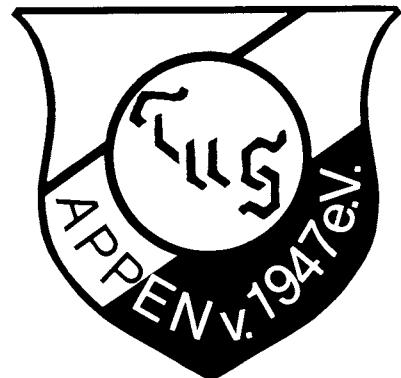




Ausgabe 90
April 2012



TUS THEMEN



1. G-Junioren des TuS Appen – Teamgeist gefragt

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

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<i>Vorwort</i>	3
<i>Beiträge</i>	4
<i>Neueröffnung</i>	5
<i>Neues aus der Geschäftsstelle</i>	7
<i>Fußball</i>	8
<i>Turnen</i>	13
<i>Lauftreff</i>	14
<i>Rücken SM-Methode</i>	15
<i>Angebotsübersicht</i>	16/17
<i>Tennis</i>	20
<i>Tischtennis</i>	21
<i>Badminton</i>	22
<i>Jahreshauptversammlung</i>	24
<i>Judo</i>	26
<i>Nordic Walking</i>	29
<i>Aufnahmeantrag/Einzugsermächtigung</i>	30

**Aufnahmeantrag
jetzt auch
online über
die Homepage**

Geschäftsstelle

Adresse: Almtweg 23, 25482 Appen

Ansprechpartner: Jutta Koopmann,
Anja Martens
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

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: 27. August 2012

VORWORT

In den letzten Tagen habe ich einige Briefe erhalten, die bei mir keine wirkliche Freude ausgelöst haben. Zum Einen waren dies Kündigungen von Mitgliedern, die mich nach dem unerfreulichen und plötzlichen (für uns auch nicht nachvollziehbaren) Ende der Zumba-Kurse erreicht haben. Dazu ist von Seiten des TuS-Vorstands zu sagen, dass wir dies natürlich sehr bedauern. Aber unserer Meinung nach gibt es für uns keine andere Alternative, wenn diese Kurse nicht mehr finanziert werden können, weil sie eine nicht mehr tragbare Höhe erreicht haben. Dies auch vor dem Hintergrund, dass viele andere Übungsleiter in anderen Abteilungen bei weitem nicht das „verdienen“, was diese Übungsleiter gefordert hat, sondern ihre Übungsstunden z.T. ehrenamtlich verrichten. Wir wissen natürlich auch, dass uns gerade Zumba zahlreiche neue Mitglieder gebracht hat. Gera de deshalb bemühen wir uns auch um eine Nachfolgeregelung, um so schnell wie möglich diese Trendsportart wieder anbieten zu können. Aber das geht nicht von Heute auf Morgen – lassen sie uns ein wenig Zeit. Wir hoffen, Ihnen bereits im Sommer 2012 wieder die Möglichkeit zu bieten, beim Zumba Ihrem Sport nachzugehen!

Die anderen Briefe enthielten „Beschwerden“ über die Anpassung der Beiträge im Seniorenbereich. Natürlich können wir auch diese Briefe nachvollziehen, aber kein Vorstand erhöht die Beiträge aus „Lust und Tollerei“. Aber wir sind nach unserer Satzung gehalten, die Beiträge so zu bemessen, dass diese den Fortbestand des Vereins vorausschaubar sichern. Nun weiß sicherlich jeder, dass die Alterspyramide dafür sorgt, dass es immer mehr „Alte“ gibt, wobei der Begriff „Alt“ noch keine nachhaltige Definition erfahren hat. Auch ist es zweifellos so, dass die Senioren zu unserer Freude sehr viel stärker als noch in vergangenen Zeiten die Angebote des Sportvereins nutzen. Dabei nutzen sie die Angebote und damit die Leistungen des Vereins mindestens in dem gleichen Maße wie die „Jungen“. So wirken sie sich auch kostenmäßig in gleicher Höhe aus. Daraus

folgt, dass eine so deutliche Reduzierung der Beiträge wie dies bisher der Fall war, nicht mehr der Realität entspricht. Wir haben uns deshalb um einen Kompromiss bemüht und meinen, diesen gefunden zu haben. Für alle Mitglieder, die bereits am 30.06.2012 als Senior geführt wurden, erhöht sich der Beitrag um € 2,- pro Monat. Ab 1. Juli 2012 entfällt für alle „Neu-Einsteiger“ der Senioren-Rabatt.

Übrigens: Wenn jemand in ein Flugzeug oder in einen Zug steigt, erhält er auch keinen Rabatt, weil er eine bestimmte Altersgrenze überschritten hat.

Sollte jemand durch diese Erhöhung um € 2,- pro Monat tatsächlich in finanzielle Schwierigkeiten geraten, so bitten wir darum, sich in unserer Geschäftsstelle zu melden. Wir werden dann, wie dies im Bereich unserer Jugendlichen auch möglich ist, eine gemeinsame Lösung finden!

Wilfred Diekert

BEITRÄGE TuS APPEN

Auf der Hauptversammlung des TuS am 15. März 12 wurde nach sachlicher Diskussion eine Änderung der Beitragsstruktur beschlossen.

Begründung: Die letzte Beitragserhöhung ist vom Juli 2008. Die Beiträge des Tus sind im Vergleich zu anderen Vereinen im Kreis sehr sozial und günstig – ein Verdienst der vielen Ehrenamtlichen!

1. Die tatsächlichen Beiträge ergeben wegen zahlreicher Ermäßigungen (Familien, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Schüler, Studenten) nur ca. 75 % der ausgewiesenen Beiträge !
2. Der Etat 2012 weist wegen neuer und attraktiverer Angebote ein Minus aus, welches ausgeglichen werden muss.
3. Die Aufwandsentschädigungen für die überwiegend ehrenamtlich tätigen Übungsleiter müssen angepasst werden, auch wenn dies auch nur sehr moderat geschieht.
4. Neue Übungsleiter und damit auch neue Angebote mit erhöhten Qualifikationen können nur durchgeführt werden, wenn dies mit einer zeitgerechten Vergütung verbunden wird
5. Durch den Wechsel vieler Mitglieder vom Erwachsenen- in den Seniorenbereich haben sich die Beitragseinnahmen in den letzten Jahren verringert.
6. Seniorenbeiträge sind ein Relikt aus vergangenen Jahren. Die Gegenwart zeigt, dass gerade die Senioren die Angebote des Sportvereins in deutlich verstärktem Maße wahrnehmen.

Die neuen Beiträge ab 1. Juli 2012:

Bezeichnung		Beitrag NEU	
V001	Erwachsene	11,00 €	keine Änderung – Senioren ab 01.07.12
V002	Familie	22,00 €	keine Änderung
V003	Jugendliche	6,00 €	keine Änderung
V004	Azubis/Studenten	7,50 €	keine Änderung
V005	Senioren (Stichtag: 30.06.12) Mitglieder, die am 30.06.12 als Senior geführt wurden	9,50 €	bisher 7,50 €
AG	Aufnahmegerühr	1 Monats-beitrag	
RZ	Mahngebühren	3,00 €	

§ 8 TuS Satzung

Der Vorstand schlägt die Höhe der Mitgliedbeiträge vor, über welche die Mitgliederversammlung entscheidet. Der Vorstand ist verpflichtet, Mitgliedsbeiträge und Gebühren so zu bemessen, dass der wirtschaftliche Fortbestand des Vereins vorausschaubar gesichert ist.

NEUERÖFFNUNG

Neueröffnung von Appens Sportsbar

Darauf haben die Sportler in Appen gewartet. Nachdem Martha und Oskar Reischmann zum Ende des letzten Jahres mit der Bewirtschaftung des Sportlerheimes aufgehört haben, war die Lokalität fast 1 ½ Monate verwaist.

Nun wurde aus dem Sportlerheim eine Sportsbar, das **App'S**. Rafael Kruszynski und sein Bruder Arthur haben in nur vier Wochen mit einigen Freunden ein wirkliches Schmuckstück geschaffen.

Der Charme der 60er ist verschwunden und eine helle, lichtdurchflutete Lokalität entstanden.

Die Küche, Tresenanlage und die Bierschrankanlage wurde auf den neuesten Stand gebracht.

Wenn gewollt, versorgen 4 Fernseher den Gast mit den neuesten Sportinformationen.

2 verschiedene Zapfbiersorten, verschiedene Weine, natürlich auch Kaffee und viele andere Getränke können konsumiert werden. Die Essensauswahl ist stark vergrößert worden.

Wir werden in näherer Zukunft wöchentliche Aktionen anbieten und am Wochenende kann der Kunde auch zum Brunch kommen, so der neue Pächter Rafael Kruszynski.

Er hofft, dass nicht nur die Sportler die Sportsbar besuchen, sondern auch alle anderen Appener. Die Lokalität ist nämlich ein Nichtraucher-Raum und soll eine Begeg-



NEUERÖFFNUNG

nungsstätte für alle Appener werden. Und das ganz besonders im Sommer, wenn der Biergarten eröffnet worden ist.

Alles ist in modernem Design und Sportübertragungen können jederzeit über Sky aktuell gesehen werden.

Am 12. Februar war die erste offizielle Eröffnung. Geladen waren die Abteilungsleiter, einige Sportlerinnen und Sportler und die Appener Politiker.

Alle Gäste waren positiv überrascht und sehr angetan von der Ausstattung, besonders auch von dem Toiletten-Bereich. Die zweite Eröffnung für alle anderen Sportlerinnen, Sportler, Freunden und Bekannten folgte in der nachfolgenden Woche.

Nach diesen Eröffnungen ist die Lokalität sehr gut angenommen worden. Viele Abteilungen haben bereits ihre Sitzungen und Treffen im App's abgehalten. Allerdings wünscht sich Rafael Kr., dass nicht nur Sportler kommen. Mit einer abwechslungsreichen Speisekarte, Veranstaltungen mit DJ Alex oder auch mit Dart und anderen Unterhaltungsmöglichkeiten will er das erreichen.

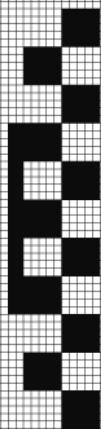
Der Vorstand des TuS Appen begrüßt die Bemühungen des Herrn Kr. aus der Sportsbar App's nicht nur eine Begegnungsstätte für Sportler, sondern auch einen Treffpunkt für die Bürger der Gemeinde Appen werden zu lassen.

Der Vorstand wünscht Herrn Kruscynski hierbei viel Erfolg.

Volker Behlke

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

NEUES +++ NEUES +++ NEUES

Neues aus der Geschäftsstelle

Unsere Trainer und Übungsleiter sind verpflichtet Teilnehmer-Listen zu führen. Bitte tragt Euch alle zu Beginn der Trainingsstunde dort ein. Diese Listen sind aus versicherungsrechtlichen Gründen sehr wichtig.

Leider gibt es immer wieder „schwarze Schafe“, die durch Nichteinragen eine Mitgliedschaft verhindern wollen. Bitte seid sportlich fair und beschleunigt das lückenlose Eintragen in diese Listen, damit der Trainingsbeginn nicht verzögert werden muss. Der Trainer bzw. Übungsleiter darf erst mit der Trainingsstunde beginnen, wenn eine Überprüfung der Anzahl stattgefunden hat.

An- und Abmeldungen aus Abteilungen müssen der Geschäftsstelle mitgeteilt werden. Infos bei den Übungsleitern sind nicht ausreichend, um Abteilungsbeiträge zu streichen.

*Demnächst
in der
Geschäftsstelle
erhältlich:*

- T-Shirt, royal-blau mit weißem Logo
- Sweat-Shirt
- Kapuzen-Shirt

Reifen gut. Alles gut. FIRST STOP

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 Lauferäusch.



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.

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

WIR HABEN DIE INDIVIDUELLE REIFENLÖSUNG FÜR IHR AUTO.



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

FUSSBALL

Hallo liebe Fußballfans!

Am 27. Februar wurde ich bei der Versammlung der Fußballabteilung zum neuen Jugendleiter gewählt. Vielen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen. Bevor ich meinen ersten Bericht über den Jugendfußball im TuS Verein schreibe, möchte ich Dieter Stäcker meinen Dank aussprechen. Eigentlich hatte er den Job „nur noch kommissarisch“ weiter machen wollen. Die Suche hat sich aber zwei Jahre hingezogen, also hat er eine weitere Amtszeit voll durchgezogen. Selbst nach der Übergabe an mich ist Dieter noch mit Herzblut und Engagement dabei und hilft mir, wann immer er kann. Auch Petra Potratz fehlt leider die notwendige Zeit, uns bei der Ergebniseingabe zu unterstützen. Zwei engagierte und langjährige Helfer im Jugendbereich sind leider nicht mehr in unserem Team. Danke Euch Beiden für die vielen Jahre mit großem Engagement für den TuS.

Blicken wir in den Jugendbereich und schauen auf unsere Jugendmannschaften:

Die ältesten Teams im Jugendbereich sind logischerweise unsere A Junioren (Jahrgänge 1993/1994) und die B Junioren (Jahrgänge 1995/1996). Unsere A-Junioren (Danke für den Bericht an Peter Thon) spielen in ihrer letzten Saison im Jugendbereich. Die Mannschaft spielt im Kern seit der G-Jugend und damit nun knapp 13 Jahre beim TuS Appen zusammen. Bereits seit der B Jugend ist das Team erfolgreich in der Bezirksliga zu finden und das, trotz der Abgänge von drei spielstarken Spielern zum VfL und an den FC St. Pauli im letzten Jahr. Wir hoffen, möglichst viele der jungen Spieler bald im Herrenbereich unserer Fußballabteilung wieder zu finden. Sie sind nicht nur im Verein groß geworden, sondern auch gut ausbildet und leistungsbereit. Die Trainer unserer Herrenmannschaften werden sich viel Freude an ihnen haben! Beide Mannschaften haben leider nur einen schmalen Kader und es ist stets eine Herausforderung für die Trainer ein komplettes Team zusammen zu bekommen. Während Mario Wunderlich als A Jugendtrainer noch auf Spieler



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.**

FUSSBALL

der B Jugend zurückgreifen kann, hat Dogan mit seiner B Jugend nicht die Möglichkeit jüngere Spieler einzusetzen. Trotz der fehlenden C Jugend gelingt es uns mit der B Jugend auf Kreisebene immer wieder gute Ergebnisse zu erzielen.

Die D Jugend (Jahrgang 2000) von Marc Hollnagel ist mit einem 3:0 über Elmshorn gleichermaßen erfolgreich in die Saison gestartet, wie der ältere Jahrgang der E Jugend (E 1 - Jahrgang 2001), der von Gerd Grabau trainiert wird. Die E 1 konnte mit 4:1 ebenfalls überzeugen.



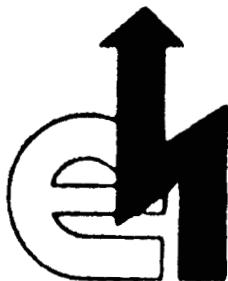
Blicken wir nun auf die jüngeren Teams. Die Trainer und Betreuer haben mich hierzu mit tollen Berichten versorgt, die ich nachfolgend eingefügt habe.

Junge E Junioren auf Erfolgskurs

Die von Stephan Schwarz trainierte 2. E Jugend (Jahrgang 2002) hat einen herausragenden Winter hinter sich. Bei der Hallenmeisterschaft spielte das Team in der stärksten

Staffel und belegte einen tollen 10. Platz von 25 Mannschaften. Nur ein Tor fehlte zum Weiterkommen. Die Bilanz der Hallenturniere ist noch besser. Ein vierter Platz, zwei zweite Plätze und die Turniersiege in Elmshorn und Waldenau stehen hier zu Buche. Aber nicht nur in der Halle, auch auf dem Rasen ist diese Mannschaft ausgesprochen leistungsfähig. Zum Saisonstart gab es einen Kantersieg. Nach frühem 0:1 Rückstand wurde das erste Spiel gegen Lieth noch 9:1 gewonnen.

Stephan Schwarz



Elektro-Fachgeschäft

Walter Kryza

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

FUSSBALL

Viel Spielpraxis für die F Jugend macht sich bezahlt!

Die Teilung der 22 Fußballkinder (Jahrgang 2003) war sehr erfolgreich. Beide Mannschaften haben gut in ihren Staffeln abgeschlossen. Unsere „Erfahrungssammler“ konnten einen 3. Platz belegen und die „Routinierten“ den 4. Platz. Durch das individuelle Training der 1. und 2. F Junioren, welches zur gleichen Zeit auf einem Platz stattfindet, können unsere „Fußballstars“ gezielt gefördert und gefordert werden. Dies wurde von den Kindern gut angenommen. Auf dem Turnier in „Friedrichsgabe“ konnten wir aus einem Mix der 1. und der 2. F. den grandiosen 3. Platz von 20 Mannschaften belegen. Viele weitere Turniere wurden erfolgreich von der 1. und der 2. F Jugend gemeistert.

Die Kinder und das Trainer-/ Betreuerteam bedanken sich bei der Firma „Fielmann“ für 22 gesponserte Taschen und Bälle.

Sandra Eckstein

Jahrgang 2004 überzeugt beim Turnier in Appen

Der Jahrgang 2004 (die jüngeren F Junioren, 3. F) hat die Hallenrunde mit wechselndem Erfolg gemeistert. Einzelne Spieltage wurden mit überzeugenden Resultaten beendet, an anderen Tagen wollte der Ball einfach nicht ins Tor. Am Ende der Runde steht ein Platz im oberen Mittelfeld. Bei den Hallenturnieren lief es deutlich besser. Nach einem 3. Platz in Rügenbergen, dem 5. Platz in Schenefeld, folgte zum Abschluss unser Heimturnier in Appen. Trotz starker Gegner gelang ein überzeugender Turniersieg. Alle Spiele wurden gewonnen, den Gegnern gelang kein einziges Tor gegen unsere überragende Abwehr.

Otto Martens



Wir erklimmen für Sie alle Stufen!

Die  ist Ihr Partner in der Medienvorstufen- und Druckproduktion

 übernimmt für Sie die gesamte technische Abwicklung in den Bereichen

- **Satz/Litho**
- **Druck**
- **Veredelung**
- **Verarbeitung**
- **Logistik**

Außerdem können Sie auf eine ausgereifte Online-Datenbank sowie das erprobte Online-Produktionssystem CODIN®, das Ihnen eine webbasierte mehrsprachige Medienproduktion ermöglicht, zurückgreifen.



MEDIA-NORD-PRINT
Kühn + Utesch GmbH & Co.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.media-nord-print.de

Tarpenring 13 · 22419 Hamburg
Telefon 040/94 36 80-0 · Fax -20
epost: info@media-nord-print.de

FUSSBALL

+G Jugend mit 1. Appener Mini-Cup 2012

Am 18.2.2012 fand der 1. Appener Mini-Cup für die G-Junioren (Jahrgang 2005) statt. Ein spannendes und unterhaltsames Turnier. Nach einer Gruppenphase wurden in den beiden Halbfinals die Finalisten ausgespielt. Unser Team belegte in der Vorrunde Platz Zwei und im Halbfinale wartete Uetersen, denen wir in letzter Sekunde mit 1:2 unterlagen. Im Spiel um Platz 3 hatten wir erneut kein Glück und unterlagen im 7-Meter-Schießen gegen Groß-Flottbek. Der Turniersieg ging verdient an den Rissener SV. Sie gewannen das Finale gegen Uetersen mit 1:0 und kassierten im gesamten Turnier nicht ein einziges Gegentor. Den großen Pokal müssen sie aber nächstes Jahr wieder mitbringen, denn das Turnier wird noch einmal ausgetragen. Insgesamt war das Turnier eine tolle Veranstaltung. Wir haben neue Kontakte geknüpft und viel Spaß gehabt. Bei jedem Platzierungsspiel stürmten die Kinder mit Einlaufmusik aus den Kabinen in die Halle, wo sie von allen Zuschauern bejubelt und beklatscht wurden.

Danke an alle fleißigen Eltern, die leckere Kleinigkeiten verkauft und bei der Turnierleitung (Danke auch an Nils Heidmann) geholfen haben. Das größte Danke-schön geht an alle Kinder, die tollen Fußball gespielt und dafür gesorgt haben, dass es ein spannendes Turnier wurde. Wir freuen uns auf das nächste Jahr!

Max Wiesemann

Helft mit, unterstützt unsere Fußballjugend

Insgesamt können wir sehr stolz auf unsere Jugend und ihre Leistungen für den TuS sein. Natürlich sind wir immer auf der Suche nach neuen Spielern, Trainern, Betreuern, helfenden Eltern aber auch Sponsoren und Schiedsrichtern. Wer also Zeit und Lust hat, der meldet sich einfach bei den Trainern oder mir. Unsere Kontaktdaten findet ihr in diesem Heft oder auf der Homepage des TuS Appen. Die Trainer, Betreuer und vor allem die Kinder würden sich sehr freuen!

Abschließend geht mein Dank an unsere Trainer und Betreuer, die sehr viel Zeit in die Arbeit mit den Kindern investieren und mit großem Engagement immer für den TuS da sind. Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.

Lars Gehlhaar
Jugendleiter Fußball

Wichtig! +++ Wichtig! +++ Wichtig!

Für die kommende Saison suchen wir dringend Spieler für unsere B Junioren (Jahrgang 1995/1996). Der Kader ist zu klein und wir würden gern auch in der neuen Saison mit einer Mannschaft am Spielbetrieb teilnehmen. Ihr seid interessiert?

Dann meldet Euch einfach bei den Trainern Dogan Cebbar (04101-606 410) oder Jürgen Behn (04101-511 595) oder schaut beim Training am Dienstag und Donnerstag um 18:00 Uhr vorbei.

Auch Jugendliche des Jahrgangs 1994 sind herzlich willkommen. Die A Junioren trainieren zeitgleich mit den B Junioren.

TURNEN

Neues aus der Turnabteilung:

Auch dieses Jahr wurde der TuS Appen wieder mit dem Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet. Den Pluspunkt haben, Carmen Monshausen und Birgit Bull für den Bereich „Herz- Kreislauf“ und „Haltung und Bewegung“ sowie für „Pilates“ bekommen. Für die Mitglieder ist dies von Bedeutung, da sie in den jeweiligen Kursen einen Teil der Gebühren von ihrer Krankenkasse erstattet bekommen können.



Hallo, ich bin die Neue und heiße Désirée.

Montags möchte ich in der BBP- Stunde einen abwechslungsreichen Kurs bieten, um Spaß und Motivation über lange Zeit aufrecht zu erhalten.

Einen Kurs, um zu sehen wie sich jeder selbst verbessert (kleine kurze Übungen zur persönlichen Erfolgskontrolle, um seinem Ziel stets ein Stück näher zu kommen).

Die Kursstunde beinhaltet ein Training für den ganzen Körper, (nicht schonen sondern gesund stärken). Ein Mix aus Bauch – Beine – Po Übungen, Langhanteltraining mit Stepp, Stationstraining und Koordinationstraining. Alles in Allem- ein bunter Mix in 50 – 60 Minuten! Also ein „Rund um Workout“ um ge-

gen das Alter und für die Muskulatur zu trainieren.

Zu Anfang gibt es natürlich eine Erwärmung, die auf Ausdauer achtet und nach dem Training als krönenden Abschluss endet alles mit einer Entspannung, Dehnung oder spannenden Koordinationsübung!



Hallo, ich bin die Neue und heiße Bianca.

Mittwochs möchte ich eine „Rücken Fit“ Stunde geben. Rücken fit ist eine Stunde für Jedermann, der aufrecht durch's Leben gehen und sich dabei gut fühlen möchte.

Der Schwerpunkt dieser Stunde liegt beim Rücken und seinem Gegenspieler, dem Bauch. Durch das gezielte Training dieser beiden Bereiche, wird der Rücken optimal gestärkt.



TURNEN

NEU!

Laufen macht Spaß :-)

In Appen und im TuS Appen gibt es viele Lauffreunde. Daher bietet der TuS Appen ergänzend zu seinem Fitness-Programm ab dem 2. April einen Lauftreff an.

Jeden Montagabend in der Zeit von 20.00 bis 21.30 Uhr treffen sich Laufeinsteiger und fortgeschrittene Läufer an der Turnhalle im Almtweg in Appen zum gemeinsamen Lauftraining. Neben dem Grundlagentraining steht der Spaß am Laufen im Vordergrund.

Geplant sind auch die gemeinsame Teilnahme an Laufveranstaltungen, wie z.B. der Stadtlauf Pinneberg, der Sportscheck Nachlauf, der Hella Halbmarathon in Hamburg oder der Köhlbrandbrückenlauf.

Der Wettkampf ist hier zweitrangig. Das gemeinsame erleben einer solchen Veranstaltung und die Tatsache, sich mit Sport fit zu halten ist hier das Ziel.

Weitere Informationen über das Angebot des TuS Appen finden Sie auf der Homepage unter: www.tus-appen.de oder telefonisch unter 04101-29159

NEU!

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

TURNEN

Rücken SM Methode beim TuS Appen

Uschi Winter hat dieses besondere Angebot beim TuS Appen eingeführt. Jetzt wird es vom Carmen Monshausen weitergeführt. Folgende Informationen sollen das „Besondere“ dieses „Gesundheitssportes“ hervorbringen:

Therapie, Heilung und Prävention der Wirbelsäule nach Dr. med. Richard Smisek:

S = Stabil-fest

M = Mobil - beweglich

Einleitung:

Der Körper des aufgerichteten Menschen ist für die Arbeit im Stehen und das Ruhen im Liegen konstruiert. Über Millionen von Jahren entwickelte sich der Bewegungsapparat des Menschen durch überwiegend im Stehen verrichtete Arbeit, d. h. durch ausholende, sich wiederholende asymmetrische Armbewegungen, meistens mit geringen Kraftaufwand. Auch ist der Mensch ausreichend gelaufen und gerannt. So beteiligte sich die Wirbelsäule, in der Mitte des Körpers angeordnet, den ganzen Tag an der Bewegungsaktivität der Arme und der unteren Gliedmaßen.

Durch eine sitzende Lebensweise oder nicht natürliche Bewegung, auf die er menschliche Bewegungsapparat nicht vorbereitet ist, wird das feine Zusammenspiel der verschiedenen Teile des menschlichen Körpers gestört, und es beginnt sich eine Uneigentümlichkeit der Muskeln zu entwickeln. Die Strukturen des Bewegungsapparats nehmen in hohem Maße an der Entwicklung von degenerativen Prozessen teil.

Manche Muskeln sind stark verkürzt und versteift, andere wieder geschwächt. So entsteht eine Kombination der Bewegungseinschränkung in einem Teil des Körpers mit einer ungenügenden Stabilisierung in einem anderem Körperteil. Auch kann ein Körperbereich in einer Richtung unbeweglich und in anderer Richtung instabil sein.

Ein sehr wichtiger Faktor, mit dem der Bewegungsapparat ständig arbeitet, ist die Kraft der ruhenden Muskelspannung. Diese ruhende Muskelspannung entsteht nach längerer Arbeit in erzwungener Stellung, sodass die Muskeln aufhören die Bewegungsfunktion zu erfüllen, wenn zum Beispiel ein vorgebeugter Kopf stundenlang dazu gezwungen wird sich regungslos zu halten.



**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

ANGEBOTSÜBERSICHT

Fußball

Abteilungsleiter:	Jürgen Krüger	Tel. 04101/83 73 28	
Jugendwart:	Lars Gehlhaar	Tel. 0170/7 35 17 65	
<hr/>			
<i>Erwachsene:</i>			<i>Trainer/Übungsleiter</i>
1. Herren	Di./Do.	ab 19.15	SP
2. Herren	Di./Do.	ab 19.15	SP
1. Frauen	Di./Do.	ab 19.30	SP
1. Alte Herren	Mi.	ab 19.30	SP
1. Senioren	Mi.	ab 19.30	SP
<i>Kinder/Jugendliche:</i>			
1. A-Jun. 1993/94	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP
1. B-Jun. 1995/96	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP
1. D.-Jun. 2000	Mi.	16.30 - 18.00	SP
	Fr.	15.00 - 16.00	
1. E.-Jun. 2001	Fr.	16.00 - 17.30	SP
	Di.	16.30 - 17.45	
2. E.-Jun. 2002	Mo.	16.30 - 18.00	SP
	Fr.	16.00 - 17.30	
1./2. F-Jun. 2003	Mo.	16.30 - 18.00	SP
	Mi.	16.30 - 18.00	
3. F-Jun. 2004	Mi.	17.00 - 18.00	SP
	Fr.	16.00 - 17.00	
1. G-Jun. 2005	Mi.	16.00 - 17.00	SP
Spielgruppe 2006	Mi.	17.00 - 18.00	SP
<i>Trainer/Übungsleiter</i>			
			Matthias Funk
			Patric Adamowski
			Sascha Liebenow
			Christian Koopmann
			Rolf Behrmann

Tennis

Abteilungsleiter:	Michael Adam	Tel. 04101/200626	
Jugendwart:	Karina Belger	Tel. 04101/772920	
	Dorit Schrötkie	Tel. 04122/83409	

Trainingszeiten nach Absprache

Handball

Abteilungsleiter:	Carsten Götz	Tel. 0176/82085957	
Jugendwartin:	Silvia David	Tel. 04101/5387151	
<hr/>			
Damen	Do.	20.00 - 22.00	S
Herren	Di.	20.00 - 22.00	S
Minis (Jg. 2003 und jünger)	Do.	15.30 - 16.30	S
F-Jugend ml. (Jg. 2002/03)	Do.	16.30 - 17.30	S
F-Jugend wl. (Jg. 2001)	Do.	16.30 - 17.30	S
D-Jugend ml. (Jg. 99/2000)	Mi.	16.00 - 17.30	S
D-Jugend wl. (Jg. 99/2000)	Do.	17.30 - 18.30	S
C-Jugend ml. (Jg. 97/98)	Di.	18.30 - 20.00	S
C-Jugend wl. (Jg. 97/98)	Di.	17.30 - 19.00	S
B-Jugend ml. (Jg. 95/96)	Di.	18.30 - 20.00	S
B-Jugend wl. (Jg. 95/96)	Mi.	17.30 - 18.30	S
<i>Trainer/Übungsleiter</i>			
			Christian Dober
			Michael Schneider
			Silvia David
			Marion Klenz
			Silvia David
			Marion Klenz
			Tanja Wriede
			Michael Orzesek
			Sandra Nahnse
			Michael Orzesek
			Sandra Nahnse

Judo

Abteilungsleiterin:	Kirstin Pirsig	Tel. 04101/65922	
Kinder ab 6 Jahre	Mo.	16.00 - 17.15	Jugendliche/Erwachsene
Kinder ab 10 Jahre	Mo.	17.15 - 18.30	Mo. 18.30 - 20.00
			Kinder und Jugendliche Fr. 18.00 - 19.30
			Jugendliche/Erwachsene Fr. 19.30 - 21.30

Turnen/Fitness

Abteilungsleiter: **Birgit Bull** Tel. 04101/51 13 11
Jugendwartin: **Birgit Engelbrecht** Tel. 04101/77 10 60

Erwachsene:			
Bauch-Beine-Po	Mo.	20.00 - 21.00	T
Bodyforming	Mi.	09.00 - 10.00	T
Fatburner	Mi.	20.00 - 21.00	T
Fitness-Mix	Do.	19.00 - 20.00	T
Gymnastik 50+	Mo.	09.00 - 10.00	T
Happy Drums	Do.	20.00 - 21.00	T
Lauftreff	Mo.	20.00 - 21.30	T
Muskelaufbautraining für Männer	Do.	21.00 - 22.00	T
Nordic-Walking	Mi.	17.30 - 18.30	T
Pilates	Mo.	10.15 - 11.45	T
Pilates	Mi.	19.00 - 20.30	K
Power-Workout	So.	17.45 - 19.15	T
Rückengymnastik I	Mo.	18.00 - 19.00	T
Rückengymnastik II	Mo.	19.00 - 20.00	T
Rücken-Fit	Mi.	19.00 - 20.00	T
Seniorengymnastik	Do.	10.30 - 11.30	T
Rücken SM System	Mi.	18.00 - 19.00	T
Rücken SM System	Fr.	09.30 - 10.30	T
Walking	Fr.	08.15 - 09.15	T
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	10.00 - 11.00	T
Yoga	Do.	17.30 - 19.00	K

Kinder:

Air-Track-Turnen	Do.	16.00 - 18.00	T	Herbert Renner
Allgemeines Kinderturnen	Di.	15.00 - 17.30	S	Bärbel Pein
Ballett	Fr.	14.15 - 16.30	T	Jan-Michael Vehstedt
BEWAH (Psychomotorik)	Fr.	13.00 - 14.00	S	Claudia Heinrich
BEWAH (Psychomotorik)	Fr.	14.00 - 15.00	S	Claudia Heinrich
Gerättturnen	Di.	15.00 - 17.00	T	Marion Duus-Kakoschke
Kleinkinderturnen 2-5 Jahre	Mi. (Winter)	15.30 - 17.00	T	Kristina Eybe
	Mi (Sommer)	16.00 - 17.30		
Leistungsturnen	Mo.	16.00 - 17.30	S	Birgit Engelbrecht
Mutter-Kind-Turnen	Do.	09.00 - 10.30	T	Andrea Knauf
Psychomotorisches Turnen	Do.	09.30 - 11.30	S	Claudia Köster
	Do.	13.30 - 14.30	S	Claudia Köster
	Mi.	14.00 - 15.00	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: **Thomas Krzesinski** Tel. 04101/207000

Jugendliche	Mi.	18.30 - 20.00	S
Erwachsene	Mo./Mi./Fr.	20.00 - 22.00	S
Schule/Verein	Do.	14.30 - 15.30	S

Tischtennis

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

Erwachsene	Di./Fr.	ab 19.30	T	
Kinder/Jugendliche	Di./Fr.	18.00-19.30	T	Timo Tischendorf/ Arvid Eislage/Kathleen Kahlike

T = Turnhalle

S = Sporthalle

K = Kindergarten

SP = Sportplatz

TURNEN

Falls dieser Anspruch zur überwiegenden Tätigkeit der Muskeln wird, verbleiben die Stabilisierungsmuskeln in ständiger Spannung, auch in der Zeit, in der sie nichts halten, d. h., im Liegen auch während des Schlafens. Wenn sich die Muskeln im Liegen nicht entspannen, wird ihre Durchblutung beschränkt und sie sind zu einer ausreichenden Regeneration nicht fähig. Die andauernde Muskelspannung ist die Hauptursache für die Zerstörung der Gelenke und der Wirbelsäule, weil sie ständig auf die Gelenke und die Wirbelsäule drückt, auch während des Ausruhens.

Noch schlimmer ist, dass durch den einseitigen Zug die gespannten Muskeln die Grundstellung der Gelenke deformiert und eine erhöhte Abnutzung verursacht.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass ein verkürzter Muskel die Tätigkeit des Muskels

auf der entgegengesetzten Seite des Gelenks mindert, seine Kräftigung hindert und somit die Funktion der Gelenke und der Wirbelsäule degenerativ verändert.

So wird allmählich der Bewegungsfehler in die Steuerungsprogramme für Bewegung im Gehirn eingearbeitet und fixiert. Die geänderten Steuerungsprogramme führen dann gewohnheitsmäßige, fehlerhafte Bewegungen durch. Die Korrektur des Fehlers des Bewegungsapparates muss immer drei Komponenten enthalten:

- Dehnen der verkürzten Muskeln.
- Kräftigung der geschwächten Muskeln.
- Koordination.

Einarbeitung der neuen Situation in das Steuerungsprogramm im Gehirn.

Wir wissen, dass die Lebensdauer eines Autos verlängert wird, wenn wir es regelmäßig

Matratzen

Beratung Probeliegen Probeschlafen



Glindmeyer

Mode und mehr...

25421 Pinneberg - Dingstätte 15 - Tel. 04101 22464 + 208580 Gardinen +
Betten - Fax 04101 513486 - Kundenparkplatz - www.glindmeyer.de

TURNEN

pflegen und warten. Der Bewegungsapparat des Menschen erfordert ebenfalls regelmäßige Regeneration und Entfaltung von „faherischen Fähigkeiten und Fertigkeiten“.

Denken Sie daran! Wenn Ihr Auto unbrauchbar wird, kaufen Sie sich ein neues, aber die Wirbelsäule haben Sie ein Leben lang die selbe.

Das SM-System beinhaltet alle drei Komponenten und bei langsamem Trainieren mit geringer Kraft, in geeigneter Stellung, ist es fähig, die Korrektur des menschlichen Bewegungsapparates auf einmal in beiden Etagen der Peripheren (Dehnen und Kräftigen des Muskels) und auch der Zentralen (Korrektur der Steuerung) der Bewegung durchzuführen.

Carmen Monshausen

SM-System hat folgende in der Praxis realisierbare Formen:

1. Behandlung von Rückenschmerzen in Lenden- Hals- Brust und Schulterbereich.
2. Heilende Körpererziehung, Manuelle Therapie.
3. Prävention (Vorbeugen von Beschwerden bei Risikoberufen und Risikosportarten).
4. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Herz-Kreislauftraining, Entspannungsübungen.
5. Regeneration (z. B. bei regelmäßiger sitzender Beschäftigung).
6. Konditionstraining für Sportler (Steigerung der Leistung und Prävention der Überbelastung).
7. Behandlung von Hüft - und Kniegelenksathrosen.
8. Behandlung von Plattfuss, Halux Valgus und des Sprunggelenks.
9. Stress und Psychosomatische Krankheiten (Depressionen, Angstgefühle).
10. Verbesserung der Funktion und Massage der inneren Organe.
11. Beeinflussung auf die menschliche Motorik und das seelische Gleichgewicht.
12. Verbesserung der Durchblutung und Steigerung des Immunsystems.
13. Schulung der Gleichgewichts.
14. Intensive Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.
15. Ein optimaler stabilisierter und koordinierter Gang.
16. Die Hüften werden schmäler, das Gesäß wird fester, der Rücken wird gestreckt.
17. Körperliche und geistige Entspannung durch einbeziehen der Atemtechnik – Blutreinigung.

ELEKTRO SCHULTZ

Hasenkamp 21, 25482 Appen

Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten

Tel.: 04101 / 51 20 14 • Fax: 20 44 82



Tennis-Eröffnungs-Turnier

und

Tag der offenen Tür

Erfahrene Trainer bringen Ihnen die ersten Schritte bei



Wo?
Tennisanlage Appen, Almtweg
Wann?
Samstag, 28. April 2012
14:00 - 18:00 Uhr

Wer?
Sie und Ihre Familie

An alle Mitglieder und Tennisinteressierten:

Unter dem Motto „Deutschland spielt Tennis“ wollen wir auch in diesem Jahr den Beginn der Sommersaison feiern. Mit einem „Kuddl-Muddl-Doppelturnier“ starten wir. Zwischenrund durch wird bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ausgiebig geklönt. Den Abend lassen wir mit einer Grillparty ausklingen. (Bitte in die Teilnehmerlisten am schwarzen Brett eintragen). Für alle Tennisinteressierten haben wir ein attraktives „Schnuppertennis-Angebot“ (s.a. nebenstehenden Artikel). Sprechen Sie uns gerne an.

Bälle und Schläger stehen zur Verfügung. Mitzubringen sind lediglich Tennisschuhe oder Schuhe mit glatter Sohle.

Den Tennisspielern stehen auf der gepflegten Anlage

6 Grandplätze und ein gemütliches Clubhaus zur Verfügung.

Ideal für die ganze Familie!

Neugierig geworden?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Für die Tennis-Abteilung:
Peter Lengwenus 04101-208849

Ansprechpartner: Peter Lengwenus, Tel.: 20 88 49

Weitere Infos unter: www.tus-appen.de

TISCHTENNIS

Die Tischtennis- Abteilung ist auf der Suche nach Verstärkung!

Timo Tischendorf (Bild links außen) und Kathleen Kahlke (Bild rechts außen) haben das Jugendtraining am Freitag von 18 bis 20 Uhr übernommen und heißen Kinder und Jugendliche, die Lust haben, den Tischtennis Sport kennen zu lernen, herzlich Willkommen.

Tischtennis- Schläger sind vorhanden und Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Unsere Schüler- Mannschaft, die sich unter anderem aus Jannik Heitmann, Moritz Behn, Tjark Merker, Erik Vetter und Bjarne Kahlke zusammensetzt, sammelt zurzeit ihre ersten Punktspielerfahrungen und wäre über neue Mitspieler sehr erfreut.

Schaut doch einfach mal bei uns vorbei, wir freuen uns auf Euch !

Kathleen & Timo

Tischtennis-Spielerinnen gesucht!!!!

Die Tischtennis-Abteilung sucht dringend Damen Tischtennis- Spielerinnen für ihre Mannschaften. Wer also Lust hat in der Bezirksliga oder Kreisliga mitzuspielen, meldet sich bitte bei Jutta Koopmann, Tel.: 29159 oder 5388272



BADMINTON

Die Saison neigt sich dem Ende zu, aber keine Angst, in der Abteilung Badminton kehrt trotzdem keine lange Weile ein. Bevor wir jedoch auf die aktuelle Lage im Punktspielbetrieb schauen, ist sicher noch von unserer „etwas anderen Weihnachtsfeier“ zu berichten. Andrea Rindle und Leonie Bothe hatten kurz vor Weihnachten die Planung für unsere Jahresabschlussfeier übernommen. „Es wird ein lustiges Turnier“, aber mehr konnte man den Beiden nicht entlocken. Aber lest selbst, denn Leonie hat mir einen Bericht vom Turnier zugeschickt:



Frisco Schnell darf nach verlorenem Spiel in der nächsten Runde mit Rock antreten. Sieht doch gut aus!



*Da fällt jeder Schritt schwer,
Spiel mit zusammengebundenen Beinen*

Wenn sich in der Halle am Distelkamp Feen, Prinzessinnen, Zwerge und Ritter treffen, dann ist entweder Karneval – oder die Badmintonabteilung feiert Weihnachten. Zum ersten Mal fand im Dezember ein weihnachtliches Spaßturnier statt, das für die mehr als 30 Teilnehmer im Doppel die eine oder andere Überraschung bereit hielt. Nicht nur Mitglieder der Abteilung, auch Verwandte und Freunde durften sich an Federball und Schläger versuchen. Die Paarungen wurden jede Runde neu zusammengelost. Bei Sekt, Salat und Süßigkeiten kam es nicht nur auf die Fähigkeiten beim Badminton, sondern auch viel mehr darauf an, sich an ungewöhnliche Spielformen zu gewöhnen. Aus diesem Grund hatten selbst die besten Spieler zu kämpfen. Ob mit zusammengebundenen Beinen oder Augenklappe, abgehängten Netzen oder der „falschen“ Hand – wer ein Spiel verlor, musste sich eines der zahlreichen Kostüme aussuchen und die nächste Runde als Grillmeister, Hippie oder eben Fee in Angriff nehmen. Daher wunderte es auch am Ende niemanden mehr, dass nicht die diejenigen Spieler, die die meisten Punkte gemacht haben gewonnen, sondern diejenigen, die die wenigsten holen konnten.

BADMINTON

Bezirksligateam auf der Erfolgs-spur

Bei unserer ersten Mannschaft läuft es. War die Hinrunde von vielen Verletzungen und unglücklichen, knappen Niederlagen gekennzeichnet, geht es endlich bergauf. Mit der Rückkehr der Nummer Eins, Olaf Schlüter, kam auch der Erfolg zurück. Die Bilanz der Rückrunde ist beeindruckend. In den letzten sieben Spielen gab es nur zwei Niederlagen. Selbst gegen den Tabellenzweiten Horn wurde in Appen nur knapp mit 3:5 verloren. Neben dem bereits erwähnten Olaf Schlüter, der sechs der letzten acht Spiele gewinnen konnte, ist sicher auch die Nummer 3 der Herren Ralph Brandt als wichtige Stütze der Mannschaft hervorzuheben. Er konnte alle von ihm gespielten Herreneinzel für sich entscheiden. Aber auch der Rest des Teams und vor allem die immer wieder kurzfristig benötigten Ersatzleute, mit Leonie, Lars, Frisco und Fabi hat fast die komplette zweite Mannschaft im Saisonverlauf aushelfen müssen, haben einen großen Beitrag geleistet. Denn das Ziel Klassenerhalt in der Bezirksliga wurde vorzeitig erreicht.

Unsere zweite Mannschaft in der Kreisklasse A hat den Abstieg in der vergangenen Saison mehr als gut verdaut. Noch immer mischt das Team an der Tabellenspitze mit. Lediglich das Team aus Glinde steht unerreichbar in der Tabelle vorn. Als ärgerlich ist die unglückliche Niederlage gegen Schnelsen zu bezeichnen. Hier wurden sowohl das erste Herrendoppel wie auch das Damendoppel erst im dritten Satz verloren. Nun muss am letzten Spieltag ein Sieg gegen Glinde her, um den direkten Wiederaufstieg doch noch schaffen zu können. Wir drücken die Daumen!

Die Mannschaft Appen 3 hat einen kuriosen Winter hinter sich. Lag man zu diesem Zeitpunkt noch ungeschlagen an der Tabellenspitze, folgte eine Zeit des Leidens. Das Spiel bei Startschuss kann dabei sicher als Schlüsselspiel bezeichnet werden. Bereits beim Aufwärmen verletzte sich Björn Fock so schwer, dass er sofort ins Krankenhaus musste und für den Rest der Saison ausfällt. Das

Herrendoppel und sein Einzel mussten daher kampflos abgegeben werden. Auch Jan zog sich eine Verletzung zu, sein Herreneinzel war damit auch verloren. Janine knickte um, da war auch das Dameneinzel verloren. Pech im zweiten Herrendoppel, durch eine knappe Dreisatzniederlage und schon war das Spiel 3:5 verloren. In den beiden folgenden Spielen musste daher der Ausfall von Stammspielern kompensiert werden. Und das Pech klebte weiterhin am Schläger. Das Ergebnis, zwei weitere unglückliche 3:5 Niederlagen. Trotzdem ist in den letzten Spielen noch alles drin. Mal sehen, wo das Team nach den noch ausstehenden drei Heimspielen steht. Zum Tabellenführer fehlt nur ein Punkt.

Abstiegsangst bei Appen 4

Für die vierte Mannschaft sieht es in der Kreisklasse B auch kurz vor Saisonende immer noch nicht besser aus. Erst ein Unentschieden steht auf der Habenseite, knappe und unglückliche Niederlagen gegen die unmittelbaren Tabellennachbarn sind zu vermelden. Insbesondere Marco, Sebastian und Andrea werden sich oft ärgern. Nach tollen Spielen fehlt im letzten Satz immer das kleine Quäntchen Glück. Und wenn man dann 19:21 oder 20:22 unterliegt, ist man ganz sicher nicht schlechter gewesen als der Gegner.

Die neuformierte 5. Mannschaft, unsere gesunde Kombination aus jung und alt, sammelt nicht nur Erfahrungen und tastet sich an das Erwachsenenniveau heran, sie mischt die C Klasse auch ein wenig auf. Mittlerweile haben unsere Youngster Björn Philipp Ridder und Philipp Schümann auch schon die ersten Siege eingefahren. Und wer die Spiele aufmerksam verfolgt wird schnell sehen, die Beiden haben sich toll entwickelt.

Die Punktsaison ist zwar fast durch, aber es geht nahtlos weiter. Die Breitensportsaison für die Hobbyspieler beginnt in Kürze. Wir werden wieder mit einem Team dabei sein und für alle Anderen gibt es bald auf den Turnieren die Chance, Erfolge zu erringen.

Lars Gehlhaar

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Jahreshauptversammlung
des TuS Appen von 1947 e.V.
am 15.03.2012
im Vereinsheim (App's)



Beginn: 19.00 Uhr

1. Begrüßung

Wilfred Diekert begrüßt die anwesenden Mitglieder, namentlich das Ehrenmitglied Herrn Gerhard Pein und den Vertreter der Presse, Herrn Zimmermann. Die Vertreter der politischen Parteien sind aufgrund einer Sitzung entschuldigt.

Der Vorsitzende bittet alle Anwesenden sich von den Plätzen zu erheben. Eine Schweigmünze an alle im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder, namentlich wird Karl Heinz-Schnoor genannt.

2. Feststellung der Tagesordnung und der Beschlussfähigkeit

Die Einladung zur Jahreshauptversammlung wurde am 09.03.2011 fristgerecht im Pinneberger Tageblatt veröffentlicht. Der Vorsitzende stellt die ordnungsgemäße Einladung und die Beschlussfähigkeit fest. Erschienen sind 43 Mitglieder.

3. Genehmigung des letzjährigen Protokolls

Das letzjährige Protokoll wurde in den TuS-Themen im April 2011 veröffentlicht. Das Protokoll wird einstimmig genehmigt.

4. Bericht des Vorstandes

Wilfred Diekert bedankt sich bei allen ehrenamtlichen Mitarbeitern, Betreuern, Trainern, Schiedsrichtern, Jugendleiter, Abteilungsleiter und Vorstandskollegen.

Er bedankt sich für die gute Zusammenarbeit mit dem Bürgermeister und dem Bauhof. Außerdem bedankt er sich bei den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle. Ein besonderes Dankeschön geht an die vielen Spender und Sponsoren.

Die Mitgliederentwicklung hat sich im letzten Jahr leicht nach unten bewegt. Leider ist dies hauptsächlich im Jugendbereich zu er-

kennen. Die Kinder und Jugendlichen haben immer länger Schule und können somit kaum noch die Nachmittagszeiten in den Sporthallen nutzen. Die Abendzeiten sind für den Erwachsenenbereich unverzichtbar. Diekert gibt der Politik, der Schulreform, die Schuld. Politik macht den Verein Tod. Es bleibt abzuwarten, was eine weitere Schulreform für den Verein bedeutet.

Das Problem, ehrenamtliche Helfer zu gewinnen, besteht kontinuierlich in allen Abteilungen und auch im Jugendbeirat.

Ein wichtiges Thema des Vorstandes sind die Finanzen. Eine Beitragsanpassung ist dringend notwendig, da der Etat 2012 mit einem deutlichen negativen Ergebnis abschneiden wird.

Der Verein ist ein Teil der Gemeinde. Die Zusammenarbeit mit den Gemeindevertretern ist äußerst positiv. Auch der TuS Appen muss dazu beitragen, dass der Etat der Gemeinde Appen ausgeglichen wird. Daher wird immer wieder darüber diskutiert, in wie weit sich der TuS an den Kosten für den Sportbetrieb beteiligen kann. In diesem Jahr hat der TuS zugesagt, mehr Erbbaupacht für die Tennisplätze an die Gemeinde zu zahlen. Sportvereine sind in Aufgabenbereiche hineingewachsen, die früher von der öffentlichen Hand übernommen wurden: Integration, Gesundheits- und Gewaltprävention sind dafür die besten Beispiele. Erweiterung und Modernisierung der Angebote müssen vorgenommen werden, obwohl die Hallenkapazitätsgrenze längst erreicht ist. Das Thema „Sexuelle Gewalt“ wird in den Vereinen immer stärker in den Vordergrund rücken. Die Verbände fordern zu polizeilichen Führungszeugnissen oder Ehrenkodexen auf. Diekert schließt mit den Worten: „Wer aufhört besser werden zu wollen, hat aufgehört gut zu sein“!

5. Berichte der Abteilungsleiter

Die Abteilungsleiter berichten aus ihren Abteilungen.

6. Bericht des Schatzmeisters

Christoph Lütkemann berichtet, dass der TuS Appen im Jahre 2011 Einnahmen von

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

207.385,65 € hatte. Dem standen Ausgaben von insgesamt 207.883,84 € gegenüber, so dass das Geschäftsjahr mit einem Verlust von 498,19 € abschloss.

7. Bericht der Kassenprüfer

Die Kassenprüfer Erwin Ridder, Heinz Roth und Tanja Klünder, vertreten durch Erwin Ridder, hatten am 05.03.2012 eine Prüfung vorgenommen. Sie bescheinigen der Verwaltung des TuS Appen eine ordentliche, transparente, klare und ordnungsgemäße Buchführung. Die Empfehlung der Kassenprüfer ist eine Beitragsanpassung.

8. Entlastung des Vorstandes

Erwin Ridder stellt den Antrag, den Vorstand zu entlasten. Dem Vorstand wird für das Geschäftsjahr 2011 einstimmig Entlastung erteilt.

9. Festsetzung des Etats 2012

Christoph Lütkemann stellt den Etatplan 2012 vor. Der Etat sieht Einnahmen in Höhe von 212.615,00 € vor. Dem gegenüber stehen geplante Ausgaben von 214.040,00 €, so dass mit einem Verlust von 1.425,00 € zu rechnen ist. Dem Etat wird einstimmig zugesimmt.

10. Beitragsanpassung

Wilfred Diekert zitiert den § 8 der Satzung des TuS Appen: „Der Vorstand schlägt die Höhe der Mitgliedsbeiträge und Gebühren vor, über welche die Mitgliederversammlung entscheidet.“ Um den geplanten Unterschuss im Etat 2012 vorzubeugen stellt Wilfred Diekert den Antrag, die Ermäßigung des Seniorenbeitrages zu streichen. Es folgen heftige Diskussionen, daher schwächt er den Antrag folgendermaßen ab:

Der Seniorenbeitrag wird ab dem 01.07.2012 für künftige Senioren ab dem 65. Lebensjahr gestrichen. Die Senioren, die bereits einen ermäßigen Beitrag in Höhe von € 7,50 zahlen, werden ab dem 01.07.2012 € 9,50 zahlen. Diesem Antrag wird mit 3 Gegenstimmen zugestimmt.

11. Wahlen

Auf Vorschlag des Vorstandes wird
11.1. Reimer Eck wird einstimmig zum stellvertretenden Vorsitzenden wiedergewählt.
11.2. Christoph Lütkemann wird einstimmig zum Schatzmeister wiedergewählt.
11.3. Werner Pirsig wird mit zwei Enthaltungen zum Pressewart gewählt.
11.4. Heinz Roth wird in Abwesenheit mehrheitlich zum Kassenprüfer wiedergewählt. Auf Werner Koßmann entfielen 19 Stimmen. Alle nehmen die Wahl an.
11.5. Silvia David wurde am wird als Vereinsjugendwartin mit zwei Enthaltungen bestätigt.

12. Ehrungen

Wilfred Diekert erinnert an viele Ereignisse vor 25 und 50 Jahren.

Für 60 Jahre Vereinszugehörigkeit wird Paul Bunk geehrt, Harald Witt in Abwesenheit.

Für 50 Jahre Vereinszugehörigkeit werden folgende Vereinsmitglieder geehrt:

Rüdiger Pein und Karl-Heinz Vollmer. Nicht anwesend: Adolf Gottschalk.

Für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit werden folgende Vereinsmitglieder geehrt:

Christoph Lütkemann, Renate Oelting. Nicht anwesend: Michael Lütkemann, Kriemhild Sommer und Barbara Rodacker.

Der Vorsitzende bedankt sich bei dem zurückgetretenen Klaus Klimek für seinen langjährigen, erfolgreichen Vorsitz in der Turnabteilung.

Bärbel Pein wird für über 40 Jahre Übungsleiterertätigkeit geehrt.

13. Behandlung von Anträgen

Es liegen keine Anträge vor.

Der 1. Vorsitzende Wilfred Diekert bedankt sich bei allen recht herzlich für ihr Kommen und schließt die Versammlung um 21.45 Uhr.

Justta Koopmann
Schriftführer

Wilfred Diekert
1. Vorsitzender

JUDO

Hallo liebe Appenerinnen und Appener, liebe Freunde des Judo-Sports

Das Wettkampfjahr 2012 begann in diesem Jahr sehr früh. Schon am 14.01.2012 ging es für unsere U17ner Judokas zur Hamburger Einzelmeisterschaft nach Eilbek. Mit genügend Proviant, dem Trainer und moralischer Unterstützung im Gebäck machten sich Marina Callsen und Lukas Rehberg auf zur ihrem ersten Start in der U17. Für alle Nicht-Judokas sei gesagt, der Wechsel von der Altersklasse U14 in die U17 ist kein leichter. Man gehört nun wieder zu den jüngsten einer Altersklasse und die ältesten zwei Jahre älter sind, was in dieser Entwicklungsphase viel ist.

Doch davon ließen sich unsere zwei nicht entmutigen und nach dem beide ihren ersten



Lukas beim Ansatz zum Würgen

Kampf zum Wachwerden brauchten - daran müssen wir noch arbeiten - gaben sie richtig Gas. Lukas kämpfte erfolgreich, besonders der Kampf im Boden hatte es ihm angetan. Jedoch merkte er sowohl den Altersunter-

Jeder Pokal ein Treffer!



Hauptstr. 4 - 25482 Appen
Tel. 04101 / 207996

www.hr-pokale.de



JUDO



Unsere zwei „Großen“

schied als auch sein schnelles Wachstum. So reichte es immerhin noch für den siebten Platz.

Marina musste einige Zeit auf ihren Einsatz warten, da die Mädchen erst nach den Jungs dran waren. Nach einem kurzen Warm-up ging es auch schon los. Obwohl der Altersunterschied deutlich zu spüren war, zeigte Marina uns schöne Kämpfe, manchmal fehlt ihr noch etwas die Spritzigkeit, aber das wird schon noch. Am Ende belegte Marina einen verdienten dritten Platz und qualifizierte sich damit für die Norddeutsche Einzelmeisterschaft. Alles in allem ein guter Start ins Jahr 2012!

Nicht ganz einen Monat später - am 12. Februar - startete Marina Callsen auf ihrem zweiten Turnier in der U17, welches gleich die Norddeutsche Einzelmeisterschaft dieser Altersklasse war. Trotz einiger Wurfansätze und guten Aktionen konnte sie auf dieser Meisterschaft hauptsächlich Kampferfahrung sammeln. Trotzdem hat sie nie resigniert und immer ihr Besten gegeben. Weiter so!

Auch unsere jüngeren Judoka begannen ihre Wettkampfsaison in den ersten Monaten des Jahres und machten sich am 18. Februar

auf, um in der Pinneberger THS-Halle am Bärchenturnier teilzunehmen. Dies ist im Vergleich zum Pinneberger Bärenturnier eher ein kleineres Turnier mit nur zwei Altersklassen für befreundete Vereine.

Aber auch zu diesem Ereignis geht es natürlich nicht ohne angemessen Unterstützung von Trainern und Fans.



Es geht doch nichts über ein starkes Team

Für unsere zwei Mädels in der U11 - Jaella und Vanessa - war es eine Premiere. Die eine kehrte nach langer Pause auf die Wettkampfmatte zurück und die andere bestritt ihr erstes Turnier. Jaella hatte in ihrer Gewichtsklasse nur eine Gegnerin, gegen die sie nach einem sehr ausgeglichenen Kampf am Ende leider verlor. Trotzdem kam sie gutgelaunt und stolz von der Matte. Vanessa hingegen hatte mehrere Gegnerinnen, die allerdings nicht viel zu melden hatten, wenn Vanessa den Weg zur Matte antrat. Nur einen Kampf konnte sie nicht für sich entscheiden. Somit erreichte sie - ebenso wie Jaella - den zweiten Platz. Am Weg zur Matte müssen wir allerdings noch etwas arbeiten.

Bei den Jungs der U11 hatten wir nicht so viel Glück mit der Waage und so mussten drei appener Judokas - Benedikt, Moritz und Boy - in einer Gewichtsklasse antreten.

Wie zu erwarten machte Benedikt, der die meiste Wettkampferfahrung von den Dreien hat, einen glatten Durchmarsch. Die anderen beiden schenkten sich gegenseitig nichts und machten es ihren Gegnern auch nicht leicht.

JUDO



Boy und Moritz schenken sich nichts.



Erik wirft und siegt



Wir sind alle Sieger!

Am Ende belegte Moritz den 2. Platz und Boy den 4.

Erik hingegen musste seine Gewichtsklasse nicht mit einem anderen appener Judoka teilen und konnte so richtig Gas geben. Nach

vier guten und spannenden Kämpfen musste er sich nur ein Mal geschlagen geben und dies auch nur durch einen Kampfrichterentscheid. Somit Platz 2 für Erik.

Unser Starter in der U14 - Hannes - war an diesem Tag etwas hippelig und hektisch. Dies führte dazu, dass er zwei Kämpfe verlor. Wenn er konzentriert und ruhig an die Sache heran ging, warf er seine Gegner in wenigen Sekunden mit schönen Techniken auf die Matte. Am Ende reichte es für den dritten Platz.

Wir sind sehr stolz auf jeden unserer Judoka.

Kristin Pirsig

Unsere Neujahrfeier 2012 – Kegelbahn statt Judomatte

Wie schnell doch die Zeit vergeht! Das Jahr 2011 ist bereits seit geraumer Zeit Vergangenheit; die Judo-Abteilung befindet sich schon wieder mittendrin in den Planungen für die zahlreich anstehenden Aktivitäten im Jahre 2012. Die erste gemeinsame Aktion fand bereits Anfang des Jahres statt: unsere Neujahrfeier. Wegen des üblichen, allseits vorherrschenden Zeitmangels in der stressigen Adventszeit hat sie vor langer Zeit die Weihnachtsfeier ersetzt und sich schließlich als sinnvolle Alternative erwiesen. Gut gelaunt trifft man sich am Nachmittag, so geschehen am 20. Januar, als eine „gesunde Mischung“ aus Groß und Klein ausnahmsweise einmal nicht auf der Judomatte gegeneinander, sondern auf der Kegelbahn. Vier Mannschaften „kämpften“ mit vollem Eifer um große und kleine Hausnummern, schmückten passend zum Ende der Weihnachtszeit den Tannenbaum ab, indem viele Zahlen durchgestrichen wurden oder sorgten dafür, dass Marienkäfer mit Beinen und Fühlern ausgestattet wurden. Dass dies leichter gesagt als getan war, zeigte sich insbesondere daran, dass nicht wenige Kugeln ins Abseits gerieten und ihr eigentliches Bestimmungsziel verfehlten.

JUDO

Dennoch konnten in seltenen Fällen auch ein einzelner Kegel oder sogar alle Neune zum Kippen gebracht werden.

Viel Ausdauer forderte natürlich so ein ungewohnter sportlicher Wettkampf von den Judoka ein. Umso schöner, als man zwischendurch seine Energiereserven mit Kuchen, Knabberkram, Süßigkeiten und Erfrischungen wieder aufladen konnte.

Leider ging wie immer die Zeit viel zu schnell vorüber; nach zwei Stunden fiel der vorerst letzte Kegel.

Freuen wir uns nun gemeinsam auf unsere nächsten vielversprechenden Aktivitäten

ten! Aktuelle Termine und weitere Informationen findet Ihr übrigens auch auf unserer Homepage unter <http://www.tus-appen.de/abteilungen/judo>

Sören Schubert



TuS Appen Nordic-Walking

Neu,Neu,Neu!

Ab Mittwoch, den 25.04.2012

startet ein neuer Kurs

für Anfänger

Jeden Mittwoch (6x)
von 17.30-18.30 Uhr

Start: Turnhalle Appen

Mitglieder der Fitness-Abteilung zahlen nichts!

Alle anderen Mitglieder zahlen 5,00
Nichtrniglieder zahlen 20,00

Die Kurgebühren sind vor Beginn in der Geschäftsstelle
zu zahlen.

Öffnungszeiten : Montag und Donnerstag
9.00-11.30 und 16.00-18.00 Uhr

TuS Geschäftsstelle: 04101-29159
Trainerin Birgit Bull: 04101-511311



TuS Appen von 1947 e.V.

Almtweg 23, 25482 Appen Telefon: 04101-29159

AUFNAHMEANTRAG

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Weiblich Männlich

Straße: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Eintritt zum _____ bis _____ (bei Kurzzeitmitgliedschaft)

Folgenden Abteilungen möchte ich beitreten:

Beitragssart: Einzelbeitrag Erwachsener Einzelbeitrag Kind Familienbeitrag

Schüler ab 18 Jahre, Auszubildende, Studenten, Wehr/Zivildienst(nur mit entspr. Bescheinigung)

Fördermitglied (passiv)

Aus meiner Familie ist bereits Mitglied beim TuS Appen _____

Hiermit akzeptiere ich die Vereinssatzung.

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



*Just for
winners*



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



KUNSTMANN

Dingstätte 36–40 · 25421 Pinneberg · Tel. 0 41 01/53 73-0

Preiswert tanken!

Beratung, Einbau
und Wartung von

AUTOGAS- ANLAGEN

Für alle
Fabrikate!

An unserer Gastankstelle
tanken Sie ab 82 Cent pro Liter

SUBARU

ISUZU



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