

# VEREINSNACHRICHTEN



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



Gemeinde Scharbeutz



Land Schleswig-Holstein

**INHALTVERZEICHNIS**

<b>I.</b>	<b>Einladung</b> .....	<b>3</b>
<b>I.</b>	<b>Tagesordnung Jahreshauptversammlung</b> .....	<b>4</b>
<b>II.</b>	<b>Bericht des Vorsitzenden</b> .....	<b>6</b>
<b>III.</b>	<b>Bericht der Kassenprüfer</b> .....	<b>8</b>
<b>IV.</b>	<b>Förderverein</b> .....	<b>9</b>
<b>V.</b>	<b>Berichte der Sparte Fußball</b> .....	<b>10</b>
	<i>Abteilungsleitung</i> .....	<i>10</i>
	<i>1. Herren SVG Pönitz</i> .....	<i>11</i>
	<i>SPIELGEMEINSCHAFT Scharbeutz/ Pönitz II</i> .....	<i>12</i>
	<i>Schiedsrichterabteilung der SVG Pönitz</i> .....	<i>13</i>
	<i>Damenmannschaft SG Scharbeutz/ Pönitz</i> .....	<i>14</i>
<b>VI.</b>	<b>Berichte der Karatesparte</b> .....	<b>15</b>
<b>VII.</b>	<b>Berichte der Leichtathletiksparte</b> .....	<b>17</b>
	<i>Bericht Sportabzeichen</i> .....	<i>17</i>
	<i>Bericht Volkslauf</i> .....	<i>18</i>
	<i>Bericht Walking / Nordic walking</i> .....	<i>22</i>
<b>VIII.</b>	<b>Bericht Orientalischer Tanz / Freies Tanzen</b> .....	<b>23</b>
	<i>Orientalischer Tanz</i> .....	<i>23</i>
	<i>Freies Tanzen &amp; Lebensenergie</i> .....	<i>25</i>
<b>IX.</b>	<b>Bericht der Tischtennissparte</b> .....	<b>26</b>
<b>X.</b>	<b>Berichte der Turnsparte</b> .....	<b>27</b>
	<i>„Bleib fit“ für Herren</i> .....	<i>27</i>
	<i>„Bleib fit“ für Damen</i> .....	<i>28</i>
	<i>Ausgleichssport</i> .....	<i>30</i>
	<i>Mama fit – Baby mit</i> .....	<i>31</i>
	<i>Eltern-Kind-TURNEN</i> .....	<i>31</i>
	<i>Kinderturnen (4-6 Jahre)</i> .....	<i>32</i>
	<i>Kinderturnen (6 bis 10 Jahre)</i> .....	<i>32</i>
	<i>FIT AND FUN (ab 10 Jahre)</i> .....	<i>33</i>
	<i>Hula HOOP - Ganzkörperworkout</i> .....	<i>33</i>
	<i>Yoga mit Mona</i> .....	<i>34</i>
	<i>Babybauch-Yoga</i> .....	<i>34</i>
	<i>Rückenschule</i> .....	<i>34</i>
	<i>PILATES®</i> .....	<i>35</i>
	<i>ZUMBA® fitness</i> .....	<i>35</i>
	<i>ZUMBA® Kids</i> .....	<i>36</i>
<b>XI.</b>	<b>Bericht der Volleyballsparte</b> .....	<b>36</b>
<b>XII.</b>	<b>Vorstand</b> .....	<b>40</b>
<b>XIII.</b>	<b>Spartenleitung</b> .....	<b>41</b>
	<b>Impressum</b> .....	<b>42</b>
<b>XIV.</b>	<b>Sportangebot</b> .....	<b>43</b>

I. EINLADUNG

---

Zur Jahreshauptversammlung  
2026

**Freitag, den 06. März 2026  
um 20.00 Uhr**

im Vereinsheim in Pönitz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sportvereinigung Pönitz  
von 1912 e. V.

Der Vorstand



**Lars Callsen**  
Vorsitzender



**Reiner Caliebe**  
1. stellv. Vorsitzender



**Volker Gerwin**  
2. stellv. Vorsitzender

## I. TAGESORDNUNG JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

---

### Tagesordnung der Jahreshauptversammlung 2026 Sportvereinigung Pönitz von 1912 e.V.

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorstandsvorsitzenden
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Grußworte der Ehrengäste
5. Ehrungen
6. Berichte

- o des Vorstandsvorsitzenden
- o des Beirates
- o der Sportwartin
- o aus den Sparten:
  - Fußball
  - Turnen
  - Karate
  - Tischtennis
  - Volleyball
  - Leichtathletik
  - Orientalischer Tanz / Freies Tanzen
  - Tanzen
- o des Fördervereins
- o des Kassenwartes
- o der Kassenprüfer

### 7. Entlastung des Vorstandes

### 8. Genehmigung des Haushaltsvorschlages 2026

(Der Haushaltsvorschlag als Tischvorlage auf der Jahreshauptversammlung bereit.)

### 9. Wahlen gemäß § 16 unserer Satzung

- o stellvertretender Vorsitzender
- o Kassenwart
- o Sportwartin
- o Beisitzerin
- Wiederwahl ist zulässig –
- o Kassenprüfer

### 10. Ausblick/ Möglichkeiten 2026

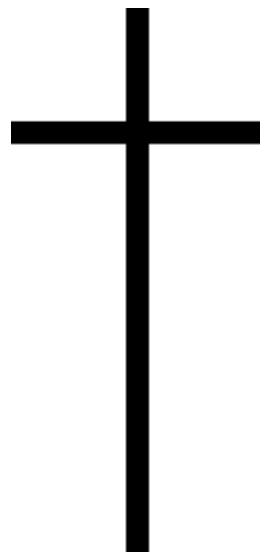
### 11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind gemäß § 15 Abs. 3 der Satzung spätestens 14 Tage vor dem Versammlungstermin schriftlich beim Vorstand einzureichen.

Adresse: SVg Pönitz von 1912 e.V., z. Hd. Lars Callsen, Lindenstr. 34, 23684 Pönitz

Eine Vertretung durch ein anderes Mitglied ist mit schriftlicher Vollmacht möglich (§ 15 Abs. 10 der Satzung). Alternativ kann – sofern vorgesehen – die Stimmabgabe auch schriftlich oder elektronisch erfolgen (§15 a der Satzung).

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



**Harald Brede  
Helmut Kerner  
Holger Kogel**

**Wir werden uns ihrer in Dankbarkeit erinnern.**

## II. BERICHT DES VORSITZENDEN

---

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

nachdem ich Ende März 2025 das Amt des Vorstandsvorsitzenden übernehmen durfte, möchte ich zunächst allen Personen danken, die mir den Einstieg so leicht gemacht haben. Nachdem ich mich über Jahre „nur“ dem Fußball gewidmet habe, darf ich nun über den Tellerrand hinausschauen und alle Sparten betreuen. In der kurzen Zeit kann ich sagen, dass es eine große Freude ist, zu sehen, mit wie viel Engagement alle dabei sind. Zeitgleich mit dem Vorstandswechsel wurde ein neuer Förderverein gegründet, der mit dem Gesamt-Verein zusammenarbeitet. Hier ist es ganz wichtig, die Tatsache zu erwähnen, dass sich die Förderung nicht mehr explizit auf die Sparte Fußball konzentriert, sondern alle Sparten des Vereins fördert.

In guter Zusammenarbeit wurde eine Inventur der aktuellen Bandenwerbung durchgeführt und der Sportpark mit vielen neuen Banden und Bannern ausgestattet. Vielen Dank an das Team, das bei Wind und Wetter die Banden ausgetauscht und neu angebracht hat! Und nicht nur das hat sich im Sportpark geändert. Auch wurde der Kunstrasen ausgewechselt und die Eröffnung mit der Bürgermeisterin der Gemeinde Scharbeutz, Bettina Schäfer, beim ersten Heimspiel der 1. Herrenmannschaft der SVG Pönitz gefeiert. Der Sportpark Pönitz verfügt nun über einen der modernsten Kunstrasenplätze in Schleswig-Holstein. Neben dem Dank an die Gemeinde Scharbeutz, richtet sich mein Dank an Paulo Chaves. Als Abteilungsleiter Fußball Herren und in seiner Tätigkeit in der Gemeinde Scharbeutz war er maßgeblich an dem Projekt und der Umsetzung beteiligt.

Die Sparte Orientalischer Tanz feierte ihr 20-jähriges Jubiläum und lud hier zu einem Tag der offenen Tür mit vielen bunten Darbietungen ein, an der ich teilhaben durfte.

Neben den vielen sportlichen Erfolgen in den Sparten ist es uns leider nicht gelungen die Sparte eSports am Leben zu erhalten. Viele Versuche „Trainer“ zu generieren, schlugen fehl, um eine Kombination aus „vor dem Computer zu sitzen und sich bewegen“ zu schaffen.

Dafür konnten wir Matten für unsere Karate-Sparte erwerben, um so eine andere Art des Trainings zu ermöglichen.

Wie schon im Jahresheft 2025 angekündigt, wurde die Verwaltung digitaler. Alle Beteiligten der Verwaltung haben das Thema aufgenommen und umgesetzt. In Zusammenarbeit mit allen Übungsleitern arbeiten wir gemeinsam am „papierlosen“ Büro. Neben den zur Verfügung gestellten Garagen, die mit Graffiti verschönert worden sind, versuchen wir weiter Stauräume für alle Sparten zu schaffen, damit Material und Kleider vernünftig gelagert werden können.

Der Verein lebt und zeigt, was Vereinsleben ausmacht. Zeigt es doch den Einsatz der Übungs- und Spartenleiter mit allen Eltern und Kindern, was alles möglich ist, wenn Schicksalsschläge das Umfeld treffen. Das veranstaltete Benefizturnier im Dezember 2025 zeigt den Zusammenhalt bei uns im Verein ganz deutlich. Vielen Dank dafür!

Auch wenn die Mitgliederzahlen leicht rückläufig sind, zeigt sich der Verein stabil und offen für neue Dinge.

Vieles hat sich 2025 getan und auch 2026 wollen wir weiter durchstarten und an den Erfolgen und dem Spaß der letzten Jahre anknüpfen. Es hat sich ein Team gefunden, das mit Freude und Engagement den Verein weiter fördern will. Hierzu fand im Januar eine Zielplanung statt, in der Projekte nach Prioritäten angeschoben werden sollen.

Hier wollen wir Schritt für Schritt unsere SVG Pönitz in Zusammenarbeit mit dem Förderverein, der Gemeinde Scharbeutz, dem Dorfvorstand Pönitz, den Pönitzer Festen, der Freiwilligen Feuerwehr Pönitz und allen anderen weiter festigen und auf die Zukunft vorbereiten.

Das ALLES geht nicht ohne Unterstützung. Mein Dank richtet sich an alle Mitglieder, Trainer, Ehrenamtliche, Sponsoren und Unterstützer des Vereins. Ohne euch wären die Erfolge des Vereins nicht möglich.

Es macht Spaß, ein Teil davon zu sein!

Mit sportlichen Grüßen

*Lars Callsen*



### III. BERICHT DER KASSENPRÜFER

---

Am 17. Januar 2026 haben die unterzeichnenden Kassenprüfer

Peter Ziemann und Detlef Garken

in den Geschäftsräumen der Sportvereinigung Pönitz die Buchungs- und

Kassenunterlagen für das Geschäftsjahr 2025 geprüft.

Die Prüfung fand in Gegenwart des 1. Vorsitzenden Lars Callsen, 1. stellv. Vorsitzenden Reiner Caliebe und des Kassenwartes Peter Strawe statt.

Zur Prüfung wurden vorgelegt:

Kasse (Barbestand), Kontoauszüge, Buchungsjournal, Kontoausdrucke,

Gewinn- und Verlustrechnung, Vermögensnachweis mit Jahresschluss-

beständen.

Das Rechnungswesen für das Kalenderjahr 2025 wurde von uns in Stichproben geprüft. Die kontrollierten Belege waren vollständig und übersichtlich vorhanden.

Die Buchungen auf den Konten wurden nachgewiesen.

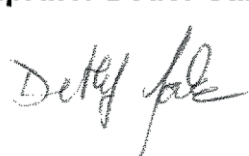
Die finanzielle Gesamtsituation des Vereins wird als gesichert bewertet,

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

Kassenprüfer Peter Ziemann



Kassenprüfer Detlef Garken



#### IV. FÖRDERVEREIN

Der Förderverein der Sportvereinigung Pönitz von 1912 e. V. blickt auf ein ereignisreiches und wegweisendes erstes Jahr zurück. Das Jahr 2025 stand ganz im Zeichen des Erhaltens des Status quo und des gezielten Aufbaus: Strukturen wurden geschaffen, Prozesse definiert und die Grundlagen gelegt, um den Gesamtverein langfristig und nachhaltig zu unterstützen.



Von Beginn an war dabei klar: Der Förderverein ist für alle Sportsparten der SVG Pönitz gedacht. Dieses Selbstverständnis hat sich nicht nur in der Satzung, sondern auch unmittelbar in der praktischen Arbeit widerspiegelt. Förderanfragen aus unterschiedlichen Bereichen – von Jugendfußball über weitere Mannschaften bis hin zu anderen Sparten – wurden entgegengenommen, geprüft und umgesetzt. Der Förderverein versteht sich als spartenübergreifende Ergänzung zum Hauptverein, der dort unterstützt, wo zusätzliche Mittel, neue Ideen oder besondere Projekte realisiert werden sollen.

Nach der Gründung wurden zentrale Meilensteine erreicht. Der Verein wurde in das Vereinsregister eingetragen, ein Vereinskonto wurde eröffnet, die Buchhaltung aufgesetzt und erste Förderanfragen aus den Sparten erfolgreich bearbeitet. Parallel dazu wurde mit großem Engagement daran gearbeitet, bestehende Sponsorenkontakte zu reaktivieren und erfolgreich neue Unterstützer für die SVG Pönitz zu gewinnen – insbesondere im Bereich der Bandenwerbung im Sportpark, die nur durch das gemeinsame Zusammenspiel aller Beteiligten realisiert werden konnte.

Bereits im ersten Jahr konnte der Förderverein konkrete Beiträge leisten, unter anderem bei der Ausstattung von Jugendmannschaften sowie bei der Unterstützung einzelner Projekte aus verschiedenen Sparten. Dabei zeigte sich schnell, wie wichtig klare Absprachen und transparente Zuständigkeiten sind: Der Förderverein ergänzt die Arbeit des Hauptvereins – er fördert, unterstützt und ermöglicht, ohne bestehende Vereinsstrukturen zu ersetzen.

Neben den finanziellen Themen spielte auch der organisatorische Aufbau eine zentrale Rolle. Nicht alle Abläufe waren von Beginn an allen Beteiligten bekannt. Genau hierin lag und liegt jedoch eine große Chance: Durch Austausch, Diskussionen und gemeinsames Lernen entstand Schritt für Schritt ein gemeinsames Verständnis darüber, wie Förderung sinnvoll, transparent und satzungsgemäß für alle Sparten erfolgen kann.

Der Blick nach vorne ist klar: Der Förderverein möchte weiterwachsen, neue Sponsoren gewinnen, Fördermöglichkeiten ausbauen und sich sowohl digital als auch organisatorisch weiter professionalisieren. Ziel bleibt es, die sportliche Entwicklung aller Sparten der SVG Pönitz nachhaltig zu unterstützen – von der Jugend bis zu den Erwachsenen, von der Breite bis zur Leistung.

Ein wichtiger nächster Schritt ist die Mitgliederversammlung des Fördervereins, die am 06. März 2026 um 18:00 Uhr im Vereinsheim stattfindet. Die Versammlung wird unmittelbar vor der Mitgliederversammlung des Hauptvereins durchgeführt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, mitzuwirken und die weitere Entwicklung des Fördervereins aktiv mitzugestalten.

Der Förderverein bedankt sich herzlich bei allen Unterstützern, Sponsoren, Ehrenamtlichen und Engagierten, die diesen Weg im ersten Jahr begleitet haben. 2025 war der Anfang – und die Basis für viele weitere positive Entwicklungen.



Für den Vorstand:

*Stefan Christian Patrick  
Wolf Wilke Hofmann*

## V. BERICHTE DER SPARTE FUSSBALL

---

### ABTEILUNGSLEITUNG

---

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Fußballfreunde,

ein weiteres ereignisreiches Fußballjahr liegt hinter uns, und als Abteilungsleiter der Fußballabteilung Herren und Frauen der SVG Pönitz ist es mir ein großes Anliegen, an dieser Stelle Danke zu sagen.

Mein besonderer Dank gilt allen Trainern und Spielerinnen und Spielern, die Woche für Woche mit großem Einsatz, Leidenschaft und Vereinsverbundenheit auf und neben dem Platz stehen. Ihr seid das Herz unserer Abteilung.

Ein ganz besonderer Dank geht an Günter Vogel, unseren Platzwart und sprichwörtlichen „Vati für alles“. Günter ist jederzeit zur Stelle, kümmert sich mit unermüdlichem Einsatz um unsere Sportanlagen und hat stets ein offenes Ohr für große und kleine Sorgen. Sein Engagement ist für die gesamte Fußballabteilung von unschätzbarem Wert.

Darüber hinaus möchte ich allen Helferinnen und Helfern, Betreuern, Organisatoren und Unterstützern danken, die sich in unserer Fußballabteilung engagieren. Euer Einsatz oft im Stillen trägt maßgeblich dazu bei, dass der Spiel- und Trainingsbetrieb reibungslos funktioniert.

Sportlich haben wir einen wichtigen und zukunftsweisenden Schritt gemacht:

Seit der Saison 2025/26 bilden wir gemeinsam mit dem FC Scharbeutz eine Spielgemeinschaft. Diese besteht aus zwei Herrenmannschaften. Der 1. Herren des FC Scharbeutz und der 2. Herren der SVG Pönitz, sowie eine gemeinsame Damenmannschaft. Die Zusammenarbeit verläuft bislang hervorragend und genauso, wie man es sich unter guten Nachbarn wünscht, offen, respektvoll und auf Augenhöhe. Durch die Spielgemeinschaft konnten wir Kräfte bündeln, neue Impulse setzen und die Trainingsmöglichkeiten an den Standorten Pönitz und Gleschendorf deutlich erweitern. Davon profitieren alle Mannschaften gleichermaßen sportlich wie auch kameradschaftlich.

Aufgrund der sehr positiven Erfahrungen ist bereits geplant, diese erfolgreiche Spielgemeinschaft auch in der kommenden Saison fortzuführen. Wir sind überzeugt, damit den richtigen Weg für eine nachhaltige und erfolgreiche Zukunft des Fußballs in unseren Vereinen eingeschlagen zu haben.

Ein weiterer wichtiger und zukunftsorientierter Schritt war die Gründung eines neuen Fördervereins im Laufe des vergangenen Jahres. Ich bin sehr stolz darauf, Gründungsmitglied dieses neuen Weges für die SVG Pönitz zu sein.

Bereits jetzt ist deutlich zu spüren, wie positiv sich diese Initiative auswirkt. Durch zusätzliche Unterstützung, neue Ideen und ein starkes ehrenamtliches Engagement schafft der Förderverein wichtige Rahmenbedingungen, um unsere Fußballabteilung und den gesamten Verein nachhaltig weiterzuentwickeln und bestmöglich zu unterstützen. Dieser eingeschlagene Weg gibt uns alle Zuversicht, den Fußballstandort Pönitz auch in Zukunft erfolgreich und lebendig zu gestalten.

Abschließend möchte ich mich bei allen bedanken, die unsere Fußballabteilung unterstützen und begleiten. Gemeinsam werden wir auch die kommenden Herausforderungen meistern.

Mit sportlichen Grüßen

*Paulo Chaves*

Abteilungsleiter Fußball Herren & Frauen

## 1. HERREN SVG PÖNITZ

---

Liebe Fußballfreunde, liebe SVG-Familie,

das Jahr 2025 ist schon längst vorbei und die Mannschaft findet sich bereits in der Rückrunde der aktuellen Saison.

Im Jahr 2025 wurden diverse Sportrekorde aufgestellt.

Z.B. Hat Kylian Mbappe einen Torrekord in einem Kalenderjahr von 59 Toren aufgestellt. Bei der Frauen EM gab es noch nie so viele Zuschauer (600.000) in den Stadien und (400 Millionen) weltweit an den Fernsehern. Dazu gesellt sich ein kleiner Rekord, den die SVG Pönitz aufgestellt hat.

Unser Trainer hat sein 200. Pflichtspiel an der Seitenlinie gecoacht. Mit Testspielen und Pokalspielen müsste die Zahl weit bei über 230 Spielen liegen. Dies ist für uns auch nur erwähnenswert, weil es eine Seltenheit im Sport ist, aber auch wieder keine Seltenheit in unserem einzigartigen Verein.

Kommen wir nun zum wichtigsten Teil, der Mannschaft.

Im Jahr 2024 holten wir mit fünf A-Jugend Spielern dazu zwei erfahrene Spieler einen ganzen Schwung an neuen Spielern. Dies war eine sehr wichtige Entscheidung, da wir frisches, junges und erfahrenes Blut in die Mannschaft bekommen mussten.

Dies war auch der Beginn einer nächsten Entwicklung der gesamten Mannschaft.

Im Sommer 2025 holten wir daher nur einen Torhüter und drei neue externe Spieler. Aus der ehemaligen zweiten Mannschaft, die sich aufgelöst hat, konnten wir ebenfalls zwei Spieler dazu gewinnen, die sich schnell integrieren lassen konnten.

So begann bereits im Sommer 2024 die Reise, an dessen Mittelpunkt wir zum Abschluss des Jahres 2025 stehen.

Dies betonen wir, weil wir für Entwicklung und Nachhaltigkeit stehen, wir versuchen durch minimalen finanziellen Aufwand, den maximalen Erfolg durch stetige Entwicklung herzuholen. Diese Werte vertreten wir in der ersten Mannschaft.

Zum Jahresende steht die 1. Herren auf dem ersten Tabellenplatz der Verbandsliga-Ost.

Durch die jährliche Neueinteilung der Ligen, sind wir vom Süd in den Ost Bereich gewandert. Hier dürfen wir uns mit Teams aus dem Plöner / Kieler Bereich messen.

Dies stellt auch wieder eine neue Herausforderung, aber auch Chance dar.

Mit Christian Born, Martin Mendig und Tarek Hepp haben wir drei B-Lizenz Trainer im Trainerteam, was sich auch in der Tabelle zeigt, welchen Vorteil es hat Trainer mit Qualifikation zu haben und auch hier langfristig in Lizenzen zu investieren.



*Paulo Chaves*

## SPIELGEMEINSCHAFT SCHARBEUTZ/ PÖNITZ II

---

Die erste Saisonhälfte unserer Zwoten lief insgesamt solide. Wir hatten starke Spiele dabei, in denen wir unsere Qualität deutlich zeigen konnten, und auch Phasen, aus denen wir wichtige Erfahrungen mitgenommen haben. Besonders erfreulich ist, dass wir spielerisch immer wieder gute Ansätze zeigen und uns im Laufe der Saison zunehmend stabilisieren. Auch im Training arbeiten wir mit einer sehr guten Beteiligung daran, Abläufe zu verbessern und an unseren Stärken weiterzuarbeiten.

In der Tabelle bewegen wir uns im mittleren Bereich, wissen aber, dass in der Rückrunde noch einiges möglich sein wird. Mit etwas mehr Konstanz wollen wir uns Schritt für Schritt weiter nach oben orientieren und die Punkte holen, die wir in der Hinrunde in einzelnen Spielen knapp verpasst haben.

Auch neben dem Platz gab es schöne Momente. Gemeinsam mit vielen Spielern und ihren Begleitungen konnten wir im Dezember eine sehr gelungene Weihnachtsfeier feiern. Im

Januar stand zudem unser vereinsinternes Hallenturnier an, welches wir gemeinsam als Mannschaft organisiert haben – ein echtes Highlight, bei dem insgesamt acht Teams aus der gesamten SVG Pönitz antraten. Wir haben uns gefreut, dieses Event auf die Beine zu stellen, aktiv dabei zu sein und einen sportlichen sowie unterhaltsamen Tag zu erleben.

Insgesamt können wir auf ein ordentliches erstes Halbjahr zurückblicken und gehen optimistisch an die kommenden Aufgaben. Die Rückrunde bietet uns die Chance, unsere Entwicklung fortzusetzen und weitere Erfolge zu sammeln.

Zum Schluss möchten wir uns bei allen bedanken, die rund um die Mannschaft immer für uns da sind – egal ob Fans, Familie oder Freunde. Ein besonderer Dank geht außerdem an unser Vereinsheim, das uns stets unterstützt – sei es bei der Versorgung mit Getränken oder beim Bereitstellen der Räumlichkeiten für unsere Mannschaftsabende.

Wir freuen uns auf eine gute Rückrunde und einen erfolgreichen Saisonabschluss!

*Maurice Stempa*



## SCHIEDSRICHTERABTEILUNG DER SVG PÖNITZ

---

Die Schiedsrichterabteilung der SVG Pönitz blickt im Jahr 2025 auf ein engagiertes und vielfältiges Jahr zurück. Aktuell besteht unsere Abteilung aus sechs aktiven Schiedsrichtern, die auf unterschiedlichen Ebenen des Fußballs im Einsatz sind und damit das Vereinsleben in besonderer Weise bereichern.

Angeführt wird die Abteilung von mir, **Markus Thormählen**, Landesliga-Schiedsrichter und Schiedsrichterobmann der SVG Pönitz. Neben meiner Tätigkeit auf Landesliga-Ebene bin ich ehemaliger Spieler der SVG Pönitz und dem Verein seit vielen Jahren eng verbunden. Darüber hinaus durfte ich in der Vergangenheit bereits verschiedene Ehrenämter im Kreis-Schiedsrichter-Ausschuss Ostholstein begleiten, was mir zusätzliche Einblicke in die organisatorischen Abläufe des Schiedsrichterwesens ermöglicht hat.

Ein wichtiger Bestandteil unserer Abteilung ist **Marvin Schreiber**, der als Schiedsrichter in der Verbandsliga aktiv ist. Marvin zeigt seit Jahren ein außergewöhnlich hohes Engagement und bringt sich zudem im Kreis-Schiedsrichter-Ausschuss Ostholstein im Bereich Ansetzung Herrenbereich ein. Neben seiner Spielleitung ist er bereits seit langer Zeit als Schiedsrichter-Assistent in nahezu allen Verbandsspielklassen im Einsatz und sammelt dort wertvolle Erfahrungen auf hohem Niveau.

Mit **Patrick Nasner** verfügt die SVG Pönitz über einen weiteren sehr engagierten Schiedsrichter, der sich neben verschiedenen Ämtern innerhalb der SVG Pönitz auch als Unparteiischer im Kreis Ostholstein etabliert hat. Besonders erfreulich ist sein Aufstieg zur Saison 2025/2026 in die Kreisliga Ostholstein – ein schöner Beleg für kontinuierliche Entwicklung und Einsatzbereitschaft.

Ebenfalls neu im Team ist seit dieser Saison **Jasper Seßelberg**. Trotz seiner erst 25 Jahre zählt er bereits zu den gestandenen und erfahrenen Schiedsrichtern in der Kreisliga Ostholstein. Ein besonderes Highlight zum Jahresende war für ihn der Einsatz als Schiedsrichter-Assistent im Kreisliga-Halbfinale zwischen Sarau und Pansdorf – ein verdienter Lohn für konstant gute Leistungen.

Große Hoffnung setzen wir zudem in unseren Schiedsrichternachwuchs. Mit **Philipp Nasner** und **Joshua Kurdt** stehen zwei junge Schiedsrichter in unseren Reihen, die mit viel Motivation an ihre Aufgaben herangehen. Besonders Philipp Nasner überzeugt durch hohes Engagement, Lernbereitschaft und Fleiß. Er konnte bereits als Schiedsrichter-Assistent in der A-Jugend-Oberliga sowie in der Verbandsliga Erfahrungen sammeln und bringt damit hervorragende Voraussetzungen für eine weitere positive Entwicklung mit.

Grundsätzlich freuen wir uns jederzeit über weiteren Zuwachs in unserer Schiedsrichterabteilung. Das Schiedsrichterwesen ist ein spannendes und vielseitiges Hobby, das nicht nur die Liebe zum Fußball fördert, sondern auch persönliche Kompetenzen stärkt: Entscheidungsfreude, Verantwortungsbewusstsein, Kommunikation und der Umgang mit unterschiedlichsten Menschen – Fähigkeiten, die weit über den Sport hinaus wertvoll sind.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei den Verantwortlichen der Fußballabteilung der SVG Pönitz für die stets vertrauensvolle und unterstützende Zusammenarbeit bedanken. Ebenso gilt unser Dank den **Förderverein der SVG Pönitz** für die wertvolle und kontinuierliche Unterstützung unserer Schiedsrichterarbeit.

Wir blicken optimistisch auf die kommende Zeit, freuen uns auf weitere gemeinsame Jahre in der SVG Pönitz und wünschen allen Mitgliedern, Unterstützern und Freunden des Vereins ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2026.

Bei Fragen oder Interesse am Schiedsrichterwesen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

*Markus Thormählen*

Schiedsrichterobmann SVG Pönitz

## DAMENMANNSCHAFT SG SCHARBEUTZ/ PÖNITZ

---

Wer hätte das gedacht? Von der Schnapsidee an die Tabellenspitze!

Was am 14.05.2025 mit unserem allerersten Training begann, fühlte sich für manche vielleicht noch wie ein Experiment an. „Ach, das ist doch nur so eine Schnapsidee“, haben wir am Anfang öfter gehört – so unser Trainer Paddy.

Doch wir hatten einen Plan – und vor allem jede Menge Bock auf Fußball!

Zu Beginn der Saison haben wir mit gerade einmal 14 Mädels die Mannschaft gemeldet. Wenig später, am 01.08.2025, stand unser erstes Testspiel an – auswärts gegen Meddewade. Auch wenn wir uns dort souverän mit 2:1 geschlagen geben mussten, war schnell klar: Wir sind auf dem richtigen Weg.

Seit dem Start in die Saison 2025 haben wir bewiesen, was mit Teamgeist, Mut und Leidenschaft möglich ist. Der Kader ist inzwischen auf 18 Frauen angewachsen. Darunter sind viele Mütter, die ihre Fußballschuhe eigentlich schon an den Nagel gehängt hatten – genauso wie Mädels, die vorher noch nie einen Ball am Fuß hatten. Und genau diese Mischung macht uns aus.

Auch in der Halle haben wir gezeigt, was in uns steckt: Mit gerade einmal drei Hallentrainings gingen wir am 04.01.2026 bei den Hallenkreismeisterschaften in Eutin an den Start – und bewiesen uns eindrucksvoll. Am Ende stand ein starker 2. Platz, kein einziges Spiel verloren und 0 Gegentore auf unserem Konto.

Heute blicken wir auf die Liga-Tabelle und sehen uns ganz oben: PLATZ 1!

Doch wir sind noch lange nicht fertig: Am kommenden Wochenende, den 10.01.2026, beweisen wir uns bei unserem internen Turnier gegen die Männer – und zeigen erneut, was wir können.



Wir sind stolz auf jede einzelne Spielerin, die von Tag eins an alles gegeben hat. Dieses Projekt wäre aber nicht möglich ohne die großartige Unterstützung im Hintergrund.

**Ein riesiges Dankeschön an all unsere Sponsoren – ihr seid ein wichtiger Teil dieses Erfolgs!**

Das hier ist erst der Anfang.

Danke an alle, die an uns geglaubt haben (und an alle anderen: Schaut euch die Tabelle an!

Um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben, folgt uns gerne auf Instagram: [@svg\\_poenitz\\_fussball\\_frauen](https://www.instagram.com/svg_poenitz_fussball_frauen)

## VI. BERICHTE DER KARATESPARTE

„Karate ni sente nashi“ – im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

Das Jahr 2025 war für unsere Karatesparte erneut geprägt von intensivem Training, spannenden Lehrgängen, gemeinschaftlichen Aktivitäten und einem starken Zusammenhalt innerhalb unseres Dojos. Zudem freuen wir uns, den guten Kontakt zu unseren Partnerdojos in Norddeutschland und auch in der Welt aufrechterhalten zu können. Als offizielles Genbu-Kai-Dojo stehen wir in direktem Kontakt zu unserem Verbandshauptsitz in den USA. Den Vorsitz hat mittlerweile Sensei Thanh Nguyen, der Nachfolger von Sensei Fumio Demura.

Ein besonderes Highlight war der hochklassige Kata-Intensivlehrgang in Pönitz mit Dirk Kather (6. Dan) und Fabian Grunert (3. Dan), der sich an die Oberstufe ab Braungurt richtete. Karateka aus Lübeck, Pinneberg und Hildesheim nahmen teil und trainierten konzentriert und motiviert. Die hohe Trainingsdichte forderte von allen viel ab und bot gleichzeitig wertvolle Impulse für Technik, Präzision und Ausdruck. Im Anschluss hatten unsere Schwarzgurte die Gelegenheit, an einem Online-Training mit Sensei Thanh Nguyen aus Los Angeles teilzunehmen. Teilnehmer aus den USA, Chile, Panama, Spanien und Deutschland nutzten diese besondere Möglichkeit, um technische Fragen zu klären und ihr Karate auf internationalem Niveau zu verfeinern.

Ein weiterer intensiver Lehrgang fand im Sanga Dojo in Pinneberg statt. Unter der Leitung von Ane Solf (4. Dan) und Fabian Grunert setzten sich die Teilnehmer mit den Grundprinzipien der Selbstverteidigung zur Kontrolle des Kampfgeschehens im Stand und im Bodenkampf auseinander. Wie kann ich das Kampfgeschehen lenken? Was mache ich, wenn mir die Kontrolle entgleitet? Wie kann ich erneut die Oberhand gewinnen? Dabei konnten wir interessante Parallelen zwischen allgemeiner Selbstverteidigung und karatespezifischem Kumite (Partnerübung) aufzeigen und die Bedeutung dessen für unser regelmäßiges Training vertiefen.

Auch 2025 durfte unser traditionelles Strandtraining natürlich nicht fehlen. Bei norddeutschem Wetter, das mal sommerlich warm und mal frisch war, wurde am Ostseestrand intensiv trainiert. Im Anschluss wurde gemeinsam gefrühstückt und geklönt. Es war ein wunderbares Event, das Training, Natur und Gemeinschaft perfekt verbindet.

Mit über 30 Prüflingen aus den Gruppen Kinder, Jugend und Erwachsene fand die bisher größte Kyu-Prüfung unseres Dojos statt. Alle Teilnehmer konnten den Prüfer Wolfgang Krüger (2. Dan) aus Lübeck überzeugen und haben die Prüfung erfolgreich bestanden – herzlichen Glückwunsch!

Name	Graduierung
Amelie Weber, Arne Pracht, Evagellia Petridis, Liam Schlimmermann, Linus Schütt, Luis Soltani, Monika Hempel Gonggo, Thilo Dähn, Yoshua Fahrenkrug, Leonie Westphal	9. Kyu
Anni Bartz, Juli Voßberg, Karl Winkelmann, Merle Bergbauer, Nayla-Lou Seppelt, Ragnar Freitag, Smilla Becker, Tarja Grywatz, Alina Lecke, Udo Lecke, Max Holländer	8. Kyu
Marcel Engeliën	7. Kyu
Alina Gäbeler, Conner Duske, Jonte Ziegler, Leno Demuth, Linnea Werner, Melina Polchow, Rieke Weil, Theo Pendzialek	6. Kyu



Im Herbst konnte unser Dojo direkt vom neu gegründeten Förderverein profitieren. Unser langersehnter Wunsch nach Tatamis (Kampfmatten) wurde Wirklichkeit! Der Verein kaufte rund 120 m<sup>2</sup> neuwertige Matten aus einem aufgelösten Fitnessstudio. Wir hatten schon lange auf einfache Wettkampfmatten gehofft, aber auch diese haben ihren Preis. Diese Anschaffung ist ein Glücksgriff für uns, denn Matten dieser Art sind langlebig, machen das Fallen angenehmer und ermöglichen gleichzeitig Bewegungen im Stand. Danke an den Verein und den Förderverein für euer Engagement und die tatkräftige Unterstützung. Domo arigato!



Sensei Kit Sièn und Joachim von Oldenburg

Im November fand beim Shi-To Karate-Do Lübeck wieder ein anspruchsvoller Lehrgang mit Sensei Kit Sièn Tjong statt. Das Kaki-/Tuishou-Prinzip, auch „klebende Hände“ genannt, ist ein wesentlicher Aspekt unseres Karate. Teilnehmer aus Pönitz und ganz Norddeutschland übten die Zusammenhänge von Atmung, Stabilität und Lockerheit zur Selbstverteidigung. Denn allein mit Kraft wird sich der Verteidigende gegen einen potenziell stärkeren Angreifer nicht behaupten können.

Kurz vor Jahresende war unser Dojo bis auf den letzten Platz gefüllt. Beim gemeinsamen Training der beiden Gruppen konnten Eltern und Freunde zuschauen und einige mutige Gäste sogar mittrainieren. Die Kinder zeigten eindrucksvoll, was sie in den Bereichen Selbstbehauptung, Stressresistenz und Technik bereits gelernt hatten.

Karate-Do in Pönitz steht für eine Mischung aus körperlicher Fitness, mentaler Disziplin, Selbstverteidigungsfähigkeit sowie Respekt und persönlichem Wachstum. Jeder kann jederzeit beginnen oder wieder einsteigen, unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Im Mittelpunkt unseres Karate-Do steht immer die Selbstverteidigung. Gleichzeitig trainieren wir damit aber auch unsere Koordination und Fitness. All das ist ein hervorragender Ausgleich zum Alltag und befreit den Kopf! Karate ist für alle Altersgruppen eine sehr gute Möglichkeit, um körperlich und mental fit zu werden und zu bleiben. Karate kann man ein Leben lang ausüben. Wenn man konsequent trainiert, wird man immer wieder etwas Neues dazulernen und sich weiter verbessern. Dieser Weg des Lebens und des Karate wird Karate-Do genannt.

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](http://www.svg-poenitz.de).



Domo arigato – vielen Dank!  
Mit sportlichem Gruß  
*Fabian Grunert*

**Für alle Interessierten zum Zugucken, Ausprobieren oder zum Wiederaanfangen:**

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

Informationen erhaltet Ihr von:  
Fabian Grunert  
Tel.: 0173 6408190

## VII. BERICHTE DER LEICHTATHLETIKSPARTE

### BERICHT SPORTABZEICHEN

#### Mehr Medaillen in der nacholympischen Saison

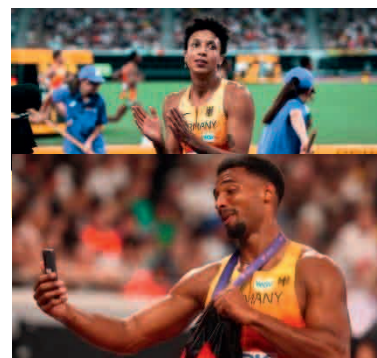
Am Ende erneut eine gute Bilanz für erfolgreiche Sportabzeichen in Pönitz

Große Leichtathletik-Vorbilder bleiben auch heute in einer veränderten Welt der Medien und Idole im Kopf und strahlen ein wenig aus und überallhin: Auf die Laufbahn, in die Sprunggrube, an den Wurfkreis, in unseren Sportpark. Wer möchte denn nicht wie Malaika Mihambo weit springen oder wie Leo Neugebauer Kraft-, Wurf- und Laufdisziplinen absolvieren können...?

Viele kleine Olympioniken für morgen sieht man zwischen Mai und Oktober vorbeischaun und ehrgeizig üben...

In Pönitz wurden in 2025 insgesamt **76** Sportabzeichen erfolgreich abgelegt – neun mehr als in 2024! Damit haben wir die magische, ausgegebene und angepeilte Zahl von 75 - nach einigen Zweifeln und noch mehr Irrungen - am Ende doch geschafft! Bravo!

Darunter waren 30 erstmals Erfolgreiche. Das Edelmetall verteilte sich auf 36 x Gold, 28 x Silber und 12 x Bronze. Wieder ein tolles Ergebnis. Jüngste Teilnehmer mit jeweils erst 6 Jahren waren Jonte Tode und Oskar Cornelius. Inge Krebs aus Süsel und Rüdiger Holtz waren die TeilnehmerInnen mit den meisten erfolgreichen Wiederholungsprüfungen. Leider haben auch neun KandidatInnen ihr fast fertiges Sportabzeichen im Kalenderjahr trotz mehrfacher Erinnerung nicht beendet. Schade. Am 17. Januar 2026 fand die diesjährige kleine Übergabe- und Ehrungsfeier im Vereinsheim statt. Da wurde gelacht, gescherzt und gleich mancher neue Vorsatz für 2026 bekundet.



In der Region Ostholstein und im Vergleich zu anderen Sportvereinen konnte die SVg Pönitz ihren Rang etablieren, sogar etwas verbessern. Zusammen mit dem TSV Neustadt und dem PSV Eutin konnten wir unsere Zahl erfolgreicher Teilnahmen erhöhen, wo andere Vereine sich diesmal verschlechterten. Unsere diesjährigen TeilnehmerInnen haben oft besondere persönliche Bestleistungen aufgestellt oder sich verbessert. Aber uns liegt besonders der weniger durchtrainierte Normalo am Herzen. Viele positive Rückmeldungen belegen, was es bedeuten kann, sich sportlich herauszufordern und dabei von anderen motiviert und unterstützt zu werden. Vielleicht macht die Mund-Zu-Mund-Propaganda unseren Standort weiter bekannt und befördert Lust auf mehr.

Sportabzeichen in Pönitz 2020 – 2025						
TeilnehmerIn	2025	2024	2023	2022	2021	2020
erstmalig	30	24	30	21	6	25
wiederholt	46	43	33	33	31	34
Ø Alter (Jahre)	28,4	25,1	26,1	25,0	30,4	22,3
< 18 Jahre	39	41	37	31	18	40
18 Jahre +	37	26	26	23	19	19
Gesamt	76	67	63	54	37	59
davon im Ferienpass	12	10	10	16	6	10
zzgl. unbeendete	9	2	2	2	2	6

**Sportabzeichensaison 2026 – Ausblick** - Es soll doch gut weitergehen...

Können wir in der neuen Saison vielleicht die Zahl 80 erfolgreiche TeilnehmerInnen erreichen...? Das scheint doch wirklich möglich. Im vergangenen Jahr wurden ja erstmals zwei Pönitzer Jugend-Fußballmannschaften motiviert, mitzumachen - vielleicht der Startpunkt zu Wiederholungen oder geht da sogar noch mehr...? Das Team Sportabzeichen – Katja Rethmeyer, Andrea Höhn, Peggy Bandelin und Reinhard Honerlage – wird auch in der neuen Saison dort engagiert anleiten, begleiten und helfen, wo die Erlangung eines Sportabzeichens das erklärte Ziel ist. Jede/jeder kann das schaffen! Im Mai geht es wieder los! Macht wieder mit oder seid jetzt das erste Mal dabei!

Wir freuen uns auf Euch.

Informationen erhaltet Ihr von:  
Reinhard Honerlage  
Telefon: 04524 1258



## BERICHT VOLKSLAUF

### Sommer – 40. Pönitzer Volkslauf am Sonntag, den 13.07.2025

Weniger Sonne als üblich, aber ungetrübter Zusammenhalt



Statt angesichts des Jubiläums nostalgisch melancholisch zurückzublicken wie hierzulande Volkslauf Mitte der 1980er Jahre einmal begonnen hatte standen die Zeichen erwartungsvoll auf Gegenwartserlebnissen. Indes: Die Sonne pausierte gefühlt erstmals. Ungewohnte blaue und graue Farbtöne bemalten den Pönitzer Himmel. Insbesondere auf den Regen bei der Siegerehrung hätten alle später gerne verzichtet. Aber vom Wetter war die Stimmung ziemlich unbeeindruckt. Überall wirkte es familiär, launig und zugewandt. Schließlich gab es ja Schirme, Zelte, das Vereinsheim und Unterstellmöglichkeiten. Vertraute Szenen und stimmungsvolles Ambiente gehörten wie immer zum Lauf- und Walkingsport auf unseren anspruchsvollen Strecken. 339 FinisherInnen bedeuteten erneut eine Steigerung zum Vorjahr (305). Darunter waren 90 Nachmeldungen und z.B. eine Gruppe sportiver lokaler Volksbänker. Der Zeitplan wurde insgesamt sehr gut eingehalten. Viele neue und alte HelferInnen – dieses Mal insgesamt 78 - ermöglichten durch ihr Engagement im Sportpark und an den Außenstationen erst diesen Gesamterfolg und wurden zurecht nachher von allen Seiten gelobt. Wie bei vielen anderen Veranstaltungen

dieser Art sind sie doch das Herz und die Seele der erfolgreichen Organisation. Ihnen ist ganz besonders zu danken. Wir möchten individuell dieses Mal einen Dank für das seit Jahren besonders gezeigte Engagement hervorheben bei: Günther Vogel, Ursel Petersen, Peggy Bandelin, Kim Radtke und Peter Strawe. Für den Rettungsdienst - nach dem verdienten Ruhestand des Pönitzer Sanitätsdienst-Urgesteins Wolfgang Ahlisch – wurde neue professionelle DRK-Nachfolge beauftragt.

Im Vereinsbistro - nach der beendeten verdienstvollen Ära Michael Knuth – wurde ebenfalls neu disponiert. Das Ehepaar Nasner hatte hier im Sommer eine aufregende Feuertaufe bei der Getränkeausgabe.



Unvergleichlich zwischendurch wieder eine liebenswerte Showeinlage der Zumba Kids. Von Lampenfieber keine Spur. Leuchtende Kinderaugen konnten wir auch bei der Stadionrunde der zukünftigen Schulkinder aus den Gemeinde-Kindergärten im „Kleine-Freunde-Lauf“ vor den begeistert applaudierenden Erwachsenen erkennen.



Nicht nur für FinisherInnen standen Getränke und Verpflegung im Zielbereich bereit. Auch ZuschauerInnen und Begleitpersonen konnten sich wie gewohnt kulinarisch ganz unterschiedlich verwöhnen lassen. Ab und an schaute man zur Moderation, lauschte aufmerksam den Ansagen des zum zweiten Mal eingesprungenen Manfred Zippler und wohltemperierten liebevollen musikalischen Einsprengseln.

Ja, wir wurden bei der Siegerehrung mittendrin von ordentlichem Regen überrascht und mussten vor dem Siegerpodest räumlich umdisponieren, konnten mit kleinen Fehlern, Verwechslungen, Verzögerungen und Versprechern gut leben und die Situation halbwegs trocken und zeitlich meistern.



Sieger 2025	
<b>21,1 km Halbmarathon</b>	
Marc Lage	TEAM VOSS KÜSTENLÄUFER
Laura Deimann	CAPTAINS CREW OSTHOLSTEIN
<b>10 km Hauptlauf</b>	
Pascal Schuler	ESPRIT D'EQUIPE
Lea Marie Carstens	-
<b>10 km Walking/Nordic-Walking</b>	
Bryan Worina	BUXTEHUDE
Felicitas Beßeler	KREFELD
<b>5 km Jogginglauf</b>	
Alexander Schilling	BARMSTEDTER TS
Maya Rathmann	BRUNSBÜTTEL
<b>5 km Walking/Nordic-Walking</b>	
Tom Jendrik Kochanski	NEUMÜNSTER
Jessica Caplan	WERMELSKIRCHEN

Jessica Caplan ist seit 2023 immer auf dem Siegerpodest bei den WalkerInnen in Pönitz gewesen und hat ihre Zeit dabei stetig von Jahr zu Jahr verbessert. Chapeau, Jessica!

Pönitzer Volkslauf: Entwicklung der letzten Jahre					
	2025	2024	2023	2022	2019
<b>Halbmarathon</b>	71	76	61	49	67
<b>10 KM Lauf</b>	139	107	109	97	89
<b>5 KM Lauf</b>	87	88	78	73	92
<b>Laufen insgesamt</b>	297	271	248	219	248
<b>10 KM Walk</b>	18	15	10	9	13
<b>5 KM Walk</b>	24	19	18	26	34
<b>Walken insgesamt</b>	42	34	28	35	47
<b>Frauen</b>	146	123	105	92	116
<b>Männer</b>	193	182	171	162	179
<b>&lt; 18 Jahre</b>	29	23	17	17	17
<b>18 Jahre +</b>	310	282	259	237	278
<b>Voranmelder</b>	249	234	212	186	228
<b>Nachmelder</b>	90	71	64	68	67
<b>TOTAL</b>	339	305	276	254	295

In der Sommerlaufstatistik fällt auf: Im Vergleich zu 2024 Zunahmen der Teilnehmerzahl beim 10 km Lauf, beim Nordic-Walking/Walking, bei Frauen und der Anzahl der Nachmeldungen. Betrachten wir die Entwicklungen lächelnd philosophisch dürfen wir feststellen: Unser Volkslauf mag in die Jahre gekommen sein, aber er bleibt doch erfrischend „vital“ - wie das Wellness-Hotel aus Bad Segeberg, das dieses Mal den Überraschungspreis stiftete.



#### Winter – 40. Pönitzer Silvesterlauf am Mittwoch, den 31.12.2025

Aufklarer Himmel zum Startschuss und entspannte Gesichter reihum



Noch mehr TeilnehmerInnen als im Vorjahr belegen für diesen Tag ein regional beliebtes Angebot. Die Wetterverhältnisse waren vorhersehbar nicht wirklich optimal einzuschätzen gewesen. Tatsächlich: Zunächst Nieselregen, dann sogar ein richtiger Guss. Aber sagenhafte **481** Läufer/WalkerInnen ließen sich überhaupt nicht davon abbringen, hierzulande in sportiver Gruppendynamik den letzten Tag des Jahres anzuzählen.

Aufatmen über die Aufhellung am Wolkenhimmel, als es taghell wurde. Mit einem mahnenden Hinweis, mitunter tückische Wegverhältnisse zu beachten, schien die Strecke machbar. Insbesondere im Bereich zwischen Abzweig Hof Pries Obersteenrade und Gießelrade Ortseingang Abzweig Windmühlenberg oder auf dem Landweg nach Untersteenrade und an einigen Stellen auf dem Radweg an der B432 waren grenzwertige Stellen zu erwarten. Die Feuerwehr Pönitz hatte in Obersteenrade sicherheitshalber ein Wegstück austrassiert, damit dort nicht auf besonders gefährlichen Stellen gelaufen oder gewalkt wurde. Danke dafür!



Laufende Begeisterung und walkende Lebensbejahung wirkten schon vor dem Start geradezu ansteckend und dann unterwegs als steter Begleiter der manchmal kostümierten Morgenfrischler. Diese konnten zudem wieder auf den Einsatz von dieses Mal 43 HelferInnen vertrauen, die den Ansturm am Anmeldetisch routiniert aufnahmen und später Medaillen und Urkunden verteilten.



Magisch, erwartungsfroh, gewohnt locker und zugewandt - überall zufriedene, strahlende Gesichter in familiärer Umgebung. Mag sein, dass andernorts auf der Welt gerade traurige Probleme lasteten: Jetzt machte die gestresste Wahrnehmung mal Pause und setzte stattdessen ein Zeichen für ein sportlich friedvolles Zusammenleben! So soll es doch sein.

Pönitzer Silvesterlauf: Entwicklung der letzten Jahre					
	2025	2024	2023	2022	2019
15 KM Lauf	98	102	99	44	*
7,5 KM Lauf	312	279	190	119	*
Laufen insgesamt	410	381	289	163	256
15 KM Walk	6	0	2	5	*
7,5 KM Walk	65	62	39	25	*
Walken insgesamt	71	62	41	30	44
Frauen	190	170	127	70	124
Männer	291	273	203	123	176
< 18 Jahre	48	34	13	8	19
18 Jahre +	433	409	317	185	281
Ausdruck Website	261	195	157	101	116
Karte klassisch	220	248	173	92	184
<b>TOTAL</b>	<b>481</b>	<b>443</b>	<b>330</b>	<b>193</b>	<b>300</b>

Was auf der Strecke launig begann, setzte sich fort beim kollektiven Abdampfen, anregenden Plaudereien mit Freunden und Wahlverwandten, bei leckeren Krapfen und wohltuenden Heißgetränken im Vereinsheim. Gute Gefühle und Hoffnungen für das neue Jahr wurden garantiert mit nach Hause genommen. Der Text der Silvesterlauf-Erinnerungsmedaille drückte treffend aus, unter welchem Motto man sich hier zuhause gefühlt hatte.

Erneut gab es im neuralgischen Bereich: Bäckerei/Lindenstraße mit den Autofahrern wenig Diskussionen. Feuerwehr, Rettungsdienst und Polizei meldeten ebenfalls keine besonderen Vorkommnisse. Dank Euch allen!

Betrachten wir die Statistik so zeigt sich, dass der 7,5 km Lauf mehr Zuspruch als in 2024 hatte. Die Altersgruppe unter 18 Jahren war stärker vertreten. Wie im Sommer waren zu Silvester auch deutlich mehr TeilnehmerInnen gestartet. 46% der TeilnehmerInnen haben übrigens allen digitalen Tendenzen zum Trotz eine mitgebrachte oder ausgelegte klassische Anmeldekarte benutzt.



Auch beim Silvesterlauf 2025 waren viele Pönitzer und Anwohner aus anderen Ortschaften der Gemeinde Scharbeutz am Start. Starten, wo man auch wohnt und lebt.

### Perspektiven für das 41. Pönitzer Volkslaufjahr 2026 - Es wird ernst: Gesucht ein neues Strategieteam

Das Thema: Nachfolger für die Strategie-, Organisations- und Verwaltungsaufgaben gesucht sollte nicht mehr verdrängt werden. Anfang 2027 sollten die Aufgaben bestmöglich übergeben werden - oder gehen zurück an die Vereinsführung. Welche Personen aus Verein oder Umfeld, vielleicht vorzugsweise im Ort beheimatet und in einem Alter von 30 bis 50 Jahren fühlen sich da vielleicht besonders angesprochen...?

Die Aufgaben sind vielfältig, allesamt leistbar und allemal persönliche Zufriedenheit stiftend und fördernd. Auch die Helfersituation könnte sich weiter verschärfen, weil z.B. die demographische Weiterentwicklung zu beachten ist, wie es sich derzeit bei der jahrzehntelangen Lauf- und Walkinggruppe abzeichnet, die sich immer diensttagabends trifft. Die war von Anfang an und immer eine Kerngruppe ehrenamtlicher HelferInnen gewesen. Innerhalb des Vereins wird zur Thematik Nachfolge schon sondiert und nach Lösungen gesucht, wie alles weitergehen könnte.

Unabhängig davon: Am 12.07.2026 werden wieder viele Positionen und Aufgaben anstehen. Bitte unbedingt melden, wer sich für die ehrenamtliche Arbeit rund um das Thema an den Volkslaufveranstaltungstagen interessiert – aber eben auch, nicht zuletzt und insbesondere für Strategie und Organisation.

Nachrichtlich: Der Dorfvorstand möchte allein oder in Zusammenarbeit mit dem Sportverein eine neue Laufgruppe ins Leben rufen. Mal sehen, was daraus wird.

\*\*\*Danke an die Unterstützer 2025 und vor allem an die fleißigen und unerschütterlichen HelferInnen ohne die wir unsere erfolgreichen Veranstaltungen nicht geschafft hätten. Traditionell ein Blitzlicht auf die letzten Jahre und unser Plan/Wunsch für 2026\*:

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	305	443
2025	339	481
2026*	350	350

Für LäuferInnen und WalkerInnen wie gewohnt an dieser Stelle einige angekündigte Veranstaltungen 2026 in unserer Region: Schaut bitte auch auf die Websites der Veranstalter/Orte und beachtet aktuelle Nachrichten dazu in der Presse:

- |                                 |                               |                                    |
|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 22.03. Timmendorfer Strand      | 30.05. Stocksee               | 29.08. Mölln                       |
| 29.03. Bad Oldesloe             | 07.06. Ratekau                | 05.09. Fehmarn                     |
| 08.05. Lübeck Frauenlauf        | 12.07. 41. Pönitzer Volkslauf | 27.09. Preetz                      |
| 10.05. Grömitz                  | 24.07. Heiligenhafen          | 27.09. Lübeck City                 |
| 17.05. Kiel Fischhalle/Ostufer  | 09.08. Bad Malente            | 18.10. Lübeck Marathon             |
| 21.05 Bredenbek                 | 09.08. Neustadt               | 29.11. Ratzeburg                   |
| 30.05. Lauf zwischen den Meeren | 21.08. Buntekuh               | 06.12. Schwentinental              |
|                                 |                               | 31.12. 41. Pönitzer Silvesterlauf. |



Unsere Teilnehmerentwicklung seit 2014 wirkt doch hoffnungsvoll. Volkslauf aus dem Verein heraus deshalb weiterhin mit Verantwortung und Engagement zum Wohle aller anzubieten bleibt unser anspruchsvolles Ziel. Der Lauf- und Walkingsport soll in Pönitz erkennbar sein und auch zukünftig hier (s)ein Zuhause haben. Viele Menschen wünschen sich das doch.

Bleiben wir also zuversichtlich in 2026!

Informationen erhaltet Ihr von:  
Reinhard Honerlage  
Telefon: 04524 1258

## BERICHT WALKING / NORDIC WALKING

Immer donnerstags von 19.00 bis 20.00 trifft sich unsere gutgelaunte Gruppe zum Walken.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm starten wir, aufgeteilt in kleinen Grüppchen und jeder in seiner Geschwindigkeit.

Wir treffen uns nach ca. 1 Stunde am Ausgangspunkt, trinken etwas Wasser, um uns im Anschluss zu dehnen. Außer Gewitter oder Glatteis kann schlechtes Wetter unsere Gruppe nicht abbringen, unseren Sport auszuüben.

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer/innen, die diese Sportart kennenlernen möchten. Aber auch wer seine Technik verbessern möchte, findet hier jederzeit Rat.

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)

## VIII. BERICHT ORIENTALISCHER TANZ / FREIES TANZEN

---

### ORIENTALISCHER TANZ

---

Das letzte Jahr stand natürlich ganz im Zeichen des Jubiläums, denn Mitte Januar jährte sich bereits zum 20. Mal der Gründungstag unserer Orientalischen Tanzsparte 'Selam Orient' in der SVg Pönitz. Und dies nahmen wir zum Anlass, ein großes Jubiläumfest auszurichten. Unser Name 'Selam Orient' bedeutet bekanntlich 'Grüße aus dem Orient' – und diese, sowie den Orientalischen Tanz an sich, haben wir den Besuchern am 10. Mai in Form von unseren Tänzen, Infoständen und Mitmachprogrammen mit viel Freude nähergebracht. Daher mag es kaum verwundern, dass für uns ein Highlight des Jubiläumfestes gerade das Tanzen mit den Besuchern war: im großen Kreis zu den Klängen des Orients.

In unserem Rund begrüßten wir an diesem Nachmittag auch unseren 1. Vorsitzenden Lars Callsen und unseren Kassenwart Peter Strawe, wobei dieser ebenso den Kreissportverband repräsentierte. Beide richteten liebe Worte an uns. Wir bedanken uns bei ihnen sowie all den Mitgliedern der SVg Pönitz für ihre Unterstützung unserer Sparte.

Überdies sagen wir Danke an alle teils langjährigen Helfer – seien sie 'auf der Bühne' oder im Hintergrund. Danke zudem an all die Kuchenspender von den Gymnastikdamen und dem Freien Tanzen, sowie an Ronald Lubszyk. Wir danken Michael und Helga Knuth für den Getränkeverkauf, und Günther Vogel, der fleißig am Grill stand. Ohne Euch wäre solch ein gelungenes Fest nicht möglich gewesen!

Bei bestem Wetter haben wir also unser Jubiläum gefeiert und gleich auch einen Einblick in den Orientalischen Tanz gegeben. Dazu zeigten unsere Tänzerinnen an mehreren Stationen die Handgeräte des Orientalischen Tanzes, wie den Schleier, das Tambourin und den Stock, seine Grundschriffe (den arabischen und den indischen) und das Binden eines Saris, welcher ein traditionelles indisches Kleidungsstück ist.

Aber auch das Präsentieren unserer Tänze gehört seit jeher zu unserer Gruppe hinzu, und so gaben wir den Besuchern einen sehr umfassenden Einblick in unsere Schatzkiste, die aktuell rund 20 Tänze mit vielen selbstgeschriebenen Choreographien enthält, von denen wir bei unseren Auftritten natürlich nicht immer alles zeigen können.

Im Lauf der Jahre haben wir dennoch mehr als 20 Tänze bei gut 60 Festen, Geburtstagen, Hochzeiten, Jubiläen und Veranstaltungen präsentiert – darunter das Dorffest, der Volkslauf, die Sportshow, die 50-Jahr-Feier der Gemeinde Scharbeutz, der Umzug der Ahrensböcker Gill oder das Erntedankfest in Gleschendorf. Einige Auftritte haben langjährige Tradition, wie der zum 1. Mai hier im Dorf, den wir 2025 bereits zum 10. Mal gegeben haben.

Wiederum bei tollem Wetter und guter Stimmung läutete auch diesmal der Auftritt zum 1. Mai den Beginn unserer Tanzsaison ein: Die Fortgeschrittenen waren sehr umtriebig mit der Choreo zum neuen Flamenco beschäftigt, derweil die Anfänger ihre ersten Tänze festigten und dazu Übungen mit dem Doppelschleier begannen.

Als besondere Anschaffung haben wir eine kleine Auswahl authentischer Saris aus Indien zu verzeichnen, von denen die Besucher unseres Festes bereits einen ganz allgemeinen Blick erhaschen konnten – besonders hinsichtlich ihrer Trageweise. Ein Sari (von Hindi साड़ी, sārī, englisch auch *saree*) ist ein rund ein Meter breiter und sechs Meter langer Wickelrock, der hauptsächlich auf dem Indischen Subkontinent als ein Alltagskleidungsstück getragen wird. Dabei fächert der Sari sich in verschiedene Traditionen mit unterschiedlichen Trageweisen und Mustern auf, sodass regionale Unterschiede sehr anschaulich sichtbar werden.



Spartenintern haben wir im letzten Jahr auch wieder besondere Stunden realisiert. So waren wir alle bei gutem Augustwetter Eis essen, haben ein gemeinsames Waldtraining veranstaltet und ließen das Tanzjahr mit einem Beisammensein gemütlich ausklingen.

Bleibt alle gesund und munter!

Eure Übungsleiterin,  
**Petra Berlitz**

	Wann?	Wo?
Anfänger	Montag von 19:15 Uhr - 20:45 Uhr	im Sportpark, Vereinsheim der SVg Pönitz (ab 16 Jahre, aufwärts keine Grenze), Einstieg jederzeit möglich
Fortgeschrittene	Donnerstag von 19:15 Uhr - 20:45 Uhr	im Sportpark, Vereinsheim der SVg Pönitz

Informationen erhaltet ihr von  
 Petra Berlitz  
 Tel.: 04524 1603

FREIES TANZEN & LEBENSENERGIE
 

---

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

Wir sind umgeben von Rhythmen. Unseren Sinnen sind manche dabei laut, andere haben sie wiederum erst achtsam zu entdecken: sie kommen uns schnell oder gemessen vor; entfalten sich im Kleinen, während einige von den großen Rädern des Seins her ertönen.

Auch jeder Mensch hat seine eigenen Rhythmen. Das fängt schon beim eigenen Herzschlag an, der uns nicht allein einzigartig macht, sondern sich im Lauf des Lebens gar verändern mag. Viele der Rhythmen setzen sich aus mehreren Klängen zusammen, die ihrem Naturell nach ganz unterschiedlich sein können – wie bei einem Dreiklang – ihn charakterisieren, benennen oder vervollständigen. Und auch diese Harmonien können ebenso unterschiedlich wirken, denn jeder empfindet sie anders: wie hell und fröhlich, ebenmäßig und temperiert, dunkel und melancholisch. Seine eigenen Rhythmen zu finden, bedeutet wohl, sich mit all den anderen Klängen in eine Harmonie zu begeben; innen und außen zu vernetzen.

Demnach war es mein Bestreben, eine Stunde zu kreieren, die genau jene Balance zum Sinn hat; einen Ruhepol zu bilden, aus dem man seine Kraft schöpfen und positiv wirken lassen kann, denn: Freies Tanzen ist Tanzen ohne zu verlangen. 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 zu zentrieren und sie schließlich zu entfalten: als **Lebensenergie**. Im Spiel mit dem freien Tanzen zur abwechslungsreichen Musik, sowie den Klängen der Handtrommel, 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 -

Wann?	Wo?
Dienstag von 19:30 Uhr – 21:00 Uhr	in der Sporthalle der Grund- und Gemeinschaftsschule Pönitz. Einstieg jederzeit möglich.

Informationen erhaltet ihr von  
Petra Berlitz  
Tel.: 04524 1603

## IX. BERICHT DER TISCHTENNISPARTE

### „Time to say Good bye“ – Ein Jahr der Abschiede

Das Leben ist ein stetes Kommen und Gehen und da ist die Tischtenniswelt nicht anders als andere Bereiche. 2025 war für unsere Sparte leider deutlich stärker geprägt vom Verabschieden als vom Begrüßen. So musste die 1. Mannschaft nach sechs Jahren die Bezirksklasse in Richtung Kreisliga verlassen, und dann auch gleich ihre beiden Spitzenspieler Heiko Pendzialek und Lara Möws in Richtung Stockelsdorf ziehen lassen. Abstiege und Wechsel sind nichts Ungewöhnliches, „kein Beinbruch“, wie man so schön sagt, und ein Wiederaufstieg erscheint vielleicht noch nicht im nächsten Jahr, aber dann irgendwann durchaus möglich.

Ein anderer Abschied dafür wird wohl nicht mehr von einem Comeback gekrönt. Deutschlands „Vorzzeige-Tischtennisspieler“, der weit über die Sportart hinaus bekannte Timo Boll hat seine Karriere beendet. Nach 25 Jahren in der Weltspitze spielte der Körper dann doch nicht mehr so richtig mit. Wie alle Welt, sind auch wir gespannt, ob er irgendwann in anderen Funktionen wieder in Erscheinung treten wird. Aber als wohl bester deutscher Tischtennisspieler aller Zeiten wird er sicher in Erinnerung bleiben – insbesondere bei den Spartenmitgliedern, die ihn irgendwann mal live in Aktion sehen duften, z.B. bei den Weltmeisterschaften 2017 oder bei diversen Auftritten bei den German Open.

Keine großen Titel oder Meisterschaften hat dagegen einer gewonnen, von dem der Abschied endgültig ist. Mit Helmut Kerner haben wir im Oktober ein Urgestein des Pönitzer Tischtennissports nach schwerer Krankheit verloren. Jahrzehntlang war er ein prägendes Gesicht, war immer da, wenn Hilfe gebraucht wurde und das auch weit über den eigentlichen Sport hinaus – sei es als Spieler, als Mannschaftsführer, als Jugendtrainer, als Helfer bei Veranstaltungen, als Kümmerer um die Platten und die Halle oder einfach als Mensch. Er wird uns in dankbarer Erinnerung bleiben.



1. Mannschaft	2. Bezirksklasse	9. Platz	↓
2. Mannschaft	Kreisliga	5. Platz	
3. Mannschaft	1. Kreisklasse	5. Platz	
4. Mannschaft	1. Kreisklasse	4. Platz	
5. Mannschaft	2. Kreisklasse	2. Platz	↑
6. Mannschaft	3. Kreisklasse	3. Platz	
7. Mannschaft	4. Kreisklasse	2. Platz	↑
8. Mannschaft	5. Kreisklasse	8. Platz	

Dem schon erwähnten Abstieg der 1. Mannschaft, der auch nicht im Relegationsspiel gegen Schwarzenbek verhindert werden konnte, stehen dann am Ende der Saison 2024/2025 aber immerhin zwei Vizemeisterschaften und damit Aufstiegsplätze entgegen.

Mit neuem Mut, neuen

1. Mannschaft	Kreisliga	3. Platz
2. Mannschaft	Kreisliga	7. Platz
3. Mannschaft	1. Kreisklasse	6. Platz
4. Mannschaft	1. Kreisklasse	5. Platz
5. Mannschaft	2. Kreisklasse	9. Platz
6. Mannschaft	3. Kreisklasse	6. Platz
7. Mannschaft	5. Kreisklasse	10. Platz

Zwischenplatzierungen Saison 2025/2026

Mannschaftsaufstellungen und zum Teil neuen Spielklassen ging es dann in die Saison 2025/2026. Zum Abschluss der Vorrunde liegen die meisten Teams im gesicherten Mittelfeld und auch der 5. Mannschaft ist durchaus zuzutrauen, dass der Klassenerhalt noch geschafft werden kann.

Nach zwei Jahren, in denen der Kreispokal gewonnen werden konnte, schieden alle Pönitzer Mannschaften in der Saison 2024/2025 früh aus. In diesem Jahr können aber immerhin fünf Teams in der Hoffnung auf einen Pokalsieg „überwintern“. Was für die Fußballer Berlin ist, ist für die Tischtennisspieler in Ostholstein Pönitz, denn seit Jahren wird die Pokalrunde in unserer Halle unter der Leitung unserer „Spartenchefin“ Britta Radtke als Saisonabschluss ausgetragen. Daneben fanden 2025 auch die Landesmannschaftsmeisterschaften der Jugendlichen, die Kreismeisterschaften der Damen und Herren und der „Adrenalin-Cup“, ein offenes Zweier-Mannschafts-Turnier in unserem sportlichen Zuhause statt. Man sieht also, dass neben dem Training und den Punktspielen oft richtig was los ist beim Tischtennis. Vereinsinterner Höhepunkt waren dabei sicherlich die zwei „Schleifchenturniere“, mit denen im Januar das Jahr begann und es im Dezember aus Tischtennisicht endete. Bei diesem Doppelturnier hat man bei jedem Spiel einen anderen Partner oder eine andere Partnerin. Zusätzliche Vorgabepunkte in Abhängigkeit der Spielstärke machen jedes Spiel zu einer Herausforderung. Da aber der Spaß im Vordergrund steht, freut sich sowieso jeder auf das anschließende Mitbring-Bufferet.

Bei diversen inoffiziellen Turnieren waren 2025 auch wieder viele Pönitzer unterwegs. Um alle Erfolge und Platzierungen aufzuzählen, fehlt hier wohl der Platz und dem Leser oder der Leserin die Muße. Stellvertretend seien hier vielleicht der 1. Platz als Team von Tobias Bergbauer und Marius Willers in der D-Klasse des renommierten Holstentor-Cups genannt. Bei den Kreismeisterschaften wurden Adam Pliszczynski Zweiter und Sascha Hinz Dritter in der B-Klasse. Gemeinsam holten sie den Titel. Gleich zweimal Bronze gewann dabei Jörg van der Meirschen in der C- und in der D-Klasse. Bei den Bezirksmeisterschaften konnte sich Udo Borowski über die Goldmedaille in der C-Klasse freuen. In der E- bzw. F- Klasse schafften es Tobias Bergbauer und Peer Bannow bis ins Halbfinale. Im Doppel gemeinsam mit Jörg van der Meirschen siegte Peer sogar.

Einen letzten Abschied, der in diesem Bericht zu erwähnen ist, feierten unsere Trikots nach gut einem Jahrzehnt. Spielerwechsel, Kollektionswechsel, aber auch Figurwechsel bei dem einen oder anderen Spieler hatten es zum Schluss der Spartenleitung immer schwerer gemacht, einigermaßen passende Trikots für die Mannschaften zur Verfügung zu stellen. Nun sollte das Problem dank der neuen Hemden, die erstmals sowohl als Poloshirt als auch als T-Shirt ausgesucht werden konnten, für die nächsten Jahre gelöst sein.



Pönitz III in neuen Trikots – nicht die Besten, aber jetzt die Hübschesten 😊

Apropos nächste Jahre – was wird 2026 der Tischtennis-Sparte bringen? Vielleicht die Betonung des alten Mottos „Die Sparte ist der Star“? Vielleicht noch besseres Aussehen mit neuen Trainingsanzügen? Vielleicht die Rückkehr von Pönitzer Jugendlichen in den Wettkampfbetrieb? Vielleicht den einen oder anderen Platz bei Turnieren und Meisterschaften? Auf alle Fälle wieder die Hoffnung, dass die genannten und ungenannten Unterstützer in- und außerhalb der Pönitzer Tischtennissparte uns treu bleiben und so den Grundstein für einen Erfolgsbericht in den nächsten Vereinsnachrichten legen.

Informationen erhaltet Ihr von  
Britta Radtke  
Tel.: 0171 9349867

## X. BERICHTE DER TURNSPARTE

---

### „BLEIB FIT“ FÜR HERREN

---

Jeden Mittwoch am Vormittag strömen ca. 15 ältere Herren zum Vereinsheim. Sie wollen sich fit halten oder auch wieder werden und natürlich die Gemeinschaft pflegen.

In der Übungsstunde wird das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, die Koordination und Kraft trainiert. Im Stand sowie auf dem Boden. Zum Schluss wird sich gedehnt und das Körperbewusstsein geschult.

Wann: Mittwoch von 09.00 bis 10.00 Uhr  
Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Informationen erhaltet Ihr von  
Ellen Worsch  
Tel.: 04524 9626

## „BLEIB FIT“ FÜR DAMEN

---

Dieses zurückliegende Gymnastikjahr 2025 hat gezeigt, dass sich innerhalb unserer beiden Gruppen der angedachte Turnus gut etabliert hat, mit dem alle Körperpartien regelmäßig trainiert werden. Gleichwohl hält jedes Jahr aufs Neue einige Themen bereit, die aus den verschiedensten Gründen als ein Schwerpunkt herausstechen. Im Vergangenen waren es zum einen der *Muskelaufbau im Alter* sowie die *Körpermitte* als Ganzes, da wir innerhalb der Übungen einen zentralen Fokus darauflegen, allseits auf unsere Körpermitte konzentriert zu sein und aus ihr heraus in ihnen zu agieren.

Zum anderen, und diesmal spezifischer, war es das Training der *Muskulatur unserer Füße*: Denn tragen sie uns doch ein Leben lang, werden sie schnell einmal übersehen, können aber anhand gezielter Übungen, zum Beispiel unter Zuhilfenahme eines kleinen Tennisballes, gut gestärkt werden.

Das im vorletzten Jahr erstmals angebotene Waldtraining zusammen mit dem Orientalischen Tanz und dem Freien Tanzen wird gut angenommen, und deshalb gab es 2025 gleich zwei Termine zu einer Stunde durch die Scharbeutzer Heide – wonach wir bei Silvia empfangen wurden, im Sachsenhof Klingberg, um den gemeinsamen Nachmittag mit Café, Kuchen und guten Gesprächen ausklingen zu lassen.

Natürlich hielten wir auch wieder unser Sommerfest sowie eine Weihnachtsfeier ab, wobei ersteres von Ronald gerade dadurch tatkräftig unterstützt worden ist, dass er für die dortige Verpflegung hinterm Grill einsprang. Vielen Dank nochmal an dieser Stelle.

Unsere vielseitigen Übungen werden nach Möglichkeit mittels eines wachsenden Bestandes an Handgeräten durchgeführt oder begleitet. In der Grundbestückung mit Reifen, Bändern, Stäben und Kissen sind beide Gruppen hierfür mittlerweile gut ausgestattet. Im Bereich der Bälle jedoch, ist für dieses Jahr eine Neuanschaffung vorgesehen, die etwas ungewöhnlicher erscheint, unsere Möglichkeiten aber gerade im Bereich der *Grundlagen* merklich erweitern wird: Jacaranda Bälle.

Es handelt sich dabei um beinahe kokosnussgroße Rutenbälle von 400g Gewicht, die gefüllt sind mit einer Flüssigkeit, in der sich frei bewegliche Edelstahlkügelchen befinden. Diese werden, in der Hand, zum Schwingen gebracht, was sich infolge auf den Körper überträgt und so für die Tiefenmuskulatur wie den Halteapparat sehr wirksam ist.

Weiterhin ist 'Bleib fit' unser Leitwort, und 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 eben auch mithilfe von *Handgeräten* durch: wie Bälle, Stäbe und Bänder; Reifen oder Körnerkissen.



Im vergangenen Jahr haben wir einen bewussten Fokus auf die kleinen Handgeräte gelegt, wie den Tennisball oder die Kirschkernkissen, da sie zu Unrecht belächelt werden. Man ist doch immer wieder überrascht, was ein Tennisball alles bewirken kann. Kleine Handgeräte haben eine große Wirkung, selbst wenn sie einem anfangs mehr als Gimmick erscheinen mögen. Denn gerade hiermit bringen sie den Übungen letztlich eine Leichtigkeit, welche den Blickpunkt von den 'Puh!'-Momenten löst; buchstäblich der Anstrengung die Spitzen nimmt. So machst du schonender mehr, und das am Ende sogar effektiver.



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 Vertretungen zur Seite stehen. Vielen Dank hierfür an Andrea Höhn und Uschi Jungbauer.

Unsere Gemeinschaft ist immer wieder eine große Freude, was sich gerade in den kleinen Dingen äußert: zum Beispiel, wenn wir vor und nach der Stunde zusammen klönen. Ebenso kommt dieses besondere Sentiment bei unseren großen Veranstaltungen zum Tragen, wozu ich gerade all den fleißigen Helferinnen im Hintergrund von Herzen Danke sagen möchte.

Wie bereits eingangs erwähnt, gibt es bei uns jedes Jahr ein Sommerfest, und im Dezember eine Weihnachtsfeier, welche wir gewöhnlich im Vereinsheim, genauer dem geschmückten Bistro, abhalten. Für letztere haben wir 2025 wiederum ein gemeinsames Kuchenbuffet mit selbstgemachten Torten, Kuchen und Keksen bereitet.

Bleibt alle gesund und munter!

Eure Übungsleiterin,  
Petra Berlitz

	Wann?	Wo?
Gruppe I	Mittwoch von 18:15 Uhr – 19:15 Uhr	im Sportpark, Vereinsheim der SVg Pönitz
Gruppe II	Freitag von 09:30 Uhr - 10:30 Uhr	im Sportpark, Vereinsheim der SVg Pönitz

Informationen erhaltet ihr von  
Petra Berlitz  
Tel.: 04524 1603

## AUSGLEICHSSPORT

---

Stress, Bildschirmarbeit, langes Sitzen und verkrampfte Haltungen führen häufig zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Durch eine aktive und entspannende Gymnastik sollen die muskulären Dysbalancen beseitigt werden.

Dies soll beim Ausgleichssport reguliert werden.

Es ist ein ganzheitliches, präventives Gesundheitstraining, das aus einem abwechslungsreichen Mix aus Ausdauer- Koordinations- und Krafttraining besteht. Es trägt zur Verbesserung der persönlichen Körperfitness, Beweglichkeit und Steigerung der Ausdauer bei. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die Gelenke entlastet und der Rücken und Bauch gestärkt. Zudem wird das Herz- Kreislaufsystem angeregt und die Fettverbrennung gesteigert! Außerdem soll ein positives Körpergefühl gefördert werden und zukünftigen Muskelverspannungen vorgebeugt werden.

Und damit der Spaß auch nicht zu kurz kommt, wärmen wir uns mit verschiedenen Ballsportspielarten auf und konzentrieren uns dann auf ein gezieltes Trainingsprogramm auf der Matte. Die letzte halbe Stunde lassen wir mit einem hart umkämpften Hockeyspiel ausklingen!

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

Informationen erhaltet Ihr von  
Heike Stöcker  
Tel.: 04561 5288333

## MAMA FIT – BABY MIT

---

Auch im Jahr 2025 haben sich wieder viele Mamas und Babys sportlich bei uns betätigt! Wir haben unsere Muskeln fleißig trainiert, unseren Beckenboden kennengelernt und dabei tatkräftige Unterstützung von den Kleinsten bekommen. Das Lachen der Babys und Kleinkinder motiviert immer bestens und lässt uns die Anstrengung, der manchmal doch ziemlich harten Übungen, vergessen.

Bis zum Herbst haben wir mit einer Gruppe draußen in Klingberg im Seepark trainiert. Das Training an der frischen Luft ist herrlich erfrischend und effektiv. Viele Babys genossen währenddessen ihren Vormittagsschlaf oder erfreuten sich an den Spielgeräten im Park. Der Kurs pausiert vorerst. Bei Bedarf starten wir im Frühjahr auch draußen wieder durch!

Der Indoor-Kurs trifft sich im Vereinsheim in Pönitz. Dort baue ich immer spannende Spielmöglichkeiten für die Kinder auf. Besonders die kleinen Krabblers 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.

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

Wo: Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Infos und Anmeldung bei

Christina Tode

(Physiotherapeutin, Prä- und

Postnataltrainerin, Beckenbodentrainerin)

Mobil: 0178 286 0989

E-Mail: [christina.tode91@gmail.com](mailto:christina.tode91@gmail.com)



**Mama WORKOUT**  
Beckenboden

**Neuer Kurs startet am 16.02.2026!**

Zurück zu deinem Wohlfühl-  
sanft und effektiv nach der Geburt  
deines Babys!

- ✓ stabiler Beckenboden
- ✓ straffer Bauch
- ✓ gesunder Rücken

10 Termine, jeweils Montag 10.30-  
11.30 Uhr bei der SVG Pönitz

Christina Tode  
Physiotherapeutin,  
Prä- und Postnataltrainerin  
[christina.tode@icloud.com](mailto:christina.tode@icloud.com)  
WhatsApp: 01782860989

Krankenkassen-erkannt für  
**§20**  
Präventionskurse

## ELTERN-KIND-TURNEN

---

... der Einstieg für die Kleinsten in die Welt unseres Sportvereins.

Jeden Dienstag füllt sich die Sporthalle mit zahlreichen Kindern zwischen 1 und 3 Jahren und ihren Eltern, um die ersten Erfahrungen im Turnen zu sammeln.

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, per WhatsApp oder per E-Mail an.

Fingerspiele und Begrüßungslieder stehen zum Auftakt jeder Sportstunde auf dem Programm. Das beliebteste Aufwärmspiel ist nach wie vor das Musik-Stopp-Spiel „Feuer, Wasser, Eis...“, das je nach Jahreszeit in verschiedenen Variationen gespielt wird. Ob Halloween, Weihnachten, Winter, Ostern, Sommer, Herbst ... Zu jedem Motto gibt es verschiedene Kommandos. Anschließend starten wir 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, 16:15 – 17 Uhr und 17:00 – 17:45 Uhr

Wo: Sporthalle am Wiesenweg, Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von:

Seite | 31

Andrea Höhn

WhatsApp: 01577 520 2153

[andrea.hoehn@gmx.de](mailto:andrea.hoehn@gmx.de)

## KINDERTURNEN (4-6 JAHRE)

---

Das Wochenende ist vorbei und wir starten nachmittags von 15-16 und 16-17 Uhr mit den gut ausgeruhten Kindern in der Halle das Kinderturnen. Mittlerweile habe sich drei Gruppen für das Turnen zusammengefunden und viele aufgeweckte und sportbegeisterte Mädchen und Jungen lassen sich von uns drei Übungsleitern beim Toben, Turnen, Ausprobieren und Herumtollen begleiten und anleiten.

Das Kinderturnen besteht aus einem angeleiteten Teil und einem freien Ausprobieren von Geräten. Es gilt immer der Grundsatz für die Kinder: „Fühlst du dich sicher genug das auszuprobieren?“, dabei unterstützen wir die Kinder.

Vor jedem Start werden gemeinsam die Regeln besprochen: „Wir geben aufeinander Acht.“ „Stopp heißt immer Stopp.“ „Die Großen passen auf die Kleinen auf, die Kleinen auch auf die Großen.“ Denn auch und gerade im Sport sind Regeln essenziell. Sie müssen, wie im richtigen Leben, vorgelebt, erlernt und eingefordert werden.

Manchmal gibt es dann, nach einem anstrengenden Turnen noch eine kleine Abschiedsgeschichte und wir alle verabschieden und in die neu gestartete Woche.

Wir freuen uns aufs nächste Wiedersehen in der Halle:

Remo, Christian und Nadine

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

Wo?              Sporthalle Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von:

Remo Schubert, 0177 6462053

Nadine Gehrke, 0163 1607557

Christian Ziemann, 0176 83236664

## KINDERTURNEN (6 BIS 10 JAHRE)

---

Im Jahr 2025 gab es zwei Wechsel der Übungsleiterin. Aus beruflichen Gründen mussten Katharina Wilkens und Anke Hofmann ihr Engagement etwas zurückschrauben, sodass ab September Andrea Höhn diese Altersgruppe nach einigen Jahren Pause wieder übernommen hat.

Unter dem Oberbegriff „Breitensport“ bieten wir ein abwechslungsreiches Training an.

Altersgerechte Mannschaftsspiele, Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining, Umgang mit dem Ball und anderen Kleingeräten sowie Turnen stehen auf dem Programm.

Während der Zeit der Hallensperrung vor den Sommerferien waren die Kinder, so wie jedes Jahr, intensiv mit dem Leichtathletiktraining beschäftigt, sodass 16 Kinder ihr Deutsches Sportabzeichen erfolgreich ablegen konnten. (8 x Gold, 5 x Silber, 3 x Bronze)

Wann:            Montag            16.00 bis 17.00 Uhr

Wo:              Sporthalle Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von:

Andrea Höhn

WhatsApp: 01577 520 2153

## FIT AND FUN (AB 10 JAHRE)

---

Fit and Fun - im wahrsten Sinne der Worte halten sich in unserer Sportgruppe Kids und Teens ab 10 Jahren in einer gemischten Gruppe beim gemeinsamen Sport treiben fit und haben dabei richtig viel Spaß!

Dieses Sportangebot eignet sich für alle, die sich nicht auf eine einzige Sportart festlegen möchten oder eine abwechslungsreiche Ergänzung zu anderen Aktivitäten suchen. Ob kleine oder große Ball- und Laufspiele, Parcours, Staffelläufe oder das Schwingen an den Seilen, das Ausprobieren von großen und kleinen Geräten oder die kleine Leichtathletikeinheit im Sommer, alles wird ausprobiert. Die Kinder dürfen ihre Wünsche in das Programm mit einbringen! So sind die Spieleklassiker wie Brennball, Zombieball und verschiedene Völkerballarten schon feste Bestandteile.

Neue Kinder und Jugendliche sind jederzeit herzlich willkommen! Schaut einfach mal bei uns vorbei!

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

Wo: Sporthalle Pönitz, 1. Drittel

Informationen erhaltet Ihr von

Katharina Wilkens

Tel.: 0177 744 9842

## HULA HOOP - GANZKÖRPERWORKOUT

---

2025- Was für ein tolles Trainingsjahr! Die Teilnehmerinnen sind motiviert dabei und verausgaben sich jeden Donnerstag in der Turnhalle. Unser Workout beinhaltet nicht nur Hula Hoop, sondern jede Woche wird bei einem High Intensive Intervall Training (HIIT) ordentlich gepowert. Zu lauter, aufheizender Musik vergessen wir die vor Anstrengung schmerzende Muskulatur und schalten einfach ganz ab.

Oft nutzen wir auch Gewichte z.B. Kettlebells oder Medizinbälle für das Training. Ich bin richtig stolz, wie sich die Mädels weiterentwickeln! Auch schwierigere Choreographien im Reifen, die hohe koordinative Fähigkeiten abverlangen, werden mittlerweile locker einstudiert.

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 Rumpfübungen 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.

Impressionen aus unserem Training findet ihr bei Youtube auf meinem Kanal „HoopFit mit Chrissi“.

Wann: Donnerstag 20:00 - 20:45 Uhr in der Turnhalle im hinteren Drittel

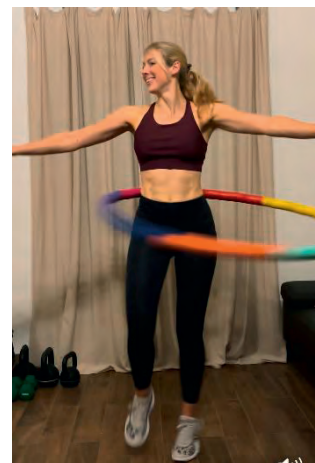
Wo: Sporthalle Pönitz

Informationen erhaltet Ihr von

Christina Tode

Mobil: 0178 286 0989

E-Mail: [christina.tode91@gmail.com](mailto:christina.tode91@gmail.com)



## YOGA MIT MONA

---

Auch im Jahr 2025 konnten wieder 3 Kurse „**Hatha Yoga**“ mit Yogalehrerin Ramona Lehmann stattfinden.

### **Monas Ansatz:**

Mein Konzept *be yourself* verbindet **Gesundheit & Prävention** mit **Resilienz und Stressbewältigung**. Ob im privaten Alltag oder im beruflich fordernden Umfeld – Yoga hilft Dir, in Balance und Kraft zu bleiben.

### **Was Dich erwartet**

- Gesund bewegen: anatomisch fundierte, funktionelle Übungen
- Individuell üben: angepasst an Deine Möglichkeiten, ohne Druck
- Stark werden: innere Mitte, Belastbarkeit und Stabilität fördern
- Klar bleiben: Konzentration, Fokus und Ruhe finden
- Selbstwirksam handeln: Techniken, die Du eigenständig nutzen kannst

Wann?            dienstags 19.30 – 20.45 Uhr  
Wo?                Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Freie Plätze gibt es auf Anfrage bei Spartenleiterin Andrea Höhn ([andrea.hoehn@gmx.de](mailto:andrea.hoehn@gmx.de)).

## BABYBAUCH-YOGA

---

Erstmals konnte Mona im Herbst den Kurs „**Babybauch-Yoga**“ anbieten. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnitten. Mit sanften Yoga-Übungen und bewusster Atemlenkung werden die Beweglichkeit gefördert, typische Beschwerden gelindert und der Körper gezielt auf die Geburt vorbereitet.

Wir möchten 2026 gerne mehrere Kurse Schwangerenyoga anbieten. Ein Einstieg ist in jeder Schwangerschaftswoche möglich. Wer Interesse hat, melde sich bitte direkt bei Mona. Sobald ausreichend Anmeldungen da sind, kann ein neuer Kurs starten.

Wann?            donnerstags 17 -18 Uhr  
Wo?                Sportpark Pönitz, Vereinsheim

Übungsleiterin:    Ramona Lehmann, Tel.: 0160 7860915

## RÜCKENSCHULE

---

Mit guter Laune, Schwung, Musik und durch den Einsatz verschiedener Handgeräte hält Übungsleiterin Julia Janshen die TeilnehmerInnen mit einem abwechslungsreichen Training fit. Im Sommer wird bei Hallensperrung auch mal draußen trainiert.

Wann:                montags 18 – 19 Uhr und 19 - 20 Uhr            **Freie Plätze nur in der 2. Gruppe um 19 Uhr!**  
Wo:                    Sporthalle Pönitz

Übungsleiterin:    Julia Janshen, Tel.: 0173 870 8397

## 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)

Aufwärmen mit Musik, Mobilisierung aller Gelenke und dann geht's los. Ob „Standing Pilates“, „Pilates Flow“ oder abwechslungsreiches Training mit Hanteln, Gewichtsbällen, Redondo-Ball, Pezziball, Reifen, Balance Pad, Pilates Circle, Thera-Band und Mini Bands - Pilates ist für alle Altersgruppen geeignet.

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, Tel. 04524 9161

## ZUMBA® FITNESS

---

Beim Zumba® handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem Aerobic-Bewegungen mit tänzerischen Elementen kombiniert werden. Im Vergleich zu Aerobic ist Zumba® jedoch deutlich einfacher zu erlernen: Denn es muss keine komplizierte Choreografie einstudiert werden, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.

Beim Zumba® werden die Bewegungen klassischerweise zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Flamenco, Tango oder Mambo ausgeführt. Auch Techno- oder Popmusik kommen zum Einsatz. Im Gegensatz zu einem klassischen Tanzkurs werden beim Zumba® nicht die Takte gezählt, sondern man bewegt sich im Fluss der Musik.

Beim Zumba® steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungsabläufe und die damit verbundenen schnellen Fortschritte ist der Spaßfaktor besonders hoch. Gleichzeitig ist Zumba® ein effektives Fitness-Training, bei dem das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und die Fettverbrennung angeregt wird. Zumba® fördert die Ausdauer, den Muskelaufbau und die Koordination.

Danke Anni, dass du schon seit Jahren alle Teilnehmerinnen mit so viel Spaß und guter Laune zum Schwitzen bringst.

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

Übungsleiterin: Anni Labrenz, Tel. 0173 4534 174

## ZUMBA® KIDS

---

Das Interesse und die Begeisterung für Zumba® Kids ist in der SVg Pönitz seit Jahren ungebrochen. Es besteht eine Warteliste für die Aufnahme. Also meldet euch bitte vorher bei Anni an, wenn ihr mitmachen möchtet.

Zumba® Kids ist für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren geeignet.

Diese Zumba-Variante vereint verschiedene Tanzstile wie Hip-Hop, Reggaeton und Pop mit dem Konzept, an Konzentration, Koordination und Selbstvertrauen zu arbeiten und den Stoffwechsel anzuregen. Die Choreografien sind so gestaltet, dass die Kinder gut mithalten können und auf diese Weise Spaß an Bewegung und Fitness entwickeln.

Einige öffentliche Auftritte haben TeilnehmerInnen, Eltern und Publikum begeistert. Das Highlight war wieder der Umzug beim Gleschendorfer Kinderfest am ersten Septemberwochenende. Auf dem fantastisch geschmückten Anhänger fuhren Anni und ihre Kids durchs Dorf und tanzten anschließend vor dem Alten Pastorat.

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

## XI. BERICHT DER VOLLEYBALLSPARTE

---

### Volleyball bei der SVG Pönitz unter neuem Spielgemeinschaftsnamen

Bereits zum Ende der letzten Saison liefen die Vorbereitungen für eine neue Idee und pünktlich zum Saisonbeginn 2024/2025 war es vollbracht – der Volleyballclub Ostholstein, eine Spielgemeinschaft des Pönitzer Vereins und des PSV Eutins, sollte mit nun vereinten Ressourcen das weiterführen, was beide Vereine bis dahin als Einzelkämpfer geleistet hatten.



Auch wenn wir künftig unter einem gemeinsamen Namen antreten sollten, vieles blieb bestehen und wurde einfach nur besser.

Unsere **Damenmannschaft** aus Pönitz hat in dieser Saison nicht am (Kreis-)Ligabetrieb teilgenommen, trainiert aber fleißig jeden Montag 20-22 Uhr mit viel Spaß und Teamgeist. Auch das eine oder andere neue Mitglied wurde in dieser Saison begrüßt

Unsere „Pönitzer“ **Jugendherrenmannschaft**, hat in der Bezirksklasse stark aufgespielt und viele Tabellenpunkte gesammelt. Dabei gab es für diese junge Mannschaft viel Lob von gestandenen Teams.

Auch unsere andere **Herrenmannschaft** erspielte sich viele Siege und konnte sich am Ende der Saison einen Aufstiegsplatz sichern. Nach reiflicher Überlegung hat die Jugendherrenmannschaft den Startplatz in der Bezirksliga wahrgenommen und die Herren verbleiben weiter in der Bezirksliga.



Pönitzer Jugendspielerinnen waren auch Bestandteil der **Bezirkklasse Damenmannschaft**, die erstmals in der Bezirkklasse antrat und direkt Sieger der Süd-Gruppe wurde. Ein tolles Ergebnis, den direkten Aufstieg in die Bezirksliga zu erreichen.



Im **Kinder und Jugendbereich** waren wir als VCOH dieses Jahr wieder sehr erfolgreich. In allen Altersklassen waren auch Pönitzer Mädchen vertreten. Insbesondere in den höheren Altersklassen zeigten sich die vielen Vorteile der Spielgemeinschaft.

In den Altersklassen U12 bis U20 (*Trainingszeiten Mittwoch und Freitag 16-18 Uhr und dienstags für jüngere Spieler und Anfänger 16:15-17:30 Uhr*) startete der VCOH durchweg mit Pönitzer Beteiligung. In vielen Altersklassen konnten wir Podestplätze bei den Landesmeisterschaften erzielen

**U14:** Landesmeister – Qualifikation Norddeutsche Meisterschaften

**U15:** Landesmeister – Qualifikation Norddeutsche Meisterschaften

**U16:** Vizelandesmeister - Qualifikation Norddeutsche Meisterschaften

**U18:** 3. Platz Landesmeisterschaft



In der **U20** glänzte der VCOH bei der Ausrichtung der Norddeutschen Meisterschaften. Auch wenn wir sportlich nicht ganz oben auf dem Treppchen standen, überzeugte das Team mit großer Gastfreundschaft, Fair Play und viel Spielfreude.



Highlights sind wieder **die Teilnahmen an den Norddeutschen Meisterschaften** gewesen (U14, U15, U16, U20). Auch wenn es nicht aufs Treppchen gereicht hat, haben wir uns als Trainer, Teams und Fanblocks gefreut, dass sich die Mannschaften mit unheimlich viel Spaß, Teamgeist und Ehrgeiz wieder ein Stückchen dichter an die Volleyballelite Norddeutschlands herangearbeitet haben.

Im **Beachsummer 2025** haben wir oft Regen- und Windjacken herausholen müssen. Die Mädels haben trotz widriger Umstände ihr Bestes gegeben und konnten einige Achtungszeichen setzen. Auch wenn es nicht immer für vorderen Plätze gereicht hat, waren alle mit viel Engagement dabei.



Für den nächsten Sommer hoffen wir aber definitiv auf besseres Wetter und gute Trainingsmöglichkeiten in der Umgebung.



Die **Saison 2025/2026** nähert sich der Zielgeraden. Wieder ist unsere Spielgemeinschaft mit ganz vielen Pönitzern in nahezu allen Altersklassen und Ligen vertreten. Die Herrenteams schlagen sich achtbar, die Damenmannschaft ist in der Bezirksliga ungeschlagen und hat berechtigte Hoffnungen auf einen erneuten Aufstieg und damit den direkten Durchmarsch in die Landesliga in zwei Jahren.

In der Jugend sind wir von U12-U20 vertreten und haben in vielen Altersklassen wieder Chancen am Ende der Saison Edelmetall mit nach Hause zu bringen.

Auch wenn es besonders toll ist, eine Medaille zu gewinnen, so stehen auch bei uns Mannschaftsgeist, Spaß and der Bewegung, Fairplay und ein gutes Teamgefühl an vorderster Stelle.

Hervorzuheben ist auch, dass wir sechs Spielerinnen aus den Jahrgängen 2010-2012 haben, die regelmäßig am Stützpunkttraining in Lübeck teilnehmen. Drei Spielerinnen aus Pönitz sind für den Landeskader U16 bzw. U18 nominiert worden. Höhepunkte des Landeskaders sind die nationalen Bundespokale (im Mai / Juni 2026 für die U16 und im Oktober 2026 für die U18).

Zum Abschluss geht mein Dank an alle Trainer in Pönitz (Peter, Frank und Heino) und an unsere Jugendtrainerin Leonie, die uns nun seit 1 ½ Jahren in den jüngeren Altersklassen unterstützt und mit viel Freude und Engagement ihr Volleyballwissen, ihre Trainingsfreude und Wettkampftipps an andere Spielerinnen weitergibt.

Ein großes Dankeschön verdienen auch die Eltern (danke fürs Fahren, eure tollen Buffets, eure tröstenden Worte, wenn es mal nicht so klappt, euer Anfeuern und euer Vertrauen). Mit euch allen macht Volleyball in Pönitz so richtig Spaß.

**Lust auf Volleyball?** Dann schreibt mir gern-  
*Cathrin Korte für die Volleyballsparte*

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

## XII. VORSTAND

---

### **Vorsitzender**

Lars Callsen, Biberburg 4, 23683 Scharbeutz  
Tel. 0173 4068721

### **1. Stellv. Vorsitzender**

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

### **2. stellvertretender Vorsitzender**

Volker Gerwin, Ahrensböcker Str. 5, 23684 Pönitz  
Tel. 0171 1418428

### **Schriftführerin**

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

### **Kassenwart**

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

### **Sportwartin**

Saskia Juhre, Zum Bruchkamp 4, 23684 Pönitz am See  
Tel. 0176-34292690

### **Beisitzer**

Christian Wilke, Am Teich 14, 23623 Ahrensböck  
Tel. 0177 83886064

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

### **Beirat**

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

Horst Petersen, Hindenburgstr. 13 a, 23684 Pönitz  
Tel. 04524 7222

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](mailto:info@svg-poenitz.de)  
Internetadresse: [www.svg-poenitz.de](http://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:**

Andrea u. Patrick Nasner, Obersteenrade 17, 23684 Pönitz, Tel. 01522 8911393

### XIII. SPARTENLEITUNG

---

#### **Fußball**

**Paulo Chaves**, Schwartauer Str. 82, 23611 Sereetz  
Tel. 0179-4826935

#### **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**, Am Apfelgarten 36, 23795 Bad Segeberg  
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  
Tel. 0177- 6030471

## IMPRESSUM

---

### Angaben gemäß § 5 TMG:

Sportvereinigung Pönitz von 1912 e. V.  
Lindenstraße 34  
23684 Pönitz

### Vertreten durch:

Vorsitzender: Lars Callsen  
Biberburg 4  
23683 Scharbeutz

### Kontakt:

Telefon: 04524 / 70 11 84  
Telefax: 04524 / 70 11 83  
E-Mail: [info@svg-poenitz.de](mailto:info@svg-poenitz.de)  
Website: [www.svg-poenitz.de](http://www.svg-poenitz.de)

### Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister  
Registergericht: Amtsgericht Lübeck  
Registernummer: VR 376 EU

### Vereinsnachrichten:

Gestaltung: Katja Rethmeyer  
Bildnachweise: Spartenleitungen  
Bildrechte: alle Bildrechte liegen bei Sportvereinigung Pönitz von 1912 e. V.  
Erscheinungsjahr: 2026

**TURNEN**  
Sporthalle  
**Kinderturnen 4 - 6 J.**

Gr. I Mo 15 - 16 Uhr

Gr. II + III Mo 16 - 17 Uhr

**Kinderturnen 6-9 Jahre**

Mo 16-17 Uhr

**Fit and Fun, ab 10 J.**

mittwochs 16.15 - 17.15 Uhr

**Rückenschule**

montags 18-19 Uhr

montags 19-20 Uhr

**Bauch Beine Po**

dienstags 19.30 - 20.30

**Eltern-Kind-Turnen**

Di 16.15-17 u. 17-17.45

**Ausgleichssport**

donnerstags 20 - 21.30 Uhr

**Hula Hoop**

donnerstags 20 - 21 Uhr

**TURNEN**  
Sportlerheim  
**Bleib fit im Alter**

Herren mittwochs 9 - 10 Uhr

Damen I Mi 18.15 - 19.15 Uhr

Damen II Fr 9.30 - 10.30 Uhr

**Stuhlgymnastik f. Damen und Herren, Do 9:30 – 10:30 Uhr**

**ZUMBA fitness**

montags 18 - 19 Uhr

**ZUMBA kids junior**

Mo 16 -16:50 und 17 17:50 Uhr

**PILATES**

mittwochs 10.30 - 11.30 Uhr

mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr

**YOGA**

dienstags 19.30 - 20.45 Uhr

**Babybauchyoga**

Do 17 – 18 Uhr

**Mama fit - Baby mit**

indoor: Mo 9 - 10 Uhr

**MamaWorkout**

Mo 10:30 – 11:30 Uhr

**TISCHTENNIS**  
Sporthalle  
**Jugend**

montags 17 - 19 Uhr

freitags 17 - 19 Uhr

**Erwachsene**

montags 19 - 22 Uhr

mittwochs 19 - 20 Uhr

freitags 19 - 22 Uhr

**VOLLEYBALL**  
Sporthalle  
**Jugend**

**U 12:** Mi 16.15 - 17.45 Uhr

Fr 16 - 17.30 Uhr

**U 18:** Mi 17.45 - 20 Uhr

Fr 17.30 - 20 Uhr

**Fördertraining**

Di 17 - 19.30 Uhr

**Mixed/ Integrationssport**

Mi + Fr 20 - 22 Uhr

**Damen**

montags 20 - 22 Uhr

**LEICHTATHLETIK**  
Sportplatz  
**Sportabzeichen**

mittwochs 17- 18 Uhr

**Scharbeutzer Heide/Strand**

**Nordic Walking**

donnerstags 19 - 20 Uhr

**Lauftreff**

dienstags 19 - 20 Uhr

**KARATE**  
Sportlerheim  
**Kinder**

dienstags 17 - 18 Uhr

**Jugend / Erwachsene**

dienstags 18 - 19.30 Uhr

**TANZEN**  
Sportlerheim

freitags 20 -21.30 Uhr

**REHA SPORT**  
Sportlerheim

mittwochs 15:30 – 16:30 Uhr

mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr

**FUSSBALL**  
Sporthalle  
**FC Mittwoch**

mittwochs 17.15 - 18.30

**Sportplatz**

**Herrn- und**

**Jugendmannschaften**

**siehe Trainingsplan**

**Sparte Fußball**



**ORIENTALISCHER TANZ**  
Sportlerheim

donnerstags 19.15 - 20.45 Uhr

**Anfänger, mo 19.15-20.45 Uhr**

**Freies Tanzen**  
Sporthalle

dienstags 19.30 - 21 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. 5 | 23684 Scharbeutz | Telefon 04524 / 9126 | [info@bd-scharbeutz.de](mailto:info@bd-scharbeutz.de)