



über 111 Jahre
Rellinger Turnverein
Sport für Generationen

RTV-Nachrichten



Aufstieg in die Bezirksliga! (Volleyball - Seite 30)

Vereinszeitung des
Rellinger Turnvereins von 1900 e.V.
Hohle Straße 14
25462 Rellingen
www.rellinger-turnverein.de
info@rellinger-turnverein.de

Nr. 2 • 2015 | 37. Jahrgang

Fester Zins – ein halbes Leben lang

Die Allianz Baufinanzierung bietet Zinsfestschreibungen bis zu 40 Jahren mit hoher Flexibilität an. Reden Sie mit uns über Ihre Pläne.



Jörg Riccius e.K.

Allianz Generalvertreter
Hohle Str. 27
25462 Rellingen

joerg.riccus@allianz.de
www.allianz-riccius.de

Tel. 0 41 01.8 08 89 10
Fax 0 41 01.8 08 89 20

Allianz

Vorwort

Sportverein – der Einstieg

Neun Jahre ist das Einstiegsalter für das Rauchen, mit elf Jahren erfolgt der Einstieg in den Alkohol, mit dreizehn schließlich der Einstieg in weitere Drogen – diese nüchtern vorgetragene Bilanz vernahm ich neulich, noch im Halbschlaf, aus dem Radiowecker. Der Sozialpädagoge, der die Ergebnisse seiner Untersuchungen mitteilte, konnte allerdings keine rechten Maßnahmen nennen, um diesem Zustand Abhilfe zu schaffen.

Ehrlich gesagt, mir war der Tag verdorben. Im Gegensatz zu den Erziehungsexperten bin ich nicht bereit, das zu akzeptieren. Aber was kann neben Elternhaus und Schule dazu beitragen, den Kindern und Jugendlichen einen gewissen Halt zu geben, sie erfahren zu lassen, sich in einer Gruppe zurechtzufinden, eine „Mannschaft“ zu sein, wo jeder auf den anderen angewiesen ist, Erfolge zu haben und zu genießen, Niederlagen zu verarbeiten?

Der Sportverein!

Und das Einstiegsalter in den Sportverein liegt, zumindest was unseren Verein angeht, nicht bei dreizehn, elf oder neun Jahren, sondern ab 6 Monaten (!) bei den Windsportlern und ansonsten bei jedem beliebigen Alter zwischen acht Monaten und achtzig Jahren. Sport ist sicherlich die bessere „Einstiegsdroge“. Und wenn wir als Sportverein dazu beitragen können, auch nur in dem einen oder anderen Fall unsere Kinder und Jugendlichen vor den richtigen Drogen zu schützen, dann haben wir sicherlich einen unserer wesentlichen Aufträge erfüllt.

Der Vereinsvorstand und die Redaktion wünschen allen Lesern der RTV-Nachrichten eine schöne Herbstzeit, einen ruhigen Advent und frohe Festtage!

RTV... wir bewegen!

Vorwort	3	Judo	14	Volleyball	30
RTV – Übersicht	4	Karate	16	Gesundheitssport	32
Sportjugend	5	Sportprogramm 2015	17	Aus der Geschäftsstelle	34
Vor 20 Jahren	8	Tischtennis	25	Impressum	38
Handball	9	Turnen	29		

Vorstand

Vorsitzender Sven Schubert
 Vorstand Sportbetrieb Andreas Schmidt-Böllert
 Vorstand Verwaltung Michael Griess
 Vorstand Finanzen Ingrid Wirkus
 Vorstand Schriftführung Sabine Scholz
 Vorstand Jugend Swen Ebinger

Geschäftsstelle

Geschäftsführung: Andrea Rodig
 Hohle Straße 14
 25462 Rellingen
 Telefon: 0 41 01 / 2 26 70
 Telefax: 0 41 01 / 2 58 64
 Email: info@rellinger-turnverein.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 12.00 Uhr
 Mo 18.30 – 19.30 Uhr

Bankverbindung

VR Bank Pinneberg eG
 IBAN: DE36221914050002140190
 BIC: GENODEF1PIN

Spendenkonto

VR Bank Pinneberg eG
 IBAN: DE79221914050002140192
 BIC: GENODEF1PIN

Sportlehrer

Marion Bauer 0 40 / 830 26 87
 Melanie da Silva Mendes 0176 / 666 700 70

Abteilungsleiter

Badminton	Harm Heuer	3 52 19
Basketball	Jan Pahl	
Gerätturnen	Gesa Hansen	37 76 95
Gesundheitssport	Geschäftsstelle	2 26 70
Handball	Rainer Knaack	78 08 77
Judo	Micheal Scholz	20 49 38
Karate	Karen Mumme	8 14 57 01
Nordic Walking	Geschäftsstelle	2 26 70
Radwandern	Waldemar Gerdes	83 67 20
Ski	Geschäftsstelle	2 26 70
Tanz	Geschäftsstelle	2 26 70
Tischtennis	Markus Hobmeier	0172 - 8791049
Turnen	Geschäftsstelle	2 26 70
Volleyball	Meral Wirkus	59 24 52

Nächster Redaktionschluss

6. März 2016



Musikschule für Kinder und Jugendliche
www.sonatini.de

Sonatini Stagekids

Musicalschule für Kids und Teens
 www.sonatini-stagekids.de
 info@sonatini-stagekids.de
 04101-585890



Sonatini
 Private Musikschule
 www.sonatini.de
 info@sonatini.de
 04101-585890

10. Kinder-Olympiade

Die 10. Kinder-Olympiade der TOPSportvereine war auch für den Rellinger Turnverein ein schöner Erfolg.

Die besten, die schnellsten und geschicktesten Mädchen und Jungen zwischen 5 und 10 Jahren haben sich für das Finale in der Leichtathletik-Halle Hamburg qualifiziert. In diesem Jahr haben sich 26 Vereine an den Vorentscheidungen beteiligt. Wir drücken allen Kindern die Daumen aufs Siegerpodest zu steigen.

Unsere sechs Olympioniken starteten am 20. September 2015 ins Finale:

Lena von Engelbrechten 2005/2006
 Ida Carlotta Schröder 2007/2008
 Leonie Walk 2009/2010

Hendrick Wulf 2005/2006
 Nick Klug 2007/2008
 Moritz Bergmann 2009/2010

Wir bedanken uns bei allen Helfern und bei unseren Sponsoren für die Sachspenden zur Siegerehrung:



ROSEN-APOTHEKE



Andrea Rodig



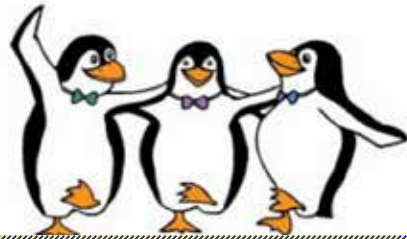
Die Windelsportler im RTV

Es sind wieder Plätze frei!

Für unsere kleinsten Sportler ab 6 Monaten gibt es wieder einige freie Plätze. Treffpunkt ist die Schmidt-Schaller-Halle. Nach dem Begrüßungslied ist Zeit für ein paar Fingerspiele oder neue Liedchen, dann gibt es jede Woche ein anderes Spiel- und Bewegungsangebot. Mal sind es eine Vielzahl verschiedener Bälle, Luftballons, dann eine Krabbel- und Kletterlandschaft oder Mütter und Kinder machen Sport mit den dicken Pezzibällen und viele interessante Dinge mehr. Langeweile hat bestimmt niemand. Die Kinder werden zu neuen Spielen und Bewegungen angeregt, sie spornen sich gegenseitig an und irgendwann steht plötzlich so ein kleiner Zwerg ohne sich festzuhalten oder macht die ersten Schritte – für Angst ist ja keine Zeit. Ganz nebenbei können sich die Mütter über ihre Erfahrungen austauschen. Zum Ende der Stunde gibt es dann noch das eine oder andere Lied und schließlich gehen „alle Leut“ nach Haus und ruh'n sich aus“. Seid ihr neugierig geworden? Wir freuen uns auf Euch!

Kurszeiten: Montag 15.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Schmidt-Schaller-Halle,
Hohle Str. 14, Rellingen



—Achtung! Achtung!— Neue Kindertanzkurse

immer mittwochs:
von 15.00 – 16.00 Uhr
für 3- und 4-jährige Kinder
von 16.00 – 17.00 Uhr
für 5- und 6-jährige Kinder

Wir lernen verschiedene Kindertänze wie z.B. den Känguru- oder den Hexentanz und auch schon die ersten Disco-Fox-Schritte.

Sportakrobatik im RTV

Ab sofort bietet die Turnabteilung des RTV die neue Sportart **Sportakrobatik** an.

Sportakrobatik ist eine Wettkampf- und Mannschaftssportart. Es gibt mehrere Disziplinen, in denen ein Akrobat antreten kann: Paar weiblich, Paar männlich, gemischtes Paar, Dreiergruppen oder Kür. Die Kür setzt sich aus Individualelementen (turnerische Elemente), atemberaubenden Menschenpyramiden, Wurfelementen und tänzerischen Elementen zusammen.



Andreas Görlich, Trainer der Sportakrobatik, lädt alle interessierten Kinder ab sofort montags um 16.30 Uhr in die Sporthalle Ellerbeker Weg zum Schnuppertraining ein.

Wir wünschen allen viel Spaß.



—Lauftreff im RTV—

Habt ihr Lust, euch gemeinsam an frischer Luft zu bewegen, Schritt für Schritt in das Lauftraining einzusteigen, ohne euch zu überfordern? Dann seid ihr bei uns richtig! Lernt die Grundlagen des Lauftrainings und verbessert damit eure Fitness und Ausdauerfähigkeit.

Werdet fit:

Treffpunkt: Turnerheim, Hohle St. 14, Rellingen

Mittwoch ab 18.00 Uhr

Anmeldung in der Geschäftsstelle

Bad Heizung Umwelt
Eggers
Meisterbetrieb

...das ganze Haus!



Bad komplett

...durch das Eggers-Profi-Bad wird auch Ihr Bad wieder fit!
Wir bieten Ihnen die professionelle Bad-Renovierung aus einer Hand, zum Fixtermin! **Mit Festpreisgarantie!**
Gern beraten wir Sie!

25462 Rellingen, Hauptstr. 51 Tel. 04101/204748, Fax 04101/207822
www.sanitaer-heizungs-eggers.de, info@sanitaer-heizungs-eggers.de

Werte schaffen und leben.

TAM
VERMÖGENSVERWALTUNG

TAM AG
Hauptstraße 53 • 25462 Rellingen

Telefon: 04101 - 80 86 15
Telefax: 04101 - 80 86 66

Es berät Sie gern:
Michael Timm

www.TAM-AG.eu

Helmut Proft
Tel.: 35870
Schwimmen



Sonst fanden unsere Schwimmwettkämpfe immer in Pinneberg oder Wedel statt. Doch diesmal fuhren wir quer durch Hamburg nach Wandsbek zum Hallenbad der Bundeswehr-Universität. Auf dem Gelände konnte man sich verirren, aber dann fanden wir doch das Bad. Es ist ein kleines Bad mit 5 25-m-Bahnen.

Eingeladen hatte der Barsbütteler SV. Weil der Wettkampf über 2 Tage ging, starteten nur wenige Kinder. Am Samstag konnten wir nicht teilnehmen, denn wir haben samstags immer Training (Wassergewöhnung bis Fortgeschrittene) und das sollte nicht ausfallen.

Vom RTV starteten 7 Kinder und zwar:

Janis Freiberg	50 m Rücken		
Charlotte Peikert	50 m Rücken,	100 m Brust	
Bettina David	50 m Delphin,	50 m Rücken,	100 m Brust
Saskia Roth	100 m Freistil,	50 m Rücken,	100 m Brust
Sebastian David	100 m Freistil,	100 m Brust	
Sonja Proft	100 m Freistil,	50 m Rücken	

Der Wettkampf war sehr spannend, wir waren aufgeregt und das Wetter war ziemlich kalt. Aber wir waren sehr erfolgreich und erreichten 13 Medaillen, davon 6 x Gold. Jeder von uns bekam mindestens eine. Wir fuhren froh nach Hause.

Der nächste Wettkampf ist in Pinneberg am 24.9.1995. Da starteten dann 28 Schwimmer vom RTV, unter ihnen viele 5 und 6jährige zum ersten Mal. Aber auch wir "Großen" freuen uns schon darauf.

Sonja (11) und Anja (10) Proft

Lübecker Handballtage 2015

Wie bereits im vergangenen Jahr, nahmen wir auch dieses Mal mit der Handballjugend an den „Internationalen Lübecker Handballtagen“ teil.

Wir starteten am frühen Freitagnachmittag mit Reisebussen und PKWs in Richtung Lübeck. Nach einigen staubedingten Verspätungen kamen wir aber topfit an der Spielstätte an, wo die ersten Teams bereits in ihre Vorrunde starteten, während andere an der Parade durch die Lübecker Innenstadt teilnahmen.

Die Vorrunde, die am Freitag und Samstag anstand, verlief in diesem Jahr für die meisten Teams besser als 2014, sodass sich als Gruppen-erster oder -zweiter im A-Pokal behauptet werden musste. Abends wurde wieder in der Halle getobt, Handball gespielt oder das Tanzbein in der Turnierdisco geschwungen. Außerdem wurde natürlich wieder ein Schlafsack-Wetthüpfen veranstaltet und der Naschistand leergegessen.

Am Sonntag war dann die K.O.-Runde dran, so dass immer mehr Mannschaften nur noch als Zuschauer dienten. So konnte die männliche E-Jugend – gepusht von Rellinger Schlachtrufen – ein super Viertelfinale spielen. Leider schieden die Jungs trotzdem ganz knapp im endlos erscheinenden 7-Meter-Werfen aus. Unterstützt

wurden sie jedoch nicht nur von den Mannschaften des RTV, sondern auch von einer ganzen Fan- kurve an handballbegeisterten Eltern, die das gesamte Wochenende gemeinsam auf einem nahegelegenen Campingplatz verbrachten und im Vorfeld sogar Fanshirts organisierten.

Am weitesten kam diesmal die männliche A-Jugend, die es bis ins Halbfinale schaffte und dort leider gegen eine höherklassige Mannschaft ausschied. Somit war das Turnier beendet und wir konnten größtenteils wohlbehalten die Heimreise antreten.

Im Gepäck hatten wir nicht nur verschwitzte Sportklamotten, sondern auch viele schöne Erinnerungen an ein geniales Wochenende.

Ein großer Dank geht an alle

- » Sportlerinnen und Sportler, die tolle Spiele zeigten,
- » Trainer und Betreuer, die starke Nerven bewiesen,
- » Eltern, die uns ihre Kinder anvertrauten.

Das größte „Dankeschön!“ geht jedoch an Jörn Bolick, der ein so reibungsloses Wochenende für alle Beteiligten auf die Beine stellte.

NUR DER RTV!

Lara Biermann

Fischhaus
Rellingen

Rathausplatz 13
Tel. 04101 - 222 30

Frischfisch, Räucherfisch, Salate
und Marinade aus eigener Herstellung.

Unser Bistro bietet
kleine Gaumenfreuden an.

Eine ganz besondere Mannschaft

1. männliche E-Jugend

Die mE1 des Rellinger TVs ist eine ganz besondere Mannschaft. Das wissen nicht nur wir Eltern und unser tolles Trainerteam Mellie und Manni, sondern mittlerweile auch einige sogenannte Favoriten aus dem Hamburger Bereich, die feststellen mussten, dass man auch in einer kleinen Gemeinde wie Rellingen tollen Handball spielen kann.

Nachdem die Jungs bereits Ende Mai beim legendären Feldturnier um den Bornpokal in Osdorf den Favoriten HSV ausschalten konnten und ungeschlagen Erster wurden, zeigten sie am ersten Wochenende im September beim Arriba-Cup erneut ihre Stärke.

Gemeldet im A-Cup besiegten sie im ersten Spiel die SG HH-Nord deutlich mit 20:8, im zweiten dann Niendorf mit 18:3. Es folgte im nächsten Spiel gegen den AMTV ein wahrer Krimi, der mit einem 8:8 und ein paar blauen Flecken endete, da diese Mannschaft deutlich körperbetonter spielte und so unseren Spielern in den ersten Minuten sichtbare Schwierigkeiten bereitete.

Dank Mellies tollem Coaching bekamen sie ihre Wut aber in den Griff und zeigten einmal mehr einen besonderen Zusammenhalt und großartiges Zusammenspiel. So konnten sie einen Ausgleich erzwingen.

Beim letzten Spiel war sich dann keiner so sicher, „brauchen wir nun 2 oder womöglich 5 Tore mehr als unser Gegner?“, um durch ein besseres Torverhältnis Turniersieger zu werden, da der AMTV ebenso alle anderen Spiele klar gewonnen hatte. Letztendlich war es dann egal, da unsere Jungs mit einem sagenhaften 19:0 gegen Gastgeber Norderstedt das Turnier beendeten.



Foto: Jonas, Julian, Nils, Alex, Till, Bruno, Daniel, Tom, Tim, Ben, Jonas

Statt Medaille oder Pokal gab es ein Gewinner-Shirt, das wohl in der Annahme, der AMTV würde wie in den Vorjahren Turniersieger werden, in dessen Trikotfarbe weinrot ausgesucht war. Nun aber werden unsere Spieler dieses mit Stolz als Aufwärm-T-Shirt tragen, wenn wir am Nikolaustag erneut in unserer Staffel auf den AMTV treffen...

Kerstin

Wir sind die B-Jugend

Wir freuen uns über ein paar neue Mitspieler und einen mega Teamgeist. Die Saison hat begonnen und wir wollen unseren Teamgeist und unser Talent auf die Platte bringen. Wir wissen nicht, was in dieser Saison passiert, aber wir sind uns bewusst, dass wir große Fortschritte machen werden. Natürlich ist für uns ein großer Teil des Handballs der Spaß. Wir wollen Erfolge feiern und aus Niederlagen lernen.

Ein Team – eine Leidenschaft – ein Ziel.

Thore Klüwer

Wohin geht unsere Reise?

3. männliche D-Jugend (Jahrgang 2004)

In der Saison 2014/2015 waren wir noch als E-Jugendliche unter den zehn besten Mannschaften in Hamburg platziert. Es erfolgte zur neuen Saison der altersbedingte Aufstieg in die D-Jugend und nun ging das Rätselraten los. Wo sollte diese Mannschaft einsortiert werden?

Wir entschieden uns als Jahrgangsmannschaft 2004 für die Bezirksliga. Wir hoffen in dieser Liga eine gute Rolle spielen zu können und können aufgrund der Konstellation als 3. D-Jugend immer wieder mit Spielern in der 1. D oder in der 2. D aushelfen. Saisonziel ist es, im ersten D-Jugend-Jahr so viel wie möglich zu lernen und im zweiten Jahr an die Erfolge in der E-Jugend anzuknüpfen. Das würde bedeuten, dass wir im zweiten Jahr in der Hamburg-Liga an den Start gehen.

Die Vorbereitung auf die Saison verlief sehr vielversprechend. Zwar bereitete uns die körperliche Überlegenheit der Gegner immer wieder Probleme, doch spielerisch waren wir vielen Mannschaften überlegen. Mal sehen, wie es weiter läuft. Wir sind in jedem Fall mit viel Elan bei der Sache.

Das Trainerteam

Jan Böttcher und Andreas Schmidt-Böllert



Jetzt auch in Halstenbek

Im September haben wir unsere neue Filiale eröffnet.

In unserem neuen Fachgeschäft erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Themen Hörgesundheit, Schwerhörigkeit und innovative Hörsysteme. Besuchen Sie uns und informieren sich unverbindlich.

www.zacho.de
info@zacho.de

Halstenbek

Gustavstraße 7 • 25469 Halstenbek
 Tel.: 0 41 01 - 805 75 95

Rellingen

Am Rathausplatz 5 • 25462 Rellingen
 Tel.: 0 41 01 - 37 68 84

So sehen Sieger aus!

Die Handball-Senioren Ü40 gewinnen den Hamburger Pokalwettbewerb



In einem ansprechenden und spannenden Endspiel am 1. Mai wurde unser Lokalrivale, der TSV Ellerbek, am Ende klar mit 22:19 besiegt. Mit unserer Pokalmannschaft, die nicht am regulären Punktspielbetrieb der Senioren teilnimmt, sondern sich aus Spielern der 1. bis 4. Herren zusammensetzt, erreichten wir souverän das Endspiel und auch hier konnte uns der Hamburger Vizemeister Ü40 nicht stoppen.

Über den Spielstand von 4:5 setzte sich zwar der TSV nach 20 Minuten auf 5:9 ab. Doch eine kleine taktische Umstellung und die größere Qualität im Kader führten zu einem 5:1-Lauf in den letzten 10 Minuten vor der Pause. Beim Stand von 10:10 wurden die Seiten gewechselt. Nach der Pause gelang es dem TSV wieder den ersten Teil der 2. Halbzeit zu dominieren. Nach 15 Minuten der 2. Halbzeit lagen wir 14:18 hinten.

Aber auch jetzt zeigte sich wieder unsere Spielstärke. Unsere Einwechselspieler reihten sich nahtlos in die Mannschaft ein und der beste Ellerbeker Spieler wurde kurz gedeckt. Mit dieser Umstellung in unserer Defensive war Ellerbek am Ende. Wir gewannen die letzten 15 Minuten mit 7:1. Am Ende stand es 22:19 für uns.

Mit dem Schlusspfiff gab es kein Halten mehr und wir feierten noch lange unseren Sieg. Nach dem verlorenen Endspiel 2014 war das mal wieder ein tolles Erfolgserlebnis für die Mannschaft. Insbesondere Torwart Markus Empen, Abwehrchef Ralf Böttcher und Rechtsaußen Marko Hamerich mit 6 Toren ragten aus einer geschlossenen Mannschaftsleistung heraus.

Eure 1. Senioren Ü40

Andreas Schmidt-Böllert

HANACK UND PARTNER
VERMESSUNG

www.HanackundPartner.de

Senioren

Ein Rück- und Ausblick

Nachdem wir jahrelang mit zwei Seniorenmannschaften am Punktspielbetrieb teilgenommen hatten, konnte in der abgelaufenen Saison nur noch eine Mannschaft gemeldet werden. Die leistungsstärkeren Seniorenspieler bildeten zusammen mit den jungen Erwachsenen in der 3. Herren ein erfolgreiches Team.

Zusätzlich nahmen diese Spieler zusammen mit einigen „Oldies“ (Ü40) am Pokalwettbewerb teil und errangen den Hamburger Seniorenpokal.

Saison 2014/15

Die Saison in der Kreisklasse wurde mit einem Kader von 19 Spielern bestritten, die Spiele wurden mit wechselndem Erfolg abgeschlossen. Ein Highlight war zum Saisonende der überraschende aber insgesamt hochverdiente Erfolg gegen den TSV Buchholz, der um die Meisterschaft spielte. Am Ende belegten wir einen guten 4. Platz.

Ü 50 Pokal

Dieses Jahr wurde der Pokal das erste Mal als „Kurt Giles-Pokal“ – zum Gedenken an unseren Handballkameraden Kurt - vom Hamburger Handballverband ausgerichtet. Organisiert wurde das Turnier vom RTV zusammen mit dem Verband. Im März fanden die Spiele in der Halle in Egenbüttel statt. Es hatten sich 4 Mannschaften angemeldet.

In spannendem und fairem Wettbewerb mit Hin- und Rückspiel gelang es uns im Endspiel die Mannschaft vom HSV Hamburg nach Rückstand doch noch zu bezwingen. Die Siegerehrung erfolgte durch den Verband: Wir erhielten als Gewinner den „Kurt Giles-Pokal“. Dieser wird künftig als Wanderpokal ausgespielt werden.

Seniorenturnier

Am Ende der Saison richteten wir traditionell wie jedes Jahr kurz vor Beginn der Sommerferien

unser Altherrenturnier aus. Es wurden 6 Mannschaften eingeladen. Nach spannendem Turnierverlauf errangen diesmal die Ellerbeker den Turniersieg. Abschließend klang der Tag wie jedes Jahr in gemütlicher Runde bei Wurst und Bier aus.

Ein Dankeschön an dieser Stelle an alle Helfer, die die Organisation und den Auf- und Abbau bei den Turnieren übernommen haben. Einen ganz besonderen Dank an Silke Thomsen mit Ihrem Verkaufsteam, die wieder einmal während des Altherrenturniers alles im Griff hatte.



Saison 2015/16

Während der Sommermonate bis Anfang August haben wir die Beachvolleyballanlage genutzt, um die Fitness zu erhalten. Seit Anfang September ist das Freitagstraining mit recht guter Beteiligung wieder aufgenommen worden. In der kommenden Saison sind wir in der Kreisklasse gemeldet. Aufgrund der wenigen Mannschaften wird dieses Jahr eine sogenannte „3er-Runde“ ausgespielt.

Wir rechnen uns mit dem jetzigen Spielerkader wieder einen Platz im vorderen Drittel aus. Auf unser erstes Spiel gegen die Buchholzer freuen wir uns – Mal sehen, wie unser Leistungsstand nach den wenigen Trainingseinheiten sein wird.

Detlev Wegeng

Deutsche Meisterschaften U21 in Frankfurt/Oder

In den letzten RTV-Nachrichten berichteten wir von Larissas unglücklichem 5. Platz auf den Norddeutschen Meisterschaften, wodurch sie leider nicht für die Deutschen Meisterschaften in Frankfurt/Oder qualifiziert war.

In der Woche vor den Deutschen Meisterschaften klingelte dann allerdings das Handy unseres Trainers Michael Scholz.

Es war der Landestrainer der Frauen U21, der ihm von einem frei gewordenen Startplatz in Larissas Gewichtsklasse berichtete und Larissa gerne nachnominieren wollte. Kurzerhand war der RTV also doch wieder auf deutscher Ebene beim Judosport vertreten, was für so einen kleinen Verein wie unserem auch keine Selbstverständlichkeit ist. Kurzfristig alles organisiert machte sich

am Freitagabend dann eine kleine Reisegruppe auf nach Frankfurt/Oder.

Zu den Kämpfen ist zu sagen, dass Larissa sich gut verkauft hat. Den Ersten gewann sie relativ souverän. Im zweiten Kampf musste sie sich dann allerdings geschlagen geben. Uns kam zu Ohren, dass sie nie chancenlos war, was auch das gute Niveau unserer Trainingsgruppe zeigt.

Beim Judo ist es nun mal leider so: Einmal nicht aufgepasst und schon ist es vorbei. Aber da ihre Gegnerin von einem Sportinternat kommt und somit Judo jeden Tag auf dem Stundenplan hat, braucht sich niemand zu grämen.

Tolle Leistung!

Steffen Brohm



HEINSEN'S
ELLERBEK

Essen ist fertig!

Heinsens Ellerbek
Hauptstraße 1 • 25474 Ellerbek
Tel. 04101 - 37 77 0 • Fax 04101 - 37 77 29
www.heinsens.de

Hamburg-Liga

Auch für die Erwachsenen startete im Mai endlich die Saison. Schon im letzten Jahr war abzusehen, dass die Luft an der Tabellenspitze knapper wird und die einzelnen Teams noch dichter zusammen rücken würden. Es sollte also spannend werden – dachten wir...

Aber sehr souverän, mit zum Teil sehr starken Ergebnissen von 7:1 Einzelkämpfen, gewannen wir 4 von 5 Begegnungen. Ein Unentschieden war zu verbuchen. Unsere HH-Liga Mannschaft ist damit wettbewerbsübergreifend seit über einem Jahr

ungeschlagen. Starke Leistung, wenn man bedenkt, dass auch einige neue Gesichter zum Einsatz kamen, die gerade einmal zwischen 15 und 16 Jahren alt sind. In ihrem ersten Jahr bei den „Alten“ zeigen sie bisher sehr gute Leistungen, auch wenn ein Sieg noch auf sich warten lässt. Irgendwann platzt der Knoten. So dürfen wir uns momentan über die Tabellenführung freuen. Am 24.09. geht es nun in Elmshorn weiter. Der jedes Jahr starke TH Eilbeck und die KG Wedel/Elmshorn warten dann auf uns. Wir sind gespannt wie es ausgehen wird und werden weiter berichten.

Steffen Brohm

Prüfungen

Traditionell sind bei uns vor den Sommerferien immer die Gürtelprüfungen angesetzt. Auch dieses Jahr war es wieder soweit und viele Kinder konnten sich zum Ende des Schuljahres über den nächsten Gürtel freuen. Für einige wird dies in nächster Zeit auch mit einem Gruppenwechsel verbunden sein, den hoffentlich alle gut überstehen werden. Nun aber genug der schnöden Worte, wir gratulieren allen Prüflingen:

Den weiß-gelben Gürtel haben:		
Lilly Weber	Tim Kropatschek	Hannah Findeisen
Ella Findeisen	Linda Stöhr	Marietta Hatje
Sebastian Wurr	Lucie Abendroth	Moritz Strang
Niklas Schnautz	Julie Scholz	Katja Müller
Justus Goedelt	Floreen Kelle	Ben Mallon
Katharina Jerbic	Finn Heruth	

Den gelben Gürtel haben:		
Linus Kelle	Ben Rentz	Nils Wille
Niklas Wölke	Marc Wölke	Lisa Bockelmann
Bennet Gelhausen	Andre Pidun	Bennet Siggelkow
Moritz Klein	Niklas Zimmermann	Adrian Miranda
Alexander Kramp	Fabian Bender	Theo Lorenzen
Sophia Sumido		

Den gelb-orangen Gürtel haben:		
Annabelle Röder	Antonia Röder	Helen Berg
Carina Fu	Marie Berg	Claas Michel
Luisa Teichert	Jendrik Heine	Leon Panhans
Franziska Fu	Linus Gelhausen	

Den orangen Gürtel haben:		
Jessica Struve	Pascal Zerpka	Maurice Pidun

Den orange-grünen Gürtel haben:		
Lisa Rocholl	Ole Schuer	Bo Schuer
Phillip Seidenzahl		

Lilly und Laura Scholz

Neue Anfängergruppe

Am 11. September startete wieder unsere Anfängergruppe. 16 Kinder zwischen 6 und 11 Jahren werden in Zukunft spielerisch Fallen, Werfen und Kämpfen lernen. Den ersten Wurf haben sie schon erfolgreich gemeistert. Weiter so!

Wir heißen euch herzlich bei uns in der Judoabteilung willkommen und hoffen, ihr habt viel Spaß bei uns.

Lilly und Laura Scholz

Die Karateabteilung meldet sich auch einmal

Über große Ereignisse können wir noch nicht berichten, aber einen kurzen Bericht über unsere sportliche Arbeit möchte ich trotzdem schreiben. Unsere ‚Neuen‘ sind mittlerweile auch gut im Trainingsalltag angekommen und trainieren fleißig.

Das Ziel für das nächste Jahr heißt für uns Gürtelprüfungen. Dafür lernen alle fleißig. Wir hoffen sehr dass alle die Prüfung bestehen werden. Ich wünsche mir, dass noch mehr Jugendliche und Erwachsene einfach mal zum Ausprobieren kommen. Für diesen Sport muss man keinerlei Voraussetzungen erfüllen. Einfach T-Shirt und

Leggins o.ä. mitbringen und schon könnt ihr mitmachen. Karate ist ein Ganzkörpertraining, das alle Körperpartien und den Kopf beansprucht. Und jeder macht in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten mit. Ich selber habe erst mit 41 Jahren diesen Sport angefangen und ich kann auch keine Höchstleistungen erbringen.

Das Wichtigste ist es bei uns mit Spaß und Freude körperlich fitter zu werden und dabei noch den einen oder anderen kleineren oder größeren Erfolg zu haben. Also kommt vorbei und probiert es aus!

Viel Spaß wünscht euch

Karen Mumme

MIELKE & ERICHSEN

TORTECHNIK



HÖRMANN-Garagentore, Industrietore und Torantriebe

Tangstedter Chaussee 30 · Rellingen
☎ 04101/69 67 89 - 0



Beratung, Planung, Verkauf und Montage

Service für alle Fabrikate

Reparatur, Wartung und UVV-Prüfung

24 Stunden Notdienst

www.mielke-erichsen.de



Geschäftsstelle:

Hohle Str. 14 | 25462 Rellingen
Tel.: 04101/22670 | Fax: 04101/25864
www.rellinger-turnverein.de
info@rellinger-turnverein.de

Öffnungszeiten::

Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Mo 18.30 – 19.30 Uhr
Sportstätten, Beiträge, Aufnahmegebühren, Spartenbeiträge siehe letzte Seite

Badminton				
Abteilungsleiter: Harm Heuer				Tel. 0 41 01 / 3 52 19
Jugend 8 – 18 Jahre	Montag	18.30 – 20.00 Uhr		Sporthalle Krupunder

Ballspiele				
Info: RTV-Geschäftsstelle				Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Handball Minis 1 (2007 – 2008)	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Handball Minis 2 (2008)	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr		Gr. Sporthalle Egenbüttel
Handball Minis 3 (2009 – 2010)	Montag	15.30 – 16.30 Uhr		Sporthalle Krupunder
Handball Minis 4 (2011)	Montag	14.30 – 15.30 Uhr		Sporthalle Krupunder

Basketball				
Info: RTV-Geschäftsstelle				Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Herren ab 18 Jahren	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr		Kleine Halle Egenbüttel

Freizeitsport				
Info: RTV-Geschäftsstelle				Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Freizeitsport	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Erik Borrs	Sporthalle Krupunder
Freizeitsport	Montag	20.00 – 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg

Gesundheitssport				
Info: RTV-Geschäftsstelle				Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Fitness- und Präventivkurse siehe aktuelles Kursprogramm/ Geschäftsstelle+Internet				

Gymnastik				
Info: RTV-Geschäftsstelle				Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Fitnessgymnastik				
BBRP (Gesund & Fit)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Marion Bauer	Schmidt-Schaller-Halle
"Gesund & Fit" (Damen & Herren)	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Marion Bauer	Sporthalle Ellerbeker Weg
Gesund-Fit-Fun	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Barbara Best	Schmidt-Schaller-Halle
Fit & Aktiv	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Daniela Rinne	Sporthalle Krupunder
Senioren				
Ladygymnastik 60+	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Marion Bauer	Schmidt-Schaller-Halle
Nordic Walking 60+	Montag	10.00 – 11.30 Uhr	Marion Bauer	Turnerheim
Gesund-Fit-Fun	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Barbara Best	Schmidt-Schaller-Halle
Skigymnastik				
Damen/Herren	Montag	19.00 – 20.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Damen/Herren	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr		Kleine Halle Egenbüttel
Step-Aerobic				
Fortgeschrittene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Katrin Kachel	Schmidt-Schaller-Halle

Handball* <i>Abteilungsleiter: Rainer Knaack</i> Tel. 0 41 01 / 78 08 77				
<i>Handballjugend siehe gesonderter Jugendhandballaushang/ Hallen, Geschäftsstelle + Internet</i>				
<i>Erwachsene Jahrgang 1996 + älter</i>				
1. Damen	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
2. Damen	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
1. Herren + Nachwuchs	Dienstag	20.15 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
1. + 2. Herren	Donnerstag	20.15 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
3. Herren	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
1. + 2. Oldies (ab 40 J.)	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel

Judo* <i>Abteilungsleiter: Michael Scholz</i> Tel. 0 41 01 / 20 49 38				
Fortgeschrittene 8 – 14 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Fortgeschr. ab 12 Jahre + Erw.	Dienstag	18.30 – 20.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Fortgeschr. Jugend 8 – 14 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Fortgeschrittene ab 12 Jahre	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Jugend ab 14 Jahre + Erw.	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Anfänger Gruppe 1	Freitag	17.00 – 18.15 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Anfänger Gruppe 2	Freitag	18.15 – 19.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Karate* <i>Abteilungsleiter: Karen Mumme</i> Tel. 0 41 01 / 8 14 57 01				
Anfänger 6 – 10 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Fortgeschrittene ab 10 J. + Erw.	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Laufen <i>Trainer: Michael Herrmann</i> Tel. 01 62 / 4 15 72 29				
Für alle	Mittwoch	18.15 – 19.15 Uhr		Treffpunkt Turnerheim

Leichtathletik + Sportabzeichen Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
Kinder/Jugendliche	Donnerstag	16.45 – 18.00 Uhr (Winterhalbjahr)		kleine Halle Egenbüttel
Kinder **	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr (Sommerhalbjahr)		Sportanlage Egenbüttel
Training Sportabzeichen **	Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr (Sommerhalbjahr)		Sportanlage Egenbüttel
** gleichzeitig Sportabzeichen-Abnahme, ab 6. Mai bis 15. Oktober 2015				

Tanz* <i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
 kreativer Kindertanz* <i>Leitung: Meike Schröckert</i>				
3 – 4 Jahre	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastikraum TH
5 – 7 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr		Gymnastikraum TH
Hip Hop, Video-Clipdance <i>Leitung: Claudia Meier</i>				
9 – 12 Jahre	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
ab 13 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Tanzkreis* <i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
Tanzkreis	Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Tischtennis <i>Abteilungsleiter: Markus Hobmeier</i> Tel. 0 40 / 28 78 04 80				
Jugend <i>Info: Florian Haas, Mona-Celene Huth</i> Tel. 0 40 / 52 87 89 36				
Wettkampftraining für alle	Montag	17.30 – 19.30 Uhr		Kleine Halle Egenbüttel
Basis- & Aufbaugruppe	Mittwoch	18.15 – 19.45 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Leistungsgruppe	Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr		Kleine Halle Egenbüttel
PS/Basis- & Aufbaugruppe	Freitag	17.30 – 19.30 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Erwachsene <i>Info: Mona-Celene Huth</i> Tel. 0 40 / 80 79 22 82				
Freies Training	Montag	19.30 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
Angeleitetes Training	Montag	19.45 – 21.15 Uhr		Große Halle Egenbüttel
Freies Training	Mittwoch	19.45 – 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Freies Training	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Senioren <i>Info: Dietrich Grothkopp</i> Tel. 0 41 01 / 20 74 80				
Freies Spiel	Montag	09.00 – 12.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Freies Spiel	Mittwoch	09.00 – 12.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Turnabteilung Kinder <i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
Windelsport <i>Info: RTV-Geschäftsstelle, Susanne Rix</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
ab 5. Monat	Montag	15.00 – 16.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Eltern- und Kindturnen <i>Sportlehrerin: Marion Bauer</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
ab Laufen	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr		Sporthalle Krupunder
ab Laufen	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Kinderturnen <i>Marion Bauer, Irene Ernst, Julia Loelf, Maren Schröder, Meike Schröckert</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
5 + 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr		Sporthalle Krupunder
5 + 6 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen 5 – 9 Jahre Grundlagen Gerätturnen	Mittwoch	16.00 – 18.00 Uhr		Sporthalle Krupunder
3 + 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr		Sporthalle Krupunder
3 + 4 Jahre	Donnerstag	14.45 – 15.45 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
5 + 6 Jahre	Donnerstag	15.45 – 16.45 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
1. + 2. Schuljahr	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
2. – 4. Schulj. Grundlagen Gerätturnen	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg

Gerätturnen*	Abteilungsleiter: Gesa Hansen			Tel. 0 41 01 / 37 76 95
Mädchen + Jungen 6 – 10 Jahre	Montag	15.30 – 17.30 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen + Jungen ab 11 Jahre	Montag	17.00 – 19.00 Uhr	Wettkampfturnen	Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen + Jungen 6 – 9 Jahre	Freitag	14.30 – 16.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen + Jungen	Freitag	15.30 – 17.30 Uhr	Wettkampfturnen	Sporthalle Ellerbeker Weg
Psychomotorisches Turnen *	Info: RTV-Geschäftstelle			Tel. 0 41 01 / 2 26 70
3 – 5 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
6 – 9 Jahre	Dienstag	15.45 – 16.45 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Radwandern	Waldemar Gerdes	Tel. 0 41 01 / 83 67 20
Fahrten und Ausflüge monatlich, Info im Internet		

Volleyball	Abteilungsleiterin: Meral Wirkus			Tel. 0 41 01 / 59 24 52
1. Damen Bezirksliga	Montag	20.00 – 22.00 Uhr		Große Halle Egenbüttel
Mixed	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Uwe Rechter	Sporthalle Ellerbeker Weg
1. Damen Bezirksliga	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Beachvolleyball, Sommerhalbjahr/ Termine anfragen				Sportplatz Egenbüttel

Walking/Nordic Walking	Info: RTV-Geschäftstelle			Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Walking	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Irmgard Schmidt	Turnerheim
Nordic-Walking 60 +	Montag	10.00 – 11.30 Uhr	Marion Bauer	Turnerheim
Nordic-Walking Fortgeschr.	Donnerstag	09.00 – 10.30 Uhr		Parkpl. Sporth. Ellerb. Weg

Zusätzliche Sportkurse	Info: RTV-Geschäftstelle			Tel. 0 41 01 / 2 26 70
auf Anfrage				

Sportstätten, Beiträge und Gebühren		
Sportstätten:		
Sporthalle Krupunder	Heidestraße 84	25462 Rellingen/Krupunder
Große Halle Egenbüttel	Schulweg 2 – 4	25462 Rellingen
Kleine Halle Egenbüttel	Pinneberger Straße 54	25462 Rellingen
Sporthalle Ellerbeker Weg	Ellerbeker Weg 6	25462 Rellingen
Schmidt-Schaller-Halle	Jahnstraße 1	25462 Rellingen
Turnerheim/Gymnastikraum	Hohle Straße 14	25462 Rellingen

Beiträge pro Monat:	
Kinder/Jugendliche	10,00 €
Erwachsene	16,50 €
Familien	32,00 €
Passive	7,00 €
Aufnahmegebühren:	
Kinder/Jugendliche	5,00 €
Erwachsene	8,00 €
Familien	15,00 €

Spartenbeiträge für folgende Sportarten pro Monat:	
kreativer Kindertanz	3,50 €
Gesundheits sport	5,00 €
Handball	4,50 €
Judo	2,50 €
Karate	2,00 €
Psychomotorik	7,00 €
Tanzkreis	7,00 €
Teeniejazz	3,50 €
Gerätturnen	3,00 €

Beim „Eltern- u. Kindturnen“ ist es aus Versicherungsgründen notwendig, auch ein Elternteil anzumelden. Beiträge pro Monat:	Kind	10,00 €
	1 Elternteil	3,00 €

**Bitte beachten Sie, dass sich Trainingszeiten ändern können!
Die brandaktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:
www.rellinger-turnverein.de**

* Spartenbeitrag

Gesundheitssport

Kurse im Turnerheim des Rellinger Turnvereins

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 10.00 Uhr Plates/Anfänger <i>Maxi Bielefeld (auch bis Okt)</i>	9.00–10.00 Uhr Fitnessworkout <i>Rosemarie Lanz</i>	9.00–10.00 Uhr Rücken-Fit <i>Karin Kachel (Ehrenzeitvert.)</i>	9.00–10.00 Uhr Beckenbodengymnastik <i>Rosemarie Lanz</i>	9.00–10.00 Uhr Gesund+Fit Fitnessworkout <i>Natalie Paul</i>	
10.00–11.30 Uhr Yoga + Qi Gong* <i>Uwe Korthals</i>	10.00–11.00 Uhr Wirbelsäulengym <i>Franziska Lorenzen</i>	10.00–11.00 Uhr Rücken-Fit 50 plus <i>Karin Kachel (Ehrenzeitvert.)</i>	10.00–11.00 Uhr Rücken-Fit 50 plus <i>Natalie Paul</i>	10.00–11.00 Uhr Rücken-Fit-Gym <i>Natalie Paul</i>	
17.00–18.00 Uhr Rücken-Fit <i>Karin Kachel (Ehrenzeitvert.)</i>	11.00–12.00 Uhr WBS-Gym 60 plus <i>Franziska Lorenzen</i>				
18.00–19.00 Uhr Cardio-Fit <i>(Turnhalle; Ehrenzeitvert.)</i>					
18.00–19.00 Uhr WBS-Gym <i>Rimma Schröder (Ehrenzeitvert.)</i>	18.30–19.30 Uhr Plates/Faszientraining <i>Helga Lützelberger</i>	18.30–19.30 Uhr HITTI! <i>Uta Philipp</i>	15.00–15.50 Uhr ZUMBA GOLD <i>Susanne Lohse</i>	17.30–18.45 Uhr Hatha Yoga # <i>Gauidl Meier</i>	
19.00–20.00 Uhr Plates <i>Rimma Schröder (Ab Nov. 2015)</i>	19.30–20.30 Uhr Complete-Body-Workout <i>Juliane Oehler</i>	19.00–19.50 Uhr Zumba <i>Susanne Lohse (kl. Halle Egenb.)</i>	19.15–20.15 Uhr Fitness-Cocktail <i>Juliane Oehler</i>		
20.00–21.00 Uhr Body-Styling <i>Rimma Schröder/Uta Philipp</i>		20.00–21.00 Uhr Zumba <i>Susanne Lohse (kl. Halle Egenb.)</i>			

★ = 1. Stufe für Untrainierte oder für alle, die über eine geringe Fitness verfügen

★★ = 2. Stufe für alle, die über etwas Fitness verfügen
+ = Zwischstufe zum nächsthöheren Trainingsanspruch

★★★ = 3. Stufe für Fortgeschrittene oder für alle, die sich voll fit fühlen

Anmeldungen für alle Kurse in der Geschäftsstelle, Hohle Str. 14, Rellingen, Tel. 2 26 70, Mo.–Mi. + Fr. 9.00–12.00 Uhr, www.rellinger-turnverein.de, info@rellinger-turnverein.de | Turnhalle = Schmidt-Schaller-Halle, neben dem Turnerheim | Gebühr für Nichtmitglieder: 12 Wochen: € 72,- / Einstieg nach Absprache | Gebühr für Mitglieder: pro Quartal: € 15,- | # = Sondergebühren

Jugend-Handball

Jahrgang	Mannschaft(en)	Trainer	Sporthalle	Wochentag	Trainingszeit	
Männlich						
1997/1998	A-Jugend	Sichelschmidt/Müller	Große Halle Egenbüttel	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	
				Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	
1999/2000	B-Jugend	N. Fock/Dohrmann	Große Halle Egenbüttel	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	
				Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	
2001/2002	C-Jugend	zurzeit keine Mannschaft				
2003/2004	D-Jugend	<i>gültig bis 30.10.2015</i>	Große Halle Egenbüttel	alle	Dienstag	17.45 – 19.15 Uhr
				mD3	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr
				mD1, mD2	Donnerstag	16.15 – 17.45 Uhr
				mD1, mD2	Freitag	16.00 – 18.00 Uhr
				mD3	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr
2005	E-Jugend	Mendes/Kolar (jun.)/ Böttcher (jun.)	Große Halle Egenbüttel	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	
				Donnerstag	15.00 – 16.15 Uhr	
2006/2007	E-Jugend Sonderstaffel	Mendes/Hessel	Ellerbeker Weg	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	
Weiblich						
1997/1998	A-Jugend	Hessel/Pahnke	Große Halle Egenbüttel	Mittwoch	19.00 – 20.15 Uhr	
				Donnerstag	17.45 – 19.15 Uhr	
1999/2000	B-Jugend	zurzeit keine Mannschaft				
2001/2002	C-Jugend	Heidemann	Große Halle Egenbüttel	Donnerstag	17.45 – 19.15 Uhr	
2003/2004	D-Jugend	Kolar/Mendes/ Biermann	Krupunder (wD2, wD3)	Montag	17.00 – 18.15 Uhr	
			Große Halle Egenbüttel (wD1, wD2)	Dienstag	16.30 – 17.45 Uhr	
			Ellerbeker Weg (wD1, wD3)	Mittwoch	17.00 – 18.15 Uhr	
2005	E-Jugend	Mendes/Kolar (jun.)	Ellerbeker Weg	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	
			Große Halle Egenbüttel	Donnerstag	15.00 – 16.15 Uhr	
2006/2007	E-Jugend Sonderstaffel	Mendes/Hessel	Ellerbeker Weg	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	
Gemischt						
2007/2008	Minis (1) Rellingen Ort	Mendes/Hessel	Ellerbeker Weg	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	
2008	Minis (2) Rellingen Krupunder	Mendes/Hessel	Große Halle Egenbüttel	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	
2009/2010	Minis (3) Rellingen Krupunder	Hessel/Heumann	Krupunder	Montag	15.30 – 16.30 Uhr	
2011	Minis (4) Rellingen Krupunder	Hessel/Heumann	Krupunder	Montag	14.30 – 15.30 Uhr	
Schul-AG	Tangstedt	Mendes	Halle Tangstedt (Dorfstr.)	Dienstag	11.30 – 13.30 Uhr	
Schul-AG	Brüder-Grimm-Schule	Mendes	Ellerbeker Weg	Mittwoch	12.15 – 14.00 Uhr	
Schul-AG	Erich-Kästner-Schule	Mendes	Krupunder	Montag	12.00 – 14.00 Uhr	
Schul-AG	Caspar-Voght-Schule	zurzeit nicht im Angebot				



www.spk-suedholstein.de/
meingiro

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel.: 0800 10 10 181



MeinGiro: Mehr fürs Leben.

Ihr neues Girokonto:

- ✓ mehr Sicherheit
- ✓ toller Freizeitspaß
- ✓ einzigartige Sparvorteile

 **Sparkasse
Südholstein**
Neumünster • Pinneberg • Segeberg

Tischtennis

Markus Hobmeier | 01 72 - 8 79 10 49

Vereinsmeisterschaften der Erwachsenen mit Vorgabe 2015

Am 12.09. wurde das Vorgabeturnier unter der Leitung von Thomas Honscha und Markus Hobmeier in der Halle Ellerbeker Weg ausgetragen. Bei den Herren waren 10 Mann gemeldet und bei den Damen waren wir sechs.

Als Spielsystem wurde wieder das Schweizer System für die Herren ausgewählt, dieses hatte bisher immer guten Zuspruch erhalten. Da hierfür eine Mindestteilnehmerzahl von acht erforderlich ist, wurde bei den Damen stattdessen in einer Gruppe gespielt.

Bei beiden wurde im Anschluss an die Gruppenspiele im Halbfinale und Finale der Sieger ausgespielt.

Nach der Gruppenphase ergab sich folgende Platzierung:

1.	Sabine Wichmann
2.	Birgit Odio
3.	Claudia Schörner
4.	Kerstin Brandt

Daraus entstanden die Halbfinalpaarungen 1 gegen 4 und 2 gegen 3, wo sich Sabine Wichmann und Birgit Odio durchsetzten und somit das Finale bestritten, dies gewann Birgit Odio.

1.	Birgit Odio
2.	Sabine Wichmann
3.	Kerstin Brandt + Claudia Schörner

Bei den Herren wurde nach 7 Runden unter den besten vier dann Halbfinale und Finale ausgespielt.

1.	Leon Arneth
2.	Timo Hauschild
3.	Tim Erdmann
4.	Jannik Lustinetz

Im Halbfinale setzten sich Leon Arneth und Tim Erdmann durch, das Finale gewann Tim Erdmann 3:2.

1.	Tim Erdmann
2.	Leon Arneth
3.	Jannik Lustinetz + Timo Hauschild

Für das leibliche Wohl wurde auch gesorgt, damit keiner einen knurrenden Magen hatte.

Thomas Honscha und Markus Hobmeier


**Jan
GERCKENS**
Ihr Elektromeister



Pinneberger Str. 48
25462 Rellingen
☎ 0 41 01 / 341 55



www.jangerckens.de - info@jangerckens.de

Internationales TT-Camp Dänemark 2015

Auch dieses Jahr machten wir uns in der ersten Ferienwoche wieder auf nach Sindal, Dänemark. Dort nahmen wir am internationalen TT-Camp mit 5 Spielern teil.

Der Lehrgang war bunt gemischt, insgesamt 17 Nationen waren am Start. Außergewöhnlich war sicher Jose, ein Teilnehmer aus Argentinien. Er war mit dem Fahrrad angereist, ganze 1800 Kilometer! Jose fuhr von Basel den Rhein entlang nach Amsterdam, dann die Nordseeküste rauf bis nach Skagen.

Am ersten Tag wurden die Trainingsgruppen gebildet und die Trainingsziele festgelegt. Unsere Teilnehmer hatten es dabei mit folgenden Trainern zu tun:

Lasse und Christopher:

- » Gilles Forzy (Headcoach Mulhouse, Frankreich)
- » YaLin Liu (aktuelle Junioren-Nationalspielerin China, 2. Platz US-Open 2015)
- » Miguel Ventura (Portugal)

Ben und Jannis:

- » Fredrik Asklund (ehemaliger Schüler-Nationaltrainer Schweden)
- » Amandine Bauduin (Frankreich, 2. Liga)
- » Vu Tran Le (ehemaliger Junioren-Nationalspieler Deutschland, aktuell 2. Mannschaft Borussia Dortmund)



Eröffnungszereemonie mit Vorstellung der Nationen

Leon:

- » Zhao Weigou (ehemaliger Nationalspieler China, Weltklasse Abwehrspieler, heute Coach in Frankreich bei Argentan Bayard)
- » Jacob Dorocinski (ehemaliger Junioren-Nationalspieler Polen)
- » Claus Arnsbaek (Nationaltrainer Dänemark für Gehörlose)

Wie man bereits an den Trainern erkennen kann, war das Lehrgangsniveau dieses Jahr enorm hoch. So waren Jugendnationalspieler aus Schweden, den Niederlanden, England und Russland anwesend. Der Teilnehmer aus Russland war der letzte Spieler, der es nicht in das Aufgebot für Baku geschafft hatte. Sein Trainer war auch anwesend, die Nummer 4 in Russland!

Während die Jungs fleißig trainierten, hatte ich viel Spaß mit dem Leihwagen. Letztendlich musste ein defektes Teil getauscht werden, was der Händler vor Ort direkt per Garantie vorgenommen hat.



HEIDRUN BAEHR M.A.

Rechtsanwältin
Sinologin (Chinawissenschaften)

- | | |
|-----------------|--|
| ■ Familienrecht | ■ Urheber- und Wettbewerbsrecht |
| ■ Erbrecht | ■ Mietrecht |
| ■ Arbeitsrecht | ■ Allgemeines Zivil- und Vertragsrecht |

KANZLEI BAEHR · 25462 Rellingen · Poststraße 5
Tel.: 04101.53 87-567 · Fax: 04101.53 87-566
www.rechtsanwaeltin-baehr.de · mail@rechtsanwaeltin-baehr.de



Miguel Ventura (Portugal) mit Lasse und Christopher bei der Einweisung

Mir blieb aber auch noch Zeit, mich intensiv mit Miguel, Gilles und Fredrik auszutauschen. Die drei haben sichergestellt, dass wir genug Hausaufgaben bis zum nächsten Jahr haben.

Neben dem Tischtennis blieb uns auch noch die Zeit, das Nordsoen Oceanarium in Hirtshals zu besuchen. Dort hatte wir viel Spaß beim Krebsfangen und im Windkanal.

Insgesamt war es wieder eine sehr intensive Veranstaltung. Alle Teilnehmer haben sich enorm verbessert. Wir planen bereits die Teilnahme im nächsten Jahr!



Ben, Christopher und Jannis im Windkanal

Weitere Berichte und Fotos findet Ihr auf unserer Facebookseite: <https://www.facebook.com/TTGRellingenEgenbuettel>

Florian Haas

Hörgeräte | Zacho

Ihre Höranalyse.

Machen Sie noch heute den entscheidenden ersten Schritt zum besseren Hören! Lassen Sie bei uns Ihr Gehör gratis testen! Vereinbaren Sie am besten gleich einen Testtermin in einer der Filialen.

Rellingen
Am Rathausplatz 5
25462 Rellingen
Tel.: 04101- 37 68 84
rellingen@zacho.de

Halstenbek
Gustavstraße 7
25469 Halstenbek
Tel.: 04101- 805 75 95
halstenbek@zacho.de

Weitere Filialen in
HH-Blankenese,
HH-Niendorf und
HH-Othmarschen.
www.zacho.de

Jan Luca löst Ticket für das Top 16 (Landesendrangliste)!

Zunächst sah es nicht gut aus. Mit einem mageren Sieg aus vier Spielen war Jan Luca in die Verbandszwischenrunde gestartet. Doch gemäß dem Spruch „Abgerechnet wird am Schluss“ kämpfte Jan Luca die folgenden drei Gegner nieder und erkämpfte mit seinem 4. Platz einen Startplatz in der Landesendrangliste (Top 16) der B-Schüler. Für sein erstes Ranglistenturnier eine beachtliche Leistung, herzlichen Glückwunsch!



Matchball gegen den an Nummer zwei gesetzten „Gruppenkopf“, konnte seine Chancen aber leider nicht nutzen. Am Ende konnte man ihm seine Frustration regelrecht aus dem Gesicht ablesen. Schade, aber auch hier starke Leistungen!

Florian Haas

Bei den Jungen lief es durchwachsener. Leon kann mit einem 4:3 immerhin auf einen Ersatzplatz in der 2. Verbandszwischenrunde hoffen. Jonas hatte viel Pech und hatte unter anderem



Wir suchen Sie

als Auszubildende/n zum / zur
Kaufmann / -frau für
Versicherungen und Finanzen

Interesse an einer qualifizierten Ausbildung mit vielen Perspektiven?
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Michael Adler e. K.
Hauptstr. 57, 25462 Rellingen
Tel. 04101/28589
rellingen@provinzial.de
www.provinzial.de/rellingen

Alle Sicherheit
für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Hurra, Hurra, ein neuer Gerätturntrainer ist da!

Bodo Krüger, ehemaliger Vereinssportlehrer und Trainer für Turnen im VfL Pinneberg sowie Turner der Nationalmannschaft der DDR hat das Gerätturntraining nach den Sommerferien übernommen. Wir freuen uns sehr endlich einen Nachfolger für Herbert Renner gefunden zu haben, der aus Altersgründen schon vor längerer Zeit aufhören wollte. Wir begrüßen Bodo Krüger ganz herzlich und wünschen ihm viel Erfolg bei seiner Tätigkeit mit den Gerätturnkindern. Gleichzeitig bedanken wir uns ganz herzlich bei Herbert Renner für seine lange und erfolgreiche Trainertätigkeit in unserem Verein. Wir wünschen ihm alles Gute für die Zukunft.



Outdoor-Turnen

Anlässlich des Sommerferienprogramms trafen wir uns wieder am Krupunder See, um uns mitten in der Natur sportlich zu bewegen. Die 3- bis 7-jährigen Kinder, die das Angebot angenommen hatten, liefen, sprangen, turnten, kletterten... rund um den See. Die Natur ist eben ein ideales Areal, um sich mit viel Freude in vielen Varianten auszupowern. Das bestätigten

auch die Eltern der begeisterten Kinder. Erschöpft und ausgepowert gingen wir jedes Mal auseinander, immer mit einem glücklichen Gesicht – was wollen wir mehr für unsere Kinder?

Dieses Angebot fand wieder eine tolle Resonanz bei Groß und Klein, wir werden uns deshalb dort zum nächsten Ferienprogramm wieder treffen.

Julia, Meike und Irene

VERKAUF | VERMIETUNG | INVESTMENT

VP VON POLL
IMMOBILIEN®



**FÜR SIE AN ÜBER 120 STANDORTEN
IN DEN BESTEN LAGEN**

Geschäftsstelle Kreis Pinneberg • Hauptstrasse 63 • 25462 Rellingen
Telefon: 04101 - 80 80 410 • pinneberg@von-poll.com • Geschäftsstellenleiter: Christian Thorbecke

EXCLUSIVE AFFILIATE OF
CHRISTIE'S
INTERNATIONAL REAL ESTATE

www.von-poll.com

Wenn die Patentante gegen das Patenkind...

Da wir den direkten Aufstieg in die Bezirksliga leider nur knapp als zweiter verpasst haben, mussten wir uns am 18. und 19. April durch die Relegation spielen. Dieses Wochenende war in vielerlei Hinsicht ein Wochenende der besonderen Art:

Allein die Konkurrenz war schon sehr groß. Sieben Mannschaften hatten sich für die Relegation qualifiziert; vier davon aus der Bezirksklasse und drei aus der Kreisliga. Wir alle kämpften um vier Plätze in der Bezirksliga. Gespielt wurde am Samstag und wenn man nicht zu den zwei Erstplatzierten gehörte, musste man am Sonntag weiterspielen.

Wir hatten ein wenig gehofft, bereits am Samstag alles klar zu machen, jedoch ging dieser Plan nicht auf, weil eine unserer gegnerischen Mannschaften eine ehemalige Bundesligaspielerin dabei hatte. Wie zu erwarten, lief das gesamte Spiel über diese Spielerin und die hat uns nach Strich und Faden ausgespielt. Trotz alledem haben wir den ersten Satz fast gewonnen (2 Punkte fehlten uns zum Sieg) und dem Trainer einen gehörigen Schrecken eingejagt sowie auch Respekt eingehemt. Danach verließ uns aber irgendwie das Durchsetzungsvermögen und wir haben dann doch noch verloren. Das war schon sehr ärgerlich, weil so eine Spielerin in dieser Liga nichts zu suchen hat.



Zum anderen war die Dichte unserer (Ex-) Trainer extrem hoch. Zwei Ex-Trainer sowie unser aktueller Trainer waren gleichzeitig zu diesen Spielen in der Halle. Entweder zum Zuschauen oder mit einer eigenen Mannschaft. Das fühlte sich schon seltsam an! Man fühlte sich so beobachtet und wollte es irgendwie besonders gut machen, um ihnen zu zeigen, dass man es noch immer drauf hat bzw. wir auch gut alleine zurechtgekommen sind. Aber es war eine nette Atmosphäre und wir hatten eine tolle Stimmung auf dem Feld. Zum Ende haben uns sogar Fans der Halstenbekerinnen, die sich nicht qualifizieren konnten, angefeuert. Man kennt sich eben nach all den Jahren in der Volleyballgemeinde.

Besonders komisch war jedoch, dass eine aus unserer Mannschaft gegen ihr Patenkind spielen musste. Ich erinnere mich noch an Aussagen vor etlichen Jahren, die da hießen, „wenn wir gegen unsere eigenen Töchter spielen müssen, dann höre ich definitiv auf“. Zum Glück hat sich keine daran gehalten und wir spielen noch immer mit einem Teil des Kaders wie bereits vor 15 Jahren, als wir uns zu einer Mannschaft zusammengeschlossen hatten. In den ersten Jahren kamen noch Spielerinnen dazu, so dass sich ein tolles Team entwickelt hat. Mittlerweile ist die vorherrschende Altersstruktur unserer Gegnerinnen stark gesunken: Mädchen der Jahrgänge 2000 und jünger gegen uns „alte“ Tanten, von denen unsere jüngste Jahrgang 1974 ist. Mit einigen wenigen Mannschaften in unserer Altersklasse halten wir uns hartnäckig im Spielbetrieb. Aber es macht immer noch riesigen Spaß und erst recht, wenn wir gegen

diese jungen Dinger gewinnen. Insbesondere, wenn man den Mannschaften, Trainern oder Zuschauern ein Erstaunen entlocken kann, dass wir noch so beweglich und fit sind. Und ich hoffe, meine lieben Mädels, wir machen noch gaaaanz lange so weiter!

Der Sonntag war für uns aber schon hart! Nach einem langen Samstag mussten wir bereits um 9 Uhr wieder in der Halle stehen und unsere Knochen mobilisieren. Hier machte sich doch das Alter ein wenig bemerkbar. Der Konsum an Mobilat, Arnika, Massagen oder sonstigen schmerzstillenden Mitteln war groß... Da zwickte der Nacken hier, die Wade da, die Finger schmerzten und der Muskelkater schlug auch schon durch. Aber erst mal wieder im Spielfieber, voll mit Adrenalin, war alles vergessen.

Letztlich konnten wir den Rest der Spiele für uns entscheiden und waren überglücklich. Wir hatten die Rückkehr in die Bezirksliga geschafft. Der Sekt danach schmeckte besonders gut!

Nun muss sich zeigen, wie die nächste Saison wird. Bestimmt werden wir nicht mehr so weit oben in der Tabelle mitschwimmen und auch des Öfteren eine Niederlage einstecken müssen. Aber wichtig ist, dass wir es geschafft haben! Wir haben uns durchgekämpft und vor allem nicht aufgegeben. Obwohl der ein oder andere Satz sehr knapp war oder auch verloren ging. Wir haben uns trotzdem zusammengerissen und wieder Punkt für Punkt den Sieg erkämpft. Das ist auch nicht immer so gewesen und lässt auf eine schöne Saison hoffen. Ich freue mich jedenfalls sehr auf schöne Spiele und auch ein etwas intensiveres Training.



Anfang September hat die Saison begonnen und ein erstes Spiel haben wir bereits erfolgreich hinter uns. Wir sind mit einem glatten 3:0 Sieg gegen eine junge Mannschaft aus Altona und einem in Stein gemeißelten Grinsen aus der Halle gegangen. Das war ein phantastischer Saisonauftakt und momentan sind wir sogar **ERSTER** in der Tabelle! Da hat sich unsere Saisonvorbereitung am letzten Ferienwochenende im Rahmen der Pokalspiele auf jeden Fall gelohnt.



Einen großen Wermutstropfen mussten wir allerdings schlucken. Unsere Trainingskooperation mit TuS Germania Schnelsen wurde leider beendet, weil Schnelsen nicht mehr genügend Spielerinnen zum Melden einer Mannschaft aufbringen konnte. Da die Mannschaft nach jüngeren Spielerinnen Ausschau hielt und auch der Trainer noch große Ziele vor Augen hatten, konnten wir leider nicht mithalten und haben den Kürzeren gezogen. Das war sehr schade!

Wir hatten uns an ein intensiveres Training, jemanden, der einen konsequent auf Fehler aufmerksam macht, und eine deutlich größere Trainingsbeteiligung gerade gewöhnt. Auch das Schnelsener Team war uns ans Herz gewachsen. Jedoch werden wir unsere Trainingsgenossinnen schon bald in der Saison wiedertreffen, denn sie waren leider abgestiegen. Das heißt für uns also wieder: alles in die eigenen Hände nehmen und Disziplin zeigen. Ein großer Dank an Bine, die das Training übernommen hat und uns ordentlich scheucht.

In den Ferien haben wir uns wieder mit Beachvolleyball fit gehalten und das Wetter bis zur Dämmerung genossen.

Meral Wirkus

ZUMBA-Gold®

Schwing die Hüften in deinem eigenen Tempo

Wenn du lange keinen Sport treiben konntest, vielleicht erst Mutter geworden bist, es körperlich noch etwas langsamer angehen lassen willst oder zu den reiferen, aber noch sehr aktiven Menschen gehörst, dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs sind Schritte und Tempo genau diesen Bedürfnissen angepasst. Du kannst selbst so viel Gefühl und Feuer hinzufügen, wie du möchtest. Zumba – für ein körperliches Wohlfühlgefühl – verbessert Konzentration und Koordination, die wichtig in unserem Alltag sind! Zumba – für ein geselliges Miteinander und es macht einfach super viel Spaß!

Einstieg jederzeit möglich!

Kursleitung: Susanne Lohse,
liz. Zumba-Trainerin

Kurszeiten:

Donnerstag 15.00 – 15.50 Uhr

Stark in den Herbst hinein...

Complete-Body-Workout

ist ein Training, das zu einem gestärkten Körper mit einer guten Haltung führt. Es wird die allgemeine Fitness aufgebaut, Herz und Kreislauf stabilisiert, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt sowie Dehnübungen und Beweglichkeit geschult. Ziel des Kurses:

- » Aufbau der Tiefenmuskulatur
- » Stärkung der Körpermitte
- » Lösung von Verspannungen

Einstieg jederzeit möglich!

Kursleitung: Juliane Oehler

Kurszeiten:

Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr

Wirbelsäulen-Gymnastik 60+

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz ...

Leiden Sie unter Rückenschmerzen, Verspannungen oder Fehlhaltungen? Möchten Sie Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Fitness gelenkschonend steigern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer 60+ und beinhaltet:

- » Haltungs- und Muskeltraining
- » Mobilisationsübungen
- » Entspannungstechniken

Einstieg jederzeit möglich!

Kursleitung: Franziska Lorenzen

Kurszeiten:

Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr

Fitness-Fight

Mit viel Spaß an Bewegung in den Herbst!

Fitness-Fight ist eine Verbindung von Aerobic-Schritten mit Bewegungen aus dem Taekwondo. Im Vordergrund steht, sich mit Spaß an der Bewegung zu schneller Musik einmal richtig „auszupowern“, wobei ein tatsächlicher Kampf nur simuliert wird. Nach einem sehr intensiven Ausdaueranteil werden anschließend erst Kräftigungsübungen und dann verschiedene Dehn- und Entspannungsübungen durchgeführt. Der Kurs bietet dadurch die Möglichkeit, Stress abzubauen und gleichzeitig Energiereserven aufzufüllen. Regelmäßiges Training führt zu einer deutlichen Verbesserung der Kondition, Schnellkraft, Flexibilität, Koordination und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters ohne gesundheitliche Einschränkungen.

Einstieg jederzeit möglich!

Kursleitung: Helga Lützelberger

Kurszeiten:

Montag 18.30 – 19.30 Uhr

Video-Clip-Dance HIP HOP

Wir formieren eine neue Gruppe für das Alter von 9-12 und 13-18 Jahren, „**Tanzen wie deine Lieblingsstars**“. Es werden Choreographien und coole Bewegungen zu aktueller Popmusik erarbeitet. Tanzen wie in den Musik-Clips ist angesagt! Tanzen drückt Lebensgefühl und Rhythmus aus, ist ausdrucksstark, frech und charmant. Hier könnt Ihr mit unserer Tanzpädagogin Claudia Meier coole Schritte lernen. Kommt zu einer Probestunde!

Ort: Schmidt-Schaller-Halle, Hohle Str. 14, Rellingen

Kursleitung: Claudia Meier (Tanzpädagogin)

Kurszeiten:

Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	9 – 12 Jahre
Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	13 – 18 Jahre

HIIT IT !

Hoch-Intensives-Intervall-Training –
unser Geheimtipp zur Fettverbrennung

Beim Hoch Intensiven Intervall Training wechseln Intensive Belastungsphasen und aktive Pausen einander ab. Die Ausdauerleistung wird signifikant verbessert und die Fettverbrennung maximiert. Abgerundet wird das Training mit funktionellen Kräftigungsübungen. Es ist für alle Trainierenden geeignet, da sich Intensität und Übungsauswahl an die individuelle körperliche Fitness anpassen lassen. Wer also Spaß daran hat, intensiv zu trainieren und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun, ist herzlich willkommen. Bitte reichlich Wasser, ein Handtuch und feste Sportschuhe mitbringen.

Einstieg jederzeit möglich!

Kursleitung: Uta Philipp

Kurszeiten:

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Mit Spannung in den Herbst... Hatha Yoga

Im Yoga sind Bewegungstechniken vereint, die die eigene Körperwahrnehmung, Konzentration, Gelassenheit und Entspannung verstärkt. Yoga hat sich bei vielen Beschwerden bewährt und unterstützt Heilungsprozesse nach Krankheiten. Nach Entspannung kommt Tiefenentspannung. Der Geist gleitet in den Halbwach-Halbschlaf-Zustand hinein. Das ist der Ort, an dem Regeneration und Erholung entsteht. Claudia Meier wird Ihnen Yoga und Tiefenentspannung vermitteln. *Einstieg jederzeit möglich!*

Kursleitung: Claudia Meier (Yogalehrerin)

Kurszeiten:

Freitag 17.30 – 18.45 Uhr

Fitness Workout

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. In 60 Minuten werden spezielle Übungen durchgeführt, um Problemzonen zu straffen und den ganzen Körper zu kräftigen. Es wird die allgemeine Fitness aufgebaut, Herz und Kreislauf stabilisiert, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt sowie die Beweglichkeit geschult. *Einstieg jederzeit möglich!*

Kursleitung: Rosemarie Lanz

Kurszeiten:

Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr

Für alle Kurse* gilt:

Ort: (wenn nicht anders vermerkt)
Gymnastikraum des Turnerheimes
Hohle Str. 14, Rellingen

Kosten:

15,- € für Mitglieder, 12 Kursstunden
72,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung:

RTV-Geschäftsstelle Tel. 04101/22670
Mo – Mi + Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
www.rellinger-turnverein.de
info@rellinger-turnverein.de

*außer Yoga

Gerd Spiekermann und Jochen Wiegandt

Sonntag, den 17. Januar 2016 um 15.30 Uhr
zu Gast im Turnerheim, Rellingen, Hohle Straße 14
Einlass 14.30 Uhr (Kaffee und Kuchen)

Karten zu 14 € im Turnerheim
Tel.: 04101 - 22670
und im Fotostudio Gaedigk
Tel.: 04101 - 22321



Jochen Wiegandt „Liederatur“

Singen Sie Hamburgisch?

Sonntag, den 18. Oktober 2015 um 16 Uhr
zu Gast im Turnerheim, Rellingen, Hohle Straße 14
Einlass 15 Uhr (Kaffee und Kuchen)

Karten zu 12 € im Turnerheim
Tel.: 04101 - 22670
und im Fotostudio Gaedigk



Mads Henrik Kachel ist da!

Der Sohn unserer Trainerin Katrin Kachel erblickte am 25.08.15 um 9.05 Uhr das Licht der Welt. Herzlich willkommen!



Denken Sie jetzt schon an Weihnachten!!!

Verschenken Sie Gesundheit für Ihre Liebsten mit einem

Gutschein

vom RTV für einen Gesundheits- oder Fitnesskurs oder für eine Mitgliedschaft. Entweder für 12 Wochen oder länger. Wenn Sie das ganze Jahr über fit und gesund bleiben wollen, ist es das genau richtige Geschenk. In unserem umfangreichen Programm finden Sie bestimmt das passende Angebot.

Gutscheine erhalten Sie in der RTV-Geschäftsstelle.

Danke, Herbert Renner!

Der Rellinger Turnverein bedankt sich bei Gerätturntrainer Herbert Renner für seine 25-jährige erfolgreiche Trainertätigkeit ganz herzlich. Der Vereinsvorstand, seine Mittrainer und seine Kinder verabschiedeten ihn am 28.09.2015 mit vielen Überraschungen in der Sporthalle Ellerbeker Weg.

Wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute, um ein ruhigeres Rentendasein zu genießen!

Ingrid Wirkus



Bad Heizung Umwelt
Eggers
Meisterbetrieb

...das ganze Haus!



Notdienst
0177/4 13 23 11

Moderne Heiztechnik

Wir bieten Ihnen Heiz- und Lüftungssysteme, die den Energiebedarf Ihres Gebäudes reduzieren.

Wir beraten, planen und installieren.

- Heizungserneuerung an einem Tag.
- Fördermittelberatung.
- Neubau, Wartung, Reparatur.

25462 Rellingen, Hauptstr. 51 Tel. 04101/204748, Fax 04101/207822
www.sanitaer-heizungs-eggers.de, info@sanitaer-heizungs-eggers.de

Sehen wir uns heute noch?

Besuchen Sie uns doch mal in unserem Kundenzentrum, Hohle Straße 30 - wir freuen uns auf Sie!

EnergieRellingen

Neue sanitäre Anlagen im Turnerheim!

Endlich ist es vollbracht! Die Sanierung und Umgestaltung unserer sanitären Räumlichkeiten im Turnerheim ist fertiggestellt. Fast planmäßig konnten wir die Nutzung freigeben. Eine Behindertentoilette wurde mit integriert. Sportler und Turnerheimgäste sind begeistert.



 **Neuhoff**
Augenoptiker und Juwelier

 **L A S S E N S I**

E S I C H D O C H M

A L W I E D E R S E H E N

W I R F R E U E N U N S A U F I H R E N B E S U C H

www.neuhoff-rellingen.de

 Am Rathausplatz 19 25462 Rellingen Tel: 04101-23472

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren!!!

Wir danken allen, die im Laufe des Jahres den RTV unterstützt haben. Ihre Spende hilft uns dabei, unsere gemeinnützigen Aufgaben für den Sport noch besser zu erfüllen und wird dazu dienen, die Attraktivität unseres Sportangebotes für unsere Mitglieder weiter zu erhöhen.

Vielen Dank!

Was tun bei einem Sportunfall?

1. Melden Sie den Sportunfall immer dem verantwortlichen Übungsleiter/Sportlehrer.
2. Fordern Sie zeitnah einen Unfallmeldebogen in der Geschäftsstelle an (Tel. 04101 - 22670).
3. Geben Sie den ausgefüllten und unterschriebenen Meldebogen wieder in der Geschäftsstelle ab. Sie erhalten grundsätzlich eine schriftliche Eingangsbestätigung.
4. Die Geschäftsstelle leitet den Meldebogen an das zuständige Versicherungsbüro des Landessportverbandes weiter.

Datenänderungen der Geschäftsstelle melden!

*Immer wieder gibt es Datenänderungen!
Ob Adressänderungen oder Bankverbindungen, wir bitten dringlich, diese der Geschäftsstelle zu melden.
Entweder persönlich während der Geschäftszeiten,
per Telefon oder per Mail.*

Termine! Termine!

Ferienprogramm in den **Herbstferien** vom 19. – 30. Oktober 2015 mit dem **RTV** und der **Ortsjugendpflege der Gemeinde Rellingen**, wie immer mit vielen Highlights

Weihnachtsmarkt	5./6. Dezember 2015
Kinderfasching	Termin bei Marion Bauer erfragen
Abteilungsaktionen siehe im Internet.	

Impressum

Herausgeber Rellinger Turnverein von 1900 e.V.
Redaktion Sabine Scholz, Mona-Celene Huth, Rainer Ahrens, Michael Erichsen
Anzeigenred. Michael Griess
Anschrift Hohle Straße 14 | 25462 Rellingen
Telefon 0 41 01 / 2 26 70
Email info@rellinger-turnverein.de
Layout+Satz Christina Schmidt | schmidt@saluda.de

Auflage 2.500 Stück, erscheint halbjährlich
Bezugspreis im Vereinsbeitrag enthalten
Anzeigen Geschäftsstelle, Tel.: 0 41 01 / 2 26 70, Fax: 0 41 01 / 2 58 64

Signierte oder namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion und des Vorstands. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

Hass+Hatje

Bauzentrum • hagebaumarkt

BEI UNS SIND SIE RICHTIG!

Wir sind Ihr Partner für

- Innentüren
- Fliesen
- Parkett
- Fenster + Türen

Besuchen Sie
unsere Ausstellung!

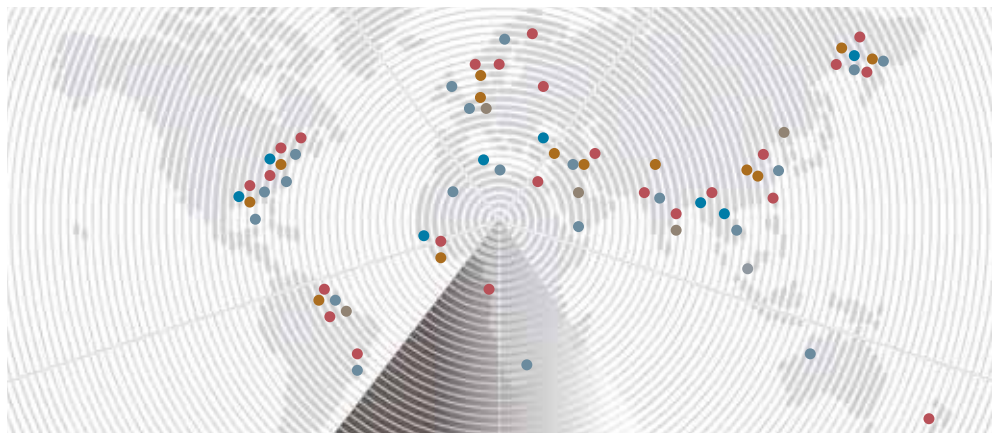


25462 Rellingen • Eichenstraße 30-40 • Telefon 0 41 01 / 50 20

www.hass-hatje.de

CITIP ist lokal tätig.

Zum Beispiel in Rotterdam, Duisburg, Xingang, Bayuquan, Shenzhen, Hong Kong, Guangzhou, Casablanca, Dakar, Lissabon, Genua, Oslo, Melbourne und **zu Hause in Rellingen**.



Wer weltweit individuelle Schifffahrts- und Logistiklösungen anbietet, braucht eine solide Basis. Deshalb hat **CARGO | TRANS | POOL** seinen Firmensitz in Rellingen. Von hier aus leben wir Visionen, wahren Traditionen und gestalten Zukunft: lokal und global.

coming soon

**CITIP SUPPORT bietet an:
Logistikflächen mit Mehrwert.
14.000 m² in Pinneberg/Rellingen**

Planung | Realisierung | Vermietung | Logistik | Service
Teilen Sie uns Ihre Anforderungen mit: 04101 5151 0

LOGISTICS – INTEGRATED

SEA | SHORE | AIR
SHIP | TRAIN | PLANE
BULK | CONTAINER | PROJECT
WAREHOUSE | ADDED VALUE | HUB
LOCAL | REGIONAL | GLOBAL

CITIP – COMMITTED TO PERFORM

WWW.CTP.BIZ

CARGO | TRANS | POOL®



SHIPPING
MARINE
LOGISTIC
SUPPORT
SERVICE