



über 111 Jahre
Rellinger Turnverein
Sport für Generationen

RTV-Nachrichten



Pokalwettkampf in Rellingen (Seite 26)

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

Nr. 1 • 2017 | 39. Jahrgang

Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Versicherung, Vorsorge und Vermögen sowie Baufinanzierung. Dafür sind wir als Ihre Allianz Fachagentur der richtige Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



Jörg Riccius e.K.

Allianz Generalvertretung
Hohle Str. 27
25462 Rellingen

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

Tel. 0 41 01.8 08 89 10



Besuchen Sie unsere Homepage!



Vorwort

Sport verbindet ...

Im Frühjahr 2016 habe ich die Nachfolge von Marion Bauer angetreten und bin seitdem als angestellter Sportlehrer beim RTV tätig.

Kurz zu meiner Personen: Mein Name ist Bodo Krüger, ich bin 54 Jahre alt und habe mich im Laufe meines Lebens vom aktiven Turner im nationalen und internationalen Bereich zum Trainer entwickelt. Mein Studium zum Diplomsportlehrer habe ich 1983 in Leipzig erfolgreich abgeschlossen und betreue seit dem Turner und Turnerinnen in allen Altersbereichen – vom allgemeinen Kinderturnen bis hin zum Hochleistungssport.

Vor über 20 Jahren kam ich nach SH und begann meine Tätigkeit als Sportlehrer im Kunstturnen beim VfL Pinneberg. Schwerpunkte waren die Organisation und Durchführung von Sportunterricht, Wettkämpfen und Veranstaltungen sowie die Ausbildung im Leistungssport. Beim RTV möchte ich mein Wissen und meine Kenntnisse gern an Menschen weitergeben, für die der Sport und der Verein ein wichtiger Teil des Lebens sind. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten und hoffe, immer mehr Menschen in den Bann der Bewegung zu ziehen.

Lasst uns zusammen viel bewegen!

Bodo Krüger



RTV... wir bewegen!

Vorwort	3	Leichtathletik	18	Rehasport	33
RTV – Übersicht	4	Sportprogramm 2017	18	Vor 20 Jahren	34
Neues aus dem Verein	7	Radwandern	22	Aus der Geschäftsstelle	35
Handball	11	Turnen	26	Save the Date	36
Judo	14	Ski	28	Turnerheim	38
		Gesundheitssport	30		

RTV – Übersicht

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: (gültig ab 01.04.2017)	
kreativer Kindertanz	3,50 €
Gesundheitssport	6,00 €
Handball	4,50 €
Judo	2,50 €
Karate	4,00 €
Psychomotorik	7,00 €
Tanzkreis	7,00 €
Teeniejazz	3,50 €
Gerätturnen/Trampolin	3,00 €
Rehasport auf Anfrage	

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

Anschriften der 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

Nächster Redaktionsschluss für die RTV-Nachrichten: Sonntag, 17. September 2017!

Email: rtvnachrichten@arcor.de

Impressum

Herausgeber Rellinger Turnverein von 1900 e.V.
Redaktion Sabine Scholz, Mona-Celene Huth, Rainer Ahrens, Michael Erichsen
Anzeigenred. Jörg Riccius, Lara Biermann
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 2.000 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.

RTV – Übersicht

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren und Inserenten!!!

Wir freuen uns, dass Sie den RTV wieder unterstützt haben. Ihre Spenden und Anzeigen helfen uns dabei, unsere gemeinnützigen Aufgaben für den Sport noch besser zu erfüllen und werden dazu dienen, die Attraktivität unseres Sportangebotes für unsere Mitglieder weiter zu erhöhen.

Vielen Dank!

WICHTIG!
Einladung zur Mitgliederversammlung 2017 des RTV

Liebe Mitglieder,
unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 26. April 2017 um 20.00 Uhr im Turnerheim, Hohle Straße 14, in Rellingen statt. Die Tagesordnung ist auf unserer Homepage einsehbar.



Turnerheim Rellingen Vereinshaus des RTV



Ideal für Familienfeste im kleinen oder großen Rahmen!

*· Hochzeiten · Polterabende · Geburtstagsfeiern · Jubiläen ·
· Konfirmationen · Empfänge · Brunch · Tagungen · Weihnachtsfeiern*

Hohle Straße 14 | 25462 Rellingen | Tel.: 0 41 01 / 2 26 70 | Fax: 0 41 01 / 2 58 64
Internet: www.rellinger-turnverein.de | Email: info@rellinger-turnverein.de

Vorstand

Vorsitzender	Sven Schubert
Vorstand Sportbetrieb	Thilo Dohrmann
Vorstand Marketing	Jörg Riccius
Vorstand Finanzen	Ingrid Wirkus
Vorstand Schriftführung	Sabine Scholz
Vorstand Jugend	Swen Ebinger

Geschäftsstelle

Geschäftsführung:	Dirk Feierbach Hohle Straße 14 25462 Rellingen
Telefon:	0 41 01 / 2 26 70
Telefax:	0 41 01 / 2 58 64
Email:	info@rellinger-turnverein.de
HP:	www.rellinger-turnverein.de
Facebook:	@rellingerturnverein

Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

Volksbank Pinneberg-Elmshorn eG
IBAN: DE36 2219 1405 0002 1401 90
BIC: GENODEF1PIN

Spendenkonto

Volksbank Pinneberg-Elmshorn eG
IBAN: DE79 2219 1405 0002 1401 92
BIC: GENODEF1PIN

Sportlehrer

Melanie da Silva Mendes 0176 / 666 700 70
Bodo Krüger 0 41 22 / 4 08 30 12

Abteilungsleiter

Badminton	Harm Heuer	3 52 19	harm_heuer@gmx.de
Basketball	Jan Pahl		janpahl@gmx.de
Gerätturnen	Bodo Krüger	041 22 - 4 08 30 12	bodo.krueger2016@gmail.com
Gesundheitssport	Geschäftsstelle	2 26 70	info@rellinger-turnverein.de
Handball	Nils Fock	0176 - 32 32 25 68	nils.fock@web.de
Judo	Micheal Scholz	20 49 38	m.scholz@rtvjudo.de
Karate	Karen Mumme	8 14 57 01	karen.mumme@gmx.de
Nordic Walking	Geschäftsstelle	2 26 70	info@rellinger-turnverein.de
Radwandern	Waldemar Gerdes	83 67 20	marlies_gerdes@web.de
Rehasport	Geschäftsstelle	2 26 70	info@rellinger-turnverein.de
Ski	Geschäftsstelle	2 26 70	info@rellinger-turnverein.de
Tanz	Geschäftsstelle	2 26 70	info@rellinger-turnverein.de
Tischtennis	Markus Hobmeier	0172 - 8 79 10 49	markus.hobmeier0504@gmail.com
Turnen	Bodo Krüger	041 22 - 4 08 30 12	bodo.krueger2016@gmail.com
Volleyball	Meral Wirkus	59 24 52	mswirkus@aol.com

5. RTV Spiel- und Spaß-Olympiade Ein tierisches Vergnügen für Klein und Groß

Unter dem Motto „Im Zoo“ fand am 19.11.2016 die 5. RTV Spiel- und Spaßolympiade statt. Eingeladen waren Kinder zwischen Lauf- und Schulbeginn mit Ihren Eltern, Omas, Opas usw.

Und sie kamen: Ca. 85 Kinder mit ihren Familien folgten dem Aufruf der Kinderturnlehrerinnen Irene Ernst und Meike Schröckert sowie vieler freiwilliger Helfer in die Sporthalle Ellerbeker Weg.

Nach einem gemeinsamen musikalischen Start turnten die Kinder an fünf unterschiedlichen Stationen wie der Affenschaukel, dem Löwenkäfig oder dem Streichelzoo und füllten somit ihre Laufkarten. Wer schon alles erturnt hatte oder ein Püschchen brauchte, konnte sich im Spielbereich erholen.

Hier sorgten die Handballer des RTV mit Kuchen, Spenden der Eltern sowie Kaffee und Kaltgetränken für das leibliche Wohl aller Besucher. Zum krönenden Abschluss konnte jedes Kind seinen Laufzettel gegen eine Medaille und einen Siegesapfel tauschen.



oben: Karl traute sich mit seinem Papa in den Löwenkäfig



links: Julia beim Tiere Füttern

unten: Die „Zoowärter“



Erfolgreiche Sportler 2016 ausgezeichnet

Im Rahmen der Sportlerlehrung der Gemeinde Rellingen wurden am 26.01.2017 die erfolgreichen Sportler für Ihre Leistungen 2016 ausgezeichnet. In einem feierlichen Rahmen fand die Verleihung der Urkunden in der Aula der Caspar-Voght-Schule statt. Untermalt wurde das Programm durch musikalische Beiträge und die Karatekas des RTV boten einen kleinen Einblick in ihre Sportart. Eine besondere Ehrung erhielt der Jugendobmann der Handballer Jörn Bolick für seine langjährigen ehrenamtlichen Verdienste in der Handballabteilung.



Für den Rellinger Turnverein wurden folgende Sportler/Mannschaften ausgezeichnet:

- » Handball männliche E-Jugend Hamburger Vizemeister
- » Handball männliche D3-Jugend 3. Platz Bezirksliga
- » Handball männliche D2-Jugend 1. Platz Bezirksliga
- » Handball männliche D1-Jugend 1. Platz Landesliga
- » Handball männliche B-Jugend Meister der Landesliga
- » Handball Gebrüder Grimm Schule 4. Klasse ... 2. Platz beim Landesfinale Schleswig Holstein
- » Gerätturnen Maxi Dohrmann 1. Platz Kreismeisterschaft P-Stufe
- » Gerätturnen Linn Hagedorn 3. Platz Kreismeisterschaft P-Sfufe
- » Gerätturnen Julie Hennemann 1. Platz Kreismeisterschaft und 3. Platz Landesmeisterschaft P-Stufe
- » Judo Annika Bürck 3. Platz Hamburger Einzelmeisterschaft U15
- » Judo Lilly Scholz 3. Platz Hamburger Einzelmeisterschaft U15
- » Judo Laura Scholz 2. Platz Hamburger Meisterschaft
- » Judo Larissa Timm 1. Platz Hamburger Meisterschaft
- » Judo Mannschaft 1. Platz Hamburg-Liga und 3. Platz im Ligapokal

Herzlichen Glückwunsch allen Sportlern zu diesen tollen Erfolgen!

6. RTV-Familienlauf

Rund um das Rellinger Apfelfest findet auch in diesem Jahr wieder der RTV-Familienlauf statt.

Wann: Samstag, 30.09.2017 • Wo: Rellingen Ortszentrum

Weitere Informationen auf Seite 37.

Gefällt mir: Der RTV jetzt auch auf Facebook

Seit Jahresbeginn findet ihr den RTV auf Facebook. Über 100 „Gefällt mir“ Klicks haben wir bereits gesammelt. Hier erfahrt ihr schnell und kompakt das Wichtigste rund um den RTV und alle Abteilungen. Besucht uns einmal und klickt auf „Gefällt mir“, dann bekommt ihr in euren News die Posts des RTV angezeigt.



RTV-Ferienstpaß in den Sommerferien

31. Juli bis 4. August 2017

Der RTV-Ferienstpaß geht in die zweite Runde. Nachdem im letzten Jahr das Angebot mit großem Trampolin und Airtrack-Turnen fast ausgebucht war, werden wir in diesem Jahr den Ferienstpaß ausweiten und vergrößern.

In der **zweiten Sommerferienwoche vom 31. Juli bis 4. August** findet der RTV-Ferienstpaß in der Sporthalle Ellerbeker Weg mit Spiel, Sport, Spaß und Ausflügen statt. Die Betreuer und Sportlehrer Melanie da Silva Mendes und Bodo Krüger freuen sich schon auf viele sportbegeisterte Kinder ab 8 Jahren.

Für dieses Jahr sind folgende Angebote geplant:

- » Ballspieltag
- » Ausflug in einen Wildpark
- » Jumptag am großen Trampolin und Airtrack
- » Fahrradtour
- » Inlinertag

Die genaue Aufstellung der einzelnen Erlebnistage sowie die Kosten werden noch über Presse und RTV-Homepage sowie auf der RTV-Facebookseite bekanntgegeben. Die Veranstaltungszeiten sind von 12.00 – 16.00 Uhr geplant.

Wir freuen uns schon alle auf eine spannende Erlebniswoche mit euch!





Schule und Verein – gemeinsam erfolgreich

Seit vielen Jahren ist die Kooperation des Rellinger Turnvereins mit den umliegenden Schulen ein fester Bestandteil im Sportkatalog des RTV. Unsere Sportlehrerin Melanie da Silva Mendes und Übungsleiter Manfred Hessel betreuen mit großem Engagement die Schulkinder. Besonders erfolgreich war vor kurzem die Grundschule Tangstedt, die zusammen mit Sportlehrerin Mellie die Bezirksmeisterschaft der Schulen gewann. Die Viertklässler durften am 23. März an der Landesmeisterschaft teilnehmen. Das Ergebnis stand zum Redaktionsschluss leider noch nicht fest.

Der RTV freut sich über folgende Kooperationen:

- » Brüder-Grimm-Schule
- » Caspar-Voght-Schule
- » Erich-Kästner-Schule
- » Grundschule Tangstedt

Wir freuen uns sehr, dass es nach den Osterferien eine weitere neue Zusammenarbeit geben wird. Die Grundschule Waldenau ist ein neuer Kooperationspartner des RTV. Das Interesse an der neuen Handball-AG ist laut Aussage von Schulkoordinatorin Katja Stutz riesig.

Die Bedeutung von Sport und der Zusammenarbeit von Schulen mit den Vereinen wird in der Rahmenvereinbarung des Landessportbundes Schleswig-Holstein nochmals deutlich herausgestellt:

„Bewegung, Spiel und Sport leisten einen bedeutenden Beitrag für eine positive körperliche und seelische, kognitive und emotionale Entwicklung sowie für eine gesunde Lebensführung von Kindern und Jugendlichen. Die Heranführung an Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sollte daher möglichst frühzeitig beginnen, um die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen zu stärken.“

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich für die tolle Zusammenarbeit bei allen Kooperationspartnern bedanken und freuen uns auf weitere erfolgreiche Sportjahre!

Für die hervorragende Jugendarbeit erhielten wir am Jahresende 2016 eine Spende über 500,- € der Volksbank Pinneberg-Elmshorn. Herzlichen Dank hierfür!



Männer Ü40: Alter schützt vor Leistung nicht

Wir haben uns in dieser Saison in der Kreisliga angemeldet. Da sich nur wenige Teams angemeldet hatten wurde eine sogenannte Dreierunde gespielt. Mit unserem im Durchschnittsalter über 50 liegenden Kader gelangen uns gute und leider auch einige weniger gute Spiele. Wir liegen jetzt kurz vor Abschluss der Saison auf dem dritten Tabellenplatz. Mit einem Sieg zum Abschluss der Saison gegen die Wilhelmsburger kann noch der zweite Platz erreicht werden.



Die Senioren richten auch in diesem Jahr wieder das „Kurt Giles Turnier“ für den Hamburger Handballverband aus. Dies ist die offizielle Pokalmeisterschaft für die Senioren Ü 50. Fünf Seniorenteams trafen sich am 25. März in der Halle in Egenbüttel zum Turnier, um den Hamburger Pokalmeister Ü 50 zu ermitteln.

Nach Abschluss der Saison Anfang April geht das Training natürlich weiter; es wird abwechselnd in Krupunder und in Egenbüttel trainiert. Es gilt sich fit zuhalten für das am 17. Juni geplante Einladungsturnier der Senioren.

Ü40 im Hamburger Pokalfinale

Die Mannschaft – bestehend aus noch aktiv im Ligabetrieb teilnehmenden Spielern – hat es wieder einmal geschafft, sich ins Hamburger Pokalfinale am 7. Mai zu spielen.

Im November besiegten wir im Nachbarschaftsderby den TSV Ellerbek überraschend hoch mit 29:20. Die HG Hamburg-Barmbek wurde im Februar mit 31:20 klar geschlagen. Diese beiden überlegenen Spiele brachten den Einzug ins Finale. Dort wartet kein einfacher Endspielgegner, denn der TV Fischbek hat den amtierenden Pokalsieger AMTV nur knapp mit einem Tor geschlagen.

Detlev Wegeng

Jenny Frunz

Jan GERCKENS
Ihr Elektromeister



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



www.jangerckens.de - info@jangerckens.de

Was für ein wilder Haufen!

Handball, männliche D-Jugend (Jahrgang 2004 und Jahrgang 2005)

Seit einem Jahr trainieren und spielen wir mit unseren beiden D-Jugend-Jahrgängen nach einem einheitlichen Konzept. Unsere 33 Jugendlichen trainieren unter drei Trainern nach abgestimmten Trainingsinhalten und je nach Leistungsstand zwei bis dreimal in der Woche.

Gespielt wurde in drei Mannschaften. Die erste Mannschaft setzte sich zusammen aus Spielern des älteren Jahrganges 2004. Die zweite Mannschaft war ebenfalls eine Jahrgangsmannschaft des jüngeren Jahrganges 2005 und die dritte Mannschaft spielte gemischt.

Die neue Handballsaison beginnt immer mit der Vorbereitungsphase ab Ende April, so auch im letzten Jahr. Mit der ersten Mannschaft starteten wir Ende Mai sehr erfolgreich beim größten Jugendhallenturnier in Norddeutschland, dem Henstedt-Ulzburg-Cup. Bei diesem international besetzten Turnier wurden wir für uns völlig überraschend Zweiter. Es waren fünf tolle Turniertage mit einem überraschenden Abschluss, auch wenn nach der Niederlage im Endspiel so manche Träne verdrückt wurde. Im Sommer eilten wir von

Turniersieg zu Turniersieg. Nur bei den Lübecker Handballtagen schlugen wir uns etwas unter Wert und schieden im Achtelfinale leider aus.

Die Saison spielte die Mannschaft erstmalig in der Hamburg-Liga und erreichte einen starken fünften Platz mit einem ausgeglichenen Punktekonto, mit sieben Siegen, zwei Unentschieden und sieben Niederlagen. Die E-Jugend-Platzierung aus dem Jahr 2015 wurde um drei Plätze verbessert.

Insgesamt spielen im Hamburger Handballverband 54 Jugendmannschaften im D-Jugend-Bereich Handball und wir stellen die fünftbeste Mannschaft des Verbandes!

Die zweite Mannschaft, unser Talentschuppen, gestaltete die Turnierphase ebenfalls sehr ansprechend, auch wenn der große Wurf, ein Turniersieg, nicht gelang. Die Saison wurde zunächst in der Bezirksliga begonnen und wir eilten von Sieg zu Sieg. Zu Weihnachten hatte der Hamburger Handballverband ein Herz für unsere Gegner und stufte uns eine Liga höher



in die Landesliga ein. Doch auch hier wurden die Spiele weiterhin souverän gewonnen, erst am vorletzten Spieltag beim Tabellenführer wurde das erste Spiel in dieser Handballsaison verloren. Damit schließen wir die Saison in der Landesliga als Tabellenzweiter mit nur einer Niederlage und einem Unentschieden und insgesamt 16 Siegen ab. Für eine Mannschaft des jüngeren Jahrganges eine herausragende Saisonleistung. Ab April bereiten wir diese Mannschaft intensiv auf die neue Saison in der Hamburg-Liga vor und hoffen auf eine sehr gute Platzierung.

Die dritte Mannschaft ist eine gemischte Mannschaft aus beiden Jahrgängen. Hier spielen zum Teil Spieler, die gerade erst mit dem Handball spielen begonnen haben und noch an die Spielweise herangeführt werden müssen, und ein paar alte Hasen. Diese Mannschaft ging in der Kreisliga, der untersten Spielklasse, an den Start. Die

Spieler wurden immer wieder in den höheren D-Jugendmannschaften eingesetzt und sammelten damit zusätzliche Spielerfahrung. Doch auch hier wurden in der Saison nur zwei Spiele verloren und zwölf gewonnen, am Ende steht ein hervorragender zweiter Platz.

Zurückblickend kann man sagen, dass wir eine tolle Saison 2016/2017 mit vielen Highlights gespielt haben. Von insgesamt 48 Spielen wurden nur 10 verloren. Wir freuen uns schon auf die nächste Spielzeit.

*Das Trainerteam:
Jan Böttcher,
Simon Rautenberg,
Andreas Schmidt-Böllert*





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

Hamburger Einzelmeisterschaften und Norddeutsche Einzelmeisterschaften U 18

Die Wettkampfsaison startete bei uns in diesem Jahr mit den U18 Kämpferinnen. Bei den Hamburger Meisterschaften Ende Januar gingen für den RTV Annika Bürck und Lilly Scholz auf die Matte. Das Teilnehmerfeld bei den Mädels war wie schon in den letzten Jahren sehr dünn besetzt. Trotzdem hatten unsere beiden viel zu kämpfen.

Lilly kämpfte bis 52 kg gegen ihre zwei, man muss es so sagen, Standard-Gegnerinnen. Die drei Mädels kennen sich mittlerweile so gut, dass jede genau weiß, was die anderen so machen. So kam es dann auch, wie es kommen musste: Die drei haben sich im Kreis geschlagen. Am Ende ist Lilly zweite geworden, da sie ihre Kämpfe jeweils mit der höchsten Wertung gewonnen aber auch verloren hat. Das Tagesziel, sich zur Norddeutschen Einzelmeisterschaft zu qualifizieren, war damit erreicht!

Annika kämpfte in der Gewichtsklasse bis 63 kg. Bei insgesamt ungefähr 20 Mädchen bei den Meisterschaften, war diese mit sechs



Teilnehmerinnen die mit Abstand vollste Gewichtsklasse. Annika hatte ihren ersten Kampf gleich gegen eine sehr starke Gegnerin, gegen

die sie nach der vollen Kampfzeit leider verlor. Das wirklich ärgerliche daran war aber, dass ihre Gegnerin danach aufgrund einer leichten Verletzung nicht mehr angetreten ist und alle anderen ihren Kampf damit einfach so gewonnen hatten. Dass Annika durch die fehlenden Kämpfe dann auch noch sehr schnell hintereinander kämpfen musste, tat ihr konditionell nicht so richtig gut. Trotzdem gewann sie die zwei nächsten Kämpfe super. Im letzten fehlte dann der letzte Rest Kraft und Kondition, was wohl auch auf ein leichtes Trainingsdefizit zurück zu führen sein könnte. (Annika, wir freuen uns dich bald wieder ehrgeizig trainieren zu sehen). Das Ergebnis dieses Kraftaktes war dann ein dritter Platz, mit dem auch Annika für die Norddeutschen qualifiziert ist!

Zwei Wochen später konnten wir dann leider doch nur mit Lilly zur Norddeutschen Meisterschaft aufbrechen, da Annika aufgrund einer zu spät beantragten Wettkampflizenz leider nicht kämpfen durfte. Lilly hat ihren ersten Kampf leider etwas verpennt, die Gegnerin hat das nur zu gerne ausgenutzt. In der Trostrunde konnte Lilly ihren nächsten Kampf sehr überzeugend mit einem Armhebel gewinnen. Der dritte Kampf war dann wieder gegen eine der Standard-Gegnerinnen aus Hamburg. Nach einem sehr starken Kampf musste sich Lilly 2 Sekunden vor Schluss leider doch noch geschlagen geben und ist somit siebte.

Wir gratulieren euch beiden und hoffen, dass ihr jetzt erst recht mit viel Motivation weiter trainiert.

Laura Scholz

Weniger ist

mehr

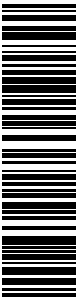
5 % Rabatt auf Ihren nächsten Einkauf.

dm-drogerie markt
Krupunder Heide 2b
bei Edeka
25462 Rellingen

Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr
www.dm.de

Einfach Original-Coupon* an der Kasse abgeben und sparen.

*Dieser Coupon ist bis zum 31.7.2017 gültig. Nur einlösbar im/ in hier angegebenen dm-Markt/dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf www.dm.de. Je Einkauf ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. Vom Rabatt ausgenommen sind Pfand, Geschenkkarten, Handy- und iTunes-Guthabenkarten und Erlebnisboxen. dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Carl-Weitz-Str. 1, 76185 Karlsruhe. Stand: 11/2015



923228517 1 56504

Fischhaus

Rellingen

Rathausplatz 13
Tel. 04101 - 222 30

*Frischfisch, Räucherfisch, Salate
und Marinade aus eigener Herstellung.*

*Unser Bistro bietet
Kleine Gaumenfreuden an.*



Ligapokal

Wettsschulden sind Ehrenschulden, heißt es so schön. Unser Trainer hat sich auf eine solche eingelassen. Sollten wir das Double aus Meisterschaft und Pokal holen, so müsse er sich eine Glatze schneiden. Wir wurden Meister ... und hatten jetzt ganz klar das Ziel auch noch den Pokal zu gewinnen, um den Trainer um seine Haare zu bringen ;)

Manchmal aber klappt es eben doch nicht mit den Wetten und den Wünschen. Wir mussten am Tage selber dann mit einer sehr ersatzgeschwächten Mannschaft antreten. Wir wurden Dritter! Diese Leistung soll nicht geschmäler werden, aber den Trainer ohne Haare, das wäre nochmal was gewesen ;)

Im Mai beginnt nun die Mission Titelverteidigung mit der neuen Saison. Die Liga ist in Summe gewachsen und auch bei uns sind die ein oder anderen neuen Gesichter zu sehen. Warten wir ab, wie die Saison verläuft, aber das obere Tabellendrittel ist wieder fest ins Visier genommen.

HH-Liga

Richtungsweisend, das sollte unser Kampftag am 16.09.2016 sein. Und so kam es dann auch! Auf Grund einer überragenden Mannschaftsleistung besiegten wir den ETV mit 5:3 und die KG Hamburg West ebenfalls. Damit gingen wir als Tabellenführer in den letzten Kampftag, den wir in der heimischen Diestelkaphalle unserer befreundeten Judoabteilung des TuS Appen austragen sollten.

Wieder war die Mannschaft top motiviert. Als Beispiel sei hier Larissa Timm genannt, die in ihren Kampf +60 KG mit einer gebrochenen Nase ging. Der Einsatz stimmte wieder einmal bei jedem Einzelnen. Das Ergebnis des Abends: **Meister!** Nach 2013 das zweite Mal und für so eine kleine Abteilung wie unserer als sog. „Dorfverein“ eine schöne Geschichte. Der Rest des Abends wurde dann spontan im Hause des Trainers verbracht. Erst im frühen Morgen begann die Aufbruchstimmung ;)

Steffen Brohm





GUTSCHEIN

Wir testen gratis Ihr Hörvermögen

Hören Sie noch gut?
Finden Sie´s heraus und machen noch heute
den entscheidenden ersten Schritt es festzustellen.

Ein Hörtest gibt Sicherheit und dauert nur wenige
Minuten: Wir erstellen Ihr individuelles Hörprofil
kostenlos und unverbindlich.

Lassen Sie jetzt bei uns Ihr Hörvermögen testen.

Frühzeitiges
Handeln bringt
Sicherheit.

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Testtermin in einer unserer Hörgeräte Zacho Filialen.

www.zacho.de

25462 Rellingen
Am Rathausplatz 5
04101- 37 68 84

22459 HH-Niendorf
Zum Markt 1
040- 54 800 930

25469 Halstenbek
Gustavstraße 7
Tel.: 04101- 805 75 95

Weitere Filialen in: HH-Blankenese, HH-Othmarschen





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

Holt euch das Sportabzeichen!

Die Leichtathletikaison beginnt für Erwachsene für die Abnahme des „Deutschen Sportabzeichens“ ab

Mittwoch, 17. Mai 2017 von 18.30 – 20.00 Uhr

auf der Leichtathletikanlage im Schulzentrum Egenbüttel. Unter Anleitung wird für die Erreichung des Abzeichens trainiert. Alte Hasen spornen die Neulinge an, so dass jeder die erforderlichen Disziplinen absolvieren kann. Übrigens können nicht nur Vereinsmitglieder trainieren – jeder Interessierte ist herzlich willkommen!



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

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

Basketball		<i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i>		Tel. 0 41 01 / 2 26 70
Herren ab 18 Jahren	Montag	20.30 – 22.30 Uhr		Kleine Halle Egenbüttel
Herren ab 18 Jahren	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr		Kleine Halle Egenbüttel

Freizeitsport		<i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i>		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	Dirk Lüdeke	Sporthalle Ellerbeker Weg

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

Gymnastik		<i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i>		Tel. 0 41 01 / 2 26 70
------------------	--	----------------------------------	--	------------------------

Fitnessgymnastik				
"Gesund & Fit" (Damen & Herren)	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Rita Nickel	Sporthalle Ellerbeker Weg
Gesund-Fit-Fun	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Andrea Jetschiny	Schmidt-Schaller-Halle
Fit & Aktiv	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Ursula Voirin	Sporthalle Krupunder
BBRP (Gesund & Fit)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Uta Philipp	Schmidt-Schaller-Halle

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	Andrea Jetschiny	Schmidt-Schaller-Halle

Skigymnastik				
Damen/Herren	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Karen Holzmann	Schmidt-Schaller-Halle
Damen/Herren	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Barbara Best	Kleine Halle Egenbüttel

Step-Aerobic				
Fortgeschrittene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Katrin Kachel	Schmidt-Schaller-Halle

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

Handball* <i>Abteilungsleiter: Nils Fock</i> Tel. 0176 / 32 32 25 68				
Bitte beachten Sie den Sommer- und Wintertrainingsplan der Handballer aktuell unter www.rellinger-turnverein.de				
<i>Jugend</i>				
Handball Minis (2008–2013)	Handball-Minizeiten finden Sie immer aktuell auf der RTV-Hompage www.rellinger-turnverein.de			
Handball A- bis E-Jugend (2007–1998)	Handball-Jugendzeiten finden Sie immer aktuell auf der RTV-Hompage www.rellinger-turnverein.de			
<i>Erwachsene</i>				
1. Damen	Mittwoch	20.30 – 22.30 Uhr		Große Halle Egenbüttel
2. Damen	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr		Große Halle Egenbüttel
3. Damen	Mittwoch	20.30 – 22.30 Uhr		Große Halle Egenbüttel
1. Herren + Nachwuchs	Dienstag	20.30 – 22.30 Uhr		Große Halle Egenbüttel
2. Herren	Donnerstag	20.30 – 22.30 Uhr		Große Halle Egenbüttel
3. Herren	Mittwoch	20.30 – 22.30 Uhr		Sporthalle Krupunder
Senioren (ab 40 Jahre)	Freitag	20.30 – 22.30 Uhr		Große Halle Egenbüttel

Hockey* <i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
Kooperation zwischen dem RTV und dem VfL Pinneberg. Grundbeitrag im Stammverein – Spartenbeitrag beim VfL Pinneberg Trainingszeiten auf der RTV-Website und unter www.hockeypinneberg.de				

Judo* <i>Abteilungsleiter: Michael Scholz</i> Tel. 0 41 01 / 20 49 38				
Neuinteressenten melden sich bitte direkt beim Abteilungsleiter Michael Scholz				
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 – 22.00 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

Leichtathletik + Sportabzeichen Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
Kinder/Jugendliche	Dienstag	18.15 – 19.45 Uhr (Winterhalbjahr)		kleine Halle Egenbüttel
Kinder/Jugendliche **	Dienstag	18.15 – 19.45 Uhr (Sommerhalbjahr)		Sportanlage Egenbüttel
Training Sportabzeichen **	Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr (Sommerhalbjahr)		Sportanlage Egenbüttel
** gleichzeitig Sportabzeichen-Abnahme				

Radwandern <i>Info: Waldemar Gerdas</i> Tel. 0 41 01 / 83 67 20				
Fahrten und Ausflüge monatlich, Info im Internet				

Rehasport* <i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
Informationen zum Rehasport über die Rehasportverordnungen erhalten Sie über die RTV-Geschäftsstelle				
Diabetessport	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Beate Ulsch	Turnerheim
Sport in der Krebsnachsorge	Freitag	15.30 – 16.30 Uhr	Rita Nickel	Turnerheim
Sport neurologische Erkrankungen	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	Rita Nickel	Turnerheim
Sport neurologische Erkrankungen	Donnerstag	15.30 – 16.30 Uhr	Rita Nickel	Turnerheim

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 – 6 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 Erwachsene	Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Tischtennis <i>Abteilungsleiter: Markus Hobmeier</i> Tel. 01 72 / 8 79 10 49				
Jugend <i>Info: Florian Haas</i>				
Wettkampfraining 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: Markus Hobmeier</i> Tel. 01 72 / 8 79 10 49				
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, Damen + Herren	Montag	09.00 – 12.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Freies Spiel, Damen + Herren	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</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
ab 5. Monat	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	Susanne Rix	Schmidt-Schaller-Halle
Eltern- und Kindturnen <i>Info: RTV-Geschäftsstelle</i> Tel. 0 41 01 / 2 26 70				
ab Laufen	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
ab Laufen	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Irene Ernst	Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Irene Ernst	Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	Meike Schröckert	Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	Meike Schröckert	Schmidt-Schaller-Halle

Kinderturnen	Info: Bodo Krüger			Tel.: 041 22 / 4 08 30 12
3 + 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Julia Kiesel	Schmidt-Schaller-Halle
5 + 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
3 + 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
Mädchen 6 – 9 Jahre	Mittwoch	15.00 – 17.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
5 + 6 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
3 + 4 Jahre	Donnerstag	14.45 – 15.45 Uhr	Meike Schröckert	Schmidt-Schaller-Halle
5 + 6 Jahre	Donnerstag	15.45 – 16.45 Uhr	Meike Schröckert	Schmidt-Schaller-Halle
Gerätturnen*	Info: Bodo Krüger			Tel.: 041 22 / 4 08 30 12
Mädchen + Jungen 6 – 10 Jahre	Montag	15.00 – 16.30 Uhr	Gerätturnen	Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen + Jungen ab 8 Jahre	Donnerstag	16.00 – 18.00 Uhr	Trampolin/Turnen	Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen + Jungen 6 – 8 Jahre	Freitag	14.00 – 15.00 Uhr	Trampolin/Turnen	Sporthalle Ellerbeker Weg
Wettkampfturnen *	Info: Bodo Krüger			Tel.: 041 22 / 4 08 30 12
Mädchen ab 6 Jahre	Montag	16.30 - 19.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen ab 6 Jahre	Freitag	15.00 - 17.30 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Psychomotorisches Turnen *	Info: Irene Ernst			Tel. 0 41 01 / 85 62 96
3 – 5 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	Irene Ernst &	Schmidt-Schaller-Halle
6 – 9 Jahre	Dienstag	15.45 – 16.45 Uhr	Julia Loelf	Schmidt-Schaller-Halle
Erwachsenenturnen *	Info: Bodo Krüger			Tel.: 041 22 / 4 08 30 12
16 – 61 Jahre	Mittwoch	17.00 – 19.00 Uhr		Sporthalle Krupunder

Volleyball	Abteilungsleiterin: Meral Wirkus			Tel. 0 41 01 / 59 24 52
Damen	Montag	20.00 – 22.00 Uhr		Große Sporthalle Egenbüttel
Freizeit Herren	Montag	20.00 – 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Mixed	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Damen	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				

* Spartenbeitrag

Stand: April 2017

Unsere Radwandergruppe

Ein Rückblick über das vergangene Jahr:

April 2016: Besichtigung der Flensburger Brauerei

Bevor es zur Besichtigung der Flensburger Brauerei ging, machten wir in Flensburg einen kleinen Stadtbummel über den Holm (Fußgängerzone) und die historische Gasse die „Rote Straße“. Hier befinden sich noch viele alte Kaufmannshöfe aus der Zeit um 1800. Heute beherbergen sie keine Ausspanne für Pferde mehr, sondern viele kleine Butiken und Cafés, Wein- und Rumhandlungen. Wirklich sehr idyllische Höfe.



Danach ging es dann zur Besichtigung der Brauerei. Zuerst sahen wir einen Film über die mehr als 100-jährige Geschichte der Brauerei. Die Flensburger Brauerei ist noch eine der wenigen Privatbrauereien in Deutschland. Die meisten Brauereien gehören heute zu großen Brauereikonzernen. Danach wurden wir ins Sudhaus geführt, weiter in den Gär- und Lagerkeller und anschließend zur Flaschenabfüllanlage. Damit neben dem Wissensdurst nicht der eigene Durst zu kurz kam, gab es



anschließend im Flensburger Salon einen Imbiss mit frischgezapftem Flens und Brot mit Schinken und Heringsalat.

Mai 2016: Fahrt ins Himmelmoor

Unsere erste Radtour führte uns durch die Feldmark zum Himmelmoor. Hier machten eine Runde wir mit der Torfbahn. Ein Mitarbeiter des Torfbahn-Vereins gab uns auf der Strecke interessante Infos über das Moor.



Die Torfbahn wurde um 1900 zum Transport des Torfs vom Abbaugelände bis zum Torfwerk am östlichen Rand des Moores erbaut und wird bis heute betrieben. Das Himmelmoor war das größte Hochmoor Schleswig-Holsteins. Bis zum Jahr 2020 soll der Torfabbau beendet werden. Zur Zeit werden bereits die ersten Flächen wieder vernässt, d.h. renaturiert. Diese Gebiete gleichen einer Seenlandschaft. Auf der anderen Seite waren noch die Abbaugeräte des Torfes zu sehen. Weiter ging unsere Radtour zum Kaffeetrinken zu Saggau in Ellerau. Während der Rückfahrt bemühten wir uns, die riesigen Tortenstücke wieder abzu trampeln.

Juni 2016: Fahrt mit der „Freya“

Auf vielfachen Wunsch machten wir noch einmal eine Fahrt mit dem Raddampfer Freya. Aber





diesmal auf der Elbe von Hamburg bis nach Glückstadt. Wir hatten herrlichen Sonnenschein und genossen nicht nur die wunderschöne Gegend sondern auch das herrliche Matjesbuffet an Bord. Die Fahrt hätte eigentlich noch viel länger dauern können. Als wir in Glückstadt an Land gingen, war es inzwischen so heiß, dass wir nur noch auf dem Markt Eis essen wollten und dann mit der Bahn nach Hause. Zum Bummeln in Glückstadt war es einfach zu drückend.

Juli 2016: Radtour in den Klövensteen

Die geplante Tour nach Wedel und in die Haselendorfer Marsch mussten wir wegen der großen

Hitze abkürzen. Wir hatten über 30 °C. So wurde es nur eine Fahrt zum Eisessen in den Klövensteen

September 2016: Fahrt zum Kollauwanderweg

Bevor wir zum Niendorfer Gehege und zum Kollauwanderweg fuhren, überzeugten wir uns in Schnelsen erst einmal von den Fortschritten bei der Verbreiterung der A7, dem Brückenbau und der Überdeckung der Autobahn. Danach ging es dann auf Waldwegen zum Waldcafé Correll zum Mittagessen. Leider mussten wir auf



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

gleichem Wege – die andere Strecke war wegen der Bauarbeiten der Autobahn gesperrt – wieder zurück. Unterwegs stärkten wir uns noch mit einem Eis.

November 2016: Besuch im Miniaturwunderland

Einige von uns waren schon öfter im Miniaturwunderland und erzählten uns begeistert, was es da alles zu sehen gibt. Deshalb wollten wir auch mit unserer Gruppe dort einen Besuch machen. Wir waren überwältigt, was es alles in Miniatur zu sehen gab: Hamburg, den Flugplatz, die Schweiz, die USA, den „Wilden Westen“, Skandinavien, Italien, Österreich ... und alle Details mit sehr viel Liebe angefertigt. Das lässt sich nicht alles beschreiben, das muss man einfach gesehen haben!



Im Anschluss daran noch ein Besuch der Elbphilharmonie. Jetzt am späten Nachmittag gab es keine Wartezeiten. Wir konnten gleich nach oben auf die Plaza und waren begeistert erst einmal von dem Inneren des Gebäudes und dann von der tollen Aussicht auf den Hafen.

Januar 2017: Besuch im Kaffeemuseum der Fa. Burg in der Speicherstadt

Während der Führung im Gewölbekeller des Museums erfuhren wir alles über den Kaffee und



wie er entdeckt wurde. Kaffee ist das beliebteste Getränk der Deutschen und vieler weiterer Nationen.

In der Sammlung von Burg ist eine Welt aufgebaut vom Anbau des Kaffees über das hanseatische Handelskontor bis zum Ladengeschäft aus Omas Zeiten. Wir erfuhren wie viel Handarbeit im Anbau, der Ernte und der Weiterverarbeitung der begehrten Bohnen steckt. Es waren Werkzeuge und Maschinen, Röster und Mühlen, Filter und Kannen, Reklame und Kurioses ausgestellt.

Oben im Ladengeschäft bekamen wir eine Tüte mit frisch geröstetem Kaffee und bei Kaffee und Kuchen konnten wir uns von dem Geschmack des Kaffees überzeugen.

Bevor wir uns im April wieder auf das Fahrrad schwingen ist im März noch ein Besuch bei Airbus in Finkenwerder geplant.

Marlies Gerdes



Landesoffener Pokalwettkampf im Turnen

Am 12./13.11.2016 haben sich 19 Mannschaften der unterschiedlichsten Vereine aus Schleswig-Holstein zum Wettkampf in unserer Halle zusammengefunden. Aufgrund der großen Anzahl an Teilnehmern wurde der Wettkampf auf Samstag und Sonntag aufgeteilt.

Dank der vielen Helfer, die uns während der zwei Tage mit Essen und Trinken versorgt und beim Auf- und Abbau geholfen haben, war es erst möglich, diese Veranstaltung bei uns auszurichten.

Wir hatten alle einen tollen Wettkampf mit viel Spass und keine größeren Verletzungen. Die Mannschaften des Rellinger Turnvereins sind im guten Mittelfeld gelandet und waren mit der Platzierung zufrieden.

*Linn Hagedorn und Jenna Hennemann
(Mannschaftsturnerinnen)*



RTV Aktuell Von der Wiege bis zur Urne – Turne! Turne! Turne!

Einen Aufzug am Reck, Schwingen an den Ringen, ein Salto vom Trampolin, springen über den Bock oder ein Rad am Boden? All das können Sie in unserer neuen Turngruppe ausprobieren!

**Erwachsenenturnen 16 – 61 Jahre
Mittwochs 17.00 – 19.00 Uhr
in der Sporthalle Krupunder**

Diese Gruppe richtet sich an alle von 16 – 61 Jahren, die altersmäßig aus dem Rahmen der „üblichen“ Turnstunden fallen und Freude am Gerätturnen haben. Mit Kraft, Dehnung und Fitness werden neben turnerischen Grundelementen auch anspruchsvollere Teile wie Flick Flack oder Salto – je nach Können – trainiert. Die Teilnehmer können selbst die Inhalte beeinflussen oder nebenbei andere Geräte trainieren.

Kommen Sie zu einer Schnupperstunde vorbei!

**WIR
SIND
R!**

Wir, die Handballjugend, bedanken uns bei unseren Sponsoren und Förderern sowie allen, die durch ihr persönliches Engagement dazu beigetragen haben, die Handballjugend-Abteilung zu unterstützen.



Gesponsert von Frank Ockens



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


LESESTOFF
MEINE BUCHHANDLUNG
Bücher Spiele Tickets

Max Wiedebusch KG
Hauptstraße 74 • 25462 Rellingen
Telefon: 04101-780 96 00
mail@lesestoffundmehr.de
www. lesestoffundmehr.de



Jan Börms
Ihr Buchhändler



**Bücher
Spiele
Kalender
Grußkarten
eBooks
Schulbücher
Vorkaufsstelle für**

- Schleswig-Holstein Musik Festival
- Theaterverein Rellingen
- Veranstaltungen der Rellinger Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...

**NEU IN
RELLINGEN**

„Wintersinfonie am Waldesrand“ – Nordic-Reise 2017



Wie im letzten Jahr hatten wir auch diesmal einen durchgehenden Zug direkt bis nach Berchtesgaden. Von dort holte uns ein Bus ab und brachte uns nach Abtenau. Nachdem wir auf der ganzen Fahrt durch Deutschland fast frühlingshaftes Wetter hatten, lag hier in den Bergen zum Glück viel Schnee. Im Hotel Post hatten wir wieder das Gefühl, als ob sich das ganze Personal auf uns gefreut hätte.

Unsere erste Wanderung führte uns am Montag bei leichtem Schneefall über den Panoramaweg zur Karkogel-Talstation und dann weiter am Fischbach entlang zum Poschenhof. Hier trafen wir auf unsere andere Gruppe, die einen kürzeren Weg gewählt hatte. Nach einem kurzen Imbiss ging es zurück ins Hotel.

Abends wurden unsere langjährigen Stammgäste geehrt. Käte für 5 jährige Treue zu Abtenau und Monika und Gisela sogar für 10 Jahre.

Am Dienstag machte Maria mit uns eine Schneeschuhwanderung. Diesmal lag genügend Schnee in Abtenau, so dass wir nicht mit dem Bus in höher gelegene Gebiete fahren mussten. Maria führte uns zu den schönsten Plätzen und Aussichtspunkten von Abtenau. Anschließend noch zum letzten Mal eine Einkehr beim Fliehofbauern.

Am Abend gab es das Salzburger Bauernbuffet mit vielen Spezialitäten und Freibier. Anschließend traf sich eine Gruppe von uns zum Kartenspielen.

Am Mittwoch stand dann eine Wanderung durch die Au zum Karkogel auf dem Plan. Mit der Seilbahn ging es hinauf zur Karkogel-Hütte. Hier gab es eine neue Bewirtung und nach einem kurzen Imbiss machten wir hier oben einen Spaziergang. Wir genossen die wunderschönen Ausblicke auf Abtenau und bewunderten die bizarren Nebelschwaden im Tal. Leider ließen die auch die Sonne nicht durch. Nach dem Abendessen machten wir mit dem Nachbarn Heini eine Fackelwanderung durch die traumhafte Winterlandschaft mit Blick auf das beleuchtete Abtenau. Zwischendurch gab uns Heini Infos über Abtenau und die Umgebung.

Bei einer gemütlichen Runde bei Irmgard und Rosi im Zimmer ließen wir den Abend ausklingen. Wie an jedem Morgen waren auch heute am Donnerstag wieder unsere Frühaufsteher im Hallenbad. Unter dem Motto „Gesundheit ist... den Tag beweglich anzufangen“ gab es heute auch noch Wassergymnastik. Nach dem Frühstück teilten sich die Gruppen. Einige von uns fuhren mit dem Bus nach Roßbach, dann mit der Seilbahn rauf zum Hornspitz und genossen bei strahlendem

Sonnenschein das atemberaubende Panorama mit dem Dachsteingletscher, dem Gosaukamm und dem Tennengebirge. Eine herrliche Fernsicht und viel Schnee! Die anderen fuhren mit dem Bus zur Postalm. Eine Gruppe wanderte zu Fuß zur Huberhütte. Die anderen gingen mit Maria auf Schneeschuhen über unberührte glitzernde Schneefelder, abseits vom Trubel mit traumhaften Aussichten auf die umliegende Gebirgswelt. Oben an der Huberhütte trafen sich dann beide Gruppen wieder.

Am Freitag mussten wir schon früh aufstehen. Bereits um 9 Uhr trafen wir uns an der Busstation mit dem lustigen Hans zur geführten Wanderung. Mit dem Bus ging es durch das Lammertal bis St. Martin. Danach wanderten wir zuerst an der Straße entlang und dann bergauf zu der urig romantischen Sittleralm. Unterwegs spielte Hans auf seinem Waldhorn. Oben auf der Sittleralm genossen wir bei einer zünftigen Brotzeit den wunderschönen Blick auf die umliegenden schneebedeckten Berge. Hans spielte dazu auf einem Steirischen Akkordeon lustige Lieder und gab Witze zum Besten. Leider verging die Zeit viel zu schnell und wir mussten uns verabschieden. Hans sauste mit einem Schlitten an uns vorbei und Herma nutzte die Gelegenheit, vorn bei Hans auf dem Schlitten mit zu rodeln.

Der letzte Tag in Abtenau: schon vor dem Frühstück gratulierten wir alle Anke zum Geburtstag und brachten ihr ein Ständchen. Und nach dem Frühstück ging es mit dem Pferdeschlitten oder auf Schusters Rappen zum Eglseebauern. Wir genossen noch einmal den herrlichen Sonnenschein und den wunderschönen Schnee. Irmgard wollte wenigstens einmal in diesem Urlaub zum Langlauf in die Loipe. Aber auch in



diesem Jahr waren die Loipen vereist und das Laufen brachte keinen richtigen Spaß.

Auf der Rückfahrt nach Hamburg hatten wir in Treuchtlingen einen unfreiwilligen etwa 1½-stündigen Halt. Es musste ein schadhafter Waggon aus dem Zugverband herausgenommen werden. Wir konnten allerdings während der Rangierarbeiten in unserem Abteil bleiben und vertrieben uns die Zeit mit Lesen, Kartenspielen oder Relaxen. Bis Altona hatte der Zug dann aber eine halbe Stunde wieder aufgeholt, so dass wir nur noch eine gute Stunde Verspätung hatten.

Auch in diesem Jahr hatten wir wieder einen wunderschönen Urlaub in Abtenau, das Wetter hat gut mitgespielt und jeder von uns ist auf seine Kosten gekommen. Ein herzliches Dankeschön an Marion für die tolle Organisation der Reise!

Marlies Gerdes

H Heidis Modeladen

Sportliche Mode in großer Auswahl

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10 – 18 Uhr

Samstag 10 – 13 Uhr

in den
Größen
36–54

Heidi Paske - Hauptstraße 74 - 25462 Rellingen Tel. 04101-819 88 33

Flexibel und günstig: Unser neues Kurssystem

Seit vielen Jahren bietet der RTV verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse für Männer und Frauen an. Nach den Osterferien werden wir das Kurssystem auf Kursstaffeln und Pauschalbeiträge umstellen. Im Informationsblatt auf der folgenden Seite finden Sie die wichtigsten Änderungen auf einen Blick.

Starten wird das neue Kurssystem mit der Sommerstaffel, die am 24. April beginnt und nach 12 Wochen am 15. Juli endet. Für die Oster-, Sommer- und Herbstferien wird es zukünftig gesonderte Ferienprogramme geben. Informationen finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage oder im Aushang im Turnerheim. Nutzen Sie die neue Flexibilität im Kurssystem und kommen unverbindlich zu einer Probestunde vorbei!

Unser Kursangebot in der Übersicht:

Body-Styling

Das Rundum-Fit-Programm für den ganzen Körper.

Chiro-Gymnastik

Sanfte Rückengymnastik mit intensiver Kräftigung des Rumpfes.

Complete-Body-Workout

Allgemeines Fitnesstraining mit Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Fitness-Cocktail

Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Fitness-Fight

Mit Spaß an der Bewegung sich zu schneller Musik so richtig „auspowern“.

Funktionelles Muskelaufbautraining

für Jedermann und Jederfrau.

Gesund & Fit

Fit ins Wochenende mit einem dynamischen Workout.

Hatha-Yoga

Bewegungstechniken zur Gesunderhaltung des Körpers und Ausgeglichenheit des Geist.

HIIT it!

Hochintensives IntervallTraining zur maximalen Fettverbrennung.

Pilates

Workout für die Seele. Eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Pilates-Faszientraining

für mehr Geschmeidigkeit und ein festes Bindegewebe.

Rücken-Fit

Ganzkörpertraining mit gezielten Rückenübungen.

Strong by Zumba™

Hochintensives Power-Intervalltraining.

Sanftes Ganzkörpertraining

Reduzierung des Osteoporoserisikos und Verbesserung der Kraftwerte.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation von Rücken-, Nacken- und Bauchmuskulatur für Beweglichkeit und Gangsicherheit.

Yoga & Qigong

Körper- und Atemübungen zur Lösung von stressbedingten Verspannungen.

Zumba Fitness

Tanz-Fitness-Workout mit Partyfeeling zu lateinamerikanischer Musik.

Zumba Gold

Tanz-Fitness-Programm für Einsteiger zum Erlernen der Bewegungen.

Das neue Kurssystem auf einen Blick



Umstellung des Kurssystems auf Kursstaffeln

Kursstaffel 1 „FRÜHJAHR“: Januar – April (bis Osterferien)

Kursstaffel 2 „SOMMER“: April (nach Osterferien) – Juli (bis Sommerferien)

Kursstaffel 3 „HERBST“: September (nach Sommerferien) – Dezember (bis Weihnachten)



Flexibilität

Die Kursteilnehmer können für einen Pauschalbetrag zukünftig alle Kurse aus der aktuellen Kursstaffel besuchen!

Kursgebühren für die Kursstaffel

RTV-Mitglieder zahlen je Kurswoche 1,50 €

☛ Beispiel: 12er Kursstaffel = 18,- €

Nichtmitglieder zahlen je Kurswoche 7,50 €

☛ Beispiel: 12er Kursstaffel = 90,- €

Die Kursstaffelgebühr kann je nach Anzahl der Kurswochen in der jeweiligen Staffel variieren. Die Ausschreibung der folgenden Kursstaffel erfolgt rechtzeitig über den aktuellen Kursflyer!

Eintritt

Alle Kursteilnehmer (RTV-Mitglieder und Nichtmitglieder) treten mit dem neuen Kursanmeldeformular in die Kursstaffel „Gesundheitssport“ ein und erteilen hier dem RTV eine Einzugsermächtigung.

Bezahlung

Die Kursgebühren werden von allen Teilnehmer vom RTV in der zweiten Kursstaffelwoche per Lastschrift eingezogen! Der RTV-Mitgliedsbeitrag wird wie bisher quartalsmäßig abgebucht! Mitgliedsbeitrag und Kursstaffelgebühr werden somit zukünftig getrennt eingezogen. Eine Barzahlung der Kurse ist nicht mehr möglich!

Absage der laufenden Kursstaffel

Eine Stornierung der Kursstaffel ist bis einschließlich der ersten Kursstunde möglich.

Kündigung

Die Kursstaffel „Gesundheitssport“ kann mit einer Frist von 4 Wochen zum jeweiligen Kursstaffelende schriftlich gekündigt werden. Erfolgt keine Kündigung, wechselt der Teilnehmer automatisch in die nächste Kursstaffel über.

Schulferien

In den Oster-/Sommer- und Herbstferien finden gesonderte Ferienkurseangebote statt, die separat erworben werden. Ferienkarten sind über die Geschäftsstelle erhältlich.

Start Kursstaffel „Sommer“

Die Kursstaffel „Sommer“ beginnt am 24. April und endet am 14. Juli 2017 = 12 Kurswochen! RTV-Mitglieder zahlen somit 18,- € und Nichtmitglieder 90,- €. Einzug der Kursstaffelgebühren erfolgt in Kalenderwoche 18/2017.



HEIDRUN BAEHR M.A.

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht

Sinologin (Chinawissenschaften)

- Familienrecht
- Erbrecht
- Arbeitsrecht
- Urheber- und Wettbewerbsrecht
- Mietrecht
- 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



Kurse im Turnerheim des Rellinger Turnvereins

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00–11.30 Uhr Yoga + QiGong Uwe Korthals	10.00–11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Rita Nickel	10.00–11.00 Uhr Rücken-Fit „Soft gym“ Karin Kachel	9.00–10.00 Uhr Funktioneller Muskelaufbau Susanne G.	9.00–10.00 Uhr Gesund+Fit Fitnessworkout Nadine Paul	10.00–11.00 Uhr Chiro-Gymnastik Rita Nickel
17.00–18.00 Uhr Rücken-Fit Karin Kachel		9.00–10.00 Uhr Rücken-Fit 50 plus Karin Kachel	15.00–15.50 Uhr ZUMBA GOLD Susanne Lohse	17.30–18.45 Uhr Hatha Yoga Claudia Meier	
18.00–19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Rimma Schröder		17.30–18.30 Uhr Chiro-Gymnastik Rita Nickel			
18.45–19.45 Uhr Fitness-Fight Helga Litzelberger	18.30–19.30 Uhr Plates/Faszientraining Helga Litzelberger	18.30–19.30 Uhr HIIT IT! Uta Philipp			
19.00–20.00 Uhr Plates Rimma Schröder	19.30–20.30 Uhr Complete-Body-Workout Helga Litzelberger	19.30–20.30 Uhr Zumba Fitness Susanne Lohse (Kl. Halle Egenh.)			
19.30–20.30 Uhr Strong by Zumba™ Susanne Lohse			19.15–20.15 Uhr Fitness-Cocktail Karin Kachel		
20.00–21.00 Uhr Body-Styling Rimma Schröder					



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

Neue Rehasportgruppen beim RTV ab Mai 2017

Seit Januar 2017 ist der Rellinger Turnverein Mitglied beim Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein e.V. (RBSV) und hat im Frühjahr drei neue Lizenzierungen für folgende Rehasportgruppen erhalten:

- » Sport in der Krebsnachsorge
- » Diabetessport
- » Sport nach Schlaganfall/Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen

Mit Rita Nickel und Beate Ulisch haben wir zwei hervorragende Übungsleiter für die drei Gruppen gewinnen können. Starttermin für die neuen Angebote ist für April/Mai 2017 geplant. Bitte beachten Sie hier die Aushänge im Turnerheim sowie die Informationen auf der Homepage www.rellinger-turnverein.de. Gerne möchten wir Ihnen noch ein paar allgemeine Informationen zum Rehasport geben:

Was ist Rehasport?

Rehasport ist ein Bewegungsprogramm, das speziell auf die Diagnose abgestimmt ist und von erfahrenen lizenzierten Übungsleitern geleitet wird. Ziel ist, eine Stabilisierung und Verbesserung des Selbstwertgefühls zu erreichen.

Wer verordnet Rehasport?

Die niedergelassenen Ärzte können eine Rehasportverordnung ausstellen.

Wer hat Anspruch auf Rehasport?

Menschen mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen sowie Personen mit bestehender oder drohender Behinderung haben einen Anspruch auf Rehasport und die entsprechenden Leistungen.

Welche Kosten entstehen für mich als Teilnehmer?

Die Kosten für eine Teilnahme am ärztlich verordneten Rehasport werden bei gesetzlich Versicherten von den Krankenkassen und anderen Kostenträgern zeitlich befristet übernommen. In der Regel umfasst der Leistungsumfang 50 Übungseinheiten im Zeitraum von 18 Monaten.

Für Informationen zu den neuen Rehasportangeboten kontaktieren Sie bitte die RTV-Geschäftsstelle unter Tel. 04101 – 22670 oder kommen zu den Öffnungszeiten im Büro vorbei!



BAUCH-BEINE-PO – OH, NO !

Anfang des Jahres 1996 fragte mich Frau Wirkus ob ich nicht Lust hätte, vormittags in dem neuen Sportraum in der Hohlen Straße einen Gymnastikkurs zu geben. Ich war sofort begeistert -gerne, immer. Als wir dann genauer einkreisen wollten, welche Gymnastikart es denn werden sollte, schlug Frau Wirkus vor: Problemzonengymnastik! Bauch-Beine-Po! Kleinerer Lachanfall von mir: „Na klar! Ausgerechnet ich! Mit 10 kg Übergewicht und massenweise Bauch, Bein und Po! So einen Kurs muß jemand machen der aussieht wie Claudia Schiffer!“ Wir einigten uns darauf, daß ich Fit-Gymnastik anbieten werde, denn fit bin ich - auch mit 10 kg Ballast. Der Sportraum wurde eröffnet-für die neuen Kurse wurde geworben- die interessierten Frauen kamen-und ich gab die erste Fit-Gymnastik-Stunde. Während nach der ersten Stunde die Damen sich im Büro drängelten, um sich für den Kurs anzumelden, schnüffelte ich ein wenig in dem ausliegenden Informationsblättern herum und entdeckte folgende Zeile: „Bauch-Beine-Po-Problemzonengymnastik mittwoch 9.30 Uhr.“ Wie bitte? Mittwochs 9.30 Uhr? Das ist ja meine Zeit! Bei genauerem Hinsehen mußte ich noch erkennen: Nicht nur meine Zeit - auch mein Name stand dort, dick und breit. „Frau Wirkus! Was für eine Stunde habe ich hier gerade gegeben?“ Zwölf erschreckte Frauenköpfe drehten sich

in meine Richtung. Zartes Stimmchen von Frau Wirkus: „Äh ja Bauch-Beine-Po das wußten sie doch?“ Die Szene war filmreif. Ich fragte die Damen, ob es ihnen denn aufgefallen wäre, daß dies wohl nicht direkt auf Bodyforming ausgerichtet war, klar, das hatten sie schon bemerkt, aber nun war ihnen das auch egal, denn die Stunde hatte ihnen gut gefallen und nun wollten sie sich anmelden - auch mit einer Tonne als Übungsleiterin. Dann soll es wohl so sein, dachte ich mir. Und was passierte dann? Nun, ich richtete die Übungen mehr auf die Problemzonen aus - die Kurse liefen gut - inzwischen hat sich sogar ein harter Kern von Dauer-Trainiererinnen herauskristallisiert - die Stimmung ist gut. Und nun kommt das (für mich) Beste: Seit Februar trainieren wir und ich habe seitdem 10 kg abgenommen!! Nein, nein! Nicht nur durch die Gymnastik! Das wäre schön! Aber der Kurs hat irgendwie meinen Ehrgeiz angestachelt und plötzlich fiel es mir ganz leicht, meine Ernährung umzustellen und auch dabei zu bleiben. Wie Claudia Schiffer sehe ich immer noch nicht aus, aber mein Spiegelbild erfreut mich sehr. Und nun wollen Sie wissen wie das genau geht? Erzähle ich Ihnen gern: Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr im Turnerheim in der Hohlen Straße, bei der „Bauch-Beine-Po Problemzonengymnastik!“
Sabine Jankovic



...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

Termine! Termine!

Mitgliederversammlung	Mittwoch, 26. April 2017
Sommerfest des RTV	Samstag, 8. Juli 2017
6. RTV-Familienlauf	Samstag, 30. September 2017
Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2017	Sonntag, 17. September 2017

Gutschein des RTV

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 einzig richtige Geschenk. In unserem umfangreichen Programm finden Sie bestimmt das passende Angebot.

Gutscheine erhalten Sie in der RTV-Geschäftsstelle.

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.



seit über 40 Jahren

- Fingerfood, Buffets, Menüs
- Getränke
- Servicepersonal, Köche, Künstler
- Technik & Equipment
- Zeltverleih, Mobiliar, Gläser, Bestecke, Porzellan
- Private Feiern
Geburtstage, Hochzeiten, Konfirmation, Jubiläum
- Firmenveranstaltungen
Kundenevents, Mitarbeiterfeiern, Weihnachtsfeiern etc.

An der Bahn 6 • 22844 Norderstedt
Tel. 040/ 522 24 28 • Fax 040/ 522 73 73
www.japp-catering.de • info@japp-catering.de

Datenänderungen der Geschäftsstelle melden!

Immer wieder gibt es Datenänderungen!
Ob Adressänderungen oder Bankverbindungen, wir bitten dringlich, diese der Geschäftsstelle zu melden.
Am besten schriftlich oder per E-Mail.

Samstag, 8. Juli 2017 im Garten des Turnerheims

Sommerfest des RTV**„Treffen der Abteilungen mit Musik und Grillfleisch“**

Das 3. RTV-Sommerfest am 8. Juli 2017 lädt alle RTV-Mitglieder und Freunde zu leckerem Grillfleisch und knackigen Grillwürsten in den Garten des RTV-Turnerheims ein. In lockerer und gemütlicher Atmosphäre kann munter geschnackt und geklönt werden, mal ganz abseits von Sport und Wettkampfstress. Für alle Kinder wird das Jugendmobil der Ortsjugendpflege vor Ort sein und die Schmidt-Schaller-Halle in eine Gerätelandschaft verwandelt.



Samstag, 16. September 2017 – Große Sporthalle Egenbüttel

Erlebnistag für Kinder und Jugendliche**„Großer Mitmachparcours der RTV-Abteilungen und die Kinder-Olympiade“**

Die Sporthalle Egenbüttel wird einmal mehr zum großen Spielplatz für Groß und Klein. Ein Mitmachparcours der verschiedenen Abteilungen des RTV lädt alle Kinder und Jugendlichen zum Turnen, Ballspielen und Kämpfen ein. Als Bonbon können die Kinder der Jahrgänge 2007 – 2012 am großen Vorentscheid zur 12. Kinder-Olympiade teilnehmen. Den Abschluss bilden Showvorführungen mit Tanz, Turnen und Kampfsport. Vorbeikommen, Mitmachen, Spaß haben!



Samstag, 30.09.2017 im Rellinger Ortszentrum

6. RTV-Familienlauf

Die sechste Auflage des Familienlaufs wird wieder rund um das Rellinger Apfelfest stattfinden. Die bekannte Laufstrecke wird voraussichtlich etwas erweitert und bei den Laufarten gibt es ebenfalls kleine Veränderungen. Alle Teilnehmer können aus folgenden Laufarten wählen:

- » Bambinilauf (Jahrgang 2011–2017)
- » RTV-Lauf 3km
- » RTV-Lauf 5km
- » RTV-Lauf 10km
- » Teamstaffel 10km



Besonders die Teamstaffel möchten wir Schulen, Firmen und den RTV-Abteilungen nahe legen. Mit 3 bis 6 Startern könnt ihr hier am Wettbewerb teilnehmen. Der Kampf um die beste Schule, die schnellste Firma oder die flinkste Mannschaft ist eröffnet.



HANACK UND PARTNER

VERMESSUNG

www.HanackundPartner.de

Ihre Feier im Turnerheim des RTV

Das Vereinshaus des Rellinger Turnvereins ist ideal für Feste im kleinen oder großen Rahmen. Ihre Feier gestalten Sie nach eigenen Vorstellungen. Wir beraten Sie gerne. Im Sommer können Sie ebenfalls den Garten am Turnerheim mitnutzen. Für kleine Gesellschaften bietet unsere Gaststube Platz für bis zu 20 Personen:

- » Versammlung
- » Elternabend
- » Info-Abend
- » Tagung

Für große Gesellschaften finden im großen Saal 30 bis 80 Personen bequem Platz:

- » Hochzeit
- » Polterabend
- » Geburtstagsfeier
- » Jubiläum
- » Konfirmation
- » Empfang
- » Brunch
- » Weihnachtsfeier
- » ... und vieles mehr!

Mietpreise

Gaststube: 60,- € inkl. Endreinigung

Saal: 175,- € inkl. Endreinigung

Die Abnahme von Getränken und des Servicepersonals ist Grundvoraussetzung für Ihre Reservierung. Catering und Musik dürfen Sie selbst mitbringen. Unser Serviceteam freut sich auf Ihre individuelle Feier!



Für Informationen und Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Sehen wir uns heute noch?

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

	<p>Sonatini Stagekids Musicalschule für Kids und Teens www.sonatini-stagekids.de info@sonatini-stagekids.de 04101-585890</p> <p>Sonatini Private Musikschule www.sonatini.de info@sonatini.de 04101-585890</p>	
--	--	--

EnergieRellingen

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