

HEFT 2 / 2023



PSB 24 aktuell

Mitgliedermagazin



Weil's Spaß macht.

www.pro-sport-berlin24.de

AUF EINEN BLICK

| | | | |
|----------------------------------|----------------|------------------------------|--------------|
| Sportbilanz 2022 | Seite 3 | Segeln Stößensee: | |
| Vereinsschiff wieder in Fahrt | | Viel los war im Winter | 10 |
| Prosporstudios: | | Seglerjugend tagte | 11-12 |
| Von Power Pilates bis Kinderyoga | 4 | Taekwondo: | |
| Boxen: Versammlung im Mai | | Medaillenregen in Gerlingen | 13 |
| Badminton: | | Taekwondo on Ice | 14 |
| Zweimal Vizemeister im Team | 5 | Tischtennis: | |
| Bogensport: | | Mit Feuereifer an der Platte | 14 |
| Spannende Halleneisterschaften | 6-7 | Tennis Lankwitz: | |
| Handball: | | Start in die Saison | 14 |
| A-Jugend auf Titelkurs | 8 | Unsere Sportpalette | 15 |
| Rudern: | | Prosporstudios: | |
| Kilometerschrubber im Sommer 22 | 9 | Tage der offenen Tür | 16 |

Aus dem Vereinsrat

Der Vereinsrat verabschiedete auf seiner ersten Sitzung unter Vorsitz des neuen Vereinspräsidenten Peter Obst im Februar einstimmig den Haushaltsplan 2023. Der Plan weist zwar ein Defizit von 10.145 Euro aus, doch könnte der vom LSB aufgelegte „Notfallfonds Energie“ dazu beitragen, den Fehlbetrag zu reduzieren. Zudem bestehen eigene Rücklagen. Für den Jugendfonds wurden 17.233 Euro vorgesehen. Als neuer Vorsitzender der Handballabteilung stellte sich Stephan Schulz vor, der das Amt von Reinhard Hermenau übernahm.

In Würdigung ihrer langjährigen Verdienste um den Verein wurden **Monika Ullrich** (Schwimmen), **Michael Grahl** (Tennis Lankwitz) **Norbert Krieger** und **Lutz Willumat** (Tauchen) einstimmig zu Ehrenmitgliedern von Pro Sport Berlin 24 ernannt.

**Wir begrüßen
unsere neuen
Mitglieder**



American Football:

Jeanette Reisig-Emden, Antonius Bomba, Jonathan Schäuuffelen, Nicolo Nothacker, Hans-Joachim Böttcher, Karin Schottstädt, Jasmin Reichert, Derek Low, Elias Gulenko, Christin Janitzki, Salisha König, Roman Kovalev, Niklas Teper

Badminton:

Enricco Jiovandy, Justin Lenz, Ida Foest, Carlotta Wamelink, Nadine Brunner, Katherine Finger, Stefan Kunst, Hyuno Jung, Peter Wiegel, Sophie Salzmänn, Luise Madera, Jonathan Storbeck, Ider Erdembayar, Bora Celina, Bardh Celina, Charlotte Wendrich

Bogenschießen:

Boxen:

Barbara Gehrt
Mathilda Humeniuk, Paul Bondar-Buck, Simon Bartels, Britta Scherer, Markus Awater, Balthasar Hoffmann, Daniel Martinez, Paula Ainoa Manseck Cerezo, Maxim Lazarenko, Jelle Joseph

Cheerleading:

Josephine Mittelstädt, Elizaveta Gerasimova, Helena Nadia Parisa Kharad, Lina Wimmer, Malou Nachtwey, Mila Walter, Amélie Düssel, Osia Fernanda Barrios Cabrera, Soudi Marie Stummer, Viktoria Louise Kelm, Christina Sauerteig

Handball:

Samira Cossa, Paula Wetzels, Olivia Fodjo, Luise Schönfelder, Xeniya Ustyuzhonina, Raschda Bougam, Lina Marie Euchler, Lisa Michelle Spieckermann, Raschda Bougam, Florentine Lenk, Clara Schmalzler, Smila Saß

Jiu Jitsu:

Karate Ikgai-do:

Maxim Gollaj
Baris Öztürk, Aleksandar Puric, Frederico Hein, Oskar Sedzimir, Ida Skupin, Frederik Maletzki

Karate Shinbukai:

Maximilian Moosig, Aswin Platzer

Leichtathletik:

Schwimmen:

Hakan Aras
Afshin Tayarani Dastmalian, Adele Qias, Maria Regehr, Stella Leetz, Christoph Hahn, Louise Campoverde, Elisabeth Bussinger, Greta Sofie Wengierek, Stephanie Mai, Gholam Reza Ehsany, Mohammad Sadat, Xana Yva Zepplin, Sylvie Gain, Lisa Baseggio

Segeln Stößensee:

Ji Zhang, Bennet Marburger, Etta und Hilda Marburger

Tischtennis:

Anja Ehrhardt

Kinder- und Jugendsport:

- **Basketball:** Noah Motak, Bhavi Himani, Liam Wagner, Efe Melha
- **Ballett/Hip Hop:** Harper Albrecht, Chiara Lütke
- **Kinderfußball:** Matvey Filipchuk, Dor Itescu, Yegor Sherembei, Gabriel Serafiloski, Tim Georgi, Ilian Vedadi
- **Kindertanz:** Lenaya Trasoglu, Theresa Kabelitz
- **Kinderturnen/Leichtathletik:** Helena Funke, Leora Ewa Farkash, Amielle Mamrud, Mathilda Zimmer, Hümasah Ayse Yilmaz, Johanna und Matea Blumenthal-Barby, Albert Bockstette Schäfer, Liam Gränzig, Célestine Belina, Emilia Reinhold, Theodor Jorg, Max Liam Beckmann Dominquez, Mira Bircan, Laurin-Leander Gustke, Leonora Barich, Malea Luna Pescic, Jolina Albrecht, Ida Witt, Annabelle Wießmeier, Luna Chaves Frick, Salomé Sáenz Argüelles, Lola Rossi, Ludvig Freienhofer, Vicco Freiherr von Godin, Addisen Pennell-Götze, Milo Schiefele, Louis Sailer, Yakub Sahan, Zoe Kosakowska, Johanna Schwirkslies, Mia-Sophie Pletz, Luca Johannes Rheinländer, Elea Eder, Greta Fähsing, Oskar Fähsing, Sophie Bruun, Joshua Sosnizkij, Anna Grzelka, Stella Schultz, Leandra Cheaib, Anindita Bagchi, Lena Decius, Carla Schmidt, Lia-Sophie Kaltner, Emmylou Benver, Noa Blochberger, Konstantin Platter, Marie Tzschichholz, Eleni Mpakalidou, Spiros Mpakalidis, Moritz Stachowski, Philipp Guillaume, Sofia Camacho Munoz, Tringa Bajrami, Charlotte John, Benaja und Lennja Varga, Mark Geissler, Viktoria Manthey, Zoey Kehl, Julius Plenzke, Hanna Bleck, Hannah Arndt, Mariam Meladze, Lina Charaf, Charlie Hempel, Charlotte Jakubawski, Tamina Schneider
- **Kinderschwimmen:** Jonas Wagner, Ally Michel, Marie Wagner, Alexandra Wolff, Tim Edgar Gerspach, Noah Celik, Simon Celik, Bennet Kreps, Matilda Tacier, Evelyn-Antonia Gumprecht

Shotokan:

Silas Späth, Janosch Jarecki, Milán Schuch, Konstantin Knack, Anton Reitenbach, Marie Gabriel, Immi Liu, Seigulla Scharchalov, Vida Hunt-Hurle, Benjamin Boie, Lilia Freymuth

Sportgruppe Charlottenburg-Tennis:

Matias Di Paola, Oleksii Hnatyshyna, Marcel Scholand, Luis Weber

Sportgruppe Gatow-Tennis:

Juri Pötter, Leonardo Herlein

Sportgruppe Tiefwerder- Jiu Jitsu:

Felix Neeb

Sportgruppe Gatow-Segeln:

Alexander von Drenkmann

Sportgruppe Wendenschloß-Tauchen:

Michael Susetzky, Sebastian Susetzky

Taekwondo:

Martha Pomirski, Marcel Meinecke

Tauchen:

Ignacy Czekański, Till Rixen, Rebekka Ruhland

Prosporstudio Charlottenburg:

Dennis Goslinowski, Margit Johansson, Christine Knote, Evamaria Freienhofer, Hans Johansson, Achim Reier, Heike Grande, Harald Ranft-Pretty, Egon Wahnsiedler, Nazar Khoronovsky, Hanna Lukashevich, Kristina Schmitz, Silke Wilming, Claudia Rittner, Kathleen Gamp, Eugen Nickel, Birgit Nickel, Corinna Hörmann, Jessica Barnick

Prosporstudio Köpenick:

Verena und Hartmut Guy, Marlis Rysse, Gerd-Rainer Rysse, Roland Hägler, Birgid und Klaus Schippke, Andrea Bielefeldt, Dr. Ing. Yvonne Saßnick, Jürgen Thellmann, Ines und Marlies Böttcher, Tania Vogel, Werner Saft, Carl Reusch, Göran Schwind, Dr. Katrin Reiche, Elena Dittenbier, Anette Portner, Doris Eichler, Hiltrud Barholz, Mechthild Winkler, Dr. Jürgen Keitel, Peter Eggert, Christina Brate, Marcus Frese, Katharina Woywodt, Marco Spethmann, Regina Gühmann, Tim Pfannenberger, Dietmar Krätzner, Christina Fuchs, Ilona Hesse, Martina Rauchfuß, Joachim Rauchfuß, Ellen Browitz, Giulia Volpini, Bärbel Lauckner, Marion Schadow, Christina Hey, Ulrich Kroll, Iris Kroll, Alexander Seespeck, Klaus Müller, Regina Langforth, Dr. Dietmar Dietrich, Dorothee Dietrich, Dr. Dietrich Jahnke, Helga Müller, Christa Schulz, Ursula Steckler, Susanne Lerch, Joachim Saßnick, Petra Woidt, Maria und Dieter Riemschüssel, Lutz Klamt, Sebastian Damerius, Sylvia Steinhaus, Ursula und Winfried Roepke, Andreas Helm, Dominik Palissa, Agart und Hannelore Seifert, Andreas Pohl, Gabriele Seifert, Fritz Gierth, Ursula Hunger, Marianne Lubos, Ines Posch, Angela Koeppen, Jochen Schwarze, Andreas Paul, Edelgard Schwarze, Stefanie Wochnik, Angelika Schultz, Egon Schultz, Mandy Knobloch, Emma Bleakley, Wolfgang und Karin Schübl

Prosporstudio Wilmersdorf:

Najiba Maharramova, Cornelia Reißaus, Danielle Winter, Heidemarie Franke, Sanaz Baniasadi, Tessa Grellmann, Mohammad Hossein Najarian, Jürgen Vogt, Arsenio Longo, Karin Sievert, Barbara Rinck, Brigitte und Walter Schönauer, Karin Röder, Manuela Friedrich-Hock, Vanessa Räder, Andreas Ritter, Maryna Zholobova, Carola Blechschmidt, Karin Röder, Amr Barakat, Elke Tunnat, Michael Tunnat, Andrea Lindner, Anita Michalek, Anna Slavutskaia, André Wierth, Detlef Zaubitzer, Hans-Günther Adam, Annette Reich, Michael Weickert

Vereinschiff wieder in Fahrt

Das Wörtchen „endlich“ tauchte in Berichten über die sportlichen Aktivitäten in Abteilungen, Gruppen und Studios unseres Vereins wiederholt auf. Nach zwei Jahren Wettkampfpause, zumindest aber erheblicher Einschränkungen

im Sportbetrieb, nahm das Vereinschiff wieder Fahrt auf. Traditionswettbewerbe konnten wieder ausgetragen werden. Der obligatorische Bericht über die sportliche Jahresbilanz spiegelt das wider – freilich nur insoweit, wie darüber in unserer Zeitung zu lesen war.

AMERICAN FOOTBALL.

Eine Enttäuschung erlebten die Kobra Ladies. Die 12-maligen Deutschen Meisterinnen verpassten 2022 knapp das Meisterschaftsfinale. Das Team will den Kampf um den 13. Meistertitel jedoch 2023 wieder aufnehmen.

Elf Kobra Ladies gehörten zum 45-köpfigen Aufgebot der deutschen Nationalmannschaft bei den Weltmeisterschaften in Finnland und belegten mit dem Team den 6. Platz.

Die Jung-Kobras aus der C-Jugend sicherten sich derweil die Berlin-Brandenburger Vize-meisterschaft.

BADMINTON.

Die 1. Jugendmannschaft erspielte den Vizetitel bei der Berlin-Brandenburger Mannschaftsmeisterschaft U19. Die Norddeutsche Mannschaftsmeisterschaft beendet sie auf Platz 3. Die Schülermannschaft (Jg. 2007 und jünger) belegte bei den Landesmeisterschaften den Bronzerang.

Zwei Titel gewann Emil Dörschner bei den Norddeutschen Meisterschaften U13 im Einzel und im Doppel, mit Bronze wurde er im Mixed geschmückt.

Im Mixed U13 überraschten Thirushan Thilepan und Aleksandra Neschyporenko mit dem Berlin-Brandenburger Meistertitel.

Nach zwei Jahren Zwangspause richtete die Badminton-Abteilung das 6. PSB-Turnier mit etwa 90 Spielern in 15 Teams aus.

BOGENSPORT.

Ein Deutscher Meistertitel, insgesamt sieben Landesmeistertitel und der 1. Platz der Mannschaft in der 1. Landesliga stehen in der Erfolgsbilanz der Schützinnen und Schützen des PSB 24: Wolfgang Schicketanz sicherte sich den Titel des Deutschen Meisters in der 144er Runde der Altersklasse Ü55. Landesmeistertitel gewannen Wolfgang und Monika Schicketanz bei den Meisterschaften des Berliner Bogensportverbands (BBv). Gleiches war ihnen zuvor in der Halle gelungen. Mateo



„In Fahrt“ auch Helena und Theresa Köther von der Segelabteilung am Stößensee

Watts-Wener und Lukas Bischoff gewannen die Landesmeistertitel in den Altersklassen U17 und U20. Den Titel bei den Damen sicherte sich Anja Seidel.

CHEERLEADING. Nach über zwei Jahren durften auch die Cats'chen wieder Meisterschaftsluft atmen und zeigen, wofür sie in den letzten Monaten trainiert hatten. PeeWees und Juniors qualifizierten sich in Potsdam für die Regionalmeisterschaften Ost.

HANDBALL. Die erste Frauenmannschaft schloss die erste Saison der Oberliga Ostsee-Spree nach der Covid-Pause auf dem 6. Tabellenplatz ab.

IKIGAI KARATE-DO. Bei den Deutschen Karate-Meisterschaften gewannen Juliane Stübe und André Lassen Bronze in der Mastersklasse (60 bzw. 80 kg). Beide wurden auch Berliner Landesmeister Kumite. Berliner Vizetitel erkämpften Nima Tamadon (U14), Taygan Icer (U18) und Holger Schmidt (Ü45). Louie Stübe (U14) kam auf Platz 3.

KANU. Die Köpenicker Kanuten berichteten von ihrer Teilnahme am Meißner Frühjahrsslalom und dem Gewinn des Mannschaftsrennens. Wanderkanuten erpaddelten drei 1. Plätze beim 31. Potsdamer Kanu-Marathon und starteten erfolgreich beim Bremer Blocklandmarathon auf Lesum und Wümme.

LEICHTATHLETIK. Bei Meisterschaftsläufen ist Ewald Klammer in der Altersklasse M 75 stets Medaillenkandidat. Bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften auf der Bahn lief er gleich dreimal auf einen Medaillenplatz. Überdies feierte er in seiner Klasse den 2. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon.

Unter 45.000 Meldern des 48. Berlin-Marathons waren neun PSB-Starter – und alle schlossen das Rennen erfolgreich ab. Der von der Leichtathletik-Abteilung veranstaltete 31. Havellauf verzehnte 300 Meldungen, 236 Aktive erreichten das Ziel.

RUDERN. Kurz vor Redaktionsschluss wurden die Berliner Kilometermeister im Sommer 2022 geehrt. Titel erruderten erneut Merlind Knaisch, Edith Lambrecht und Thomas Schreiber. Auf Silber- und Bronzeplätzen landeten Wolfgang Boehm, Marianne und Detlef-Diethard Pries. Der Blaue Wimpel des aktivsten Berliner Wanderrudervereins, seit 1998 mit nur zwei Unterbrechungen im Besitz der PSB-Ruderer, wurde verteidigt.

Bei der 93. Langstrecken-Regatta „Quer durch Berlin“ starteten Merlind Knaisch und Thomas Schreiber in Renngemeinschaft im gesteuerten Mixed-Doppelvierer und belegten den 3. Platz im 6-Boote-Feld.

SCHWIMMEN. Erste Wettkämpfe nach langer Wettkampfpause bestritten die Schwimmer. Unter anderem starteten 14 Aktive beim nationalen Potsdamer Pokalmeeting „Alter Fritz“.

SEGELN-STÖSSENSEE.

Ihre erste H-Boot-Weltmeisterschaft segelte die Crew Hansen/Kleiß/Schult vor Warnemünde, war mit Platz 31 unter 47 Teams aber nicht zufrieden. Die Jugendlichen Helena und Theresa Köther segelten bei der Deutschen Teeny-Jugendmeisterschaft in Kiel Platz 16. Bei der Berlin-Meisterschaft belegten sie den 3. Platz. Jasmin Lang endete als Vorschoterin von Ida Geißelmann (BYC) im 29er bei der Deutschen Jugendmeisterschaft unter 40 Booten auf Platz 24.

Die 46. Auflage der Traditionsregatta ums Goldene Posthorn sah 24 Boote am Start. Sieger der nach Yardstick-Regel gewerteten Wettfahrt wurden Jan-Leo Kaak und Finn Werft vom PSB 24 Gatow im Tornado vor der O-Jolle von Dieter Fritsche.

TAEKWONDO. Markus von Wehren (II. Dan), Eliah Imer (II. Dan), Emilian Böttger (II. Dan) und Stephan von Wehren (I. Dan) nahmen an der Weltmeisterschaft der Internationalen Taekwon-Do Föderation (ITF) in Amsterdam teil und verfehlten Medaillenplätze zum Teil sehr knapp.

TENNIS-GATOW: Die Damen 40 erspielten den Aufstieg in die Verbandsoberrliga, die Herren 60 in die Verbandsliga. Die Kinder hatten viel Spaß bei Mini-Turnieren.

TENNIS-LANKWITZ. In den TVBB-Rundenspielen wurde die Mannschaft Herren 75,1 Gruppendritter der Verbandsliga. Die Damen 40 wurden Gruppenvierte. Herren 70 und Herren 80 konnten den Abstieg nicht vereiteln.

TISCHTENNIS. Dank neuer Ligeneinteilung fanden sich die beiden TT-Mannschaften in höheren Ligen wieder: Durch 3. Plätze hatten sie sich als Aufrücker für den Aufstieg qualifiziert. In Halle verteidigte die PSB-Vertretung beim 52. Deutschlandturnier der Ruderer den Siegerpokal.

Wie stets war das sicherlich nur ein Ausschnitt aus der Sportbilanz 2022.

ddp

Von Power-Pilates bis Kinderyoga und Baby-Turnen

Neue Angebote in Charlottenburg und Köpenick

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. Außerdem gibt es in Charlottenburg seit dem 14. März am Dienstagabend wieder einen **Qi Gong-Kurs** mit Angelika. Hier werden mit fließenden Bewegungen die Atmung, die Körperhaltung und das Bewusst-

sein harmonisch miteinander verknüpft.

Mit Farina als neuer Übungsleiterin haben wir seit Januar den Mittwochabend neu gestaltet (18 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** und 19 Uhr **Faszien-Yoga**).

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.

Sportliche Geburtstagsfeiern

Wusstet ihr, dass man bei uns auch **Kindergeburtstage** feiern kann? Im Prosportstudio Charlottenburg könnt ihr an den Wochenenden in unserem größten Kursraum eine unvergessliche sportliche Geburtstagsfeier buchen. Sichert euch jetzt die letzten freien Termine für die kommenden Monate. Für mehr Informationen und Terminbuchungen meldet euch einfach beim Studioteam.

Lenny Saliwan-Trafis

Ernährungstipp

Ingwer als Gewürz und Heilmittel

Für Sportler wie auch allgemein im Alltag ist Ingwer ein unterschätztes Gewürz und Heilmittel. Ingwer 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 stoffwechsellagernd. Egal ob Ingwershots, Ingwertee, Ingwerpulver und weitere Produkte: Ingwer kann bei Magen-Darm-Problemen, Schwindel/Übelkeit oder einer Erkältung helfen und Schmerzen lindern.

Versammlung am 2. Mai

Wir laden die Mitglieder der Boxabteilung zu unserer Abteilungsversammlung am

02. Mai 2023
um 19.00 Uhr

im Schachraum der Franz-Mett-Sporthalle Gormannstraße 13 Berlin-Mitte ein.

Der Abteilungsvorstand

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Feststellung der Stimmberechtigung
3. Bestätigung der Niederschrift der Versammlung vom 1.9.2020
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht des Kassenwarts
6. Aussprache zu den Berichten
7. Entlastung des Vorstands
8. Haushaltsplan 2023
9. Anträge und Verschiedenes

Tänzerisches Workout in Wilmersdorf

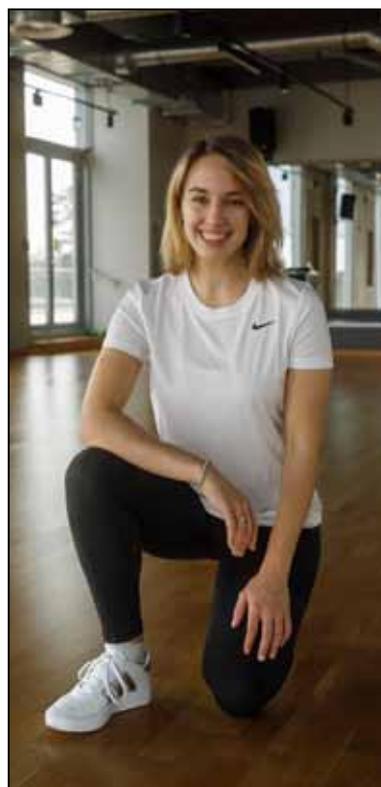
Ihr wollt auf andere Weise Fett verbrennen, als nur auf dem Ergorad zu treten?

Dann solltet ihr ab März im Prosportstudio Wilmersdorf vorbeischaun! Ab März findet dort jeden **Dienstag** von **18.00 bis 19.00** Uhr unser neuer Kurs „**Fatburner Dance Workout**“ mit Alix statt!

Im Rhythmus der Musik werden einfache Schrittfolgen zu einem effektiven und schweißtreibenden Workout zusammengefügt, damit ihr euer Trainingsziel mit viel Spaß und mit Leichtigkeit erreicht.

Klingt das vielversprechend? Dann kommt doch vorbei und probiert es aus im Prosportstudio Wilmersdorf!

Thorben Westphal
Studio Wilmersdorf



Die Sache mit dem Eiweiß

Eiweiße (Proteine) gehören neben Kohlenhydraten und Fetten zu den sogenannten Makronährstoffen, bilden also das Fundament aller unserer Stoffwechselprozesse.

Eiweiße setzen sich aus Aminosäuren zusammen und gelten als Baustoff der Muskulatur. Sie sind für alle Organfunktionen von Bedeutung, auch für die Heilung von Wunden und Krankheiten.

Der Mensch braucht demnach eine Nahrung, die Protein enthält. Eiweiße sind in allen Fleischsorten enthalten, aber auch in Nüssen und Bohnen, um nur zwei der vielen pflanzlichen Eiweißlieferanten zu nennen. Empfohlen werden Erwachsenen täglich etwa 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht). Mit erhöhter Aktivität steigt dieser Bedarf. Deshalb werden im Sport gerne Eiweißshakes eingesetzt. Shakes in verschiedenen Geschmacksrichtungen werden auch in unseren Studios angeboten!

T. W.

Unsere Schülersmannschaft ist BB-Vizemeister ...

Badminton



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 der erwarteten 0:8-Niederlage 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 Dörschner 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 wurde herausgeholt, es gilt weiter fleißig zu trainieren! Eventuell dürfen wir zur Norddeutschen Meisterschaft. Herzlichen Glückwunsch!

Unsere 2. Schülersmannschaft konnte nur mit drei Jungen antreten und verlor beide Spiele in der Runde um die Plätze 7 bis 9 mit 3:5 bzw. 0:8. Für die Zweite spielten Noah, Benjamin, Carlos, Paula, Odile und Johanna.

Ingo Zimmermann



Das Jugendteam tat es ihr gleich



Die 1. Jugendmannschaft erspielte ebenfalls den Berlin-Brandenburger Vizemeistertitel. 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, Phillipp und Jakob.

Zwar hatten wir Arun und Neele eingesetzt, die bereits in der 1. Mannschaft O19 in der Berlin-Brandenburg-Liga spielen. Der Gegner war aber noch hochkarätiger besetzt: Drei Spieler finden sich in der Deutschen Rangliste U19 unter den besten 20 und haben internationale Erfahrung.

Die 2. Mannschaft mit Anirudh, Aadith, Vincent, Lucas Lim, Gustav, Ella und Leana belegte in der Platzierungsrunde 7-11 mit zwei Siegen und zwei Niederlagen Platz 9. *I.Z.*



Bogenschützen bei Meisterschaften erfolgreich

Auch in diesem Jahr haben wir die Kreis- und Landesmeisterschaften für den Schützenverband Berlin-Brandenburg wieder in der Harald-Mellerowicz-Halle mit großem Erfolg durchgeführt. Neben zahlreichen Helfenden im Hintergrund standen 13 unserer Schützinnen und Schützen mit dem Recurvebogen im Rampenlicht.

Nach einer nur kurzen Trainingszeit „durften“ einige unserer Nachwuchsschützen ihr erstes Turnier mit einer Hallendistanz von 18 Metern absolvieren. Besonders für die Junioren (18-21), die Damen- und Herrenklassen war es herausfordernd, die sogenannten Tri-Spots zu treffen. (Bei dieser Auflage sind drei 20 cm große Ziele untereinander angeordnet; der innere Ring, die „10“, hat lediglich einen Durchmesser von 4 cm)

Bei der Kreismeisterschaft des Nachwuchses am 19. November erkämpfte sich Mathilda bei ihrem ersten Turnier gleich den Titel der Kreismeisterin in der Klasse „Schüler A, weiblich“. Ihre Trainingskameradin Cosima musste sich bei ihrem ersten Turnier auf die kleinen Tri-Spots einer Kollegin vom BSSC-Olympia geschlagen geben und holte den Vize-Kreismeistertitel.

Im anschließenden Finalschießen ging es um den ebenfalls ausgeschriebenen Kreispokal. Beide Pro-Sportlerinnen zogen in das Gold-Finale ein. In dem spannenden Wettkampf gegen ihre Konkurrentinnen ging es auf- und ab. Keine konnte sich klar durchsetzen, und so endeten beide Finals mit einem 5:5-Gleichstand! Nun hieß es Nerven bewahren. Denn ein einziger Stechpfeil – geschossen unter der gespannten Beobachtung aller Anwesenden – würde die Entscheidung bringen.

Leider waren die Nerven und das Glück doch nicht auf der Seite unserer Schützinnen: beide Pfeilen lagen ein paar Millimeter weiter vom Mittelpunkt der Scheibe entfernt als die ihrer Gegnerinnen. So gingen die Silbermedaillen an die stark kämpfenden Schützinnen von Pro Sport Berlin 24.



Unsere Jugendlichen bei der Kreismeisterschaft SVBB: Cosima Schultze-Motel, Mathilda Meißner, Anna Strudthoff, Aaron Tischler



Siegerehrung Kreispokalschießen: Silber für Cosima Schultze-Motel

Am nachfolgenden Sonntag starteten die Erwachsenen in den Wettkampf. Hier lagen unsere Aktiven bei starker Konkurrenz im Mittelfeld: Gerald erreichte mit 494 Ringen den undankbaren vierten Platz und verpasste mit nur wenigen Ringen Differenz das Siegeretrepchen. Alexander hatte bei seinem ersten Hallenwettkampf gleich einen Defekt am Bogen. Nach der Meldung beim Kampfrichter gab es die Gelegenheit, den Bogen, unter Mithilfe von Sportlern aus anderen Vereinen, zu reparieren. Danach folgte aber die wirkliche Herausforderung: Alexander durfte seine drei verpassten Pfeile nachschießen. Allein an der Schießlinie stehend, von mehr als 100 Sportlerinnen und Sportlern beobachtet, ist das ein wahrer Test der Nervenstärke ... Alle haben mitgefiebert und seine Leistung im Anschluss mit Applaus belohnt.

Am letzten Januarwochenende haben wir schließlich über 140 Schützinnen und Schützen zur Landesmeisterschaft bei uns begrüßen dürfen. Da das Turnierwochenende zum Ferienbeginn stattfand, fiel die Beteiligung leider geringer aus als bei der Kreismeisterschaft. Von uns traten insgesamt neun Schützinnen und Schützen zum Wettkampf an.

Auch bei der Landesmeisterschaft zeigte Cosima eine konstante Leistung und errang wiederum die Vize-Landesmeisterschaft in der Juniorenklasse (weiblich). Beim Landespokalschießen im Anschluss verwies sie ihre Konkurrentin des Platzes und errang den ersten Platz.

Auch bei den Erwachsenen verbesserten sich die Ergebnisse. Navid und Christian belegten in der Herrenklasse den 4. und 5. Platz unter 18 Startern.

Euch allen herzlichen Glückwunsch! Einen genauso herzlichen Dank an alle Helfenden – ob Mitglieder, Eltern oder Freunde –, die uns die Durchführung dieser Meisterschaften wieder einmal ermöglicht haben.

Horst Augner / Holger Pabst

Die Hallensaison geht zu Ende

Bogensport



Drei Landestitel bei den BBV-Meisterschaften

Nach den Meisterschaften des Schützenverbands Berlin-Brandenburg fand am 12. Februar in der Harald-Mellerowicz-Halle die Landesmeisterschaft 2023 des Berliner Bogensportverbandes statt. Die vorbereitenden Arbeiten konnten wir am Vortag vornehmen.

Die Hallensituation bei den Berliner Bogenvereinen ist weiterhin angespannt. Nur der PSB 24 hat derzeit die Möglichkeit, eine große Halle zu nutzen. Wir danken den Abteilungen, deren Training an den Turnierwochenenden ausfiel, für ihr Verständnis.

Zur Meisterschaft des BBV traten wir wieder in guter Besetzung an: elf Schützen mit dem olympischen Recurvebogen. Mittags war der erste Durchgang für Bögen mit Visier beendet und es wurden drei Landesmeister unseres Vereins gekürt: Mateo Watts-Wehner wurde Landesmeister bei den Recurveschützen U18. In der Klasse Herren Recurve gingen sogar die ersten drei Plätze an unsere Schützen: Landesmeister wurde Navid Hatefnia, Vizemeister Christian Alkaya und Platz 3 belegte Marcus Watts.

Den Wettkampf in der Altersklasse Ü50 gewann Wolfgang Schicketanz mit hervorragenden 561 (von 600 möglichen) Ringen und deutlichem Abstand zum Zweitem. Als Landesmeister qualifizierte er sich für die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft des Deutschen Bogensportverbandes am 4. März. Christian Bittner erkämpfte den Bronzeplatz.

Den Bronzeplatz belegte auch Lillemor vom Hagen (U15w).



Unser Herren Team auf dem Podest: (v. l.) Christian Alkaya, Navid Hatefnia, Marcus Watts)



Siegerehrung der Ü50: Wolfgang Schicketanz in der Mitte, Christian Bittner rechts

Im zweiten Durchgang fanden die Wettkämpfe für Bögen ohne Visier statt. Diese Bogenarten werden in unserer Abteilung nicht geschossen, daher hatten wir keine Starter gemeldet.

Letzter Wettkampf der Landesliga

Am 18. Februar fand der letzte Durchgang von vier Wettkämpfen in der Landesliga statt.

Unsere erste Mannschaft erkämpfte den Bronzeplatz in der 1. Landesliga und sicherte den Klassenerhalt. Die zweite Mannschaft unseres Vereins steigt dagegen in die 2. Landesliga ab. Kurz vor

einem Wettkampf musste sich ein Mannschaftsmitglied abmelden, eine Nachbesetzung war so schnell leider nicht möglich. Die dadurch fehlenden Matchpunkte konnten in den weiteren Turnieren nicht mehr aufgeholt werden. Unsere dritte und die vierte Mannschaft, die mit Jugendschützinnen und -schützen besetzt waren, schlossen ihre Wettkämpfe mit 5. Plätzen ab.

Ein seltener Schuss gelang Mathilda Meißner am letzten Wettkampftag:

Ihr Pfeil durchbohrte die Fletsche eines anderen Pfeils. Er wurde dadurch abgebremst und drang nicht in die Scheibe ein. Statt-

dessen hing er an dem anderen Pfeil. Die Kampfrichter kamen zur Scheibe und begannen über die Wertung zu diskutieren. Von dem „außergewöhnlichen Gebilde“ wurden Fotos gemacht. Sie gehen in Dokumentationen für andere Kampfrichter ein. Für das Team war es ein Glück, dass der Treffer auf der Auflage eindeutig zuzuordnen war und mit einer 9 gewertet wurde.

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmenden für die Platzierungen.

Horst Augner



Unser Team zur Landesmeisterschaft BBV



Mathildas seltener Treffer



A-Jugend auf Meisterschaftskurs

Aber auch andere Mannschaften punkteten in den Ligen

Die Abteilung Handball hat längst die ersten Siege im neuen Jahr verzeichnet. Ob Klein oder Groß – alle punkteten und gewannen auch Spiele, 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 für die E-Mädchen mit der Talentiade. Dort wurde unter anderem der Deutsche Motorik-Test durchgeführt, bei dem unsere Mädchen in einzelnen Disziplinen ganz weit vorn landeten.

Die D-Mädchen blieben nach einer starken Hinrunde (6. Platz) in der Rückrunde der Landesliga in vier Spielen noch ohne Sieg.

Die C-Jugend des Jahrgangs 2007/2008 holte vor heimischem Publikum vier Punkte und machte das gegen die SG NARVA Berlin II verlorene Hinrundenspiel wieder gut. Die Mannschaft gewann mit 29:25, es folgten ein 29:24-Sieg gegen Blau-Weiß 1890 – und eine 34:45-Niederlage gegen die SG OSF. Mit 10:14 Zählern liegt das Team auf einem guten 6. Platz der Landesliga-Tabelle.

Fulminanter startete unsere B-Jugend unter der Leitung von Christian Kilian in ihre Landesliga. Insgesamt stehen bisher 8 Siege 1 Unentschieden 5 Niederlagen auf ihrem Konto. Mit dem hart erarbeiteten zwischenzeitlichen 2. Platz können die Mädchen stolz auf sich sein und die Backkünste von Christian genießen, der jeden Sieg mit Kuchen belohnt.

Wie bereits erwähnt, befindet sich



Die 1. Damenmannschaft mit Einlaufkindern aus der eigenen Jugend

die älteste Jugendmannschaft, die A-Jugend, auf dem Kurs zur Berliner Meisterschaft. 21:1 Punkte zeigen, auf welchem Spitzenniveau hier Handball gespielt wird. Das zeigte auch das Ergebnis der ersten Begegnung 2023, die die Mädels mit 40:21 klar für sich entschieden. Auch die beiden folgenden Spiele wurden mit 41:28 und 35:19 deutlich gewonnen.

Aber nicht nur die Berliner Meisterschaft ist hart umkämpft, sondern auch der HVB-Pokal, dessen

Gewinn die Berliner Vereine derzeit untereinander ausmachen. Gegen TSC II gab es im Viertelfinale ein 34:26. Zum Halbfinale wurde VSG Altglienicke in der Neuen Roßstraße erwartet, doch das Spiel wurde gegen die Gastmannschaft gewertet.

Unser Frauenbereich war sogar in allen drei Ligen erfolgreich. In der Landesliga ordnen sich die Damen der stärksten dritten Frauenmannschaft Berlins mit einem 5. Platz souverän im Mittelfeld ein. Kein Verein kann eine dritte Mannschaft in der fünften Liga auf so einem Tabellenplatz verzeichnen. In fünf Spielen des neuen Jahres verbuchte das Team vier Siege.

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, jetzt ging ein Punkt auf das Konto der Sportlerinnen. Das Auswärtsspiel gegen TuS Hellersdorf wurde, anders als das Heimspiel in der ersten Runde, gewonnen. Unter der Leitung von Nora Peschke wird weiter hart trainiert,

um noch viele gute Ergebnisse einfahren zu können. Das Potenzial ist vorhanden.

Zu guter Letzt unsere 1. Frauen. Nach durchwachsender erster Saisonhälfte wurde die Linie wieder gefunden. Nach dem „Torefestival bei der SG NARVA Berlin“ (vergangene Ausgabe) konnten sieben weitere Punkte gewonnen werden. Darunter einer gegen den Rostocker Handballclub II (27:27) und je zwei gegen die TSG Wismar (26:20), den Stavenhagener SV (25:21) und Grün-Weiß Werder (39:28).

Bleibt zu hoffen, dass alle Mannschaften weiterhin einen schönen und verletzungsfreien Handball spielen. Großer Dank geht an alle Trainer und Trainerinnen, an Offizielle und Helfer, die fleißig in der Halle stehen, Groß und Klein fördern und die Spieltage organisieren.

Luisa Teubert

Eine Familie auch außerhalb der Halle

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

Am Ende konnten wir satte 850 Euro an Einnahmen und Spenden verbuchen, die direkt an die Betroffenen in den Erdbebengebieten gehen. Mit den bereits gesammelten Spenden kamen wir sogar auf ca. 1200 Euro. Ein kleiner Beitrag angesichts der verheerenden Zerstörungen, aber wir sind stolz darauf!

Die Handballabteilung



Die E-Mädchen bei der Berliner Talentiade

Es ist noch einmal gut gegangen

Rudern



Blauer Wimpel und drei Kilometermeistertitel für PSB-Ruderer

Sportlich fair hatten wir die kleinen blauen LRV-Wimpel von unseren Flaggenstöcken geknüpft, bevor wir am 12. März zur Verleihung der Wanderruderpreise des LRV zum Eisenbahnsportverein (ESV) nach Schmöckwitz ruderten oder führen. Denn sicher waren wir nicht, den „Blauen Wimpel“ für den aktivsten Berliner Wanderruderverein im Jahr 2022 verteidigt zu haben. Nach zwei Jahren, in denen der Wettbewerb ausgesetzt worden war, rechneten sich auch andere Vereine Siegchancen aus.

Doch es ist noch einmal gut gegangen. Unser Vorsprung vor dem BRK Brandenburgia und dem RC Narva Oberspree fiel sogar deutlicher als erwartet aus, so dass wir die kleinen blauen LRV-Wimpel für ein weiteres Jahr, das 22. insgesamt, an unseren Bootsflaggen befestigen dürfen.

Zuvor wurden in Schmöckwitz jedoch die Besten des 73. LRV-Sommerwettbewerbs geehrt. Insgesamt 452 Aktive aus 33 Vereinen hatten die nach Altersklassen variierenden Wettbewerbsbedingungen erfüllt. Das waren zwar neun mehr als im Jahr 2021, doch die „Vor-Pandemie-Zahlen“ wurden noch nicht wieder erreicht: 2019 zählte der Sommerwettbewerb 540 Teilnehmer, 2009 sogar 751!

Naturgemäß wurden 2022 mehr Kilometer gerudert als in den beiden Vorjahren, als die Bedingungen wegen der pandemiebedingt verkürzten Wettbewerbsfrist erleichtert worden waren. Insgesamt waren es im vergangenen Jahr 525.938 Kilometer, aber es bleibt, wie LRV-Vizepräsidentin Angela Haupt sagte, „Luft nach

oben“. Im Rekordjahr 2009 kamen die Wettbewerbsteilnehmer auf 885.511 Kilometer. Traditionell stellen die Älteren das Gros der Bewerber. Senior war unser „Willy“ Lothar Brandt mit seinen 89 Jahren. Allein 205 Männer und Frauen gehörten den Altersgruppen Ü60 an – 45 Prozent aller Teilnehmer. Dage-

gen waren nur 78 Bewerber (17 Prozent) jünger als 19 Jahre.

Gold-, Silber- und Bronzeplaketten für die Kilometermeister in den 16 Wertungsgruppen wurden an Vertreter von 16 Vereinen vergeben. Am erfolgreichsten war diesmal Pro Sport Berlin 24 mit sechsmal „Edelmetall“ vor dem RV Collegia 1895 und RU Arkona mit je fünf Medaillenplätzen, vor allem im Jugendbereich.

Ihren Kilometermeistertitel aus dem Vorjahr verteidigten Merlind Knaisch und Thomas Schreiber. Auch Edith Lambrecht erruderte den Meistertitel. Silber ging an Marianne Pries. Bronze an Wolfgang Boehm und Detlef-Diethard Pries. Medaillen erhalten jedoch alle 21 Wettbewerbsteilnehmer unseres Vereins. Die Plaketten zeigen diesmal übrigens die „Villa Lemm“ an der Unterhavel, bekannt auch als ehemalige Residenz des britischen Stadtkommandanten.

ddp



Die PSB-24-Vertretung am 12. März in Schmöckwitz



Blauer Wimpel 2022

| (2019) | km | Tn. |
|--------------------------------|--------|-----|
| 1. (1.) Pro Sport Berlin 24 | 2758,9 | 17 |
| 2. (4.) BRK Brandenburgia | 2016,0 | 20 |
| 3. (–) RC Narva Oberspree | 1801,4 | 18 |
| 4. (2.) Spandauer RC Friesen | 1796,8 | 32 |
| 5. (5.) RC Tegelort | 1613,5 | 28 |
| 6. (7.) RG Grünau | 1440,1 | 28 |
| 7. (–) Ruderklub am Wannsee | 1263,3 | 85 |
| 8. (6.) RC Tegel 1886 | 1220,0 | 67 |
| 9. (11.) RR der TiB 1848 | 1199,0 | 31 |
| 10. (12.) RV Collegia 1895 | 1147,9 | 37 |
| 11. (9.) Märkischer RV Berlin | 1094,1 | 30 |
| 12. (10.) Frauen-RC Wannsee | 1061,2 | 37 |
| 13. (–) Rvvg. Hellas Titania | 1051,0 | 26 |
| 14. (15.) RV Berlin 1878 | 1008,1 | 34 |
| 15. (13.) ESV Schmöckwitz | 954,1 | 26 |
| 16. (14.) Berliner RC Hevella | 854,5 | 25 |
| 17. (17.) Akadem. RG zu Berlin | 564,3 | 13 |
| 18. (18.) Berliner RG | 212,7 | 14 |

Tn. = Zahl der zur Berechnung herangezogenen Teilnehmer (10 + 20 % aller Aktiven)
Nicht mehr dabei: RC Turbine Grünau (2019: 3.), RU Arkona (8.) Und BRC Ägir (16.)

73. Sommerwettbewerb (2022) des LRV Berlin

Frauen C – (Jg. 1962 – 1976)

| | km |
|--------------------------------|------|
| 1. Merlind Knaisch (PSB 24) | 4541 |
| 2. Ulrike Sandow (RC Narva O.) | 4075 |
| 3. Maria Rzepka (BRC Ägir) | 3995 |
| 27. Christine Seidel | 1207 |

67 Teilnehmerinnen

Frauen D – (Jg. 1947 – 1961)

| | km |
|-----------------------------------|------|
| 1. Doris Himmelsbach (SRCF) | 7333 |
| 2. Marianne Pries (PSB 24) | 4056 |
| 3. Birgit Schlabititz (RG Grünau) | 3452 |
| 8. Martina Hamer | 1742 |
| 24. Marion Jendroßek | 1128 |

58 Teilnehmerinnen

Frauen E – (Jg. 1946 und älter)

| | km |
|--------------------------------|------|
| 1. Edith Lambrecht (PSB 24) | 2381 |
| 2. Rosemarie Lindow (RVB 1878) | 1169 |
| 2. Gudrun Daniel (RVB 1887) | 1109 |
| 12. Jutta Ottenburger | 552 |

13 Teilnehmerinnen

Männer B – (Jg. 1977 – 1994)

| | km |
|-------------------------------|------|
| 1. Thomas Schreiber (PSB 24) | 5355 |
| 2. Nils Löber (RC Narva O.) | 3366 |
| 3. Helge Kubath (RR TiB 1848) | 2700 |

22 Teilnehmer

Männer C – (Jg. 1962 – 1976)

| | km |
|---------------------------------|------|
| 1. Stefan Schulze (RV Collegia) | 3522 |
| 2. Gerd Plaumann (RC Narva O.) | 2854 |
| 3. Dirk Lenz (Märkischer RV) | 2597 |
| 17. André Teschmit | 1348 |

57 Teilnehmer

Männer D – (Jg. 1947 – 1961)

| | km |
|-----------------------------------|------|
| 1. Thomas Schaeffers (BRK Brabu.) | 5385 |
| 2. Thomas Klehm (BRK Brabu.) | 4420 |
| 3. Detlef D. Pries (PSB 24) | 3866 |
| 59. Ludwig Mollwo | 841 |
| 81. Wolfgang Guthnick | 628 |

85 Teilnehmer

Männer E – (Jg. 1946 und älter)

| | km |
|---------------------------------|------|
| 1. Thomas Obst (RC Tegelort) | 3473 |
| 2. Horst Bölsdorf (RC Narva O.) | 2181 |
| 3. Wolfgang Boehm (PSB 24) | 1990 |
| 6. Johann Russ | 1513 |
| 8. Klaus Grasme | 1242 |
| 15. Jörn Seezen | 1039 |
| 20. Lothar Brandt | 900 |
| 31. Joachim Prah | 721 |
| 35. H.-Dieter Portemeier | 675 |
| 47. Klaus-Peter Smasal | 522 |
| 49. Gunter Burow | 503 |

49 Teilnehmer



Terminvorschau

| | |
|------------------|--|
| April | |
| 15.4. | 11.00-13 Uhr Alle Fragen zum FunCup mit M. Wiesener (Anmeldung) |
| 21.4. | 18 Uhr Ansegelfete ; Tanz in die Saison |
| 22.4. | 10.00 Ansegeln am Flaggenmast, danach im SV03 |
| 30.4. | 1. FunCup |
| Mai | |
| 4.5. | 18.00 1. Donnerstagsregatta |
| 13.5. | 13.00 Seniorenstammtisch |
| 13./14.5. | Teeny-Schildhorncup |
| 21.5. | 2. FunCup |
| Juni | |
| 8.6. | Donnerstagsregatta (von uns ausgerichtet) |
| 10.6. | 47. Goldenes Posthorn Yardstickregatta mit Party |
| 10.6. | 13.00 Seniorenstammtisch |
| 25.6. | 3. FunCup |
| Juli | |
| 1.-9.7. | Regatta Rund Bornholm Warnemünder Woche |
| 8.7. | 13 Uhr Seniorenstammtisch |
| 20.7. | Donnerstagsregatta (von uns ausgerichtet) |
| August | |
| 12.8. | 13 Uhr Seniorenstammtisch |
| 31.8. | Donnerstagsregatta (von uns ausgerichtet) |
| September | |
| 2.9. | Sommerfest mit Pyronale und Optijuxregatta |
| 3.9. | 4. FunCup |
| 9.9. | 13 Uhr Seniorenstammtisch |
| 14.9. | Letzte Donnerstagsregatta Siegerehrung im SpYC |
| 16./17.9. | Freundschaftsregatta ausgerichtet vom SCOH |
| Oktober | |
| 3.10. | Ringelnatzcup des PYC Teamregatta (3 Boote ein Team) |
| 13.10. | Absegelfete mit Tanz |
| 14.10. | 10 Uhr Absegelfeier unterm Flaggenmast, danach KAR |
| 14.10. | 13 Uhr Seniorenstammtisch |
| 15.10. | 5. FunCup mit Siegerehrung |
| November | |
| 4.11. | Aufslippen Trailerboote Gatow |
| 11.11. | Aufslippen Stößensee und Gatow |
| 11.11. | 13 Uhr Seniorenstammtisch |
| Dezember | |
| 2.12. | 13 Uhr Seniorenstammtisch |
| 10.12. | 15 Uhr Weihnachtsfeier |

UNSERE GASTRONOMIE ist ab dem Abslippen zu folgenden Zeiten geöffnet:

Mittwoch bis Freitag
nach Ankündigung
durch Irene

Samstag / Sonntag:
12.00 – 20.00/21.00 Uhr
und nach Absprache mit Sami.

Wer mit Familie und Freunden feiern möchte, kann dies gerne bei uns tun. **Dieses Angebot gilt für alle Abteilungen des PSB 24.**

Bitte meldet euch per Mail:
gastronomie@psb24-stoessensee.de
bei Irene Flintrop

Es war viel los am Stößensee in den Wintermonaten

Im Winter gab es bei uns Fortbildungen zu unterschiedlichsten Themen: Regattatraining, Umgang mit Dyncema und Spleißen mit diesem Material, wie nutzen wir das Wetter beim Segeln, Grundlagen der Bootselektrik u.v.m.. Wir danken den Referenten für die erhellenden Schulungen.

Während sich die Trainerjugend mit Vertretern anderer Vereine bei uns zu einer dreitägigen Trainerfortbildung traf, kamen unsere Senioren zum Stammtisch und unsere Tänzer trafen sich am Sonntag zum Standardtanz. Sami und seine Frau Mirna waren an den Wochenenden für uns da und haben uns verwöhnt!

Der Vortrag eines Seglerpaares, das sieben Jahre um die Welt gesegelt ist, löste Fernweh aus (siehe Beitrag). Und unter der Leitung von Michael Wiesener und Wolfgang Müller wurde ein Skatturnier ausgetragen (weitere sind geplant).

Wir lernten den Umgang mit dem Defibrillator. Unter der Anleitung von Dr. Jens Uwe Langer und Dr. Elisabeth Knopka, beide aus unserer Abteilung, unterstützt vom Feuerwehrmann Lutz Thormann, wollten wir die Angst nehmen,



Defibrillatortraining

unseren Defibrillator zu nutzen, wenn ein Notfall eintritt. Wichtig war vor allem die Erkenntnis, dass der Defi hilft, andere Wiederbelebungsmaßnahmen aber nicht überflüssig macht. Klar wurde: Das müssen wir regelmäßig wiederholen. Ein weiterer Erste-Hilfe-Kurs ist in Vorbereitung. Danke den Referenten!

Aber auch im Hafen wurde emsig gearbeitet! Der Jugendcontainer hat jetzt ein Vordach, im Inneren

wurde der Boden erneuert, neue Bohlen für den Südsteg wurden zum Einbau vorbereitet, Haus und Gelände wurden auf LED-Beleuchtung umgestellt, die Küche wurde renoviert ... Danke den Hafenneistern und ihren fleißigen Helfern!

Jetzt ist der Saisonbeginn in greifbarer Nähe, der Winter ging doch schneller vorbei als gedacht. Auch dank der Malizia-Seaexplorer mit Boris Herrmann und seinem Team, denen man bei der Regatta „The Ocean Race“ hin und wieder zusehen konnte. Spektakulär und empfehlenswert!

Nun bleibt mir nur noch: Wir sehen uns am Stößensee!

Beate Naber

GLÜCKWÜNSCHE. Wir gratulieren allen Abteilungsmitgliedern, die im April und Mai Geburtstag haben oder hatten. Zum besonderen Geburtstag gratulieren wir Wolfgang Müller, Ingrid Martin, Vladislav Revvo, Jan van Schaik und Heinz Bartels. Dazu alles erdenklich Gute.

Vom Kiez nach Kiribati

Es ist einfach schön, kein Internet zu haben. Stattdessen Delfine zu sehen, die vorbeikommen, und Wale, die ihre Luft auspusten,“ erzählt uns Claudia Clawien am Stößensee. Ein anderes Leben ist also möglich. Mit ihrem Mann und Segelpartner Jonathan Buttmann ist sie fast sieben Jahre von Berlin bis ins pazifische Kiribati gesegelt. Als das sympathische Paar Anfang März von seiner Reise berichtet, ist unser Clubhaus voll. Schließlich ermöglicht der Vortrag eine kleine Flucht aus dem Berliner Winter. Welcher Segler und welche Seglerin hat nicht schon einmal von so einer Reise geträumt? Und sie aus unterschiedlichsten Gründen doch nicht gemacht. Clawien und Buttmann wecken Sehnsüchte.

Das Paar ist mit wenig Erfahrung nach nur einem halben Jahr Vor-

bereitung mit einem 10 Meter langen und 40 Jahre alten Stahl-schiff vorsichtig in seine Reise gestartet. Bald lag die stürmische Biskaya hinter ihnen. Langsam stellte sich Routine ein, die sie die Zeit auf See wie in den Häfen zunehmend genießen ließ. Der Weg wurde zum Ziel, die Reise entschleunigt, Pläne wurden immer wieder geändert. „Wir wechselten von der Auszeit in den Aussteigermodus“, erzählen sie – unterlegt mit tropischen Postkartenmotiven und exotischen Soundbites der Tour wie mit Berichten über Begegnungen mit freundlichen Einheimischen und anderen Blauwasserseglern. Es gibt eben auch eine reale Welt, die sehr attraktiv sein kann.

Nach Nordatlantik, Kapverden, Brasilien, Karibik, Panama-Kanal und Osterinseln bleiben die beiden ein Jahr in Tahiti, ein



weiteres in Fidschi. Jobs bessern die Reisekasse auf. Trotzdem ist in Kiribati das Geld alle. Die Umsegelung der Welt ist noch nicht beendet, dabei hat die Tour schon Jahre länger gedauert als geplant. Die beiden haben dabei immer wieder einen „zeitlosen Zustand der Ruhe“ gefunden, wie sie es nennen. Doch haben sie in Kiribati ihr Schiff verkaufen müssen. Die Herausforderung, uns auf einen Törn um die Welt und zu sich selbst in einem 90-minütigen Vortrag mitzunehmen, ist jedenfalls hervorragend gelungen.

Sven Hansen

Kletterei im „Bergwerk“

Am 14. Januar trafen sich über 20 Teeny-Kinder aus drei Vereinen mit ihren sechs Trainern zum Klettern im „Bergwerk“. Das ist ein Hochseilklettergarten in der Halle eines Einkaufszentrums. Dort führen Routen aus Strickleitern und Seilbrücken, die bis zu 25 Meter hoch sind, u.a. über Restauranttische. Es gibt unterschiedliche Parcours mit fast 1200 Meter Länge.

Die Veranstaltung fand vereinsübergreifend zusammen mit dem Segelclub Gothia und der Touren-Segler-Vereinigung aus Tegel statt. Aus unserem Verein waren die Teeny-Trainer Paul Naber, Helena und Theresa Köther und sechs Teeny Kinder (11-13 Jahre) dabei. Insgesamt hatten wir zwei Stunden Zeit, in drei Gruppen durch alle Parcours zu klettern. Es gab sehr anspruchsvolle Routen, die allen besonders viel Spaß gemacht haben. Das Treffen mit den beiden anderen Vereinen war sehr nett, da sich die Kinder untereinander kennenlernen und zusammen neue Erfahrungen sammeln konnten. Das Klettern hat allen viel Freude bereitet, wir werden das auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen!

Theresa Köther
Teeny-Trainerin und
Piratseglerin, 15 Jahre



Segeljugend
Stößensee



Jugend- und Juniorensprecher neu gewählt

Traditionell treffen sich die Jugendlichen unserer Abteilung vor Weihnachten zur Jugendversammlung. Unsere Jugendwartin Claudia berichtete über die zurückliegende Saison und gab einen Ausblick auf 2023. Danach hatten Jugendliche und Junioren eine eigene Sitzung, in der neue Jugendsprecher und zum ersten Mal auch Juniorensprecher gewählt wurden. Für die Jugend sprechen nun Helena Köther und Maximilian Zurl, für die Junioren Paul Naber und Antonia Köther. Noch einmal vielen Dank an die bisherigen Jugendsprecherinnen Martha und Antonia für ihr Engagement.

Der gemeinsamen Sitzung folgte ein kleiner Bericht von Paul zu den Teeny-Aktivitäten im vergangenen und im kommenden Jahr. Danach bekamen alle Trainer ein Geschenk von ihren Segelkindern als Dankeschön für die letzte Saison. Das anschließende Gänseessen ließen sich alle gut schmecken. Es war ein toller Saisonabschluss mit vielen Ideen für eine erfolgreiche und spannende Saison 2023.

Paul Naber

Am 17. Februar fuhren vier unserer Teeny-Segler und drei Trainer zum Teeny-Wintertreffen nach Hamburg. Wir kamen in Hamburg um 18.20 Uhr an und mussten dann zur Jugendherberge laufen, wo wir gegen 19.00 Uhr zum Abendessen ankamen. Danach sollten wir unsere Zimmer beziehen und unsere Betten machen. Von den Trainern und dem Leiter der Jugendherberge gab es eine kleine Einweisung und Termine. Zum Abschluss des Abends haben wir noch in kleineren Gruppen ein Spiel gespielt. Wir sollten einen Turm bauen aus Sachen, die uns von den Trainern zur Verfügung gestellt wurden. Der höchste Turm hat am Ende gewonnen.

Am nächsten Morgen gab es schon um 7.20 Uhr Frühstück. Anschließend sind wir zu Clown Sails in die Segelmacherei gefahren. Dort haben wir erfahren, wie

Teeny-Wintertreffen in Hamburg

unsere Segel hergestellt werden. Gegen 12.30 Uhr waren wir wieder in der Jugendherberge. Dort haben wir unsere Lunchpakete gegriffen, die wir uns am Morgen gemacht hatten, denn am Nachmittag stand eine coole Rallye durch Hamburg auf dem Plan. Wir waren u.a. bei der Elbphilharmonie, im Elbtunnel und bei den Landungsbrücken.

Gegen 18.00 Uhr waren wir zu Hause. Nach dem Abendessen gab es schließlich eine Preisverleihung zur Rallye. Man konnte Trinkflaschen oder Mützen von Clown Sails gewinnen. Es gab aber auch andere tolle Preise. Die Trainer haben noch verschiedene Stationen aufgebaut, wo man zum Beispiel Ideen für das nächste Wintertreffen sammeln, sich Bootsnamen ausdenken oder un-

seren Segelmaskottchen Namen geben konnte.

Am nächsten Morgen besuchten wir das Miniatur-Wunderland, wo die größte Modelleisenbahn der Welt zu sehen ist. Von der Elbphilharmonie haben wir uns noch einmal den Hamburger Hafen angeguckt. Zurück in der Herberge, sind einige Kinder und Trainer schon nach Hause gefahren. Wir haben uns die Zeit bis zur Rückfahrt zum Beispiel mit Kartenspielen vertrieben. Das war unser Teeny Wintertreffen 2023 in Hamburg. Wir hatten ein tolles Wochenende!

Maximilian Zurl
Teeny-Segler, 12 Jahre



Das PSB-Team hoch über Hamburg auf der Elbphilharmonie

„Veränderungen in den Vereinen gehen oft von der Jugend aus“

Berliner Jugendseglerntag wählte Paul Naber zum Obmann

Am 13. Februar war der Berliner Jugend-Seglerntag des Berliner Segler-Verbands (BSV). Unseren Verein vertraten Paul Naber, bisher stellvertretender Jugendobmann des BSV, Jugendwartin Claudia Schurr, Jugendsprecherin Helena Köther und Sportwart Michael Wiesener. Oliver Kant, Jugendobmann von Berlin, begrüßte die Vertreter der Vereine, die stellvertretende Vorsitzende des DSV-Seglerrats Annemieke Bayer-de Smit und den BSV-Präsidenten Reiner Quandt.

Quandt lobte das ehrenamtliche Engagement der Jugendsprecher aus den Vereinen. Es gäbe genü-

gend Beispiele dafür, dass Veränderungen in den Vereinen oft von der Jugend ausgehen. Die Jugendlichen müssten sich trauen, auch mal Fehler zu machen, denn nur daraus könne man lernen.

Jugendobmann Oliver Kant berichtete aus der Sitzung des Landesjugendsegelausschusses. Dort wurde beschlossen, dass vereinsübergreifende Trainingslager und andere Veranstaltungen mit 20 Euro pro Kind gefördert werden. Gekürt wurde bei der Sitzung die „Coolste Jugendarbeit“. Platz 1 belegte die Se-

gelmengenschaft Wendenschloß mit ihrer tollen Jugend- und Juniorenarbeit. Weitere Themen waren die Auslosung zum Pokal der Berliner Seglerjugend und das DSV-Jugendseglerreffen in Kiel. Vorgestellt wurde der neue Jugendschutzbeauftragte Adrian Schöpke aus dem Klub am Rupenhorn (KaR). Oliver Kant wies darauf hin, dass der BSV das Kinderschutzsiegel des Landessportbunds beantragen wird. Dieses Siegel wird ab 2024 für alle Vereine Pflicht. Daran gekoppelt sind Zuschüsse des LSB.

Da sich Oliver Kant nach vielen Jahren nicht mehr zur Wahl als Landesjugendobmann stellte, war die Neuwahl ein zentrales Thema des Tages. Einstimmig wurden Paul Naber zum Jugendobmann und Michael Wiesener zum stellvertretenden Jugendobmann gewählt. Ihre Aufgabe wird es sein, die Interessen der Berliner Jugend/Junioren auf BSV- und DSV-Ebene zu vertreten. Mit Anregungen, Verbesserungsvorschlägen, Ideen, aber auch Kritik kann man sich gerne an die gewählten Jugendvertreter wenden.

Jugendseglertreffen in Kiel mit Einblicken in den Spitzensport

Vom 24. bis 26. Februar fand das Jugendseglertreffen des Deutschen Seglerverbands (DSV) in Kiel statt. Aus unserem Verein waren Paul Naber (Landesjugendobmann Berlin und Juniorensprecher PSB 24), Michael Wiesener (stellv. Landesjugendobmann und Sportwart PSB 24), Helena Köther (Jugendsprecherin PSB 24), Antonia Köther (stellvertretende Juniorensprecherin PSB 24) und Theresa Köther dabei.

Am Freitag gab es ein Treffen der Jugend- und Juniorensprecher, zur gleichen Zeit tagte der Jugendseglerausschuss. Landesjugendobleute aus ganz Deutschland diskutierten über viele Themen.

Im Kieler Olympiazentrum eröffnete Timo Haß, Jugendobmann des DSV, am nächsten Morgen das Jugendseglerreffen. Verschiedene Politiker sprachen kurze Grußworte, danach ging es in unterschiedliche Vorträge.

Zunächst nahmen wir an einer Stützpunktführung des Leistungssports teil. In den großen ehemaligen Olympia-Hallen lagern heute die Leistungssport-Boote des DSV. Die Halle ist so groß, dass die 49er mit stehendem Mast hineingefahren werden können. Sehr beeindruckend! Wir sahen die Trockenräume, das Gym, die



Bei der Abendveranstaltung wurde die Fotobox freudig genutzt.

Regenerationszone der Sportler, die Werkstätten und die Büros der Verwaltung. Unglaubliche Möglichkeiten für die Spitzensportler, die oft in Kiel neben ihrem Leistungssport wohnen und studieren. Ein weiterer Vortrag behandelte „Doping im Sport“ und wurde von der NADA (Nationale Anti Doping Agentur) präsentiert. Es ging darum, was erlaubt ist und was nicht. Erklärt wurde, wie eine Doping-Kontrolle abläuft und wie man sich dabei verhalten muss. Außerdem wurde die NADA-App vorgestellt, in die man Arzneimittel eingeben kann, um zu erfahren, ob sie verbotene Stoffe enthalten.

Nach der Mittagspause berichteten jungen Profiatleten aus ihrem Segler-Alltag und von ihren Erfolgen: beeindruckende Geschichten über Training und Trainingszeiten, unglaubliche Wasserstunden und -tage und das begleitende Krafttraining. Das Ergebnis sind Medaillen und vordere Plätzen.

In der dritten Runde besuchte Paul einen Vortrag über Social Media: worauf man achten sollte, wenn man Beiträge postet, und was man tun kann, um die Accounts ansprechend zu gestalten. Michael nahm an einem Vortrag zur Sportpsychologie im Segel-

sport teil, in dem es um den Einfluss psychologischer Faktoren auf die Leistung ging: Welche Methoden helfen den Sportlern, Ängste abzubauen und sich auf das „jetzt“ zu konzentrieren, auf den Moment, und nicht darauf, was bereits passiert ist oder passieren könnte.

Eine tolle Abendveranstaltung erwartete uns in der Wunderino-Arena in Kiel. Neben einem großen Buffet für alle wurde die bekannte Fotobox eröffnet, in der man sich verkleidet fotografieren lassen konnte. Und natürlich wurde bis 0 Uhr getanzt. Seglerinnen und Segler können eben nicht nur segeln, ein toller Abend!

Im Olympiazentrum wurden anderntags Sportlerehrungen vorgenommen, bevor Jugendobmann Timo Haß seinen Bericht erstattete, in dem auch der Etat vorgestellt wurde. Timo, der sich nach 12 Jahren nicht mehr zur Wahl des Jugendobmanns stellen durfte, wurde mit tosendem Applaus verabschiedet. Als Abschiedsgeschenk bekam er ein großes Bild von der Eröffnungsfeier der Deutschen Meisterschaft im Sommer. Er bedankte sich bei all seinen Wegbegleitern für die langjährige Zusammenarbeit.

Mit sehr großer Mehrheit wurde Jonathan Koch zum neuen Jugendobmann des DSV gewählt. Fazit: Es war ein sehr gelungenes Jugendseglerreffen. Vielen Dank an den DSV für die großartige Organisation und die Möglichkeiten des persönlichen Austauschs.

Paul Naber

Medaillenregen in Gerlingen

Mit neun Startern bei den ITF German Open 2022

Taekwondo



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 zum gemeinsamen Abendessen mit dem aus England eigens zu den 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 Kramer und Cherubin Sell um den I. Dan ging, wurde Meister Marcel Meinecke zum VI. Dan geprüft.

Nach dem intensiven, anspruchsvollen Programm verkündete Meister Chand, dass alle Prüflinge die Herausforderung erfolgreich bestanden hatten. Darüber hinaus lobte er unseren Dojang, insbesondere die Einstellung zum Taekwondo, die Etikette und den vorbildlichen Kampfgeist der Abteilung. Marcel Meinecke bezeichnete er als hervorragenden Meister, dessen Art des Lehrens beispielhaft für alle Taekwondoin sei. So war das gesamte Wochenende für die Abteilung ein sehr schöner Erfolg.

Viktor Valentiner



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



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

Schwarzgurte im PSB 24 - Taekwondo

Durch interne und externe Prüfungen im Schwarzgurtbereich, sowie durch Zuwachs bereits geprüfter Danträger hat sich die Riege unserer Danträger wie folgt vergrößert:

| | | | |
|--------------------|--------------|--------------------|--------------|
| Andreas von Wehren | 4. Dan WTF | Luna Krystonczyk | 1. Dan TRAD |
| Dirk Schönemann | 4. Dan WTF | | & 1. Dan ITF |
| Lutz Hänisch | 3. Dan WTF | Stephan von Wehren | 1. Dan ITF |
| Elijah Imer | 2. Dan ITF | Johannes Kurandt | 1. Dan ITF |
| Emilian Böttger | 2. Dan ITF | Florian Platter | 1. Dan TRAD |
| Viktor Valentiner | 2. Dan ITF | Simon Seidel | 1. Dan WTF |
| Markus von Wehren | 2. Dan ITF | Anna Valentiner | 1. Dan ITF |
| Sven Rofall | 2. Dan TRAD | Stine Kramer | 1. Dan ITF |
| | & 1. Dan WTF | Cherubin Sell | 1. Dan ITF |
| Martha Pomirski | 2. Dan WTF | | |

Rückblick auf eine Gurtprüfung 2022

Die inzwischen mit Schwarzgurten verwöhnte Abteilung Taekwon-Do erhielt bereits im Frühling 2022 Zuwachs. Bei einer Bundesdanprüfung des Verbands ITF strebte Anna Valentiner nach knapp acht Jahren Training den ersten Dan an und zeigte sich in ausgezeichneter Form. Trotz einiger Anspannung vollführte sie würdevoll das stringente Programm: Der Prüfling muss jede seit Beginn erlernte Technik bis zum ersten Dan vorzeigen. Das sind in der Summe nicht weniger als 1000 Techniken in der Abfolge Grundtechniken, Formen, Partnerübungen (Freikampf und Selbstverteidigung), Bruchtest. Eine Theorieprüfung und eine schriftliche Arbeit, der Taekwondo-Lebenslauf, runden das Bild einer reifen Kandidatin ab.

Nach der Prüfung band der Prüfer Anna den schwarzen Gürtel um. Die Abteilung gratulierte ihr herzlich zum Rang „Meisterschülerin“. Anna setzte mit 14 Jahren einen neuen Rekord als jüngste Danträgerin unserer Abteilung. Zuvor hielten ihn Emilian und Elijah als 15-jährige Prüflinge.

Marcel Meinecke



Die Kandidatin in Aktion

Erste Prüfung 2023

Am 18. Februar fand die erste Farbgurtprüfung 2023 statt. Nach drei Stunden verkündeten die Prüfer den Erfolg aller Kandidaten.

Wir gratulieren:

| | |
|------------------|------------|
| Jakob Uffhausen | zum 2. Kup |
| Piet Kramer | zum 2. Kup |
| Angad Singh | zum 4. Kup |
| Bela Bauer | zum 6. Kup |
| Emilie Bourdarot | zum 7. Kup |
| Ole Frey | zum 8. Kup |

Tischtennis

Mit Feuereifer an der Platte

Kommende Saison wieder mit drei Mannschaften am Start?

Nach zwei Jahren mit Abbruch der jeweiligen Saison konnte bisher endlich einmal wieder eine komplette Spielrunde gespielt werden. Auch wenn die Saison noch nicht ganz beendet ist und noch zwei Spiele (zum Zeitpunkt dieser Zeilen) zu bestreiten sind, sieht es so aus, als wenn uns Corona endlich in Ruhe ließe. Aber wir wollen den Teufel nicht an die Wand malen ...

Die 1. Mannschaft kämpft derzeit noch um den Klassenerhalt und hat gute Chancen, dieses Ziel zu erreichen. Die 2. Mannschaft hat nach dem Aufstieg bereits jetzt den Klassenerhalt mit einem guten Mittelplatz geschafft, Glückwunsch dazu!

Da wir in den letzten Monaten auch wieder neue Mitglieder be-

grüßen konnten, die mit Feuereifer dabei sind, werden wir wohl in der kommenden Spielzeit wieder drei Mannschaften an den Start bringen können, so dass für alle genug Spielpraxis möglich ist.

Da Ende April wieder das berühmt-berüchtigte Deutschlandturnier auf dem Plan steht, werden wir auch dort wieder mit mehreren Mannschaften am Start sein und den im letzten Jahr errungenen Pokal hoffentlich verteidigen können. Davon berichten wir ausführlich in der nächsten Ausgabe unserer Zeitschrift.

Bis dahin haben wir die Möglichkeit, an vier verschiedenen Tagen beim Training unsere Spielstärken weiter zu verbessern, und hoffen, dass die Tage gut genutzt werden. Montags, dienstags,



donnerstags und samstags stehen uns die verschiedenen Hallen zur Verfügung. Samstags bitte immer mit vorheriger Absprache, damit niemand umsonst kommt.

Wir wünschen euch eine schöne Osterzeit und grüßen wie immer mit

*Netz/Kante
el Capitano Micha*

Taekwondo

Taekwon-Do on Ice



Wenngleich wir Taekwondo uns hauptsächlich in der Riege der Kampfkünste aufhalten, lassen wir uns regelmäßig auch von anderen Sportarten faszinieren. Natürlich ohne wettkämpferische Absichten, vielmehr zur Erweiterung des sportlichen Horizonts.

Am 13. Januar trafen sich die Kinder, am 20. Januar Jugendliche und Erwachsene unserer Abteilung zum Schlittschuhlaufen im Horst-Dohm-Eisstadion. Für die einen war es ein sichtlich ungewohntes Gefühl, wieder in Schlittschuhen zu stecken,

während die anderen scheinbar mühelos über das Eis glitten.

So oder so fanden alle nach einer Weile den Weg zum Imbiss und bei Currywurst mit Pommes wurde spekuliert, ob sich einige Taekwondo-Techniken nicht auch auf das Eis übertragen ließen.

Nach dem Schlusssprint in der Letzten Runde durfte ein Gruppenfoto natürlich nicht fehlen.

In Zukunft plant die Abteilung weitere gemeinsame Ausflüge. Als nächstes steht der Besuch einer Bowlingbahn auf unserem Programm.

Tennis Lankwitz

Start in die Saison 2023

Mit dem Neujahrsturnier starteten wir in die neue Saison. Am 11. Februar trafen sich 14 begeisterte Tennisspieler in der SHW-Halle. In allen Altersklassen wurde – jeder gegen jeden – gespielt. In den Pausen saß man bei Kaffee und Kuchen beisammen und am Abend gab es Snacks. Allen Spendern und den Helfern vielen Dank.

Am 22. April 2023, parallel zum „Tag der offenen Tür“, starten wir in die Außensaison. Wir haben eine Damen-(4er), zwei Herren-75 und eine Herren-

80-Mannschaft gemeldet. Die Gruppenauslosungen sind bereits erfolgt und können im Internet eingesehen werden. Die Spieltermine wurden vom TVBB nach erfolgter namentlicher Meldung am 15. März 2023 veröffentlicht. Alles wird anschließend wie üblich im Clubhaus ausgehängt.

Unser Jugendbeauftragter Heinz Schugowski will sich um den Aufbau einer jungen Damemannschaft kümmern.

Ich wünsche allen Mitgliedern einen guten Start und vor allem Gesundheit. *Peter Eberlein*



Unsere Sportpalette



AMERICAN FOOTBALL

Siegfried Spohn 0174 1945908

BADMINTON

Claudia Skowronek info@badminton-berlin.de

BOXEN

Jörg Schmidt 01578 4287989

BOGENSCHIESSEN

Horst Augner 76 80 62 70

CHEERLEADING

Florian Kretzschmar info@cats-cheerleader.de

FAUSTBALL / PRELLBALL

Günter Gebauer 0178 8922 676

FREIZEIT- und GESUNDHEITSSPORT

Annette Twachtmann 89 77 97 88

FRAUENFUSSBALL

Ingrid Lange 366 71 72

FREIZEITFUSSBALL

Ewald Prinz 030 75706673

HANDBALL

Stephan Schulz stephan.schulz@psb24-handball.de

JIU-JITSU

Rudolf Stäps 0163 5950666

KARATE WADO RYU

Wolfgang Deicke 0177 876 50 92

KARATE SHINBUKAI

Peter Kroll 0160 4046724

IKIGAI KARATE-DO

André Lassen 0177 2376472

KANU

Benny Dankert kanu@psb24-koepenick.de

LEICHTATHLETIK - MARATHON

Ruth Suhr 861 34 73

MOTORJACHTSPORT TIEFWERDER

Gerhard Preiß 0178-5504605

RUDERN

Gatow Gerrit Lipinski 0170 4633872

Wendenschloß Detlef-D. Pries 96 20 80 56

SEGELN

Stößensee Beate Naber-Wiesener 0172 7219409

Gatow Thorsten Karnatz 0152 540 32 653

Köpenick Dr. Bertram Wiczorek 0173 8047129

SCHWIMMEN

Stefan Neumann 0172 804 80 77

SHOTOKAN

René Schinck 692 099 360

TAEKWONDO

Marcel Meinecke 0163 4830766

TANZSPORT

Arno Georges 0171 7854339

TAUCHEN

Wendenschloß Jan Steppe 0172 3283400

Wilmersdorf Denis Marquardt 0160 7963270

TENNIS

Gatow Dr. Andreas Linke 0151-1426 06 96

Lankwitz Manfred Stelter 0173-560 13 45

Charlottenburg Torsten Rosenke 37 48 96 08

TISCHTENNIS

Ulrich Wobbermin 821 51 71

VOLLEYBALL

Geschäftsstelle 89 77 97 88

BEACHVOLLEYBALL

Jürgen Schier 0175-9806967

Prosportstudio Charlottenburg

14053 Berlin Glockenturmstr. 21
Tel.: 36 43 47 80

Prosportstudio Köpenick

12557 Berlin Grünauer Str. 193
Tel.: 65 88 07 09

Prosportstudio Wilmersdorf

14199 Berlin Forckenbeckstr. 18
Tel.: 89 77 97 15

Pro Sport Berlin 24 e.V. (PSB 24)

gegründet als Postsportverein Berlin am 26. September 1924

Geschäftsstelle: Forckenbeckstraße 18, 14199 Berlin

Internet: www.pro-sport-berlin24.de • E-mail: info@pro-sport-berlin24.de

Telefon: 030 89 77 97 88, Mo Di Do Fr 9 - 13 Uhr, Mi 12 - 18 Uhr

Vereinskonto Postbank Berlin: IBAN DE97 1001 0010 0054 6001 06 • BIC: PBNKDEFFXXX

| | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|
| Ehrenpräsident: | Klaus Eichstädt | |
| Präsident: | Peter Obst | ☎ p: 332 29 28 |
| Vizepräsidentin: | Ingrid Lange | ☎ p: 366 71 72 |
| Vizepräsidentin: | Claudia Schurr | ☎ p: 0179 5132546 |
| Vizepräsident: | Bernhard Sauthoff | ☎ p: 74 92 34 24 |
| Schatzmeister: | Uwe Herzog | ☎ p: 033232-388 65 |
| Geschäftsführer: | Michael Schenk | ☎ 89 77 97 88 |
| Sportmanagerin: | Annette Twachtmann | |

Satzung, Beitragsordnung, Finanzordnung, Geschäftsordnung, Jugendordnung, Ehrungsordnung und Versammlungsordnung können bei Bedarf in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Auch bei Fragen zu Beiträgen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Sportanlagen:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Rudern/Segeln/Tauchen Dahme | Wendenschloßstraße 420, 12557 Berlin | ☎ 651 49 10 |
| Beachvolleyball Spandau | Tiefwerderweg 18, 13597 Berlin | ☎ 0177-3728837 |
| Kanu/Segeln Köpenick | Grünauer Straße 193, 12557 Berlin | ☎ 65 88 09 69 |
| Segeln Stößensee | Siemenswerderweg 57, 13595 Berlin | ☎ 361 18 71 |
| Tennis/Segeln/Rudern Gatow | Kladower Damm 45, 14089 Berlin | ☎ 361 18 55 |
| Tennis Lankwitz | Seydlitzstraße 73, 12249 Berlin | ☎ 775 39 14 |

PSB 24 aktuell

vormals »Berliner Postsport«
Mitgliedermagazin des Vereins
Pro Sport Berlin 24 e.V.
70. Jahrgang – Heft 2 / 2023

Impressum

Herausgeber und Verlag:

Pro Sport Berlin 24 e.V.
Forckenbeckstraße 18, 14199 Berlin

Redaktionsleitung (V.i.S.d.P.):

Detlef-Diethard Pries
Barther Straße 80, 13051 Berlin
☎ 96 20 80 56 Fax 96 20 84 48

Anschrift für Text- und Bildbeiträge:

Doris Antonides-Heidelmeyer
Usedomer Straße 31, 13355 Berlin
☎ 55 14 42 81

E-Mail:

zeitung@pro-sport-berlin24.de

Herstellung:

USE gGmbH, PrintingHouse
Genter Straße 8, 13353 Berlin
☎ 030 / 46 90 570-16

reguläre Erscheinungsweise: 6 mal jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Druckausgabe
1. Mai 2023

Namentlich gezeichnete Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung des Vereins aus. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sinnwahrende Kürzungen und Bearbeitung behalten wir uns vor. Nachdruck aller Beiträge mit Quellenangabe erwünscht.

Der Bezugspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Spaß und Action in den Prosportstudios



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