



*Wir wünschen
für 2014
Gesundheit und
Freude am Sport!*

Foto: ddpries

INHALT

Seite 2

Gatower Rezepte
gegen Winter-
depressionen

Seite 3

Tänzer besuchten
Berlins ersten
Hindutempel

Salsa-Workshop
für alle

Seite 4

Fußballdamen
schnupperten
Höhenluft

„Schöne
Bescherung“ in
Wendenschloß

Seite 5

VEST-Präsidium
tagte in Koblach

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 der
Vereinszeitschrift

„PSB 24 aktuell“

Redaktion und Gestaltung:

Detlef D. Pries

zeitung@pro-sport-berlin24.de

Redaktionsschluss der nächsten
Druckausgabe: 6. Januar 2014



gegen Winterdepressionen

Versammlung der Handballabteilung am 13. Januar

Wir laden zur Mitgliederversammlung der Handballabteilung ein

Datum: Montag, 13. Januar 2014

Zeit: 19 Uhr

Ort: Neuen Roßstr. 4, 10179 Berlin

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Erhöhung der Mitgliedsbeiträge
3. Rechenschaftsbericht des Abteilungsvorstands
4. Entlastung des Vorstands
5. Wahl des Vorstands
6. Anträge
7. Sonstiges

Gegen Winterdepressionen kann man Getwas tun, deshalb schon mal folgende Termine vorgemerkt:

Sonntag, 9. Februar, 10.30 Uhr „Brunch im Club“

Es spielt die Skiffle Band „Sixpack“. Der Eintritt kostet 15,00 Euro pro Person inkl. Essen.

Karten für Clubmitglieder sind bis zum 7. Januar 2014 bei Horst Freidank und Herrn Bärfacker zu erhalten.

Samstag, 1. März, abends „Rock im Club“

An diesem Abend kommen die Rockfans auf ihre Kosten. Es spielen die Gruppen „Leon Francis Farrow“ und „5 Mann 5 Ecken“.

Hinter diesem Projekt steht unser Clubmitglied Götz Pohlan, der – auch als Bandmitglied – diese beiden Gruppen in Szene setzen wird.

Nähere Angaben zu dieser Veranstaltung folgen in der nächsten Clubzeitung.

Bitte für beide Veranstaltungen auch unsere Aushänge beachten.

Klaus Grätz

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern ein gesundes, erfolgreiches und vor allem friedliches neues Jahr und freuen uns auf unsere gemeinsamen sportlichen Aktivitäten 2014.

Der Vorstand



Wichtige Mitteilung der Geschäftsstelle

An alle über 18 Jahre alten Schüler, Studenten und Auszubildenden

Anträge auf Beitragsermäßigung für 2014 müssen umgehend in der Geschäftsstelle eingereicht werden, da sonst für das Jahr der volle Erwachsenenbeitrag erhoben wird.

Senden Sie uns bitte Ihren Antrag, für den Sie nebenstehenden Vordruck verwenden können.

Als Anhang fügen Sie eine entsprechende Bescheinigung bei. Eine während des Jahres eingereichte Bescheinigung gilt automatisch bis zum Ablauf des laufenden Kalenderjahres.

Zu spät eingereichte Unterlagen gelten erst ab dem folgenden Quartal. Eine rückwirkende Beitragsermäßigung wird nicht gewährt.

Antrag auf Beitragsermäßigung für Schüler, Studenten und Auszubildende

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Wohnort _____

Mitgliedsnummer _____

Eine entsprechende Bescheinigung liegt bei. Mir ist bekannt, dass ich alle Veränderungen, die diese Beitragsermäßigung begründen, sofort schriftlich der Geschäftsstelle mitzuteilen habe.

Datum _____ Unterschrift _____

Adresse: Pro Sport Berlin 24 e.V.

Forckenbeckstr. 18, 14199 Berlin

(Nach Vollendung des 27. Lebensjahres ist grundsätzlich keine Beitragsermäßigung möglich.)



Berlins erster Hindutempel

Kulturgruppe besuchte das neue Gotteshaus in Britz

An einem regnerischen Mittwoch, dem 20. November, traf sich ein Teil der Kulturgruppe der Tanzsportabteilung zur Besichtigung des Anfang September 2013 in Britz eingeweihten Sri Mayurapathy Murugan Tempels in der Blaschkoalle. 1992 gründeten etwa 200 indische Mitbürger die Vereinigung Berlin Hindu Mahasabhai e.V. und wollten für ihre etwa 2500 Landsleute einen religiösen Mittelpunkt, einen geheiligten Ort, speziell für südindisch-ceylonische Hindus schaffen. In dem Gebäude befinden sich sieben reich verzierte kleinere Tempel, die dem Hauptgott Murugan, sieben weiteren Göttern und vielen Heiligen gewidmet sind.

Sechsmal täglich finden in Britz hinduistische Gottes-

dienste mit Segnungen der Gläubigen durch hauptamtliche südindische Priester statt. Besucher anderer Religionen sind hier durchaus willkommen.

Auf dem Tempelgelände sind Alkohol, Zigaretten oder Fleisch tabu. Im Inneren muss man sich die Schuhe ausziehen, es gibt aber eine Fußbodenheizung. Leider ist das Fotografieren im Tempel nicht erwünscht – und draußen regnete es.

Im Anschluss an die Besichtigung trafen wir uns noch zum Plausch beim verspäteten Mittagessen. Unsere „Kulturreferentin“ Ilona hatte wieder alles gut organisiert.

R. Hoffmann

Foto: Archiv der TSA



Salsa-Workshop für alle

Oder: Tanzsoße mit Brezeln am Sonntagmorgen

Salsa heißt soviel wie „Soße“. Es ist eine Mischung diverser, oft unbenannter Tanzfiguren und unterschiedlicher Stile. Bei der Salsa ist die Führung „locker“. Der Herr fasst die Hände der Dame meist von oben. Sehr viele Figuren werden aus einer Doppelhandhaltung getanzt, die Arme werden gern kreisend bewegt. Bei gelöster Handhaltung sollten die Hände stets in mittlerer Höhe vor dem Körper gehalten werden, um neues Zufassen zu erleichtern. Fast jeder Schritt findet auf der Linie statt.

Worauf nur hatten sich rund 20 Paare an zwei Sonntagen morgens um 9 Uhr eingelassen? Unser Trainer Mike ging gleich zur Sache. In zackigen Ansagen wurde uns der Los Angeles Style (L.A.) on 1 erklärt: Beim Grundschrift geht der Herr immer auf den ersten Taktschlag mit links nach vorne, die Dame mit rechts zurück.

Los Angeles Style on 1: Grundschrift beginnt auf den 1. Schlag des Taktes, wobei der Herr den linken Fuß nach vorne setzt, bei 2 den rechten Fuß auf der Stelle, bei 3 leicht versetzt zurück, Pause auf 4. Auf 5 rechts zurück, 6 links vor auf der Stelle, 7 ran, 8 Pause. (Mike zählt die Taktschläge so: 1 - 2 - 3 - P - 5 - 6 - 7 - P).

Die Dame setzt den rechten Fuß auf dem 1. Taktschlag zurück, bei 2 links vor am Platz, 3 Schritt rechts vor ran, Pause auf 4, dann 5 links vor, 6 rechts rück, 7 links rück und ran und 8 ist wieder Pause.

Der Grundschrift wurde auch zur Seite (ähnlich wie Rumba) geübt.

Drehung für beide nach rechts:

Damensolo: Bei 1 gibt der Herr einen Impuls mit der linken Hand zur Seite, dann hebt er den linken Arm auf 3. Auf 5 - 6 - 7 dreht sich die Dame nach rechts unter dem gehobenen Arm des Herrn, 8 ist wieder Pause.

Der Herr achtet bei seiner Drehung auf seine Hände, er nimmt sie hinter den Rücken (wie beim Jive), so dass die Hand der Dame erst in seine rechte, dann die linke Hand kommt. Die Dame tanzt den Grundschrift weiter.

Drehung für beide nach links: Es gibt zwei Varianten

1. Der Herr gibt der Dame auf 5 einen Impuls mit der rechten Hand zur Seite, Hände in lockerer Haltung unten. Hände loslassen, Drehung erfolgt auf 1 - 2 - 3.

2. Variante: Beide heben die Arme, der Herr geht unter den Armen hindurch. Die Dame tanzt Grundschrift weiter.

Die nächste Figur heißt **Cross Body Lead** und ist das Basiselement vom L.A. Style on 1. Es dient zum Seitenwechsel und Öffnen (verwandte Figuren in Cha Cha Cha und Rumba). Die Dame wird am Körper des Herrn mit Drehung vorbeigeführt (einparken, vorwärts nachlaufen).

Nach einer Pause von acht Minuten kam ein kleines „Armispielchen“ dazu: die Brezel. Dabei ist die offene Tanzhandhaltung gefragt.

1 - 2 - 3 - P - 5 - 6 - 7 - P, Damensolo, Hände gekreuzt, rechte Hand des Herrn oben. 1 - 2 - 3, Hände hoch, oben halten und Dame in einer 1,5-fachen Linksdrehung unter die Hände auf die rechte Seite des Herrn führen. Die rechte Hand wird auf die rechte Schulter der Dame gelegt. Deren linke Hand liegt auf der linken Schulter des Herrn 5 - 6 - 7. „Nicht krallen und nicht klammern!“ Die linke Hand des Herrn löst sich von der Damenschulter, die Dame fasst die Hand mit der rechten und wird durch einen Impuls am Schulterblatt auf 5 in die Ausgangsposition geführt - Platzwechsel.

Um 11.15 Uhr endete der Salsa-Unterricht, da die Zumba-Tänzer in den Saal drängten.

Beim zweiten Trainingstag waren einige Neulinge dabei. So freuten wir uns alle über die gründliche Wiederholung. Grundschrift, Grundschrift zur Seite, schön im Takt 1 - 2 - 3 - P - 5 - 6 - 7 - P. Öffnen, Impuls, Hand zur Seite nach unten, Wischer rechts, Wischer links, Damensolo, Cross Body Lead und Spiraldrehung. Die Zeit verging wie im Flug, wir haben viel gelernt, getanzt und gelacht.

„Nun stellen sich alle Paare im Kreis auf und die Herren gehen eine Dame weiter!“ Auch diese Übung wurde gern ausgeführt. So konnten Tänzer und Tänzerinnen unterschiedliche Impulse und Ausführungen erfahren.

Danke Mike für die Geduld und die kompetente Unterweisung! Zwei Sonntage, die Spaß gemacht haben. *Eure Tanzmonimus*



Kathleen schaffte den Hattrick

Fußballfrauen eroberten für eine Woche Platz 2

Gegen den Tabellenletzten **BSC Kickers** waren unsere Fußballfrauen haushoch überlegen. Sie brauchten aber bis zur 12. Minute, um durch Kathleen Gamp gegen den völlig überforderten Gast in Führung zu gehen. Nach weiteren zwölf Minuten nahm sich Kathleen wieder ein Herz und erzielte ihren zweiten Treffer. Zwei Minuten später vollendete sie mit dem 3:0 ihren Hattrick und setzte mit dem vierten Treffer in Folge noch einen drauf. Statistisch gibt es übrigens einen Hattrick nur alle 300 Spiele.

Auch in der zweiten Hälfte gab es Chance auf Chance, wobei sich diesmal Sabrina Herrmann und Katja Kleiner am Torreigen beteiligten.

Mit dem 6:0-Sieg sprangen wir vorübergehend auf den zweiten Tabellenplatz der Landesliga.

Und zurück ins Mittelfeld

Im Heimspiel gegen den **BFC Dynamo** waren wir die spielbestimmende Mannschaft, konnten aus unseren vielen Möglichkeiten aber kein Kapital schlagen. So kam, was kommen musste, eine Fußballweisheit wurde wieder einmal wahr: Wer seine Chancen nicht nutzt, wird bestraft.

Nach einer Unaufmerksamkeit unsererseits bei einer Ecke des Gegners in der 53. Minute konnte Dynamo völlig ungedeckt einköpfen. Leider waren wir durch Krankheit und

Verletzung so arg dezimiert, dass keine Einwechselspielerinnen zur Verfügung stand und die Kraft nicht reichte, um in den letzten Minuten vielleicht wenigstens noch den verdienten Ausgleich zu erzielen. Die Niederlage ließ uns auch gleich wieder auf den fünften Rang der Tabelle purzeln.

Ohne Fleiß kein Preis

Vielleicht wären die Kraftreserven ja auch üppiger, wenn bei einigen Kandidatinnen eine fleißigere Trainingsbeteiligung stattfinden würde. In den letzten Minuten mangelte es merklich an läuferischer Frische.

Nico Lange



„Schöne Bescherung“ in Wendenschloß



„Der Alte“ hatte sich eine junge Helferin mitgebracht.

Otmar Richter las unernste Weihnachtsgeschichten. Fotos: Pries

Ja, der Herr im roten Mantel war auch da, als am 7. Dezember im Bootshaus Wendenschloß die erste gemeinsame Weihnachtsfeier der Sportgruppe stattfand. Neben Tauchern, Seglern und (leider wenigen) Ruderern waren einige Freunde der Sportgruppe Köpenick vom anderen Dahme-Ufer unserer Einladung gefolgt. Das Parkett des Saales erstrahlte in frischem Glanz, so dass sich die Lichter darin spiegelten. Das dankten wir – mit Beifall – vor allem Christoph Kleinwächter, der tagelang daran geschliffen, repariert und lackiert hatte. Viel Arbeit hatten auch Katrin Kaden und Helfer(innen) in die Vorbereitung gesteckt: Ein Videofilm und zahlreiche Fotos flimmerten über die Leinwand, Otmar Richter trug ein paar Geschichten von nicht gar so geglückten

Weihnachtsfeiern vor, im Wintergarten waren Höhepunkte aus dem Fernsehhit „Außenseiter – Spitzenreiter“ zu verfolgen, kommentiert vom langjährigen Regisseur der Sendung, die man heute als „Kultreihe“ bezeichnen würde. Und endlich kam der Weihnachtsmann mit seiner jungen „Magd Ruprecht“. Artig oder unartig – tatsächlich musste keiner der Gäste ohne Geschenk nach Hause gehen. Hungrig ohnehin nicht, denn für ein reichhaltiges Buffet war gleichfalls gesorgt. Die Erwachsenen durften sich schließlich noch über einen „verkehrten Striptease“ von Dieter Langenhahn und Partnerin amüsieren.

Eine gelungene Feier zum Jahresabschluss, die 2014 hoffentlich eine Neuauflage erfahren wird.

-ddp-

Termine

- 12.1. 11 Uhr
Jazz-Neujahrsempfang
der Energie-Ruderer
- 19.1. Flaggentag des Landesruderverbands
(Einladungsveranstaltung)
- 6.2. 19 Uhr
Jahresversammlung
der Sportgruppe
- 29.3. Frühjahrsputz im
und ums Bootshaus
- 9.3. 11 Uhr
Preisverleihung des LRV
bei der Rvg. Hellas-Titania Berlin
Scharfe Lanke
- 5.4. Anrudern beim Friedrichshagener RV
- 10.5. Sternfahrt 100 Jahre BRC Ägir

VEST-Präsidium tagte im österreichischen Koblach

Neues aus dem Verband Europäischer Sporttaucher

Die Präsidiumstagung des Verbandes Europäischer Sporttaucher (VEST) fand am 2. November in Koblach (Österreich) statt. Der TSK Adlershof war durch Präsidiumsmitglied Dieter Langenhahn vertreten. Behandelt und beschlossen wurden unter anderem folgende Themen:

1. Die VEST-ID-Karten werden wieder billiger, von 35 wieder auf 28,80 Euro. Dies ist der Intervention unseres Verbandes bei Anna Arshanowa, der neuen Präsidentin der CMAS aus Moskau, zu verdanken. Für die „boot“ in Düsseldorf ist bereits verabredet, dass sich VEST-Präsident Rolf Sandkuhl und die neue Präsidentin der CMAS zu einem Arbeitsgespräch treffen.



2. FFESSM ist der nationale Verband Frankreichs mit Sitz in Marseille. Seit 2013 sind wir auch hier Mitglied und somit voll anerkannt. Dies ist vor allem unserem Präsidiumsmitglied aus Frankreich Christian Klein und der geschickten Verhandlungsführung unseres Präsidenten zu verdanken (siehe auch „Adlershofer Flossenblätter“ Nr.92, S.7).

3. Um einem Absinken der Ausbildungsqualität durch Tauchlehrer entgegenzuwirken, ist ein Qualifizierungswochenende für EXAMINER vom 22. bis 23. März 2014 in Wiefelstede angesetzt. Der veranschlagte Unkostenbeitrag



Dieter Langenhahn (2.v.rechts) auf der Tagung

beträgt 249 Euro. Dabei geht es hauptsächlich um den administrativen und bürokratischen Teil der TL- Arbeit. Klare Vorgaben wurden in der Vergangenheit oft nicht eingehalten. Die Richtlinien werden überholt und in eine neue Form gebracht.

4. Unsere Messepräsenz in Düsseldorf ist vom 18. bis 28. Januar 2014 wie jedes Jahr vorgesehen. Die Mitglieder und das Präsidium werden aufgerufen, sich auf unserem Stand zahlreich einzufinden. Hier hat man die Möglichkeit, das Neuste zu erfahren und Kontakte zu pflegen. Wieder werden zahlreiche VEST-Basen und Ausbildungszentren dabei sein.

5. Der VEST-Pass soll weiter umgestaltet und modernisiert werden. NITROX wurde bereits eingearbeitet. Nunmehr sollen Platzhalter für die Sonderbrevetierung eingefügt werden. Dies geschieht, indem die Logbuchseiten wegfallen werden. Die Aufkleber werden

etwas verkleinert, um zwei Brevets auf eine Seite zu bekommen. Die Seiten erhalten eine Art Wasserzeichen mit dem jeweiligen Motiv des Sonderbrevets, so dass jeder weiß, welche Ausbildung er notwendigerweise oder zusätzlich erwerben kann. Doch dazu finden noch weitere Abstimmungen statt, bevor der „Neue“ in Druck geht.

6. Rolf Sandkuhl berichtete von einer neuen VEST-Tauchbasis in Florida, deren Einrichtung kurz vor der Vollendung steht. So soll es auch für deutsche Taucher attraktiv werden, in den USA zu tauchen. Nach Aussagen Rolf Sandkuhls liegen 37 Wracks vor „der Haustür“. Die Unterkunft auf der Basis in Zwei-Mann-Zimmern ist preiswert.

7. Die nächste Präsidiumstagung wird in Strasbourg in Frankreich am 18. Oktober 2014 stattfinden.

Otmar Richter

Bestehende Einzugsermächtigung wird SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit unterrichten wir alle unsere Mitglieder über die Umstellung auf das SEPA-Verfahren zum 1. Februar 2014.

Die von Ihnen erteilte Einzugsermächtigung wird als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Sie brauchen nichts zu unternehmen. Falls die Beiträge von einer anderen Person bezahlt werden, geben Sie diese Information bitte an den „Beitragszahler“ weiter.

Die Mitgliedsbeiträge werden künftig immer zum Fälligkeitstermin **am ersten Bankarbeitstag eines Monats** von Ihrem Konto abgebucht. Die Abbuchung wird unter Verwendung der **Gläubiger-Identifikationsnummer** des Vereins

DE17ZZZ00000132650

und der sogenannten **Mandatsreferenz** ausgeführt.

Die Mandatsreferenz entspricht Ihrer Mitgliedsnummer, die sie Ihrem Vereinsausweis oder dem Adressaufkleber der Vereinszeitung (Nummer links über der Anschrift) entnehmen können:

Pro Sport, Forckenbeckstr. 18, 141299 Berlin
PVST, DPAG, Entgelt bezahlt, 3449

00123456

Mitgliedsnummer = Mandatsreferenznummer

Fred Mustermann
Musterstr. X
11111 Musterstadt