



Ausgabe
4-2022

KSV OH Aktuell



In dieser Ausgabe:

KSV OH; KSV ehrt verdiente Ehrenamtliche	2
KSV-OH; Schulter und Grundlagentraining	3
KSV OH; Neue KSV-i-Punkt-Seminare	4
BSG Eutin: 1.000 Mitglied wurde begrüßt Neue Yoga-Trainerin gesucht	5
SSV Kassau: 3. Wettkampf 2. Bundesliga Nord	6
Ostseesportverein: Laufen, Werfen, Springen und Balancieren	7
GRVE: Starterpaket für Eutiner Ruderverein	8
Ahrensböcker JC: Turnierberichte und Weih- nachtsüberraschung Kindergarten	9-10
TSV Lensahn richtet WM aus	11
KTV: Nikolauscup und Kinderturnfest	12-13
SJSH: Ehrung für fünf Ostholsteiner	14
Sparkasse Holstein: 30.000 Euro für 30 tolle Projekte	15

Frohe Weihnachten und ein gesundes 2023

Weihnachten steht vor der Tür und ein abwechslungsreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die uns 2022 tatkräftig unterstützt haben. Besonders bedanken wir uns bei den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Vereinen und Fachverbänden sowie beim Landessportverband Schleswig-Holstein, dem Kreis Ostholstein, der Sparkasse Holstein und der Sparkassen-Stiftung Ostholstein für die finanzielle Unterstützung. Wir freuen uns auf eine weiterhin harmonische und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien für die kommenden Feiertage Erholung und eine fröhliche Zeit. Sehen wir mit Zuversicht auf 2023 und hoffen auf ein Jahr mit viel Gesundheit und eindrucksvollen Momenten.

Kreissportverband Ostholstein e.V.
-Vorstand und Geschäftsstelle-



Die KSV-Geschäftsstelle ist vom 19.12. bis 31.12.2022 geschlossen.

Broschüre „Sportland Schleswig-Holstein“ beim KSV OH erhältlich

Der Zukunftsplan „Sportland Schleswig-Holstein“ ist eine Art Kompass für die Sportplanung der kommenden Jahre. Der Plan zeigt, wohin sich der Breiten-, Freizeit- und Trendsport sowie der Leistungs- und Spitzensport im Land entwickeln könnte.

Der Plan enthält mehr als 100 Handlungsempfehlungen, um die sportliche Bewegung voranzubringen, die Gesundheit der Menschen zu erhalten und die Vereine und das Ehrenamt zu stärken. Die Empfehlungen, Leitlinien und Vorschläge sollen Anregungen und Anreize für alle schaffen, die am Sport interessiert sind.



[ARAG Sportversicherung - LSV Schleswig-Holstein](#)

Auszeichnung für verdiente Ehrenamtliche

Der Kreissportverband Ostholstein bedankt sich für vorbildlichen Einsatz

Es gibt unzählige Menschen, die sich ehrenamtlich ganz selbstverständlich engagieren. Sie setzen viel Zeit und Energie ein, um andere zu unterstützen, sind immer da und werden doch oft übersehen, da sie still im Hintergrund agieren. Ohne die vielen fleißigen Helferinnen und Helfer in unseren Vereinen wären viele Veranstaltungen und Wettkämpfe kaum durchführbar.

Der Kreissportverband Ostholstein hat in einer Feierstunde im Restaurant 168 ÜNN auf dem Bungsberg Personen ausgezeichnet, die sich in ihrem Sportverein durch langjährigen Einsatz verdient gemacht haben. Die KSV-Vorsitzende Birgit Kamrath-Beyer hob hervor: „Das Ehrenamt ist Aufgabe, schafft Verbindungen und ist nicht nur ein Gewinn für andere, sondern auch ein Stück für sich selbst. Es sagt viel über die Einstellung zum Leben und der Gemeinschaft eines Menschen aus. Wir wollen in dieser Feierstunde das Ehrenamt in das Bewusstsein rücken und Danke sagen, wollen zeigen, dass es in unseren Vereinen Menschen gibt, die unbezahlbar sind und auf die wir bauen können. Das macht unsere Vereine stark“.

Der Kreissportverband Ostholstein ehrt jährlich langjährig aktive Ehrenamtliche, die sich ohne ein Vorstandsamt in ihrem Sportverein engagieren. Ehrungsanträge nimmt die KSV-Geschäftsstelle entgegen.

Folgende Personen sind der Einladung der Geschäftsführerin Melanie Lindau gefolgt und wurden zusammen mit Frau Kamrath-Beyer sowie der 2. KSV-Vorsitzenden Jutta Voigt geehrt:

Ute Iden (ATSV Stockelsdorf), Astrid Meier (ATSV Stockelsdorf), Elke Kock (PSV Eutin), Regina Köhn (MTV Ahrens-
bök), Anne Sewerin (Kabelhorst-Schwienkuhler SC), Christel Kutschke (Lensahner Schützengilde), Gabriele Marten-
sen (Lensahner Schützengilde), Reinhold Dannewitz (Spielvereinigung Putlos), Erich Jöns (BI-WA Karnevalsverein
Altenkrempe), Ilona Makoben (BI-WA Karnevalsverein Altenkrempe), Angelika Wieske (BI-WA Karnevalsverein
Altenkrempe).



Verdiente Ehrenamtliche wurden vom Kreissportverband ausgezeichnet.

Schulter und Grundlagentraining Themen bei den KSV-i-Punkt-Seminaren

Samstagmorgen um 9.00 Uhr war wieder i-Punkt-Seminarzeit. 3,5 Stunden kompakt auf den Punkt gebracht: Ein Thema in Theorie und noch mehr Praxis.

Am 29.10.2022 wurde intensiv die Schulter beleuchtet. Das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers, getragen und geleitet von 123 Muskeln des Schultergürtels und geführt, und drei Knochen, dessen gekanntes Zusammenspiel darüber entscheiden, ob die Schul-



ter ihre Leistungsfähigkeit entwickeln und ihre Kraft bewahren kann, oder langsam dem Verschleiß zum Opfer fällt. Insbesondere das Schulterblatt entscheidet über die richtigen Bewegungswinkel und wird doch meist in seiner Bedeutung unterschätzt.

So führte Dr. Axel Armbricht in der ersten Stunde die 20 Teilnehmer in das Thema ein und vergaß auch nicht, typische Verletzungsmuster und ihre Therapie darzustellen.

Nach der Pause kam unter Leitung von Lena Steffens das gute alte Theraband genauso wieder zum Zuge wie andere elastische Bänder, mit denen man die häufig vergessenen Muskeln des Schultergürtels zu neuem Leben erwecken kann. Nicht große Gewichte machen ein Schultergelenk kräftig und stabil, die Häufigkeit der Wiederholungen spielt eine wichtige Rolle, ebenso der Wechsel zwischen konzentrischen und exzentrischen Kontraktionen. Das geht auch mit Kurzhanteln und lässt sich in jeder Übungsstunde umsetzen.

Warum ein Ausdauersportler auch ein gezieltes Krafttraining braucht, und warum Boxer Seilspringen als effektivstes Ausdauertraining bezeichnen, waren nur

zwei von vielen Fragen, die im letzten i-Punkt-Gesundheitsseminar am 12.11.2022 in diesem Jahr beantwortet wurden.

Das Thema „Grundlagentraining“ hörte sich zunächst nicht sehr spannend an, wurde aber schnell lebendig, als deutlich wurde, wie einfach es für Sportler ist, die gefährdeten Gelenke durch Krafttraining zu schützen und wie man sich auch an trainingsfreien Tagen seine Kondition erhalten kann.

In gewohnter Weise wurde erst durch Dr. Axel Armbricht die theoretische Seite des Themas beleuchtet. Ihm war es wichtig, dass wir die Grundlagen der Trainingslehre auch im Alltag nicht vergessen. Schon mit sechs kleinen Übungen, wenn sie denn täglich kommen, ist die Basis für gesundheitliche Stabilität im Vereinssport gelegt, egal ob man sich im Ligabetrieb oder im Seniorensport engagiert.



Natürlich gehört die Kniebeuge genauso dazu wie der Liegestütz und auch das Seilspringen. Interessant sind aber die Variationen, die für Kondition und Kraft der großen Muskelgruppen präsentiert wurden. Das war nun die Aufgabe von Oksana Puschkarev, die aus der großen Erfahrung als Physiotherapeutin und Sportlerin schöpfen konnte.

Bekanntes auffrischen und Neues in die eigenen Trainingseinheiten integrieren, dieses Ziel wurde nach Meinung aller Teilnehmer in vollem Umfang erfüllt.

Bericht: Dr. Axel Armbricht

Neue i-Punkt-Gesundheitsseminare in 2023

Thema 1: 04.03.23 „Handynacken ade! So kräftigt man seine Halswirbelsäule“

Die Halswirbelsäule ist nicht nur das flexible Verbindungsglied zwischen Kopf und Schultergürtel, sondern auch Ursprung vieler unterschiedlicher Beschwerden wie ausstrahlende Schmerzen bis in die Fingerspitzen, Schwindel, Kopfschmerzen oder Herzrasen. Meist steht eine falsche Haltung am Anfang, oft können aber auch sportbedingte Verletzungen verantwortlich sein. Sport, insbesondere gezieltes Krafttraining, können helfen und vorbeugen. Ein spannender Mix aus Theorie und Praxis warten auf Euch.

Referentinnen: Oksana Puschkarev und Lena Steffens, Physiotherapeutinnen und Übungsleiterinnen.

Thema 2: 29.04.23 „Gleichgewicht und Koordination, die 3. Säule eines ausgewogenen Trainings“.

Kraft und Ausdauer sind die Basics eines jeden auf Erfolg und Gesundheit ausgerichteten Trainings. Doch den entscheidenden Unterschied, ob im Wettkampf oder fortgeschrittenen Alter macht die Fähigkeit, seinen Körper unter widrigen Umständen stabilisieren zu können. Die Zusammenarbeit zwischen Gleichgewichtsorgan und dem neuromuskulären System zu optimieren, hört sich hochtrabend an. Manche nennen es einfach Koordinationstraining. Was sich dahinter verbirgt und wie man diese Komponente in das Gruppentraining integrieren kann, erfahren Sie in diesem Workshop.

Referenten: Dr. Axel Armbricht, Vereinsarzt, und Lena Steffens, Physiotherapeutin und Übungsleiterin.

Thema 3: 07.10.23 „Rücken 23: LWS oder ISG, wer macht den Schmerz?“

Die Wirbelsäule ist uns in den vergangenen Jahrzehnten durch die vielen Rückenschulkkurse vertraut geworden. Aber in den Details gibt es doch noch reichlich Erklärungs- und Trainingsbedarf. Häufig werden die Beschwerden im Übergang zum Becken schnell der Wirbelsäule zugerechnet, obwohl das ISG, zu Deutsch die Kreuzbein-Dammbein-Fuge in fast der Hälfte der Fälle der Auslöser ist. Die ISG- Reizung ist das Chamäleon der Rückenschmerzen, weil die Symptome ähnlich wie beim Bandscheibenvorfall sein können. Dabei sind die Behandlungsstrategie und das Training zur Vorbeugung und Rehabilitation völlig unterschiedlich.

Referenten: Dr. Axel Armbricht, Vereinsarzt, und Oksana Puschkarev, Physiotherapeutin und Übungsleiterin.

Seminarort: Mensch in Bewegung, Jahnhöhe 3, 23701 Eutin

Seminarkosten: 20 Euro

zwei Seminare: 40 Euro

drei Seminare: 50 Euro

Anmeldung bitte an die KSV-Geschäftsstelle:

Telefon: 04363-905277

E-Mail: ksvoh@t-online.de



Foto: pixabay



i-Punkt-Seminare

Sportmedizinische Fortbildung des KSV OH
für Übungsleiter*innen, Trainer*innen und
Verantwortliche des Vereins

1.000 Mitglied wurde auf dem 51. Geburtstag der BSG Eutin begrüßt

Beim 51. Vereinsgeburtstag der Ballspielgemeinschaft von 1971 Eutin e.V. (BSG Eutin) im Vereinsheim, Weidestraße 65 in Eutin, begrüßte Vorsitzende Kathrin Mees im Kreis der Gäste und des fast kompletten Vorstandes mit dem elfjährigen Philipp Nowaczyk aus Kasseedorf das 1000. Vereinsmitglied. Sie überreichte dem D-Jugend Fußballspieler im Beisein seines Trainers Jens Langmaack unter dem donnernden Beifall aller Anwesenden einen Überraschungsgutschein und wünschte ihm viel Freude bei der Ausübung seines Sports. Besondere Freude hieran hatten auch Ehrenvorsitzender Helmut Groskreutz und Ehrenmitglied Reinhard Benson.

Schatzmeister Ekkart Wedig informierte, dass die BSG Eutin aktuell 1040 Mitglieder hat und damit weiterhin zweitgrößter Eutiner Breitensportverein ist.

Sven Hasper stand draußen tapfer in der Kälte und sorgte am Grill dafür, dass die Gäste nicht hungern mussten. Die Anwesenden unterhielten sich im Vereinsheim prächtig beim Essen und Trinken. So manche Anekdote aus der Vereinszeit fand ihre Zuhörer. Nach regem Informationsaustausch klang der 51. Geburtstag der BSG Eutin fröhlich aus.

Bericht: Klaus Bierend



V.l.n.r.: Kathrin Mees, Philipp Nowaczyk, Jens Langmaack.

BSG Eutin sucht Yoga-Übungsleiterin

Da die bisherige Yoga-Lehrerin bei der Ballspielgemeinschaft von 1971 Eutin e.V. (BSG Eutin), Yaga Blomeyer, wegzieht und die BSG Eutin verlässt, sucht der Verein ab sofort eine Yoga-Übungsleiterin für alle Menschen ab 18 Jahren ohne Vorkenntnisse, die immer mittwochs von 19 Uhr bis 20 Uhr in der Sporthalle der Schule „Am Kleinen See“, Lübsche Koppel 7 in Eutin trainieren.

Interessierte können sich bei der BSG Eutin-Geschäftsstelle in der Weidestraße 65 in Eutin, montags von 17 Uhr bis 19 Uhr oder mittwochs von 9 Uhr bis 11 Uhr unter Telefon 04521-6066 melden. Die Geschäftsstelle ist auch per E-Mail unter info@bsgeutin.de zu erreichen. Informationen über den Verein sind im Internet unter www.bsgeutin.de zu finden.

Klaus Bierend



Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (*AuF* leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Sportvereine und Kommune—Interesse? [Hier klicken](#)

SSV Kassau kann Meister in der 2. Bundesliga Nord werden

Alleiniger Tabellenführer nach Heimerfolgen

Eine schier unglaubliche dritte Saison in der 2. Bundesliga Nord der Luftgewehrschützen liefert schon kurz vor dem Ende am 15. Januar der SSV Kassau ab. Vor einem Jahr gab es noch Niederlagen gegen die Braunschweiger BSG II und die SB Freiheit II, jetzt wurden beide klar mit 4:1 besiegt. Allein ungeschlagen unter den acht Teams aus Schleswig-Holstein und Niedersachsen führt der Dorfverein mit 12:0 Punkten die Tabelle an, wird selbst bei einer Niederlage gegen den SV Ladekop am 15. Januar in Braunschweig an der Relegation zur 1. Liga teilnehmen. Die Vorsitzende Anka Venohr: „Dort wird auf einem deutlich höheren Niveau geschossen, auch würde mehr Geldeinsatz für mehr Wettkämpfe mit langen Fahrten und wohl auch Übernachtungen notwendig werden.“ Für sie ist das Saisonziel Klassenerhalt jetzt bereits erreicht. Erst einmal soll gefeiert werden.



Jack Rossiter konzentriert vor der Schussabgabe.

Die Augen richteten sich besonders auf den australischen Nationalkaderschützen Jack Rossiter (25), der als Olympiateilnehmer in Tokio 2020 und Rio 2016 internationale Erfahrungen gesammelt hat und die Kassauer als Nachfolger des Norwegers Voss verstärkt. „Ich bin mit meinen 395 von 400 möglichen Ringen nicht zufrieden. Ich mag diese Wertung mit den vollen Ringzahlen nicht, gewohnt bin ich die Zehntelauswertung, bei der eine 9,9 nicht so weh tut. Hier ist das nur eine Neun.“ Auch kenne er die Wettkampftart Schütze gegen Schüt-

ze nicht. „Das erfordert doch eine weitere nervliche Anspannung“, sagt er mit einigen Sätzen in Deutsch nach dem 395:387 gegen die Braunschweigerin Katharina Röttger. Bei dem sicheren 4:1 gegen die Zweite des Bundesligaerstklubs unterlag allein Tanja Zupke (24), sie hatte es mit der Spitzenschützin Siri Siegemund beim



382:393 neben sich aber besonders schwer. Strahlend packten nach gut einer Stunde Celina Dahm (22) nach starken 393 Ringen, die erst 18 Jahre alte Hannah Ehlers (391) und Leonie Werner (24) nach 388:377 Zählern ihre Sportgeräte ein.

Jack Rossiter war besonders gefordert, hatte er es doch mit der Spitzenschützin Melanie Rosenthal in der ersten Paarung zu tun. Er schoss zum Erstaunen der Zuschauer Zehn auf Zehn. „Endlich hat es mit den gewünschten Zehnen geklappt“, sagte der Australier und nach den vierzig Schüssen. 399:397 hieß das Resultat, das leistungsmäßig in die 1. Bundesliga gehört. Damit war er Tagesbester. Die anderen Kassauer im Team schossen gute 387 bis 389 Ringe und freuten sich über das klare 4:1. „Wir haben heute auf Mannschaftsumstellungen verzichtet, im Kader stehen aber weitere gute junge Schützen“, merkte Sportleiterin Sabine Hube an.

Eine Grußbotschaft erreichte die Kassauer aus den USA. Der Norweger Martin Nesvik Voss hatte per Internet den Wettkampftag im Gemeinschaftshaus verfolgt und freudig gratuliert. Er war es, der nach einem Jahr Gastspiel bei den Ostholsteinern den Kontakt zum Australier hergestellt hatte. WBO

Laufen, Werfen, Springen oder Balancieren

Das Mini-Sportabzeichen ist ein voller Erfolg

Nachdem der Ostseesportverein Scharbeutz beim Feriencamp der Gemeinde Scharbeutz ca. 30 Kinder zum Minisportabzeichen geführt hat, gefiel uns die Idee, den Kindergärten anzubieten, ihren Kindern dieses Gemeinschaftserlebnis vorzustellen. Gute Gespräche folgten.



Der Strandkindergarten war mit 18 Kindern und vielen Eltern im Abenteuerland "Kleine Piraten suchen einen uralten Schatz" angereist, um in fünf Abenteuerstationen verschiedene Disziplinen wie Laufen, Werfen, Springen oder Balancieren, eingepackt in eine spannende Geschichte, zu absolvieren. Wir finden, die Bilder sprechen für sich.



Besonders schön ist, dass bereits zehn Kinder im Ostseesportverein Scharbeutz Boden- und Gerätturnen besuchen und die Gruppe durch dieses Erlebnis immer grösser wird.

Beim Boden- und Gerätturnen haben wir mittlerweile über 40 Kinder, die Spaß und Leistung mitbringen.

Beim Kurs "Papa erobert mit seinem Kind die Turnhalle" sind mittlerweile über 12 Väter mit Kind(ern) dabei. Diese Kinder sind maximal 36 Monate alt. Da helfen die gut entwickelten Angebote, wie das Mini-Sportabzeichen des Landessportverbandes.

Nun heißt es weitermachen. Zwei weitere Kindergärten in Scharbeutz und Süsel freuen sich schon riesig, mit den Kindern die Erlebniswelten zu durchlaufen. Wir jedenfalls freuen uns auf ca. 80 weitere Kinder, die Sport, Spaß und Gemeinschaft erleben werden.



Eure Gudrun und Euer Stephan vom Ostseesportverein Scharbeutz e.V. mit den Übungsleiter-Assistentinnen Mia Lotta und Jule Fee

Interesse am Minisportabzeichen?

Kontakt: Kreissportverband Ostholstein e.V.

Telefon: 04363-905277, E-Mail: ksvoh@t-online.de



Starter-Paket „Kein Kind ohne Sport!“ für Eutiner Ruderverein

Auf dem Schleswig-Holstein Netz Cup in Rendsburg erhielt der Germania Ruderverein Eutin das Starter-Paket der Initiative „Kein Kind ohne Sport!“. Überreicht wurde das Paket auf der Veranstaltungsbühne im Rendsburger Kreishafen von Marion Blasig, stellvertretende Vorsitzende der Sportjugend Schleswig-Holstein, Malgorzata Cybulska, Vorstand Netzdienste bei der Schleswig-Holstein Netz AG, und Malte Mohr, Vorsitzender der Ruderjugend im Ruderverband Schleswig-Holstein, um das Engagement des Rudervereins im Kinder- und Jugendsport gebührend zu würdigen und die zukünftige Arbeit des Vereins zu unterstützen.

Beim Germania Ruderverein lautet die allgegenwärtige Vereinsdevise „Sport im Einklang mit der Natur“. Dabei ist es das Ziel der Clubverantwortlichen, insbesondere viele Kinder und Jugendliche dauerhaft für den Rudersport zu begeistern. Sichergestellt wird dieses Ziel über ein gut organisiertes Training in verschiedenen Gruppen und die regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen. Darüber hinaus veranstaltet der GRVE im Laufe eines jeden Jahres auch besondere Aktionen wie zum Beispiel einen Schnuppertag, in dessen Rahmen unter anderem Ruderfahrten und alles Wissenswerte rund um das Rudern angeboten werden.



Die Initiative „Kein Kind ohne Sport!“ ist eine von der Sportjugend Schleswig-Holstein im Landessportverband und ihren Mitgliedsorganisationen gestartete, landesweite Informations- und Vernetzungskampagne. Seit der Gründung im Jahr 2010 steht sie unter der Schirmherrschaft des schleswig-holsteinischen Innenministeriums. Mit der Initiative werden Sportvereine beim Aufbau regionaler Projekte unterstützt, um mehr Kindern und Jugendlichen den Zugang in den organisierten Sport zu ermöglichen. Ebenso spielt die Wertschätzung für die Engagierten in den jeweiligen Vereinen und Verbänden eine zentrale Rolle.



Foto: pixabay

1. Ausrichtung eines eigenen Wettkampfes—dem Halloween-Turnier



Der Ahrensböcker Judo Club e. V. veranstaltete erstmals ein eigenes Judoturnier in Ahrensböck. Nach jährlichen Vereinsranglisten und diversen erfolgreichen Ausrichtungen für den Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. war es einfach mal an der Zeit, ein jährliches Judoturnier in Ahrensböck zu veranstalten. Der Sportwart, Matthias Haß, hatte dies bereits für Oktober 2022 geplant - nur leider kam ja bekanntlich das Corona-Virus dazwischen. Umso mehr freute es den kleinen Judoverein aus Ahrensböck, dass es in diesem Jahr endlich stattfinden konnte. Insgesamt fast 160 Judoka aus 13 Vereinen aus Schleswig-Holstein und Hamburg nahmen in den Altersklassen der U09, U11, U13 und U15 m/w teil. Es war eine gelungene und nahezu reibungslose Judoveranstaltung.

Hier auch an dieser Stelle nochmal vielen Dank an alle teilnehmenden Vereine sowie natürlich allen Turnierhelfer:innen, Kampferichter:innen sowie den beiden kompetenten Sanitätern vom Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Süsel.

Der Termin für nächstes Jahr steht bereits schon wieder fest: **29. Oktober 2023.**

Also bitte den Termin schon mal unbedingt vormerken. PS.: Die kompletten Ergebnislisten sowie zahlreiche Fotos sind auf der separaten Turnier-Website zu finden: www.halloween-turnier.de.

Ahrensböcker Judoka nahmen am Nikolaus-Turnier 2022 in Tarp teil

Einige Ahrensböcker Judoka machten sich auf dem Weg in den hohen Norden nach Tarp zum diesjährigen Nikolaus-Turnier. 12 Judoka hatte der Sportwart Matthias Haß für dieses private Judoturnier bei der Judo-Sparte vom TSV Tarp gemeldet. Angereist waren neun Judoka, da leider drei Judoka krankheitsbedingt kurzfristig ausgefallen sind. Folgende Platzierungen erkämpften sich die Judoka aus Ahrensböck:

Leon Birkner (U09 // 29,35 kg): 3. Platz; Bjarne Thor Ebel (U09 // 20,40 kg): 2. Platz; Liam Kruse (U09 // 20,90 kg): 3. Platz; Isabella Schuldt (U09 // 41,35 kg): 3. Platz; Tim Wiener (U09 // 26,55 kg): 3. Platz; Awetik Gevorgyan (U11 // 42,65 kg): 1. Platz; Luca Hoffmann (U11 // 45,35 kg): 3. Platz; Silas Humbke (U13 // 39,65 kg): 1. Platz und Finn Brietzke (U15 // 60,10 kg): 1. Platz.



Interesse am Judo-Sport in Ahrensböck? Informationen diesbezüglich abrufbar unter: www.judo-ahrensboek.de

Bericht: Matthias Haß

Weihnachtsüberraschung beim Kindergarten Brummkeisel



Am 09. Dezember gab es eine freudige Überraschung für die Kinder vom Kindergarten Brummkeisel in Ahrensböck. Der Ahrensböcker Judoclub spendete 6x Paar Laufstelzen. Die Übergabe erfolgte von der Trainerin Nancy Kränz und dem Jugendwart Maik Wittenberg.

Die Idee dazu kam vom Sportwart Matthias Haß als kleine Weihnachtsüberraschung. Die Kinder haben sich riesig über das Geschenk gefreut. Die Leitung bedankte sich recht herzlich bei den Ahrensböcker Judoka für diese Spende.



Teilnehmerstärkster Verein beim 40. Adventsturnier in Neustadt

Traditionell zum Jahresabschluss findet bereits seit 1980 das Adventsturnier in Neustadt in Holstein statt. Coronabedingt konnte es leider zwei Jahre nicht stattfinden. Umso freudiger war es für die Judo-Sparte vom Neustädter Leichtathletik Club, dass es am vergangenen Wochenende das 40-jährige Turnierjubiläum zu feiern gab.



Der Ahrensböcker Judoclub war mit 19 Judoka teilnehmerstärkster Verein. Es nahmen insgesamt 155 Judoka der Altersklassen U09 bis U15 m/w aus 21 Vereinen aus Schleswig-Holstein und Hamburg teil. Die Ahrensböcker Judoka erreichten im Detail folgende Platzierungen:

Liam Kruse (U09 m // 20,7 kg): 2. Platz; Bjarne Thor Ebel (U09 m // 20,6 kg): 3. Platz; Hinnerk Nils Gertz (U09 m // 24,6 kg): 3. Platz; Tim Wiener (U09 m // 26,2 kg): 3. Platz; Jan Hoffmann (U09 m // 27,4 kg): 3. Platz; Lennard Oliver Kohse (U09 m // 31,9 kg): 3. Platz; Nick Stengel (U09 m // 32,3 kg): 3. Platz; Phelina Tank (U09 w // 18,2 kg): 1. Platz; Alica Hüttig (U09 w // 17,7 kg): 2. Platz; Pauline Wittenberg (U09 w // 22,6 kg): 3. Platz; Victoria Wypijewski (U09 w // 30,2 kg): 2. Platz; Isabella Schuldt (U09 w // 39,9 kg): 2. Platz; Mattis Tank (U11 m // 33,0 kg): 2. Platz; Awetik Ge-

vorgyan (U11 m // 41,8 kg): 1. Platz; Luca Hoffmann (U11 m // 44,5 kg): 3. Platz; Zoe Zander (U11 w // 26,5 kg): 3. Platz; Lennard Wittenberg (U13 m // 39,8 kg): 3. Platz; Silas Humbke (U13 m // 40,3 kg): 2. Platz; Maximilian Wypijewski (U13 m // 51,6 kg): 3. Platz.

Mehr Informationen zum Judo-Sport in Ahrensböck gibt es auf der Website

(www.judo-ahrensboek.de) oder in den sozialen Medien bei Facebook und Instagram.

Zuschlag: TSV Lensahn richtet WM aus

30. Auflage des Triple-Ultra-Triathlon in 2023 als Weltmeisterschaft

Die 30. Auflage des Triple-Ultra-Triathlon in Lensahn ist per se etwas ganz Besonderes. Nun hat das Sportevent, das vom 28. bis 30. Juli 2023 durchgeführt wird, nochmals eine spektakuläre Aufwertung erfahren. Der TSV Lensahn hat als Veranstalter von der International Ultra Triathlon Association (IUTA) die Zusage erhalten, die kommende Veranstaltung als Weltmeisterschaft ausrichten zu dürfen. Insgesamt ist es im Zeitraum seit 1992 der achte Wettkampf, der den Status einer Weltmeisterschaft besitzt. Für den TSV Lensahn ist die Jubiläums-Auflage wie in jedem Jahr eine große Herausforderung. Die Freude über die WM-Zusage ist jedoch groß.

„Wirklich niemand hat mit dieser Entwicklung gerechnet. Wir sind zu einer Pilgerstätte für Triathleten geworden“, blickt Cheforganisator Wolfgang Kulow auf die Anfänge zurück. Damals noch auf wenige Schultern verteilt, zeichnet den Triple-Ultra-Triathlon heute vor allem ein riesiger Pool aus ehrenamtlichen Helfern aus. Bei aller Professionalität kommt jedoch der familiäre Aspekt nie zu kurz. „Wir bieten Sport auf hohem Niveau mit Herz“, fasst Wolfgang Kulow den Wettkampf zusammen, der dem Waldort Lensahn in der Triathlon-Szene weltweite Beachtung und mediale Aufmerksamkeit eingebracht hat. Bericht und Fotos: Marco Grümmner.



Ende Juli 2022 war es Thorsten Eckert, der den Triple-Ultra-Triathlon in Lensahn gewann.



Auch beim Orga-Team löste die Nachricht zur Durchführung der Weltmeisterschaft Freude aus.

Der Nikolaus beschenkt Turnkids beim Nikocup in Eutin

Ob bei manchen Kindern der Wettkampf oder doch die Erwartung auf den Nikolaus im Vordergrund stand war beim Nikolauscup-Mehrkampf nicht immer eindeutig zu beantworten. Veranstaltet vom SHTV und ausgerichtet vom PSV Eutin trafen sich die Kinder mit Trainern und Eltern schon morgens in der Hans-Heinrich-Sievert Halle in Eutin.



Doch bevor der Nikolaus kam musste zuerst ein Fünfkampf mit den Disziplinen Reck, Boden, Minitrampolin, Weitwurf, und Sprint absolviert werden. Nach der Begrüßung durch Landesfachwartin-Mehrkampf, Janina Peglow, ging es für die 60 Kinder aus den Vereinen: PSV Eutin, TSV Schönwalde, ATSV Stockelsdorf, Plön bewegt, TSV Heiligenhafen und Oldenburger SV auch gleich mit dem Wettkampf los.

Beliebt ist der Nikocup bei den Vereinen durch den Mix von turnerischen und leichtathletischen Disziplinen. Auch in der Altersstruktur trifft der Mehrkampfcup bei den Teilnehmern und Trainern auf große Zustimmung. Können doch schon Kinder ab fünf Jahren daran teil-

nehmen. Die Altersobergrenze liegt bei elf Jahren, von denen manche zwar nicht mehr an den Nikolaus glauben, aber trotzdem gerne die Urkunde von ihm entgegennehmen.

Nach dem Wettkampf war die Verpflegungsstation des PSV gefragt. Der Geruch von Waffeln und Kuchen war für alle eine Einladung sich zu stärken.

Die Siegerehrung wird bei diesem Wettkampf traditionell vom Nikolaus durchgeführt, wobei es immer spannend ist, mit welchem Gefährt er in die Halle kommt. Nach mehrmaligem Rufen der Kids nach dem Nikolaus kam er hereingefahren. Diesmal auf einem E-Scooter mit Anhänger, in dem er die Urkunden und ein kleines Geschenk mitbrachte. Auf die Frage, ob alle eine Rolle vorwärts machen können, kam ein lautes „Jaaaa“ von sechzig Kindern wobei viele nicht daran dachten, dass diese auf dem harten Hallenboden geturnt wurde. Danach begann für den Nikolaus die Arbeit. Er durfte, unterstützt von Janina Peglow, den Kindern die Urkunden überreichen.



Bei der Siegerehrung wurde in einzelne Jahrgangsstufen unterteilt. Alle die beim Wettkampf dabei waren durften nach vorne kommen und ihre Urkunde in Empfang nehmen. Dies war für Eltern und Trainerinnen die Gelegenheit ihre Schützlinge mit Urkunden auf Bildern festzuhalten. Im Anschluss an die Siegerehrung konnten sich alle noch mit dem Nikolaus fotografieren lassen.

Bericht: Hariolf Barth

Kinderturnfest in Heiligenhafen

70 Kinder aus fünf Vereinen am Start

Beim Kreis-Kinderturnfest des Turnverbandes Ostholstein in der Großsporthalle in Heiligenhafen zeigten 70 Kinder aus den Vereinen TSV Heiligenhafen, SV Fehmarn, TSV Neustadt, TSV Ratekau und dem PSV Eutin ihre Übungen an den Geräten Reck, Sprung, und Boden. Zu den turnerischen Disziplinen müssen die Kinder noch beim 25 m Sprint und dem Seilspringen ihr Können zeigen.

Nach der Begrüßung durch die neugewählte Vorsitzende der Turnerjugend Ostholstein Lotta Karp ging es an die Geräte, um unter den geschulten Augen der Kampfrichterinnen die erlernten Pflichtstufen-Übungen zu zeigen.



Das Kinderturnfest bietet für die jüngeren Turnerinnen den idealen Einstieg ins Gerätturnen im Breitensportbereich. Wenn manche Übung auch nicht so klappte wie im Training einstudiert, war den Kindern und Jugendlichen die Freude an einem Wettkampf, bei vielen auch der erste, starten zu dürfen anzusehen.

Spannend ist es auch immer wieder für die Trainerinnen, wie ihre Schützlinge abschneiden. Es sind gerade die Übungsleiterinnen und Trainerinnen die oft mehrmals wöchentlich, ehrenamtlich, die Kinder trainieren. Die Spannung steigt natürlich je näher die Siegerehrung rückt, ist es doch der Wunsch von allen einmal auf dem Siegerpodest zu stehen.

Tue Gutes und berichte darüber!

Liebe Leserinnen, lieber Leser,
in unserer „KSV-Aktuell“ informieren wir regelmäßig über den Sport in Ostholstein. Dabei ist es uns wichtig, auch aus unseren Vereinen und Verbänden zu berichten.

- Sie haben eine Veranstaltung oder ein Projekt erfolgreich durchgeführt?
- Sie kennen erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler oder außergewöhnlich ehrenamtlich engagierte Personen, die eine größere Öffentlichkeit verdient haben?
- Sie haben neue Ideen erfolgreich umgesetzt?

Dann berichten Sie darüber! Wir veröffentlichen für unsere Vereine und Verbände gern Informationen und Veranstaltungshinweise kostenlos. Reichen Sie uns bitte dafür Ihre Textbeiträge, Fotos und Termine ein. Kontakt: ksvoh@t-online.de.

Eure/Ihre KSV-Geschäftsstelle

Fünf Nachwuchssportler aus Ostholstein für ihre Erfolge von der SJSH geehrt

Die Sportjugend Schleswig-Holstein zeichnete 96 jugendliche Sportler*innen für ihre herausragenden Leistungen in diesem Jahr auf nationaler und internationaler Ebene aus. Bei der Ehrungsveranstaltung im Kieler „Haus des Sports“ wurden die Nachwuchssportler*innen durch die Innenministerin des Landes Schleswig-Holstein Dr. Sabine Sütterlin-Waack, den Präsidenten des Landessportverbandes Schleswig-Holstein Hans-Jakob Tiessen, den Präsidenten des Sparkassen- und Giroverbandes für Schleswig-Holstein Oliver Stolz sowie durch den Vorsitzenden der SJSH Matthias Hansen ausgezeichnet.

Unter den Geehrten waren Jugend-Weltmeister*innen, Jugend-Europameister*innen und Deutsche Jugendmeister*innen in den Sportarten Billard, Boxen, Cheerleading, Dart, Einrad, Handball, Ju-Jutsu, Kegeln, Kickboxen, Leichtathletik, Motorsport, Pferdesport, Rudern, Schach, Schwimmen, Segeln, Taek-Won-Do, Tanzen, Tischtennis und Triathlon.

Auch fünf Nachwuchssportler aus Ostholstein wurden auf dieser Veranstaltung ausgezeichnet:

Pferdesport: Mathies Rüder, Fehmarnscher Ringreiterverein

Schwimmen: Bálint Köszegváry, SC Delphin Lübeck

Segeln: Anton und Johann Sach, Lübecker Yacht Club

Tischtennis: Luke Jalaß,

Die für den Sport zuständige Innenministerin Dr. Sabine Sütterlin-Waack gratulierte den Geehrten: „Sie haben mit ihren Leistungen nicht nur sich selbst einen großen Verdienst erwiesen, sondern mit Ihrem Erfolg auch Schleswig-Holstein in herausragender Weise vertreten. Sie sind Botschafter*innen für unser Land. Dafür danke ich Ihnen von Herzen“. Aufgabe der Landesregierung sei es deshalb, die Rahmenbedingungen für Spitzensportler*innen im Land weiter zu verbessern.



V.l.n.r.: Hans-Jakob Tiessen (LSV-Präsident), Luke Jalaß, Oliver Stolz (Präsident Sparkassen- und Giroverband SH), Bálint Köszegváry, Johann Sach, Anton Sach, Mathies Rüder, Matthias Hansen (Vorsitzender SJSH).

Sparkasse Holstein vergibt wieder „30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region“

Bewerbungsstart am 6. Dezember

Bereits zum zehnten Mal führt die Sparkasse Holstein seine beliebte Aktion zur Unterstützung des Ehrenamtes durch. Alle gemeinnützigen oder mildtätig anerkannten Vereine, Verbände, Einrichtungen oder andere Organisationen aus dem Geschäftsgebiet haben die Möglichkeit, an der Vergabeaktion teilzunehmen und sich die Chance auf eine von 30 Projektförderungen in Höhe von je 1.000 Euro zu sichern. Über die Gewinnprojekte entscheiden nach Abschluss der Bewerbungsphase in einem dreistufigen Verfahren Öffentlichkeit, moingiro!-Kundinnen und Kunden der Sparkasse Holstein sowie eine Jury. „Als starker Partner zwischen Hamburg und Fehmarn haben wir besonders die vielen regionalen Vereine und Organisationen mit ihren überwiegend ehrenamtlich engagierten Mitgliedern im Blick. Wir schätzen und unterstützen ihre besonders anerkennenswerte Arbeit“, sagt Sandra Wehrend, Regionalleiterin Privatkunden bei der Sparkasse Holstein.

Bewerbungen für die Aktion sind vom 6. Dezember 2022 bis zum 31. Januar 2023 auf der Aktionsseite sparkasse-holstein.de/30fuer30 möglich. Wichtig ist, dass es sich um eine Anschaffung für den Verein oder die Institution handelt.

Die Gewinnerprojekte werden in einem dreistufigen Verfahren ermittelt

Um möglichst allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine gute Gewinnchance zu ermöglichen, gibt es eine dreistufige Gewinnermittlung. Sandra Wehrend erläutert: „Vom 3. bis zum 8. Februar kann die Öffentlichkeit in einem Online-Voting für den Favoriten stimmen und ermittelt so die ersten zehn Gewinnerprojekte. Vom 10. bis zum 15. Februar wird unser moingiro!-Konto dann zum „Konto mit Stimme“, denn unsere Kundinnen und Kunden entscheiden über die zweiten zehn Gewinnerprojekte. Jede moingiro!-Kundin und jeder moingiro!-Kunde hat mehrere Stimmen, die sie oder er für ein Projekt oder aber auch für unterschiedliche Projekte abgeben kann“. Um die Gewinnchance für kleinere Vereine und Organisationen zu erhöhen, die zwar ein tolles Projekt aber nicht so viele Unterstützer haben, bewertet eine Jury alle Projekte und entscheidet über die verbleibenden zehn Förderungen. Neben den 30.000 Euro vergibt die Sparkasse Holstein im Rahmen der Aktion zusätzlich insgesamt fünf Kreativpreise für die einfallsreichsten Bewerbungen die mit jeweils 750 Euro dotiert sind. Kreativität lohnt sich also.



Förderbetrag aus dem Sonderfonds des Los-Sparens.

Der Förderbetrag für die Aktion stammt aus dem Sonderfonds des Los-Sparens. Beim Los-Sparen setzen die Teilnehmenden monatlich fünf Euro für ein Los ein. Davon werden vier Euro für sie gespart und am Jahresende ausgezahlt. Der verbleibende Euro ist der Lottereeinsatz. Bei 12 Monats- und weiteren Sonderauslosungen haben die Los-Sparer die Chance auf Preise im Gesamtwert von 3,8 Millionen Euro. Und mit jedem Los werden zudem gemeinnützige Aktionen wie „30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region“ unterstützt



Impressum und Vorstand

1. Vorsitzende:	Birgit Kamrath-Beyer
2. Vorsitzende :	Jutta Voigt
3. Vorsitzende:	Anett Virsnitis
Kassenwart:	Timo Stich
Vorsitzende der Sportjugend:	Mareikje Jeck
Beisitzer Breiten- und Seniorensport:	Jürgen Fischer
Beisitzer Lehrgangswart:	Sven Schulze
Beisitzer Umweltfragen:	Winfried Ebner
Vorsitzende des Frauenausschuss:	Jutta Voigt

Geschäftsstelle des KSV OH:

Ansprechpartner KSV:
Geschäftsführerin: Melanie Lindau
Büro: Frauke Objartel

Sportabzeichen-Obmann: Günter Frentz

Herausgeber: Kreissportverband
Ostholstein e.V.
Postfach 1202, 23735 Lensahn
Eutiner Str. 4, 23738 Lensahn
Telefon 04363-905277
E-Mail ksvoh@t-online.de
Homepage: www.ksvoh.de

Registereintrag: Amtsgericht Lübeck
Registernummer 347EU



Disclaimer

Die „KSV-OH Aktuell ist das offizielle Mitteilungsmedium des Kreissportverbandes Ostholstein e.V. und erscheint digital regelmäßig und themenbezogen mit Informationen und Wissen aus und für unseren Sport im Kreis Ostholstein.

Die Inhalte dieser Zeitung wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß §7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten verantwortlich. Nach § 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Eine diesbezügliche Haftung ist erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die der Redaktion des KSV OH wieder.

Redaktion: Geschäftsstelle des KSV OH

Verantwortlich für den Inhalt: Redaktionsteam des KSV OH



Gemeinsam allem gewachsen.

**Ein Herz für die Region,
immer ein offenes Ohr
für Ihre Anliegen und das
passende Girokonto für Sie.**

Wir fördern die Gemeinschaft vor Ort.

sparkasse-holstein.de



**Sparkasse
Holstein**