



1.Halbjahr 2016

# INHALTSVERZEICHNIS

Ankündigungen und Termine 3-7

## Spartenberichte

Altherren Fußball	8
Herren Fußball	9-10
Jugend Fußball	11-13
Eltern-Kind Turnen	14
Tanzen	15-18
Fun-Dance Fitness	19
Tischtennis	20
Tennis	21-22
Ausdauer	23-24
Nordic Walking	25-26
Volleyball	27
Rückenfitness	28
Fitness-Mix	29
Body Workout	30
Der Vorstand	31

# Alles begann mit Fußball

In 90 Jahren TSV entstanden viele Sparten. Leider mussten einige auch wieder aufgelöst werden. Neben vielen sportlichen Erfolgen gab es natürlich auch mal sportliche Misserfolge.

Wichtig ist aber das wir überhaupt Sport anbieten können.

Und das ist allen unseren Trainern, Betreuern und Übungsleitern zu verdanken. Dafür euch allen einen großen Dank.

Und was wäre ein großer Verein ohne einem harmonisch arbeitenden Vorstand, in dem es Spaß macht ehrenamtlich tätig zu sein.

Das spiegelt sich auch im Festausschuss wieder, der sich immer wiedermal etwas Neues einfallen lässt.

Ganz aktuell ist es ein eigenes Stickerheft (Panini), auf das wir alle schon gespannt sind.

Vorstand

Ralf Clausen

## Informationen zum Stickerheft!

Hallo liebe Sportfans!

Zur EM und WM kennt man sie, die Panini Hefte mit Stickern zum sammeln.

Also warum nicht selbst zum Stickerstar werden? Der TSV Brokstedt bietet Sport und Spaß für jedermann an und deshalb darf auf jeder mit in dieses Heft, der sich in irgendeiner Art und Weise mit dem TSV Brokstedt in Verbindung bringt. Alle Sparten, Fans der einzelnen Mannschaften und Sparten und alle Ehrenamtlichen.

Das Ganze ist ein großes Projekt, in das wir zur Zeit viel Arbeit investieren, aber es bringt uns Spaß und es liegt uns am Herzen, dass es für uns alle ein tolles und einzigartiges Ereignis wird, auf das wir noch in vielen Jahren zurückblicken können. Der Startschuss für das Ganze wird voraussichtlich im September 2016 sein (es werden noch genaue Informationen aushängen, denn das ganze wird in einem größeren Rahmen gestartet).

Deshalb helfe alle mit, das Ganze zu etwas besonderem werden zu lassen. Alle Spartenleiter bekommen von uns Infos über Fototermine, etc. und werden es weiter leiten. Solltet ihr dennoch irgendwie nicht informiert werden, aber mit ins Heft wollen, dann meldet euch bei uns (Ansprechpartnerin Stefanie Schuldt, 04324-2869964)

Und falls noch jemand von euch Werbung seiner Firma in dem Heft schalten möchte, dann meldet euch auch bei uns!

Wir machen die Aktion mit der Stickerstars-Organisation zusammen und der TSV Brokstedt trägt dabei keinerlei finanzielles Risiko, so dass wir voller Euphorie sind und wir hoffen euch geht es ähnlich.

EDEKA-Biss hat uns dieses Projekt ermöglicht (dort wird es dann auch die Sticker zu kaufen geben) und dafür danken wir auf diesem Wege schon einmal! DANKESCHÖN!

Also, der TSV Brokstedt wir dieses Jahr 90 Jahre, das Sportlerheim 30 Jahre und wir alle bekommen die Möglichkeit Stickerstar zu werden!

Auf ein sportliches, gesundes und tolles Jahr 2016 euer Festausschuss Selina, Christian und Bettina sowie Pressewart Steffi!

## SPORTABZEICHEN

**Werfen • Laufen • Springen • Sprinten • Schwimmen**

Es geht wieder los!

Am **09. Mai 2016** startet die Sportabzeichensaison.

Wir treffen uns jeden Montag von **18.00 – 19.30 Uhr** auf dem Sportplatz vor der großen Turnhalle (außer in den Sommerferien und an Feiertagen).

Zusätzliche Termine am Samstag:

**09. Juli 2016** 10.00 – 12.00 Uhr

**30. Juli 2016** 10.00 – 12.00 Uhr

**03. September 2016** 10.00 – 12.00 Uhr

Um auch Firmen, Gruppen etc. die Möglichkeit zu geben, am Sportabzeichen teilzunehmen, sind wir gerne bereit, Extratermine anzubieten.

Bei Interesse spricht uns an!

Wir hoffen auf viele Teilnehmer!

Yvonne Casper  
04324 1031

Sabine Koppo-Maaß  
04324 1781

Annette Stampa  
04324 8536



**Sportabzeichen**

# 2. Brokstedter FLOHMARKT



*für jedermann*

**Sonntag  
19.06.  
10–15 Uhr**

**Parkplatz  
Bürgerhaus  
Brokstedt**

Dörnbek 3, 24616 Brokstedt

**Standgebühren:**

**NUR 5,- € (bis 3 Meter)**

jeder weitere Meter 2,- €

**Anmeldung bis zum 15.06.2016**

bei **Christian Ilgenstein** (gegen Vorkasse)

Tel. 0172 / 9871966 (ab 18 Uhr) • E-Mail: [chris-ilgi@web.de](mailto:chris-ilgi@web.de)

**Aufbau ab 8.30 Uhr**

Fahrzeuge dürfen zum Auf- und Abbau auf den Platz.

*In den Brokstedter Bürgerstuben kann man ausgezeichnet essen und trinken. Beste Gelegenheit, Ihren Ausflug mit einem Mittagessen zu verbinden.*



**BÜRGERSTUBEN**  
BROKSTEDT

Hotel~Restaurant~Gaststätte~Saalbetrieb~Bundeskegelbahn

**Die richtige Adresse  
für Festlichkeiten und Anlässe aller Art  
bis 300 Personen**

**DAS LOKAL MIT DER WOHLFÜHL - GARANTIE**

**Dörnbek 3 b~24616 Brokstedt~Tel.: 04324 / 8 86 80~Fax: 8 86 82**



**Heinrich  
Diemke GmbH**  
Meisterbetrieb

• WARTUNG • BERATUNG • VERKAUF • MONTAGE

- Sanitäre Anlagen
- Gasheizungen
- Bauklempnerei
- kompl. Badsanierung
- Modernisierungen
- Bedachungen

**Instandhaltungs- und Renovierungsarbeiten rund um Ihr Haus**

**Michael Diemke • Osterfeld 38 • 24616 Brokstedt**  
Tel. 0 43 24 / 88 19 19 • Fax: 0 43 24 / 88 19 18

## Es folgen die SPARTENBERICHTE

Mit annähernd 900 Mitgliedern ist der TSV der mit Abstand größte Verein in Brokstedt und Umgebung, und schon von daher aus dem Gemeindeleben nicht weg zu denken. Bei der Vielfalt der angebotenen Sportarten, sollte eigentlich für jeden Interessierten etwas dabei sein.

# Fußball Altherren

„Bad Bramstedt, 11. April 2016.

Zum ersten „richtigen“ Freundschaftsspiel des Jahres präsentierte sich mit der Altliga des TSV Brokstedt sogleich ein Topteam der Region...!“

Das ist der Originalton aus dem Spielbericht des Bramstedt TS Fußball.

Wir sind schon ein tolles Team!

Unterstützende Neuzugänge sind:

Lars Wussow, Lars Schuldt, Ulli von Schwartz, Sascha Prehn und Christoph Weber.

Selbst die passiven Spieler haben in Engpasssituationen wieder aktiv ins Spiel gefunden.

Am 05.02.2016 zur jährlichen Spartenversammlung der Altherren wurden Gerd Greve, Stephan Reiss, Helga Prehn und Tobi Kossiski in ihrem Ämtern bestätigt, sowie Ulli von Schwarz als 2ter Kassenwart dazu gewählt.

Soviel zu dem organisatorischen Teil, nun kommen die Highlights:

Angefangen mit unserem Kleinfeldturnier im August, Platzierungen sind unwichtig, es zählt der Spaß und davon hatten Spieler, Fans und Zuschauer eine Menge.

Es ist unbedingt zu empfehlen dieses Event am 26.08.2016 zu besuchen.

Spartenleiter Gerd Greve



# TSV Brokstedt - Männerfußball 2015 / 2016

## 1. Herren

Im Sommer 2015 sind wir souveräner Erster der Kreisklasse B geworden und als Meister in die A-Klasse aufgestiegen.

Gleich darauf sorgten wir in der Pokalrunde " Cup der Meister " für Aufsehen, als wir den Verbandsligisten TSV Gadeland 'raus kickten und im nächsten Spiel dem SH-Ligisten SV Reher / Puls mehr als nur Paroli boten, ebenso dem VFR Horst im Kreispokal.

Im Winter 2015 haben wir den TSV bei den Teilnahmen an Hallenturnieren sehr gut dargestellt und neben dem Gewinn des Amtspokals ein weiteres Turnier gewonnen und sind zweimal Zweiter geworden.

In der aktuell laufenden Saison sind wir nun drauf und dran, den Durchmarsch in die Kreisliga zu schaffen!!!

Spannung bis zum Schluss ist garantiert ... und dann gibt es das letzte Spiel zu Hause gegen TS Schenefeld ( Tabellenzweiter ) ...hoffentlich das Endspiel um den Aufstieg ... alles ist möglich!

Bis dahin sind noch einige Spiele zu absolvieren, aber wir sind im Soll und marschieren gerade mit 10 Siegen in Folge der Spitze entgegen.

Wenn man einen Spieler aus der geschlossen guten Mannschaftsleistung besonders hervorheben darf, dann ist das unser Toptorjäger Drescher ( Torben Hendrichke ), der in der abgelaufenen Saison mit 25 Toren Torschützenkönig der Liga geworden ist und auch jetzt schon wieder die Liste mit sagenhaften 34 Toren anführt !!!!

Torjägerqualitäten sind aber genauso seinen beiden Sturmpartnern Marco Schröder, mit 17 Treffern Vorjahresdritter ( jetzt 17 ), und Jasper Schwarz ( jetzt 23 ) zu bescheinigen.

## 2. Herren

Unsere Zweite hat unter der Leitung von anfangs Vincent Stotz und anschließend Lukas Clausen und in Zusammenarbeit mit dem Team auch noch im Sommer 2015 den Aufstieg von der Betonliga in die Kreisklasse C geschafft.

Ein Erfolg, der sicherlich auch auf die gute gemeinsame Trainingsarbeit beider Teams zurückzuführen ist.

Nach dem Rücktritt von Lukas Clausen im Winter wird die Zweite nun von den Spielern Thore Schwarz, Hans Hinnerk Scheel und Tobias Müller während der Spiele aufgestellt und betreut, was von allen Beteiligten gutangenommen und auch schon erfolgreich umgesetzt wurde.

Unsere Zweite belegt momentan einen guten sechsten Platz und hat noch Luft nach oben.

Jogi Wolfgramm

Trainer und Spartenleiter



The advertisement features a central image of a man in work clothes kneeling on a tiled floor, holding a bucket and a tool. To his right is a logo for 'Fliesen Blume' which includes a checkered pattern and the text '- Fliesen - Platten - Naturstein - Dirk-Rüdiger Blume Fliesenlegermeister'. Below the logo, the contact information is listed: 'Am Wallberg 13, 24616 Willenscharen, Tel.: 0 43 24 - 88 37 20, Fax: 0 43 24 - 88 37 21'. The background of the ad is a stylized map of the region.

# Bericht Jugendfussball

## Danke:

Im Namen der Jugendabteilung des TSV Brokstedt, möchte ich mich zuerst bei Thomas Jöckel bedanken, der über Jahre die Geschicke der Jugendarbeit vorbildlich geleitet hat und mir so einen leichteren Einstieg als Jugendobmann (seit letztem Sommer) ermöglichte.

**Vielen Dank Thomas !**

## Rückblick:

Zum Saisonabschluss 2014/2015 wurde wieder ein Fussballcamp für 6 – 11 jährige auf dem Sportplatz angeboten und wir konnten dort eine stolze Anzahl von 40 Kindern begrüßen.

Mit einheitlichen Shirts standen 2 Tage Spiel und Spaß im Vordergrund und ein großes Zelt (Danke an die Altliga) wurde zum Übernachten angeboten, so dass bis mitten in der Nacht die ganzen Eindrücke und Erlebnisse im Kreise der Kinder aufgearbeitet werden konnten.

Unglaublich interessant, was man in den Stunden so erlebt ☺

Zum Abschluss gab es wieder ein Turnier, wo die Kinder jeweils einer Nationalmannschaft zugelost wurden und im Modus jeder gegen jeden, ihren Sieger ausspielten.

Und: Sieger waren natürlich wieder alle!!!!

Anschließend kamen Eltern, Geschwister und weitere Fans zum Sportplatz und das Camp wurde mit einem gemeinsamen Grillen beendet. Hier wurde auch wieder das beliebte Spiel Kinder gegen Erwachsene ausgetragen und endete Unentschieden.

Im Jahr 2017 (alle 2 Jahre) möchten wir das nächste Camp durchführen und hoffen auch dort wieder auf große Beteiligung und die Kids natürlich auf einen Sieg gegen die Eltern. ☺☺

## Zu den Mannschaften:

Wir können in allen Altersklassen Mannschaften stellen, wobei die Kleinsten (G Jugend) bis zur D- Jugend zurzeit noch als reine TSV Brokstedt Mannschaften agieren und weiterhin ab der C – A in der JSG Störtal (mit Kellinghusen und Breitenberg) spielen.

Gerade im Bereich unserer jüngeren Mannschaften haben wir einen enormen Zulauf an Kindern, was uns sicherlich ein wenig herausfordert, bedingt aber durch unsere sehr guten Trainer und Betreuer sehr gut aufgefangen werden kann.

Hier sind weitere Kinder immer erwünscht und können beim Training gerne mal herein schnuppern, denn wenn man so sieht, was sich freitags (ab 15:30 Uhr) auf dem Sportplatz so tummelt, dann lohnt sich ein Vorbeischauen immer mal.

Die älteren Jahrgänge spielen im Punktspielbetrieb und jede Mannschaft kann in seiner jeweiligen Klasse sehr gut für Furore sorgen. Hier möchte ich gar nicht auf alle Ergebnisse bzw. Platzierungen eingehen, eins weiß ich nur:

Die gute Jugendarbeit hat sich im Kreis Steinburg bereits einen guten Namen gemacht!

Auch über unsere „Kreisgrenzen“ hinaus sind wir bekannt, denn in der Hallensaison hatten wir 8 eigene Turniere, wobei hochkarätige Mannschaften aus ganz SH, HH, sogar Niedersachsen und Bremen vertreten waren. Der sogenannte „Wintercup“ ist seit Jahren ein fester Bestandteil bei diesen Mannschaften und hat durch die gute Kontaktpflege von Kolja (Trainer C Jugend) einen hohen Stellenwert.

Mal sehen, wann sich eventuell die erste Nachwuchsmannschaft einer Bundesliga Mannschaft in Brokstedt sehen lässt?

Zurzeit ist der Punktspielbetrieb wieder reichlich am Laufen und fast jedes Wochenende sind Spiele auf dem Sportgelände. Die Jugend würde sich über zahlreiche Zuschauer freuen und was gibt es schöneres, als beim Kaffee unseren Nachwuchs zu bewundern und anzufeuern.

Es lohnt sich also immer mal samstags oder sonntags auf dem Sportplatz vorbei zu schauen!!

### **Ermutigendes:**

Ich möchte Sie / Euch ermutigen, sich zu engagieren. Auch für die nächste Saison suchen wir noch Trainer oder Betreuer, die Interesse an einer interessanten Jugendarbeit haben und planen weiterhin verschiedene Aktivitäten rund um den Fußball, bei denen wir ebenfalls Ihre / Eure Unterstützung benötigen.

### **Nochmal Danke:**

Letztendlich gilt mein Dank an den Vorstand, den Schiedsrichtern und allen Trainern und Betreuern, die in ihrer Freizeit Kinder und Jugendliche mit großer Verantwortung betreuen.

Weiterhin an Reini, der die Plätze immer so super vorbereitet und Sonja, unsere „Gute Seele“ im Sportlerheim, die für die Jugend immer ein offenes Ohr hat und uns, wo immer es auch geht, selbstlos und tatkräftig unterstützt.

Ich bin guter Dinge, dass wir durch unser familiäres Vereinsleben weiterhin viele Kinder dazu gewinnen und ihnen den Spaß und die Freude am Fußball ermöglichen.

**Tobias Kossiski**

**(Mobile Erreichbarkeit: 05123 39 44 0 44)**

**Ansprechpartner im Jugendfußball**

# ELTERN-KIND-TURNEN (FÜR 1-4 JÄHRIGE KINDER)

Jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr



## **Gemeinsames Turnen, Spielen und Singen**

Beim Eltern-Kind-Turnen stehen Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Bewegungsmöglichkeiten im Vordergrund. Der große Raum, weiche Matten, viele kleine und große Bälle, unterschiedliche Klettermöglichkeiten, kleine und große Kästen und vieles mehr kommen in der Turnstunde zum Einsatz.

Die Kleinen können, gut behütet durch eine enge Bezugsperson (Mama und Papa, gerne auch Oma und Opa), das ausprobieren, was sie eben so gerne tun – sich bewegen. Sie wollen dies vor allem, weil es ihnen Freude macht. Sie brauchen es, um gerade in den ersten Jahren ihre Umwelt und sich selbst intensiv über Bewegungsmöglichkeiten kennenzulernen. Die Turnkinder schulen durch Klettern, Springen oder Balancieren an Turngeräten ihre Motorik und trainieren die Koordination von Bewegungsabläufen.

Gemeinsames Singen und kleine Rituale unterstützen den Kontakt zu den Gleichaltrigen in der Turngruppe.

**Wir freuen uns auf euch!**

# Bei uns ist immer was los...

## Tanzsparte des TSV-Brokstedt

Die Tanzsparte des TSV-Brokstedt wächst weiter und freut sich auch in diesem Quartal über viele neue Teilnehmer. So trainieren an 2 Tagen in der Woche knapp 120 Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Dabei reicht das Angebot von der tänzerischen Früherziehung über Showtanz bis hin zum anspruchsvollen Hip Hop.



### Dienstag:

14.30-15.15 Uhr	<b>Bandits/ 7-9 Jahre</b>	Mona & Nell
15.15-16.00 Uhr	<b>Speedyfeet / 5-7 Jahre</b>	Mona & Nell
16.00-16.45 Uhr	<b>Minis / 3-4 Jahre</b>	Mona & Nell
16.45-17.30 Uhr	<b>DanceKids/ 9-11 Jahre</b>	Mona, Svea & Henni
18.30-20.00 Uhr	<b>Move it / 15- 25 Jahre</b>	Christian

## Donnerstag:

17.00-18.30 Uhr	<b>Monstercrew / 12-15 Jahre</b>	Florian, Janne & Lukas
18.30-20.00 Uhr	<b>Move it / 15- 25 Jahre</b>	Christian
20.00-21.00 Uhr	<b>„Ladies first“ /Frauengruppe</b>	Florian, Janne & Mona

Die Kinder der **Dienstagsgruppen** erfahren bei uns ein ganzheitliches Training. Die Schulung von Koordination, Kondition, Raumorientierung, sozialer Kompetenzen wie auch Anstrengungsbereitschaft und Merkfähigkeit sind zentrale Elemente des Unterrichts. Dabei stehen die Freude an Bewegung und Musik jedoch immer im Vordergrund. Und so sieht man uns gerne auch mal als Maus, Eichhörnchen oder Monster durch die Halle flitzen. Trainiert wird unter der Leitung von Mona, Nell, Janne, Svea und Henni.

Die Tanzsparte freut sich auf zahlreiche Auftritte in den kommenden Monaten. So sind die Gruppen in diesem Jahr unter anderem beim Interkulturellen Fest in Bad Bramstedt dabei.

Seit langem wünschen sich viele Tänzerinnen und Tänzer Spiegelwände in der kleinen Halle. Diese sollen nun in einer mobilen Version gebaut werden. Wir freuen uns sehr über die Projektförderung der Sparkasse Westholstein, die uns mit 1000,00€ in diesen Vorhaben unterstützt.

Neben dem wöchentlichem Training, den Auftritten und Wettbewerben gestalten wir fast jedes Jahr eine kleine Show. Am **25.06.2016** ist es wieder so weit. Anlässlich des Postleitzahlenfestes präsentieren alle Gruppen ihr



Können unter dem Motto „Alors on danse“ ab 17.00 Uhr in der Sporthalle.  
Der Eintritt ist frei. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Die Gruppe „**Ladies first**“ würde sich sehr über weitere Mitglieder freuen. Sie trainieren immer donnerstags in der Zeit von 20.00-21.00 Uhr. Kommt doch einfach mal vorbei!

Momentan zählt die **Monster – Crew** fünfzehn Mitglieder im Alter von elf bis sechzehn Jahre. Im März haben die Jugendlichen ihren ersten Wettbewerb bestritten und sind auf den Geschmack gekommen, sodass wir nun darauf hin arbeiten weiter Wettkämpfe zu bestreiten.



Wer mal reinschauen möchte beim Training ist herzlich eingeladen am Donnerstag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr vorbeizugucken und auszuprobieren.

Weitere Infos könnt ihr auch bei Florian Greve unter 0177-3103102 oder [f.greve@outlook.de](mailto:f.greve@outlook.de) bekommen.

## Move it

Viele Veränderungen gab es in der Gruppe „**Move it**“. Vor ungefähr einem Jahr durften sie ihre Trainerin Lea Marian Garzmann begrüßen und kurze Zeit später auch Trainer Christian Nowakowski. Außerdem sind auch einige neue Mitglieder dazu gekommen und somit besteht die Gruppe Move-It nun aus 18 Leuten, von denen 16 in der Aufstellung für die Meisterschaften vertreten sind. Seither haben sie große Fortschritte machen können und sind deswegen umso trauriger sich bald von Lea wieder verabschieden zu müssen.

An dieser Stelle schon mal ein großen Dank an Lea: Mit ihrer Hilfe hat sich die Gruppe enorm verbessert und alle blicken auf viele tolle Erinnerungen zurück. Wir hoffen, dass wir auch nach unserer gemeinsamen Zeit weiterhin in Kontakt bleiben und Lea nicht aus den Augen verlieren werden.

Der Fokus liegt vorerst auf den Meisterschaften. So geht es im Mai zunächst nach Unnar und kurze Zeit später nach Bad Oldesloe. Da es nicht nur der erste Wettbewerb in dieser Saison sein wird, sondern auch der erste nach 2 Jahren Pause, freuen sich alle umso mehr, endlich zeigen zu können wie sie sich in der letzten Zeit verbessert haben und sowohl die Tanzsparte als auch den gesamten Verein TSV Brokstedt mit Stolz repräsentieren zu können.

Die Gruppe Move-It ist bereit wieder richtig los zulegen und sie freuen sich auf jede Herausforderung, die bevor steht!

Infos unter [www.tanzen-in-brokstedt.de](http://www.tanzen-in-brokstedt.de) , bei Mona Stelzner Tel.: 0171-6406862 oder Stefanie Greve Tel.: 04324-8675

# Fun Dance Fitness

Fun Dance Fitness – Fit werden mit Tanz und Spaß, hier ist der Name Programm!!!

Wir treffen uns jeden Dienstag zwischen 19 und 20 Uhr in der kleinen Halle der Grundschule Brokstedt, um eine Stunde lang zu cooler Musik mit Mitsing-Faktor an unserer Fitness zu arbeiten.

In der ersten Hälfte tanzen wir uns fit und kümmern uns zu etwas schnelleren, tanzbaren Songs vor allem um Ausdauer und Koordination.

In der zweiten halben Stunde geht es dann mit ruhigerer Musik etwas entspannter zu. Dabei kräftigen wir unsere Muskulatur und arbeiten auch an unserer Flexibilität durch Dehn- und Entspannungsübungen, wodurch wir die Stunde relaxed ausklingen lassen.

Wir trainieren also mit Fun Dance Fitness rundum den ganzen Körper. Jeder kann entsprechen seinem Niveau mitmachen, um für sich selbst das Beste aus sich rauszuholen.

Momentan besteht unsere Gruppe aus ca. 12 Mitgliedern zwischen 14 und 50 Jahren, die aber gerne noch durch frische Mitglieder ergänzt werden darf.

Also, egal, ob jung, ob alt, männlich oder weiblich, schon Erfahrung in dem Bereich oder kompletter Neu-Einsteiger, jeder kann mitmachen, der Lust hat, etwas Neues auszuprobieren und sich zu Musik zu bewegen!!! Fun Dance Fitness ist im TSV-Mitgliedsbeitrag mit inbegriffen, also kommt vorbei und schnuppert rein.☺

Ich freue mich auf Euch  
Janne Gerst

# TISCHTENNIS SAISON 2015/2016

Mit einem lachendem, aber auch mit einem weinendem Auge blicken wir auf unsere vergangene Tischtennis Saison zurück. Zuerst das Positive, wir haben die Saison als Meister der 4. Kreisklasse abgeschlossen. Mit nur einem verlorenen Spiel in Hin und Rückrunde haben wir maximalen Erfolg gehabt. Die Mannschaft um Arndt Wittorf, Christian Ilgenstein, Daniel Böge, Nina Kröger, Thomas Grünert, Sandra Gloy, Friederike Stampa und Andreas Boenigk hat großes geleistet.

Nun die nicht so gute Nachricht. Leider werden wir für die kommende Saison 2016/2017 keine Erwachsenen Mannschaft in der Kreisklasse melden können. Durch den Weggang einiger Spieler können wir leider keine konkurrenzfähige Mannschaft mehr stellen, was wirklich schade ist.

Verabschieden müssen wir uns leider auch von unserer langjährigen Mannschaftsführerin Nina Kröger, die uns wegen Umzug verlässt und zum MTV Horst wechselt. Sie war viele Jahre eine feste Stütze in unserem Team. Vielen Dank dafür, wir wünschen Ihr natürlich viel Erfolg in Ihrem neuen Verein.

Die Kinder und Jugendlichen werden natürlich weiter bei uns in Brokstedt betreut. Das Training wird mit viel Freude von Mareike Wittorf geleitet, die sich immer auf neue Tischtennis begeisterte Kinder freut.

Wenn Ihr Tischtennis für Euch entdecken wollt, oder Ihr seid schon ambitionierte Spieler die Spaß am Spiel haben, dann meldet Euch doch bitte bei uns. Wir würden uns freuen.

Andreas Boenigk

# Tennis – Tennis – Tennis – Tennis – Tennis –

Das Tennisjahr unterfällt in 2 Punktspielrunden, und zwar die Winter- bzw. Hallensaison sowie die Sommersaison.

In der Wintersaison 2015/16 hatte der TSV Brokstedt eine Mannschaft, nämlich die Herren 50, für die Punktspielrunde gemeldet.

Das Team belegte nach einem nicht für möglich gehaltenen 6:0 am letzten Spieltag noch den völlig verdienten 3. Platz und musste sich lediglich den schier übermächtigen Gegnern vom TSC Glashütte und der TC Alsterquelle beugen, während es Mannschaften wie den MTV Henstedt und den TC Tornesch hinter sich ließ.

Die Sommersaison wurde auch in Brokstedt am 23. April 2016 im Rahmen des bundesweiten Mottotages "Deutschland spielt Tennis" eingeläutet. Nach dem obligatorischen Sektanstoß wurde wie üblich bei Kaffee und Kuchen ein Mixed-Turnier ausgetragen, das mit einem zünftigen Grillen in gemütlicher Runde seinen harmonischen Ausklang nahm und die Vorfreude auf die bevorstehende Punktspielrunde weckte.

Für die Sommersaison hat der TSV Brokstedt 2 Mannschaften gemeldet, und zwar eine Damen 50 und eine Herren 50.

Die Damen spielen in der 2. Bezirksklasse und haben bereits am 8. Mai (Muttertag!) mit einem beherzten 4:2 gegen die starken Gegnerinnen von der BSG Brunsbüttel die Grundlage für einen erfolgreichen Sommer legen können. Die Herren 50, die in die 1. Bezirksklasse aufgestiegen sind, haben sich für den Sommer viel vorgenommen. Es soll die Klasse nicht nur gehalten werden, man will auch hier und dort für die ein oder andere Überraschung sorgen.

Dass große Erfolge einem nicht wie reife Früchte in den Schoß fallen, weiß das Team um Mannschaftsführer Manfred Zill selbst.

Die Truppe hat sich deshalb gezielt auf den Sommer vorbereitet.

Nachdem in den Vorjahren bereits die Trainingsmethoden auf der Grundlage neuester ernährungsphysiologischer Erkenntnisse (siehe Vereinsinfo 2014) modernisiert und das Schlagrepertoire revolutioniert und völlig neue Spielzüge kreiert (siehe Vereinsinfo 2015) worden waren, haben sich die Spieler diesmal für 8 Tage in die totale Abgeschiedenheit Mallorcas begeben, um sich dort unter den kasernierten, fast schon klösterlichen Bedingungen eines 4-Sterne-Superior-Hotels unter den ebenso kundigen wie gestrengen Blicken und Anleitungen auch externer Fachkräfte den konditionellen, technischen und spieltaktischen Feinschliff für den Sommer zu holen.

Viele wissen das gar nicht. Täglich waren bis zu 9 Trainingseinheiten (TE) zu absolvieren.

Der Morgen begann mit 2 TE Stretching und Hardcoregymnastik. Danach 4TE Powertennis. Anschließend therapeutische Retardierung (Mittagsstunde). Nachmittags 3TE Powertennis. Abends kollektive Auffüllung der Kohlehydratspeicher und Dehydrationsprophylaxe (Benetzen der Lippen und Befeuchten der Schleimhäute) nach neuesten trainingsphysiologischen Erkenntnissen.

Außenstehenden mutete die Stringenz dieses Trainingslagers nach Planung, Konzeption und Ausgestaltung vielfach wie ein Überlebenstraining unter verschärften Bedingungen an, welches durchaus geeignet war, einzelnen Spielern die schönsten Nahtoderfahrten zu bescheren.

Ins Punktspielgeschehen greifen die Herren am 21.Mai 2016 gegen die TG Geest in Pahlhude ein.

Das 1. Heimspiel ist dann am 18.Juni 2016 gegen St. Michaelisdonn. Spätestens da wird sich auch einer sicherlich breiten Öffentlichkeit zeigen, ob das ehrgeizige Trainingslager Früchte getragen hat.

Burghard Schwarz - Sportwart der Tennissparte -

# AUSDAUERSPORT

## *Laufen und mehr....*

Laufen, Walken, Rennrad, Mountainbike, unsere Aktivitäten sind vielfältig.

Allerdings könnten wir im Bereich Laufsport, und hier besonders bei den Männern, frischen Nachwuchs gut gebrauchen. Während die Mädels sehr aktiv trainieren und laufen, haben sich die Männer eher aufs Radfahren verlegt und sind mit Rennrad und Mountainbike unterwegs.

Das Foto zeigt einen Teil der Truppe während einer mehrtägigen MTB-Tour durch den Harz.



Wenn Ihr Lust habt bei uns mitzumachen meldet Euch:

**Laufen, speziell Frauen und Mädchen:** Yvonne Casper, Tel. 0176 / 210 54 297

**Laufen, Radsport, Dorflauf:** Rüdiger Gerbitz, Tel. 0151 / 15 36 96 36

Thomas Meier, Tel. 04324 / 350

## Dorflauf

Schon zum 18. Mal veranstalten wir am 18. Juni 2016 unseren alljährlichen Dorflauf, der auch ein Lauf zum Steinburgcup ist. Infos und Anmeldungen unter [www.dorflauf.de](http://www.dorflauf.de) und [www.Steinburgcup.de](http://www.Steinburgcup.de)

E-Mail: [info@dorflauf.de](mailto:info@dorflauf.de) Web: [www.dorflauf.de](http://www.dorflauf.de)

**Hast Du Ärger mit dem Dach,  
Zimmerei Clausen ist vom Fach!**



- Dachstühle
- Dachdeckerarbeiten
- Klempnerarbeiten
- Dachsanierung
- Garports
- Innenausbau
- Treppen
- Fenster und Türen

**BC  
ZIMMEREI  
Bernd Clausen  
Tel. 04324/956**

**Groß Floyen 15  
24616 Brokstedt**

*Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:*  
**[www.Zimmerei-Bernd-Clausen.de](http://www.Zimmerei-Bernd-Clausen.de)**



# Nordic Walking

Auf geht's zu neuen Taten und Runden..... .

Die dunkle Jahreszeit haben wir hinter uns gebracht und die Sonne wird ja wohl auch nicht mehr lange auf sich warten lassen. Wir scheuen ja nicht wirklich das Wetter, aber mit Sonne wackt es sich einfach besser und wir können einfach mehr unternehmen.

Jeden Mittwoch treffen wir uns um 17.00 Uhr am Sportplatz und Sonntag um 10.00 Uhr auf den Hof von Preine um unsere Runden zu drehen.



Mit Neueinsteiger starte ich immer ganz individuell nach Absprache, ruft mich ganz einfach an und es kann losgehen. Stöcke werden gestellt.

Evelyn Brandt, Tel.: 04324/8243

Walken ist eine einfache Bewegung, die relativ schnell erlernt werden kann und bei richtiger

Ausführung stellt sich dann auch der Fitness-, Ausdauer und Gesundheitseffekt ein und außerdem macht es viel Spaß.

Neben dem Nordic Walken unternehmen wir nach Lust und Laune auch gerne Radtouren und Ausfahrten. Wir waren gerade 3 Tage in Tönning um von dort aus Ausflüge zu unternehmen..... nach Husum zum Shoppen und weiter nach Nordstrand, St. Peter Ording, um am Wasser zu marschieren, und nach Friedrichstadt, wo wir bei strahlender Sonne eine Grachtenfahrt unternommen haben.



Los gehts!!! Ich freue mich auf Euren Anruf

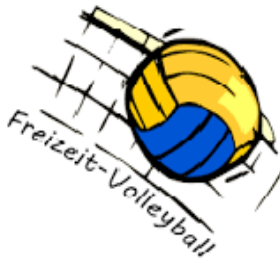
## Garten- u. Landschaftsbau mit Erd- und Pflasterarbeiten

- Gartenarbeiten
- Gartenneuanlagen
- Pflasterarbeiten
- Hausanschlüsse
- Abbrucharbeiten

...und alle Arbeiten rund ums Haus!



Ralf Runge • Reuthenberg 35 • 24616 Sarlhusen  
Tel. 0 43 24 - 88 28 88 • Mobil 0173 - 7 68 38 72  
Galabau-Ralfrunge@gmx.de



Jeden Donnerstag um 20 Uhr trifft sich unsere gemischte Gruppe - jung, bis älter, Mann, Frau, ohne oder mit Vorkenntnissen aus dem Schul- oder Vereinssport...- zum Volleyballspielen.

Dabei wird nach einem leichtem Aufwärm- und Techniktraining viel gespielt. Seit der letzten Sommerpause geht es wieder mit unserer Sparte aufwärts.

Durch viele jüngere Spieler mit Vorkenntnissen aus dem Schulsport und einer regelmäßigen Trainingsbeteiligung können Spielzüge eingeübt und die Spielerpositionen besser veranschaulicht werden.

Somit kann meist mit zwei kompletten Mannschaften die restliche Trainingszeit gespielt werden.

Wir freuen uns weiterhin über jeden „ Neuzugang „ und Wiedereinsteiger-egal welchen Alters!



**Trainingszeiten:**

Donnerstag 20-22 Uhr große Sporthalle ( Grundschule Brokstedt)

Ansprechpartner und Trainer für die Volleyballmannschaft sind:

Sabine Koppo-Maaß 04324/1781

Annette Stampa 04324/8536

# RÜCKENFITNESS

**Jeden Mittwoch von 19.00 – 20.00 Uhr in der „alten“ Turnhalle.**

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und schauen doch mal für eine „Schnupperstunde“ rein.

Das Fitnessstraining beinhaltet:

- Übungen zur Verbesserung

der Kraft,  
der Dehnfähigkeit,  
der Beweglichkeit,  
der Koordinations-,  
Gleichgewichts- und  
Entspannungsfähigkeit.



Ein gezieltes Rückentraining führt zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rückenmuskulatur.

Es dient zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Beschwerdefreiheit und zum allgemeinen Wohlbefinden.

Zum Training bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und was zu trinken mit.

Jede gerade Woche trainieren wir mit dem großen Gymnastikball, wer einen zu Hause hat, bekommt endlich die Möglichkeit diesen zu nutzen☺

Bei Fragen ruft einfach an.  
Ich stehe Euch gern zur Verfügung.

Jenny Lüders  
04324 / 88 28 42  
[jennylueders@gmx.de](mailto:jennylueders@gmx.de)





## Fitness-Mix



**Fitness-Mix** immer **dienstags** in der „alten“ Turnhalle von **20:00 – 21:00 Uhr**. Aus dem Bereich Fitness, sind wir eine bunt gemischte Truppe, jeden Alters, die sehr viel Spaß an Bewegung und Beisammensein hat.

Wir „arbeiten“ mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln, wie z. B. leichten Hanteln oder Tubes.

Hier findet ihr neben **Step-Aerobic** auch **Bauch-Beine-Po** und „**Fatburner**“-**Stunden\*** sowie das abwechslungsreiche und beliebte **Intervall\*-/Zirkeltraining**.

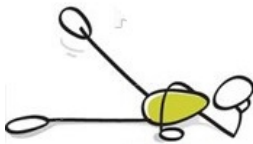
In den Sommermonaten verlassen wir die Halle und gehen gemeinsam walken, laufen oder schwimmen.

\*„Fatburner“-Stunden: Fettverbrennung ankurbeln und bestmöglich ausnutzen.

\*Intervalltraining: Wechselnde Sequenzen aus Muskelaufbau und Ausdauer.

Egal ob Anfänger oder Fitness-Fan, wer jetzt Lust bekommen hat den Spaß mit uns zu teilen und etwas Gutes für sich zu tun, kann jederzeit bei uns mitmachen und ist herzlich willkommen.

Fitness-Mix: **Jenny Lüders, Tel: 04324-882842**



# Body-Workout

... immer **mittwochs** in der kleinen Sporthalle von 20:00 – 21:00 Uhr.  
Sport und Spaß? Beim Body-Workout hast Du beides!

Hier findest Du die altbewährten *Step-Aerobic-*, *Bauch-Beine-Po-* und *Rückenstunden* sowie *Intervall-/Zirkeltrainings*.



Neu sind das einmal monatlich stattfindende Powertraining  
*Tabata/HIT* (Hochintensitäts-Training) sowie *Fitness-Yoga*.

In den Sommermonaten verlassen wir die Halle und gehen gemeinsam  
walken, laufen, Fahrrad fahren oder schwimmen.

Egal, ob Anfänger oder Fitness-Fan – Du hast Lust bekommen, Sport und Spaß  
mit uns zu teilen?



Dann komme in die kleine Sporthalle und mache einfach mit.

**BIRTHE HUF, TELEFON: 04324 8822654**

## DER VORSTAND:

<b>1. Vorsitzender</b>	Ralf Clausen	04324 / 81 61
<b>2.Vorsitzende</b>	Jenny Lüders	04324/ 882842
<b>Schatzmeister</b>	Frank Gruhlke	04324/ 882740
<b>Schriftführer</b>	Rüdiger Gerbitz	04324/ 88 74 0
<b>Techn.Leiter</b>	Lars Milschus	0152/53587308
<b>Platzwart</b>	Reinhard Kickbusch	
<b>Ältestenrat</b>	Andreas Boenigk	
<b>Ältestenrat</b>	Paul-Otto Humfeldt	
<b>Ältestenrat</b>	Heiner Krieg	
<b>Beisitzerin</b>	Annette Stampa	04324/8536
<b>Beisitzer</b>	Gerd Brandt	04324/8243
<b>Pressewart</b>	Stefanie Schuldt	04324/2869964
<b>Festausschuss</b>	Selina Krieg	
<b>Festausschuss</b>	Bettina Fubel	
<b>Festausschuss</b>	Christian Ilgenstein	

