

PSB 24 aktuell

Newsletter



INHALT

SEITE 2

Von der Hauptversammlung 2015

SEITE 3

Zeitreise durch die Taucherwelt

30 Jahre Tanz – und viel Geduld

SEITE 4

Badmintonfrauen in der Erfolgspur

Pokalaus für Fußballdamen

SEITEN 5-6

Gelbhemden auf Langstrecken

SEITEN 7-8

Aus den Sportstudios des PSB 24

Ruderer freuen sich über „Winsauer“ Nr. 19

Junge und Ältere – sportlich erfolgreich

Für ihre sportlichen Erfolge wurden bei der Hauptversammlung des PSB 24 geehrt (in Uhrzeigerrichtung von links oben): Neele Zimmermann (Badminton), Bärbel Rennung und Manfred Kretschmer (Leichtathletik), Imad Mahmoud (Karate), Roswitha Greiner und Angelika Bock (Badminton) und Sybille Liepner (Schwimmen).

Fotos: ddries



Pro Sport Berlin 24 e.V.

gegründet 1924 als
Postsportverein Berlin

Geschäftsstelle
Forckenbeckstr. 18
14199 Berlin

Tel. 82 30 98 44
Fax 82 30 98 45
info@pro-sport-berlin24.de
www.pro-sport-berlin24.de

Der Newsletter erscheint im monatlichen Wechsel mit dem Mitgliedermagazin „PSB 24 aktuell“
Redaktion und Gestaltung:
Detlef D. Pries
zeitung@pro-sport-berlin24.de
Redaktionsschluss der nächsten Druckausgabe: 25. Juni 2015

„Unser Sportangebot stimmt offenbar“

Verdiente und sportlich erfolgreiche Vereinsmitglieder ausgezeichnet

Im Klubhaus der Segler am Stößensee fanden sich am 19. Mai Vertreter der Abteilungen und Gruppen des PSB 24 gemeinsam mit Präsidiumsmitgliedern und Mitarbeitern der Geschäftsstelle zur jährlichen Hauptversammlung des Vereins ein. Präsident Klaus Eichstädt stellte eingangs fest, dass die Versammlung dank Einhaltung aller Regularien beschlussfähig sei. Vertreten waren die Abteilungen und Gruppen mit 56 von 77 möglichen Stimmen und das Präsidium mit vier von fünf Stimmen.

Mit einer Schweigeminute gedachten die Anwesenden der seit der letzten Zusammenkunft verstorbenen Vereinsmitglieder.

Klaus Eichstädt und die Vizepräsidenten Nico Lange und Uwe Herzog ehrten im Anschluss verdiente und sportlich erfolgreiche Mitglieder. Eine Ehrentafel veröffentlicht „PSB 24 aktuell“ in der nächsten Druckausgabe.

Der Präsident ergänzte den in Nr. 1 der Vereinszeitung veröffentlichten Geschäftsbericht. 6400 Mitglieder sprächen dafür, dass unser Sportangebot offenbar stimmt, sagte Klaus Eichstädt. Zu tun habe das sowohl mit dem „Betriebsklima“ als auch mit soliden Finanzen, qualifiziertem Personal, Vertrauenswürdigkeit und Zuverlässigkeit. Die Bemühungen, die Sportanlage Glockenturmstraße sportlich zu beleben, trügen Früchte, obwohl sich die geplante Erweiterung des Sportangebots verzögert. Aus Geldmangel im Bezirk Wilmersdorf/Charlottenburg wird der dritte Kursraum erst im nächsten Jahr fertiggestellt werden.

Mit Unterstützung des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bundes sei es gelungen, dass der Fördertopf für Übungsleiterzuwendungen aufgestockt wurde, wovon unser Verein durch den Zufluss von 2000 Euro und die Bezuschussung einer weiteren Jugendtrainerstelle profitiere. Erneut habe der PSB 24 beantragt, dass die



Für 50-jährige Mitgliedschaft im Verein wurden (v.l.n.r.) Udo Ulrich (Segeln Köpenick), Sabine Eichstädt (Rudern Gatow) und Ulrich Thies (Segeln Stößensee) von Präsident Klaus Eichstädt geehrt.

Foto: ddpries

Mittel für das Vereinsentwicklungsprogramm des Landessportbunds (LSB) erhöht werden. Die Leichtathletik-Abteilung wurde in ihrem Widerstand gegen eine vom DLV geplante „Laufmaut“ unterstützt: Der Verband plant, für jeden Teilnehmer eines Laufes eine Gebühr von einem Euro vom Veranstalter zu erheben. Bei der Mitgliederversammlung des Berliner Leichtathletik-Verbandes wandte sich die Mehrheit der Vereine gegen dieses Unterfangen.

Langwierig gestaltete sich Eichstädt zufolge eine Diskussion mit der Senatsverwaltung, die dem Verein Demokratiedefizite vorwarf, weil die Satzung die Möglichkeit der Berufung von Vorständen in Abteilungen und Gruppen durch das Präsidium zeitlich nicht begrenzt. Der Mangel solle durch eine Satzungsänderung behoben werden, erklärte der Präsident, der abschließend allen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern für ihr Engagement zum Wohle des Vereins herzlichen Dank aussprach.

Den Versammelten lag der Jahresabschluss mit Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung vor. Schatzmeister Wolfgang Corsepius erläuterte dazu: Trotz Mehreinnahmen gegenüber dem Vorjahr sei es 2014 nicht gelungen, einen Gewinn zu erzielen. Ungeachtet sparsamen und verantwortungsvollen Wirtschaftens stehe unterm Strich ein Verlust von knapp 30.000 Euro. Die Tilgung von Bank- und Senatsdarlehen habe jedoch erhebliche Fortschritte gemacht. Der Verein befinde sich nach wie vor auf gutem Weg. Das bestätigte im Namen der Kassenprüfer auch Wolfgang Boehm, der am Ende seines Berichts die Entlastung des

Präsidiums und des Schatzmeisters beantragte. Zu Wort meldete sich anschließend Horst Makurath, Mitglied im Sportstudio Köpenick. Er bemängelte, dass der Status der Studiomitglieder, die in der Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport zusammengefasst sind, ungeklärt sei. Da sie über keinen gewählten Vorstand verfügten, seien ihre Mitwirkungsmöglichkeiten im Verein beschränkt. LSB und Senatsverwaltung hätten ihn in dieser Meinung bestärkt. Klaus Eichstädt verwies erneut auf die beabsichtigte Satzungsänderung. Demnächst würden auch die Studiomitglieder zu einer Abteilungsversammlung eingeladen.

Einstimmig entlastete die Hauptversammlung nach der kurzen Diskussion das Präsidium und den Schatzmeister für das Haushaltsjahr 2014.

An Stelle des verstorbenen Bernhard Dietrich und des aus gesundheitlichen Gründen zurückgetretenen Norbert Eberle waren zwei neue Kassenprüfer zu wählen. In offener Wahl wurden die vom Präsidenten vorgeschlagenen Kandidatinnen Susanne Mantei (Abteilung Cheerleading) und Marianne Krappatsch (Rudern Wendenschloß) einstimmig als Kassenprüferinnen bestätigt.

Schließlich stand der von Präsidium und Vereinsrat eingebrachte Antrag auf Satzungsänderung zur Abstimmung. Neben der Konkretisierung, dass fördernde Mitglieder nicht am Sportbetrieb teilnehmen, sollte die Satzung dahingehend ergänzt werden, dass Vorstände von Abteilungen und Gruppen „im Ausnahmefall befristet durch das Präsidium berufen werden“ können. Der Antrag wurde einstimmig angenommen.

Da keine weiteren Wortmeldungen vorlagen, schloss Klaus Eichstädt die Versammlung nach anderthalbstündiger Dauer mit dem Dank an alle Teilnehmer.

Detlef D. Pries

Die PSB-24-Hauptversammlung gedachte der Mitglieder, die seit der vorangegangenen Versammlung verstorben sind:

Achim Becker	Segeln Stößensee
Werner Buchner	Segeln Stößensee
Achim Barbknecht	Leichtathletik
Manfred Zeitler	Tauchen
Brigitte Sommerfeld	Segeln Gatow
Kurt Hoeth	Rudern Gatow
Bernd Müller	Studio Köpenick
Adelheid Corsepius	Leichtathletik
Wernert Kamrath	Segeln Stößensee
Peter Moll	Tennis Gatow
Bernhard Dietrich	Segeln Stößensee
Michael Henning	Rudern Gatow
Wolfgang Schneidewind	Studio Köpenick
Monika Neugebauer	Leichtathletik
Heinz Zwikirsch	Rudern Gatow
Hans-Joachim Schürmann	Segeln Stößensee
Percy Müller	Segeln Stößensee

Internationaler Museumstag 2015: Zeitreise durch die Taucherwelt

Am 17. Mai wurde der 38. Internationalen Museumstag begangen. Auch der Tauchsportklub Adlershof im PSB 24 beteiligte sich mit seinem Sporttaucher-Museum an der jährlich stattfindenden Veranstaltung, die die Öffentlichkeit auf die thematische Vielfalt der Museumsarbeit aufmerksam machen soll.

Otmar Richter, Leiter des Museums, führte interessierte Besucher von 10 bis 18 Uhr durch die Ausstellung. Neben Fundstücken aus heimischen Seen und Flüssen zeigt sie historische Tauchtechnik aus den Anfängen der Sporttaucherei, beispielsweise selbstgebaute Kompressoren, Atemregler, Unterwasserkameras und Tauchanzüge sowie Fotos aus mehreren Jahrzehnten Tauchgeschichte. Die Ausstellungsstücke demonstrieren, wie sich die Sporttaucherei im Laufe der Jahrzehnte verändert hat.

Das Museum konnte auch eine Vielzahl neuer Exponate präsentieren, darunter einen 1,30 Meter langen Unterwasser-Scouter aus dem Jahre 1961, eine Unterwasserkamera „Rolleimarin IV“ der Firma Franke & Heidecke aus dem Jahre 1954 sowie mehrere Tauchutensilien aus dem Nachlass von Franz Cech aus Wien. Cech



hatte in den Jahren 1945 bis 1952 eine Vielzahl von Gegenständen für die Expeditionen des österreichischen Meeresforschers Prof. Dr. Rupert Riedl entworfen und hergestellt.

Die Zeitreise durch die Welt des Tauchens endete um 18 Uhr. Wer das Museum früher kennenlernen möchte, ist zu einem Besuch herzlich eingeladen. Es befindet sich in den

Räumen des Tauchsportklubs Adlershof bei der Sportgruppe Wendenschloß des PSB 24 (Wendenschloßstraße 420, 12557 Berlin). Da das Museum ehrenamtlich betreut wird, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen gibt es unter www.tauchsportklub-adlershof.de.

Text und Foto: Roger Blum

Tanzen

Der Trainer unserer Mittwochsformationsgruppe, Matthias Holland, feiert am 1. Juli 2015 seine 30-jährige Mitgliedschaft in unserem Verein. Wir freuen uns sehr, dass Matthias uns so lange Zeit die Treue gehalten hat!

Schon seit fast drei Jahrzehnten trainiert er mit viel Liebe, Engagement und großer Geduld erfolgreich mittwochs unsere Formation.

Die Formation trat schon mit „Alten Tänzen“, „Tänzen aus den 20er Jahren“, der „Walzerformation“, „Francaisen“ und dem „Cakewalk“ auf. Alles in stilgerechten Kostümen und zur großen Freude der Zuschauer.

Außerdem starteten die Mittwoch-Tänzer auch bei Wettbewerben in den Standardtänzen im damaligen Bundesgebiet in Rothemühle. Immerhin erreichte die Gruppe unter Matthias Hollands Leitung einen tollen 3. Platz!

Nach anfangs zehn bis zwölf Tanzpaaren verringerte sich im Laufe der Zeit die Zahl der Tänzer so erheblich, dass wir manchmal mit nur vier Paaren trainierten. Keiner glaubte mehr so recht an einen Fortbestand unserer geliebten Formation ... Aber, oh Wunder, seit einiger Zeit ist die Zahl der Tanzpaare so stark gestiegen, dass wir inzwischen wieder 10 Tanzpaare sind!

Das Training unter Matthias macht allen wieder viel Freude. Die „Neuen“ lernen mit viel

30 Jahre Tanz – und viel Geduld

Trainer Matthias Holland seit 30 Jahren im Verein



Auftritt der Formation „Alte Tänze“ am 19. Mai 2005 im Palais am Funkturm anlässlich des Turnerfestes. Trainer: Matthias Holland

Energie und Elan peu à peu das Repertoire und können schon recht gut mithalten. Matthias, das muss Dich doch motivieren!

Lieber Matthias Holland, alle aktiven und ehemaligen Mitglieder der Mittwoch-Formationsgruppe gratulieren Dir ganz herzlich zur 30-jährigen Mitgliedschaft bei Pro Sport Berlin 24! Bleib weiterhin so gesund und sportlich und erfreue Dich mit Deiner lieben Gudrun

noch viele Jahre an Eurem schönen Haus, in dem wir gerne zu Gast waren.

Unseren herzlichen Glückwünschen schließen sich alle Abteilungsmitglieder und natürlich auch der gesamte Vorstand der Tanzabteilung an. PS: Wenn die Formationsmitglieder noch einen Wunsch aussprechen dürfen, dann wünschen wir uns, dass Du noch viele Jahre unser Trainer bleibst!

Yvonn Altmann

Badminton

Die Berlin-Brandenburger Meisterschaften der Altersklassen fanden Ende Februar, Anfang März in Luckau statt. Nach einem etwas längeren Anfahrtsweg als sonst (bisher waren die Meisterschaften in Fürstenwalde ausgetragen worden) und längerem Suchen nach dem Halleneingang waren die Teilnehmer von uns doch – mehr oder weniger – erfolgreich: Roswitha Greiner und Reinhard Nordhoff (Rot-Weiß Neuenhagen) belegten im Mixed O65 den ersten Platz, Roswitha mit Angelika



Altersklassenmeisterschaften 2015

Titelkämpfe in Luckau, Kappeln und Berlin

Bock (genannt Maria) im Damen-Doppel O65 Platz 3. Maria und Karl Scherf belegten im Mixed O65 ebenfalls den dritten Platz, Karl schaffte es schließlich im Einzel O65 noch auf Platz 2.

Damit hatten wir uns für die Norddeutsche Meisterschaften in Kappeln vom 10. bis 12. April qualifiziert. Auch dort belegte Roswitha mit ihrem Ex-Schwiegersonn Reinhard im Mixed O65 den ersten Platz und durfte sich über den Titel Norddeutsche Meisterin freuen.

Maria flog leider nach drei Sätzen mit ihrem Partner Heinz Frauolob (KWO) raus. Dafür

war sie mit Roswitha im Damen-Doppel erfolgreicher, sie wurden Norddeutsche Vizemeisterinnen im Doppel O65.

Dann kamen die Deutschen Altersklassenmeisterschaften (15. bis 17. Mai) im Sportforum Hohenschönhausen. Roswitha wurde mit Reinhard Nordhoff Dritte im Mixed O65, und gemeinsam mit Maria wurde sie auch im Damen-Doppel Dritte.

Für Maria war es das erste Mal, dass sie bei den Deutschen Altersklassenmeisterschaften auf einem Treppchen stand. Entsprechend toll war das Gefühl dabei. *Angelika Bock*

Frauenfußball

Ausgerechnet im Pokal A erwischte es uns. Nach acht Spielen ohne Niederlage fiel das Ergebnis sogar recht deutlich aus. Mit dem **1. FC Schöneberg** trafen wir auf eine Mannschaft, in deren Reihen ehemalige Regionalligaspielerinnen kicken. Das war sofort zu merken. Athletisch und spielerisch stark präsentierten sich die Schönebergerinnen. Es war Torfrau Manja Meinel zu verdanken, dass der Ball in der ersten Hälfte nur einmal den Weg in unser Tor fand. Zwar hatten wir bis zum Pausenpfiff auch eine hochkarätige Chance, als Katja Kleiner aus mittiger Position den Ball leider am Gehäuse vorbeizog, doch konnten wir von Glück sagen, dass Schöneberg seine vielen Chancen nicht nutzte.



In der zweiten Hälfte änderte sich nicht viel. Wir waren bemüht, den Gegner zu stoppen und vielleicht selbst noch das Wunder zu schaffen. Doch eine Schläfrigkeit im Strafraum reichte dem Gegner, um auf 2:0 davonzuziehen. Damit war die Entscheidung gefallen. Es fehlte uns an Frische, um das Blatt noch zu wenden, die „englischen Wochen“ der letzten Zeit begannen zu wirken. Schöneberg steuerte nach weiteren Unaufmerksamkeiten noch zwei weitere Tore zu unserem Knockout bei.

Es war für den Moment zwar eine schmerzliche Niederlage. Doch bei näherer Betrachtung gewann das Gefühl die Oberhand, in diesem Wettbewerb für einige schöne Überraschungen gesorgt zu haben.

Im Saisonendspurt ungeschlagen

In der Meisterschaft blieben wir bis zum Saisonende ungeschlagen. Die letzte Niederlage resultierte vom 15. März bei den Spandauer Kickers und war mehr als überflüssig.

So sollte der Tabellenletzte **SV Viktoria Mitte** die Punkte bei uns abliefern. Doch der Absteiger hatte gerade in den letzten Spielen durch bessere Ergebnisse aufgehoben lassen.

Schmerzliche Niederlage im Pokal-Halbfinale

Frauen verpassten den Einzug ins Endspiel

Wir dagegen hatten nicht alle wichtigen Spielerinnen an Bord. So bissen wir uns über die gesamte Spielzeit am Gegner die Zähne aus und mussten uns mit einem torlosen Remis zufrieden geben.

Die Aussicht, gegen den Aufstiegsaspiranten **FC Internationale III** die vergebenen Punkte wieder reinzuholen, war weitaus geringer, obwohl unsere Stammformation zur Verfügung stand. Die Kreuzbergerinnen hatten die Punkte für ihren Aufstieg fest eingeplant, scheiterten jedoch an unserem Kampfgeist. Das Spiel gestaltete sich sehr ausgeglichen, wobei das Plus an Chancen auf unserer Seite lag. Am Ende trennte man sich 0:0. Es ist erstaunlich, wie sich das gleiche Ergebnis so ganz anders anfühlte als in der Vorwoche...

Zum Saisonabschluss empfangen wir **Türkiyemspor II**. Zu diesem Zeitpunkt trennte uns nur ein Punkt vom Verfolger aus Kreuzberg. So verlief die erste Halbzeit mit verbissenem Kampf auf beiden Seiten und wenigen Torchancen. Bis zur Pause blieb es beim 0:0. In der zweiten Hälfte begannen wir mit mehr Druck. In der 35. Minute legte Katja Kleiner den Ball auf Nico Lange, die mit einem schnellen Pass Geburtstagskind Kathleen Gamp freispielte. Kathleen versenkte den Ball platziert im langen Eck. Das war die längst verdiente Führung.

In der Folgezeit ließen wir nichts anbrennen. Türkiyemspor versuchte zwar alles, wurde jedoch meist von unserer Abwehr ausgebremsst oder die Schussversuche waren zu harmlos. Alle Zweifel an einem siegreichen

Saisonfinale wurden in der 55. Minute beseitigt. Nach Torfrau Manja Meinels Abschlag übersprang der Ball eine Abwehrspielerin des Gegners. Kathleen erfasste die Situation noch bevor die Keeperin des Gegners eingreifen konnte und lupfte den Ball per Kopf ins Netz zum 2:0.

Dieser Sieg rundete eine erfolgreiche Saison ab und festigte unseren 5. Tabellenplatz. Beim Abschluss-Grillen auf unserem Platz im Grunewald, sowie Kathleens Geburtstagsfeier, konnte die Stimmung nicht besser sein.

Überragender Meister wurde der 1. FC Berlin, der ungeschlagen blieb und das beste Torverhältnis aufweist. Blau-Weiß Friedrichshain verpasste den Aufstieg wieder knapp und musste dem FC Internationale III den Vortritt lassen. In die Bezirksliga absteigen müssen SV Rot-Weiß Viktoria Mitte und der Adlershofer BC III, der schon während der die Segel strich und die Mannschaft zurückzog.

Wir können mit dem fünften Rang sehr zufrieden sein und nach einer erfreulichen Saisonleistung die verdiente Sommerpause genießen. Trotzdem, auch jetzt geht der Trainingsbetrieb weiter für die, die es einfach nicht lassen können...

Nico Lange

Abschlusstabelle 7er Frauen-Landesliga

	Spiele	G	U	V	Tore	Punkte
1. 1. FC Berlin	20	16	4	0	65:10	52
2. FC Internationale III	20	12	2	6	43:18	38
3. Blau-Weiß Friedrichshain	20	11	4	5	42:27	37
4. FSV Spandauer Kickers II	20	10	3	7	40:23	33
5. Pro Sport Berlin 24	20	7	7	6	26:22	28
6. SC Westend	20	6	5	9	15:23	23
7. Türkiyemspor II	20	7	1	12	45:55	22
8. FFC Berlin 2004 II	20	6	1	13	21:45	19
9. SV Deportivo Latino	20	4	4	12	25:42	16
10. SV Rot-Weiß Viktoria Mitte	20	3	6	11	13:51	15
11. Adlershofer BC III zurückgezogen	20	8	3	9	0:0	0

PSB-Erfolge nicht nur über die klassische Distanz

Läufer kürten wieder den „Meister aller Klassen“

Am 10. Mai fand die 35. Auflage des 25-km-Laufs quer durch die Hauptstadt statt, der 1981 unter dem Namen „25 km de Berlin“ von den französischen Alliierten ins Leben gerufen wurde. 11.480 Teilnehmer gingen über die Distanzen 10 km, Halbmarathon, 5x5 km Staffel, 2,5 km Kinderlauf und natürlich die klassischen 25 km an den Start. Zahlreiche PSBler waren in verschiedenen Disziplinen dabei. Ihre Ergebnisse sind der Tabelle zu entnehmen.



Ergebnisse BIG 25 Berlin				
Name	AK	Zeit (h)	Platzierung Gesamt	AK
25-km-Lauf				
Erik Weick	U23	1:47:17	133	2
Martin Götzke	M30	1:57:01	465	59
Karsten Papenbrock	M50	2:00:04	651	102
Christian Auerbach	M50	2:00:04	652	103
Tom Hühns	M40	2:12:38	1401	202
Heinz Junkes	M50	2:20:40	1952	337
Ariane Papke	WH	2:43:51	850	127
Halbmarathon				
Andrea Ruck	W55	1:56:41	138	3
10-km-Lauf				
Alexander Oberthür	M40	0:44:59	116	7
Werner Ruck	M75	1:00:33	1021	5



Regina Vollbrecht (rechts) mit Guide Ralf Milke und Sophie Oberländer-Hayn im Ziel des 32. Berliner Frauenlaufs

Der Tiergarten gehörte (fast nur) den Frauen

Beim 32. Avon Frauenlauf gehörte der Berliner Tiergarten wie jedes Jahr allein den Frauen und erstrahlte in Pink. Nein, das stimmt nicht ganz! In diesem Jahr waren auch zwei „gelbe“ Frauen und ein Mann im gelben Hemd dabei. Ralf Milke war wohl der einzige Mann an diesem Tag, der seine Sachen im Damenumkleidezelt abstellen und rechtmäßig mitlaufen durfte und dann auch noch eine „superschicke“ rosa Plastikmedaille umgehängt bekam. Was für

ein Privileg, und bestimmt ein großer Spaß für den Hahn im Korb!

Aber von vorn: Der PSB war über die 10-km-Runde durch Regina Vollbrecht mit Guide Ralf Milke und mich vertreten. Regina und Ralf durften eine Minute vor dem Hauptfeld starten – eine kleine Geste und doch, wie ich finde, ein tolles Signal für den steigenden Stellenwert des Blindensports in Berlin. Daran hat Regina einen großen Anteil!

Ralf und Regina hatten also wie schon beim Halbmarathon die Straße des 17. Juni für sich allein. Trotzdem gestand Regina später, dass sie von London verwöhnt ist und die Stimmung im Tiergarten da einfach nicht herankommt.

Ich startete mit dem Hauptfeld und war die ersten Kilometer sehr flott unterwegs, so

dass ich Regina und Ralf bei Kilometer drei überholte. Die vielen Zuschauer und Musikgruppen, die sich trotz Regens vor dem Rennen an der Strecke versammelt hatten, motivierten mich und hatten wohl auch einen Beitrag an meiner flotten ersten Runde. Den Kurs auf eine Endzeit von 41 Minuten konnte ich leider nicht halten, aber mit 42:29 Minuten war ich trotzdem sehr zufrieden! Nach dem Blick in die Ergebnisliste war ich etwas überrascht und zugegebenermaßen auch ein wenig stolz: Platz 18 von 3581 Frauen im Ziel – das klingt echt gut!

Regina belegte in sehr guten 45:09 Minuten den 42. Gesamtplatz (Platz 9 der W35). Auf der Strecke und im Ziel hatte sie viele bewundernde Worte gehört. Im Ziel meinte sie zu mir, dass die Zeit doch gar nicht so gut war. Aber Platz 42 spricht für sich! Regina, sogar bei einem „kraftschonenden“ Wettkampf vor dem „Meister aller Klassen“ in der folgenden Woche warst du ganz vorn mit dabei! Darauf kannst du sehr stolz sein und die vielen Komplimente erfreut annehmen.

„Meister aller Klassen“ im Moabiter Gutsmuths-Stadion

Unter dem Motto „Chancengleichheit für alle Altersklassen“ suchte unsere Abteilung am 20. Mai im Moabiter Gutsmuths-Stadion den „Meister aller Klassen“. Viele Helfer aus unseren Reihen waren dabei und sorgten für den reibungslosen Ablauf einer sehr schönen Veranstaltung!

Bei diesem Wettkampf gewinnt nicht die oder der Schnellste nach Einlaufzeit. Stattdessen

26. Runners-Point-Havellauf

von Pro Sport Berlin 24

Berlins schönster Landschaftslauf,
begründet von Bernd Hübner

Start am 19. Juli 2015, 9.00 Uhr

Weitere Informationen und Hinweise
zur Anmeldung unter

[http://www.psb24-laufteam.de/content.yaws/
veranstaltungen/havellauf/](http://www.psb24-laufteam.de/content.yaws/veranstaltungen/havellauf/)



Zweiter Start beim „Meister aller Klassen“

wird jede Einlaufzeit mit dem altersabhängigen Faktor nach international anerkannten World Masters Athletics (WMA)-Tabellen multipliziert und dadurch altersbereinigt. Alle Läuferinnen und Läufer werden quasi auf Ende 20 heruntergerechnet. Spannende Ergebnisse und große Konkurrenz sind damit programmiert.

In diesem Jahr stellten sich 24 Sportler, darunter sechs Frauen, in zwei Wertungsläufen der Herausforderung.

Trotz schnellster Einlaufzeit von 36:22 Minuten wurde Gregor Wunsch „nur“ 12. im Gesamtklassment. Bei den Frauen erreichte Antonia Maecker mit einer Superzeit von 40:23 Minuten den zweiten „altersbereinigten“ Platz.

Das Gesamtkonzept machte die älteren Sportler zu den wahren Siegern! Bei den Männern gewann Klaus Goldammer (Jahrgang 1952) in der altersbereinigten Zeit von 30:43 Minuten (Einlaufzeit: 39:13 Min.). Die Plätze belegten Lothar Bathe und Wilfried Jackisch. Bei den Frauen siegte die PSBlerin Bärbel Rennung

(Jg. 1955) in einer altersbereinigten Zeit von 36:56 Minuten (Einlaufzeit: 48:29 Min. Die Plätze belegten Antonia Maecker und Ursula Brümmer.

Erster Festos Run vor traumhafter Kulisse auf Kreta

Am 24. Mai war Jutta Kolberg bei einem ganz besonderen Lauf-Highlight dabei. Auf Kreta half Sie bei der Organisation eines großartigen Laufs mit, des Festos Runs. Jutta berichtet:

„Griechenland ist zwar die Wiege des Marathons, unsere zweite Heimat Kreta ist hingegen weniger berühmt durch seine Laufevents als durch seine kulturellen Stätten und seine tolle Landschaft. Um all dies zu verbinden wurde in einer ‚Raki-seeligen‘ Nacht beim Abendessen mit dem Bürgermeister der Region die Idee zu einem Lauf geboren. Start war an der Ausgrabungsstätte in Festos, einer auf einem Hügelrücken hoch über der fruchtbaren Messara-Ebene im Süden Kretas gelegenen bronzzeitlichen minoischen

Siedlung. Die Strecke führte über die Dörfer Agios Ioannis und Kamilari zum Strand von Kalamaki. Die einheimische Bevölkerung war voller Begeisterung an der Vorbereitung und Durchführung des Laufes beteiligt. Auf der insgesamt ca. 8,4 km langen Strecke waren fünf Wasserstellen mit einer Vielzahl von Helfern aufgebaut, der Polizeichef von Heraklion eilte herbei, Rundfunk und lokale Politikergrößen gaben sich ein Stelldichein. Wer nicht half oder an der Strecke stand, beteiligte sich eben – vielfach völlig untrainiert und zum ersten Mal in seinem Leben – am Lauf. So kamen wir auf 125 Teilnehmer, die sich am frühen Sonntagmorgen in einer traumhaften Kulisse auf die anspruchsvolle, da sehr hügelige Strecke begaben. Der erste Läufer kam nach 29:11 Minuten ins Ziel. Der Zweite, ein Kreter mit einer 5-km-Bestzeit von immerhin 14 Minuten, folgte mit 29:28 und der Dritte mit 34:51. Die erste Frau lief nach 39:07, die zweite Frau nach 40:04 Minuten ein. Ich wurde mit 40:29 Dritte, musste aber unterwegs wegen der zu bewältigenden Steigungen zwei Gehpausen einlegen.

Im Ziel gab es frische Erdbeeren, Sirtaki und viele Touristen, die bedauerten, nicht mitgemacht zu haben. Der Termin für das nächste Jahr steht schon, es ist der 22. Mai 2016. Wer also Lust hat ...“

Was für eine Einladung, der sicher einige von uns gern nachkommen werden. Und wie sieht es mit Ihnen aus?

Sophie Oberländer-Hayn



Audrey Nioucel (li.) und Stefanie Meul (re.) als Zählerinnen beim „Meister aller Klassen“

Das PSB24-Laufteam trainiert mittwochs von 18 bis 20 Uhr im Stadion Wilmersdorf. Trainingsgäste sind herzlich willkommen!

Weitere Informationen und spannende Laufberichte sowie die vollständigen Ergebnisse der PSBler sind auf der Webseite <http://www.psb24-laufteam.de> zu finden.

Jetzt im Angebot – das ARKE™ Core Centric Training

Im Prosportstudio Köpenick hat sich einiges geändert. Höchste Zeit für eine kurze Zusammenfassung:

Durch den Weggang von Stefan Isidorczyk galt es zum Jahreswechsel, die Studioleiterposition neu zu besetzen und zu meiner Freude entschied man sich, einen Mitarbeiter aus den eigenen Reihen mit der Aufgabe zu betrauen. Ich nutze daher die Gelegenheit, mich denen, die mich noch nicht kennen, kurz vorzustellen:

Mein Name ist Marlon Fischer, ich bin seit 2006 für Pro Sport Berlin 24 tätig. Damals begann ich nach dem Abitur mit meinem Freiwilligen Sozialen Jahr im Prosportstudio Wilmersdorf. In den folgenden Jahren durfte ich erste Erfahrungen im Studio Köpenick sammeln. Neben meinem Studium verbrachte ich dort vor allem an den Wochenenden viele Stunden als Trainer. Aber auch den Montagabend durfte ich zeitweise „meine Köpenick-Schicht“ nennen.

In den letzten Jahren war ich dann hauptsächlich als Trainer im Abendbereich des Prosportstudios Wilmersdorf und im neu eröffneten Prosportstudio Charlottenburg tätig.

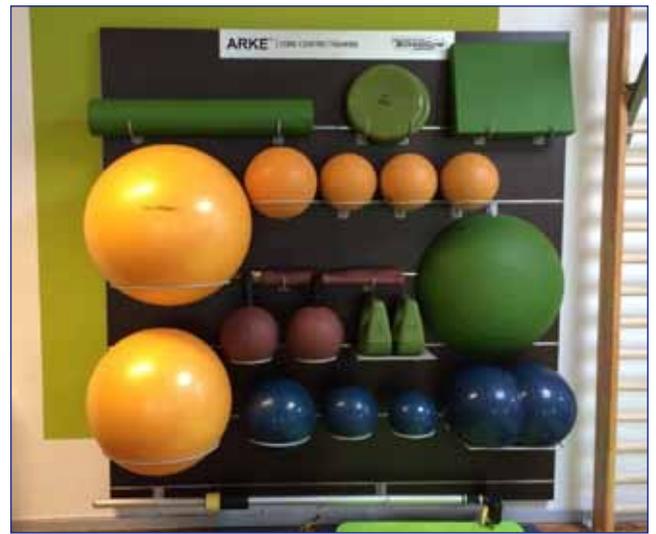
Umso mehr freue ich mich jetzt, zurück zu sein und zusammen mit vielen „alten Bekannten“ diese neue und schöne Aufgabe anzugehen.

Und angegangen sind wir in diesen ersten Monaten schon einiges! Es wurde gemalt und geputzt, ein Kursraum neu gestaltet, der Reha-Sport erweitert und neue Geräte wurden angeschafft, darunter neue Spinningräder und ein Technogym-Testergometer.

Als i-Tüpfelchen bieten wir jetzt im Prosportstudio Köpenick das ARKE™ Core Centric Training an.

Dabei handelt es sich um eine neue funktionelle und progressive Trainings- und Therapiemethode, die den Schwerpunkt auf die natürlichen Bewegungen unseres täglichen Lebens richtet. Es kehrt wieder zurück zu den uns angeborenen, ursprünglichen Bewegungen und ist besonders gut geeignet, um Koordination, Stabilität, Gleichgewichtssinn, Flexibilität und Beweglichkeit zu verbessern. Es liefert nicht nur in kurzer Zeit sehr gute Ergebnisse, sondern schona auch Muskeln, Knochen und Gelenke und eignet sich daher für alle Altersgruppen und Trainingsniveaus.

Das ARKE™ Training gliedert sich in folgende vier Kategorien:



EARTH (grün) für Geschicklichkeit und Propriozeption

AIR (gelb) für Dynamik und Reaktionsfähigkeit

WATER (blau) für Agilität und Gleichgewicht

FIRE (rot) für Anpassungsfähigkeit und Kontrolle

Wir würden uns freuen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen, um Ihnen eine Einweisung in diese innovative und vor allem Spaß bringende Trainingsmethode geben zu dürfen.

Marlon Fischer

Die 300 ist geknackt!

Studio Charlottenburg freut sich über Mitgliederzuwachs

Die erste Hürde ist geschafft! Das gesamte Studioteam begrüßt seine ersten 300 Mitglieder aus den Bereichen Studiomitgliedschaft, Kindersport und Rehabilitationssport im neuen Prosportstudio Charlottenburg in der Glockenturmstraße.

Unser vielfältiges Bewegungsangebot mit verschiedenen Kraft- und Ausdauergeräten, sowie attraktiven Kursen wird immer mehr in Anspruch genommen. Jetzt können sich die Sportfreunde auch gegenseitig beim Training anfeuern!

Neben einem stetig wachsenden Kursangebot erfreut sich auch der Kindersport in unserem neuen Studio in Charlottenburg reger Beliebtheit. Der große Kurssaal wird dabei zu einem sportlichen Turn- und Kletterparadies für die Kleinen.



Seit nun bereits acht Jahren als Mitglied, Trainer und Studioleiter dem Verein zugehörig, freue ich mich ganz besonders, Ihnen diese fröhlichen Nachrichten übermitteln zu können. Das Prosportstudio Charlottenburg fügt sich damit erfolgreich als drittes vereinseigenes Fitness- und Gesundheitsstudio bei Pro Sport Berlin 24 ein.

Paul Kramer

*Leiter Prosportstudio
Charlottenburg*

Kindersport in der Glockenturmstraße: Der große Kurssaal wird zum sportlichen Turn- und Kletterparadies für die Kleinen.

Rehasport

Als ehemalige professionelle Volleyballspielerin der höchsten Spielklasse in Brasov (Rumänien) fing ich an, einer kleinen Kindersportgruppe Volleyball zu vermitteln. Eine Lizenz als Volleyballtrainerin war der Anfang vieler Jahren Jugendarbeit und unzähliger Wettkämpfe in der Volleyball-Abteilung. Währenddessen folgten weitere Ausbildungen in Kinderturnen, Seniorensport, Fitness und Gesundheit, bis ich endgültig mein fast vollendetes Baumaschinen-Ingenieurstudium für meinen sportlichen Werdegang aufgab. Keine leichte Entscheidung, und doch war es die richtige.

Bei Pro Sport Berlin 24 absolvierte ich 2006 mein Duales Studium zur Diplom-Fitnessökonomin und zwei Jahre später übernahm ich die Leitung des Prosportstudios Wilmersdorf. Eine tolle, vielfältige, spannende und für mich erfüllende Aufgabe.

Mein Leben lang „pro Sport“ gewesen und nun bereits mehr als 20 Jahre Pro Sport Berlin 24, fühle ich, wie der Puls unseres Vereins schlägt, und darf schöne Momente, neue Aufgaben, viele Herausforderungen in und mit unserem Verein erleben. Eine davon ist unser Rehabilitationssport (Rehasport).

Rehasport dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung und wird von unseren qualifizierten Übungsleitern im Rahmen regelmäßiger Gruppen (45 Minuten, maximal 15 Teilnehmer) durchgeführt.

Wir haben vor erst einem Jahr drei Gruppen eingerichtet, in denen speziell auf orthopädische Probleme (Rücken, Schulter, Hüfte, Knie) eingegangen wird. Es handelt sich dabei um bewegungstherapeutische Übungen, die

Ein Jahr Rehabilitationssport

Das Herz von PSB 24 schlägt am Puls der Zeit



die körperliche Stärkung (Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Kraft) und Stärkung der psychischen Leistungsfähigkeit in den Vordergrund stellen. Der Spaß an der Bewegung darf nicht fehlen.

Heute wird in 17 verschiedenen Gruppen an allen drei Prosportstudios unseres Vereins Rehasport angeboten.

Viele Teilnehmer unserer Kurse werden während oder nach der Reha-Maßnahme Mitglied und vertrauen unserer Arbeit im Studio.

Mich persönlich erfreut es sehr zu erleben, wie die Teilnehmer durch unsere Angebote zu besserer Lebensqualität finden und mehr und mehr „pro Sport“ zu ihrem Lebensstil machen.

PSB 24 erfüllt mit diesen Angeboten alle Qualitätskriterien für die Durchführung von

Rehabilitationssport. Daher ist eine Zuschussung auf Antrag über Krankenkasse und ärztliche Verordnung möglich.

Neue Teilnehmer mit einer Verordnung können dementsprechend an einem Kurs kostenlos teilnehmen. Auf freiwilliger Basis kann die Aufnahme in unsere Prosportstudios während und nach Ablauf der Verordnung erfolgen. In beiden Fällen entfällt der Aufnahmebeitrag. Mitglieder der Prosportstudios zahlen ihren normalen Beitrag weiter, können aber kostenlos an einem Rehakurs (zusätzlich zu ihrer Mitgliedschaft) teilnehmen.

Für weitere Informationen rund um den Rehasport rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

Carmen Dorus

Leiterin Prosportstudio Wilmersdorf
Rehasport

Rudern

Eine E-Mail aus der Geschäftsstelle des Deutschen Ruderverbands in Hannover erreichte uns Mitte Juni:

„Sehr geehrter Herr Boehm,

beim Wettbewerb um den Wanderruderpreis des Deutschen Ruderverbandes 2014 hat Ihr Verein, Pro Sport Berlin 24 e.V., in der Gruppe B den 1. Platz mit 856.806 Punkten erreicht. Zu dieser hervorragenden Leistung gratulieren wir sehr herzlich ...“

Damit haben wir zum 19. Mal den Georg-Winsauer-Preis für den aktivsten deutschen Wanderruderer in einer der vier Wertungsgruppen gewonnen. Fehlt ein einziges Mal, um auch den vierten Preis (nach jeweils fünfmaligem Gewinn) endgültig zu erobern. Das aber wird nicht leicht, denn kurz nach Eintreffen der E-Mail wurden auch die Ergebnisse der Konkurrenz auf rudern.de veröffentlicht:

„Winsauer“ Nr. 19 ist gewonnen!

	A	FA	W-Km	Punkte
1. Pro Sport Berlin 24	58	39	73.905	856.806
2. Telekom-Post-SG Köln	35	21	42.582	729.977
3. RG Niederkassel 1978	57	31	18.485	176.373

A = Zahl der aktiven Ruderer
FA = Zahl der Fahrtenabzeichen
W-Km = Wanderruderkilometer

Wie sich zeigt, kleben uns die Kölner „Postler“ unerwartet dicht am Heck. Hätten wir unser Ergebnis gegenüber 2013 nicht gesteigert, wären sie 2014 an uns vorbeigezogen. Zum Sieg fehlten ihnen vier Fahrtenabzeichen oder 7500 Wanderruderkilometer – oder sie hätten noch drei Aktive weniger sein müssen. Ohnehin war die Zahl der Kölner Aktiven bereits von 42 (2013) auf 35 geschrumpft. Hoffen wir also, dass es den Domstädtern gelingt, in diesem Jahr einfach mehr Ruderer und Ruderinnen ins Boot zu locken!

ddp

American Football

Saisonbeginn mit Sieg und Niederlage

Die Kobra Ladies starteten am 30. Mai mit einem klaren Sieg gegen die Hamburg Amazons in die Saison der 1. Bundesliga. Im heimischen Stadion Wilmersdorf wurden die Amazonas aus dem Norden mit 64:0 vom Feld geschickt. Das schien eine viel versprechende Generalprobe für die Begegnung zu sein, die eine Woche später in Mülheim angepiffen wurde.

Doch gegen die letztjährigen Finalgegnerinnen und Deutschen Meisterinnen, die Mülheim Shamrocks, gelang auch diesmal kein Sieg. Mit einer 0:34-Niederlage kehrten unsere Ladies von der Ruhr zurück. Bis zum Rückspiel am 4. Juli – nach dem Treffen mit den Baltic Hurricanes aus Kiel am 20. Juni – bleibt also noch einiges zu tun.

ddp



SOMMERFERIEN-SPECIAL im Pro Sport Berlin 24 e.V.

SPORT, SPIEL UND SPAß

OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE
FÜR ELTERN UND KINDER (1-6 Jahre)

Teilnehmer-
beitrag 4,00 €
pro Kind und
Angebot (2h)

Klettern
Balancieren

**Geräte-
parcours**

**Ball-
spiele**

**Lauf-
spiele**

WANN: 20.07. - 24.07.2015 und
24.08. - 28.08.2015

Montag bis Freitag

10.00 - 12.00 Uhr + 15.30 - 17.30 Uhr

WO: Pro Sport Berlin 24 e.V.
Harald-Mellerowicz-Halle
Forckenbeckstr. 20 · 14199 Bln.-Wilmerdorf

