

PSB 24 aktuell

Newsletter 3-23



Während die A-Jugend-Handballmädchen den Gewinn des Berliner Landespokals bejubeln, bestanden die jungen Kanuten aus Köpenick den Schüler-Mehrkampf auf der Havel.



AUF EINEN BLICK

- Seite 2 - 3
Hauptversammlung 2023:
Premiere in Charlottenburg
- Seite 4
HANDBALL:
Der A-Jugend-Mannschaft
gelang das Berliner Double
- Seite 5
KANU KÖPENICK:
Erster Rennsport-Wettkampf
für junge Kanuten
- Seite 6
TAEKWONDO:
Geprüft, bewährt, geehrt
- SG KÖPENICK:
Sommerfest und Bootsbasar
am 17. Juni
- Seite 7
RUDERN:
Wendenschloß international
- Seite 8
SCHWIMMEN:
In Kienbaum Kraft und
Kondition getankt
- Seite 9
TENNIS GATOW:
Im Frühjahr wurde viel
geboten
- Seite 10:
AMERICAN FOOTBALL:
Berlin Kobras
Summer Block Party
am 24. Juni

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 Mitgliedermagazin „PSB 24 aktuell“
Redaktion: Detlef D. Pries
zeitung@pro-sport-berlin24.de



Hauptversammlung 2023

Premiere in Charlottenburg

Vereinsgremium tagte in der Glockenturmstraße

Erstmals tagte eine Hauptversammlung des Vereins Pro Sport Berlin 24 am 25. Mai auf der Sportanlage in der Charlottenburger Glockenturmstraße. Paul Kramer, Leiter des dortigen Sportstudios, stellte die Anlage kurz vor: Hier haben seit 2014 Aktive im Tennis, in den Kampfsportarten Jiu Jitsu, Karate Ikigai-do und Karate Shinbukai, im Freizeit- und Gesundheits-sport sowie im Kindersport ihre Heimstatt gefunden.

Eine Premiere war die Hauptversammlung auch für den Vereinspräsidenten Peter Obst, der erst seit einem halben Jahr im Amt ist und von einer „fordernden Aufgabe“ sprach. Er begrüßte zum Auftakt die stimmberechtigten Vertreter der Abteilungen und Gruppen, die Mitglieder des Präsidiums, Ehrenmitglieder – darunter Ehrenpräsident Klaus Eichstädt – und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle. Peter Obst stellte fest, dass 63 von 85 satzungsgemäß möglichen Stimmen vertreten seien und die Versammlung beschlussfähig sei.

Mit einer Schweigeminute gedachten die Anwesenden der seit der letzten Hauptversammlung verstorbenen Mitglieder. Deren Namen ebenso wie die vollständige Liste der anschließend geehrten Ehrenamtler und erfolgreichen Sportler veröffentlichten wir in der nächsten Druckausgabe von „PSB 24 aktuell“.

Zu Ehrenmitgliedern wurden die anwesenden langjährig verdienten Handballtrainer Luzia und Reinhard Hermenau sowie der Taucher Lutz Willumat ernannt. Geehrt wurden auch Jochen Schwarz aus der Abteilung Badminton und Ilona Messmer-Zepf aus der Sportgruppe Gatow. Weitere Jubilare, die 25 oder gar 50 Jahre Mitglied des Vereins sind, wurden oder werden in ihren Abteilungen und Gruppen ausgezeichnet.

Die Ehrungen für besondere sportliche Leistungen 2022 nahm Vizepäsidentin



Von Peter Obst geehrt: Lutz Willumat (Tauchen Wilersdorf), Luzia und Reinhard Hermenau (Handball), Jochen Schwarz (Badminton) und Ilona Messmer-Zepf (Tennis Sportgruppe Gatow)



Claudia Schurr vor. Den jüngsten Erfolg feierte die Handball-Mannschaft der weiblichen A-Jugend, die sowohl die Berliner Meisterschaft als auch das Endspiel um den Landespokal für sich entschied (wie Luisa Teubert auf Seite 4 dieses Newsletters berichtet). Urkunden und Ehrengeschenke erhielten erfolgreiche Leichtathleten, Ruderer, Schwimmer und Taekwondoin (Fotos auf den folgenden Seiten).

Peter Obst ergänzte den in Heft 1/2023 veröffentlichten Geschäftsbericht, indem er auch zum Thema Satzungsänderung Stellung nahm. Bei der Hauptversammlung 2022 hatte Beate Naber (Segeln Stößensee) die Stimmenverteilung in den Vereinsgremien kritisiert und eine Änderung angeregt. Man habe diesbezüglich zahlreiche Gespräche geführt, jedoch keine zufriedenstellende Lösung gefunden, die den Argumenten der

Fortsetzung auf Seite 3

Premiere in Charlottenburg

Fortsetzung von Seite 2

Abteilungen ebenso wie den Interessen des Gesamtvereins entspricht. Beschlossen wurde schließlich die Bildung einer Arbeitsgruppe unter Leitung von Vizepräsident Bernhard Sauthoff, der auch Beate Naber angehören wird. Aufgabe der Arbeitsgruppe wird eine gründliche Überarbeitung der Satzung sein, die zuletzt vor acht Jahren geändert wurde und daher etliche aktuelle Fragen ungenügend berücksichtigt. Dazu gehören die notwendige Verankerung des Jugendschutzes und der Diskriminierungsfreiheit. Auch das Jugendstimmrecht, zu dem der Hauptversammlung ein Antrag der Abteilung American Football vorlag, könne bei der Überarbeitung hieb- und stichfest geregelt werden. Peter Obst plädierte dafür, die Ergebnisse der Arbeitsgruppe abzuwarten und über Änderungen der Satzung im Ganzen bei der nächsten Hauptversammlung des Vereins abzustimmen.

Claudia Schurr ergänzte die Ausführungen durch den Hinweis, dass es derzeit keinen vollwertigen Vereinsjugendwart gebe. Sie habe das Amt kommissarisch übernommen, wünsche sich jedoch zumindest Unterstützung aus den Reihen der Abteilungen und Gruppen.

Überdies berichtete der Präsident über eine Klausurtagung am 20. März, bei der sich Präsidium und Geschäftsführer über das Leitbild des Vereins, seine Ziele und Werte ausgetauscht haben. Gesprochen wurde unter anderem über Entwicklungsmöglichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit, Aufnahmeverfahren, Personalplanung, Übungsleiterbindung, Geschäftsverteilungsplan, Arbeitsabläufe in der Geschäftsstelle, Digitalisierung ... Erstmals wurde auch wieder ein Sommerfest mit den Angestellten des Vereins geplant.

Als erfreulich bezeichnete Peter Obst die Entwicklung der Zusammenarbeit mit dem Landessportbund. Keine weiteren Fördermöglichkeiten gebe es derzeit leider für die Anlage in der Grünauer Straße (Sportgruppe Köpenick). Anberaumt wurde ein Vororttermin, um eine Machbarkeitsstudie zu erarbeiten. Bezüglich der Sportanlage Charlottenburg werden Gespräche mit dem Bezirksamt geführt, um eine Verlängerung des Pachtvertrages über 2029 hinaus zu erreichen, was für eventuelle Investitionsmaßnahmen unabdingbar sei.

Schatzmeister Uwe Herzog erläuterte anschließend die den Anwesenden vorliegende Bilanz des Jahres 2022. Er konstatierte, dass das Haushaltsjahr mit einem Überschuss von 7878 Euro abgeschlossen wurde. Das ist eine erhebliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr, als ein Plus von knapp 600



Vizepräsidentin Claudia Schurr gratuliert den Vertretern der A-Jugend-Handballmannschaft zu ihren jüngsten Erfolgen.

Euro verbucht worden war. Eine erfreuliche Entwicklung, zumal der Haushaltsplan ursprünglich einen Fehlbetrag ausgewiesen hatte. Erhöht wurden auch die Rücklagen des Vereins, aus denen notwendige Sanierungsarbeiten und andere Vorhaben finanziert werden können.

Namens der Kassenprüfer, die Konten und Kassenbelege stichprobenartig kontrolliert hatten, bestätigte Wolfgang Boehm die günstige Bilanz und stellte den Antrag, den Jahresabschluss 2022 zu genehmigen und das Präsidium einschließlich des Schatzmeisters zu entlasten. Die Versammlung folgte diesem Antrag einstimmig. Ebenso einstimmig wurde Luzia Hermenau (Handball) zur neuen Kassenprüferin gewählt. Sie tritt an die Stelle des im vergangenen Jahr verstorbenen Norbert Eberle und vervollständigt das Trio mit Wolfgang Boehm und Marianne Pries.

Claudio Preil, Geschäftsführer des Berliner Turn- und Freizeitsportbundes (BTfB), sprach anschließend über das vom Landessportbund und den Fachverbänden eingeführte Kinderschutzsiegel. Es soll in Zukunft eine Voraussetzung für die Erlangung öffentlicher Zuschüsse sein. Bereits bei seiner ersten Sitzung 2023 hatte der Vereinsrat zugestimmt, dass sich PSB 24 um das Siegel bewerben und die dafür gesetzten Kriterien erfüllen wird. Dazu gehören die Unterzeichnung eines Ehrenkodex, Schulungen und die Benennung von Kinderschutzbeauftragten in allen Abteilungen und Gruppen, in denen Kinder Sport treiben. Claudio Preil erläuterte, wie Kinderschutz im Sport gelingt, was dazu gehört, was in Verdachtsfällen zu tun ist, wo man im Bedarfsfall Ansprechpartner und Hilfe findet. Peter Obst bekräftigte die



BTfB-Geschäftsführer Claudio Preil

Bedeutung des Kinderschutzes und unterstrich, dass der Verein für alle ein Ort der Verlässlichkeit und der Zuflucht sein müsse. Die Behandlung des von der Abteilung American Football vorgelegten Antrags zur Stimmberechtigung in Abteilungs- und Gruppenversammlungen vertagte die Versammlung aufgrund der erwähnten Einsetzung einer Arbeitsgruppe zur Satzung einstimmig auf die nächste Hauptversammlung.

Zum Abschluss der Hauptversammlung dankte der Präsident allen Ehrenamtlichen, seinen Präsidiumskollegen, den Kassenprüfern und der Geschäftsstelle unter Leitung von Michael Schenk und Annette Twachtmann für die zuverlässige Arbeit im abgelaufenen Jahr.

Text und Fotos: Detlef-D. Pries



Handball

Wie bereits berichtet, befand sich die weibliche A-Jugend auf Meisterschaftskurs. Nach zwölf Siegen und einem Unentschieden traten die Mädchen zum vorletzten Rückrundenspiel bei der SG NARVA Berlin an. Bei einem Sieg war die Meisterschaft bereits beschlossene Sache. Das Spiel begann auf beiden Seiten ausgeglichen. Nichts anderes war erwartet worden, denn schon die Vorrundenbegegnung war ein echtes Kräftemessen gewesen. Vor heimischem Publikum hatte sich PSB 24 im November nur einen knappen 30:29-Sieg erkämpft.

Bis zur Halbzeit blieb es eng, denn auch wenn wir uns immer mit zwei Toren absetzen konnten, sorgte nur das Wurfpech der Gegnerinnen für diesen Zwischenstand. Fazit in der kurzen Pause war es, noch eine Schippe drauf zu legen und sich deutlich von den Gastgeberinnen abzusetzen.

Mit einem lautstarken Fanblock setzten wir uns in der 49. Minute tatsächlich auf sieben Tore ab. Für ihren Kampfgeist belohnten sich die Mädels mit einem 33:27 auswärts bei der SG NARVA Berlin.

Im letzten Saisonspiel hieß es dann nur noch, die Saison ohne Niederlage zu beenden. – Gesagt, getan. Die Begegnung gegen den Friedrichshagener SV (der krankheits- und verletzungsbedingt nur mit sieben Spielerinnen antrat) wurde klar mit 38:10 gewonnen. Der erste und wichtigste Schritt war damit vollbracht. Nach einer starken Saison können sich die Mädchen Berliner Meister in der Verbandsliga, Berlins höchste Spielklasse, nennen.

Zweiter Akt: das Pokalfinale

Gefeiert wurde nur kurz, denn der Pokalsieg musste noch her, der zum krönenden Abschluss für die Spielerinnen werden sollte.



A-Jugend belohnte sich mit dem Double 2022/23

Auf die Berliner Meisterschaft folgte der Pokalsieg

Fast alle bestritten ihr letztes Jugendspiel. Nach einer Woche Vorbereitungszeit auf Begegnung mit den Füchsen Berlin stand am 13. Mai das Finale im Horst-Korber-Sportzentrum an. Nicht zu vergessen ist der Fakt, dass das Rückrundenspiel gegen die Füchsinnen in der Liga unentschieden endete, was bedeutete, dass auf beiden Seiten noch eine Rechnung offen war.

Das Spiel begann durchwachsen, weder in der Abwehr noch im Angriff konnte richtig Fuß gefasst werden. Es war offensichtlich, dass sich das gegnerische Trainergespann sehr intensiv auf diese Begegnung vorbereitet und das Team dementsprechend eingestellt hatte. Nach einer sehr frühzeitigen Auszeit wurde an einigen Stellschrauben gedreht und die Mannschaft fand in das Spiel. Wegen der verschlafenen Anfangs-

phase gelang es jedoch erst in der 20. Minute auszugleichen und den Füchsinnen zu zeigen, dass wir viel mehr konnten, als in der Saison gezeigt wurde. Aber auch die Gegnerinnen ließen nicht ab und zeigten einen deutlichen Leistungssprung gegenüber dem Ligabetrieb. In die Kabine ging es beim Halbzeitstand von 13:15.

In die zweite Hälfte startete die Mannschaft mit Elan, Ehrgeiz und dem nötigen Biss. Jede Lücke wurde im Angriff genutzt, jede Aktion in der Abwehr oder im Tor von der Bank und auf dem Feld gefeiert. Der Teamspirit passte, und so wurde in der 51. Minute beim Stand von 27:22 deutlich, wer die bessere Mannschaft auf dem Spielfeld war.

Auch wenn dieses Ergebnis nicht gehalten werden konnte, reichte es zum 29:28-Sieg. Fazit: „Nicht schön, aber selten“! Verdient gewannen die Mädchen auch den Pokal in ihrer Altersklasse und können sich Double-Sieger der Saison 22/23 nennen. Sie haben in ihrem letzten A-Jugend-Jahr alles erreicht und können auf eine erfahrungsreiche, prägende Zeit zurückblicken, in der sie sich nicht nur sportlich, sondern auch menschlich entwickelt haben. Das Team um Trainer Mölter und Interimstrainerin Teubert geht nun den nächsten Schritt, und zwar in den Frauenbereich. Ein Großteil wird dem Verein in den 1.-3. Frauen erhalten bleiben, andere orientieren sich neu oder kehren in ihre Heimatvereine zurück. Stolz können alle auf sich sein, als Trainerteam wünschen wir das Beste und eine verletzungsfreie kommende Saison.

Luisa Teubert





Kanu Köpenick

Kanuten meisterten ihren ersten Rennsport-Wettkampf

Am 13. Mai trafen wir uns um 7 Uhr an unserem Bootshaus in der Grünauer Straße zur Abfahrt. Mit Bus und Bootshänger ging es quer durch Berlin zum Heiligenseer Kanu-Club (HKC) am Niederneuendorfer See. Das Wettkampfteam bestand aus Sportlern, Eltern und Helfern. Die fünf Sportler hatten ein anstrengendes Programm im Schüler-Mehrkampf mit sechs Disziplinen vor sich. Alle stärkten sich mit Motivationsmuffins und der ein oder andere war aufgeregt.

Aufgeteilt in Gruppen nach Startklasse, lernten unsere Sportler ihre Gruppenleiter und Gegner aus den anderen Berliner Kanuvereinen kennen. Nach der Erwärmung ging es zu den ersten Disziplinen zur Sporthalle und auf den Sportplatz. Den Gewandtheitslauf in der Halle absolvierte Ben (KM 2012) in 33,3 Sekunden am schnellsten von unseren fünf Sportlern. Auch beim 30-m-Sprint mit fliegendem Start (5,32 Sek.) sowie beim 1500-m-Lauf (7:10 min) war Ben der schnellste der fünf. Pascal S. nahm als Wettkampfhelfer beim 1500-m-Lauf die Zeiten.



Leider hatte sich Ben dabei und am Vortag beim Ausdauerlauf der Schule über eine Stunde so auspowert, dass er sich durch den Kraft-Athletiktest (KAT) nur quälte und an den beiden Bootsdisziplinen nicht mehr teilnehmen konnte. Trotzdem



Vorne Martin, Greta, Darla und Railey, dahinter Pascal P., Pascal S. und Juliane (v.l.)

belegte er in der Gesamtwertung seiner Altersklasse den 9. Platz (von 12).

Beim KAT, es ging um Koordination und Schnellkraft, war Darla (KF 2010) mit 147 Wiederholungen bei 6 Übungen je 30 Sekunden unsere Beste. Pascal P. war als Wettkampfhelfer im Einsatz.

Am Nachmittag wurden die Paddelwettkämpfe auf der Havel ausgetragen. Darla war auch beim 2000-m-Kajak Einer mit Wende (14:47 min) unsere schnellste. Sie belegte in der Gesamtwertung ihrer Klasse einen tollen 5. Platz. Bei etwas Wind, aber ohne Wellen meisterten unsere Rennkajakfahrer die Strecke ohne Kentern, in guten Zeiten, mit viel Anstrengung. Alle steigerten sich gegenüber dem Training und sammelten wertvolle Punkte. Martin (KM 2013) schaffte

die 2000 Meter in 17:01 min (13 Punkte) und belegte in der Gesamtwertung seiner Altersklasse den 6. Platz.

Greta (KF 2012) war unsere Schnellste auf dem Geschicklichkeitsparcours mit dem Poloboot (1:35 min). Sie belegte einen hervorragenden 2. Platz in der Gesamtwertung ihrer Altersklasse und sammelte die meisten Punkte im Mehrkampf (445). Railey (KM 2014), unser jüngster Sportler, war der gelassenste von allen und glänzte vor allem in den Bootsdisziplinen. In seiner Altersklasse belegte er in der Gesamtwertung den 1. Platz. Für die Platzierungen 1-3 gab es Medaillen, für die Plätze 4-6 Urkunden. Stolz Trainer, Sportler und Eltern kehrten von einem anstrengenden und ereignisreichen Rennsport-Wettkampf glücklich zurück.

Juliane Krüger





Taekwondo

Geprüft, bewährt und geehrt



Bei der Hauptversammlung des Vereins am 25. Mai wurden Stine Kramer, Lennart Ulke und Markus von Wehren (v.l.n.r.) für ihre sportlichen Leistungen (1. Platz bei den German Open 2022) geehrt.

Osterprüfung 2023

Anfang April fand unsere Osterprüfung statt. Zu dieser zweiten Farbgurtprüfung 2023 traten fünf Kandidaten an. Wir freuen uns mitteilen zu können, dass alle Taekwondoin die Prüfung erfolgreich bestanden haben.

Die Abteilung gratuliert:

Greta zum 8. Kup
Mitja zum 8. Kup
Joris zum 9. Kup
Moritz zum 9. Kup
Laslo zum 9. Kup

Piet Kramer zum Jugendwart ernannt

Der Vorstand hat Piet Kramer mit sofortiger Wirkung kommissarisch als Taekwon-Do-Jugendwart bestellt. Neben Sportwart Lutz Hänisch steht er insbesondere für Kinder und Jugendliche der Abteilung als Ansprechpartner für Wünsche, Sorgen, Probleme u. ä. zur Verfügung.

Der Vorstand dankt Piet für die Übernahme der Position und wünscht allen Mitgliedern weiterhin ein schönes Training.

Der Vorstand



Sportgruppe
Köpenick

Sommerfest und Bootsbasar

Am 17. Juni 2023 feiert das Prosportstudio Köpenick sein Sommerfest. Im Rahmen dieser Veranstaltung führen wir als Wassersportgruppe einen Bootsbasar durch.

Von 11 bis 18 Uhr bieten wir Sportboote an, die von der Kanu- und Segelgruppe nicht mehr genutzt werden. Es handelt sich um Cadet-Segelboote, Kajaks und eine Menge Zubehör. Auch ein Mannschaftskanadier für 8 bis 10 Personen wird angeboten. Bei einigen Booten sind Reparaturen und neue Ausrüstungen angezeigt.

Für Informationen zu unseren Aktivitäten im Kanusport und Jugendsegeln stehen wir gern zur Verfügung. Auch unseren sanierten Hafen für Segel- und Motorboote können wir vorstellen.

Auf euren Besuch freuen wir uns.

Unsere Adresse: 12557 Berlin, Grünauer Str. 193, Straßenbahnhaltestelle Betonwerk der Linie 68

*Der Vorstand der Wassersportgruppe Köpenick
im PSB 24*



Rudern

Wendenschloß international

Gäste aus der Donarepublik begeistert

Regele Betrieb herrschte in der Pfingstwoche im Bootshaus Wendenschloß: Zu Gast waren 24 Teilnehmer einer Wanderfahrt des Österreichischen Ruderverbands. Fünf Tage lang beruderten die Aktiven aus Wien, Linz, Graz, Salzburg, Pöchlarn, Wels und vom Ruderclub Mondsee die Gewässer im Osten Berlins. Sie besuchten das Köpenicker Zille-Theater, speisten in der Schifferstube des Horn-Hanisch-Hauses der Sportgruppe Köpenick und wurden von Heinzdieter

Schmidt (Wasserfreunde Erkner) sowie beim ESV Schmöckwitz gut versorgt. Sorgsam geplant und organisiert hatte das alles Marianne Pries in Abstimmung mit Fahrtenleiterin Janette Rostova (WSV Ottensheim), die wir seit gemeinsamen Rudertouren auf der Donau und auf dem portugiesischen Douro gut kennen. Dank auch des ruderfreundlichen Wetters und der vielgestaltigen Gewässerlandschaft Berlins waren die Gäste hoch zufrieden mit ihrem Aufenthalt.

Derweil hatten zwei unserer Mitglieder die Gelegenheit, zu Pfingsten an der Vogalonga in und um Venedig teilzunehmen. Während Martina Hamer mit niederländischen und belgischen Freunden im Kirchboot von Triest bis zur Lagunenstadt ruderte, war Ludwieg Mollwo mit dem Neuruppiner Ruderclub unterwegs und genoss die Atmosphäre der einzigartigen Auffahrt von 1990 Booten unterschiedlichster Bauart mit 7400 Besatzungsmitgliedern aus 40 Ländern (Quelle: *rainews.it*). **ddp**



Als Kilometermeister ihrer Altersklassen ein weiteres Mal bei der Hauptversammlung von PSB 24 geehrt: Merlind Knaisch (Gatow), Edith Lambrecht und Thomas Schreiber (Wendenschloß).





Foto: Ralf Roletschek (talk) - Infos über Fahrräder auf fahrradmoteur.de - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=20395176>

Mitte März wagten sich zum ersten Mal auch die Masters der Schwimmabteilung zum Trainingslager in den Olympiastützpunkt in Kienbaum, um Technik, Kraft und Ausdauer in intensiven Einheiten zu verbessern. Mit einer super gemischten Truppe zwischen Anfang 20 und Mitte 50 wagten wir uns in das Abenteuer.

Gestartet sind wir zum Ankommen mit Hallenhockey. Diese rasante, hochintensive Sportart, bei der viel gelaufen und schnell die Richtung gewechselt wird, war in perfekter Einstieg in ein Wochenende mit viel Spaß. Außerdem ein erster Test für Beweglichkeit und Koordination und Training für die Herz-Kreislauf-Fitness.

Für die danach anstehenden Schwimmtrainingseinheiten stand uns die ganze Schwimmhalle zur Verfügung. Also hervorragende Bedingungen, um mit unseren Trainern an Kondition und Technik zu arbeiten.

Die Schwerpunkte der technischen Verbesserungen lagen auf der Länge der Unterwasser-Zug- und -Druck-Phase der Arme und der Wendetechnik. In Leistungstests wurde zusätzlich in simulierten Wettkämpfen das individuelle Leistungsniveau erfasst.

Außerhalb des Beckens haben wir mit Koordinations- und Krafttrainingsübungen an der Verbesserung unserer Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer gearbeitet. Immer aufgelockert durch Spiele oder interessante Varianten wie Boxtraining. Das Leistungsschwimmen erfordert eine hohe Koordinationsfähigkeit, die mit solchem Training gezielt verbessert werden kann.

In Kienbaum wurden Kraft, Kondition und Spaß getankt

Trainingslager für die Masters der Schwimmabteilung

Besonders auf den kurzen 50-m-Sprintstrecken ist Reaktionsfähigkeit gefordert, um beim Start schnell in eine optimale Schwimmlage zu kommen.

Sowohl besonders gelungene als auch suboptimal ausgeführte Übungen unserer älteren Semester sorgten für ausreichend Freude und Belustigung beim Trainieren. Durch die vielen Einheiten fehlte irgendwann auch die Kraft, jede Übung perfekt zu meistern. Trotzdem nutzte der harte Kern unserer Eis- und Freiwasser-Schwimmer sogar die Mittagspause für eine kurze

Einheit im vorhandenen See. Für die weniger Geübten ist das Eintauchen bei Wassertemperaturen knapp unter 5 Grad eine echte Herausforderung – für unsere Profi-Eisschwimmer Alltag.

Für unser Schwimmerinnen und Schwimmer war das Wochenende ein toller Erfahrungsaustausch und eine Verbesserung des Teamspirits. Ein super Wochenende mit Menschen, die die Leidenschaft fürs Schwimmen teilen, und eine gute Investition in unsere Saison.

Uwe Albrecht



Gehört bei der Hauptversammlung des PSB 24: Sylvia Hinrichs und Uwe Albrecht

In den vergangenen Monaten wurde bei uns viel geboten

Über die Wintermonate hatten wir viel Spaß bei unserer Winter-Mixed-Runde. Durch Gudrun Gornowicz hervorragende Planung, die immer wieder angepasst werden musste, konnte die Mixed-Runde in verschiedenen Konstellationen bis zum Finaltag „durchgespielt“ werden. Das Endspiel zwischen Vanessa Hentschel/Thomas Diekmann und Katja Götze/Dennis Pohlandt war sehr spannend. Wir sahen tolle Ballwechsel und am Ende entschieden Katja und Dennis das Spiel für sich.

Im Spiel um den 3. Platz lieferten sich Anke Christoph/Andreas Linke und Ilona Messmer-Zepf/Sebastian Zepf ebenfalls ein interessantes Match. Das ist die finale Platzierung:

1. Katja und Dennis
2. Vanessa und Thomas
3. Familie Zepf

Wir freuen uns schon auf die nächste Wintersaison und hoffen sehr, dass Gudrun wieder die Organisation übernimmt. Herzlichen Dank dafür.

Kinospaß für Kinder

Für die Tenniskids haben wir ein tolles Kino-Event angeboten und konnten mit 40 Kids mit dem neuen Avatarfilm und Räuber Hotzenplotz einen tollen Kinonachmittag erleben.

Während den Weihnachts- Winter- und Osterferien haben wir verschiedene Tennis-camps für unsere Tenniskinder angeboten, die Nachfrage war sehr groß. Die Kids hatten viel Spaß und während dieser Intensivkurse lernen sie auch viel dazu. Bravo!



Nach den vielen Weihnachtsfeiern der einzelnen Abteilungen hatten Alina und Roberto noch einige gute Ideen:

Eine Weinverkostung wurde von den Vereinsmitgliedern sehr gut aufgenommen, genauso wie die Einführung unseres Club-abends an jedem 1. Donnerstag im Monat, an dem auch immer ein leckeres Essen für uns angeboten wird.

Ausdauernder Tanz in den Mai

Der „Tanz in den Mai“ war ebenfalls ein voller Erfolg. Der DJ, den Alina und Roberto engagiert hatten, wusste sofort, welche Musik bei den „Tanzlustigen“ ankam, und nach einem leckeren Buffet waren alle so gut gestärkt, dass sie bis zum Grillen der Burger um 23 Uhr durchtanzten, sich kurz

stärkten und bis 2 Uhr frohgelaut weiter tanzten. Dieses Event ist für die nächsten Jahre „gesetzt“!

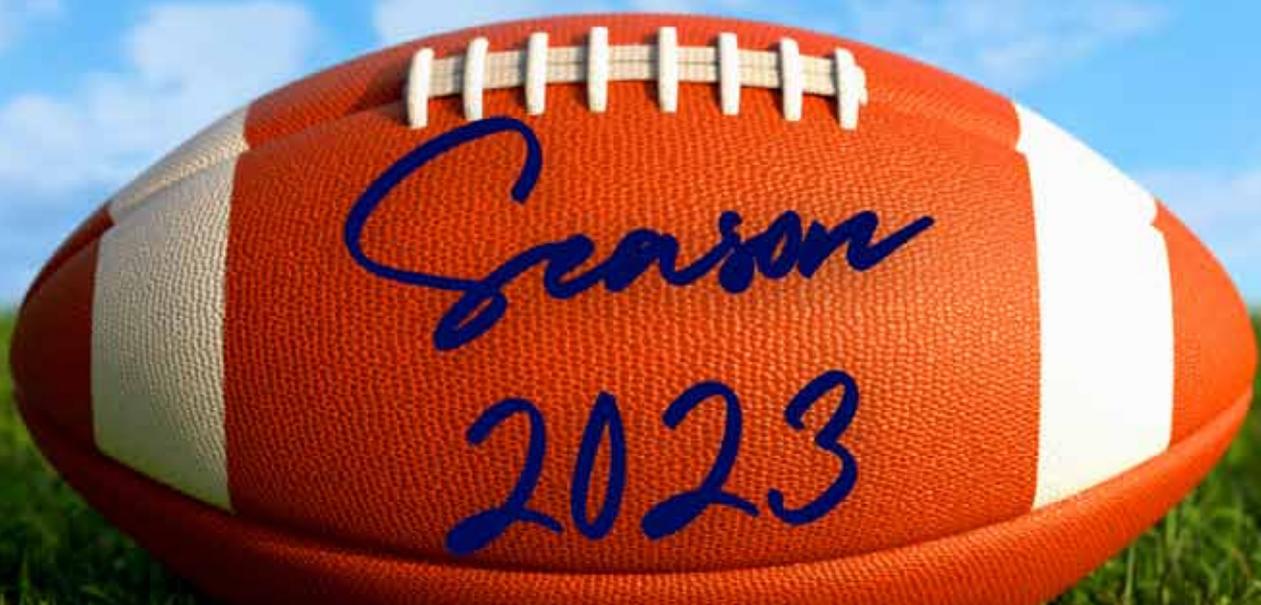
Tennisauftakt

Das Eröffnungsturnier der Tennisspieler Anfang Mai war wieder ein gelungenes „Spektakel“. In gewohnter Weise führte uns Gudrun durch dieses gut organisierte Mixed-Turnier. So finden sich immer wieder Paare, die noch nie zusammen gespielt haben – sehr interessante Konstellationen. Die Gewinner:

1. Katharina Schleicher
2. Ilona Messmer-Zepf
Dirk Köhler
3. Gaby Dresp,
Roberto Jörg Janetzek

IMZ





BERLIN KOBRAS SUMMER BLOCK PARTY

**SAMSTAG, 24.06.2023
VON 12 - 18 UHR**

**SPORTPLATZ AN DER HARALD-MELLEROWICZ-
SPORTHALLE, FORCKENBECKSTRASSE 20,
14199 BERLIN**

**BERLIN THUNDER
MITMACHSTÄNDE
HÜPFBURG**



**CHEEREAGLES BEELITZ
GRILL & CHILL
KINDERSCHMINKEN**



www.berlin-kobras.de