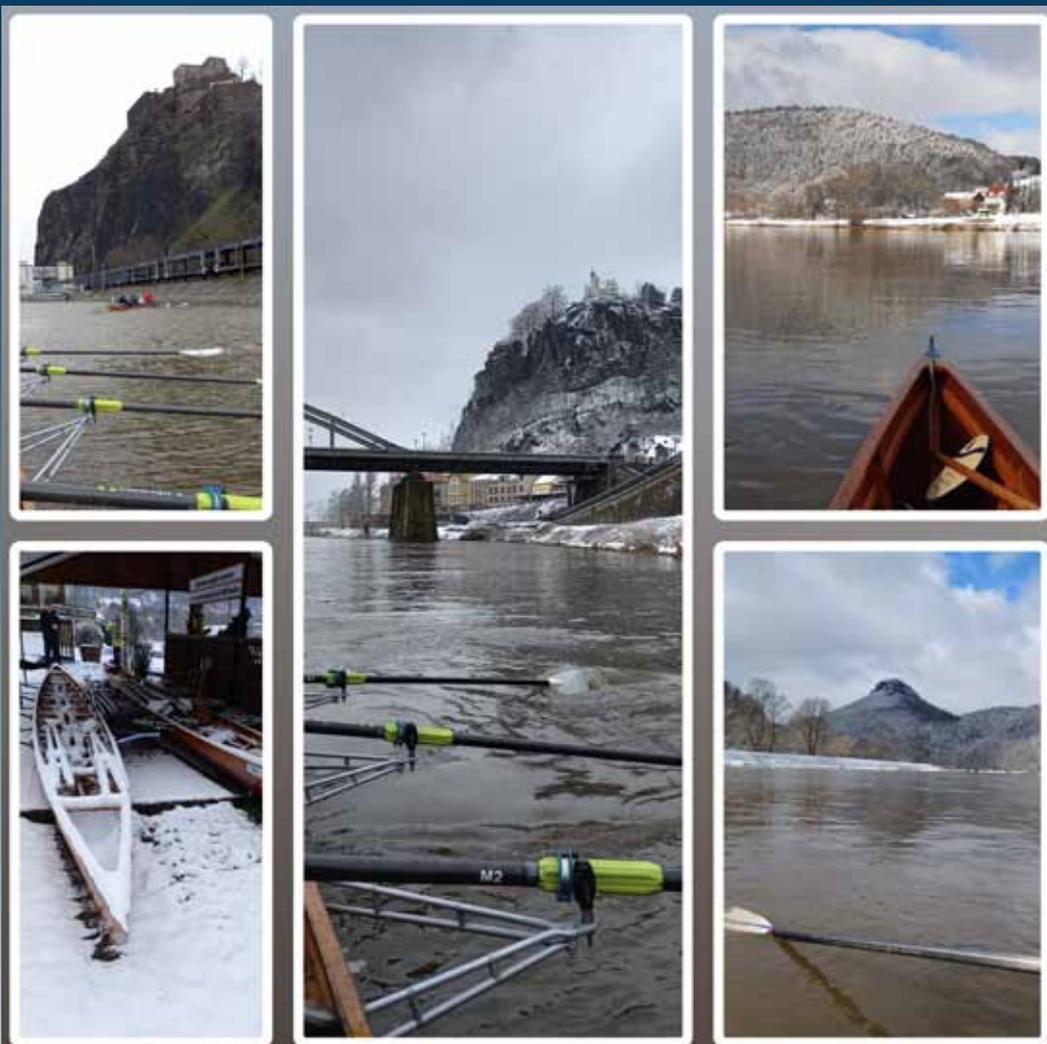


PSB 24 aktuell

Newsletter 1-23



AUF EINEN BLICK

Seite 2
Aus dem Vereinsrat
TSK ADLERSHOF:
In memoriam Bernd Papenfuß

Seite 3
BADMINTON:
BB-Vizeameistertitel für
Teams Schüler und Jugend

Seite 4
HANDBALL:
Grandioser Start ins neue Jahr

Seite 5
TAEKWONDO:
Medaillenregen in Gerlingen

Seite 6
VERMISCHTES:
– Badminton „Spieler des Monats“
– Handballer nicht nur in der Halle eine Familie
– TANZEN:
Tradition lebte wieder auf

Seite 7
PROSPORTSTUDIOS:
Von Power-Pilates bis
Kinderyoga und Babyturnen

RUDERN:
Nicht erst mit dem Anrudern
beginnt die Saison

Seite 8:
Prosportstudios öffnen
ihre Türen

Rudern – neuer Wintersport?

Skipisten müssen in diesen Zeiten meist künstlich beschneit werden, Wasserstraßen nicht! Und bei guter Kleidung ist es beim Winterrudern nicht unangenehmer als auf der Abfahrtspiste. Also ging's Ende Februar zur Winterfahrt auf die Elbe, organisiert von der Albis Colonia RG Meißen. Zwei PSB-24-Ruderer waren unter den 13 Teilnehmern. Gestartet wurde beim Ruderclub im tschechischen Usti nad Labem, unterhalb des Schreckensteins (Foto oben links). Am Etappenziel Děčín mussten die Boote allerdings am nächsten Morgen vom Schnee befreit werden. Leicht überpudert zeigte sich die Schäferwand in Decin (Mitte) ebenso wie der Lilienstein in der Sächsischen Schweiz (unten rechts). Von Pirna über Dresden führte die Tour am dritten Tag bis Meißen: Gut 120 Flusskilometer lagen hinter der Truppe.

Pro Sport Berlin 24 e.V.

Geschäftsstelle
Forckenbeckstr. 18
14199 Berlin
Tel. 89 77 97 88
info@pro-sport-berlin24.de
www.pro-sport-berlin24.de

Der Newsletter erscheint im monatlichen Wechsel mit dem Mitglieder magazin „PSB 24 aktuell“
Redaktion: Detlef D. Pries
zeitung@pro-sport-berlin24.de

Aus dem Vereinsrat

Haushaltsplan 2023 verabschiedet

Zum ersten Mal in diesem Jahr tagte am 21. Februar der Vereinsrat, erstmals unter dem neuen Vereinspräsidenten Peter Obst. Wichtigster Tagesordnungspunkt war die Verabschiedung des Haushaltsplans 2023. Der Plan weist bisher einen Fehlbetrag von 10.500 Euro aus – eine Summe, die nach aller Erfahrung und angesichts der eigenen Rücklagen als erträglich gilt. Der Jugendfonds wurde angesichts dessen auf 17.500 Euro aufgestockt. Noch unbestimmt ist die Summe, die den Vereinen wegen der Energiepreissteigerungen durch den Landessportbund zukommen wird. Der Plan wurde vom Vereinsrat einstimmig bestätigt.

Eine Premiere war die Sitzung auch für den neuen Vorsitzenden der Handballabteilung. Stephan Schulze übernahm das Amt im November letzten Jahres von Reinhard Hermenau, der seinerseits 22 Jahre lang an der Spitze der Abteilung gestanden hatte und 2022 vom Landessportbund als „Ehrenamtler des Jahres“ ausgezeichnet worden war. Stephan Schulze, einst selbst Handballer, ist seit 2017 als Trainer tätig.



Einstimmig stimmte der Vereinsrat den Anträgen der Abteilungen Tauchen und Tennis zu, Norbert Krieger, Lutz Willumat und Michael Grahl zu Ehrenmitgliedern zu ernennen. Damit wird die langjährige ehrenamtliche Tätigkeit der Genannten gewürdigt.



Bestätigt wurden Beitragserhöhungen, die in der Sportgruppe Wendenschloß in Anbetracht gestiegener Kosten für Strom- und Gas-Lieferungen beschlossen worden waren.

Schließlich erinnerte Peter Obst daran, dass der Verein im September kommenden Jahres seinen 100. Gründungstag begehen wird. Das Jubiläum soll würdig begangen werden, es dürfe in Berlin nicht unbeachtet bleiben, mahnte der Präsident. Dazu werden Ideen aus allen Abteilungen und Gruppen erwartet. Adressat für entsprechende Vorschläge ist Geschäftsführer Michael Schenk. Eine Klausur der Vereinsführung in der zweiten Märzhälfte werde sich auch mit diesem Thema befassen.



Tauchen

Wendenschloß

Am 21. Januar 2023 ist unser Ehrenmitglied Bernd Papenfuß verstorben. Bernd war seit über 60 Jahren leidenschaftlicher Taucher. 1962 hatte er sein erstes Tauchgerät, eine „Medi-Nixe“, erworben. Ein Jahr später tauchte er damit im Schwarzen Meer. Angeregt durch das bunte Treiben unter Wasser, baute er sein erstes Gehäuse für die Fotokamera „Exa“. 1969 wurde er Mitglied der GST-Tauchsportgruppe des LEW Hennigsdorf und legte dort die Taucherprüfung A und B ab. Es folgte ein Technikerlehrgang an der GST-Marineschule Greifswald. Erste Bekanntschaft mit „bewegten Bildern“ machte Bernd bei Filmaufnahmen im Greifswalder Bodden für die Fernsehproduktion „Schätze des Meeres“ – Episode „Der Hering“. Fortan baute er immer wieder Kameragehäuse und perfektionierte die dazu gehörende Blitztechnik. 1979 wurde er Mitglied der Sektion Tauchsport beim Fernsehen der DDR. Er baute ein Gehäuse für die Mittelformatkamera PENTACON six TL und wurde Mitglied der Arbeitsgruppe Unterwasserfotografie beim Kulturbund der DDR. Bernd machte sich einen Namen als Unterwasserfotograf. Mit großen Erfolgen beteiligte er sich an nationalen und internationalen

Bernd Papenfuß (1943 – 2023)



Unterwasser-Fotowettbewerben, u.a. dem Berliner Unterwasser-Fotowettkampf und Fotowettbewerben in Leipzig, Tachov, Tallinn und am Baikalsee. Enge Kontakte mit dem Taucherausbildungszentrum Ammelshain, Abteilung UW-Fotografie/Archäologie, führten ihn im August 1989 zu Fotoarbeiten ins Weiße Meer. Im Winter 1989/1990 war er an der Erforschung der Kaffenkahnwracks am Kap Horn im Werbellinsee beteiligt.

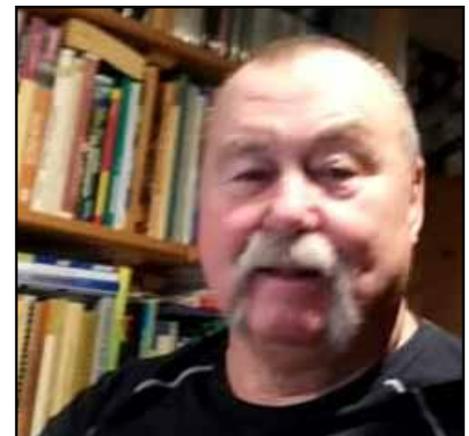
Am 12. März 1990 erlitt er im Taucherturm Wannsee einen schweren Dekompressi-

onsunfall. Mit der ihm eigenen Energie bekämpfte er die schwer reparablen Folgen. Gezeichnet von diesem Unfall, übernahm er als Gründungsmitglied des Tauchsportklubs Adlershof e.V. und Klubtechniker den Aufbau und die Wartung der Kompressoren- und Füllanlage sowie die Wartung der klubeigenen Technik. Er baute Gehäuse für Videokameras und wurde zu einem erfolgreichen und gefragten Videofilmer. Der Tauchsportklub Adlershof verlieh ihm die Ehrenmitgliedschaft.

Bis zuletzt setzte sich Bernd mit hohem Engagement für unser Vereinsleben ein. Sein Tod ist ein großer Verlust. Wir verlieren einen guten, einen unersetzlichen Freund.

Bernd, wir werden dich in bester Erinnerung halten.

Roger Blum





Badminton

Unsere Schülersmannschaft ist Vizemeister ...

Am 21. Januar fanden in der Sybelstraße Zwischen- und Endrunde der Schülerschaftsmeisterschaft 2022/23 mit den besten sechs Berlin-Brandenburger U15-Teams statt. In der Zwischenrunde ging es zunächst in zwei Dreiergruppen darum, die vier Halbfinalteilnehmer zu ermitteln. Unsere 1. Schülersmannschaft hatte, wie sich später herausstellen sollte, die deutlich schwerere Gruppe erwischt und musste sich mit dem hohen Favoriten SV Berliner Brauereien I und der 2. Mannschaft des gleichen Vereins auseinandersetzen. Nach dem erwarteten 0:8 gegen den SVBB I gelang gegen den SVBB II ein 6:2-Sieg und damit die Qualifikation für das Halbfinale. Dort trafen wir auf das Überraschungsteam der VSG Rahnsdorf, das in der anderen Gruppe den Favoriten BSC hinter sich gelassen hatte. Wir waren auf der Jungenseite deutlich überlegen und schafften mit einem 6:2 ungefährdet den Finaleinzug.

Wieder wartete der SVBB I auf uns – und wieder gab es ein 0:8. Der Gegner war auf jeder Position besser besetzt, so dass uns letztlich trotz guter Leistungen auch kein Satzgewinn gelang. Unser



Spitzenspieler Emil musste zum Beispiel im 1. Jungeneinzel gegen den Deutschen Meister U13, Milan Zeisig, antreten. Er erreichte in den Sätzen immerhin 13 bzw. 12 Punkte, hatte aber (noch) keine realistische Siegchance.

Für die Mannschaft spielten Emil, Luke, Lucas, Thirushan, Oleksandra und Sophie. Fazit bleibt: Das Mögliche herausgeholt,

weiter fleißig trainieren und eventuell dürfen wir zur Norddeutschen Meisterschaft! Herzlichen Glückwunsch!

Unsere 2. Schülersmannschaft konnte nur mit drei Jungen antreten und verlor beide Spiele in der Platzierungsrunde 7–9 mit 3:5 bzw. 0:8. Es spielten Noah, Benjamin, Carlos, Paula, Odile und Johanna.

... und die Jugend ebenso



Auch die 1. Jugendmannschaft hat den Berlin-Brandenburger Vize-meistertitel erspielt. Nach einem 6:2 gegen den BSC in der Zwischenrunde und einem knappen 4:4 (9:8 Sätze) im Halbfinale gegen SV Berliner Brauereien II unterlag die Mannschaft im Finale erwartungsgemäß gegen den hohen Favoriten SVBB I mit 0:8. Es spielten Neele, Lilo, Luke, Arun, Vincent, Phillip und Jakob.

Zwar hatten wir Arun und Neele eingesetzt, die in der 1. Mannschaft O19 erfolgreich in der Berlin-Brandenburg-Liga spielen. Der Gegner war aber noch deutlich hochkarätiger besetzt: Allein drei Spieler sind in der Deutschen Rangliste U19 unter den besten 20 zu finden und haben Erfahrung auf internationaler Ebene aufzuweisen.

Die 2. Jugendmannschaft in der Besetzung Anirudh, Aadith, Vincent, Lucas Lim, Gustav, Ella und Leana schaffte in der Platzierungsrunde 7-11 mit zwei Siegen und zwei Niederlagen den 9. Platz.

Ingo Zimmermann

siehe auch S. 5



Ein grandioser Start ins neue Jahr!

Punktgewinne für Groß und Klein



Die 1. Damenmannschaft mit Einlaufkindern aus der eigenen Jugend

eine Mannschaft deutlich schlagen, gegen die sie die vorangegangene Begegnung verloren hatten. Mit dem hart erarbeiteten und verdienten derzeitigen 3. Platz können die Mädchen zu recht stolz auf sich sein und begeistert die Backkünste von Christian genießen, der jeden Sieg mit Kuchen belohnt.

Wie bereits im vergangenen Bericht erwähnt, befindet sich die älteste Jugendmannschaft auf dem Kurs der Berliner Meisterschaft. Die 19:1 Punkte zeigen deutlich, auf welchem Spitzenniveau hier Handball gespielt wird. Und das zeigt auch das Ergebnis der ersten Begegnung des Jahres, die die Mädels

konnte klar das Können gegen die Damen aus Tempelhof-Mariendorf unter Beweis gestellt werden. Mit einem fünften Tabellenplatz ordnen sich die Damen der stärksten dritten Frauenmannschaft Berlins souverän im Mittelfeld ein, denn kein Verein kann eine dritte Mannschaft in der fünften Liga auf so einem Tabellenplatz verzeichnen.

Ein erstes starkes Zwischenergebnis zeigt auch die Partie unserer zweiten Damen gegen die SG Hermsdorf-Waidmannslust. Im Hinspiel mussten sie sich noch deutlich geschlagen geben, wohingegen nun ein Punkt auf das Konto der Prosportlerinnen ging. Unter der Leitung von Nora Peschke wird weiter hart trainiert, um noch viele gute Ergebnisse einfahren zu können. Das Potenzial ist auf alle Fälle vorhanden.

Zu guter Letzt noch ein Update unserer 1. Frauen. Nach durchwachsender erster Saisonhälfte wurde die Linie wieder gefunden. Folgend auf das „Torefestival bei der SG NARVA Berlin“ (vergangene Ausgabe) konnten fünf weitere Punkte gewonnen werden. Darunter einer gegen den Rostocker Handballclub II (HR: 32:30, RR: 27:27) und je zwei gegen die TSG Wismar (Hinrunde 23:23, Rückrunde 26:20) und den Stavenhagener SV (Hinrunde 24:25, Rückrunde 25:21).

Bleibt zu hoffen, dass alle Mannschaften weiterhin so ehrgeizig sind und einen schönen sowie verletzungsfreien Handball spielen. Ein großer Dank geht an alle Trainer und Trainerinnen, an Offizielle und Helfer, die fleißig in der Halle stehen, Groß und Klein fördern, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, und die Spieltage organisieren.

Luisa Teubert

Die Abteilung Handball ist gut rein-gerutscht und hat die ersten Siege im neuen Jahr verzeichnet. Egal ob Klein oder Groß – alle konnten punkten und sogar einige Spiele gewinnen, die noch in der Hinrunde an die jeweiligen Gegnerinnen verloren gegangen waren.

Beginnen wir bei den Jüngsten. Unter der Leitung von Luzia und Reinhard Hermenau begann das Jahr mit einem Besuch bei der Talentiade. Dort wurde unter anderem der Deutsche Motorik-Test durchgeführt, bei dem unsere Mädchen in einzelnen Disziplinen ganz weit vorn landeten. Im Ligabetrieb sind die Mädels der weiblichen E-Jugend noch nicht in die Rückrunde gestartet, wohingegen sich die D-Jugend schon mitten im Spielbetrieb befindet. Nach einer starken Hinrunde (6. Platz) stellten die Mädchen ihr Können in der Rückrunde gegen neun Berliner Mannschaften unter Beweis.

Die C-Jugend des Jahrgangs 2007/2008 holte vor heimischem Publikum zwei Punkte und machte das verlorene Hinrundenspiel wieder gut. Die Mannschaft gewann in der Verbandsliga mit 29:25 gegen die SG NARVA Berlin II. Mit 10:12 Zählern befindet sie sich nun auf einem sehr guten 5. Platz der Tabelle in der höchsten Spielklasse Berlins.

Noch fulminanter startete unsere B-Jugend, unter der Leitung von Christian Kilian. Gleich drei Siege gingen auf das Konto der Prosportlerinnen. Dabei konnten auch sie

mit 40:21 klar für sich entschieden (in der Hinrunde deutlich knapper mit 37:31). Aber nicht nur die Berliner Meisterschaft ist hart umkämpft, sondern auch der HVB-Pokal, dessen Sieg die Berliner Vereine derzeit untereinander ausmachen. Gegen den Berliner TSC II geht es schon in der ersten Runde heiß her.

Unser Frauenbereich war sogar in allen drei Ligen erfolgreich. In der Landesliga



Die E-Mädchen bei der Berliner Talentiade

siehe auch S. 5



Handball



Handballer sind auch außerhalb der Halle eine Familie!

Auch in unserer Handballabteilung haben Mitglieder Familienangehörige bei dem schweren Erdbeben in der Türkei und Syrien verloren. Als schnelle Möglichkeit direkt zu helfen haben wir sowohl in den Mannschaften Spenden gesammelt, als auch unseren Heimspieltag am 18. Februar genutzt, um durch den Verkauf von Speisen und Getränken die Summe weiter aufzustocken. Von 8.00 bis 20.00 Uhr war die Halle stets gefüllt und unsere fleißigen Helfer und Helferinnen hinter dem Imbissstand haben dafür gesorgt, dass niemand hungrig nach Hause gegangen ist! Ein dickes Dankeschön geht an alle, die den Stand mit Kuchen/Salaten/Sandwiches etc. gefüllt und damit einen erfolgreichen Tag ermöglicht haben; aber vor allem an Luzia Hermenau und die Damen der 3. Frauenmannschaft für die komplette Organisation!

Am Ende des Tages konnten wir satte 850 Euro an Einnahmen/Spenden verbuchen, die direkt an die Betroffenen in den Erdbebengebieten gehen werden. Mit den bereits gesammelten Spenden kommen wir sogar auf ca. 1200 Euro. Ein kleiner Beitrag angesichts der verheerenden Zerstörung in der Region, aber wir sind stolz darauf!

Die Handballabteilung



Badminton

Teilnehmerrekord beim Turnier „Spieler des Monats“

Mit 37 Teilnehmern wurde der Rekord aus dem Jahr 2021 bei der 16. Auflage unseres Jugendturniers am 22. Februar in der Güntzelstraße geknackt.

Sechs Spieler stritten in der höchsten Spielklasse um den Pokal, den sich Jakob Kunze mit seinem dritten Sieg endgültig sicherte. Nicola Jülle machte es ihm jedoch schwer – den entscheidenden Kurzsatz gewann Jakob denkbar knapp mit 15:13. Den dritten Platz belegte wie schon im Oktober letzten Jahres Lucas Poncé.



Das Podium der Spielklasse C

21 Sportler starteten in Spielklasse B: Titelverteidiger Gustav Ulber unterlag im Finale Lucas Lim, der sich erstmalig einen Pokal sichern konnte. Justin Lenz wurde bei seiner ersten Teilnahme gleich Dritter. Die Spielklasse C war Neueinsteigern mit wenig Erfahrung und den Jüngsten vorbehalten. Es gewann Nele Kliche vor Odile Hänel, den dritten Platz belegte der erst zehnjährige Adhav Sundar. **I.Z.**



Tanzen

Endlich dürfen wir wieder im Verein ohne Einschränkungen feiern. Wir haben uns sehr gefreut, unsere Tradition wieder aufnehmen zu können. Wie in der Zeit vor der Pandemie trafen wir uns am Faschingsdienstag zum fröhlichen Feiern mit schönen Kostümen, Getränken und Pfannkuchenversorgung. Die Kostümauswahl war wieder sehr vielfältig, vom einfachen Hütchen bis zur großen Kostümierung. Auffallend waren vier Frauen mit Röcken und Pettycoats aus den 50ern: Sie gehören zur Square Dance-Truppe, die zwischen Tanz und Pfannkuchenessen einen Square und einen Round vorführte.

Eine Tradition lebte wieder auf

Der Abend wurde von Yvonn mit einer lustigen politischen Büttenrede begonnen. Das war die Einstimmung mit einem Prosit auf die lustigen Tage. Oscar, eigentlich unser Tanztrainer, machte diesmal die Musik. Es wurde reichlich getanzt. Zwischendurch gab es Zeit zum Plauschen mit allen Tanzmäusen. Da wir im Moment einen Anfängerkurs haben und unsere passiven und aktiven „Alten“ eingeladen waren, hatten wir endlich mal Zeit zum näheren Kennenlernen. Nach zwei schönen Stunden verabschiedeten wir uns aus fröhlicher Runde.

Ilona & Barbara



Medailenregen in Gerlingen

Mit neun Startern bei den ITF German Open 2022

Drei Jahre war es her, dass wir das letzte Mal an den ITF German Open teilnehmen konnten. Corona-bedingt war dieses Turnier leider zweimal in Folge ausgefallen. Am 10. Dezember 2022 war es endlich wieder so weit. Der ITF Deutschland e.V. lud zum Wettkampf nach Gerlingen bei Stuttgart ein. 110 Taekwondoin aus sechs Nationen nahmen daran teil. Auch unser Verein war mit neun Startern und zwei Kampfrichtern vertreten.

Am Samstagmorgen, nach Abschluss des offiziellen Wiegens, wurden die ITF German Open von der Präsidentin des Taekwondo Deutschland e.V., Anastasia Alexandridou, feierlich eröffnet. Der Wettkampf wurde in den Disziplinen Formen, Freikampf und Bruchtest ausgetragen. Dabei konnten unsere Taekwondoin in allen drei Bereichen mit hervorragenden Leistungen überzeugen. Sie gewannen insgesamt 6 mal Gold, 6 mal Silber und 6 mal Bronze.

Im Anschluss lud die Präsidentin unsere Abteilung zu einem gemeinsamen Abendessen mit dem aus England eigens für die German Open angereisten Meister Chand (VIII. Dan) ein.

Am Sonntag fand ein spezieller Dan-Lehrgang unter der Leitung von Meister Chand statt, der allen Teilnehmern Höchstleistungen abverlangte.

Gegen Mittag folgte die Dan-Prüfung. Während es für Stine und Cherubin um die Graduierung zum I. Dan ging, wurde Meister Marcel Meinecke zum VI. Dan geprüft.



Hatte allen Grund zum Jubeln: unser Team bei den German Open 2022.



Nach einem intensiven, anspruchsvollen Programm verkündete Meister Chand, dass alle Prüflinge die Herausforderung erfolgreich bestanden hatten. Darüber hinaus lobte er unseren Dojang, wobei er insbesondere die Einstellung zum Taekwondo, die Etikette und den vorbildlichen Kampfgeist der Abteilung hervorhob.

Marcel Meinecke bezeichnete er als hervorragenden Meister, dessen Art des Lehrens beispielhaft für alle Taekwondoin sei.

Somit war das gesamte Wochenende für die Abteilung ein sehr schöner Erfolg.

Viktor Valentiner

Marcel, Cherubin und Stine (v.l.) nach bestandener Dan-Prüfung gemeinsam mit Meister Yogi Chand.

Prosportstudios

Die sportliche Betätigung in der Gruppe kann nicht nur die Motivation steigern, sondern auch mehr Spaß machen und damit effektiver sein. Unsere diversen Kursangebote bieten für jede und jeden einen Einstieg in den Sport! Eine Schnupperstunde und weitere Informationen können gerne im jeweiligen Studio erfragt und vereinbart werden.

Im Prosportstudio Charlottenburg beginnt Übungsleiter Tobias montags neuerdings mit einem **Power-Pilates**-Kurs von 10 bis 11 Uhr. Power-Pilates trainiert effektiv die Körpermitte und sorgt mit unterschiedlichen Kleingeräten wie Pilates-Ball, -Rolle oder -Ring für ausreichend Abwechslung. Mit Farina als neuer Übungsleiterin haben wir seit Januar den Mittwochabend neu aufgestellt (18 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** und 19 Uhr **Faszien Yoga**).

Von Power-Pilates bis Kinderyoga und Baby-Turnen

Neue Angebote in Charlottenburg und Köpenick

Farina bietet im Prosportstudio Köpenick am Montag ebenfalls **Wirbelsäulengymnastik** an und rundet den Abend um 19.30 Uhr sportlich mit einem **Faszien-Pilates** ab. Außerdem hilft am Dienstagvormittag um 11 Uhr ein zusätzlicher **Yoga-Kurs** beim Entspannen und beim Stress-Abbau.

Im Kindersport bieten wir mit **Kinderyoga** (für Teilnehmer ab 4 Jahren) mittwochs von 17 bis 18 Uhr ein völlig neues Kursformat an. Das Kinderyoga ist spielerisch und phantasievoll aufgebaut und soll unter anderem das Körpergefühl, die Wahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit der Kleinen verbessern.

Auch für unsere Jüngsten (ab 7 Monate) wird in Köpenick ein neues **Babyturnen** freitags ab 14.30 Uhr mit anschließendem **Kinderturnen** (ab 4 Jahre) neu in das Programm aufgenommen.

Ernährungstipp auch für Sportler: Ingwer als Gewürz und Heilmittel

Abschließend noch ein kleiner Ernährungstipp: Für Sportler wie auch allgemein im Alltag ist Ingwer ein unterschätztes Nahrungsmittel. Das Gewürz und Heilmittel enthält gesunde ätherische Öle, Harz, Harzsäure und Gingerol. Vor allem die Knolle enthält Vitamin C, darüber hinaus auch Magnesium, Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor und Kalzium. Ingwer wirkt außerdem entzündungshemmend und antibakteriell sowie stoffwechsellanregend. Egal ob Ingwershots, Ingwertee, Ingwerpulver und weitere Produkte: Ingwer kann bei Magen-Darm-Problemen, Schwindel/Übelkeit oder einer Erkältung helfen und Schmerzen lindern.

Lenny Saliwan-Trafis



Rudern

Alljährlich zu Jahresbeginn ehrt der Landesruderverband Berlin die erfolgreichsten Ruderer des Vorjahrs beim „Flaggentag“. Die Wanderruderer erhalten ihre Ehrungen stets mit einem Jahr Verspätung, denn man will der Auszeichnung durch den DRV beim Wanderrudertreffen im September nicht vorgreifen. Und so traf es am 12. Februar im Haus der Kulturen der Welt unsere Gerda Grzybowsky, die 2021 ihre Äquatorrunde im Ruderboot vollendete, den Preis im September 2022 in Hann. Münden entgegennahm und nun endlich auch im heimatlichen Berlin geehrt wurde. Gerda war diesmal die einzige Vertreterin unseres Vereins beim Flaggentag. Erst im kommenden Jahr werden weitere Jubilare von PSB 24 eine Einladung – und ihr Ehrengeschenk – erhalten.

Und wie geht's weiter in dieser Saison? Zum **Anrudern** treffen wir uns am 1. April um 8.30 Uhr zum Frühstück im Bootshaus Wendenschloß, um im Anschluss „über lang oder kurz“ zum Friedrichshagener Ruderverein zu starten. Auch die ersten Gäste unserer **Frühjahrsruderswoche** werden sicherlich schon dabei sein, andere kommen am Abend oder an den nächsten Tagen und werden bis zum 7. April mit uns rudern. Selbstverständlich ist die Teilnahme auch an einzelnen Tagen möglich. Eine

Nicht erst mit dem Anrudern beginnt die Saison

Flankiert von Angela und Harald Haupt (Märkischer RV/ Märkischer WS), Heike Lehmann (RC Tegel/2. Äquatorpreis) und Fritz Reich (RK am Wannsee), gehörte Gerda Grzybowsky zu den Geehrten.



gute Gelegenheit, die Berliner Zielfahrten frühzeitig zu absolvieren.

Am 13. Mai ist die Fahrt durch die Berliner **Innenstadt** geplant. Auch dafür gibt es bereits Interessenten von außerhalb. Gesucht wird eine oder einer, die oder der die Einteilung von Booten und Mannschaften vornimmt. Zu **Pfingsten** erwarten wir Gäste aus Österreich, und am 15. und 16. Juli lädt die Albis Colonia RG Meißen wieder zum **Elbtal-Weinrudermarathon** mit Nachfahrt

ein. Wer Interesse an dieser kurzweiligen Rudertour hat, melde sich bitte.

Ein Höhepunkt wird das Wanderrudertreffen sein, das vom 15. bis 17. September in Neuss am Rhein stattfindet. Die Tagesfahrt führt von Köln nach Neuss, tags zuvor kann man schon in Remagen aufs Wasser gehen. (Anmeldung erforderlich)

Weitere Fahrten – Tränke-Umfahrt oder Tour nach Dolgenbrodt – werden möglicherweise kurzfristig organisiert. Skull- und Riemenbruch!

Spaß und Action in den Prosportstudios:



Foto: Sunflower Light Pro/shutterstock.com

Tag der offenen Tür und Familienfest

Demnächst heißt es in den Prosportstudios: „Türen auf und hereinspaziert“

17. Juni im Prosportstudio Köpenick

24. Juni im Prosportstudio Charlottenburg

01. Juli im Prosportstudio Wilmersdorf

Von 11.00 bis 18.00 Uhr können Interessierte beim Tag der offenen Tür das Studio erkunden, sich über Angebote informieren und das Team kennenlernen. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, in unseren Sportstudios zu trainieren, sich mit unseren Trainern auszutauschen und beraten zu lassen sowie unsere Räumlichkeiten und Gelände kennenzulernen: neben dem Studio- und Cardioreich auch Kurssäle, Sauna mit Ruheraum und besondere Mitmachangebote für Jung und Alt:

Für unsere kleinen Gäste steht eine Hüpfburg zum Austoben bereit, es findet eine Familienolympiade mit verschiedensten Herausforderungen statt und wer möchte, darf sich beim Schminken verwandeln lassen. Sie können auch einfach auf unserer Außenanlage zur Ruhe kommen, dort werden auch Getränke und eine Kleinigkeit zu essen angeboten.

Für unsere Mitglieder und Gäste stehen diverse Mitmachangebote zur Verfügung, wie zum Beispiel eine große Jumpingparty mit über 40 Trampolinen zum Kennenlernen und Spaß haben. Das Programm wird abgerundet durch Präsentationen einiger unserer Sportabteilungen. Eintritt und Teilnahme sind für alle Besucher frei!

www.pro-sport-berlin24.de

Die Studiotteams