

VEREINSNACHRICHTEN



**SPORTVEREINIGUNG
PÖNITZ von 1912 e.V.**

60. Bericht 2024



Gemeinde Scharbeutz



Land Schleswig-Holstein

INHALTVERZEICHNIS

I.	Einladung	3
II.	Tagesordnung Jahreshauptversammlung	4
III.	Bericht des Vorsitzenden	6
IV.	Bericht der Kassenprüfer	8
V.	Berichte der Sparte Fußball.....	9
	<i>Bericht der Abteilungsleitung</i>	<i>9</i>
	<i>3. Herren</i>	<i>10</i>
VI.	Berichte der Karatesparte	11
VII.	Berichte der Leichtathletiksparte.....	13
	<i>Walking / Nordic-Walking</i>	<i>13</i>
	<i>Bericht Sportabzeichen</i>	<i>13</i>
	<i>Bericht Volkslauf.....</i>	<i>15</i>
VIII.	Bericht Orientalischer Tanz / Freies Tanzen	18
IX.	Freies Tanzen & Lebensenergie	19
X.	Bericht der Tischtennissparte.....	20
XI.	Berichte der Turnsparte	22
	<i>Ausgleichssport.....</i>	<i>22</i>
	<i>„Bleib fit“ für Herren</i>	<i>23</i>
	<i>„Bleib fit“ für Damen</i>	<i>23</i>
	<i>Mama fit – Baby mit</i>	<i>26</i>
	<i>Eltern-Kind-TURNEN</i>	<i>27</i>
	<i>Kinderturnen (4-6 Jahre).....</i>	<i>27</i>
	<i>Kinderturnen (6 bis 10 Jahre).....</i>	<i>28</i>
	<i>FIT AND FUN (ab 10 Jahre)</i>	<i>28</i>
	<i>Hatha YOGA.....</i>	<i>28</i>
	<i>Hula HOOP - Ganzkörperworkout.....</i>	<i>29</i>
	<i>PILATES®</i>	<i>30</i>
	<i>Rückenschule</i>	<i>30</i>
	<i>ZUMBA® fitness</i>	<i>31</i>
	<i>ZUMBA® Kids</i>	<i>31</i>
XII.	Bericht der Volleyballsparte.....	32
XIII.	Vorstand	35
XIV.	Spartenleitung	36
XV.	Impressum	37
XVI.	Sportangebot.....	38

I. EINLADUNG

Zur Jahreshauptversammlung
2024

**Freitag, den 15. März 2024
um 20.00 Uhr**

im Vereinsheim in Pönitz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sportvereinigung Pönitz
von 1912 e. V.

Der Vorstand



Vorsitzender



1. Stellv. Vorsitzender



2. Stellv. Vorsitzender

II. TAGESORDNUNG JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

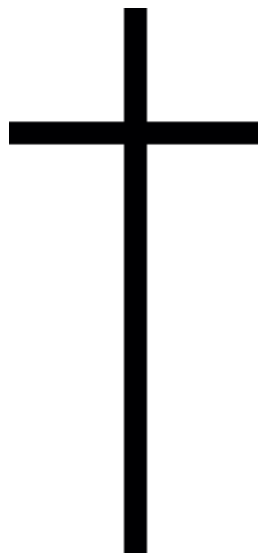
1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Grußworte der Ehrengäste
3. Ehrungen
4. Berichte
 - des Vorsitzenden
 - des Beirates
 - des Sportwartes
 - Sparte Fußball
 - Sparte Karate
 - Sparte Leichtathletik
 - Sparte Tischtennis
 - Sparte Turnen
 - Sparte Orientalischer Tanz
 - Sparte Volleyball
 - Sparte Tanzen

 - des Kassenwartes
 - der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 01. April 2024 (Begründung)
Vorschlag liegt als Vorlage auf den Tischen
7. Genehmigung des Haushaltsvorschlages 2024
(Der Haushaltsvorschlag liegt als Tischvorlage zur Jahreshauptversammlung bereit)
8. Bestätigung der Ehrenordnungsanpassung
(Vorschlag von Burkhard March)
9. Wahlen gem. § 10 der Satzung
 - 1. Stellv. Vorsitzende
 - Kassenwart
 - Sportwart(in)
 - 1. Beisitzer (weibliches Vereinsmitglied)

 - Wiederwahl ist zulässig –

 - Kassenprüfer
10. Anträge
(Anträge sind in schriftlicher Form bis zum 08. März 2024
an den **Vorsitzenden Horst Petersen, Hindenburgstraße 13 a, 23684 Pönitz,**
zu richten).
11. Verschiedenes

**Aus dem Kreis unserer Mitglieder
verloren wir in den Jahren**



**Dirk Heß
Heike Börnecke
Willi Schramm**

Wir werden uns ihrer in Dankbarkeit erinnern.

III. BERICHT DES VORSITZENDEN

... hier wird Sport gemacht



Ein sehr bewegtes Sportjahr liegt hinter uns liebe Sportlergemeinde der SVG Pönitz.

Spielgemeinschaft Küstenkicker

Ein unangenehmes Ereignis war letzten Endes die Auflösung der Spielgemeinschaft der Fußballjugend vom FC Scharbeutz und der SVG Pönitz. Dies führte zur Trennung vom FC Scharbeutz. Beide Vereine führen wieder ihr eigenes Training der Jugendmannschaften durch. Schade für die Jugendlichen beider Vereine. Eine Einvernehmlichkeit war aber unter den beteiligten Trainern und Betreuern kaum zu erreichen. Somit war die Trennung der einzig mögliche Weg.

Videolive – Übertragung Fußball

Liebe Sportsfreunde, auf Einladung der Volksbank Eutin, haben wir einen Vortrag über die Videoliveübertragung von Fußballspielen auf Kommunalen Sportplätzen anhören können. Das Ergebnis ist daraus, dass die Volksbank Eutin mehreren Vereinen im Kreisgebiet Ostholstein die Erstellung und den Betrieb einer Videoanlage für die nächsten drei Jahre zur Verfügung stellt.

Einen herzlichen Dank dafür.

Die Installation der Anlage ist in Arbeit. Die Fußballfans der SVG können also demnächst auch die Heimspiele der SVG live anschauen. Zusätzlich gibt es für den Trainerbereich noch die Coachingfunktion der Spiele, d. h. Nachbearbeitung der Spiele mit den Spielern.

Wir freuen uns darauf.

Mitgliederentwicklung

Die Trennung hat zwar etwas Verlust bei den Sportlern bedeutet, aber wir haben das in kürzester Zeit wieder kompensiert. Der aktuelle Stand mit Beginn 2024 liegt bei über 1200 Mitgliedern. Ein stolzes Ergebnis.

Sportentwicklungskonzept

Wie ich auch in den letzten Berichten mehrmals erwähnte, wächst die SVG Pönitz beständig, das Sportlerheim und die Sporthalle leider nicht. Das ist auch auf einer Sportentwicklungskonzept Veranstaltung der Gemeinde von Wissenschaftlern festgestellt worden. Hier sind Pläne entwickelt worden, die eine Erweiterung der Sportanlage neben dem Sportplatz vorsehen. Dabei ist eine überdachte Soccer Anlage im Gespräch. Die hätte viele Vorteile für die Schule und für den Verein, speziell für die Fußballjugend.

Ich hoffe, dass die Gemeindevertretungen das Potenzial der Erweiterung erkennt und es in den nächsten Jahren umsetzen kann.

Ich möchte auch darauf hinweisen, dass wir im Bereich des Kinder-Turnens so viel Zulauf haben, dass wir schon Wartelisten einführen mussten. Wir haben uns mit der Schule geeinigt, dass der Montagnachmittag für den Kinder-Turnbereich bestehen bleibt. Wir sind der einzige Verein in der Gemeinde Scharbeutz der diesen Sportbereich anbietet.

Flutlichterneuerung

Im letzten Bericht sprach ich schon die Erneuerung der Flutlichtanlage an. Damals sollte sie in der Sommerpause ausgetauscht werden. Leider ist bis heute (05.02.2024) noch nichts passiert.

Grillwagen in Vereinsfarben

Nun komme ich auch zu erfreulichen Informationen. Der Grillwagen des Vereins erscheint jetzt in den Vereinsfarben schwarz und weiß. Gemeinsam mit dem Förderverein und einigen freiwilligen Helfern wurde er entsprechend hergerichtet. Die Pönitzer Stadionwurst schmeckt nun noch besser.

Eingeschränkte Nutzung Sporthalle

Eine sehr große Einschränkung für die Sportler in der Sporthalle waren in diesem Jahr die häufigen und sehr langanhaltenden Hallensperrungen. Sei es an den schulischen Veranstaltungen, die nicht mit dem Verein abgestimmt wurden und dadurch Hallensperrungen zustande kamen, die alle Drittel gleichzeitig betrafen. Erst im Nachhinein geführter Gespräche, konnten wir auf die Nutzung von mehreren Dritteln zurückgreifen.

Oder die massiven Ausfälle durch defekte Heizung und Duschen der Sporthalle. Hierbei sind nicht nur unsere eigenen Sportler betroffen gewesen, sondern auch unsere Gäste bei den jeweiligen Spielen.

Mitgliedsbeitragserhöhung

Aufgrund der in den letzten Jahren schwieriger gewordenen Haushaltslage des Vereins, haben wir in mehreren Gesprächsrunden mit der Fußballabteilung, dem Vorstand und einigen Sparten beschlossen, eine Einsparung bei den Personalkosten und gleichzeitig eine Erhöhung bei den Mitgliedsbeiträgen vorzunehmen. Dadurch verringern wir unserer Ausgaben und Erhöhen unsere Einnahmen.

Meine Damen und Herren, die letzte Beitragserhöhung liegt sieben Jahre zurück. In der Zwischenzeit haben uns die Coronapandemie und die durch den Ukrainekrieg ausgelösten Probleme ereilt. Gleichzeitig hat sich in Deutschland der Mindestlohn erhöht, den wir an unsere Beschäftigten weitergeben müssen.

Nähere Erläuterungen erfahren Sie direkt am Abend der Jahreshauptversammlung. Dort liegt der Vorschlag des Haushaltsentwurfes und der Beitragserhöhung auf den Tischen.

In eigener Sache

Meine Damen und Herren, liebe Sportsfreunde, mein letztes Jahr als Vorsitzender der SVG Pönitz beginnt. Zweimal habe ich verlängert, um dem Verein weiterhin zur Verfügung zu stehen. Rasend ist diese Zeit vergangen. Liebe Vereinsmitglieder, helfen Sie mit, einen Kandidaten als Nachfolger für das Amt des Vorsitzenden zu finden. Ich stehe noch ein Jahr zur Verfügung mein Wissen an einen geeigneten Kandidaten weiterzugeben.

Als letztes möchte ich mich bei den Mitgliedern der Sportvereinigung Pönitz und der Gemeindeverwaltung Scharbeutz bedanken, dass sie uns weiterhin so gut unterstützen und uns die Treue halten. Und natürlich bei meinem Vorstand, der in diesem Jahr besonders verantwortungsvoll und engagiert gearbeitet hat.

Ich wünsche der SVG bei der Bewältigung dieser Aufgaben immer einen starken Vorstand, der die erforderliche Unterstützung der Gemeinde erhält und somit für uns alle ein besonderes „Zuhause im Verein“ darstellt.

Allen Freunden, Sponsoren und Mitgliedern der Sportvereinigung Pönitz für die Zukunft Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Erfolg bei ihrem Sport und in ihrem persönlichen Leben.



Horst Petersen
(Vorsitzender)

IV. BERICHT DER KASSENPRÜFER

Am 03. Februar 2024 haben die unterzeichneten Kassenprüfer

Frau Jessica Born und Frau Katharina Wilkens

in den Geschäftsräumen der Sportvereinigung Pönitz die Buchungs- und Kassenunterlagen für das Geschäftsjahr 2023 geprüft.

Die Prüfung fand in Gegenwart des 1.Vorsitzenden Horst Petersen und des Kassenwartes Peter Strawe statt.

Zur Prüfung wurden vorgelegt:

Kasse (Barbestand), Kontoauszüge, Buchungsjournal, Kontoausdrucke, Gewinn- und Verlustrechnung, Vermögensnachweis mit Jahresschlussbeständen.

Das Rechnungswesen für das Kalenderjahr 2023 wurde von uns in Stichproben geprüft. Die kontrollierten Belege waren vollständig und übersichtlich vorhanden. Die Buchungen auf den Konten wurden nachgewiesen.

Die finanzielle Gesamtsituation des Vereins wird als gesichert bewertet.

Die Prüfung ergab keinerlei Beanstandung, so dass der Mitgliederversammlung vorgeschlagen wird, den Kassenwart Herrn Peter Strawe und den Gesamtvorstand auf der Jahreshauptversammlung zu entlasten.


Kassenprüferin Jessica Born


Kassenprüferin Katharina Wilkens

V. BERICHTE DER SPARTE FUßBALL

BERICHT DER ABTEILUNGSLEITUNG

Der Plan sah eigentlich vor, alles für die Jugend zu tun, damit es ihnen an nichts fehlt.

Im Rahmen der Spielgemeinschaft „SG Küstenkicker“ mit den Kindern und Jugendlichen vom FC Scharbeutz, schien das auch zuerst ganz gut zu klappen. Leider mussten wir die SG aus verschiedensten Gründen im Sommer 2023, also kurz vor Beginn der Fussballsaison 2023/24 wieder aufgeben.

Von anfänglichen 10 Mannschaften aus jedem Altersbereich, blieben dann lediglich 4 Mannschaften über.

Ein sehr starker Verlust, aber aus Fehlern lernt man.

Wir strukturierten etwas um und versuchen nun, durch gute Arbeit neue oder alte Mitglieder zu gewinnen.

Wir sind dort auf einem guten Weg.

Nach wie vor sind wir eine gute Adresse im Ostholsteinischen Jugendfußball, was auch daran zu erkennen ist, dass der DFB Stützpunkt montags auf unserem Platz im Sportpark ist.

Die Verantwortlichen des DFB bzw des SHFV nutzen dann auch die guten Gegebenheiten, um Turniere gegen andere Stützpunkte in unserem Sportpark durchzuführen, sowohl in der Freiluftsaison als auch in der Halle.

Ich persönlich bin guter Dinge, dass wir stärker als zuvor zurückkommen werden.

Im Herrenbereich haben sich die Erwartungen mehr als erfüllt, ja eigentlich sogar übertroffen. Durch zwei Aufstiege kann man von dem erfolgreichsten Jahr der Vereinsgeschichte sprechen.

Die I. Herren hat einen sehr guten Platz im oberen Tabellendrittel in der Saison 2022/23 belegt und zeigt deutlich, dass die SVG Pönitz eine feste Größe in der Verbandsliga geworden ist!

Der Start in die Saison 2023/24 verlief für die „Erste“ nicht ganz nach unseren Wünschen. Der Umbruch, der im Sommer stattgefunden hat war groß und die zahlreichen Neuzugänge mussten sich erst an die Pönitzer Luft gewöhnen.

Die letzten Ergebnisse zum Ende des Jahres 2023 zeigten dann aber wieder, dass durch ruhige, gezielte Arbeit von Trainer, Staff und Mannschaft, der Weg wieder nach oben zeigt.

Die II. Mannschaft ist zum zweiten Mal hintereinander aufgestiegen und hat den Durchmarsch in die Kreisliga geschafft.

Eine absolut wahnsinnig erfolgreiche Zeit liegt hinter dieser Mannschaft, um ihren Trainer Steven Tion.

Natürlich ging man mit absolutem Selbstvertrauen in die neue Saison und in die höhere Liga.

Zur Winterpause liegt man im Mittelfeld und hat einen großen Punkteabstand zu den Abstiegsrängen.

Zahlreiche Spiele wurden ausgeglichen gestaltet und mit etwas mehr Glück, hätte man auch schon mehr Punkte auf seiner Seite haben können.

Unsere III. Herren konnte ebenfalls aufsteigen. In der jetzigen Kreisklasse A spielt man in einer sehr spielstarken Staffel aus der unsere zweite im Sommer aufsteigen konnte. Nun spielt unsere Dritte in dieser Liga. Der Unterschied ist schon groß. Aber unsere Dritte macht es unter ihrem Trainer Gerrit Maghon sehr gut und steht in der Winterpause über dem Strich, also außerhalb der Abstiegsränge.

Das große Ziel die Klasse zu halten ist in greifbarer Nähe.

Insgesamt bleibt anzumerken, dass wir im Herrenbereich super aufgestellt sind und es auf Kreisebene kaum Vereine gibt, die so eine hervorragende Herrenabteilung mit 3 erfolgreichen und zahlenmäßig starken Mannschaften ausweist.

Nur durch die tolle Zusammenarbeit, die gute Kameradschaft unter den Spielern der drei Mannschaften lässt sich weiterhin erfolgreichen Arbeit erzielen.

Abteilungsleitung

Jan Frost und Lars Callsen

3. HERREN

Zwei Aufstiege von 2018 bis 2023

Seit der Gründung 2018 ist unsere dritte Herren zwei Mal aufgestiegen. Nach nur einem Jahr in der untersten Spielklasse, konnte 2019 der Aufstieg in die B-Klasse gefeiert werden. Drei Jahre später (2022) schafften Sie den erneuten Aufstieg in die A-Klasse, wo Sie zurzeit auch spielen.

Dem eigenen Anspruch läuft man weit hinterher

Die SVG Pönitz III beendet die Hinrunde der A-Klasse Ost in der unteren Tabellenhälfte und steht auf Rang 12 von 14. Nur ein Punkt trennt die Mannschaft von der BSG Eutin, die den ersten Abstiegsplatz belegen.

So lief die bisherige Saison der 3.Herren

Vereinfacht ausgedrückt: alles andere als optimal. Mit einigen Vorschusslorbeeren in die Hinrunde gestartet, befindet sich die 3.Herren nach 14 Spieltagen in der unteren Hälfte der A-Klasse Ost. Nur drei Siege, zwei Unentschieden und vor allem neun teils unnötige Niederlagen ergeben zur Winterpause 11 Punkte. Die Mannschaft von Coach Gerrit Maghon, hat 22 Tore erzielt -das sind die zweit wenigsten in der Liga- und haben 47 Gegentreffer kassiert.

Zu den Höhepunkten gehörten die Siege gegen den SV Hansühn (3:0) sowie gegen die SG Insel Fehmarn II (3:1) und den (5:1) Sieg gegen den SV Schashagen-Pelzerhaken.



Neuformierte Truppe

Die Mannschaft musste sich erstmal finden, es sind 9 neue Spieler dazugekommen und davon 6 aus der eigenen A-Jugend, die es wirklich gut machen.

Rückrunden Ziel

Ist ganz klar der Klassenerhalt. Zwölf spiele sind noch zu absolvieren, das bedeutet das noch alles drin ist. Sie müssen von Anfang an Gas geben. In der Rückrunde liegt alles in Ihrer eigenen Hand.

Ricardo Maghon

Information erhaltet Ihr von:

Jan Frost

Tel.: 0152 - 02761020

VI. BERICHTE DER KARATESPARTE

„In jedem Schwarzgurt steckt ein Weißgurt, der niemals aufgegeben hat.“
(Asiatisches Sprichwort)

Das vergangene Jahr war ein tolles und intensives Karate-Jahr: Wir konnten viel an unseren Techniken üben und schneller und präziser werden. Die Kids-Gruppe ist 2023 sogar so stark gewachsen, dass wir für 2024 erstmalig eine Warteliste einführen mussten.



Im Juni standen in der Kids-Gruppe die Karate-Farbgurtprüfungen an. Nach Monaten des Übens konnten die Prüflinge dem Prüfer Wolfgang Krüger (2. DAN, Lübecker Judo Club) ihr Können zeigen. Das eifrige Training zahlte sich aus und so haben alle eine gute Leistung gezeigt und erfolgreich die Prüfung zum nächsten Farbgurt (KYU) bestanden - Herzlichen Glückwunsch!

Bestandene Prüfung zum	Name
9. KYU (Weiß-Gelb-Gurt)	Rieke Weil, Paul Schroeder
8. KYU (Gelb-Gurt)	Frida Anspreisch, Alina Gäbeler, Theo Pendzialek, Jonte Ziegler, Leno Demuth, Melina Polchow, Lilly-Marie Prieß, Frieda Schmidt, Linnea Werner, Finn Bergbauer, Conner Duske
6. KYU (Grün-Gurt)	Lenny Schmidt

In den Sommerferien haben wir zusätzlich zum regulären Training wieder zwei Trainingseinheiten am Ostseestrand durchgeführt.

Gemeinsam mit Karate-Ka's aus befreundeten Lübecker Dojos haben wir unsere Geschicklichkeit, Koordination und Technik trainiert – auf dem Sand und auch im Wasser. Ein klasse Erlebnis!



Im September nahmen wir an einem Lehrgang des SHI-TO Karate-Do Lübeck mit Sensei Kit Sién Tjong (7. DAN) teil. Meist ist der Angreifer seinem Opfer körperlich überlegen. Mit den gleichen Mitteln können wir uns folglich nur schwer verteidigen: Der stärkere gewinnt.

Kit Sién zeigte uns anhand der KAKIE / TUISHOU Prinzipien verschiedene Übungsformen, die den Stärkeren eben nicht gewinnen lassen.

Im November fand im SANGA Dojo in Pinneberg ein intensiver Lehrgang mit Michael Karpenkiel und Dirk Kather (beide 6. DAN & A-Prüfer) statt. Das Training forderte allen Teilnehmern die volle Konzentration und Power ab – jedoch stand für Anja Günther damit ein ganz besonderes Ereignis erst noch bevor: Die Schwarzgurtprüfung zum 1. DAN!

Anja und 4 weitere Prüflinge wurden in den Bereichen Kumite, Kihon, Kata, Kata Bunkai, Präzision und Fitness geprüft. Anja hat in der mehrstündigen Prüfung ihr Können und Fleiß erfolgreich präsentiert und ist nun verdiente Schwarzgurt-Trägerin im Karate-Do! Herzlichen Glückwunsch!

Zum Jahresabschluss haben die Kids- zusammen mit der Jugend-/Erwachsenen-Gruppe Ende Dezember ein gemeinsames Training veranstaltet. Dabei konnten die Kids in kleinen Wettkämpfen und Übungen zeigen, was sie bereits alles gelernt haben. Auch einige Eltern haben aktiv mitgemacht und mussten feststellen, dass vieles gar nicht so einfach ist wie es aussieht.

Du möchtest Karate ausprobieren oder wieder anfangen? Beim Karate steht immer die Selbstverteidigung im Vordergrund.

Gleichzeitig trainieren wir damit aber auch unsere Koordination und Fitness. All das ist ein super Ausgleich zum Alltag und macht den Kopf frei! Karate ist für alle Altersgruppen eine sehr gute Möglichkeit, körperlich und mental fit zu werden und zu bleiben. Karate kann man ein Leben lang ausüben. Man wird immer wieder etwas Neues dazu lernen und verbessern können - wenn man konsequent trainiert. Das ist der Weg des Lebens und der des Karate: Das Karate-Do.



*Fabian Grunert (3. DAN),
Anja Günther (1. DAN) &
Joachim von Oldenburg (1. DAN).*

Für aktuelle Infos rund um das Karate in Pönitz und Kampfkünste allgemein, verfolgt uns auf Facebook® (Genbu-Kai Karate-Do Pönitz) oder auf der Homepage unter www.svg-poenitz.de.



Ich freue mich auf das kommende Karate-Jahr und wünsche allen Mitgliedern und deren Familien viel Freude, Gesundheit und Erfolg für 2024!

In diesem Sinne: Vielen Dank – Domo arigato.

Für alle Interessierten zum Zugucken, Ausprobieren oder zum Wiederanfangen:

dienstags	Kindertraining, ab 6 Jahre	17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Fabian Grunert	Vereinsheim
	Jugendliche und Erwachsene	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr		Vereinsheim

Für aktuelle Infos rund um das Karate in Pönitz und Kampfkünste allgemein, verfolgt uns auf Facebook® (Genbu-Kai Karate-Do Pönitz) oder auf der Homepage unter www.svg-poenitz.de.

Ich freue mich auf das kommende *Karate*-Jahr und wünsche allen Mitgliedern und deren Familien viel Freude, Gesundheit und Erfolg für 2023! In diesem Sinne:

Vielen Dank – *Domo arigato*.

Mit sportlichem Gruß

Fabian Grunert

Information erhaltet Ihr von:

Fabian Grunert

Tel.: 0173/6408190

VII. BERICHTE DER LEICHTATHLETIKSPARTE

WALKING / NORDIC-WALKING

Die Gruppe besteht seit vielen Jahren aus Frauen und Männern jeder Altersgruppe. Unsere lustige Gruppe lässt sich auch bei schlechtem Wetter nicht davon abbringen, unseren Sport zu betreiben. Einige unserer eifrigen Teilnehmer nehmen regelmäßig an Laufveranstaltungen teil und schneiden dabei sehr erfolgreich ab.

Wir treffen uns immer donnerstags um 19.00 Uhr, um nach einem kurzen Aufwärmprogramm zu starten. In kleine Gruppen walken wir in für jeden einzelnen angenehmer Geschwindigkeit. Gegen 20.00 Uhr sind wir wieder am Ausgangspunkt. Zum Abschluss werden die Muskeln soft gedehnt.

Wer diese Sportart kennenlernen oder seine Technik verbessern möchte, schaut einfach vorbei.

Wann: Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr
Wo: Paul-Zimmermann Park, Klingberg (April - September)
Grill-Master an der Ostseetherme (Oktober - März)

Informationen erhaltet ihr von

Anke Köhler
Tel.: 01525 - 170 7567 ab 18.00 Uhr

BERICHT SPORTABZEICHEN

Sportabzeichen weiterhin auf Kurs...

*Neue Gesichter aus verschiedenen Altersgruppen
bei den Prüfungen in Pönitz*

In 2023 wurde im Kreis Ostholstein wieder auf Vereinsebene und insgesamt bei der Ablegung der deutschen Sportabzeichen (DSA) zugelegt – nach den sichtlich rückläufigen Tendenzen im Vorjahr.

Der Kreisobmann Günter Frentz hat dazu auch in der Presse berichtet. Die Sportvereinigung Pönitz konnte sich unter 2.100 Sportabzeichen im Ranking unter den Vereinen im Kreis leicht verbessern.

Andrea Höhn, Katja Rethmeyer und Reinhard Honerlage - unterstützt im Ferienpass der Gemeinde Scharbeutz durch Inge Krebs - haben die zurück liegende Sportabzeichensaison 2023 bei unterschiedlichsten Witterungsbedingungen und unterschiedlichen wöchentlichen Resonanzen souverän begleitet und alle regulären Mittwoch-Termine von Mai bis Oktober - inklusive alternativer Angebote für Radfahren, Schwimmen und einige Sondertermine - garantiert und durchgeführt – auch wenn manche Anfragen wegen Terminen ziemlich spontan hereinkamen. Wir schauen zurück auf eine intensive Zeit im Sportpark, viele tolle Leistungen und Spaß & Heiterkeit auf der Laufbahn, an der Sprunggrube, beim Werfen, unterschiedlichsten Seilsprung-Übungen, Fosbury-Flop zum Hochsprung in der Sporthalle (samt gestreifter Sprunglatte) , beim Walken in der Scharbeutzer Heide, in Klingberg oder am Strand, im Schwimmbad Eutin oder an der Radfahrstrecke von Gleschendorf nach Sarkwitz.



Eine Übergabe- und Ehrungsfeier für die erfolgreichen TeilnehmerInnen 2023 fand am 13.01.2024 im gewohnten Rahmen statt. Dazu kamen im Vereinsheim über 40 SportlerInnen und Angehörige zusammen.

Wir möchten in diesem Jahr einmal wieder in alphabetischer Reihenfolge namentlich alle erfolgreichen TeilnehmerInnen auflisten:

Charlotte Anclam (1.Sportabzeichen in 2023), Victoria Anclam (1), Peggy Bandelin (8), Annika Basche (1), Melissa Basche (1), Sebastian Böthel (2), Jakob Böttcher (7), Lasse Butt (1), Lars Callsen (10), Ben Cornelius (1), Stefanie Drews (7), Anna Eschholz (5), Guido Eschholz (11), Lara Fuhlendorf (1), Reinhard Garve (16), Lasse Gerwin (1), Lara Sophie Giede (7), Lasse Giede (7), Til-Luis Gosch (1), Emma Hirsch (1), Andrea Höhn (22), Reinhard Honerlage (9), Rike Honerlage (1), Karsten Hübinger (1), Aidan Jones (1), Katharina Klies (1), Inge Krebs (37), Thomas Lange (1), Björn Lappe (8), Emil Lüdtke (1), Alexander Misera (1), Maximilian Misera (1), Justin Möller (2), Bjarne Olsen (2), Rune Olsen (1), Anna-Sophie Panenka (1), Paul Paulsen (2), Pia Paulsen (4), Henry Pendzialek (2), Lothar Petersen (1), Lilly-Marie Prieß (1), Katja Rethmeyer (11), Greta Richenberger (4), Henri Richenberger (4), Michael Richenberger (3), Rosalie Riedel (1), Jennifer Ruppert (1), Lenny Schmidt (1), Ben Schröder (1), Sam Schröder (1), Piet Sperling (2), Heike Stöcker (23), Sönke Stöcker (2), Iris Storost (7), Christina Tode (6), Jannis Tode (1), Hans-Heinrich Villbrandt (1), Gabriele Wesenberg (18), Bendix Wilkens (5), Henry Wilkens (2), Ilvi Witt (4), Matthias Wittmack (7) und Tom Wolf (4).



Die Statistik 2023 in Pönitz im Vergleich zu den Vorjahren liest sich so:

TeilnehmerIn	2023	2022	2021	2020	2019
erstmalig	30	21	6	25	20
wiederholt	33	33	31	34	38
Ø Alter (Jahre)	26,1	25,0	30,4	22,3	27,2
< 18Jahre	37	31	18	40	34
18Jahre +	26	23	19	19	26
Gesamt	63	54	37	59	60
Davon im Ferienpass	10	16	6	10	K.A.



Sportabzeichensaison 2024 – kleiner Ausblick

Wir haben also in 2023 unser ambitioniertes Ziel - mehr als 60 erfolgreiche Sportabzeichen – geschafft. In 2024 möchten wir da gerne weiter machen – und das scheint auch möglich. Für alle Interessenten gibt es zahlreiche Alternativen, Leistungen einer Altersklasse abzulegen. Nach einigen Jahren ohne Änderungen bei den Anforderungen wird es in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit geben, die Leistung in der Gruppe „Kraft“ (ab 18 Jahren) durch: Push-Ups / Liegestütze, Crunches / Curl-Up-Tests / Bauchpresse, Triceps-Dips und Pull-Ups / Klimmzüge zu erbringen. Es sieht danach aus, dass sich damit der eher konservativ angesehene klassische Sportsektor im DLV etwas auf den Trend der Fitness-Studio-Bewegung einlässt.

Insgesamt wird bei uns dafür Sorge getragen, dass auch in Zukunft alle TeilnehmerInnen beim Sportabzeichen gut betreut werden.

Der Starttermin der neuen Sportabzeichensaison im Mai wird auf der Vereins-Website, in der Presse, in Schaukästen und von Mund zu Mund an Euch bekanntgegeben werden.

Wer noch nicht beim Sportabzeichen dabei war: Kommt einfach im Pönitzer Sportpark vorbei!

Alle „Newcomer“ können und werden es sicher auch schaffen!

An alle: Kommt gerne wieder und bleibt dem Sportabzeichen in Pönitz treu!

Und vor allem: Bleibt alle gesund! Wir sehen uns im Sportpark!



Informationen erhaltet Ihr von:

Reinhard Honerlage

Telefon: 04524-1258

BERICHT VOLKSLAUF

Sommer – 38. Pönitzer Volkslauf am Sonntag, den 09.07.2023

Hitze, Applaus und allerbeste Laune ...

Der zweite Volkslauf in Pönitz nach der Pandemie erlebte am gewohnten zweiten Juli- Sonntag seine rundherum beachtliche Wiederholung. 276 FinisherInnen (2022: 254) beendeten die fünf bekannten anspruchsvollen Strecken. Über 60 NachmelderInnen erhöhten dabei die Gesamtzahl der TeilnehmerInnen noch in der letzten Stunde vor dem ersten Startschuss, der ja in Anbetracht zu erwartender Sommerhitze-Temperaturen glücklicherweise ganz nach Plan schon um 08:30 Uhr erfolgte. Gut, dass wir daran festhalten.



Eine gelungene beschwingte Moderation von Tobias Krumbeck, der erstmals bei uns am Musikpult stand - fand die richtigen Kommentare für SportlerInnen, das bunte Geschehen im Zuschauerbereich oder für die Showeinlagen der „Zumba Kids“ und der „Orientalischen Tanzgruppe“. Ganz offensichtlich war im Sportpark allerbeste Stimmung angesagt – derweil die Sonne immer höher auf ihrer Bahn kletterte. Beileibe: Getränke, Vitamine und Schatten waren dieses Mal wichtiger denn je!

Über 70 Helfer (inklusive Feuerwehrangehörigen, Rettungsdienst, Lauf- und Walkinggruppe, die doch immer einen harten „Helferkern“ ausmachen) haben dafür gesorgt, dass es an nichts mangelte.

*****DANKE AN ALLE!!!*****

Pönitzer Volkslauf: Entwicklung der letzten Jahre			
	2023	2022	2019
Halbmarathon	61	49	67
10 KM Lauf	109	97	89
5 KM Lauf	78	73	92
Laufen insgesamt	248	219	248
10 KM Walk	10	9	13
5 KM Walk	18	26	34
Walken insgesamt	28	35	47
Frauen	105	92	116
Männer	171	162	179
< 18 Jahre	17	17	17
18 Jahre +	259	237	278
Voranmelder	212	186	228
Nachmelder	64	68	67
TOTAL	276	254	295

Wir möchten uns dieses Jahr individuell besonders bei Petra und Bernd Femerling, Iris Storost und Roland Lubczyk bedanken, die uns an verschiedenen Stellen besonders aufopfernd geholfen haben.

Über 40 Kinder aus Kindergärten der Gemeinde liefen stolz vor begeisterten Angehörigen und ZuschauerInnen eine Stadionrunde im „Kleine-Freunde-Lauf“ und genossen dabei volle Aufmerksamkeit. Das hat jetzt in Pönitz schon Tradition und ist bei den Kindergärten schon fast fest eingeplant. Sind da etwa zukünftige Talente und Rekordhalter dabei...?

Nach dem Ende der Zeitnahme durch Fabian Gruthoff klappte die Siegerehrung viel besser als im Vorjahr! Eine alte Bekannte der Pönitzer Veranstaltungen konnte, als überglückliche Gewinnerin den diesjährigen Überraschungspreis für ein Wellness-Wochenende in einem Scharbeutzer Hotel in Empfang nehmen. Wir gratulierten dazu!

Ein Vergleich des Teilnehmerinteresses der letzten drei Sommerlaufveranstaltungen zeigt, dass beim Walking Rückgänge zu verzeichnen sind, der 10 km Hauptlauf beliebter wird, der Frauenanteil fast unverändert steht und etwa 6-7% der TeilnehmerInnen immer unter 18 Jahren alt sind.

Winter – 38.Pönitzer Silvesterlauf am Sonntag, den 31.12.2023

Wetter rechtzeitig allerbest, Berliner Nachbestellung, ein Weltrekordler im Starterfeld...

Als um 06:20 Uhr die letzten Vorbereitungen auf der Strecke begannen, machten wir uns angesichts des Nieselregens durchaus Gedanken, wer denn da überhaupt kommen würde... Doch das Wetter wurde genau



zur rechten Zeit passabel: Der Wind ließ nach, der letzte Nieselregen stellte sich ab, und die Sonne lächelte plötzlich sogar ein wenig wohlwollend hinunter in den Sportpark.

Sensationelle 330 Teilnehmer (2022: 193) meldeten sich an und liefen bzw. walkten zwischen Holstendorf, Gießelrade und Pönitz. Ein paar von ihnen waren kostümiert unterwegs. Die Stimmung beim Smalltalk nach der Rückkehr war gewohnt entspannt und heiter.

Unter den TeilnehmerInnen war auch der 2023-M85-Weltrekordler Fokke Kramer aus Bosau. Bei den Wahlen zu Deutschlands „Leichtathleten des Jahres“ wurde er im Januar 2024 zum Master-Athleten des vergangenen Jahres gewählt. Daran waren wir in Pönitz vielleicht nicht ganz unschuldig. Wir haben am Silvestertag noch auf diese Abstimmung hingewiesen und einige haben zwischen Duschen, Talk und Berliner und Glühwein für ihn abgestimmt.



Auch bei dieser Winterveranstaltung waren inklusive der Feuerwehr Pönitz rund 30 ehrenamtliche HelferInnen mit am Start, auf Station, an der Anmeldung, der Verkehrsregelung oder hinter den Kulissen. Man kann diesen Einsatz als Beitrag für den

Gesamterfolg gar nicht genug loben. Die „Verkehrsabteilung“ bestehend aus Thomas Born, Rolf Rathjen, Ronald Lubczyk und Roland Strawe sorgte insbesondere an der Einfahrt in den Sportpark für sichtbare Verhältnisse und Ansagen.

Pönitzer Silvesterlauf: Entwicklung der letzten Jahre			
	2023	2022	2019
15 KM Lauf	99	44	*
7,5 KM Lauf	190	119	*
Laufen insgesamt	289	163	256
15 KM Walk	2	5	*
7,5 KM Walk	39	25	*
Walken insgesamt	41	30	44
Frauen	127	70	124
Männer	203	123	176
< 18 Jahre	13	8	19
18 Jahre +	317	185	281
Ausdruck Website	157	101	116
Karte klassisch	173	92	184
TOTAL	330	193	300

Schauen wir zum Schluss auch beim Silvesterlauf in die Entwicklung der letzten drei Jahre, so fällt auf: etwa die Hälfte der TeilnehmerInnen bringt bereits Anmeldeausdrucke von der SVG-Website mit, der Anteil der Frauen liegt ähnlich wie beim Sommerlauf bei 38%, Rückgänge beim Walking sind im Winter vielleicht nicht so ausgeprägt wie im Sommer und die unter 18 jährigen TeilnehmerInnen machen nur gut 4% aus.

Perspektiven

Das Umfeld weiter gestalten, Positives avisieren und alle Handlungsoptionen behalten...

TeilnehmerInnen (FinisherInnen)		
Jahr	Sommer	Silvester
2014	166	199
2015	162	197
2016	246	174
2017	219	219
2018	225	282
2019	295	300
2020	coronabedingte Absage	
2021	coronabedingte Absage	
2022	254	193
2023	276	330
2024*	275	275

Es wird nicht leicht, in diesem Jahr die tollen Erfolge zu wiederholen. Aber natürlich sind wir optimistisch! Wir werden wieder neue und bekannte HelferInnen für die Veranstaltungstage 14.07. und 31.12.2024 benötigen! Darüberhinaus sollte klar sein, dass auch das Strategieteam Volkslauf (bestehend aus Reiner Caliebe und Reinhard Honerlage), das alle Aufgaben, die im Laufe eines Kalenderjahres anfallen, bearbeitet, nicht auf ewig zur Verfügung stehen wird. Die Vergangenheit zeigt, wie schnell sich personelle Konstellationen ändern können. Deshalb an dieser Stelle wiederholt: Wer sich für die ehrenamtliche Arbeit rund um das Thema Volkslauf interessiert und mitmachen möchte: bitte unbedingt melden!

Nochmals *****DANKE AN ALLE DIE 2023 ERMÖGLICHT HABEN !!!***** und traditionell auch die Teilnehmer-Statistik der letzten Jahre und unser Plan/Wunsch für 2024* einmal aufgezeigt:

Für LäuferInnen und WalkerInnen an dieser Stelle einige angekündigte Veranstaltungen 2024 in unserer Region:

Schaut bitte auch auf die Websites der Veranstalter/Orte und beachtet aktuelle Nachrichten dazu in der Presse:

17.03. Timmendorfer Strand
 24.03. Bad Oldesloe
 03.05. Lübeck Frauenlauf
 16.05. Bredenbek
 26.05. Grömitz
 26.05. Kiel Ostufer
 02.06. Ratekau
 08.06 Lauf zwischen den Meeren
14.07. 39. Pönitzer Volkslauf
 26.07. Heiligenhafen

04.08. Neustadt
 24.08. Mölln
 30.08. Buntekuh
 22.09. Preetz
 29.09. Lübeck City
 20.10. Lübeck Marathon
 01.12. Ratzeburg
 08.12. Schwentinental
 31.12. 39. Pönitzer Silvesterlauf.

Volkslauf in Pönitz: eine Visitenkarte des Vereins, der Gemeinde Scharbeutz und der Region zwischen Ostsee und Holsteinischer Schweiz!

Bleibt gesund beim Laufen und Walken in 2024!

Information erhaltet Ihr von:
 Reinhard Honerlage
 Telefon: 04524-1258



VIII. BERICHT ORIENTALISCHER TANZ / FREIES TANZEN

Die Wurzeln des Orientalischen Tanzes reichen weit zurück. Viel tiefer liegen seine Quellen, als wir es heute gewiss noch fassen können. Im modernen Gewand trat er das erstbekannte Mal wohl im Rund der levantinischen Ghawazi-Tänzerinnen des 18. und 19. Jahrhunderts auf, die ihr Können in den Straßen und bei öffentlichen Veranstaltungen präsentierten.

Der 'Tanz des Ostens' zieht seine Ursprünge aus einem breiten Spektrum folklorer Tänze – von Andalusien, über die Maghrebstaaten, den vorderen Orient und sogar bis nach Indien. Dennoch ist es gerade der oberägyptische Solotanz, welcher dort Raqs Sharqi genannt wird, dessen Gestalt das bis anhin weit verbreitete Bildnis des Orientalischen Tanzes maßgeblich geprägt hat.

Besonders in den Kabarets der arabischen Metropolen erfuhr dieser im Laufe der 20er und 30er Jahre eine sehr bezeichnende Form. Sicherlich auch angetrieben von der immer wieder aufflammenden Faszination für das Morgenland, fand der Raqs Sharqi als Revuetanz großen Anklang und erwarb so ein Image mit einer für lange Zeit verruchten Wahrnehmung.

Während der 50er und 60er Jahre war der Orientalische Tanz in Europa und den USA vorwiegend innerhalb der Filmindustrie als Entertainment und Showtanz präsent. Doch es waren ebenso dieselben geographischen Regionen, wo es in den folgenden Jahrzehnten eine Wiederbelebung und Neuausrichtung des Tanzes, heim zu einem Bühnen- und Gruppentanz gab, welcher infolge vielerlei Variationen erhielt, wie beispielsweise den Tribaltanz.

Seit der Gründung unserer Orientalischen Tanzsparte versuchen wir, diesem neuerlichen Wandel dadurch befördernd zu begegnen, indem wir die ursprünglichen, folkloren Stränge des Orientalischen Tanzes in das eigene Repertoire (wieder) einflechten.



Das vergangene Jahr stand unter dem Gedanken: Zurück zum Ursprung! Und diesem Rufe folgend, hatten wir in unsere Schatzkiste geblickt und uns, kraft der Trommelklänge der Darbuka, die dem Orientalischen Tanze zugehörigen Bewegungen und anhand dessen die Grundlagen unseres Körpergefühls neu erarbeitet. Durch den Orientalischen Tanz lernen wir unseren Körper in seiner Gesamtheit kennen, aber auch, seinen oberen Teil vom unteren zu isolieren, und sogar das gezielte Zusammenspiel einzelner Muskelpartien wirken zu lassen.

Für unsere Anfängergruppe stand weiterhin das Kennenlernen des Orientalischen Tanzes im Vordergrund, sprich, seine Grundbewegungen zu erlernen, aus der orientalischen sowie der indischen Tradition. Ebenso eignete sie sich den Umgang mit verschiedenen Handgeräten an – wie dem Stock, dem Tambourin oder dem Schleier. Dieses für sich stehende Wissen gilt es weiter auszubauen und schließlich in Verbindung zu setzen, mittels der Musik und den dazu passenden Kostümen: zu einem kompletten Tanz.

Unsere Fortgeschrittenengruppe führt all diese Stränge beständig zusammen und ist aktuell im Begriff, sich eine weitere eigene Choreographie zu erarbeiten, sie alsbald der Schatzkiste hinzuzufügen: und zwar die eines temperamentvollen Flamencos. Jedes dieser angesprochenen Elemente des Orientalischen Tanzes schenkt uns, gepaart und beseelt von der Rückbesinnung auf seine Tradition, die Qualitäten der Geschmeidigkeit, der Sinnlichkeit, des Ausdrucks und des allgemeinen Bewusstseins. So steht uns der 'Wandel' unseres Orientalischen Tanzes fortwährend: hin zum Paket für Körper und Geist.

Mitsamt heiterer Erinnerung blicken wir zurück auf zwei Auftritte, an denen wir dieses Jahr unser Können präsentieren durften: zum einen derjenige beim Maifest in Pönitz, um den geschmückten Maibaum herum, und auf dem Gelände unseres Sportparks, während des Volkslaufs im Juli. Am Ende desselben Monats, bei herrlichstem Sonnenschein, fanden wir uns wiederum zusammen, diesmal jedoch privat im Garten: für ein Sommerfest, bei dem wir aber, neben dem obligaten Klönen und einem leckeren Buffet, natürlich gleichsam tanzten.

In unserer letzten Tanzstunde, kurz vor Weihnachten, werden wir dieses Tanzjahr dann mit einem gemütlichen Beisammensein ausklingen lassen. Ich freue mich schon auf ein neues Tanzjahr 2024 mit Euch. Bleibt alle gesund und munter!

Eure Übungsleiterin,
Petra Berlitz

	Wann?	Wo?
Anfänger	Montag: 19:15 Uhr – 20:45 Uhr	im Sportpark, Vereinsheim der SVG Pönitz (ab 16 Jahre, aufwärts keine Grenze), Einstieg jederzeit möglich
Fortgeschrittene	Donnerstag: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr Donnerstag: 19:15 Uhr - 20:45 Uhr	im Sportpark, Vereinsheim der SVG Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von:
Petra Berlitz
Tel.: 04524/1603

IX. FREIES TANZEN & LEBENSENERGIE

*Tanze – Atme – Entspanne
- Sei in Balance –*

Unser Alltag hält uns alle ganz schön auf trab – egal, was wir tun. Und oft genug haben wir, ihm nach, die Dinge in einer Art und Weise zu erledigen, die nicht der unseren entspricht. Ich erlebe immer deutlicher, dass es abseits dessen – abseits des 'Alltags' – ein großes Bedürfnis nach Balance und Ausgleich gibt. Doch nicht selten bleibt es, mitunter nach langer Suche, unbeantwortet, da ein jeder eine ganz eigene Vorstellung von ihm hegt; ganz individuelle Bilder vor dem inneren Auge hat, die mit einer Sehnsucht verbunden sind, deren Tiefe man nur höchstselbst zu erfahren imstande ist.

Demnach war es mein Bestreben, eine Stunde zu kreieren, in der es eben genau um diese Suche geht, und wo die Kernfrage sei: 'Was ist **Freies Tanzen** für dich?'

Mit dieser Stunde möchte ich dir die Möglichkeit geben, einen Ausgleich zu schaffen, denn: Freies Tanzen ist Tanzen ohne zu werten. Du kannst dich einfach der Musik hingeben. Jeder darf mit seinen Bewegungen sein, wie er ist, ohne jemandem gefallen zu müssen. Beim Freien Tanzen gibt es keine Fehler, kein 'richtig oder falsch'.

Die Stunde soll dir ermöglichen, deine Kraft wieder aufzutanken – in der Betätigung mit Dingen, die dir entsprechen – und sie schließlich zu entfalten: als **Lebensenergie**. Im Spiel mit dem freien Tanzen zur abwechslungsreichen Musik bildet sie eine geleitende Harmonie und wird in unserer Stunde besonders von der **Atmung** verkörpert – bedeutet sie doch die Anbindung an jene Quelle, welche Tatkraft durch uns strömen lässt. Mit der Zeit wirst du lernen, sie mittels begleitender Übungen in deinem eigenen Rhythmus wirken zu lassen: von deinem Herzen, deiner Mitte, aus und bis in die entlegenste Zelle deines Seins. All dies werden wir gezielt mit Gleichgewichtsübungen unterstützen, da sie uns helfen, die Koordination und den Fokus zu bewahren – einerlei, welches Lebensalter wir auch besitzen. Und letztlich: **Entspanne** durch bewusste Übungen und finde Ruhe, denn es tut einfach gut, sich zu lösen. Schicke deine Sinne aus und eröffne dir eine Reise zur inneren **Balance**.

Sei herzlich gern mit dabei: Tanze im Rhythmus, Atme tief durch, Entspanne und...

- Sei in Balance -

Eure Übungsleiterin,
Petra Berlitz

Wann?

Dienstag von 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Wo?

in der Sporthalle der
Grund- und Gemeinschaftsschule Pönitz.
Einstieg jederzeit möglich

Informationen erhaltet ihr von
Petra Berlitz
Tel.: 04524/1603

X. BERICHT DER TISCHTENNISSPARTE

Let's make history – Pönitz gewinnt den Pokal!

Nein, es ist nicht historisch, dass zum ersten Mal seit der Saison 2018/2019 eine Spielzeit in 2023 normal und ohne Abbruch so zu Ende gegangen ist, aber es ist erfreulich und daher erwähnenswert.

Auf alle Fälle historisch ist aber der Kreispokalsieg der zweiten Pokalmannschaft der SVg Pönitz. In diesem Wettbewerb, in dem Klassenunterschiede durch Punktvorgabe nivelliert werden, konnten sich in den 90er Jahren je einmal die Herren und einmal die Damen der damaligen Spielgemeinschaft Pönitz/Ostsee in die Siegerlisten eintragen sowie 1996 ein Damenteam der SVg Pönitz. Seit 1997 dürfen nur noch Mannschaften teilnehmen, die nicht höher als Kreisliga spielen, seit 2007 spielen Damen und Herren gemeinsam um den Titel.

Das Team mit Udo Borowski, Marvin Broszeit und Lars Friedrichs holte somit in der aktuellen Form des Wettbewerbes mit dem 4-1-Finalsieg über den MTV Ahrensböök das erste Mal „den Pott“ nach Pönitz.

Und um das Double perfekt zu machen, holte die Mannschaft, zu der auch Kerim Richert, Marcel Winterstein und Fabian Kühne gehörten, als Pönitz III mit einer „sauberen Weste“ von beeindruckenden 24:0 Punkten den Meistertitel in der 1. Kreisklasse. Herausragend spielte dabei Udo Borowski, der in Vor- und Rückrunde nicht ein Spiel verlor. Die Verstärkung durch Neuzugang Lara Möws, die in der Rückrunde ebenfalls ungeschlagen blieb, tat ihr Übriges dazu.



Liga	Mannschaft	Platz nach der Vorrunde
2. Bezirk Nord	Pönitz I	4.
Kreisliga	Pönitz II	9. 📉
1. Kreisklasse	Pönitz III	1. 🏆
2. Kreisklasse B	Pönitz IV	2.
	Pönitz V	8.
3. Kreisklasse B	Pönitz VI	4.
4. Kreisklasse	Pönitz VII	zurückgezogen

Abschlussplatzierungen 2022/2023

Nicht ganz so erfolgreich waren die übrigen Teams, die nach der ziemlich erfolgreichen Vorrunde im Herbst 2022 nicht alle die selbstgesteckten Ziele erreichen konnten. Besonders ärgerlich ist, dass Pönitz VII als ungeschlagener Tabellenführer der 4. Kreisklasse zurückgezogen werden musste, weil sich die personelle Situation in den oberen Mannschaften weiter zugespitzt hatte.

Die erste Mannschaft rutschte auf einen immer noch tollen vierten Platz ab und spielt damit in der Saison 2023/2024 zum fünften Mal in Folge „überregional“ in der 2. Bezirksklasse.

Pönitz II schaffte den Anschluss an das Mittelfeld doch nicht mehr, so dass die Mannschaft nach nur einem Jahr in der Kreisliga als Tabellenneunter wieder in die 1. Kreisklasse abgestiegen ist. „Es hat nicht ganz gereicht, aber dafür unheimlich viel Spaß gemacht. Wir wollen wiederkommen!“ fasst Kapitänin Heike Sach die Stimmung im Team zusammen.

Während in der 2. Kreisklasse Pönitz IV den zweiten Platz und damit den Vizemeistertitel sicherte – mit nur einem Punkt Rückstand auf den Meister Ahrensböck II -, belegte unsere „Fünfte“ den achten Platz.

In der 3. Kreisklasse rutschte Pönitz VI in der Rückrunde um einen Platz auf Rang vier ab. Besonders erfreulich ist aber, dass mit Nils Windler ein 13jähriges Talent bei den altersbedingt wenigen Einsätzen eine positive Bilanz spielte und sich damit für die Zukunft schon mal in Position bringt.

Zur Saison 2023/2024 wurde ein Antrag der SVg Pönitz auf dem Kreistag des Tischtennisverbandes angenommen, nach dem die Staffeln auf Kreisebene eingeleistet gespielt werden, also die Unterscheidung nach „Nord“ und „Süd“ in der 2. und 3. Kreisklasse entfallen. Dadurch gab es in diesem Bereich viel „Bewegung“ und eine neue 5. Kreisklasse bildet die unterste Spielebene in Ostholstein. Für die Ausgeglichenheit unserer Sparte spricht, dass Pönitzer Teams in allen Ligen von der 2. Bezirksklasse bis zur 5. Kreisklasse vertreten sind. Außerdem sorgen einige Neuzugänge dafür, dass die Personaldecke in allen Teams in diesem Jahr komfortabel ist und auch wieder eine siebte Mannschaft spielen kann.

Liga	Mannschaft	Platz nach der Vorrunde
2. Bezirk Nord	Pönitz I	4.
Kreisliga	Pönitz II	7.
1. Kreisklasse	Pönitz III	2.
2. Kreisklasse	Pönitz IV	1.
3. Kreisklasse	Pönitz V	1.
4. Kreisklasse	Pönitz VI	3.
5. Kreisklasse	Pönitz VII	5.

Platzierungen nach der Vorrunde 2023/2024

Bis auf Pönitz II und Pönitz VII haben sogar alle Teams noch gute bis sehr gute Chancen auf den Aufstieg – und fünf Aufstiege wären dann schon wieder ein Erfolg für die Geschichtsbücher. Zahlt sich da etwa bereits die zusätzliche Trainingseinheit am Mittwochabend aus, bei der unter Anleitung von Udo Borowski der Schwerpunkt auf dem systematischen Training liegt? Dankeswerterweise hat sich „der Trainer“ auch bereit erklärt, unseren langjährigen Jugendwart Helmut Kerner im Nachwuchsbereich zu unterstützen.

Abseits der offiziellen Punkte- und Pokaljagd waren es aber auch gerade die Veranstaltungen der anderen Art, die die Pönitzer Tischtennispartie zur größten Gemeinschaft in unserem Sport in Ostholstein macht. Das „Bowling mit Brunch“ in Lübeck gehört da schon zu den traditionellen und immer sehr beliebten Events ebenso wie die Weihnachtsfeier mit „Mitbring-Buffett“ und „Geschenke-Wichteln“. Neu im Jahr 2023 kam das Doppelturnier mit wechselnden Partnern hinzu, das gemeinsam mit dem TSV Süsel veranstaltet wurde: Ein großer Spaß, der förmlich nach einer Wiederholung schreit. Beim erstmaligen „Wandertag“, der die in die Jahre gekommene Fahrradtour ablösen soll, liefen wir von Pönitz zur Badeanstalt nach Klingberg, um bei Snacks und kleinen Geschicklichkeitsspielen neue Kraft für den Weg nach Scharbeutz zum Schüttenhus zu tanken. Dort klang der Tag nach einem spannenden Schießwettbewerb mit Fleisch und Wurst vom Grill aus.

Auf das Jahr 2024 schaut die Tischtennispartie des SVg Pönitz optimistisch, denn egal, ob es eine historische Saison wird oder nicht und Traditionen oder Neuerungen überwiegen – der Spaß wird auch weiterhin im Mittelpunkt stehen!

Information erhaltet Ihr von
Britta Radtke
Tel.: 04556 – 1211

XI. BERICHTE DER TURNSPARTE

AUSGLEICHSSPORT

Vielleicht fragt ihr euch, was ist denn überhaupt **Ausgleichssport**???

Also **Ausgleichssport** ist ein Trainingsabend, der mit einer Aufwärmphase beginnt, d.h. mit Linienläufen, Sprints, Ausdauerübungen und Ballspielen. Anschließend erfolgen Dehnübungen für die unterschiedlichen Muskelgruppen. Die nächste halbe Stunde ist für die Bauch- und Rückenmuskeln reserviert, die wir auf der Matte kräftigen. Zum Schluss findet unser heiß umkämpftes Hockeyspiel statt.

Hierbei können wir noch einmal unser Herz- Kreislaufsystem aktivieren und unsere Kondition verbessern.

Wir sind eine Gruppe von ca. 20 Sportlern, die für den Mannschaftssport zu wenig Zeit aufbringen können oder wollen, aber den sportlichen Ausgleich zu Familie und Beruf suchen.

Sehr wenige von unserer Truppe haben dieses Jahr für das Sportabzeichen trainiert und die entsprechenden Leistungen erbracht - herzlichen Glückwunsch den Erfolgreichen!

Ich hoffe, dass wir dieses Jahr mit einigen mehr aus unserer Reihe das Sportabzeichen zusammen erarbeiten werden.

Wer Lust hat unsere Truppe näher kennen zu lernen kommt einfach vorbei oder ruft mich gerne an.

An alle, die schon dabei sind: Vielen Dank fürs **MITMACHEN!**

Wann: Donnerstag von 20.00 bis 21.30 Uhr
Wo: Sporthalle Pönitz

Information erhaltet Ihr von
Heike Stöcker
Tel.: 04561-5288333

„BLEIB FIT“ FÜR HERREN

Seit vielen Jahren gibt nun schon die Gruppe „Bleib-Fit“ für die älteren Herren.

Hier wird fleißig trainiert um die Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer sowie das Gleichgewicht zu stärken und zu verbessern.

Jeder macht mit so gut wie er kann. Auch der Spaß bei uns kommt nicht zu kurz.

Wer mitmachen möchte ist herzlich willkommen.

Wann: Mittwoch von 09.00 bis 10.00 Uhr

Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Information erhaltet Ihr von

Ellen Worsch

Tel.: 04524 – 9626

„BLEIB FIT“ FÜR DAMEN

An jede meiner allerliebsten Gymnastikgirls,

manche Dinge müssen lange reifen, beziehungsweise gut durchdacht werden, bevor es einen zu einem Ergebnis führt. So erging es mir Anfang des Jahres, als es darum ging, nach 20 Jahren als Übungsleiterin aufzuhören. Ich werde nicht jünger, und nun ist es soweit, auch Zeit für mich und meine Familie zu haben und das Leben zu genießen.

Durch die zwei Jahrzehnte mit euch verbindet uns nicht allein der Sport, sondern es sind auch viele emotionale und persönliche Verbindungen entstanden. So sind wir zu einer ganz besonderen Gruppe zusammengewachsen. Mit viel Herzblut habe ich diese Gruppe geleitet und mich auf jede Übungsstunde gefreut. Ihr wart mir immer sehr wichtig. Dafür, und für eure lange Treue, kann ich nur 'Danke, Danke, Danke!' sagen.

Wir haben viel miteinander erlebt: sei es während lustigen Sommerfesten, besinnlichen Weihnachtsfeiern, abenteuerlichen Fahrradtouren, erholsamen Wandertagen, dem Besuch des „*Feuerwerk der Turnkunst*“ in Kiel oder unseren zweijährlich unternommenen Bus-Tages- Fahrten. So passte es zum Abschluss, dass wir dieses Jahr noch einmal gemeinsam auf Tour gingen: Erst zum Mehlbüddelessen nach Meldorf, und mit vollen Bäuchen dann zum Eider- Sperrwerk. Unser Ziel war St. Peter-Ording, und auf dem Heimweg gab es noch Kaffee und Torte. Sowohl die gute Stimmung als auch das Wetter haben uns diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Weil ihr mir sehr am Herzen liegt, war es mir auch wichtig, eine passende Nachfolgerin zu finden. Da fiel mir Petra Berlitz ein, und sie hat spontan 'Ja, ich will' gesagt. Ich war sehr erleichtert, euch bei ihr in gute Hände geben zu können. Petra, ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesen tollen Girls und immer wundervolle Übungsstunden.

Bedanken möchte ich mich ebenso ganz herzlich bei unserem ersten Vorsitzenden Horst Petersen. Im Verein habe ich mich stets gut aufgehoben gefühlt und bin hier sehr gerne als Übungsleiterin tätig gewesen. Besonderen Dank auch an unsere Spartenleiterin Andrea. Wir sind sehr gut miteinander klargekommen, wobei du mir immer freie Hand bei meiner Tätigkeit als Übungsleiterin gelassen hast. In allen Bereichen fühlte ich mich sehr gut von dir betreut. Vielen lieben Dank. Und jetzt gebe ich meinen Platz in der Gymnastikhalle an Petra ab.

Eure Uschi



Ende August war es dann, als Uschi den Staffelstab an mich übergab und meine erste Stunde anstand. Im Rahmen der Erlangung und Erhaltung meiner Übungsleiterlizenz in Gymnastik, Rhythmus und Tanz hatte ich bereits mehrere Lehrgänge und Einheiten für Seniorensport im Verein besucht und in diesem Zusammenhang ein Interesse für dieses sehr wichtige Feld des Breitensports entwickelt. Wie Uschi auf mich zukam und fragte, ob ich die Gruppen von ihr übernehmen würde, wurde mir daher rasch klar, dass ich mich dieser Herausforderung gerne stellen möchte. Und jetzt, mehrere Monate später, kann ich umsichtig bilanzieren, dass der Einstieg gut geglückt ist und ich mich herzlichst aufgenommen fühle.

Unser Leitwort lautet 'Bleib fit'. Wir sind zwei Gruppen, im Durchschnitt 70/80-Jährig, die Mittwochs und/oder Freitags eine Stunde lang sich selbst fit halten und im Alter gemeinsam Freude sowie Spaß an der Bewegung haben möchten. Denn wir wissen, dass unser Körper für die Bewegung geschaffen ist. Dazu sind wir in Gesellschaft, und auch im Rahmen einer Stunde, wo Freude und Spaß an erster Stelle stehen.

Durch vielseitig gestaltete Übungen bringen wir unsere Körper in Bewegung: Da sind zum Beispiel welche, die das Gleichgewicht schulen. Andere fördern die Koordination, die Kraft oder die Reaktion. Übungen für Fuß, Finger und Gesicht stärken gezielt ihre Motorik und dadurch auch die allgemeine Prävention. Spiel und Tanz; Atmung und Entspannung finden sich in unseren Stunden ebenso wieder, wodurch der gesamte Körper angesprochen wird.

Hierzu führen wir unsere Übungen auch mithilfe von Handgeräten durch: wie Bälle, Stäbe, Seile und Bänder; Reifen oder Körnerkissen.

Eine Beispielstunde rund um den *Ball* könnte wie folgt aufgebaut sein:

1. Aufwärmen: zum Beispiel *Gehen* – in wechselndem Tempo, mit oder ohne Musik.
2. Ein förderndes Spiel, welches das Gedächtnis, die Geschicklichkeit, den Teamgeist und die Konzentration schult. Zum Beispiel: der *Magische Ring*.
3. Gleichgewichtsübungen – mit weiterem Fokus auf die *Atmung*.
4. Finger-/Fuß-/Gesichtsübungen – für die Motorik; die Muskeln und Gelenke.
5. *Ballübungen* als **Hauptthema**: Hier ist unser Ziel, die Kraft, die Geschicklichkeit und die Koordination zu trainieren. Dies können wir unter anderem erreichen, indem wir den Ball vor, hinter und um den Körper herumführen, ihn in Paarübungen werfen und fangen, oder in Gruppenübungen im Kreis bewegen.
6. Zuletzt fahren wir den Körper wieder herunter, mit entspannten Übungen, die im Sitzen oder auf der Matte ausgeführt werden können. (Zum Beispiel anhand progressiver Muskelentspannung nach *Jacobson*.)

Jeder kann bei uns gut mitmachen. Du nimmst in deinem Tempo teil, und wenn es einmal Schwierigkeiten bei einer der Übungen gibt, stehen wir dir mit Tipps und Unterstützung zur Seite. Manchmal reicht schon die eine Hand an der Wand, um die Übung gut und sicher auszuführen. Kontinuität ist wichtig, und darum sind wir bemüht, Ausfälle des Unterrichts möglichst zu vermeiden, wozu nun wiederum mir drei Vertretungen zur Seite stehen. Vielen Dank hierfür an Andrea Höhn, Uschi Jungbauer und Ellen Worsch.

Ganz allgemein ist unsere Gemeinschaft eine Freude, wozu ich den fleißigen Helferinnen im Hintergrund von Herzen Danke sage. Wir haben die Möglichkeit, vor und nach der Stunde zu klönen. Weiters gibt es ein Sommerfest, und am Ende des Jahres eine Weihnachtsfeier, welche wir dieses Mal im Vereinsheim, genauer dem geschmückten Bistro, abhalten.

Und an dieser Stelle sei zuletzt gesagt: Mir geht das Herz auf mit euch allen! Ich freue mich schon auf ein fröhliches und fittes Jahr 2024. Bleibt alle gesund und munter!

Eure Übungsleiterin, Petra Berlitz

Übungszeiten:

Wann: Gruppe I: Mittwoch 18:15 bis 19:15 Uhr
Gruppe II: Freitag von 09.30 bis 10.30 Uhr

Wo: Sporthalle Pönitz

Information erhaltet Ihr von
Petra Berlitz
Tel.: 04524 – 1603

MAMA FIT – BABY MIT

Wir haben ein intensives Trainingsjahr 2023 hinter uns. Es wurde viel geschwitzt, gelacht und fleißig trainiert. Unsere beiden Gruppen sind derzeit voll besetzt und viele Mamas mit Babys treffen sich jeden Montag zum gemeinsamen Training. Einige Mütter sind nun schon mehrere Jahre dabei oder mittlerweile mit ihrem zweiten oder dritten Kind im Kurs. So erstreckt sich die Altersstruktur der Kinder von 3 Monaten bis



3 Jahre. Immer wieder kommen frisch gebackene Mamas dazu. Bei den Übungen versuche ich immer Alternativen anzubieten, damit Neueinsteiger auch gut mithalten können.

Hier gibt es genauere Infos zu beiden Kursen:

Outdoor:

Die Gruppe trifft sich im Seepark in Klingberg und wandert von dort aus ein Stück durch die Scharbeutzer Heide. Zwischendurch gibt es kleine Trainingsstationen, an denen die Muskeln ordentlich herausgefordert werden. Die bergigen Strecken ermöglichen uns ein schönes Ausdauertraining mitten in der Natur.

Viele kleinere Babys schlummern derweil friedlich in ihrem Wagen, andere schauen uns begeistert zu und genießen den kleinen Ausflug in den Wald. Hinterher geht es oft noch auf den Spielplatz für die Kleinen.

Indoor:

Die zweite Gruppe trifft sich im Vereinsheim in Pönitz. Dort baue ich immer spannende Spielmöglichkeiten für die Kinder auf. Besonders die kleinen Krabber genießen die Sportstunden, in denen sie viele neue Dinge zu entdecken und mit den anderen Kindern spielen, während ihre Mamas ordentlich schwitzen. Somit haben wir immer ein effektives, ausgewogenes Training mit viel Spaß. Die Kleinen zaubern uns während des Sports immer ein großes Lächeln auf das Gesicht.

In beiden Gruppen sind alle Übungen besonders auf die Bedürfnisse der Mütter nach Schwangerschaft und Geburt angepasst. Wir kräftigen unter anderem die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur, mobilisieren und stabilisieren die Wirbelsäule und kurbeln ordentlich die Fettverbrennung an.

Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen.

Wann: Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr (Outdoor im Seepark Klingberg)
Montag von 10.30 bis 11.30 Uhr (im Vereinsheim in Pönitz)

Wo: siehe oben

Informationen erhaltet Ihr von
Christina Tode

E-Mail: christina.tode91@gmail.com

Mobil: 01782860989

ELTERN-KIND-TURNEN

Der Andrang beim Eltern-Kind-Turnen ist immer noch ungebrochen groß, sodass wir weiterhin zwei Gruppen anbieten.

Die erste Gruppe baut unseren Geräteparcours auf und die zweite Gruppe baut alles wieder ab. Das funktioniert dank der tatkräftigen Hilfe aller Eltern sehr gut und schnell. Für Neueinsteiger besteht eine Warteliste. Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an.

Fingerspiele und Begrüßungslieder stehen zum Auftakt jeder Sportstunde auf dem Programm. Nach abwechslungsreichen Aufwärmspielen starten wir jeden Dienstag zu spannenden Bewegungsabenteuern durch die Turnhalle. Auf unserem Geräteparcours wird gekrabbelt, geklettert, balanciert, gerollt, gehüpft, geschaukelt ... Hier darf jede/r alles ausprobieren.

Die Kinder werden von Woche zu Woche sicherer, mutiger und selbstbewusster.

Wann: Dienstag von 16:15 und 17:00 Uhr

Wo: Sporthalle am Wiesenweg, Pönitz

Information erhaltet Ihr von

Andrea Höhn

Tel.: 04524 – 9161

andrea.hoehn@gmx.de

KINDERTURNEN (4-6 JAHRE)

Das Kinderturnen der 4-6-Jährigen ist nicht nur eine unterhaltsame Aktivität, bei der der Spaß im Vordergrund steht, sondern auch von großer Bedeutung für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. In dieser wichtigen Phase werden nicht nur die Grundlagen für körperliche Fitness gelegt, sondern auch soziale und motorische Fähigkeiten gefördert.

Die Übungen im Kinderturnen sind speziell darauf ausgerichtet, den Kindern auf spielerische Weise Freude an der Bewegung zu vermitteln. Durch kreative Spiele und bunte Parcours werden nicht nur die motorischen Fertigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit verbessert, sondern auch der Teamgeist gestärkt.

Der Fokus liegt auf der Vielfalt der Bewegungen, die die kindliche Neugierde ansprechen. Einfache Übungen wie Hüpfen, Balancieren und Klettern fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Selbstwahrnehmung und das Vertrauen der Kinder in ihre eigenen Fähigkeiten.

Deshalb heißt es jeden Montag immer wieder aufs Neue „1, 2, 3, die Geräte sind jetzt frei!“

Wann? Gruppe 1: montags 15-16 Uhr
Gruppe 2 und 3: montags 16-17 Uhr

Wo? Sporthalle Pönitz

Information erhaltet Ihr von

Julia Kayser und Remo Schubert

KINDERTURNEN (6 BIS 10 JAHRE)

Die Kinder im Grundschulalter treffen sich jeweils für eine Stunde zum gemeinsamen Spielen und Turnen. In unseren Sportstunden werden die motorischen Grundfertigkeiten verbessert. Laufen, springen, werfen, schwingen, rollen und drehen um alle Körperachsen stehen ebenso auf dem Programm wie Geräteturnen, Musik-Stopp-Spiele, Hindernis- und Geräteparcours und Mannschaftsspiele. Dabei wird auf die Wünsche der Kinder und ihre Lieblingsspiele und -musik eingegangen. Das Rollbrettfahren auf verschiedene Weisen sorgt ebenso für großartige Stimmung wie Staffelläufe und andere Wettrennen. Im Sommer finden die Sportstunden größtenteils auf dem Sportplatz, der Laufbahn und der angrenzenden Rasenfläche statt. Wir erweitern das Programm in dieser Zeit um einen Leichtathletikteil, um für das Deutsche Sportabzeichen zu trainieren. Die Kinder sind mit großer Freude und sportlichem Ehrgeiz dabei, sie ermutigen sich gegenseitig Neues auszuprobieren, einander zu unterstützen aber auch einmal Rücksicht zu nehmen.

Wann: Montag von 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
und 16.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Sporthalle Pönitz

Information erhaltet Ihr von
Katharina Wilkens
Tel.: 04524 – 70 32 11

FIT AND FUN (AB 10 JAHRE)

Mitte September 2023 startete eine neue Sportgruppe für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren in Pönitz!

Mittlerweile hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die immer mittwochs von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr gemeinsam Sport treibt. Ob kleine Spiele, Parcours oder das Schwingen an den Seilen, der Spaß an der Bewegung ohne Spezialisierung auf eine Sportart stehen in dieser Sportstunde im Vordergrund. Sollte die Gruppe wachsen, sind auch Spieleklassiker wie Brennball, Zombieball, Mattenvölkerball o. Ä. möglich.

Auf die Wünsche der Kinder wird bei der Stundengestaltung Rücksicht genommen.

Neue Kinder und Jugendliche sind jederzeit herzlich willkommen!

Wann: Mittwoch 16:15 – 17:15 Uhr (außer in den Ferien)

Wo: Sporthalle Pönitz, 1. Drittel

Informationen erhaltet Ihr von
Ronja Suxdorf
E-Mail: ronja_suxdorf@web.de

HATHA YOGA

„Yoga mit Mona“ erfreut sich schon seit Jahren großer Beliebtheit in unserem Verein.

Wir können meist 3 Kurse pro Jahr anbieten. Leider ist die Nachfrage größer als die Anzahl der zur Verfügung stehenden Plätze. Wenn ihr euch auf die Warteliste setzen lassen möchtet, meldet euch bitte bei der Spartenleiterin Andrea Höhn an. (Tel. 04524/9161 oder andrea.hoehn@gmx.de)

Wann: Dienstag 19.30 bis 20.45 Uhr
Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

**Freie Plätze nur auf Anfrage
bei Spartenleiterin Andrea Höhn.**

Kursleiterin: Ramona Lehmann

Information erhaltet Ihr von
Andrea Höhn

HULA HOOP - GANZKÖRPERWORKOUT



2023 mussten meine Mädels ganz schön was leisten. Wir haben nach und nach die Intensität des Trainings gesteigert und bauen nun oft im Mittelteil des 45-50 Minuten langen Kurses ein Tabata-Workout mit ein, was uns alle ganz schön ins Schwitzen bringt. Viele Teilnehmerinnen sind nun schon lange dabei und machen immer weiter Fortschritte. Das ist echt bewundernswert!

Wir uns sehr über neue Teilnehmer freuen, die Spaß daran haben mit uns zu Hüllern, zu Tanzen, Kraft und Ausdauer weiter auszubauen. Hula Hoop ist ein super effektives Training!

Durch Hula Hoop kann man viele positive Effekte erzielen: Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, die Rumpfmuskulatur gekräftigt, das Bindegewebe im Rumpfbereich wird gestrafft, die Wirbelsäule profitiert von den sanften Bewegungen des Beckens, Koordination und Gleichgewicht wird gefördert und Taille und Hüfte verlieren an Umfang. Außerdem werden während des Trainings ordentlich Kalorien verbrannt.

Da man beim reinen Hula Hoop Training wenig die Beine und Arme trainiert und die Effektivität größer ist, wenn man die Übungen mehr variiert, trainieren wir in dem Kurs mit und ohne Reifen. Manchmal dient der Reifen als Gewicht für Arm- oder Bauch- und Rückenübungen oder als Hilfe beim Stretching.

Kommt gerne einfach vorbei und probiert es aus! Man muss keine großen Vorkenntnisse haben. Wer keinen Reifen hat, kann sich gerne einen bei mir leihen.

Wir trainieren jeden Donnerstag um 20 Uhr in der Turnhalle im hinteren Drittel.

Impressionen aus unserem Training findet ihr bei Youtube auf meinem Kanal „HoopFit mit Chrissi“. Ein eigener Reifen muss möglichst mitgebracht werden.

Wann: Donnerstag 20:00 - 20:45 Uhr
Wo: Sporthalle Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von
Christina Tode
E-Mail: christina.tode91@gmail.com

PILATES®

Tu dir und deinem Körper etwas Gutes – mit Pilates!

Pilates ist...

- ein langsames Kräftigungsworkout mit dynamischen Stretches
- ein Training mit Fokus auf die Körpermitte
- eine Art, die Tiefenmuskulatur zu aktivieren
- eine Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- eine Verbindung von Kräftigung und Mobilisation

(Zitat aus dem Buch „Tone your Body“ von Lena Hollmann, Südwest Verlag, 2023)

Wenn wir dein Interesse geweckt haben und du etwas Neues ausprobieren möchtest, komm vorbei. Wir haben immer eine Matte für dich frei. Einstieg jederzeit möglich.

Wann: Mittwoch von 10.30 bis 11.30 Uhr
Mittwoch von 19.30 bis 20.30 Uhr

Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Übungsleiterin: Andrea Höhn

Information erhaltet Ihr von
Andrea Höhn
Tel.: 04524 – 9161

RÜCKENSCHULE

Die Rückenschule unter der Leitung der Physiotherapeutin Jessica Milahn-Heinius trainiert immer montags in der Sporthalle. Ein abwechslungsreiches Training u.a. mit unterschiedlichen Handgeräten hält die TeilnehmerInnen fit.

Wann: montags 18 – 19 Uhr und 19 - 20 Uhr
Wo: Sporthalle Pönitz

Übungsleiterin: Jessica Milahn-Heinius
Freie Plätze nur in der 2. Gruppe um 19 Uhr! -

Information erhaltet Ihr von
Andrea Höhn
Tel.: 04524 – 9161

ZUMBA® FITNESS

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!



Anni verbreitet stets gute Laune und bringt die Teilnehmerinnen ins Schwitzen.

Kommt vorbei und tanzt mit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZUMBA® fitness:

Wann: montags 18 – 19 Uhr
Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Übungsleiterin: Anni Labrenz
Tel.: 0173 – 45 34 174

ZUMBA® KIDS

Zumba® Kids gibt Kindern die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen und spielerisch dazu zu lernen. Der Kurs beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie z. B. Teamwork, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Selbstwertgefühl und Kulturbewusstsein.

„Zumba-Anni“ und ihre Kids konnten im Jahr 2023 bei zwei öffentlichen Auftritten das Publikum begeistern und viele neue Mittänzerinnen nach Pönitz locken. Im Juli tanzten sie sich in die Herzen der Zuschauer beim Pönitzer Volkslauf und am 4. November war der „Kids Day“ in Eutin das große Highlight des Jahres.

Neueinsteiger melden sich bitte vorher bei Anni an. Sie kann euch sagen, in welcher Gruppe noch Plätze frei sind. Eine Schnupperstunde ist kostenlos. Anschließend ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich, um teilzunehmen.

Wann: Gruppe I Montag von 16.00 bis 16.45 Uhr
Gruppe II Montag von 17.00 bis 17.45 Uhr
Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Übungsleiterin: Anni Labrenz
Tel.: 0173 – 45 34 174

XII. BERICHT DER VOLLEYBALLSPARTE

Die Volleyballsparte ist im Jahr 2023 gerade im Jugendbereich noch größer und insgesamt noch aktiver geworden.

Damenmannschaft: Wir freuen uns sehr, dass sich unsere Damenmannschaft nach einer kleinen Wettkampfpause wieder den sportlichen Herausforderungen des Kreisligabetriebes stellt. Wer Lust hat, das Team zu verstärken, kommt gerne montags zwischen 20-22 Uhr in die Dreifeld-Sporthalle Pönitz. Die Teamgemeinschaft **der Herren** wurde nach der Saison 22/23 aufgelöst. Neu dazugekommen ist eine Herren-Freizeit-Integrationsgruppe, die mit viel Herz und Leidenschaft, den Volleyball übers Netz befördert und in der Kreisliga für die SVG Pönitz an den Start geht. Training findet Mittwoch und Freitag 20-22 Uhr in der Dreifeldhalle Pönitz statt.

Immer mehr **Kinder und Jugendliche** finden Spaß am Volleyball und trainieren fleißig, um an regionalen und auch überregionalen Wettbewerben teilzunehmen. Sowohl in der Halle als auch im Sand konnten wir im letzten Jahr oft das Treppchen besteigen.

Volleyball ist ein auch ein Techniksport und es erfordert ein engagiertes Übungsleiterteam, um allen Kindern, durch verschiedene und an den Leistungsstand angepasste Spiel- und Übungsformen, diese Sportart ein Stück näher zu bringen. Weiterhin sollen Teamgeist und Zusammenhalt in unterschiedlichen Spielformen gefördert werden. In verschiedenen Trainingsgruppen trainieren die jungen Ballkünstler mit viel Spaß ihre Fertigkeiten.

Junge Talente werden auch in einer speziellen Fördergruppe und im regionalen Stützpunkttraining in Lübeck (auch hier sind die Pönitzer Spielerinnen in mehreren Jahrgängen vertreten) weiter ausgebildet.

In **der Saison 22/23** konnten wir die positive Bilanz der letzten Saison fortführen und uns sogar gegen die Stützpunkte in Lübeck und Flensburg durchsetzen und den **Landesmeistertitel in der U14** nach Pönitz holen. Hier einige Einblicke in die einzelnen Jahrgänge:

U12 Landesmeisterschaften Platz 3-5



Jonna und Emma, Tessa und Lara, Ella und Greta (hinten Naja als Unterstützung)

U13 Norddeutsches Spielfest 10. Platz



Naja, Jonna, Tessa und Lahja

U14 Landesmeisterschaft 1. Platz

(Qualifikation zu den Norddeutschen Meisterschaften)



Naja, Tessa, Lahja, Lucy, Celine
Emma, Leonie, Carolin

U13 Cool Volleys Turnier 1. Platz



Lahja
&
Naja

U14 Beach Landesmeisterschaften 3. Platz



Carolin & Tessa

U15 Landesmeisterschaft 2. Platz (*Qualifikation zu den Norddeutschen Meisterschaften*)



Celine, Mia, Leonie, Tessa, Carolin, Lucy
Naja, Lahja

U20 Landescupfinale 3. Platz

Bente, Enya,
Jette, Emily,
Antonia und
Lethicia



Auch in dieser Saison sind wir wieder mit vielen Teams und neuen jungen Spielerinnen im Land Schleswig-Holstein unterwegs, um Spiel- und Wettkampferfahrung zu sammeln. Viele Mädchen starten dabei sogar in mehreren Altersklassen.

Da die Vorrundenspiele bislang sehr erfolgreich verlaufen sind, haben wir auch zum diesjährigen Saisonfinale, den Landesmeisterschaften, berechnete Hoffnungen auf einige Medaillen in den unterschiedlichen Altersklassen.

Habt Ihr Interesse und möchtet auch mit uns Volleyball spielen? Dann meldet Euch gern bei uns.

Volleyball Jugend

Wann: Mittwoch von 16.15 bis 18.00 Uhr
Freitag von 16.00 bis 19.00 Uhr
Wo: Sporthalle Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von
Cathrin Korte
E-Mail: : ckorte@gmx.de

XIII. VORSTAND

Vorsitzender

Horst Petersen, Hindenburgstraße 13 a, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 7222

1. Stellv. Vorsitzender

Reiner Caliebe, Broderdammskamp 31, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 708890

2. Stellv. Vorsitzende

Detlef Garken, Broderdammskamp 25, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 8185

Schriftführerin

Andrea Höhn, Fierthstraße 28, 23684 Gleschendorf
Tel.: 04524 – 9161

Kassenwart

Peter Strawe, Broderdammskamp 24, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 705573

Sportwart

zurzeit kommissarisch Saskia Juhre

Beisitzer

Ronald Lubczyk, Hindenburgstraße 16, 23684 Pönitz
Tel.: 0173-4616223

Britta Radtke, Heibargsredder 13, 23684 Schürsdorf,
Tel. 0171-9349867

Beirat

Lennard Meyer-Olden, Sandkuhlweg 7, 23684 Gleschendorf
Tel.: 04524 – 703616

Dirk Willmer, Friedenstraße 6, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 9862

Thomas Born, Hermann-Löns-Weg 1a, 23684 Pönitz
Tel.: 04524-9967

Geschäftsstelle:

Lindenstraße 34, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 701184
Fax: 04524 – 701183
E-Mail: info@svg-poenitz.de
Internetadresse: www.svg-poenitz.de

Bürozeiten:

montags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Kontonummern:

Volksbank Eutin BIC: GENODEF 1 EUT
IBAN: DE 13 21392218 0000 709468

Sparkasse Holstein BIC: NOLADE 21 HOL
IBAN: DE 14 21352240 000 4 000 667

Vereinswirt:

Familie Knuth, Seeadlerweg 8, 23623 Ahrensböök
Tel.: 0160 – 8938007

XIV. SPARTENLEITUNG

Fußball

Jan Frost, Löhnhorst 18, 23701 Eutin
Tel.: 0152 - 02761020

Karate

Fabian Grunert, Dorfstraße 31, 23684 Gronenberg
Tel.: 0173 – 6408190

Leichtathletik

Katja Rethmeyer, Gustav-Friedrich-Meyer-Straße 6, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 709952

Orientalischer Tanz

Petra Berlitz, Ruschkamp 33, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 1603

Sportabzeichen

Reinhard Honerlage, Ruschkamp 22, 23684 Pönitz
Tel.: 04524 – 1258

Tanzen

Marleen Porada, Dorfstraße 41, 23815 Strukdorf
Tel.: 0173 – 6642227

Tischtennis

Britta Radtke, Heibargsredder 13, 23684 Schürsdorf
Tel.: 0171 – 9349867

Turnen / Gymnastik

Andrea Höhn, Fierthstraße 28, 23684 Gleschendorf
Tel.: 04524 – 9161

Volleyball

Cathrin Korte, Frankfurter Str. 29, 23689 Pansdorf

XV. IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Sportvereinigung Pönitz von 1912 e. V.

Lindenstraße 34

23684 Pönitz

Vertreten durch:

Vorsitzender: Horst Petersen, Hindenburgstr. 13 a, 23684 Pönitz

Kontakt:

Telefon: 04524 / 70 11 84

Telefax: 04524 / 70 11 83

E-Mail: info@svg-poenitz.de

Website: www.svg-poenitz.de

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister

Registergericht: Amtsgericht Lübeck

Registernummer: VR 376 EU

Vereinsnachrichten:

Gestaltung: Katja Rethmeyer

Druck: Brandt Druckerei GmbH & Co. KG
Otto-Kipp-Straße 3, 23684 Scharbeutz

Bildnachweise: Spartenleitungen

Bildrechte: alle Bildrechte liegen bei Sportvereinigung Pönitz von 1912 e. V.

Erscheinungsjahr: 2024



XVI. SPORTANGEBOT

TURNEN	TURNEN	TISCHTENNIS	LEICHTATHLETIK	FUSSBALL
Sporthalle	Sportlerheim	Sporthalle	Sportplatz	Sporthalle
Kinderturnen 4 - 6 J.	Bleib fit im Alter	Jugend	Sportabzeichen	FC Mittwoch
Gr. I Mo 15 - 16 Uhr	Herren mittwochs 9 - 10 Uhr	montags 17 - 19 Uhr	mittwochs 17- 18 Uhr	mittwochs 17.15 - 18.30
Gr. II + III Mo 16 - 17 Uhr	Damen I Mi 18.15 - 19.15 Uhr	freitags 17 - 19 Uhr	Scharbeutzer Heide/ Strand	Sportplatz
Kinderturnen 6-9 Jahre	Damen II Fr 9.30 - 10.30 Uhr	Erwachsene	Nordic Walking	Herren- und
Mo 15-16, 16-17 Uhr		montags 19 - 22 Uhr	donnerstags 19 - 20 Uhr	Jugendmann- schaften
Fit and Fun, ab 10 J.	ZUMBA fitness	mittwochs 19 - 20 Uhr	Lauftreff	siehe
mittwochs 16.15 - 17.15 Uhr	montags 18 - 19 Uhr	freitags 19 - 22 Uhr	dienstags 19 - 20 Uhr	Trainingsplan
Rückenschule	ZUMBA kids			Sparte
montags 18-19 Uhr	Mo 16 und 17 Uhr	VOLLEYBALL		Fußball
montags 19-20 Uhr	PILATES	Sporthalle		
Bauch Beine Po	mittwochs 10.30 - 11.30 Uhr	Jugend	KARATE	
dienstags 19.30 - 20.30	mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr	U 12: mittwochs 16.15 - 17.45 Uhr	Sportlerheim	
Eltern-Kind-Turnen	YOGA	Fr 16 - 17.30 Uhr	Kinder	
Di 16.15-17 u. 17-17.45	dienstags 19.30 - 20.45 Uhr	U 18: Mi 17.45 - 20 Uhr	dienstags 17 - 18 Uhr	
Ausgleichssport	Mama fit - Baby mit	Fr 17.30 - 20 Uhr	Jugend / Erwachsene	
donnerstags 20 - 21.30 Uhr	outdoor: Mo 9 - 10 Uhr	Fördertraining	dienstags 18 - 19.30 Uhr	
Hula Hoop	indoor: Mo 10.30 -11.30 Uhr	Di 17 - 19.30 Uhr		
donnerstags 20 - 20.45 Uhr		Mixed/ Integrationssport	Tanzen	ORIENTALISCHER TANZ
	Freies Tanzen	Mi + Fr 20 - 22 Uhr	Sportlerheim	Sportlerheim
	Sporthalle	Damen	freitags 20 -21.30 Uhr	donnerstags 10 - 11.30 Uhr
	dienstags 19.30 - 21 Uhr	montags 20 - 22 Uhr		donnerstags 19.15 - 20.45 Uhr
				Anfänger, mo 19.15-20.45 Uhr







BRANDT
DRUCKEN UND VEREDELN
SCHARBEUTZ



Lassen Sie sich inspirieren

Broschüren, Kataloge, Prospekte, Flyer, Briefbogen, Visitenkarten, Mappen, Blocks, Aufkleber, Plakate, Postkarten, Schreibtischunterlagen, Kalender, Tischkalender, Hochzeitausstattung, Einladungskarten, Großformat-Ausdrucke, Baupläne, Fußbodenaufkleber, Schilder uvm.



Einladungskarten
mit Goldfolie

Satz, Grafik und Design | Offsetdruck | Digitaldruck
Veredelungen z.B. Lackveredelung, Folienkaschierung, Heißfolienprägung

Brandt Druckerei | Otto-Kipp-Str. 3 | 23684 Scharbeutz | Telefon 04524 / 9126 | info@bd-scharbeutz.de