

PSB 24 aktuell

Newsletter V-17



32:26 gegen die Mainz Golden Eagles – ein hartes Stück Arbeit

Foto: Jan Baldszuhn/oneeyevue.de

INHALT

- Seite 2
TENNIS GATOW:
Spannung bei den
Clubmeisterschaften
- BADMINTON:**
Trainingslager mit
Boxenstopps
- Seite 3
RUDERN:
Kleines aber feines
Treffen in Mannheim
- Seiten 4
TANZSPORT:
Dem Verbrechen
auf der Spur
- FRAUENFUSSBALL:**
Licht und Schatten
auf dem Feld
- Seite 5
TAEKWONDO:
Dienstreise zu
Großmeistern
nach Irland
- Vielseitigkeit ist
Trumpf
- Seite 6
PROSPORTSTUDIOS:
Fit durch den Advent

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

Der Newsletter erscheint
im Wechsel mit dem
Mitgliedermagazin
„PSB 24 aktuell“
Redaktion und Gestaltung:
Detlef D. Pries
zeitung@pro-sport-berlin24.de
Redaktionsschluss der nächsten
Druckausgabe: 5. Nov. 2017

Kobra Ladies Rekordmeisterinnen!

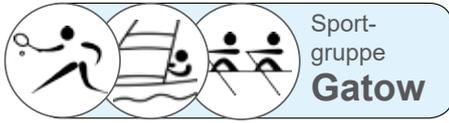
Seit dem 24. September dieses Jahres sind die Berlin Kobra Ladies das erfolgreichste Team in der Geschichte des deutschen Frauen-Footballs. Auf gegnerischem Platz in Mainz gewannen sie durch den Sieg im Ladiesbowl 2017 zum zehnten Mal die Deutsche Meisterschaft.

Der Triumph war indes hart erkämpft. Nicht nur, dass die Kobra Ladies die Saison mit neuen Coaches und einem neuen Spielsystem begonnen hatten, und nicht nur, dass sie in der Gruppenphase in Hamburg eine herbe Niederlage hinnehmen mussten. Auch das Endspiel gegen die Mainz Golden Eagles entwickelte sich zu einem Krimi, der an Spannung kaum zu überbieten war. Denn

die Gastgeberinnen aus Rheinland-Pfalz führten bereits mit 13:00, bevor die Berlinerinnen verkürzen und bis zur Halbzeit einen knappen Vorsprung erspielen konnten. Noch zweimal mussten sie in der zweiten Spielhälfte den Ausgleich hinnehmen und erst elf Sekunden vor dem Abpfiff gelang der entscheidende Touchdown zum 32:26-Sieg.

Der Jubel kannte denn auch keine Grenzen: Eine schwierige Saison hatte ihre Krönung erfahren. Schade nur, dass dieser Erfolg in den hauptstädtischen Medien so gut wie kein Echo fand. Einen ausführlichen Bericht veröffentlicht „PSB 24 aktuell“ in seiner nächsten Druckausgabe.

PSB-News



Sport-
gruppe
Gatow

Spannungsgeladenes Mixed-Finale

Clubmeisterschaften an drei September-Wochenenden

Unser Clubturnier 2017 markierte das nahende Ende unserer Tennissaison. Unsere Turnierleitung unter Führung von Thomas Diekmann hatte gerufen und dem folgten zahlreiche Tennisspielerinnen und -spieler. Dass sich in diesem Jahr der Fokus unseres Clubturniers auf weniger Disziplinen richtete, hatte seine Begründung auch in der noch laufenden Verbandsspielsaison.

Wir konzentrierten uns daher auf schöne und interessante Spiele im Herren-Einzel (Senioren), im Herren-Doppel (Senioren) und in der stark besetzten Mixed-Disziplin. An drei Wochenenden im September wurden die Wettbewerbe gespielt. Konnten wir die Mehrzahl der Spiele auf den Außenplätzen durchführen, so waren lediglich die letzten Wettbewerbe und das Mixed-Endspiel in der Halle auszutragen.

Wenn wir stellvertretend für alle Spiele das Mixed-Finale zwischen Martina Weidemann und Andreas Knopf auf der einen Seite und den Eheleuten Freidank auf der anderen Seite besonders erwähnen, so deshalb, weil es fair, Spannungsgeladen und spielerisch bemerkenswert war. Die Zuschauer des Endspiels brachten das mit herzlichem Applaus zum Ausdruck. Im Anschluss gratulierten die Turnierleitung und der Vorstand Martina Weidemann und Andreas Knopf zum Sieg. Sie hatten Anke Christoph und Detlef Beier auf Platz 3 verwiesen.



Die Herren Christian Day (Sieger im Herren-Einzel der Senioren) und Gerhard Zepf entschieden die Clubmeisterschaft auch im Senioren-Doppel für sich. Platz 2 ging an Andreas Haucke und Ulrich Schleicher, Platz 3 an Horst Freidank und Hans-Jürgen Trautvetter.

In der Herren-Einzel-Konkurrenz erspielten Thomas Diekmann Platz 2 und Ulrich Schleicher Platz 3.

Mit einer „Players-Party“ feierten wir den Abschluss des Turniers und würdigten damit alle Teilnehmer.

Jörg-Olaf Lemm

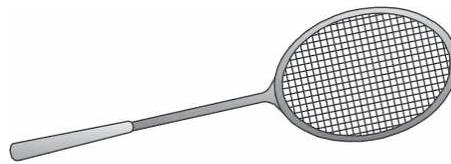


Badminton

Trainingslager mit Boxenstopp und Reifenwechsel

Vom 19. bis zum 20. August 2017 fand das diesjährige Sommertrainingslager der Erwachsenen in unserer Halle in der Güntzelstraße statt. Insgesamt 21 Mannschaftsspieler der Spielgemeinschaft trainierten mit unserem Trainer Sven Schüler und seinem „Sidekick“ Alexander, um sich für die im September beginnende Saison optimal vorzubereiten. Nach anfänglichen Schwierigkeiten konnte auch Kimmi im Drachenboot lokalisiert werden und zu uns stoßen.

Das Trainingsprogramm umfasste intensive Technik- und Fitnessseinheiten mit etwa drei Einheiten pro Tag. Begonnen hat jede Trainingseinheit mit einem gemeinsamen Aufwärmen, sei es in Form eines Spiels oder in Form einer simulierten Wettkampfvorbereitung. Auf dem Feld wurde am ersten Tag ein Schwerpunkt auf das Spiel am Netz sowie auf bestimmte Angriffs- und Abwehrsituationen im Doppel gelegt. Die Frage „Tunnel oder breiter Angriff“ begleitet die Mannschaftsspieler nun schon eine



Weile – umso wichtiger war es daher für die Doppelpaarungen, das Trainingswochenende zur Feinabstimmung für die Saison zu nutzen.

Unter Svens Regie wurde in der Samstagnachmittagseinheit ein Stabilisierungsparcours aufgebaut. Getreu dem Motto, dass das geschickteste Händchen ohne eine Grundstabilisierung nichts bringt, hatte Sven bis dato in jedes Mittwochstraining einige Stabilisierungsübungen eingebaut. Nach 60 Minuten hatte der Tough-Mudder der Stabilisierungsübungen seine Wirkung entfaltet und uns an die Grenzen des Körperlichen gebracht. Im Anschluss daran gab es sowohl die Möglichkeit, eine Ballmaschine zu erproben

als auch eine Mixedeinheit zu absolvieren, um Absprachen und Laufwege deutlicher einzuschleifen.

Das Highlight des Trainingslagers hatte sich unser Trainer jedoch bis ganz zum Ende des Wochenendes aufgehoben. „Formel 1“ hieß der Abschlusswettkampf – und dieser Titel war durchaus ernst zu nehmen! Jeder Rennstall trat mit fünf Fahrern an, um den fordernden Parcours durch die Halle schnellstmöglich zu meistern. Boxenstopps zum Trinken/Tanken und Schuh- bzw. Reifenwechsel mussten dabei aber zwingend eingehalten werden und wurden von der Rennleitung streng überwacht!

Trotz am Ende schmerzvoller Beine hat das Trainingslager allen Teilnehmern viel Spaß und vor allem große Vorfreude auf die Saison bereitet! Vielen Dank an unseren Trainer Sven und unsere Organisatorin Kati, ohne deren Einsatz solch tolle Veranstaltungen nicht stattfinden würden.

Christina Seliger und Stella Nolze



52. Wanderrudertreffen in Mannheim – klein, aber fein

Nie wieder wolle sie an einem Wanderrudertreffen teilnehmen, wenn es noch einmal so regne wie ein Jahr zuvor auf der Tagestour von Wettin nach Bernburg. Eine Ruderin aus Dorsten hatte ihren Gatten gewarnt, als sie sich zum diesjährigen 52. Treffen in Mannheim anmeldete. An Bord des Vierers „Käpt'n Böff“ – darin neben dem Paar aus Dorsten auch eine Ruderin aus Hannover, dazu Edith Lambrecht und ich – waren wir uns indes bald einig: Die paar Tropfen, die da kommen, werden nicht als Regen gewertet!

Malerisch hatte der Tag begonnen. Zwar lag das Heidelberger Schloss noch im Morgennebel, als die Busse mit den Teilnehmern der Tagestour am Sattelplatz auf den Neckarwiesen vor dem Heidelberger Ruderklub eintrafen, aber als die Boote zu Wasser gelassen waren, zeichneten Sonne und Nebel bizarre Szenen auf den Fluss. Bevor alle Besatzungen ruderbereit waren, drehten wir schon mal eine Proberunde um die Neckarinsel und stellten fest: Boot läuft! Als schließlich die Schleuse Schwabenheim angesteuert wurde, hatte die Herbstsonne allen Nebel verdrängt. Für die knapp 30 Boote bedurfte es nur einer einzigen Schließung, so dass der Konvoi die Fahrt geschlossen fortsetzen konnte.

Ganze 167 Namen wies die Teilnehmerliste des Treffens aus. Hatte die Erinnerung an den Regen von Bernburg tatsächlich andere Stammgäste abgeschreckt? Für manche, so hörte man, war der Weg in den Südwesten zu weit, für andere wohl zu kurz: Gerade in der Nachbarschaft Mannheims fand die Einladung zum Wanderrudertreffen wenig Widerhall.

Wer gekommen war, bereute es jedoch nicht. Das Erlebnis einer Mischung aus Natur und Industrie hatten die Organisatoren für die Tagesfahrt versprochen. Sehenswert bei Ladenburg beispielsweise Badens älteste noch befahrene Eisenbahnbrücke, 1848 in Betrieb genommen (nur 13 Jahre nach Beginn des Eisenbahnverkehrs in Deutschland). Wenig später ging es bereits in den nächsten Kanal zur Schleuse Feudenheim. Gleich danach legten wir vor dem Haus des Mannheimer Rudervereins Amicitia zur Mittagspause an. Tatkräftige Hände halfen, die Boote über eine

steile Treppe an Land und nach kürzerer oder längerer Stärkungspause wieder zu Wasser zu tragen. Fortan ging es meist an Industriebetrieben vorbei, bevor der Konvoi am Neckar-Kilometer Null den Rhein erreichte und am Ludwigshafener Ufer auf die ausgedehnten Anlagen der BASF stieß. Nur drei Kilometer genossen wir die starke Strömung, bevor wir ins Sandhofer Altwasser einbogen, auf dem manche Mannschaften noch einmal Bord-an-Bord-Kämpfe austrugen. Dunkle Wolken, die uns während der letzten Kilometer begleiteten, zogen glücklicherweise vorbei. „Käpt'n Böff“ legte trocken am Steg des Mannheimer RC



an. Es soll aber auch Aktive gegeben haben, die wieder richtig nass geworden sind. Auch die ließen sich Kaffee und Kuchen im Festzelt des Vereins Volkstümlicher Wassersport Mannheim (VWM) schmecken oder stießen mit einem Bier auf die glücklich absolvierte 33-Kilometer-Fahrt an.

Eine der imposantesten Stätten Mannheims, das kurfürstliche Schloss und dessen prachtvoller Rittersaal, erlebte am anderen Morgen den Festakt des DRV. Franziska Cussnick, VWM-Vorsitzende, dankte zahlreichen Helfern und Unterstützern. Etwa 60 Vereinsmitglieder waren an Vorbereitung und Organisation des Treffens beteiligt.

Den musikalischen Teil der Feierstunde bestritt der Lampertheimer Chor Ephata mit Spirituals, Gospels und Songs aus dem „König der Löwen“, die das Publikum ein übers andere Mal begeisterten. Der DRV-Vorsitzende Siegfried Kaidel und Ina Holtz, Ressortleiterin Wanderrudern, nahmen schließlich die Ehrungen vor. Der Wettbewerb um die Wanderruderpreise sah 2016 in vier Gruppen die gleichen Sieger wie im Jahr zuvor. Die Ruderabteilung von Pro Sport Berlin 24 gewann bekanntlich zum 21. Mal den Preis in ihrer Gruppe.

Jubilare des Fahrtenwettbewerbs wurden für den Erwerb des 40., 45., 50. oder 55. Fahrtenabzeichens ausgezeichnet, darunter in Abwesenheit Reiner Dammenhayn für die 55-malige und Gerd „Tute“ Lehmann für die 50-malige Erfüllung der Bedingungen. 35 Ruderer vergrößern den Kreis der Äquatorpreisträger, 12 weitere Aktive erhielten die Silberne Nadel für die zweite Erdumrundung – auch unser Jürgen Muß. Und Jürgen Wolf (RVg. Nordharz) ist der 31. „dreifache Äquatorianer“.

Mannheim erlebte ein kleines, aber sehr feines Treffen. Fürs nächste Jahr lud der Schweinfurter Ruder-Club Franken erneut zum Treffen der „Wanderruderelite“ ein.

Für den Großteil der siebenköpfigen PSB-24-Abordnung (Foto links) ging es nach dem Treffen an Rhein und Neckar weiter an die Mosel. Davon ist in der nächsten Ausgabe unserer Vereinszeitung zu berichten.

Detlef D. Pries



Tanzsport

Im September trafen sich Mitglieder der Tanzabteilung zu einer „Spurensuche“ im Medizinhistorischen Museum der Charité. Im Rahmen einer Führung durch die Sonderausstellung *Hieb & Stich* wurden verschiedene Verbrechensspuren und Techniken der Spurenanalyse erläutert. An zwei nachgestellten Tatorten sollten wir zunächst markierte Spuren bestimmen, was natürlich mit Eifer erledigt wurde. Die Kriminalpolizei gliedert Tatortspuren in fünf Gruppen: 1. Materialspuren (Blut, Haare, Schmutz usw.), 2. Hand- und Sohlenabdrücke, 3. Situationsspuren (z.B. Lage und Stellung eines Opfers), 4. Gegenstände (Waffen etc.) und 5. Formspuren (z.B. Reifenabdrücke oder Schleifspuren).

Wie geht die Kriminalpolizei nach der Entdeckung eines Verbrechens vor? Nach der Spurensicherung am Tatort, dem „ersten Angriff“, werden die Spuren ausgewertet und drei Gruppen – Trugsuren, fingierten Spuren und echten Spuren – zugeordnet. Am Tatort oder in seinem Umfeld kommen mitunter Spürhunde zum Einsatz, die spielerisch auf eine spezielle Geruchserkennung ausgebildet wurden und mit ihrem hochentwickelten Geruchssinn Spuren verfolgen oder aufdecken können. Sichere Todeszeichen einer Leiche, Totenstarre und Totenflecken, werden von Rechtsmedizinern untersucht und beurteilt. Der Todeszeitpunkt eines Opfers kann aufgrund der Totenstarre, der temperaturabhängigen Erstarrung der Muskulatur, eingegrenzt werden. Die durch das Sinken des Blutes in den Gefäßen hervorgerufenen Totenflecken zeigen dem Mediziner, ob eine Leiche etwa noch umgelagert wurde. Die relevanten Tatortspuren werden von Kriminal-

Dem Verbrechen auf der Spur

Der Kulturkreis im Medizinhistorischen Museum



werden seit mehr als hundert Jahren angewandt. Von immer größerer Bedeutung sind biologische Nachweisverfahren.

Zu den Techniken der Spurenanalyse einige Beispiele: Wohl jedem bekannt ist der klassische Abgleich von gefundenen Fingerabdrücken mit bereits bekannten Abdrücken (daktyloskopischer Identitätsnachweis). Die Abdrücke der Handinnen- und Fußunterseiten sind einzigartige, nicht wiederkehrende Merkmale eines Menschen. Wurde der Abgleich früher nur manuell vorgenommen, erfolgt er heute automatisch mittels Datenbanken, in denen Millionen Fingerabdrücke gespeichert sind.

Die Zuordnung eines Projektils zu einer Schusswaffe, die Bestimmung von Schussrichtung und -winkel oder Schmauchspuren untersuchen die Experten der Ballistik. Zur Beurteilung der Eindringtiefe einer Patrone in einen Körper bzw. zum Schussabstand zwischen Schützen und Opfer stellt man

technikern und Rechtsmedizinern weiter untersucht. Dabei kommen unterschiedliche Analyseverfahren zum Einsatz. Einige Methoden, wie das Fingerabdruckverfahren,

auch Nachschussprüfungen an Materialien gleichwertiger Dichte an.

Eine weitere Methode ist die Blutspurenmusteranalyse. Geringste Mengen von Blut können am Tatort – auch auf gereinigten Flächen – durch Aufsprühen einer Flüssigkeit unter UV-Licht sichtbar gemacht werden. Von den aus Tropf- oder Spritzspuren gebildeten Spritzmustern werden digital dreidimensionale Modelle erstellt, die Aufschluss über die Entstehung der Muster und so Hinweise auf den Tathergang geben können. Ein wichtiges Analyseverfahren stellt die Forensische Genetik bereit. Kleinste Mengen biologischen Materials reichen, um es einer Person zuzuordnen oder deren Identität zu bestimmen (DNA, genetischer Fingerabdruck). Allerdings wurde bei Verwendung eines polizeilichen Ermittlungswerkzeugs an zwei unterschiedlichen Tatorten auch schon eine Verschleppung von biologischem Material nachgewiesen. Eine etwas unappetitliche Disziplin ist die Forensische Entomologie, bei der die Leichenbesiedelung durch Insekten untersucht wird und mit der auf die Liegezeit einer Leiche und deren Todesumstände geschlossen werden kann.

Viele Fachgebiete tragen zur Klärung eines Verbrechens oder anderer unnatürlicher Todesursachen bei. Die Ermittler gehen bei der Sicherstellung und Untersuchung von Spuren mit äußerster Sorgfalt vor. Wer über das sonntägliche „Tatort“-Wissen hinaus mehr erfahren möchte, dem ist der Besuch der Ausstellung zu empfehlen (noch bis 14. Januar 2018).

Manfred Winkler



Frauenfußball

Im Pokalqualifikationsspiel gegen **SC Alemannia** entwickelte sich ein ausgeglichenes Spiel, in dem der Gegner noch vor der Halbzeitpause in Führung ging – 0:1 in der 24. Minute. In der zweiten Hälfte konnten wir ausgleichen. 1:1 durch Alex Kock (42.) Bis zum Schlusspfiff änderte sich nichts am Ergebnis. So kam es zum 9-Meter-Schießen. Nachdem Katrin Brülke die ersten beiden Neunmeter halten konnte, trafen Petra Dittberner und Babsie Brandt. Im Anschluss verfehlte Alemannia einmal und traf zweimal, während Katja Kleiner und Sabine Strube nicht verwandeln konnten. Den jetzt entscheidenden Neunmeter verwandelte Alex Kock für unsere Farben.

Nach diesem erfolgreichen Pokalspiel, ging es in der Liga weiter. Wir empfingen den **TSV Mariendorf**, hatten aber wenig zu bestellen. 0:1 (11. Min.), 0:2 (23. Min.). Katja Kleiner gelang mit einem Alleingang der Anschluss-

Licht und Schatten auf dem Feld – und am Computer

Siege und Niederlagen wechselten einander ab

treffer zum 1:2 (38.). Danach war wieder der Gegner dran: 1:3 (47. Min.), 1:4 (57. Min.), 1:5 (60. Min.). Endstand!

Beim **BFC Preußen** lagen wir bereits früh zurück. Mit 1:0 (8. Min.) für die Preußen ging es in die Kabinen. Doch wir schlugen zurück – 1:1 (38. Min.) durch Petra Dittberner. Den Siegtreffer sparten wir uns für die Schlussminute auf. Das 2:1 (60. Min.) erzielte wiederum Petra Dittberner.

Gegen den **BFC Dynamo** bekamen wir überhaupt nichts zustande. Eine glatte Niederlage 0:1 (16. Min.), 0:2 (19. Min.), 0:3 (50. Min.), 0:4 (56. Min.) – und das gegen einen Gegner in Unterzahl ...

Wie würden wir nach dieser herben Niederlage im nächsten Pokalspiel auftreten? Auch der

SC Schwarz-Weiß Spandau trat in Unterzahl an. Trotzdem gerieten wir in der 25. Minute in Rückstand. Gleich nach Wiederanpfiff konnten wir ausgleichen – Petra Dittberner traf zum (32. Min.). Jetzt hatten wir mehr vom Spiel. Trotzdem dauerte es bis zur 52. Minute, bis uns der umjubelte Siegtreffer gelang. In ihrem ersten Spiel für unsere Farben traf Annett Kaiser.

Da mit meinem ursprünglichen Beitrag einiges schief gegangen ist (irgendwie hatte ich die Technik nicht im Griff), war der ganze Text futsch ... Danke an unseren Redakteur, dass ich für den Newsletter noch einmal in die Tasten greifen durfte. Allerdings habe ich mich aus diesem Grunde etwas spärlich ausgedrückt. Im nächsten Bericht für die Zeitung wird alles wieder besser!

Nico Lange



Dienstreise ins irische Cork

Fruchtbarer Lehrgang mit Großmeister Choi

Am 29. September starteten Steffen und ich zu einer Flugreise nach Irland. Pünktlich gelandet in Cork, erreichten wir zügig das Bed & Breakfast „Oakland“ und wurden in klassischer Umgebung herzlich von der Chefin begrüßt. Den Nachmittag verbrachten wir in Corks Innenstadt, die mit ihren älteren Gebäuden und Schriftzügen an den Wilden Westen erinnert. Doch manches Schild (635 € Strafe für Alkoholgenuß im Park) verwunderte uns als Gäste aus dem vermeintlich bürokratischen und reglementierten Deutschland sehr. Abends wurde selbstredend ein Pub aufgesucht, in dem Steffen Bier genoss und mir ablehnende Blicke zuteil wurden, weil ich einen Cocktail wünschte. Ich erhielt ihn trotzdem – sicherlich die absonderlichste Bestellung seit Jahren.

Am Samstag marschierten wir unsere 2-km-Route zum Seminarhotel. Wir waren für den „International Instructor Course“ angereist, an dem Schwarzgurte ab 3. Dan für jede weitere Graduierung teilnehmen müssen. Leiter sollte der Präsident des Weltverbandes sein, Großmeister Choi Jung-Hwa (9. Dan) – der Sohn des Taekwon-Do-Gründers Choi Hong-Hi! Die Kampfkunst erlernte Choi Junior schon als Kind von den bedeutendsten Pionieren des Taekwon-Do. Man kann sagen, dass er Taekwon-Do im Blut hat. Allerdings hatte er, aus Kanada kommend, einige Verspätung. Den ersten Tag übernahm Großmeister Trevor Nicholls (9. Dan). Er ließ uns zu allgemeiner Freude sämtliche 24 Formen des Taekwon-Do gleich zu Beginn zweimal durchlaufen.



Marcel, GM Nicholls, GM Choi, Steffen und Chois persönlicher Assistent (von links)

Wir hatten dadurch bis zum Mittag bereits gut 2000 Techniken absolviert und mussten am Nachmittag mit einzelnen Bewegungen am Schlagpolster fortfahren. Schließlich erschien Choi Jung-Hwa und wurde von rund 70 Teilnehmern freudig begrüßt.

Nach einer Pause nahmen wir am Bankett-Dinner teil, kamen mit vielen internationalen Gästen ins Gespräch und genossen ein erstklassiges 4-Gänge-Menü.

Sonntags ging es unter Chois Leitung weiter mit einer Mischung aus Formen, Einzeltechniken,

Kombinationen und Schlagpolster-Arbeit. Viele Aspekte wurden angesprochen, reichlich Fragen beantwortet, Techniken korrigiert und verfeinert – ein wunderbarer und fruchtbarer Lehrgang.

Am Montag suchten wir den „English Market“ mit seinem weltbesten Brot auf (im Vergleich zum Berliner Brot ein überragendes Ergebnis!) und reisten mittags zufrieden nach Deutschland ab. Wir danken dem Verein herzlich für seine Unterstützung!

Texte und Fotos: Marcel Meinecke

Vielseitigkeit ist Trumpf

Da unsere Abteilung jedes Jahr mit stillfremden Meistern trainiert, wurden auch 2017 solche Einheiten angesetzt. Im ersten Halbjahr durften wir vier Sondereinheiten genießen: Am 1. März Wing Tsun mit Daniel und Juan, am 17. Mai Schlaufentraining mit Jakob, am 31. Mai Breakdance mit Joschi & Emir und am 28. Juni Silat mit Nico.



Die erste Sondereinheit mit Wing Tsun vermittelte die sehr geradlinige und damit wirkungsvolle Abwehr von Angriffen aller Art. Daniel Preuß erschien bereits zum zweiten Mal und wir hatten „alle Hände voll zu tun“. Wing Tsun ist ein armlastiger Stil.

Die zweite Sondereinheit galt Körperbeherrschung und Kräftigung. Jakob ließ uns in die Schlaufen und so mancher „hing tüchtig durch“ – immerhin mit viel Heiterkeit.

Die dritte Einheit war noch ungewöhnlicher: Im Taekwondo findet zwar die Beinarbeit primär Beachtung, jedoch wirbelten beim Breakdance die Beine ungewohnt über Kopf in der Luft. Eine besondere und musikalische Erfahrung!

Das indonesische Silat stellte die vierte Sondereinheit dar. Nico (Foto oben) unterwies uns in Abwehrkombinationen, die uns sehr knifflig erschienen, sowie in Klingentechniken.

Teilnehmerrekord bei der Prüfung

Unser 17-jährige Abteilung verbuchte am 10. Oktober einen neuen Rekord: Nie zuvor hatten sich derart viele Kandidaten zur Prüfung gemeldet. Zu dieser 67. Prüfung erschienen 20 Schüler.

Nach pflichtgemäßer Vorprüfung durften 17 ihre Leistung im richtigen Prüfungsrahmen präsentieren. Alle 17 können sich über neue Ränge freuen:

- 9. Kup (weiß-gelber Gürtel):** Jasper, Jakob, Piet, Neo, Sophie, Ellen
- 8. Kup (gelber Gürtel):** Stine
- 7. Kup (gelb-grüner Gürtel):** Cherubin, Henning, Pia, Niklas, Tim, Stephan A.
- 6. Kup (grüner Gürtel):** Florian C.
- 5. Kup (grün-blauer Gürtel):** Konstantin
- 1. Kup (rot-schwarzer Gürtel):** Markus, Stephan v. W.

Durch Stephan v. W. und Markus wächst die Riege der Dan-Anwärter auf sechs (neben Luna, Steffen, Johannes, Florian P.), die im nächsten Jahr zum Schwarzgurt geprüft werden dürfen. Herzlichen Glückwunsch!

FIT DURCH DEN ADVENT



PROSPORTSTUDIO
CHARLOTTENBURG

PROSPORTSTUDIO
KÖPENICK

PROSPORTSTUDIO
WILMERSDORF

FITNESS · GESUNDHEITSSPORT · KURSE · REHABILITATIONSSPORT · KINDERSPORT

Ihre Vorteile zur Weihnachtszeit

Aufnahme-
beitrag sparen
und im Januar 2018
kostenlos
trainieren!

Bei Abschluss einer Mitgliedschaft
im Dezember 2017 sparen Sie den
Aufnahmebeitrag und trainieren im
Januar kostenlos.

Schauen Sie bei einem Schnupperkurs
oder kostenlosen Probetraining vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!

Weil's Spaß macht.

www.pro-sport-berlin24.de



WARUM PROSPORTSTUDIO?

Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bewegungsangebot mit verschiedenen Kraft- und Ausdauergeräten, attraktiven Kursen, Beachvolleyball und Regeneration in unserer Sauna. Kompetente Betreuung und optimaler Service sind für uns selbstverständlich. Sie haben die Möglichkeit zwischen verschiedenen Mitgliedschaften zu wählen.

PROSPORTSTUDIO CHARLOTTENBURG

Glockenturmstr. 21, 14053 Berlin
Tel.: 030 36 43 47 80

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 22.00 Uhr
Sa-So 10.00 - 16.00 Uhr

Pichelsberg 5
Stößenseebrücke M49
Parkplätze vorhanden



PROSPORTSTUDIO KÖPENICK

Grünauer Str. 193, 12557 Berlin
Tel.: 030 65 88 07 09

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 22.00 Uhr
Sa-So 10.00 - 16.00 Uhr

Betonwerk 68
Parkplätze vorhanden



PROSPORTSTUDIO WILMERSDORF

Förckenbeckstr. 18, 14199 Berlin
Tel.: 030 89 77 97 15

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 22.00 Uhr
Sa-So 10.00 - 16.00 Uhr

Heidelberger Platz 3
 41, 42, 46, 47 | 249



Weil's Spaß macht.

www.pro-sport-berlin24.de

