konnten. Für die erste Mannschaft standen Sinje und Jan Baller bereit, für die zweite Mannschaft standen wir vor dem gleichen Dilemma wie bei der männlichen E-Jugend. Es war absolut kein Trainer zu finden. Schließlich hat sich Jan bereit erklärt, die Mädchen bis Ende November zu trainieren. Da Sinje erst einmal kürzer treten muss und Jan auch noch die C-Mädchen trainiert, sind wir froh, dass im Laufe des Novembers unsere A-Spielerin Lea Ackermann aus Spanien zurückgekehrt und bereit ist, die zweite wD zu trainieren. Für alle E- und D-Mannschaften gilt ebenfalls, es wird eine einfache Runde gespielt und dann kommt es im neuen Jahr zu einer leistungsdifferenzierten Neueinteilung mit Hin- und Rückspielen. Alle bisher erwähnten Mannschaften spielen in der Handballgemeinschaft Region Förde. Dies gilt für unsere C-, B- und A-Mädchen nicht, hier ist die Region Jugend zuständig. Diese Spielklassen haben die Saison schon früher begonnen. Die C- und B-Jugend spielen ebenfalls eine einfache Hinrunde, die A-Jugend ist durchterminiert mit einer normalen Hin- und Rückrunde. Philipp Gersteuer trainiert die B- und A-Jugend zusammen, was schon deshalb Sinn macht, weil die älteren B-Spielerinnen in der A-Jugend aushelfen müssen, da diese etwas dünn besetzt ist. Die weibliche B hat auswärtige Verstärkung bekommen, da ein Nachbarverein keine spielfähige Mannschaft melden konnte.

So etwas scheint bei uns im Moment kein Thema zu sein, eher kann es dazu kommen, dass wir Mannschaften nicht mehr melden können, da uns die Trainer und Trainerinnen und auch die Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen fehlen! Die Tendenz in unserer Spielgemeinschaft geht dahin, dass diejenigen, die sich engagieren immer mehr machen ( müssen ). Lennart Lass trainiert die Männer 2, die Frauen 2, ist unser Schiedsrichterwart und pfeift die meisten Spiele für uns. Jan Baller trainiert die wD und wC, ist unser Jugendwart und auch Jugendwart der HG Region Förde. Von unseren aktiven älteren Spielern und Spielerinnen sind nur Dennis Nay und Lennart, das macht er auch noch, als Trainer engagiert. Auf Dauer wird es so nicht

# Handball



funktionieren, da die besonders beanspruchten Sportler irgendwann kürzer treten werden. So, dies musste auch mal gesagt werden und ich hoffe, es regt vielleicht ein wenig zum Nachdenken bei einigen SG`lern an.

Inzwischen ist die Vorrunde abgeschlossen, unsere 1.Männer haben sich nach den ersten beiden Punktspielen wegen der Corona Lage zurückgezogen, ansonsten konnten fast alle Spiele der HG Region Förde und der Region Jugend absolviert werden. Während ich diese Zeilen zu Papier bringe, grübeln die Verantwortlichen für den Spielbetrieb wie es weitergehen kann. Aktuell werden die Spieltermine festgesetzt, Start der Rückrunde soll der 8.1.22 sein, der Handballverband Schleswig-Holstein macht gerade einen Rückzieher und empfiehlt den Kreisverbänden gleiches zu tun. Allein die letzten Tage zeigen wie unabsehbar die Corona Entwicklung ist und es auch im Sport immer wieder zu kurzfristigen Änderungen und Neubewertungen kommen muss. Bei aller Leidenschaft für unseren Handballsport muss gerade im Amateur- und Breitensport die Wahrung der Gesundheit aller Teilnehmenden absolute Priorität haben. Im nächsten Heft berichte ich dann, wie die Saison 2021/22 weitergegangen ist.



Außerhalb des aktiven Sports gab es zum Ende des Jahres noch zwei erfreuliche Nachrichten aus dem Vorstand der SG zu berichten. Lennart hat seine Ann-Kathrin geheiratet und Jan ist Vater geworden. Seine Frau Sinje hat eine

kleine Frieda zur Welt gebracht. Allen vieren ( fünf ) auch von dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Glückwunsch.



Für den Vorstand der  
Spielgemeinschaft Handball Eidertal,  
Peter Necker



*persönlich. nordisch. zuverlässig.*



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

# Handball Männer 1



Quo vadis 1. Herren Handball?

Ja, auch wir hatten die Hoffnung, in dieser Saison eine andere Situation vorzufinden. Nach einer ausgefallenen Spielzeit versprach die Aussicht auf ausreichende Impfangebote eine Rückkehr zur Normalität. Und wo hätten wir nicht mittlerweile sein können! Doch leider (und erschreckenderweise) haben Fehlinformationen und gesätes Misstrauen dazu geführt, dass wir die Chance verpasst haben, durch flächendeckendes Impfen den Virus in die Schranken zu weisen.

Die vierte Welle hat unsere Gesellschaft nun mit voller Wucht erwischt wir bewegen uns in einem Szenario, welches mit Sorge zu betrachten ist. Verschiedenste Maßnahmen greifen wieder zu, um Kontakte einzuschränken...da mutet es sich doch etwas befremdlich an, sich jedes Wochenende mit anderen Menschen auf engstem Raum und mit Körperkontakt zu begegnen.

Schon zu einem frühen Zeitpunkt der aktuellen Saison, als die Zahlen noch längst nicht ihren Höhepunkt erreichten, schrieben wir ergänzend zu den damals geltenden Regeln unseren Gegner an und schlugen vor, dass jeder Spieler einen zusätzlichen Selbsttest durchführt, so wie wir es vor jedem Training tun. Leider blieb unser Vorschlag unbeantwortet und trug nicht dazu bei, dass Sicherheitsgefühl zu verstärken.

Mit zunehmender Verschärfung der pandemischen Lage entschloss sich das Team, dem Credo der Kontaktbeschränkungen auch im Freizeitbereich Folge zu leisten und nach 2 Spielen auf die weitere Teilnahme am Spielbetrieb der Vorrunde zu verzichten. Die Diskrepanz zwischen der Regelung, sich im privaten Umfeld mit maximal 10 Personen treffen zu dürfen, sich jedoch am Wochenende über 60 Minuten mit zwei Mannschaften in den Vollkontakt zu begeben, ist nicht aufzulösen. Während im Jugendbereich gegebenenfalls weitere Faktoren zu berücksichtigen, die eine Fortsetzung des Spielbetriebs Vorrang einräumen könnte, sind im Seniorenbereich mit dem Schwerpunkt auf Freizeitbeschäftigung berufliche und familiäre Aspekte zu berücksichtigen. Dem Zwangsabstieg aus der Regionsoberliga nahmen wir damit in Kauf, sahen dies jedoch in der Abwägung als richtigen Schritt an - nicht zuletzt wurden die Monate um den Jahreswechsel mit mehreren Geburten im Spielerkreis begleitet während gleichzeitig einige Spieler Teil der kritischen Infrastruktur sind.

# Handball Männer 1



Etwas überraschend war dann die Reaktion der HG Förde mit der Mitteilung, dass wir direkt in die Regionsklasse absteigen würden, sofern wir ab 8. Januar nicht an der Abstiegsrunde teilnehmen würden. Die Aussage ist bedauerlich, zumal unsere Entscheidung nicht aus sportlichen Gründen fiel. Nun ja, vielleicht geht der Verband davon aus, dass im Januar die Pandemie vorbei ist...

Insofern ist der weitere Weg unseres Teams ungewiss. Vielleicht können wir in der nächsten Ausgabe noch berichten. Bis dahin bleibt nur unser Appell, sich bitte impfen zu lassen und alles dafür zu tun, diese Pandemie hinter uns zu lassen.

Viele Grüße und ein gesundes 2022  
Eure 1. Herren SG Handball Eidertal



HYPNOSEPRAXIS  
**NORD**

GLÜCKLICH  
DANK HYPNOSE

**Gewicht reduzieren • angstfrei leben •  
rauchfrei werden • besser schlafen •  
tief entspannen • zufrieden leben**

**HYPNOSEPRAXIS NORD**

**ALICE LORENZ** | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hypnosetherapie | EMDR | Gesprächstherapie

Dorfstraße 2 / 24247 Mielkendorf

Tel 04347 – 9099745 | [www.hypnosepraxis-nord.de](http://www.hypnosepraxis-nord.de)

## Handball Männer 2



Wir, die 2. Männermannschaft der SG Handball Eidertal, sind endlich wieder mitten im Handballalltag angekommen. Haben wir uns vor einiger Zeit noch mit Lauf-/Krafteinheiten und Kleingruppen-training in Molfsee und Umgebung über Wasser gehalten, sind wir seit dem Sommer wieder regelmäßig dienstags und freitags in der Sporthalle. Erste Trainingsspiele, wie gegen die SG Bordesholm/Brügge waren für uns der Einstieg in die Normalität und den Punktspielbetrieb. Weitere Trainingsspiele, wie unter anderem gegen die HSG 24109, den Surendorfer TS und die mA der SGBB, sind schon in Planung. Am 17.09. bestritten wir in Molfsee unser erstes Spiel mit echtem Wettkampfcharakter gegen den Ellerbeker TV im Förde Pokal. Den zweiklassigen Unterschied merkte man kaum, am Ende mussten wir uns dennoch knapp geschlagen geben. Die Hinrunde sind wir jetzt sogar ohne

einen Punkt zu verlieren  
Staffelsieger  
geworden.



Unsere  
Auftaktgegner, den  
Suchsdorfer SV,  
konnten wir  
auswärts in letzter  
Minute mit 24:26  
schlagen. Das  
erste Heimspiel  
gegen die HSG  
24109 gewannen  
wir stets knapp  
aber ungefährdet  
mit 32:30 Toren in

Molfsee. Darauf folgten zwei sehr deutliche Heim-siege gegen den KMTV mit 32:22 und den Raisdorfer TSV mit 27:15. Unser coronageschwächter Kader profitierte von den Zugängen aus der mA-Jugend, die uns nicht nur auf der Platte unterstützen, sondern auch abseits des Handballfeldes schnell ein Teil der Mannschaft geworden sind. Wir freuen uns auf die Rückrunde in der leistungsstärkeren Staffel!!

Für die 2. Männer – Lennart Lass

# Handball Frauen 1



Die Saison 20/21 ist kurz zusammen-gefasst. Nach einem deutlichen Sieg gegen den Heikendorfer SV war unser Gastspiel in der Regionsoberliga wieder beendet, die Saison wurde im Oktober 2021 komplett abgebrochen.

Was wir zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht wussten, wir durften uns erst sechs Monate später zu einem gemeinsamen Training wiedersehen. Diesen langen Zeitraum überbrückte ein Großteil der Mannschaft mit gemeinsamen Online-Trainingseinheiten, doch diese konnten ein richtiges Handballtraining nicht ersetzen.

Dies spürten wir bei unseren ersten gemeinsamen Outdoor-Sporteinheiten im Mai diesen Jahres, der eine oder andere Muskel war nicht mehr da, die Zwangspause hatte viele Spuren hinterlassen. Um so schöner war es, dass wir mit Britta und Yamina zwei neue Spielerinnen begrüßen konnten. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Richtiges Handballtraining in der Halle konnten wir erst nach den Sommerferien wieder betreiben. Somit starteten wir im September nach elf Monaten ohne Spielpraxis beim Turnier in Dänischenhagen. Der Erfolg ließ zu wünschen übrig, aber es war trotzdem schön, überhaupt einmal wieder Handball zu spielen. Dort präsentierten wir auch erstmals in unseren neuen Trikots und Hosen. Ein sehr großes Dankeschön dafür geht an Herrn Petersen der Petersen Mordhorst Logistics GmbH.

Ende Oktober starteten wir endlich in eine neue Saison. Auf uns warteten vier Spiele, in denen wir uns erneut für die Regionsoberliga qualifizieren wollten. Die anderen Mannschaften erwiesen sich als harte Brocken, wir mussten uns Schönberg, Kieler Förde und THW 2 geschlagen geben. Mit nur einem knappen 21:20 Sieg gegen den Ellerbeker TV blieben wir doch hinter unseren eigenen Erwartungen zurück.

2022 geht es für uns somit in der Regionsoberliga weiter. Allerdings wurde der Spielbetrieb erneut vorübergehend ausgesetzt. Ob und wann es genau weitergeht, steht derzeit in den Sternen....

Gruß Mareike

## Handball Frauen 2



Nach der wA-Jugendsaison mit der gesamten Mannschaft zusammenbleiben, die 2. Frauenmannschaft der SG Handball Eidertal gründen, in der untersten Spielklasse anfangen und gemeinsam durchstarten und aufsteigen... Soweit der Plan. Wir starteten mit der Pokalrunde gegen die SC Kieler Förde und gewannen nach einer sensationellen Teamleistung mit 43:25 Toren. Dabei hat jede unserer Spielerinnen - bis auf Torhüterin Lotta, die dafür sensationelle Würfe parierte - mindestens 2x das gegnerische Tor getroffen. Auch das darauffolgende Pokalspiel gegen den zwei Ligen höher spielenden TSV Schönberg war sensationell. Wir verloren zwar sehr knapp mit 19:24 zu Hause in Flintbek, konnten den Favoriten jedoch ordentlich ärgern und zeigen was wir draufhaben. Dann war jedoch auch schon wieder Schluss für uns, nicht nur wegen des leicht zu verkraftenden Pokalaus, sondern wegen des ersten Lockdowns als Folge der Corona-Pandemie. Nach langer Pause starteten auch wir mit Einheiten an der frischen Luft. Es folgten viele Wochen der Vorbereitung und Trainingsspielen, wie gegen die wA-Jugend der SG Bordsesdahl/Brügge und unsere eigenen 1. Frauen. Mittlerweile sind wir nach einem Jahr wieder zurück auf dem Handballfeld. Beim diesjährigen Förde Pokal gegen den Suchsdorfer SV schieden wir nach der zweiten Verlängerung



## Handball Frauen 2



ganz knapp aus. In der Liga legten wir jedoch einen Traumstart hin. Nach Siegen gegen die SG Kiel-Nord, den Wellingdorfer TV und die HSG Gettorf/Osdorf führten wir die Tabelle mit 6:0 Punkten an. Darauf folgten jedoch zwei sehr knappe Niederlagen mit jeweils nur 3 Toren gegen die SG Plön und den Heikendorfer SV. Bei diesen beidem Spielen waren wir körperlich und in der Anzahl unterlegen. Spaß gemacht haben aber alle 6 Pflichtspiele und wir konnten sogar mit Jette, Alicia und Wiebke die ersten A-Jugendspieler Debüts feiern. Die Mädels haben gegen den Heikendorfer SV ihr erstes Seniorenspiel gespielt und sich super ins Spiel und Team integriert. Die Kehrseite des Vorteils unseres insgesamt sehr jungen Kaders ist jedoch, dass wir viele Spielerinnen haben, die zu dieser Saison studien-/ausbildungsbedingt umgezogen sind oder regelmäßig nach Hamburg pendeln müssen. Unsere zwei Neuzugänge Lena und Milena konnten diese Situation zwar deutlich entschärfen, wir sind aber weiterhin auf der Suche nach Unterstützung für unseren Kader. Wer also Lust hat unsere junge Truppe auf ihrem Weg zu begleiten und ein Teil des Teams zu werden, darf sich gerne bei unserem Trainer Lennart melden!

Für die 2. Frauen – Lennart Lass

**UB**

vormals **FAHR**SCHULE  
*Behm*

Ulrich Behm

Fahrlehrer und Mediator

Dorfstr. 18, 24113 Molfsee

0176 / 97 64 61 43

- Fahrtraining für Personen mit Führerschein, die Übungsbedarf haben (auch mit Anhänger; Pannen- / Spritsparkurse für Gruppen oder Einzelpersonen)
- Beratungsfahrten bei Unklarheit über Fahrsicherheit (keine Gutachten für Behörden)
- Mediation bei Konflikten zwischen Privatpersonen gem. Mediationsgesetz; Honorar nur bei erfolgter Einigung



## Lässt Corona Trikots schrumpfen?

... nein, zumindest nicht nachweisbar. Aber fakt ist auch, dass die weibliche C-Jugend (Jahrgang 2007/2008) der SG Handball Eidertal nach gut 1,5 Jahren Pause im August 2021 endlich wieder die Trikots anziehen und richtig Handballspielen durfte!

Man sah den Trikots aber an, dass sie anders als die Mädels nicht gewachsen sind.

Im ersten Trainingsspiel ging es (zum Glück noch nicht bauchfrei) über 3x20 Minuten gegen die HSG Mönkeberg/Schönkirchen.

Am Ende haben Trainer und Zuschauer ein tolles und schnelles Handballspiel gesehen, was am Ende mit 31:20 für die SG entschieden werden konnte.

Im zweiten Trainingsspiel ging es gegen einen Teil des Regionsauswahlkaders w2008 der HG Region Förde. Das Spiel gestaltete sich aufgrund der hohen Qualität einzelner Spielerinnen auf Seiten der HG Region Förde sehr intensiv und fordernd. Nach einem 8:11 Halbzeitstand konnte das Spiel am Ende noch gedreht und mit 23:20 für die SG entschieden werden.

Vielen Dank an beide Mannschaften für die fairen Spiele und den damit verbundenen Leistungsnachweis aus den Trainingseinheiten.

Zur Hinrunde der Saison 2021/2022 ging es in einer 9er Staffel gegen alte Bekannte aber auch neue Mannschaften.

Nach 8 spannenden und teils nervenaufreibend knappen Spielen war die Hinrunde dann am 12.12.2021 abgeschlossen und mit 9:3 Punkten steht der 2. Tabellenplatz punktgleich mit dem TuS Felde!

## Spielergebnisse + Tabelle SG Handball Eidertal Hinrunde

- 43:20 Sieg gegen die HSG Gettorf / Osdorf
- 26:25 Sieg gegen die HSG Schülpl/Westerr./RD 2
- 20:20 Unentschieden gegen den TuS Felde
- 43:14 Sieg gegen den MTV Dänischenhagen 2
- 24:21 Sieg gegen die HSG FONA 2
- 21:23 Niederlage gegen die HSG 91 Nortorf 2
- 35:19 Sieg gegen den TSV Altenholz
- 27:23 Sieg gegen den Suchsdorfer SV

# Handball weibl. C-Jugend



1. HSG 91 Nortorf 2
2. TuS Felde  
SG Handball Eidertal
4. HSG Schülp/Westerrönfeld/Rendsburg 2
5. TSV Altenholz
6. Suchsdorfer SV
7. HSG Gettorf/Osdorf
8. MTV Dänischenhagen 2 a.K.  
HSG FONA 2 a.K.

Und was war mit den Trikots? Zum letzten Spiel gegen den Suchsdorfer SV konnten dann auch endlich zum ersten Mal nach gefühlt ewiger Wartezeit die neuen Trikots (hier die Ausweichtrikots in weiß) getragen werden und in die Rückrunde geht es dann komplett neu eingekleidet mit zwei Trikotsätzen (blau + weiß) sowie neuen Hosen dank einer großartigen Spende.



Die Rückrunde wird dann voraussichtlich Anfang/Mitte Januar beginnen und leistungsabhängig nach den Ergebnissen der Vorrunde eine Regionsoberliga-Staffel und eine Regionsliga-Staffel erstellt, wo erneut spannende und sicherlich knappe Spiele auf die Mädels zukommen und wo um jeden Punkt gekämpft werden muss.

# Handball weibl. D-Jugend



## Bericht Vorbereitung und Hinrunde 2021/2022 weibliche D-Jugend 1

Nach gefühlt ewig langer Corona-Pause und der quasi nicht stattgefundenen Saison 2020/2021 konnte in neuer Mannschaftskonstellation der Jahrgänge 2009/2010 endlich wieder trainiert werden.

Vorerst draußen auf dem Sportplatz, dann noch vor den Sommerferien endlich wieder mit Hallenluft und einem richtigen Handballfeld.

Zunächst ging es vor den Sommerferien noch in großer Runde mit insgesamt knapp 20 Mädchen um Grundlagentraining für die D-Jugend sowie das Wiederaufgreifen von Grundfertigkeiten im Handball, da die lange Pause ihre Spuren und Lücken hinterlassen hat. Online-Training, Challenges und Laufen sowie Radfahren alleine sind kein Ersatz für Handballtraining.



In den Sommerferien wurde dann eine Aufteilung in zwei Mannschaften vorgenommen, die dann entsprechend auch vollständig ins Training eingestiegen sind.

Mit einem Kader von 9 Spielerinnen plus 2 Aushilfen aus der D2 wurde an Technik, Kondition und Taktik gefeilt und auf den Saisonstart im September hingefiebert!

# Handball weibl. D-Jugend



Als Leistungsnachweis vor Saisonbeginn gab es ein Trainingsspiel gegen einen Teil der Regionsauswahl der HG Region Förde (Jahrgang 2008), der nach einer starken ersten Halbzeit dann insbesondere aufgrund der körperlichen Unterlegenheit in der zweiten Halbzeit deutlich verloren wurde. Geknickte Gesichter nach dem Spiel aber ein zufriedenes Trainergesicht passten zu dem Zeitpunkt für viele nicht zusammen aber man hat das Potenzial der Mädchen gesehen und was man heute weiß: es sollte die einzige Niederlage 2021 für die wJD-1 der SG Handball Eidertal bleiben. Harte Gegenwehr und körperlich überlegene Auswahlkaderspielerinnen mussten spielerisch und individuell überwunden werden, um Tore zu erzielen, während in der Abwehr durch gemeinsames Ackern versucht wurde jedes Gegentor zu verhindern.

Vielleicht hat das zufriedene Trainergesicht schon vor der Saison so eine Ahnung gehabt wie die Hinrunde ablaufen würde?

Es waren größtenteils eindeutige, aber schöne Spiele dabei und ohne eine Abwertung der Gegnerinnen, die alle Klasse über 40 Minuten alles gegeben haben, waren die Eidertalerinnen einfach überlegen und gewannen 6 ihrer 6 Spiele.

Überzeugend war die Variabilität der Mannschaft, so verteilen sich die insgesamt 171 Tore abgestuft auf mehrere Schultern und jeder konnte positionsunabhängig die benötigten Pausen bekommen.

Spielergebnisse Hinrunde 2021/2022 weibliche D-Jugend Vorrundengruppe 1

35:3 Sieg gegen TSV Altenholz

26:13 Sieg gegen HSG Holstein/Kiel Kronshagen

38:12 Sieg gegen SC Kieler Förde

33:9 Sieg gegen TV Laboe

39:2 Sieg gegen HSG Gettorf/Osdorf

0:0 Sieg wegen Absage gegen den Ellerbeker TV

Nach Neuzusammenstellung der Staffeln in eine Regionsoberliga sowie zwei Regionalligen geht es ab Januar 2022 in der Regionsoberliga (ROL) gegen die stärksten Mannschaften der Region. Bis dahin heißt es die Weihnachtsferien genießen und dann im Januar mit Vollgas wieder ins Training einzusteigen – das Ziel sollte allen klar sein.

Jan Baller

## Handball weibl. E-Jugend



Die Vorrunde der Saison 2021/22 ist vorbei und die weibliche E-Jugend belegt einen guten 2. Platz in der Staffel. Nach einer Niederlage direkt zu Beginn der Saison hingen die Köpfe der Spielerinnen um die Trainer Matthias Hummel und Christopher Nay zunächst ein wenig. Doch das hielt nicht lange, denn die Mannschaft holte sich in den darauffolgenden Spielen durch einen guten Einsatz auf dem Spielfeld fünf Punkte und beendet die Hinrunde mit 5:3 Punkten nach vier Spielen. Leider musste ein Spiel aufgrund der aktuellen Situation ganz abgesagt werden. Für die nun anstehende Rückrunde wird die weibliche E-Jugend in zwei Mannschaften antreten. Über die letzten Wochen und Monate gab es zur Freude des Trainerteams viele Neuzugänge, die Spaß am Handball gefunden haben, sodass die Mannschaft nun geteilt wurde. In der Hoffnung, dass die Saison trotz der aktuellen Umstände zu Ende gespielt werden kann, wird bereits seit Anfang des Jahres fleißig weiter trainiert, damit auch in der Rückrunde möglichst viele Punkte auf dem eigenen Konto landen werden. Die Mannschaft und Trainer freuen sich auf viele spannende Spiele gegen gute Gegner.



# Handball männl. D-Jugend



Lieber Leserinnen, lieber Leser

gerne möchte ich Ihnen einen kleinen Bericht über die 2. männliche Handball D-Jugend schreiben. Eigentlich wollte ich versuchen, das Corona-Thema komplett auszu-kammern. Das klappt natürlich nicht, da die Auswirkungen auf den Handballsport in den letzten 2 Jahren einfach riesig waren.

Nachdem Ende 2020 und bis in das Jahr 2021 kein Trainingsbetrieb möglich war, veranstaltete die Region Förde eine virtuelle Saison, mit vielen verschiedenen Aufgaben, die die Jungs zu absolvieren hatten

Es wurde in den heimischen Wohnzimmern geschwitzt und im Garten Teebeutel geschwungen als gebe es keinen Morgen.

Nach Wochen des Wettbewerbs stand fest, wir haben tatsächlich gewonnen. Was für ein tolles Ergebnis. Natürlich waren die Jungs stolz, große Clubs wie den THW, Mönkeberg oder auch Suchsdorf hinter sich gelassen zu haben. Ein Ersatz für ein „echtes“ Handballspiel war es aber nicht.

Es fehlte einfach der Ball, die Kontakte und der Geruch der Halle (auch wenn dieser nicht immer der beste war :-))

Und dann geschah es, der Trainingsbetrieb durfte wieder aufgenommen werden. Nach Monaten der handballfreien Zeit, kamen wir wieder zusammen und man konnte die Freude wirklich spüren und alle waren mit Eifer und großer Freude wieder dabei.

Wir merkten schnell, dass die lange Pause durchaus Einfluss auf die Kondition hatte und so beschlossen wir, für eine begrenzte Zeit 3 mal die Woche zu trainieren. Wir nutzen zum Training auch die Botanik in Neu- Meimersdorf, Hierbei waren kleine Laufeinheiten nicht jedermanns Geschmack.

Nach wochenlangem Training und Trainingsspielen gegen die D1 mussten andere Gegner her und so spielten wir nach langer Zeit unser erstes Testspiel gegen den KMTV. Das Team inkl. meiner Person waren wirklich aufgeregt. Wo stehen wir aktuell? Wie gut können wir im ersten Jahr D-Jugend gegen vielleicht auch ältere Spieler mithalten?

Die Sorgen waren unbegründet. Wir gewannen das erste Testspiel und es war eine echte Erlösung für die Jungs. Jetzt hatten wir natürlich Blut geleckt und wollten mehr. Die Sportfreunde von Mönkeberg2 besuchten uns in Molfsee und auch gegen die gab es einen Sieg.

# Handball männl. D-Jugend



Jetzt kam die Nachricht, dass tatsächlich eine Saison gespielt werden soll. Alle konnten es nicht erwarten, dass es endlich losgeht.

Die Vorbereitung auf die neue Saison wurde begleitet durch einige Neuzugänge. Es fanden noch mehr Jungs zu uns ,die nach einigen Probetrainings auch tatsächlich blieben, Nach einem kleinen Turnier in Mönkeberg und einem letzten Samstagstraining bei Cola und Pizza konnte die Saison beginnen.

Es folgten 3 Siege gegen Kronshagen 3, Schönberg 2 und gegen Dänischenhagen. Gegen die älteren Jahrgänge des Preeter TSV, Mönkeberg und TSV Altenholz haben wir zwar ganz gut mitgespielt, waren aber körperlich noch unterlegen. Man muss aber hervorheben, dass wir als junges Team gegen Mannschaften wie Mönkeberg weniger Tore zugelassen haben als andere Teams. Die Jungs haben sich hervorragend durch das Abwehrtraining „gequält“. Ich bin stolz auf die Hinrunde der Jungs

In den nächsten Monaten werden wir uns auf das Angriffsspiel konzentrieren und ich bin sehr sicher, dass die Jungs noch einige Siege feiern werden.

Bei den nächsten Zeilen sind wir wieder im Hier und Jetzt angekommen. Leider ist wegen steigender Coronazahlen die Rückrunde verschoben worden. Wir hoffen natürlich alle, dass die Saison zu Ende gespielt werden kann.

Ich bin mir aber sicher, dass dieses Team auch in einer kommenden Saison tolle Spiele absolvieren wird. Für mich als Trainer könnte ich mir keine andere Mannschaft vorstellen. Es ist wirklich bemerkenswert, wie das Team sich immer wieder nach Zwangspausen zurückgekämpft hat und trotzdem nicht die Freude am Handball verloren hat. (Das gilt natürlich auch für die D1)

Martin

# Dynamik Präzision Ausdauer



## (und Köpfchen!)

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

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



**mobac**<sup>®</sup>  
GMBH-KIEL

Kieler Str. 23,  
24247 Mielkendorf  
Tel. 04347 904770  
[www.mobac.de](http://www.mobac.de)

# Handball männl. E-Jugend



Handball männliche E-Jugend: „Wie gewinnen wir? – Zusammen!“

Seit dem Sommer trainieren wir – das sind Thimo und Eugen und ich als Mannschaftsbetreuerin – die männliche E-Jugend der SG Eidertal. Wir trafen im August auf einen wilden, fröhlichen Haufen sehr motivierter Jungs, und nach anfänglichen Teambuildingmaßnahmen wie Trainingslager mit Übernachtung in der Halle, Probepunktspiel und Trainings, in denen es viel um



Kennenlernen, Einschätzung des Könnens der Einzelnen, Regeln und Ballübungen ging, starteten im Oktober unsere ersten Punktspiele in der Hinrunde - alle ausgestattet mit neuen

Trikots und platzend vor Stolz. Die Jungs waren mindestens genauso aufgeregt wie wir, das erste Spiel der mE2 gewannen die Jungs mit knappen 7:6, auch das Spiel gegen Altenholz 2 entschieden die Jungs für sich (15:5). Gegen den THW gab es die einzige Niederlage der Hinrunde mit 8:20. Abschließend gab es wieder einen knappen Sieg gegen Suchsdorf (13:12) und damit den 2. Platz in der Tabelle.

Die mE1 startete gleich mit ihrem schwersten Spiel gegen Altenholz. Eine hervorragende Abwehrarbeit trug dazu bei, dass das Spiel „nur“ 15:24 verloren ging. Die weiteren Spiele gegen Gettorf (29:4), Suchsdorf (31:17) und Schönberg (25:5) gewannen unsere Jungs deutlich. Alle hatten Anteil an den Siegen, alle gaben ihr Bestes im Angriff und der Abwehr, herausragend auch die beeindruckende Leistung unseres Torwartes. Sogar erste kleine Spielzüge wurden im Laufe der Wochen im Training eingeführt und bei den Spielen – oft mit Erfolg – probiert und umgesetzt.

Wir sind sehr stolz auf die Truppe, die es gelernt hat, ein Team zu werden, gemeinsam zu spielen, zu gewinnen und zu verlieren. Wir freuen uns an der Motivation und Freude jedes Einzelnen, sich weiterzuentwickeln, wir sind dankbar, Anteil an dem Erfolg zu haben – sei es der tolle 2. Tabellenplatz der

# Handball männl. E-Jugend



Hinrunde beider Mannschaften oder das Strahlen in den Augen der Jungs nach einem gewonnenen Spiel, einem tollen Training oder wenn sie von ihren Träumereien, einmal in der Nationalmannschaft zu spielen, erzählen.

Danke an dieser Stelle auch dem Engagement der Eltern, die bei den Heimspielen Kampfgericht und Hygieneteam stellten, immer reibungslos und motiviert. Und danke an alle anderen, die es möglich gemacht haben, trotz dieser herausfordernden Zeiten den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten!

Die Rückrunde wird auch eine Herausforderung, wir nehmen sie an und freuen uns auf spannende Spiele und viel Entwicklung: „Auf das, was da noch kommt!“



Andrea Lüße



# Sportverein Grün Weiß 73 Mielkendorf e.V.



## Aufnahmeantrag

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: \_\_\_\_\_

**Beitragsätze des SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V.:**

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

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 gezogene 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.gv-mielkendorf.de](http://www.gv-mielkendorf.de) unter Downloads)
- Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zu vereinsinternen Zwecken bin ich **nicht einverstanden**.

### Erklärung zur Veröffentlichung von Bildmaterial

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

Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

(bei Minderjährigen d. gesetzliche Vertreter/in)

# Handball Maxis und Minis



Die Minis und Maxis sind in unserem Verein die kleinsten aller Handballer. Klein ist jedoch ein relativer Begriff bezogen auf die Menge an Spielerinnen und Spieler, die in den beiden Mannschaften trainieren.

Die Minis trainieren ab 6 Jahren bei uns und können freitags von 15:15-16:30 Uhr durch die Halle toben. Die Maxis trainieren am selben Tag von 16:45-18:00 Uhr direkt im Anschluss.

Aus der leider schon viel zu lange anhaltenden Coronazeit wurde in beiden Mannschaften das Beste gemacht, um das Training mit allen nötigen Regelungen stattfinden zu lassen. Die Ausfälle der Spielrunden, die „Punktspiele“, der Maxis und der Minis sind zwar schade, jedoch findet man den Spaß den man dort haben würde auch beim Training.



Diese Motivation zeigte sich im Training besonders bei den Kindern, da bei allen ein Fortschritt in der handballerischen Leistung festzustellen war.

An erster Stelle steht bei den Kleinen jedoch immer noch der Spaß, weshalb wir versuchen handballerische Elemente mit Kinderspielen zu kombinieren. Da gibt es doppelten Spaß ;).



Eine weitere Priorität, die wir beim Training der Minis und Maxis haben ist, dass nur in absoluten Ausnahmen das Training ausfallen wird, da die Entwicklung der Kinder im jungen Bereich des Handballs sehr wichtig ist und wir diese selbstverständlich fördern wollen.

Dennis Nay

# Nordic Walking



Nordic Walking ist eine Sportart, die circa 90 % der gesamten Muskulatur Deines Körpers miteinbezieht. Ganz im Gegensatz zu Sportarten wie Joggen, normalem Walken oder Spaziergehen, bei denen Du deutlich weniger Muskeln beanspruchst.

Damit das Training allerdings seine volle Wirkung entfalten kann, ist es essenziell, dass Du die richtige Nordic Walking Technik erlernst. Nur mit der richtigen Technik erzielst Du den maximalen Trainingserfolg.

Im Verein unterweise ich die ALFA- Technik.

Diese hat 4 Merkmale:

A = Aufrechte Körperposition

L = Langer Arm

F = Flacher Stock

A = Angepasste Schrittlänge

Doch lass Dich nicht verunsichern: Mit der Zeit wirst Du schon selbst herausfinden, auf welche Bewegungen Du besonders achten musst. Schließlich orientiert sich Nordic Walking am natürlichen Bewegungsablauf des Menschen.

Neugierig geworden??? Dann komm vorbei und teste Nordic Walking aus!!!

Leihstöcke sind vorhanden, wetterangepasste Bekleidung, festes Schuhwerk und gute Laune werden benötigt.

Es bestehen drei Trainingsgruppen:

## **Die Starter:**

mittwochs

im Winterhalbjahr 14.30 – 16.00 Uhr

im Sommerhalbjahr 15.30 - 17.00 Uhr

## **Die Speedster:**

freitags

ganzjährig von 9.00 – 10.30 Uhr

## **Die Allrounder:**

samstags

ganzjährig von 9.15 – 10.45 Uhr

Treffpunkt für alle Gruppen

im Postweg 3

24247Mielkendorf

*Bis bald Eure Stephanie Petersen*

# Eltern Kind Turnen



... für Kinder im Alter von 1-3 Jahren! ... Bewegung von klein auf!

Im Januar 2022 habe ich das Eltern-Kind-Turnen in der Mielkendorfer Turnhalle wieder zum Leben erweckt. Immer montags von 15:30 – 17:00 Uhr dürfen jetzt auch wieder die Kleinsten unter uns sich auspowern und ausprobieren. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungs-erfahrungen, mit und ohne Gerät im Vordergrund.

Bevor es aber losgeht, bauen wir gemeinsam die Turnstationen auf. Danach kommen wir alle nochmal im Kreis zusammen, für ein Begrüßungslied. Nun kann es losgehen. Hier dürfen und müssen die Eltern aktiv an der Bewegung ihrer Sprösslinge teilnehmen und sich an den Turnstationen ausprobieren, sowie neue Erfahrungen sammeln.

Spielerisch, mit viel guter Laune und Entdeckungsfreude werden die motorischen Fähigkeiten gefördert. Hüpfen, Schaukeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Bauen, Rutschen und Springen sind die grundlegenden Bewegungsformen. Auch ihr Gleichgewichtssinn, ihre Körperwahrnehmung und ihr Selbstbewusstsein entwickeln die Kinder durch das unterschiedliche Bewegungsangebot. Zudem fördert



das Turnen die Koordination, Beweglichkeit und die sozialen Fähigkeiten. Mit viel Spaß wird sich ausprobiert und ganz nebenbei werden schon die ersten kleinen Regeln („nicht drängeln“, „nicht schubsen“) kennen gelernt.

Wenn alle gut ausgepowert sind, bauen wir zusammen wieder die Turnstationen ab und kommen im Anschluss wieder zusammen für unser Abschlusslied.



Wer Sport treibt, ist nicht nur körperlich und geistig fit, sondern auch zufrieden. Dementsprechend wichtig ist es für Eltern, Ihrem Kind den Spaß an der Bewegung möglichst früh zu vermitteln. Je früher der Nachwuchs damit anfängt, umso

# Eltern Kind Turnen



mehr wird er Sport als selbstverständlichen Bestandteil seines Lebens begreifen.



Also kommt gerne zum „Schnuppern“ vorbei. Ihr benötigt nur bequeme Kleidung, etwas Rutschfestes für die Füße (Stoppersocken oder Hallenschuhe) und etwas zum Trinken. Auch an den kleinen Snack für danach sollten ihr denken ;-), eure Kinder freuen sich darüber.

Ich freue mich auf Euch!!!

Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 0173 / 6163126



## 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
- Klimaanlage service
- Wohnmobil-/ Wohnwagen-/ Anhängerservice
- Motordagnose

**Wir bieten Ihnen einen Hol- und Bringservice oder einen kostenlosen Werkstattwagen an!**

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

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](mailto:info@kfz-nelz.de) • [www.kfz-nelz.de](http://www.kfz-nelz.de)

# Hallenbelegung



<b>Montag</b>		
15:30-17:00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Sandra Schuldt (Tel.: 0173-6163126)
17:00-18:00 Uhr	<b>Kinder Fußball Eidertal</b>	
18:45-19:45 Uhr	<b>Pilates</b>	Marianna Waringhoff (Tel. 0173-9003951)
20:00–21:00 Uhr	<b>Langhantel Training</b>	Sandra Schuldt (Tel.: 0173-6163126)

<b>Dienstag</b>		
16:00-17:00 Uhr	<b>Kinderturnen</b>	Jana Kreske (Tel. 0171-7383449)
17:15-18:45 Uhr	<b>Tischtennis Kinder und Jugend</b>	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)
19:00-20:00 Uhr	<b>Zumba</b>	Gaby Rüger (Tel.:04347-8912)
20:00-22:00 Uhr	<b>Sport Feuerwehr</b>	

<b>Mittwoch</b>		
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 (Tel. 0177-7286545)
17:00-17:45 Uhr		Nicht belegt
17:45-19:00 Uhr	<b>Yoga</b>	Marianna Waringhoff (Tel. 0173-9003951)
19:30–22:00 Uhr	<b>Tischtennis Erwachsene</b>	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)

# Hallenbelegung



<b>Donnerstag</b>		
16:30-17:30 Uhr	<b>Jugendtennis</b>	Uschi Hübner (Tel.: 04347-7304018)
18:30-20:00 Uhr	<b>Fussball Männer</b>	Jens Christian Peter (Tel.: 04347-809102)
20:00-21:00 Uhr	<b>Präventives Rückentraining</b>	Kenneth Rüger (Tel.: 0151-56429472)

<b>Freitag</b>		
09:00-10:15 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> <i>Postweg 3</i>	Steffi Petersen (04347-5856)
15:15-16:30 Uhr	<b>Handball Minis</b> Jahrgang 2014/2015	Frank Nay (Tel.: 04347-909787)
16:40-18:00 Uhr	<b>Handball Maxis</b> Jahrgang 2013	Dennis Nay (Tel.: 04347-909787)
18:15-20:00 Uhr	<b>Prellball</b>	Wilhelm Thomsen Mascher (Tel.: 04340-4387)
20:00-21:00 Uhr	<b>Frauenfitness</b>	Sandra Schuldt (Tel.: 0173-6163126)

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



**Holzrahmenbau • Holzfassaden**  
**Holzterrassen • Dachsanierung • Dachstühle**  
**Innenausbau • Carportbau**

Kirchenweg 6 • 24247 Mielkendorf • Tel. 04347-7304374  
 Mobil 0171-6992138 • [www.zimmererei-repenning.de](http://www.zimmererei-repenning.de)

# Kinderturnen



Spiel, Sport und Spass,  
dass ist das Motto unserer Kinderturngruppe.  
Wir möchten den Kindern vermitteln,  
dass Bewegung spaß macht und ihnen ein selbstbewusstes Körpergefühl  
beim Turnen und Klettern mit auf den Weg geben.  
Nebenbei werden durch Gruppenspiele die Konzentration und das  
Sozialverhalten gestärkt.  
Mitmachen kann jedes Kind von 3 bis 6 Jahren.  
Wir freuen uns auf Euch  
Jana und Miriam

Kontakt:  
Jana Kreske  
01717383449



Zumba®Fitness ist seit über neun Jahren jeden Dienstag ab 19 Uhr im Angebot und wird irgendwie nie langweilig. Die immer abwechslungsreichen Choreografien und unterschiedlichen Rhythmen bringen uns immer wieder ins Schwitzen.

Oft ist Birgit Klug (Zumba®Gold) mit in meinem Kurs. Dadurch haben wir mehr Vielfalt im Kurs und können unsere Teilnehmer besser an ihre Grenzen bringen.

Zumba®Gold jeden Mittwoch 16 Uhr mit Birgit (siehe Bericht Zumba®Gold)

## Zumba®Fitness zu besonderen Zeiten

Im ersten Lockdown habe ich viel lernen müssen über das Unterrichten vor dem Laptop. Was mich viel Zeit und Verzweiflung gekostet hat. Denn einfach über Zoom Musik an, über eine Box abgespielt und los tanzen funktionierte nicht. Die Musik kam bei den Teilnehmern leider nicht so an, teilweise zu verzerrt, dass sie das Lied nicht erkannt hatten. Wie man den Computerton freigibt habe ich dann herausgefunden, nur wie bekomme ich meine geschützte Zumba Musik dahin. War alles nicht so einfach für mich.



zusammen gefeiert. Kurzweilig, aber wir haben alle zusammengehalten. So konnten wir sogar unsere alljährliche Weihnachtsveranstaltung zugunsten **Trauernde Kinder Schleswig-Holstein** online durchführen. Mit meinen Kollegen

Schnell hatte sich der Verein entschieden, Online Kurse weiterhin anzubieten, denn auch im nächsten Winter war es wieder soweit. Wir haben die Monate über Zoom gut überbrücken können. Wir haben sogar teilweise Geburtstag einiger Teilnehmerinnen oder Silvester





und Kolleginnen zusammen online, egal wo sie wohnten und wo die Teilnehmer wohnten. So konnte auch in dieser Zeit eine super Summe gespendet werden.

## Zumba®Fitness auf dem Sportplatz

In den vorsichtigen Öffnungsschritten war dann Sport wieder draußen möglich.

War das ein Wiedersehen so von Angesicht zu Angesicht. Ganz ungewohnt wieder in echte

Gesichter zu schauen und nicht den Laptop motivieren zu müssen. Wir haben sehr gerne draußen an der frischen Luft getanzt. Da fühlten wir uns sicher. Auch da hat uns der Verein unterstützt und eine kleine Box mit Akku angeschafft, damit wir stromunabhängig sind.

Danke dafür.

In diesen Wochen haben wir auch bei Regen getanzt, was natürlich ein hohes Maß an Motivation voraussetzte. Danke ihr lieben Zumbienen für eure Treue.

Irgendwann waren wir natürlich auch wieder in der Halle und nach einiger Zeit fühlte es sich auch fast wieder Normal an. Man kann sagen: **Wir haben das Beste draus gemacht!**



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.

Neue Mittänzer sind immer herzlich willkommen und können jederzeit einsteigen. Eine kostenlose Schnupperstunde ist für uns selbstverständlich. Wenn euch Zumba® begeistert, können auch „Nichtvereinszugehörige“ 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!



**Mein Leben ist individuell.**

**Und so soll auch der Abschied sein.**

Gestalten Sie Ihren Abschied selbstbestimmt.  
Lassen Sie uns gemeinsam vorsorgen. Ihr „letzter Wille“ ist uns wichtig.

**Wir sind für Sie da.**  
**Telefon 04347.90 43 990**

Kätterskamp 23  
24220 Flintbek

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

© STAMP MEDIA



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 5 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 Schrittkombinationen, die dem Teilnehmer ermöglichen, zu tanzen und riesigen Spaß zu haben.

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

Zielgruppe:

1. Sportanfängerinnen und -anfänger
2. Menschen mit Gelenkproblemen oder Krankheiten (auch optimal als Wiedereinstieg in den Sport)
3. Schwangere und Neu-Mamas
4. Übergewichtige
5. erfahrene Erwachsene (jeglichen Alters)
6. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Zumba® noch nicht kennen und ausprobieren möchten
7. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den schnellen Bewegungsabläufen einer Zumba®-Fitness Stunde schwierig folgen können
8. Alle Menschen, die Spaß an Zumba® oder ähnlichen Programmen haben

Da Zumba® Gold einen langsameren Ablauf an Schritten hat, stellen auch Gelenkprobleme (wie z.B. Hüfte und Knie) kein Problem dar. Auch nach einer langen Krankheit ist Zumba® Gold geeignet mit dem Sport (wieder) anzufangen. Die Choreographien sind einfacher gehalten wie in der Zumba® Fitness Stunde, so dass man auch als Anfänger gut folgen kann. Der Einstieg in den Kurs ist so jederzeit auch zwischendurch möglich. Einige der Zumba® Gold Teilnehmer sind mittlerweile auch gern in der Zumba® Fitness Stunde

bei Gaby Rüger am Dienstag um 19 Uhr dabei. Gaby's Stunde wird oft von mir unterstützt. Nicht nur, um selbst Spaß beim Tanzen zu haben, sondern auch um Ideen auszutauschen und Choreos zu lernen. Der eine Kurs schließt den anderen nicht aus, sondern ergänzt sich hervorragend.

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. Die Corona Krise stellte nicht nur mich und euch, sondern auch Zumba® vor hohe Herausforderungen. So war es uns bis dahin nicht erlaubt dieses Format online anzubieten. Zumba® hat daraufhin nicht nur die vertraglichen Regelungen für uns Trainer geändert, sondern uns auch ein Tool zur Verfügung gestellt, unsere Kurse online „live“ oder auch „on demand“ anzubieten. So konnte jeder Trainer für sich und seine Teilnehmer das Beste aus der Situation machen. Ich habe mich für on demand Kurse entschieden und zu Hause ein Video aufgenommen, was meine Teilnehmer sich zu einer für sie passenden Zeit abrufen und zu Hause tanzen konnten.



Dennoch waren wir im Juni 2020 nach dem 1. Lockdown und im Juni 2021 nach dem 2. Lockdown natürlich froh uns wieder persönlich zu sehen und miteinander tanzen zu können. Situationsbedingt sind wir im Freien auf dem Sportplatz der Grundschule angefangen. Auch das war eine neue und ungewohnte Erfahrung. Ich danke an dieser Stelle meinen Teilnehmerinnen,



dass sie mir und unserem Kurs treu geblieben sind. Auch konnten wir neue Teilnehmerinnen dazu gewinnen. Jetzt fehlst nur noch Du ☐

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. Jede Stunde ist etwas Besonderes und ist immer viel zu schnell vorbei. Regelmäßige Zumba® Fortbildungen (Jam™ Sessions) für Zumba® Instruktoressen (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. Mittlerweile habe ich auch die Ausbildungen Zumba® Kids und Zumba® Toning absolviert. Zwar unterrichte ich diese Kurse nicht, aber aus jeder Ausbildung nimmt man etwas mit.

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 6 Jahren als ZIN™ für Zumba® Fitness und seit über 5 Jahren für Zumba® Gold habe ich so viele tolle Menschen kennen gelernt, die ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte. Dazu gehören auch ihre Geschichten, die manchmal nicht nur fröhlich, sondern auch sehr nachdenklich oder traurig machen. Ich konnte mit ihnen viele Erfahrungen sammeln und bin für diese sehr dankbar und freue mich umso mehr diese Möglichkeit der Bewegung bieten zu können. Das Partygefühl innerhalb der Stunde lässt für eine kurze Zeit auf einfachem Wege alle Alltagsorgen vergessen.

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

Die Teilnahme an einem oder auch beiden Kursen (Zumba® Gold und Zumba® Fitness) ist durch ein 10er Karten System (für 40 €) 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



Cay Tonner – eine besondere Art Tennislegende im Mielkendorfer Sportverein macht Schluss

Es war im Jahre 1992, als der damalige Jugendtennistrainer Henke seine Tätigkeit im Verein beendete und guter Rat teuer war, wie es mit den vier Gruppen tennisspielender Kinder weitergehen sollte. Durch private Initiativen fand sich ein Abiturient, der bereits im Schulenseer Tennisverein das Jugendtraining leitete und offenbar noch Zeit und Lust hatte, einen weiteren Nebenjob anzunehmen. So begann eine fast 30jährige Trainerlaufbahn.

1993 bestand Cay das Abitur, donnerstags: Tennis in Mielkendorf. 1994 begann er den Zivildienst, ein Fulltime-Job, der eine organisatorische Herausforderung wurde. Zwei der vier festen Trainingsstunden mussten

verlegt werden und konnten nur draußen auf dem Sportplatz stattfinden. Danach folgte das Lehramtsstudium – zum Glück in Kiel, donnerstags: Tennis in Mielkendorf. Cay absolvierte das Referendariat in Flintbek, donnerstags: Tennis in Mielkendorf. Die erste feste Lehrerstelle hielt ihn viele Jahre in der damals neu gegründeten Grundschule Meimersdorf, donnerstags: Tennis in Mielkendorf. Und selbst als Schulleiter in Kiel-Friedrichsort hieß es immer noch donnerstags: Tennis in Mielkendorf. Es waren eine phänomenale Leistung und ein beispielloses Engagement, die sich darin zeigten, bis auf wenige Ausnahmen den eigenen, auch den beruflichen Terminplan darauf so auszurichten.

Die gesamte Zeit zeichnete sich daher durch hohe Kontinuität aus, sogar das Honorar ist vom ersten bis zum letzten Tag gleich geblieben! In den ersten Jahren hatten wir eine lange Warteliste, da ja nur vier Kinder pro Gruppe sinnvoll trainieren konnten und die Zeit von dem durch die Erfolge Steffi Graf und Boris Beckers entstandenen Tennis-Boom geprägt war. Oftmals bekamen die Kinder erst nach bis zu 2jähriger Wartezeit einen Platz in einer Gruppe. Später sah es dann anders aus, die Warteliste konnte bereits im Jahre 2005

# Jugendtennis



geschlossen werden. Insgesamt waren es ca. 90 Kinder, die kurz oder teilweise auch jahrelang bei Cay trainiert haben. Positive Rückmeldungen von Eltern und Kindern waren die Regel, offenbar fand Cay auch besonders zu schwierigen Kindern einen guten Draht. In einigen Jahren wurden Freundschaftsspiele gegen Jugendliche der Tennissparte des THW ausgetragen, wobei die Chance bestand, den eigenen Leistungsstand besser einzuordnen. Den Berichten in alten Info-Heften zufolge konnten die Mielkendorfer teilweise gut mithalten. In früheren Jahren fand das Training bei gutem Wetter auch häufiger auf dem Mehrzweckplatz an der Schule statt. Später blieb man eher in der Halle, weil das Aufbauen des Tennisnetzes draußen viel Zeit verschlang.

So lief alles gut bis zum Beginn der Coronapandemie, als jeglicher Hallensport dem Lockdown zum Opfer fiel. Währenddessen erlitt Cay einen Unfall, dessen Folgen ihm bis heute keine größeren sportlichen Betätigungen erlauben. Da schien der Zeitpunkt gekommen, die Übungsleitertätigkeit zu beenden.

Der 1. Vorsitzende unseres Sportvereins, Uwe Müller, überreichte Cay zum Abschied und als Anerkennung der langjährigen Treue ein kleines ideelles Präsent sowie eine gute Flasche Wein.



# Langhantel Workout



Auch unter Corona-Bedingungen und dem dazugehörigen Hygienekonzept findet jeden Montag von 20:00-21:00 Uhr das Langhantel-Workout in der Sporthalle Mielkendorf statt. Hierbei handelt es sich um ein einfaches, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, das mit einer Langhantelstange in Kombination mit Gewichten von 1,25, 2,5 und 5 Kilogramm jedem Leistungsniveau schnell und einfach angepasst werden kann. Die Stange selbst wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Oftmals werden ein Step, eine Matte oder die einzelnen Gewichtsscheiben in das Training integriert. Dieses Training eignet sich für Frauen, Männer, Einsteiger sowie Fortgeschrittene



gleichermaßen. Bei verschiedensten Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen, die großen sowie die kleinen wie z.B. Beine, Po, Rücken, Bauch, Arme, Schultern trainiert. Zu den Grundübungen gehören das

Kreuzheben, Rudern, Ausfallschritte, Kniebeuge, Bankdrücken, Bizepscurl und Trizepsdrücken. Unterschiedliche Schwerpunkte, wie zum einem das klassische Kraftausdauertraining bis hin zum Training mit viel Gewicht und wenig Wiederholungen, machen die Stunde sehr abwechslungsreich. Wer Gruppentraining mit Musik mag, Spaß an Bewegung hat und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft stärken und fit halten will, sollte das Langhantel-Workout ausprobieren! Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung sind bei regelmäßigem Training und etwas Engagement garantiert. Also kommt gerne vorbei und probiert es aus.

Ich freue mich auf Euch!!!  
Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 0173 / 6163126

# Fitness Zirkel



Jeden Samstag starten wir 9 Uhr sportlich in der Sporthalle Mielkendorf ins Wochenende. Auch unter Corona Bedingungen und dem dazugehörigen Hygienekonzept sporteln wir jeden Samstag. 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 Kräfteinheiten im Intervall, mit und ohne Zusatzgeräten gestaltet wird. Beim Zirkeltraining werden verschiedene 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. I



Ich freue mich auf Euch!!!  
Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 0173 / 6163126

# Frauenfitness



Jeden Freitag von 20-21 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle Mielkendorf. Auch unter Corona Bedingungen und dem dazugehörigen Hygienekonzept findet die jede Woche statt.

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

## 40 Jahre Prellball

Kaum zu glauben! - 40 Jahre Prellball – ein halbes Leben, wenn alles gut geht! Jeden Freitag von 18.15 – 20.00 Uhr. Im Durchschnitt vielleicht 40 Spielabende im Jahr – 40 X 40 = 1600 – Begegnungen mit Gleichgesinnten. Kaum zu glauben!

Angefangen hat es 1982 mit dem Versuch Volleyball zu spielen. Die anspruchsvolle Technik hat uns aber davon abgebracht und so hat uns dann unser ehemaliger „Profi-Prellballspieler“, Klaus Hingst, die Grundfertigkeiten beigebracht. Viele Jahre war Lorenz Koch unser Spartenleiter und hat uns im Wechsel mit Armin Stampa mit Aufwärmgymnastik liebevoll gequält. In unserer besten Zeit war die Truppe auf über 12 Spieler angewachsen, so dass wir auf zwei Spielfelder spielen mussten. Sogar die lokale Prominenz, der Bürgermeister M., hat mitgespielt und sich vehement für eine aus seiner Sicht gerechtfertigten Streitkultur eingesetzt. Die meisten Spieler haben Jahrzehnte durchgehalten und konnten nur durch Alter oder Krankheit gebremst werden. Zweimal im Jahr trafen sich Spieler und Ehemalige zu einem „Arbeitsessen“ bei „Rohweder“. Aber dies ist Geschichte. Der Landkrug ist abgebrannt und „Corona“ erschwert Zusammenkünfte. Aber: Wir hoffen auf bessere Zeiten! Alles in allem: Wir sind in die Jahre gekommen. Uns fehlt der Nachwuchs!

Wir sind eine Gruppe aufgeschlossener und relativ fitter Senioren (Durchschnittsalter 65+) deren Stammspieler schon seit 40 Jahren dabei sind. „Unser Prellballspiel“ haben wir unseren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst, d.h. gewisse Grundregeln haben wir beibehalten, andere entschärft, so dass jeder seine individuelle Leistungsfähigkeit einbringen kann. Wir sind keine Profis und wollen es auch nicht mehr werden. Unsere Ziele sind andere. Wir sind Spieler und Schiedsrichter zugleich. So entsteht ein Team, das nicht gegeneinander, sondern miteinander spielt. Das steigert die Spielfreude und ganz nebenbei auch die Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit.

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

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

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 wieder möchte ich mich bei meinen Teilnehmerinnen & Teilnehmern bedanken, die selbst online oder in Präsenz, 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 Balancetraining, also Gleichgewichtsübungen z.B. auf einem Bein mit wackeligem Untergrund, in der Bewegung mit kleinen und großen Bällen, im Knien auf einer

zusammengerollten 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.

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

Mit sportlichen Grüßen  
Kenneth

Donnerstags 20:00 Uhr Sporthalle Mielkendorf  
Infos Kenneth Rüger  
Tel. 0151/56429472



# Yoga



## Hatha/Flow Yoga

Jeden Mittwoch findet von 17:45-19:00 Uhr Hatha/Flow Yoga bei unserer ausgebildeten Yoga Trainerin MARIANNA statt.

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und wirkt ganzheitlich auf den Körper, Geist und die Seele. Der Stoffwechsel kommt dabei in Schwung, Glücksgefühle werden produziert, Stresshormone abgebaut und der Körper wird gedehnt und gestreckt. Zum Ende der Stunde gibt es eine Tiefenentspannung.



Jeder, Anfänger und auch Fortgeschrittener ist jederzeit herzlich willkommen! Wir sind eine offene, altersgemischte Gruppe von Frauen und Männern, die sich mit viel Freude an der Kombination aus körperbewussten Bewegungen und dem Workout erfreut.

Jeder übt Yoga in Eigenverantwortung und so intensiv, wie sein Körper möchte. Also, komme doch gerne in bequemer Kleidung einfach vorbei.



Wir freuen uns auf Dich!

MARIANNA und die Yoga-Gruppe

# Tischtennis



Unsere vergangenen beiden Tischtennis-Jahre standen wie überall ganz im Zeichen der Corona-Pandemie. Die Punktspiel-Saison 2019/20 musste frühzeitig abgebrochen werden – unsere beiden Mannschaften erreichten damals einen zufriedenstellenden 4. Platz in der 2. Kreisklasse und einen 6. Platz in der 4. Kreisklasse. Die Saison 2020/21 wurde bereits kurz nach dem Start wieder abgebrochen, so dass wir bis zur Saison 2021/22 rund 1,5 Jahre leider kein Punktspiel bestreiten und aufgrund der Corona-Maßnahmen so gut wie gar nicht trainieren konnten.

Einziges Lichtblicke waren die beiden Vereinsmeisterschaften, die wir trotz aller Umstände regelkonform jeweils im August durchführen konnten. Es war schon eine echte Herausforderung so völlig trainingsfrei die jeweils neun zu absolvierenden Matches hinter sich zu bringen – aber hinterher wusste man, was man getan hat und war froh endlich mal wieder unter Wettkampfbedingungen spielen und vor allem einen ganzen Tag gemeinsam verbringen zu können. Es waren jeweils tolle Tage bei guter Stimmung. Selbstverständlich gab es auch Gewinner:

Die Vereinsmeisterschaft 2020 konnte Jörn vor Stefan T. auf Platz 2 und Peter und Sören punktgleich auf Platz 3 für sich entscheiden. Den Sonderpreis für die meisten abgewehrten Satzbälle erhielt unser Kämpferherz Mirko.



Bei der Vereinsmeisterschaft 2021 haben wir es aufgrund der langen Tischtennis-Abstinenz mal so richtig krachen lassen und im Schweiß unseres Angesichts an einem Tag sowohl eine Vereinsmeisterschaft im Einzel, im

# Tischtennis



Doppel und im Rundlauf ausgetragen. Den Einzeltitel holte sich Bernd vor Stefan T auf Platz 2 und Jörn auf Platz 3. Doppel-Vereinsmeister wurden Jörn und Immo vor Bernd und Mirko.

Den großen Meisterschafts-Rundlauf gewann Immo im Finale gegen Mirko. Den diesjährigen Sonderpreis für die meisten gewonnenen 1. Punkte in einem Satz konnte ebenfalls Immo für sich entscheiden.

Wer den Titel „Vereinsmeister 2021“ gewann, entschied dann am Ende die Summe aus allen drei Wettbewerben – und dabei hatte mal wieder Jörn die Nase vorn! Damit hat Jörn den Vereinsmeisterschafts-Wanderpokal insgesamt dreimal gewonnen und darf ihn zukünftig behalten. Glückwunsch! Im Jahr 2022 spielen wir dann um einen neuen Pokal...

Die Punktspiel-Saison 2021/22 hat zunächst sehr gut begonnen: Nachdem wir zuvor entschieden haben, mit insgesamt nur einer Mannschaft anzutreten, konnten wir zwischenzeitlich sogar die Tabellenführung in der dritten Kreisklasse übernehmen. Doch dann kam der Winter – und mit ihm zunehmende krankheitsbedingte Ausfälle und eine sich wieder verschärfende Corona-Pandemie, die einige unserer Spieler dazu bewogen hat, vorerst keine Punktspiele mehr zu bestreiten. Nachdem wir dann drei Spiele in Folge keine vollständige Mannschaft aufstellen konnten und die Spiele kampfflos verloren gingen, haben wir im Dezember gemeinsam entschieden unsere Mannschaft in dieser Saison zurückzuziehen und unsere aussichtsreiche Platzierung aufzugeben.

Wir hoffen, dass wir in der Saison 2022/23 dann wieder in alter Frischer und unter hoffentlich besseren Bedingungen voll durchstarten können. Bis dahin sind wir guter Dinge, bald wieder mehr trainieren zu können und freuen uns auf die nächste Vereinsmeisterschaft im Sommer!

Ein letzter Hinweis noch: Der aufmerksame Leser wird diesen Zeilen sicher entnommen haben, dass wir jeden Tischtennis-Begeisterten – und jeden der es werden möchte, jederzeit gerne bei uns aufnehmen – Verstärkung können wir immer gut gebrauchen – sei es bei Punktspielen oder auch „einfach nur“ im leider nicht immer so gut besuchten Training. Fühlt Euch eingeladen!

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

- ***Reifenservice***
- ***Reifeneinlagerung***
- ***Ölwechsellservice***
- ***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***

# Unsere neuen Öffnungszeiten

**Montag**

**17-21 Uhr**

**Dienstag**

**12-14 Uhr  
17-21 Uhr**

**Mittwoch**

**RUHETAG**

**Donnerstag, Freitag  
und Samstag**

**12-14 Uhr  
17-21 Uhr**

**Sonntag**

**12-14 Uhr  
17-20 Uhr**

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

Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten

**Catharinenberg**