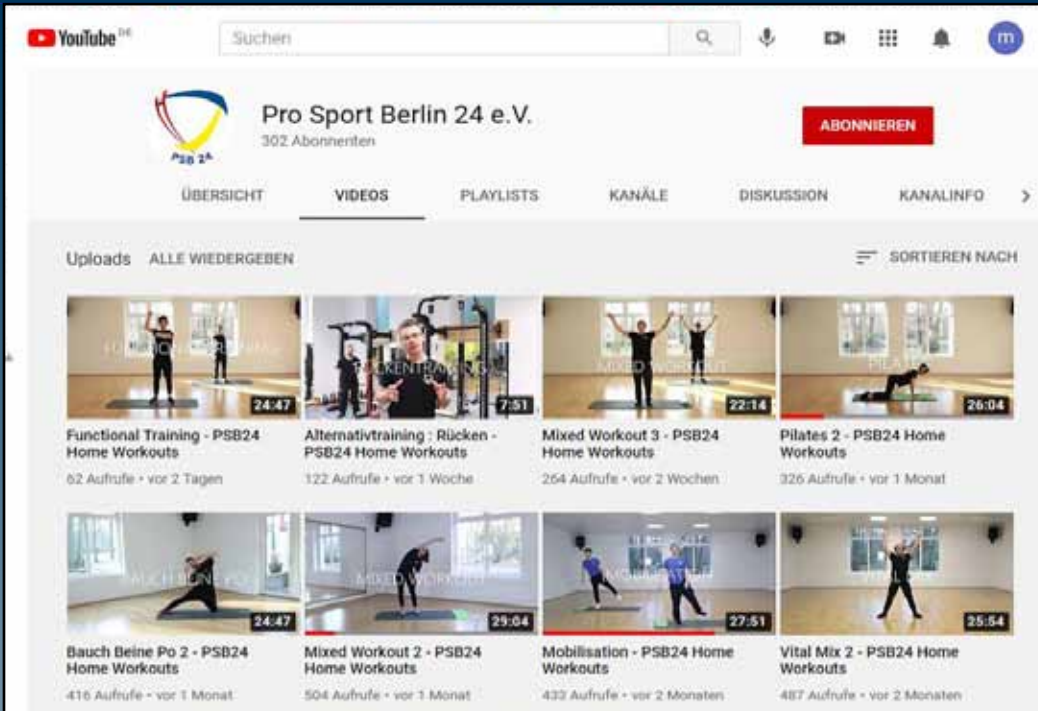




PSB 24 aktuell

Newsletter 1-21



Fit bleiben mit unseren Home Workouts

Großartige Resonanz in den letzten Wochen!

Unser YouTube Kanal Pro Sport Berlin 24 e.V. ist nun seit knapp einem Jahr online und wir freuen uns riesig über 300 Abonnenten.

In diesen Zeiten, da die Schließung der Studios uns alle trifft, ist es wichtig und bemerkenswert, die Motivation in den eigenen vier Wänden zu behalten. Unser Körper braucht ausreichend Bewegung und dazu wollen wir wöchentlich unseren Beitrag leisten, damit es auch nicht langweilig wird. Wir freuen uns sehr darüber, dass immer mehr Abonnenten unser Angebot nutzen.

Bei unseren abwechslungsreichen Home Workouts ist wirklich für fast jedermann und jedefrau etwas dabei. Von Yoga und Pilates bis zu intensiven Workouts wie Bauch-Beine-Po oder Mixed Workout. Wir wollen gemeinsam mit euch fit bleiben und daher freut es uns, dass der Kanal so aktiv genutzt wird. Mit einem Home Workout-Video haben wir bereits mehr als 10.000 Aufrufe erreicht.

Neu ist Alternativtraining für unsere Mitglieder, die an den Geräten trainieren. Die Trainer aus dem ProSportstudio zeigen euch verschiedene Übungsvariationen, die ihr auch zu Hause machen könnt.

Auch für die jüngeren Mitglieder sind auf dem Kanal Videos mit unseren Kindersporttrainerinnen und -trainern zu finden.

Ihr kennt unseren Kanal auf YouTube noch nicht? Dann schaut doch gleich mal vorbei:

<https://www.youtube.com/c/ProSportBerlin24eV/videos>

Lenny Saliwan-Travis & Magdalena Mertin

INHALT

Seite 2
„aus Mangel an artikelgerechten Inhalten ...“

Seite 3
JUDO:
Sehnsuchtsvolle Erinnerungen

Seite 4
HANDBALL:
„Kiekmal“ würdigt verdienstvolle Trainerin

Pro Sport Berlin 24 e.V.
gegründet 1924 als
Postsportverein Berlin
Geschäftsstelle
Forckenbeckstr. 18
14199 Berlin
Tel. 82 30 98 44
Fax 82 30 98 45
info@pro-sport-berlin24.de
www.pro-sport-berlin24.de

Der Newsletter erscheint im monatlichen Wechsel mit dem Mitgliedermagazin „PSB 24 aktuell“
Redaktion und Gestaltung:
Detlef D. Pries
zeitung@pro-sport-berlin24.de
Redaktionsschluss der nächsten Druckausgabe:
10. März 2021



„aus Mangel an artikelgerechten Inhalten“

Den hauptstädtischen Medien war es unlängst eine Spitzenmeldung wert: Der 1. FC Union Berlin hat Hertha BSC als mitgliederstärksten Sportverein Berlins abgelöst. Mehr als 37.000 Mitglieder zählte jeder der beiden Vereinsgiganten zum Jahresende 2020 laut Statistik des Landessportbundes (LSB). Allerdings dürfte längst nicht jeder zahlende Fußballfan zugleich aktiver Sportler sein, denn andernfalls müssten die „Eisernen“ um die 1000 Mannschaften im Spielbetrieb haben. Ähnliches darf man von den 21.200 Mitgliedern der Berliner Sektion des Deutschen Alpenvereins und den 8711 Förderern des Golfverbands Berlin-Brandenburg vermuten, die in der Statistik der größten Vereine die nächsten Plätze einnehmen. Nach dem SC Charlottenburg und dem Sport-Gesundheitspark Berlin rangierte Pro Sport Berlin 24 bisher auf Platz 7 dieser Statistik. Aktuelle Zahlen aus allen 2500 Vereinen Berlins lagen dem LSB noch nicht vor.

LSB-Präsident Thomas Härtel schätzte jedoch in einem rbb-Interview, dass die Berliner Vereine im Laufe des vergangenen Jahres auch wegen der pandemiebedingten Beschränkungen des Sportbetriebs „weit über 30.000 Mitglieder“ verloren haben dürften. Ein Mitgliederverlust zum Jahresende sei zwar nicht außergewöhnlich, in der Vergangenheit sei jedoch immer ein Wieder- oder Neueinstieg zu beobachten gewesen. „Aber der erfolgt zurzeit nicht. Viele sagen, warum soll ich jetzt eintreten, wenn ich nicht weiß, wann wieder Sport angeboten wird.“

Da die Berliner Zahlen dazu noch nicht veröffentlicht wurden, sei ein Beispiel aus Mecklenburg-Vorpommern angeführt: Zwei Drittel der Mitgliederverluste sind dort auf die Abmeldung von Kindern zurückzuführen. So verständlich es ist, dass Eltern ihre Sprösslinge abmelden, wenn die sich nicht mehr im Verein betätigen können (zumal wenn sie selbst Einkommensverluste hinnehmen müssen) – die Sportvereine und viele Übungsleiter und Trainer bringt das in eine schwierige Lage.

Selbstverständlich hat die Sorge um Gesundheit und Leben aller, der Jungen wie der Alten, höchste Berechtigung. Trotzdem appellierte Thomas Härtel mit Recht in seinem Interview an die Politik: „Macht bitte die Sportplätze auf, damit wir die Angebote für Kinder und Jugendliche wieder hochfahren können. Und ich möchte betonen, dass es ältere Menschen genauso trifft. Auch sie leiden unter einer Vereinsamung, weil sie die Kontakte über den Sport nicht haben.“

Auch die sportlichen Aktivität unserer Mitglieder ist seit Monaten aus den bekannten Gründen arg gebremst. Natürlich kann man sich vor dem heimischen Monitor – beispielsweise nach den Videos aus unseren ProSportstudios – fit halten. Man kann einsam oder zu zweit durch Parks und Wälder joggen oder in die nähere Umgebung radeln. Aber ist das ein vollwertiger Ersatz für das Gemeinschaftserlebnis im Verein? Da hat es – um ein Beispiel aus der eigenen Sportgruppe zu nennen – erstmals seit Jahren wieder so etwas wie einen (kurzen) Winter gegeben, doch einen Winterwettbewerb hat der Landesruderverband zum ersten Mal seit mehr als 60 Jahren nicht ausschreiben können, obwohl das Wetter außerhalb der „Eiszeit“ geradezu zum Rudern einlud. Glücklicherweise, wer einen Partner im eigenen Haushalt hat!

Ähnlich geht es vielen Abteilungen. Nachricht von Ingo Zimmermann: „... aus der Badmintonabteilung kann ich für Februar aus Mangel an artikelgerechten Inhalten keinen Artikel liefern.“ Andere haben sich gar nicht erst gemeldet. So ist dies eine Art „Notausgabe“ unseres Newsletters, zu der auch die Redaktion der Kinder- und Familienzeitschrift „Kiekmal“ beigetragen hat, indem sie uns die Übernahme eines Beitrags über unsere Handball-Trainerin Luzia Hermenau gestattete (siehe Seite 4). Hoffen wir also weiter darauf, dass Lockerungen der Bewegungseinschränkungen möglich werden. Bleiben Sie gesund und halten Sie sich fit!

Detlef D. Pries





Judo

Denkwürdige Erinnerungen

... und Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen

Hallo Judoka! Konnichiwa!

Ja, es wird langsam besser, aber wir müssen leider noch auf das gemeinsame Training verzichten. Mir fehlt das auch, ein bisschen Werfen, zack, Haltegriff! Aufwärmen, Techniken üben, Hebeln und Würgen und Spaß haben.

Die Fotos auf dieser Seite erinnern mich daran, wie ich vor einigen Jahren in Tokio im Kodokan trainiert habe, dabei neue Freunde fand und großen Spaß hatte. Aber die Gesundheit geht zur Zeit halt vor und ich hoffe, wir sehen uns bald alle gesund zum Training wieder.

Alle Gewinner unseres Preisausschreibens haben ihre Preise inzwischen erhalten und ich hoffe, sie haben euch gefallen.

Wer malt ein Judo-Bild?

Sollte euch langweilig sein, malt doch mal ein Bild über oder für das Judo! Schickt es einfach an Pro Sport Berlin 24, Forckenbeckstraße 18, 14199 Berlin. Schreibt auf die Rückseite: für die Judo-Abteilung, Thomas Weichert. Aber vergesst euren Namen nicht! (Bitte nur im Format DIN A4 – 21 x 29,7 cm)

Unser Ehemaligentreffen im Frühjahr 2021 wird leider auch dem Corona-Virus zum Opfer fallen. Vielleicht sehen wir uns im August!

Haltet euch fit

Thomas Weichert

**Bitte vormerken!
Unter Vorbehalt!**

Jahresversammlung am 7. Mai 2021

Unsere Jahresversammlung findet voraussichtlich am Freitag dem 7. Mai 2021 um 19.45 Uhr statt.

Ort: Nelson-Mandela Schule
obere Turnhalle

Wir werden alle Corona-Auflagen einhalten: Mundschutz, Abstand und Desinfektion!

Tagesordnung

1. Eröffnung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung der Protokolle von 2020
4. Bericht des Vorstands
5. Bericht des Kassenwarts
6. Anträge
8. Verschiedenes

Der Vorstand



Foto oben: Freies Training im Haupt-Dojo des Kodokan in Tokio. Kodokan bedeutet wörtlich „Halle zur Lehre des Weges“. In dem neuen Gebäude finden auch die Wettkämpfe statt.



Die Statue Jigoro Kanos, des Begründers des modernen Judo, steht vor dem Kodokan. Kano lebte zwischen 1860 und 1938. Seine Judo-Definition lautete: „Judo ist der Weg, seine geistigen und körperlichen Kräfte am effektivsten zu nutzen.“

Handball

von der Schul-AG zur Weltmeisterschaft

Fußball, Volleyball, Handball, Korbball, Völkerball – Ballspiele sind bei Kindern sehr beliebt, ob im Sportunterricht oder in der Freizeit. Umso besser für die Mädchen und Jungen, die an ihrer Schule zusätzlich in einer Sport-AG aktiv sein können.



Gemeinsames Vereinstraining

Hier erlernen die Kinder über verschiedene Spiele die Grundbewegungen wie Laufen, Springen, Werfen und die Ausdauer wird trainiert. Über koordinative Aufgaben werden dann das Passen, Fangen, Werfen, Dribbeln erlernt und die Wahrnehmung geübt. Wichtig ist die Kreativität der Kinder, damit sie auch Spielsituationen selber lösen können. Auch wird geübt, sich in eine Gruppe bzw. Mannschaft zu integrieren und sich unterzuordnen. Ebenso spielen die Rücksicht auf Mit- und Gegenspieler sowie die Akzeptanz von Regeln und fairem Spiel bei allen Aktivitäten eine große Rolle. Mädchen und Jungen, die dann schon besser mit dem Ball umgehen können und Lust auf mehr haben, nimmt die Trainerin mit zum gemeinsamen Vereinstraining: „Hier nehmen die Schulkinder an Handballspielen mit den Vereinskinder teil, um sich auszuprobieren.“

Für Handball sollte man sportlich und ohne Angst vor dem Ball sein, und ganz wichtig: Freude an der Bewegung und am Ballspielen haben. Das Spielen vermittelt den Kindern Teamfähigkeit, Selbstbewusstsein, gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft. Es schult die Koordination, verbessert Kraft und Ausdauer.

Große Träume erfüllen

Mit den Handball-AGs nimmt Frau Hermenau seit vielen Jahren am LSB-Programm „Schule und



Sportverein/-verband“ teil. Schön wäre natürlich, wenn besonders talentierte Kinder in den Verein wechseln.

„Die Schul-AG ermöglicht Kindern, mehr Kontakt zu einer Sportart aufzunehmen. Nur wer Spaß am Mannschafts- und Handballspiel hat, findet den Weg in den Verein“, sagt Frau Hermenau. „Breitensport und Leistungssport liegen dicht beieinander. Denn jeder

Jenny bis in die Jugend-Nationalmannschaft. Beide waren in der 1. und 2. Handball-Bundesliga aktiv. Jenny gelang noch der Aufstieg in die Nationalmannschaft, sie nahm 2017 in Leipzig an der Handball-Weltmeisterschaft teil.

Frau Hermenau freut sich über ehemalige Handball-Spielerinnen, die genau wie sie ihren Sport weitervermitteln: „Die Arbeit mit Kindern bereitet sehr viel Freude. Es ist ein Erlebnis zu sehen, wie sich junge Menschen entwickeln können nach dem Motto ‚Spielerlebnis geht vor Spielergebnis‘. Dieses Geben und Nehmen zwischen Kindern und Trainer ist ein tolles Gefühl!“



Profi hat mal klein angefangen. Talent, Ehrgeiz und eiserner Wille sind gute Basis und Voraussetzung, um sich große Träume zu erfüllen.“

So, wie es ihre Tochter Annika getan hat. Nach der Schul-AG und dem späteren Wechsel in den Verein Post SV Berlin, dem heutigen Pro Sport Berlin 24 e.V., schaffte sie es mit ihrer Freundin

PROJEKT „SCHULE UND SPORTVEREIN/-VERBAND“
www.sportjugend-berlin.de
Handball-AG
 Trainerin Luzia Hermenau
 Handballabteilung bei
 Pro Sport Berlin 24 e.V.
 Tel. 282 63 29, 0163 8524096
www.psb24-handball.de

Schon 1994 gründete Luzia Hermenau eine Handball-AG an der Papageno-Grundschule in Mitte. Die lizenzierte Trainerin spielte selbst viele Jahre Handball in der Berliner Bezirksliga und gibt ihre Erfahrungen an Kinder und Jugendliche weiter. „Vor allem unsere Tochter Annika wollte auch so Handball spielen wie ich und aktivierte für die neue Schul-AG nicht nur ihre Freundin Jenny Karolius, sondern begeisterte weitere Kinder der Schule dafür“, erinnert sich Frau Hermenau.

Heute, nach 26 Jahren, bietet sie noch immer in der Papageno-Grundschule, aber auch an der Kastanienbaum-Grundschule in Mitte und der Carl-Humann-Grundschule in Prenzlauer Berg für Kinder der 1. bis 4. Klassen 1x wöchentlich die Handball-AG an.