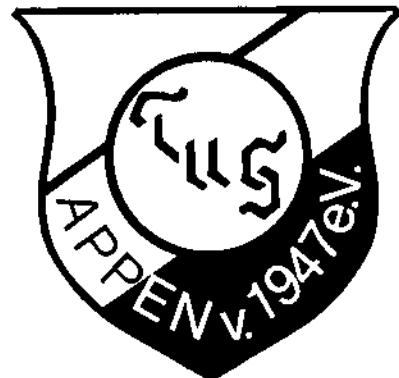




Ausgabe 85  
September 2010



# TUS THEMEN



1. G-Junioren mit Trainer Otto Martens

BADMINTON · FUSSBALL · HANDBALL  
JUDO · TENNIS · TISCHTENNIS · TURNEN

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<i>Vorwort Vorsitzender</i>	3
<i>Jugendwartin</i>	4
<i>Wir begrüßen neue Mitglieder</i>	5
<i>Walter-Pein-Turnier</i>	6
<i>Fußball</i>	
<i>Turnen/Fitness</i>	
<i>Angebotsübersicht</i>	16/17
<i>Badminton</i>	
<i>Tischtennis</i>	
<i>Judo</i>	
<i>Aufnahmeantrag</i>	

## Geschäftsstelle

Adresse: Almtweg 23, 25482 Appen

Ansprechpartner: Jutta Koopmann

Tel.: 04101 - 29159

eMail: TuS-Appen@t-online.de

Homepage: www.tusappen.de

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag

9.00 – 11.30 Uhr  
und 16.00 – 18.00 Uhr

jeden 1. Montag im Monat  
18.00 – 20.00 Uhr

*Aufnahmeantrag  
jetzt auch  
online über  
die Homepage*

## Impressum

Herstellung: Media-Nord-Print  
Kühn + Utesch GmbH & Co.

### Redaktion:

Volker Kühn Tel.: 0 40/94 36 80-0

Email: kuehn@media-nord-print.de

Redaktionsschluss für die nächsten  
TuS-Themen: 25.11.2010

# VORWORT

## Liebe Mitglieder,

unsere Pläne für einen notwendigen Anbau an die Turnhalle im Almtweg sind von der Mehrheit der politischen Gremien abgelehnt worden, wobei zu vermerken ist, dass die SPD-Fraktion unsere Wünsche von Anfang bis zum Ende als einzige Partei ohne Wenn und Aber unterstützt hat. Damit sind unsere langen Planungen gescheitert und die damit verbundenen umfangreichen Tätigkeiten und Bemühungen beendet. Die von einem Vertreter einer der ablehnenden Partei geäußerte Bemerkung, wir sollten doch nun unseren Antrag regelmäßig wiederholen, kann wohl nur als schlechter Scherz bewertet werden! Die Gemeinde hat damit ihre Chance vertan, für 47 % der Gesamtkosten (größer wäre ihr Anteil nicht gewesen!) das Sportgelände angemessen zu erweitern.

Was und dabei im besonderen Maße verärgert hat, ist die Tatsache, dass wir noch im Herbst 2009, als es im Gemeinderat um den Bau der Pausenhalle in der Schule ging, zugunsten dieses Bauvorhabens auf einen Antrag zur Finanzierung unseres Vorhabens verzichtet haben, obwohl dieser Antrag zu diesem Zeitpunkt von der Mehrheit der politischen Gremien unterstützt worden wäre. Wir haben uns dabei auf das Wort der Politiker verlassen, auch in Zukunft unser Vorhaben ebenfalls positiv zu bescheiden.

Wir haben gelernt: Auf Zusagen aus der Politik zu bauen, heißt auf Sand zu bauen.

Unsere Zweifel an der Glaubwürdigkeit der Politik haben sich bestätigt, es wurde hier auch im Kleinen ein weiteres Kapitel aufgeschlagen.

Und was von Wahlausagen vor Kommunalwahlen zu halten ist, wissen inzwischen alle Bürger- sie sind das Papier nicht wert, auf dem sie stehen. Noch in den Wahlausagen der CDU und FDP (ich habe diese bewusst aufgehoben) vor den Kommunalwahlen in 2008 (ist nun gerade zwei Jahre her) wurde uns die Unterstützung versprochen!

Noch zur Finanzierung: Niemand erwartet, dass diese Investition aus dem laufenden Haushalt bezahlt werden sollte wie dies z. B. der Bau der Pausenhalle in der Schule geschehen ist! Kein Unternehmen finanziert langfristige Investitionen mit kurzfristigen Krediten. Und bei den zurzeit so günstigen Krediten hätte die Belastung für die Gemeinde aus der Finanzierungsbeteiligung von € 235.000 für **Zinsen und Tilgung** bei einer 20-jährigen Laufzeit ca. € 15.000 pro Jahr betragen. Dies sind bei einem Haushaltsvolumen der Gemeinde von € 7.375.700 ca.

### **2 Promille!!**

Ein doch eigentlich dürftiger und durchaus zu realisierenden Betrag!

Politik heißt auch, das Machbare möglich zu machen und die Zukunft zu gestalten!

Schade, hier wurde eine Möglichkeit zur Gestaltung der Zukunft versäumt!

*W. Diekert*

# ELEKTRO SCHULTZ

Hasenkamp 21, 25482 Appen

**Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten**

**Tel.: 0 41 01 / 51 20 14 • Fax: 20 44 82**

# JUGENDWARTIN

## Neuer Jugendwart im TuS Appen

Seit Frühling diesen Jahres bin ich, Silvia David, neue Jugendwartin im TuS Appen. Mitglied und Gründungsmitglied der ersten Damen Handballmannschaft im TuS bin ich seit 1992. Vor ca. 5 Jahren habe ich als Trainerin im Handball-Jugendbereich begonnen, dann als Jugendwartin der Abteilung in die Vereinsarbeit eingestiegen und bin seit dem die Arbeit im Verein nicht wieder losgeworden.

Jetzt freue ich mich auf die neue Herausforderung, den Posten und die bisher geleistete Arbeit von Peter Thon zu übernehmen. Ich hoffe auch weiterhin auf die tolle Unterstützung unserer Judoabteilung sowie allen anderen Helfern aus dem Jugendbeirat und den der Abteilungen.

Zu meinen Aufgaben gehört neben der Organisation des Kinderfaschings, der Ferienaktion und dem Erntedankumzug auch neue Ideen im Verein vorzubringen, unseren TuS Appen für Kinder, Familien und vor allem Jugendlichen attraktiv zu gestalten und bei Problemen als Ansprechpartner bereit zu stehen.

Ich stehe (fast) jederzeit für Anregungen, Probleme oder als Ansprechpartner zur Verfügung.

Eure Silvia



Silvia David



**Topp & Mehlstäubler OHG  
Kfz-Meisterbetrieb  
0 41 01 / 2 66 87**

---

**Kfz-Instandsetzung aller Fabrikate  
AU + TÜV Wartung von Klimaanlagen  
Abschleppdienst + Autoverwertung  
Verkauf von Gebrauchtwagen**

---

**Moorweg 7    25482 Appen**

# WIR BEGRÜSSEN NEUE MITGLIEDER

Nadia	<b>Balzer</b>	Jana	<b>Kraft</b>
Ben	<b>Barth</b>	Leon	<b>Tim Luca Kramer</b>
Helmut	<b>Baumann-Krantz</b>	Julia	<b>Kriech</b>
Dennis	<b>Behrmann</b>	Norman	<b>Lange</b>
Chiara	<b>Blume</b>	Florian	<b>Mehlstäubler</b>
Leon	<b>Brühning</b>	Jasmin	<b>Müller</b>
Andree	<b>Bühse</b>	Etienne Maxine	<b>Nolte</b>
Sophie	<b>Candido</b>	Angelika	<b>Oetke</b>
Leyla	<b>Colak</b>	Giulia	<b>Pane</b>
Christian	<b>Dobert</b>	Tom Niclas	<b>Paczian</b>
Karsten	<b>Eckhardt</b>	Dustin Dean	<b>Peters</b>
Wilke	<b>Eulen</b>	Kaja	<b>Peters</b>
Simon	<b>Gambke</b>	Julius	<b>Rietmann</b>
Benjamin	<b>Grabke</b>	Malik	<b>Schauwecker</b>
Kareen	<b>Gutsche</b>	Sam	<b>Schreck</b>
Thomas	<b>Gutsche</b>	Nick	<b>Sdun</b>
Felix	<b>Hamann</b>	Yannick	<b>Sippel</b>
Hannah	<b>Hamann</b>	Torben	<b>Stahl</b>
Berit	<b>Hatje</b>	Martina	<b>Stäcker</b>
Lina	<b>Hatje</b>	Romy	<b>Straub</b>
Markus	<b>Heiser</b>	Nora	<b>Voß</b>
Justin	<b>Heysel</b>	Dave	<b>Waßmann</b>
Kay Philipp	<b>Hoefer</b>	Christina	<b>Wehl</b>
Daniel	<b>Hooper</b>	Florian	<b>Willrodt</b>
Damien Miguel	<b>Jeras</b>	Lena	<b>Wohlers</b>
Tom	<b>Johannsen</b>	Julius	<b>Wolff</b>
Annette	<b>Kadgien</b>	Fynn Luca	<b>Zander</b>
Ute	<b>Kaminski</b>		

# WALTER PEIN TURNIER 2010

Nun schon zum elften Mal wurde das Turnier ausgetragen. Zum ersten Mal mussten wir auf den verstorbenen Namensgeber, Walter Pein, verzichten. Wäre er dabei gewesen, so hätte diese Veranstaltung ihm große Freude bereitet. Gertrud Pein, die Witwe des Verstorbenen, sprach ein paar Grußworte an die Besucher und Spieler.

Viele können sich sicher noch an die Anfänge im Jahre 2000 erinnern. Klein, sehr klein sind wir angefangener, der Nettoerlös war auch entsprechend. In den folgenden Jahren wurde der Kreis der teilnehmenden Mannschaften immer größer. Mit 16 teilnehmenden Mannschaften haben wir jetzt den richtigen Rahmen gefunden.

Walter Pein, und seinen ersten Mitstreiter, ging es darum, den Einwohnern von Appen eine Plattform zu schaffen, sich zu treffen und sich auszutauschen. Auch für Neubürger sollte es eine Gelegenheit sein, das Dorf und seine Bewohner besser kennenzulernen. Die Worte von Walter Pein waren „Appen darf nicht zu einer Schlafstadt verkommen“. Ich glaube es ist uns gelungen, das Turnier zu einem festen Bestandteil im Veranstaltungskalender von Appen auszubauen. Wir konnten bisher über 30 000,00 € an „Appen musiziert“ überweisen, wie ich finde, ein großer Erfolg.

Um einen solchen Erfolg zu haben, benötigt man viele Helfer und Firmen die dazu beitragen. Männer der ersten Stunde sind, Volker

Behlke, Peter Thon, Bernd Grünefeld, Jürgen Last und Karl Heinz Vollmer. Aber auch Thomas und Tatjana Krompholz, Marita Heitmann, Margit Pinseler und Monika Grünefeld stehen seit Jahren für diese gute Sache.

Drei Männer aus der Tennisabteilung, Klaus Hagemann, Horst Schallok und Dieter Timm-Schütt, haben den Grill übernommen. Gerd Vasel sorgt nicht nur von Anbeginn für die Beschallung auf dem Gelände, er baut sie natürlich auch mit seinen Leuten auf und ab. Außerdem sorgt er für eine angemessene Dekoration rund um den Wagen der Turnierleitung. Die Firma Fohsack aus Ellerbek stellt uns den Getränkewagen kostenlos zur Verfügung, und räumt uns für die Getränke einen großen Rabatt ein. Der Frischemarkt Horst Ermeling aus Uetersen, unterstützt uns mit sensationalen Preisen beim Einkauf von Fleisch und Wurst. Auf alle anderen Waren gewährt er uns einen Rabatt von 30 %. Auch diese beiden Firmen tragen erheblich dazu bei, dass wir mit dieser Veranstaltung „Appen musiziert“ unterstützen können.

Erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang auch den Bauhof der Gemeinde, die uns immer mit Rat und Tat zur Seite steht.

Ich hoffe sehr, dass diese Veranstaltung weiterhin eine so breite Unterstützung finden wird, sodass auch in den nächsten Jahren am ersten Samstag im Juni das Turnier ausgetragen werden kann.

Hans Martens



Appener Straße 30  
25482 Appen

0 41 01 / 53 47 27 fon  
0 41 01 / 78 79 37 fax

steuerberaterin-kamari@arcor.de

# FUSSBALL

## G Junioren mit erfolgreichem Saisonstart

Mit unserem neuen Trainer Otto Martens und großer Vorfreude reiste das neu formierte G Jugendteam nach Moorrege, um dort am Kleinfeldturnier teilzunehmen. Obwohl wir mit Mika und Paul zwei wichtige Spieler abgeben mussten, konnten wir mit Nico und Leon Binias zwei neue Spieler in unserer Mannschaft aufstellen. Gegen zwei Teams aus Tornesch und die Gastgebermannschaft aus Moorrege wurde eine Doppelrunde Jeder gegen Jeden gespielt. Sechs Spiele standen also bevor und der Trainier gab die Parole aus: „Wenn ihr mehr als zwei Spiele gewinnt, gibt es für jeden Eis!“

Und dann ging es los. Aus einer gut organisierten Abwehr wurden immer wieder schnelle Angriffe gespielt. Das Ergebnis nach den



Teambild

ersten drei Spielen: Zwei Siege und ein torloses Unentschieden. Das Ergebnis am Ende des Turniers kann sich sehen lassen. Ungeschlagen und ohne Gegentor, das bedeutete



Leichtes Spiel für Sie:  
Mit uns verbessern Sie  
Ihre finanziellen Chancen.

 Sparkasse  
Südholstein

Kluges Zusammenspiel und überraschende Kombinationen führen auch bei Ihrem finanziellen Einsatz zum Erfolg. Wir bieten Ihnen dafür treffsichere Tipps und chancenreiche Ideen – zum Beispiel mit attraktiven Geldanlagen oder aussichtsreichen Wertpapieren. So kommen Sie mit uns noch besser ins Spiel! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

[www.spk-suedholstein.de](http://www.spk-suedholstein.de)

# FUSSBALL



Saisonstart

den Turniersieg. Zusätzlich hatten wir mit Hannes Martens noch den besten Torschützen des Turniers in unseren Reihen. Ihm gelangen fünf Tore. Die Freude bei unseren Jüngsten kannte keine Grenzen, als es die Goldmedaillen gab und Trainer Otto Martens sogar noch ein zweites Versprechen einlöste. Einen Purzelbaum für den Turniersieg. Stolz und hungrig ging es zurück nach Appen zu Janny's Eis, wo der Erfolg gebührend gefeiert wurde.

Lars Gehlhaar



Siegerbild

## RUNDUM-Garagentore

Ob Ihre Garage hoch, breit oder rund ist, RUNDUM-Garagentore stellen immer eine ideale Lösung dar. Sie sind vollkommen maßgeschneidert, normunabhängig und passen sich beim Öffnen nahtlos an die seitliche Garagenwand an. Sie sind überdies • kinderleicht zu öffnen und zu schließen • sowohl als Tor als auch als Tür zu verwenden • in jede Garage montierbar • vollkommen wartungsfrei • auf Wunsch auch mit Elektroantrieb und Funksteuerung lieferbar. Fordern Sie ausführliche Informationen von



**Uwe Rittscher**

**Schlosserei &  
Schmiede**

**Hauptstraße 52  
25482 Appen**

# Preiswert tanken!

Beratung, Einbau  
und Wartung von

## AUTOGAS- ANLAGEN



An unserer Gastankstelle  
tanken Sie ab 64 Cent pro Liter

**SUBARU**

**ISUZU**



Rellinger Straße 23 · 25421 Pinneberg · Telefon: (0 41 01) 2 55 90/92



# TuS Appen

## Jungenturnen



von 10 bis 12 Jahren  
donnerstags in der Zeit  
von 16.30 bis 17.30 Uhr  
in der Turnhalle, Almtweg



TuS Geschäftsstelle: 04101 / 29159



## Beiträge TuS Appen



Bezeichnung		mtl. Vereinsbeitrag	Aufnahmegebühr
V001	Erwachsene	11,00 €	11,00 €
V002	Familie	22,00 €	22,00 €
V003	Kinder/Jugendliche	6,00 €	6,00 €
V004	Azubis/Studenten	7,50 €	7,50 €
V005	Senioren	7,50 €	7,50 €
V006	Fördermitglieder	3,00 €	3,00 €
V007	Wehr-/Ersatzdienst	frei	frei

### mtl. Abteilungsbeiträge

<b>01 Fußball</b>	nur Erwachsene	2,00 €	keine
<b>02 Turnen/Fitness</b>	nur Erwachsene	4,00 €	"
25 Psychomotorik/ BEWAH	nur Kinder	4,00 €	"
73 Ballett	nur Kinder	4,00 €	"
<b>03 Tennis</b>	Erwachsene	halbjährlich 27,50 €	"
	Familie	halbjährlich 60,00 €	"
	Kinder/Jgd/Azubi/Student	halbjährlich 12,50 €	"
	Passive	halbjährlich 10,00 €	"
<b>04 Handball</b>	nur Erwachsene	5,00 €	"
<b>05 Badminton</b>	nur Erwachsene	5,50 €	"
<b>07 Judo</b>		3,00 €	"

# TURNEN

## Liebe TuS-Themen Leser,

wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine regelmäßige körperliche Bewegung dem ganzen Körper zugute kommt und auch den Geist wieder auf Kurs bringt. Man ist zufriedener, entspannter und leidet weniger an Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Depressionen und anderen Leiden. Liest man solche Berichte und frohe Botschaften, fragt man sich, funktioniert das in der Praxis wirklich so einfach, Bewegung = Gesundheit und mehr Lebensqualität? Natürlich nicht! Und man fragt sich, warum funktioniert das in der Praxis nicht so einfach, wie man es in Journalen und anderen Ratgeberbeiträgen liest und hört? Warum fällt es einem so schwer sich zum Sport zu motivieren? Entwicklungsgeschichtlich betrachtet, verhält der Mensch sich richtig. Früher war der Mensch darauf bedacht, sparsam mit seiner Energie umzugehen und möglichst viel Kalorien zu tanken, um sie dann z.B. im täglichen Überlebenskampf oder zur Jagd abrufen zu können. Dieses genetisch verankerte Kalorienparprogramm unseres Körpers blieb uns leider erhalten und trägt heutzutage dazu bei, dass wir die nicht verbrauchten Kraftreserven als sichtbaren Ballast mit uns herumtragen. Es hilft nicht, sich einzureden, dass ist nur die erschlaffte Muskulatur. Heutzutage muss man nicht mehr sein tägliches Brot durch kraftzehrende Jagd beschaffen. Man geht in den Supermarkt und kauft sich den Schweineschinken, ohne dabei viele Kalorien zu verbrauchen! Jeder kennt die Situation und weiß, dass z.B. das Fernsehen oder Rauchen und andere Genussmittel einzuschränken, dass dies nur mit sehr viel Mühe und Selbstdisziplin funktioniert. So sind z.B. Raucher und Alkoholkonsumenten vom Verzicht überzeugt, praktisch aber abhängig vom Genuss. Diese Abhängigkeit, den praktischen Weg zu unterbrechen und der Überzeugung zu folgen, kann nur im Kopf geschehen. Erst wenn das angestrebte Ziel zum Bedürfnis wird, entsteht die Motivation z. B. in einer der zahlreichen Sportgruppen der Turnabteilung des TuS Appen Mitglied zu werden. Dort können Sie neue soziale

Kontakte knüpfen, beim Walking die Natur erleben, in der Yoga- Gruppe gesteigertes Körperbewusstsein erlangen oder in einer Fitnessgruppe Freude an Bewegung, Lebendigkeit und Gesundheit erfahren.

Das diesjährige Ferienprogramm der Turnabteilung war so angelegt, dass sich die Sportgruppen der Turnabteilung mit neuen Ideen präsentierten, wobei die vorgenannten Eigenschaften stärker zum Ausdruck kamen. Folgende Programmangebote gab es vom 2.August bis 22. August 2010 in der Sporthalle am Almtweg. Diese Angebote waren für TuS-Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder waren herzlich willkommen und konnten für 2,00 € eine erlebnisreiche und motivierende Stunde erleben.

Die meisten Übungsstunden wurden mit musikalischerem Hintergrund durchgeführt.

Das Ferienprogramm startete am Montagmorgen mit dem Thema „**Fit in die Woche für Alle**“. Das war ein allgemeines Bewegungsangebot, dass Elemente aus dem Gesundheitssport, wie „Rückenfit“ und Fitnessangeboten aus den Bereichen „Bauch, Beine, Po“, „Bodyforming“ u.a. beinhaltete. In den Abendstunden ging es mit drei Angeboten weiter:



Rückenfit

**1. Rückenfit**, ein Training für Alle. Besonders für Personen, die schon länger nichts für ihren Rücken getan haben und der sich unan-

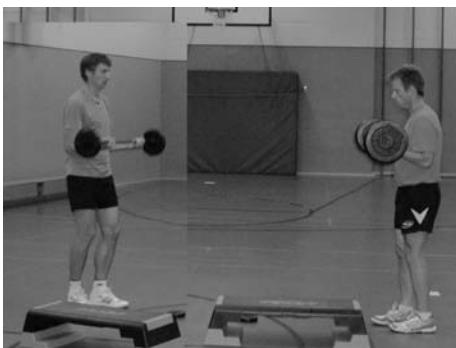
# TURNEN

genehm bemerkbar macht. Hier ist Dehnung, Mobilisierung, Entspannung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angesagt.



Fitnessstudio im Sportverein

2. **Fitnessstudio im Sportverein** war ein Ganzkörpertraining und für alle Teilnehmer eine Überraschung. Mit den Geräten der Hallenausstattung wurden sieben Fitnessstationen aufgebaut, an denen ein Intervalltraining absolviert wurde. Es war anstrengend und schweißtreibend.



Workout für Männer 40+

3. **Workout für Männer 40+** begann mit einer gymnastischen Aufwärmphase, der ein gezieltes Krafttraining für Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Po und Beine, mit leichten bis schweren Gewichten an einer Langhantelstange folgte und mit einer Steppchoreografie endete.

Am Dienstagabend ging es mit „**Nordic-Walking**“ in die Natur.

Nordic-Walking ist ein Ganzkörper- Gesundheitssport, der als Bewegungsform unschlagbar ist, und die ganze Körpermuskulatur trainiert. Dabei werden Beine, Po und Arme gestrafft und die Nacken-, Rücken-Schulter- und Bauchmuskulatur aufgebaut.

Es heißt, dass dies der gesündeste Sport mit hoher Fettverbrennung ist.

Am Mittwochmorgen wurden zwei Kurse angeboten:

1. **Bauch, Beine, Po und Rücken** ist ein rückengerechtes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur und der Ausdauer bei relativ hoher Fettverbrennung.

2. **Yoga für Rücken und Gelenke** ist ein System von körperlichen und seelisch-geistigen Übungen mit umfassender entspannender Wirkung auf die körperlichen Funktionen und das Wohlbefinden in angenehmer entspannter Atmosphäre.



Rücken, SM-System

Am Mittwochabend wurden drei Kurse angeboten:

1. **Rücken, SM-System**, ist eine Ganzkörpergymnastik zur Stabilisierung und Mobilisierung des ganzen Körpers unter Verwendung spezieller dehnbbarer Gummischnüre. Dabei wird auch die Tiefenmuskulatur durch spezielle Übungsabläufe trainiert. Der Kursus ist für junge und ältere Personen geeignet. Ein regelmäßiges Training kann Fehlhaltungen korrigieren und Rückenbeschwerden beseitigen.

# TURNEN

**2. Langhantel-Training** für Frauen und Männer ist ein reines Kraft- und Ausdauertraining für Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Po, mit leichten bis schweren Gewichten an einer Langhantelstange. Das Training begann mit einer Aufwärmphase und endete mit einer Entspannungsphase. Es wird die Ganzkörpermuskulatur trainiert und gestärkt bei hoher Fettverbrennung.



Easy Step-Intervall

**3. Easy Step-Intervall** ist ein Kraft- und Konditionstraining mit einer Aufwärm- und Entspannungsphase. Die Ganzkörpermuskulatur und Kondition wurde trainiert bei hoher Fettverbrennung.



Ultimativer Trommelspaß

Am Donnerstagabend gab es drei Angebote:

**1. „Ultimativer Trommelspaß“** war ein moderates Ganzkörper- Ausdauertraining und für alle Teilnehmer die zweite Überraschung im Ferienprogramm. Mit den Geräten der Hallenausstattung wurden Trommelstationen, bestehend aus Waschschüsseln, Langhan-

telgewichten und Gymnastikbällen aufgebaut und zu einem Kreis aufgestellt.

Nach fetzender Musik und choreografischen Anweisungen, wurde mit Trommelstöcken auf die Bälle getrommelt bei durchschnittlicher Fettverbrennung. Es hat riesigen Spaß gemacht!

**2. Aktive Stress- Entspannung mit Pilates** ist ein vom Alter unabhängige Konditionsvermittlung, bei der die Bauchmuskulatur und der Beckenboden gekräftigt werden, der Rücken wird stabilisiert und die tieferen Muskeln werden stimuliert und man erlangt ein inneres Gleichgewicht.

**3. Workout für Männer 40+** (s. Montag)

Der Freitagmorgen begann mit zwei Angeboten:

**1. Nordic-Walking** in die Natur (s. Dienstag)



Spiralstabilisierung und Entspannung

**2. „Spiralstabilisierung & Entspannung“** ist eine Ganzkörpergymnastik zur Stabilisierung und Mobilisierung des ganzen Körpers unter Verwendung spezieller dehnbarer Gummischüre. Dabei wird die Tiefenmuskulatur durch spezielle Übungsabläufe trainiert. Der Kursus ist für junge sowie für ältere Personen geeignet. Ein regelmäßiges Training kann Fehlhaltungen korrigieren und Rückenbeschwerden beseitigen.

**3. „Gemeinsames Frühstück auf dem Rasen“**. Die Idee war gut! Wurde auch angenommen. Doch leider waren die Wetterausichten nicht immer passend.

# TURNEN



Frühstück auf dem Rasen

Mit dem Angebot „**Konditionstraining für Frauen und Männer**“ endeten am Sonntagabend die Fitnesswochen der Turnabteilung. Diese Übungsstunde begann mit einer Aufwärmphase, der eine Konditionstrainingsphase folgte, unter Verwendung von Hilfsmitteln, wie Stepps, Gewichtsmanschetten, Hand- und Langhanteln u.a. zur Stärkung der Ganzkörpermuskulatur und Konditionssteigerung und endete mit einer Entspannungsphase. Die Fettverbrennung dieser Übungsstunde war relativ hoch.

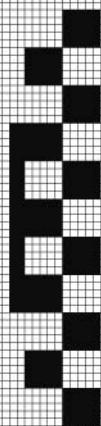
Liebe TuS Themen-Leser, ich bin sicher, das nächste Ferienprogramm wird ebenso interessant und motivierend zum Sporttreiben, wie das vom Sommer 2010.

Möchten Sie nicht bis zum nächsten Ferienprogramm warten, dann kommen Sie doch einfach in unsere Übungsstunden zum kennen lernen der aktuellen Sportangebote der Turnabteilung.



Konditionstraining für Frauen und Männer

## Vermessungsbüro



**Dipl.-Ing. M. u. G. Felshart**

25436 Uetersen  
Heinrich-Schröder-Str. 6  
☎ 04122/95 73-0  
FAX 04122/95 73 33

privat  
25482 Appen  
An der Teichen 4

# TURNEN

Gemeinsam fürs

trainieren!

## Turnabzeichen

Mit ganz viel Spaß üben derzeit ca. 25 Kinder der Turnabteilung des TUS-Appen für ihr Gerätturnabzeichen. Dienstags von 15-16 Uhr turnen die Kinder ab 6 Jahren, danach die Kinder ab 10. Unter der Leitung ihrer Sportlehrerin, Marion Duus-Kakoschke trainieren sie fleißig an 4 Geräten. Nur, wer an Reck, Balken, Boden und Sprung seine Übung richtig turnt, hat das Turnabzeichen verdient. Bis dahin wird noch mutig über den Bock gesprun-

gen, konzentriert am Balken balanciert, schwungvoll am Reck geturnt und immer wieder Rad und Rolle geübt. Nach den Herbstferien ist es dann soweit: Vor den Augen interessierter Eltern und Großeltern werden wir dann unseren kleinen Wettkampf durchführen. Zur Belohnung erhalten die Turner Urkunden und Medaillen. Wer noch mitmachen möchte, kann gern dazukommen.

Eure Marion



# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Fußball

Abteilungsleiter: Jürgen Krüger  
Jugendleiter: Dieter Stäcker  
Tel. 04101/83 73 28  
Tel. 04101/51 17 63

Ewachsene:				Trainer/Übungsleiter
1. Herren	Di./Do.	ab 19.15	SP	Bernd Walter
2. Herren	Di./Do.	ab 19.15	SP	Niels Reimer
1. Frauen	Di./Do.	ab 19.30	SP	Peter Eberhardt
2. Frauen Ü 30	Mi.	ab 19.30	SP	Birgit Vollmer
1. Alte Herren	Mi.	ab 19.30	SP	Björn Zimmermann
1. Senioren	Mi.	ab 19.30	SP	Rolf Behrmann
Kinder / Jugendliche:				
1. A-Jun. 1993/94	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP	Bernd Walter
1. B-Jun. 1995/96	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP	Dogan Cebbar
1. D-Jun.1998	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP	Bernhard Haack
2. D.-Jun. 1999	Di. Do.	17.00 - 18.30 17.30 - 19.00	SP	Vitali Bauer
1. E.-Jun.2000	Mi.	16.30 - 18.00	SP	Marc Hollnagel
2. E.-Jun. 2001	Mi. Fr.	17.00 - 18.15 16.30 - 17.45	SP	Gerd Grabau/Julian Gocks
1. F-Jun. 2002	Mo.	17.00 - 18.00	SP	Sascha Liebenow
	Fr.	15.30 - 17.00	SP	
2. F-Jun. 2003	Mo. Mi.	17.00 - 18.00 16.30 - 18.00	SP	Sven Lange
1.G-Jun. 2004	Mi.	17.00 - 18.00	SP	Otto Martens
Spielgruppe 2005	Mi.	17.00 - 18.00	SP	Peter Thon

## Tennis

Abteilungsleiter: Georg Hölk  
Jugendwart: Martina Runge  
Dorit Schröttke  
Tel. 04101/208234  
Tel. 04101/513890  
Tel. 04122/83409

Trainingszeiten nach Absprache

## Handball

Abteilungsleiter:	Carsten Götz	Tel. 0176/82085957	
Jugendwartin:	Silvia David	Tel. 04101/5387151	
Damen	Do.	20.00 - 22.00	S
Herren	Di.	20.00 - 22.00	S
Miniballer (4-6 Jahre)	Do.	14.30 - 15.30	S
Minis (Jg.2002-2004)	Do.	15.30 - 16.30	S
F-Jugend /wl. (Jg.2001)	Do.	17.30 - 18.30	S
E-Jugend ml. (Jg.2000)	Do.	17.30 - 18.30	S
D-Jugend ml. (Jg.98/99)	Mi.	16.00 - 17.30	S
D-Jugend wl. (Jg.98/99)	Do.	16.30 - 17.30	S
C-Jugend ml. (Jg.96/97)	Di.	18.30 - 20.00	S
C-Jugend wl. (Jg.96/97)	Di.	17.15 - 18.45	S
B-Jugend ml.(Jg.94/95)	Di.	18.30 - 20.00	S
			Michael Orzesek

## Judo

Abteilungsleiterin: Renate Pirsig  
Tel. 04101/65922

Kinder ab 6 Jahre	Mo.	16.00 – 17.15
Kinder ab 10 Jahre	Mo.	17.15 – 18.30
Erwachsene	Mo. Fr.	18.30 - 20.00 19.30 - 21.00

## Turnen

**Abteilungsleiter:** Klaus Klimek    **Tel. 04122/8 27 25**  
**Jugendwartin:** Birgit Engelbrecht    **Tel. 04101/77 10 60**

Erwachsene:				Trainer/Übungsleiter
Bauch-Beine-Po	Mo.	20.00 - 21.00	T	Carmen Monshausen
Bodyforming	Mi.	09.00 - 10.00	T	Carmen Monshausen
Soft-Fitness	Do.	20.00 - 21.00	T	Birgit Bull
Spiralstabilisierung & Entsp.	Fr.	09.30 - 10.30	T	Carmen Monshausen
Fatburner	Mi.	20.00 - 21.00	T	Martin Schmidt
Gymnastik 50+	Mo.	09.00 - 10.00	T	Carmen Monshausen
Muskelaufbaustraining für Männer	Do./Mo.	21.00 - 22.00	T	Arvid Eislage
Nordic-Walking				
April-September	Di.	19.00 - 20.00	T	Ursula Winter
Oktober-März	Fr.	15.30 - 16.30	T	Ursula Winter
Fit for Ever	Do.	19.00 - 20.00	T	Birgit Bull
Pilates	Mo.	10.15 - 11.15	T	Carmen Monshausen
Power-Workout	So.	17.45 - 19.15	T	Martin Schmidt
Rückengymnastik I	Mo.	18.00 - 19.00	T	Uschi Winter
Rückengymnastik II	Mo.	19.00 - 20.00	T	Uschi Winter
Rückengymnastik III	Mi.	19.00 - 20.00	T	Ursula Winter
SM Rücken	Mi.	18.00 - 19.00	T	Ursula Winter
Seniorengymnastik	Do.	10.30 - 11.30	T	Karin Kraiger-Müller
Walking	Fr.	08.15 - 09.15	T	Carmen Monshausen
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	10.00 - 11.00	T	Carmen Monshausen
Yoga	Do.	17.30 - 19.00	T	Carmen Monshausen
Kinder				
Allgemeines Kinderturnen	Di.	15.00 - 17.30	S	Bärbel Pein
Ballett	Fr.	14.15 - 16.30	T	Jan-Michael Vehstedt
BEWAH (Psychomotorik)	Fr.	12.45 - 13.45	S	Claudia Heinrich
	Fr.	13.45 - 14.45	S	Claudia Heinrich
Gerätturnen	Di.	15.00 - 17.00	T	Marion Duus-Kakoschke
Mutter-Kind-Turnen	Do.	09.00 - 10.30	T	Andrea Knauf
Kleinkinderturnen 2-5 Jahre	Mi.	15.30 - 17.00	T	Kristina Eybe
Leistungsturnen	Mo.	16.00 - 17.30	S	Birgit Engelbrecht
Air-Track-Turnen	Do.	15.30 - 17.30	T	Herbert Renner
Psychomotorisches Turnen	Do.	09.30 - 11.30	S	Claudia Köster
	Do.	13.00 - 14.30	S	Claudia Köster
Sportabzeichen nur Sommer	Fr.	17.00 - 18.30	SP	Birgit Engelbrecht

## Badminton

**Abteilungsleiter:** Gerhard Storch    **Tel. 0172/4 34 56 87**  
**Jugendwartin:** Ralph Brand    **Tel. 04122/848182**

Jugendliche	Mi.	18.30 - 20.00	S
Erwachsene	Mo./Mi./Fr.	20.00 - 22.00	S
Schule / Verein	Do.	18.30 - 20.00	S

## Tischtennis

**Abteilungsleiterin:** Jutta Koopmann    **Tel. 04101/51 24 85**  
**Jugendwart:** Arvid Eislage    **Tel. 04101/37 58 71**

Erwachsene	Di.	ab 19.30	T
	Fr.	ab 19.30	T
Kinder / Jugendliche	Di.	18.00-19.30	T
	Fr.	17.30-19.30	T
			Arvid Eislage
			Manfred Stache

**T = Turnhalle**

**S = Sporthalle**

**SP = Sportplatz**

## PILATES



### TuS Appen Pilates

Neu Neu  
Neu Neu  
Neu

Mit Pilates die Atmung, Bewegung, Kraft und  
Körperhaltung zu verbessern.

**Wann:** Ab Mittwoch, den 27.10.2010

**Zeit:** 19.00 bis 20.00 Uhr

**Wo:** Kindergarten Op'n Bouhlen

**Mit:** Birgit Bull

**Mitbringen:** Sport-Bekleidung (warm)

**Kursgebühr:** 6 Einheiten für € 20,00 für Mitglieder und  
€ 35,00 für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** Geschäftsstelle TuS Appen Tel.: 29159 oder

Birgit Bull Tel.: 04101-511311

## YOGA



### TuS Appen Yoga

Es geht  
weiter!

Mit Yoga die innere Kraft stärken, beweglicher  
werden und gelassener in den Alltag gehen.

**Wann:** Ab Donnerstag, den 23.09.2010

**Zeit:** 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

**Wo:** Kindergarten Op'n Bouhlen

**Mit:** Carmen Monshausen, Yogalehrerin,  
Fitness-u. Gesundheitstraine

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Wohndecke  
**Kursgebühr:** 6 Einheiten für € 25,00 für Mitglieder und  
€ 40,00 für Nichtmitglieder

**Karten sind in der Geschäftsstelle erhältlich**  
**Anmeldung:** Geschäftsstelle TuS Appen Tel.: 29159  
oder Carmen Monshausen Tel.: 04122-853532

# PSYCHOMOTORISCHES TURNEN



*Psychomotorisches Turnen beim TUS Appen*

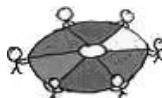
## **BEWAH**

(= Bewegen – Erleben – Wahrnehmen – Handeln)

**freitags von 12.45 – 13.45 Uhr**

**freitags von 13.45 – 14.45 Uhr**

*in der Distelkamphalle des TUS Appen*



BEWAH am Freitag: In einer Kleingruppe mit begrenzter Teilnehmerzahl biete ich psychomotorische Bewegungs- und Erlebnislandschaften in der Distelkamphalle an.

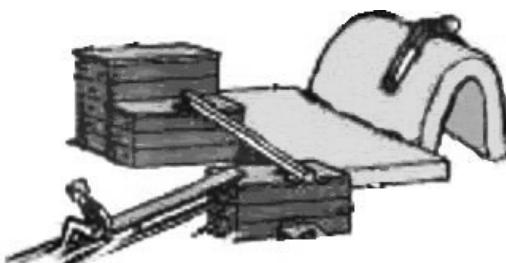
Die Kinder werden durch ein vielfältiges Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Spieleangebot, z. B. durch hüpfen, balancieren, tasten, klettern, springen usw. in ihrer gesamten Persönlichkeits- und Bewegungsentwicklung gefördert.

Ich freue mich auf Kindergarten, Vor- und Grundschulkinder, die sich lieber in einer kleinen Gruppe bewegen und ausprobieren möchten.

**Anmeldungen bei**

Claudia Heinrich, Diplom-Pädagogin  
☎ (04101) 590780

oder TUS Appen, ☎ (04101) 29159



# BADMINTON

## Sommerpause ohne Badminton...

...das geht natürlich gar nicht. Insbesondere die Spieler und Spielerinnen unserer bisherigen dritten Mannschaft, die in die Bezirksliga aufgestiegen ist, haben sich für die kommende Saison einiges vorgenommen. So wurde die punktspielfreie Zeit genutzt, um sich auf den Turnieren in der Umgebung zu zeigen. Den ersten Erfolg erzielten Leonie Bothe und Andrea Rindle. Souverän elnten die Beiden beim NordheideCup 2010 in Tostedt von Sieg zu Sieg und gewannen das Turnier überlegen. Auch beim Astra Cup waren sie im Damen-doppel gemeldet und traten mit dem Vorsatz an, mehr Spiele zu gewinnen als zu verlieren. Die ersten drei Spiele liefen perfekt und wurden problemlos gewonnen. Aber dann fehlte nach den temporeichen ersten Spielen die Kraft und nach einem knappen Verlust des dritten Satzes im 4. Spiel mussten sie sich am Ende des Turniers nur aufgrund des schlechteren Punktverhältnisses mit dem 3. Platz zufrieden geben. Besser lief es im gemischten Doppel. Hier trat Leonie mit Lars Monsees an. Die Beiden spielten ein temporeiches und variables Mixed und standen am Ende auf Platz 2. Das es nicht zum Sieg reichte mag vielleicht an der Doppelbelastung gelegen haben, denn auch Lars spielte neben dem gemischten Doppel noch eine weitere Doppelkonkurrenz. Mit Christian Krüger trat er im Herrendoppel an. Und das mit großem Erfolg.

Die beiden harmonierten perfekt und ließen ihren Gegnern keine Chance. Der Sieger in der Doppelkonkurrenz kam damit aus Appen.

## Ohne Schläger nach Dänemark

Fast schon traditionell kann man den jährlichen Ausflug der Badmintonabteilung nach Hejsager nennen. Die Schläger blieben wie immer zu Hause, denn in Dänemark stehen der gemeinsame Genuss von Hot Dogs, Grillen und dem Essen des beliebten Flödekrantz sowie Aktivitäten wie Tischfußball, Mau Mau, Tischtennis, Volleyball und gemeinsame Spielabende im Vordergrund. Aber eine besondere Überraschung gab es dann doch noch. Eine riesige dreistöckige Hochzeitstorte.

Tanja Klünder hatte sie für Marina und Martin gebacken. Bis zu ihrem Umzug nach Öhringen hat Marina bei uns in Appen Badminton gespielt und die Fahrt nach Hejsager war eine gute Gelegenheit für ein Wiedersehen und im Kreise der Badmintonspieler angemessen zu gratulieren. Ein weiterer Höhepunkt der Fahrt war sicherlich der Besuch beim Seifenkistenrennen. Dabei gab es sogar die Möglichkeit selbst in einer Seifenkiste Platz zu nehmen, was mit einem durchtrainierten Badmintonkörper natürlich problemlos möglich ist.



Elektro-Fachgeschäft

## Walter Kryza

Hauptstraße 55 · 25482 Appen  
Telefon 0 41 01/2 47 25  
Fax 0 41 01/51 28 62

# BADMINTON



## Ferienprogramm in Appen

Auch beim Ferienprogramm in Appen waren wir natürlich aktiv. Drei Stationen mussten die Kinder mit dem Fokus Badminton absolvieren. Zunächst gab es einen Badmintonparcours. Die Kinder mussten Stangen umkurven, Hindernisse überwinden und balancieren. Das Ganze mit einem Ball auf dem Schläger jonglierend. Danach folgte das Spiel „Zielschlägen“. Pedi hatte mehrere Ringe, Kisten, Tonnen usw. in der Halle platziert und die Kinder konnten ihre Treffgenauigkeit beweisen. Die letzte Disziplin war ein Wettkampf gegen Ralle, unseren Jugendwart. Ehrgeizig kämpften alle Kleinen um Punkte und nicht nur den Teilnehmern am Ferienprogramm sondern auch uns hat es sehr viel Spaß gemacht, den Kindern das Badmintonspiel nahe zu bringen.

## Der Saisonstart steht bevor

Mittlerweile sind die Ferien vorbei und das Training läuft auf vollen Touren. Unser Trainer Christian Wieck hat für das am Mittwoch

stattfindende Training interessante Themen angeboten und wird wie in der letzten Saison ein einstündiges Training mit einer interessanten Kombination aus Schlagtraining, Lauf-/Beinarbeit und Spielübungen anbieten. Damit sind wir dann hoffentlich gut für die neue Saison vorbereitet. Denn neben unserer ersten Mannschaft, die die Bezirksliga problemlos halten konnte, wird nun auch unsere 2. Mannschaft in der Bezirksliga spielen. Mit Lars Monsees als neuem Mannschaftsführer und altbekannter Spielerbesetzung soll die Klasse gehalten werden. Unsere Teams Nummer 3 und 4 werden in der Kreisklasse B in unterschiedlichen Klassen spielen. Aufgrund der engen Personaldecke werden wir in der C Klasse leider kein Team mehr stellen können und auch bei der Jugend wird es nur noch ein Team geben. Ausreden wie „Mein Partner war zu schlecht“, „Im Netz ist ein Loch“, „Der Ball war doch aus“ oder „das Licht hat blendet“ gibt es natürlich nicht und wir gehen zuversichtlich und motiviert in die neue Saison. Mal sehen, was wir in diesem Jahr erreichen.

Lars Gehlhaar

# TISCHTENNIS

Unsere **1. Damen** waren bei den Deutschen Pokalmeisterschaften. Nachdem der Kreispokal (wir berichteten) und auch noch der Landespokal an die Appener Damenmannschaft ging, fuhren wir vom 13.-16.Mai 2010 nach Brühl. Ein Erlebnis er besonderen Art. Auch wenn letztendlich nicht gepunktet wurde, so waren wir doch mit vollem Einsatz und viel Freude dabei.

v. l. Sabine Otto, Ute Zok  
und Jutta Koopmann



# Matratzen

Beratung  
Probeliegen  
Probeschlafen

# Glindmeyer

Mode und mehr...  
25421 Pinneberg - Dingstätte 18 - Tel. 04101 22464 + 208580 Gardinen +  
Betten - Fax 04101 513486 - Kundenparkplatz - [www.glindmeyer.de](http://www.glindmeyer.de)

# TISCHTENNIS

Unsere **1. Herren** sind in die 1. Bezirksliga aufgestiegen. Eine beachtliche Leistung.

**Vereinsmeister bei den Herren wurde wieder Sönke Weber.**

Wer gerne mal spannende Spiele verfolgen möchte ist herzlich eingeladen. Folgende Heimspieltage in der Turnhalle am Almtweg stehen jeweils ab 20.15 Uhr an:

Freitag, 24.09.2010	gegen	TSV Elpersbüttel-Eesch
Freitag, 08.10.2010	gegen	FTSV Fortuna Elmshorn
Freitag, 05.11.2010	gegen	TTC Seeth-Ekholt
Freitag, 19.11.2010	gegen	SG Borsfleth/Glückstadt



v. l.: Arvid Eislage, Sönke Weber, Henning Jacobsen, Manfred Stache, Dirk Johannßen und Henning Brandt. Mit zum Erfolg beigetragen hat Gerd Grabau. (nicht auf dem Foto)

# TISCHTENNIS

## Fahrradtour

Bei sehr schönem Wetter radelten wir durch Moorrege nach Altendeich, die Elbe entlang nach Seestermühe. Bei der Krückau-Fähre „Hol over“ machten wir Picknick und wieder zuhause angekommen hatten wir doch glatt 55 km zurückgelegt.

v. l.: Manfred Stache (der Hut ist sein ständiger Begleiter), Henning Brandt, Sabine Otto, Christa Baermann und Frau Brandt



## Sommerfest

Unser Sommerfest wurde am 03.09.2010 wieder bei Jutta im Garten gefeiert. Bei Bier, Würstchen und Salaten aller Art verbrachten wir gemütliche Stunden im Zelt, bis es auch dort zu kalt wurde.

Hier die derzeitige Vereinsmeisterin Sabine Otto (i. d. Mitte) mit der Vizemeisterin Ute Nolden (links) und Nr. 3 Monika Trampnau in gemütlicher Runde.



## Reifen gut. Alles gut. FIRST STOP

[www.firststop.de](http://www.firststop.de)



**Bridgestone Turanza ER 70**  
Touring-Reifen für Limousinen der Mittel- und Oberklasse. Höchstes Sicherheitsniveau und ausgewogenes Fahrverhalten durch Uni-T AQ. Überragende Nässeeigenschaften, Fahrkomfort, geringes Laufgeräusch.



**Firestone Firehawk TZ200 FS**  
Der neue Firestone Touring-Reifen für den komfortorientierten Kunden. Neueste Technologien sorgen für sehr ausgewogene Eigenschaften in allen Leistungsbereichen. Laufruhe und Aquaplaningsicherheit zeichnen ihn aus.

MIR HALLEN DIE INDIVIDUELLE REIBERLÖSUNG FÜR IHRE AUTO.

**REIFENDIENST**  
**PINNEBERG GmbH**

25421 Pinneberg · Damm 50  
Tel. (04101) 26422 + 209125 · Fax (04101) 513637

**FIRST STOP:** Die gute Adresse, wenn es um Reifen geht!

# JUDO

## 3. RellApp-Cup 2010

Ein weiteres Ereignis reiht sich in die jährlich wiederkehrenden Veranstaltungen ein – der RellApp-Cup. Dieses Turnier wurde von unserer Judoabteilung zusammen mit den Judokas des Rellinger TV ins Leben gerufen. Sinn und Zweck ist es, unerfahrene Kinder an die Judoturniere heranzuführen und ihnen möglichst viele Kämpfe mit anderen zu ermöglichen. In diesem Jahr sind 13 Judokas vom TuS Appen gestartet. Eigentlich ist es gar nicht so wichtig, welchen Platz jeder einzelne belegt, sondern hervorzuheben ist, dass alle viel Spaß hatten und etwas gelernt haben.



Die Judokas beim Angrüßen

Schon bevor die Kämpfe begonnen haben, konnte man als Trainer nur die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, denn man hofft, dass die eigenen Kämpfer möglichst viele neue Gegner bekommen. Aber erst mal wiegen drei der vier Mädels ungefähr das Gleiche. Ergo, alle drei landen in einem Kampfsystem. Aber weil das schließlich noch nicht genug ist, schaffen es auch die Jungs, Kampfsysteme mit zwei Appenern zu besetzen. Da heißt es nur noch: „Augen zu und durch.“

Lukas Rehberg war einer der ersten Kämpfer von uns, die an der Reihe waren. Er schlug sich sehr gut, wenn man bedenkt, dass seine Gegner allesamt mehr Kraft hatten und schwerer waren. Leider reichte dies nicht zu einem Sieg gut geschlagen hat er sich trotzdem.

Die drei „kleinen“ Mädchen – alle etwa das gleiche Gewicht – hatten ebenfalls keine

leichte Konkurrenz. Lena Nolden und Lucie Stahr konnten sich trotz großer Anstrengungen nicht so richtig durchsetzen. Die beiden sind einfach noch viel zu nett zu ihren Gegnerinnen. 4. Platz für Lucie, 5. Platz für Lena. Junia Gätjens – dir dritte im Bunde – hat bereits verstanden, dass die Gegnerinnen auch nicht immer nett zu einem sind und siegte nicht nur über ihre Vereinskolleginnen. Im letzten Kampf allerdings musste auch Junia sich nach einen tollen und knappen Kampf geschlagen geben. Platz 2 ist ja auch eine super Leistung.

Hannes Nolden und Matteo Cuius traten im selben Kampfsystem an. Matteos ernanntes Ziel: „Endlich einmal gegen Hannes gewinnen!“ Und da Ziele schließlich dazu da sind, sie zu erreichen, gewann Matteo wirklich mit einem schönen Fußwurf gegen Hannes. Dieser jedoch ließ sich nicht beirren und machte dafür gleich einmal alle anderen Gegner platt. Trotz einer Niederlage schaffte er es so den Sieg zu holen. Matteo konnte sich nicht ganz so gut durchsetzen, aber den dritten Platz ließ er sich auch nicht nehmen.



Hannes Nolden befördert seine Gegner in die Mitte

Marina und Rasmus Callsen (nein, die waren nicht in einem Kampfsystem) kämpften, sehr zum Ärger der mitfeiernden Mama, fast zeitgleich. Während man sich bei Rasmus keine Sorgen machen musste, weil er einen reinen Durchmarsch waren Marinas Kämpfe nichts für schwache Nerven. Wieder einmal deutlich die leichteste in Ihrer Gewichtsklasse, musste Marina sich gegen teilweise 8 Kg (!!!) schwerer Gegnerinnen behaupten. Noch einmal ein großes Lob an Marina, denn sie hat

# JUDO

sich tapfer und ohne die Motivation zu verlieren im wahrsten Sinne des Wortes durchgekämpft. Zum Sieg reichte es nicht immer, aber Platz drei ist unter diesen Umständen wie der erste.



Benedikt Holtmann ist voll in Aktion

Auch Christopher Hippe hatte ein nicht immer einfaches Los gezogen. Trotzdem zeigte er uns schöne Kämpfe, nur im Kampf um den Einzug ins Finale musste er sich geschlagen geben. Super Chrissy –weiter so!

Nicht zu vergessen sind noch Benedikt Holtmann, Erik Hoffmann, Finn Schumann und Jonas Kamari. Finn, Erik und Jonas hatten wohl noch nicht ganz ausgeschlafen bzw. noch nicht ganz realisiert, dass sie sich nicht im Training befinden. Beim nächsten Mal bitte umschalten auf „Ich will gewinnen“ und dann wird das auch.

Benedikt kämpfte gut und aktiv, was ihm zwar nicht immer den Sieg brachte, aber immerhin einen Platz 4.



Unsere glücklichen Teilnehmer mit Urkunden und Medaillen

Alles in allem können wir ziemlich Stolz auf alle unsere Teilnehmer sein, nicht zuletzt deswegen, da sie alle den ersten Kampf gegen sich selbst schon gewonnen haben – sie sind angetreten. Und Übung macht ja bekanntlich den Meister! Also fleißig weiter trainieren!

Cathrin Pirsig

## Aktionswochenende

in diesem Jahr haben sich unsere „Großen“ mal was neues einfallen lassen. Nicht nur im schönen Dänemark können wir Judokas ein lustiges Wochenende verbringen, sondern auch hier bei uns. So wurde das Judo-Aktionswochenende ins Leben gerufen. Ein bisschen kämpfen, lecker essen, gut schlafen und viel Spaß haben, dies war der grobe Plan.

Gesagt, getan! Am Freitag den 25.Juni 2010 fand sich die Judo Abteilung in der Distelkamphalle ein, um ein kleines Kräftemessen in Form eines japanischen Turniers abzuhalten. Hierzu stellt man sich der Größe nach auf und die beiden Kleinsten beginnen mit dem Kämpfen. Der Gewinner kämpft dann gegen den nächst Größeren und so weiter. Wir bekamen viel schöne und spannende Kämpfe zu sehen, in denen uns besonders die Jüngsten sehr positiv überraschten.

Nach 2 Stunden in denen sich die Kids ordentlich ausgepowert hatten - die U18 hat sich dieses Mal dem organisatorischen Teil gewidmet und Kampfrichter musste es auch geben - ging es rüber zu Oskar. Dort wartete Heinzi schon am Grill mit den fertigen Würstchen und auch das seitens der Eltern hergerichtet Büfett stand bereit. Während Judokas, Eltern und die meisten Trainer ordentlich reinhauen konnten, waren andere damit beschäftigt die Sieger der Vereinsmeisterschaft zu ermitteln. Dies war gar nicht so leicht, denn die Kids hatten viele Punkte gesammelt. Doch wer ins Finanzamt will, für den sollte das kein Hindernis ;). In zwei Altersgruppen unterteilt kam folgendes Ergebnis heraus:

# JUDO



v.l.: 1. Platz Benedikt, 2. Platz Junia,  
3. Platz Vanessa



v.l.: 1. Platz Marina, 2. Platz Matteo, 3. Platz  
Hannes

Ein bisschen gekämpft und lecker gegessen hatten wir, nun stand das Schlafen auf dem Programm. Also Eltern verabschieden und zurück in die Halle. Auch wenn manch einer es nicht glauben will, aber nach der Tobetime, einer kurzen Nachtwanderung, Zähneputzen, Waschen und 15 Flüsterminuten herrschte Ruhe in der Halle, denn für den nächsten Tag hatten wir auch großes vor.

Ein köstlich Frühstück in aller Frühe schaffte

eine gute Grundlage für einen spannenden Tag. Mit dem Rad ging es Richtung Heist in den Hochseilgarten. Dort Angekommen mussten wir noch ein Weilchen warten, aber wir bekamen die Zeit schon rum und unsere Autofahrer mussten ja auch noch nach kommen. Vor der Einweisung mussten sich die Judoka's noch die Sicherheitsgurte anlegen, was bei einigen gar nicht so einfach war. Dann konnte es endlich los gehen und die Appen-

Sie geben den Startschuss –

**Wir bringen Sie ans Ziel!**

Ob Neuwagen ... Ob Gebrauchtwagen ... Ob Service

Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gern!



Rellingen • Stawedder 17-21 (Auto-Port Nord) • Telefon (04101) 49 08-0 • Fax 49 08 95  
Pinneberg • An der Mühlenau 7 (S-Bahnhof) • Telefon (04101) 49 08-35 • Fax 49 08 27

# JUDO



Ute testet die Gurte



Lukas und  
Tönjes machen  
Pause

ner Judokas eroberten die Heister Höhen. Diesmal waren auch einige der unverletzten Ü 18ner vertreten. In schwindelnder Höhe bewegten wir uns durch Reifen, über kaputte Sprossen und Drahtseile, hangelten uns an Netzen und Steigbügeln entlang, schwangen uns von Podest zu Podest und seilten uns ab. Einige machten auch in 10 Metern Höhe eine kurze Pause und ließen das Drumherum auf sich wirken. Es machte allen so viel Spaß,

dass wir sogar eine Stunde länger blieben und trotzdem verging die Zeit viel zu schnell und wir mussten den Heimweg antreten.

Aber Heist lass es dir gesagt sein, wir kommen wieder.

Kristin Pirsig

# Jeder Pokal ein Treffer!



Hauptstr. 4 - 25482 Appen  
Tel. 04101 / 207996

**[www.hr-pokale.de](http://www.hr-pokale.de)**



# SOMMERFERIENPROGRAMM 2010

## Sommerferienprogramm 2010

Auch in diesem Jahr hat der TuS Appen wieder am Sommerferienprogramm der Gemeinde teilgenommen und einen bunten Spielenachmittag für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sowie eine Schlafnacht für die älteren Kinder ab 8 Jahren angeboten.

Aus allen Sparten (Judo, Handball, Badminton, Tischtennis, Tennis, Turnen, Fußball) haben unsere fleißigen Helfer Aktionsstände aufgebaut. An diesen konnten die Kinder die Sportart spielerisch kennenlernen, für sich und seine Mannschaft Punkte sammeln und sich auch mit viel Spaß kleinen Spielen wie Wasberbomben werfen oder Hulla Hoop stellen.

In der Schlafnacht müssen sich unsere Helfer der Herausforderung stellen, die Kinder neben einer Schlafnacht, Grillen und spielen in

der Halle auch mal ohne Schlaf auszukommen. Es gilt hier, wer schläft verliert!

Unsere Helfer beim Spielenachmittag – Viele Dank für die Unterstützung!

Wie freuen uns auch im nächsten Jahr wieder im Ferienprogrammheft dabei sein zu können.

*Eure Jugendwarte Silvia und Kristin*





# TuS Appen von 1947 e.V.

Almtweg 23, 25482 Appen      Telefon: 04101-29159

## AUFGNAHMEANTRAG

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  Weiblich  Männlich

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Eintritt zum \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (bei Kurzzeitmitgliedschaft)

Folgenden Abteilungen möchte ich beitreten:

Beitragstyp:  Einzelbeitrag Erwachsener  Einzelbeitrag Kind  Familienbeitrag  
 Schüler ab 18 Jahre, Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige (nur mit entspr. Bescheinigung)  
 Fördermitglied (passiv)

Aus meiner Familie ist bereits Mitglied beim TuS Appen \_\_\_\_\_

Die Vereinssatzung ist mir bekannt.

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

(Bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

## EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich den TuS Appen v. 1947 e.V., die Aufnahmegebühr sowie den Vereinsbeitrag

vierteljährlich  halbjährlich  jährlich  einmalige Kursgebühr von \_\_\_\_\_

meinem nachstehenden Konto einzuziehen.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_ Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

# INTERSPORT®

*Just for  
winners*



- Leistung.
- Teamgeist.
- Im Verbund über 3 600 Sportfachhändler weltweit.
- Top-Auswahl.
- Kompetente Beratung.
- Faire Preise.
- Sie sollten uns testen!

# INTERSPORT®

## KUNSTMANN



**Itzehoer**  
Versicherungen

Mehr als nur von A nach B

● Der Itzehoer Kfz-Schutz

**Cornelia Gerber** Versicherungskauffrau

Hauptstraße 63, 25482 Appen

Tel. 041 01 842010, Mobil 0172 9930836

gerber@itzehoer-vl.de

[www.gerber.itzehoer-vl.de](http://www.gerber.itzehoer-vl.de)

... und gut. ✓

