

# SVL Magazin

– Die offizielle Vereinszeitung der SV Lieth –



Ausgabe 3/2016

Heft-Nr. 29

Kostenloses  
Mitnahme-  
Exemplar



**Guinness-Weltrekordler** – Bericht ab Seite 8



Physiotherapie



Martin Babick

Physio-Team  
Lieth 19

BERATUNG + THERAPIE  
Wir halten Sie in Bewegung

Lieth 19 25336 Elmshorn Tel: 04121-91213 physioteam@lieth19.de

## Dachdeckerei Braemert

Sanierung Neubau Flachdach Fassaden Bauklempnerei

Bgm.-Diercks-Str. 43 · 25336 Klein Nordende

**Telefon 0 41 21 / 87 05 83 · Fax 0 41 21 / 87 05 84**

Mobil 01 73 / 92 52 171

Stephan Braemert

Langelohe 123 · 25337 Elmshorn · [www.dobbratz-bestattungen.de](http://www.dobbratz-bestattungen.de)

WIR SIND MIT UNSEREM BERUF  
AUFGEWACHSEN.

UND WIR MACHEN IHN MEHR ALS GERNE.

FAMILIENTRADITION IN DER FÜNFTEN  
GENERATION.

Bodo 

**DOBBRATZ**

Bestattungen

Tel. 04121 470806



# Grußwort

Liebe Liether Sportler/innen! Liebe Gäste!

Im Herren-Ligafußball startet in diesen Tagen die neue Saison 2016/2017. Unsere 1. Herren startet erneut in der Kreisliga Staffel 8 und dürfte hier zum Favoritenkreis gehören, da man außer einigen Spielern, die den Weg in die Alte Herren gegangen sind, keine Abgänge zu verzeichnen hat Und einige Spieler dazubekommen hat.

Besonders erfreulich ist, das wir nach einem Jahr wieder eine 2. Herren als Unterbau haben. Diese setzt sich zum Großteil aus unserer letztjährigen A-Jugend zusammen. Ich wünsche Trainer Thomas Dämmich und seiner Mannschaft viel Erfolg in der Kreisklasse B. Erfreulich sieht die Entwicklung auch darunter aus. Wir werden in der nächsten Saison unter anderem mit einer spielstarken A-Jugend und zwei B-Jugend-Mannschaften am Start sein. Das wir bei den jüngeren Jahrgängen gut aufgestellt sind, haben diese eindrucksvoll beim diesjährigen UENA-Cup bewiesen.

Unsere junge 1. Frauen-Mannschaft ist nach dem 1. Spieljahr bereits aufgestie-

gen und wird künftig in der Bezirksliga spielen. Hierzu mein Glückwunsch an das Team von Trainer Karsten Pape und Hauke Schmidt.

Wie man sieht, gestaltet sich die Mitgliederentwicklung nach zwei Jahren also wieder positiv. Neben der guten Arbeit unserer Spartenleitungen, Trainer und Betreuer machen sich hier sicherlich die guten Rahmenbedingungen unserer Sportanlagen (Kunstrasen und Studio) bemerkbar.

Fest etabliert haben sich mittlerweile auch die Feriencamps der einzelnen Sparten für Kinder und Jugendliche. Diese werden dankbar angenommen.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Sportliche Grüße,

*Michael Bartl*  
1. Vorsitzender

## Inhalt

Grußwort .....	Seite 03
Inhaltsverzeichnis .....	Seite 03
Neue Mitglieder .....	Seite 04
Impressum .....	Seite 04

Vorstand der SV Lieth.....	Seite 05
Angebotsübersicht .....	Seite 06
Fitness/Gesundheit/Studio.....	Seite 07
Karate.....	Seite 18
Radsport .....	Seite 22
Volleyball .....	Seite 22

**Redaktionsschluss für Ausgabe Nr. 30  
der Vereinsnachrichten: 31.10.2016**

**Berichte und neue Anzeigenkunden  
bitte melden unter (0 41 21) 700 60 55  
oder [info@printoffice.EU](mailto:info@printoffice.EU)**



## Wir begrüßen in unserem Sportverein:

Atohoun, Caleb ..... Fußball  
 Bashotaj, Milot ..... Fußball  
 Beerberg, Wilfried..... Fitness + Gesundheit  
 Beerberg, Wiltrud ..... Fitness + Gesundheit  
 Behrens, Mascha ..... Badminton  
 Bibow, Marlon ..... Radsport  
 Bjasmen, Max Anton ..... Fußball  
 Brysz, Vanessa ..... Karate  
 Buthmann, Natalie.... Fitness + Gesundheit  
 Diekert, Lasse ..... Fußball  
 Dürkob, Jette Safy ..... Turnen  
 Echterhagen, Kolja..... Fußball  
 Friedrich, Lara Marie ..... Turnen  
 Funk, Patrick ..... Tennis  
 Grebe, Marco ..... Fitness + Gesundheit  
 Haas, Ole ..... Fußball  
 Hacker, Thomas ..... Fitness + Gesundheit  
 Heimann, Gordon ..... Fitness + Gesundheit  
 Hillringhaus, Luka ..... Fußball  
 Hoffmann, Chaim Fabien ..... Fußball  
 Johanning, Eva ..... Fußball  
 Johanning, Piet ..... Fußball  
 Junga, Lysanne ..... Turnen  
 Kasem, Mohannad..... Turnen  
 Kasem, Mutaz ..... Fußball

Keichel, Jean-Pierre..... Fußball  
 Kleinke, Heike Maria ..... Fußball  
 Kubik, Thomas ..... Radsport  
 Kunst, Stefanie ..... Volleyball  
 Magritz, Nina ..... Fitness + Gesundheit  
 Margaryan, Harut..... Fußball  
 Maylahn, Stefanie ..... Fußball  
 Neidhardt, Janna ..... Turnen  
 Nene, Mervi ..... Fußball  
 Perschke, Mika ..... Karate  
 Pingel, Thorben..... Fitness + Gesundheit  
 Pohl, Bianca ..... Fitness + Gesundheit  
 Radomski, Karim..... Fußball  
 Roß, Franziska ..... Turnen  
 Rossow, Hartmut ..... Herzsport  
 Saager, Lennard ..... Fußball  
 Scharnau, Laura ..... Turnen  
 Schütt, Marie ..... Fußball  
 Stein, Jasper ..... Radsport  
 Stick, Daniel ..... Fitness + Gesundheit  
 Veit, Patricia ..... Fitness + Gesundheit  
 Vollmar, Marianne .... Fitness + Gesundheit  
 Walther, Emil ..... Turnen  
 Wendt, Charlotte ..... Turnen  
 Westphal, Tim ..... Fußball  
 Zeller, Gabriele ..... Fitness + Gesundheit  
 Zube, Heike ..... Fitness + Gesundheit

### Impressum:

Herstellung: PrintOffice  
 Liether Ring 29f  
 25336 Klein Nordende  
 Telefon (0 41 21) 700 60 55  
 Telefax (0 41 21) 700 60 54  
 Internet: www.printoffice.EU  
 E-Mail: info@printoffice.EU  
 Auflage: mind. 1.000 Stück  
 Erscheinung: 4 x pro Jahr

Die inhaltliche Verantwortung der Beiträge sowie der Einhaltung der Bildrechte obliegt dem jeweiligen Verfasser bzw. dem Spartenleiter, nicht PrintOffice. Eingesandte Manuskripte und Bilder werden nur auf Wunsch zurückgesandt. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Artikel sinnvoll bei Erforderlichkeit zu kürzen.

Vereinsanschrift: SV Lieth e.V., Sportheim, Am Butterberg, 25336 Elmshorn, www.sv-lieth.de

**Sie möchten auch  
 in der Vereinszeitung der SV Lieth inserieren?**

Der „Heiße Draht“ zu unserer Anzeigenabteilung: **700 60 55**  
 (0 41 21)



## Der Vorstand der SV Lieth



**Michael Bartl**  
 1. Vorsitzender



**Maike Sommer**  
 2. Vorsitzende



**Sascha Kreuzt**  
 Schatzmeister



**Adolf Luitjens**  
 2. Schatzmeister



**Jörn Weers**  
 Schriftführer

**Zu uns  
 kommen die Kunden zurück –  
 nicht die Ware.**

**Qualität zahlt sich aus, auch für Sie!**



- ◇ Druck
- ◇ Gestaltung
- ◇ Repro
- ◇ Satz
- ◇ Stempel
- ◇ HPL-Tafeln

Telefon: (0 41 21) 700 60 55  
 Fax: (0 41 21) 700 60 54  
 eMail: info@printoffice.EU  
 Internet: www.printoffice.EU



## Angebotsübersicht



### GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Maike Sommer, 2. Vorsitzende, 9 43 65  
 Adolf Luitjens, 2. Schatzmeister, 9 31 38

Michael Bartl, 1. Vorsitzender, 9 37 44  
 Sascha Kreutz, Schatzmeister, 89 89 30  
 Jörn Weers, Schriftführer, 0157/86 80 50 77

### BADMINTON

Matthias Kröger  
 Jugendliche  
 Erwachsene

Di 18–19	Bgm.-Hell-Halle
Di 19–22	Bgm.-Hell-Halle
Do 18–22	KGSE II

### FITNESS & GESUNDHEIT

Olaf Rex (0 41 21) 9 07 90 25

### FUSSBALL

Bo Hansen 0177/411 41 17, Sven Bechtel (Jugendleiter) (0 41 21) 950 31 32,  
 Heinrich Meißner (Mädchen/Frauen) (0 41 21) 49 23 33

### KARATE

Frank Trieder (0 41 21) 46 22 22  
 Kinder 6–13 Jahre

Mo 17–18	Bgm.-Hell-Halle, <b>Alle</b> Kyugrade
Do 17.15–18.15	TKS, Elmshorn, <b>Anfänger</b> bis Weiß/Gelb
Fr 17.30–19	Bgm.-Hell-Halle, <b>FARB</b> gurte
Mo 19–20.30	TKS, Halle/Gymnastikraum, alle zusammen
Do 18.30–20	TKS, Halle/Gymnastikraum, alle zusammen

### MOUNTAINBIKEN (DIRTBIKE/BMX)

Markus Hammer 0176 / 63 43 81 68  
 Heike Klisch (0 41 21) 46 93 08

April – Oktober: Sonntag 14 Uhr  
 und bei gutem Wetter nach Absprache  
 Floraring, Sandweg, Klein Nordende

### REHA-SPORT

Andrea Trieder (0 41 21) 46 22 22  
 Herzsport

Mo 18–19	Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende
----------	---------------------------------

### SPORT FÜR KINDER

Eltern & Kind-Turnen, Olaf Rex (0 41 21) 9 07 90 25

2–3 Jahre	Di 16–17	Bgm.-Hell-Halle
2–3 Jahre	Di 17–18	Bgm.-Hell-Halle
Psychomotorik, Hilke Thiemann (0 41 21) 49 12 94		
4–7 Jahre	Do 16–17.30	Bgm.-Hell-Halle
4–7 Jahre	Do 17.30–19	Bgm.-Hell-Halle

### STUDIO

Olaf Rex (0 41 21) 9 07 90 25  
 Studio

Mo–Do 9.30–12 + 16.30–21
Fr 9.30–12 + 16.30–20, Sa 15–18, So 11–14

geschlossen: feiertags, Ostersonntag, Pfingstsonntag, Heiligabend, Silvester

### TENNIS

Birgit Schamuhn (0 41 21) 4 64 77 00  
 Trainerin: Rayna Röpcke 0151 1944 3839, Jugend: Christiane Karger-Johannsen 04121/ 492 184

### TISCHTENNIS

Lars Schlüter 0173/9 28 80 19 Fr 18–22 Bgm.-Hell-Halle

### VOLLEYBALL

Roland Reum (0 41 21) 9 26 44 Mo 20–22 Olympiahalle Elmshorn  
 Mi 18–20 Bgm.-Hell-Halle



## Fitness & Gesundheit/Studio

### Erweiterung des Rehasports im MyLieth

Neben dem bereits bestehenden Reha-Angebot Herzsport bietet das MyLieth ab September auch orthopädischen Rehasport an. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Menschen mit

- Wirbelsäulenproblemen
- Arthrose / Osteoporose
- Gelenkserkrankungen
- künstlichen Hüft- u. Kniegelenken
- Unfällen und Sportverletzungen

Unsere dafür speziell ausgebildete und zertifizierte Trainerin Martina Löw, betreut Euch in kleinen Gruppen, um der Gesundheit vorzubeugen oder Euch in der Nachsorge einer gesundheitlichen Einschränkung, wieder fit zu machen.

Die Kosten können von der Krankenkasse übernommen werden. Notwendig hierfür ist ein Rezept vom Arzt. Die Kostenabwicklung übernimmt das MyLieth für Dich.

Mitglieder des MyLieth können kostenlos am Angebot teilnehmen.

Termine: ab 5. September 2016:  
 Montag 19.30-20.15 Uhr  
 Donnerstag 9.00- 9.45 Uhr

Anmeldungen nimmt das MyLieth unter der Tel.-Nr. 0 41 21-9 07 90 25 entgegen.



# Stadtschuhmacher

Maik Oltmann GmbH · Fachbetrieb seit 1931

Schlüsseldienst • Gravuren • Stempel

Im CCE · Wedenkamp 22 · 25335 Elmshorn

Telefon / Fax (0 41 21) 2 19 23

www.stadtschuhmacher.de

## Wir sind Weltrekordhalter!

Es ist schon ein Wahnsinn, was im Mai im Oldenburger Volkswagenzentrum passierte. 137 Teams aus aller Herren Länder trafen sich im schönen Oldenburg um dort einen neuen Weltrekord aufzustellen, nämlich „die weiteste Strecke im statischen Radfahren (Indoor Cycling) die innerhalb von 24h je zurückgelegt wurde. Mit dabei war natürlich auch die SVL-Mannschaft TEAM LIETH mit Martina Lutz,

Stefan Kolleck, Wim Jansen, Christian Nötzel, Henning (Hennerich) Weiss und Olaf Rex. Es galt den alten Weltrekord, aus dem Jahre 2006, immerhin beachtliche 88.400 Km, zu brechen. Dazu waren die Räder mit speziellen Tachometern ausgestattet, welche unter notarieller Aufsicht kalibriert und stündlich abgelesen wurden.



Da ein Eintrag im Guinness Buch der Rekorde angestrebt wurde, fand das Event unter der Aufsicht des Rekordinstitutes für Deutschland (RID) statt. Die erste Hürde musste jedoch schon im Vorfeld genommen werden: Der K(r)ampf mit den Freitags-Staus auf der Anfahrt. Dann endlich am Freitagabend um 20 Uhr ertönte der Startgong. Von da an mussten die Räder 24 Stunden lang in Bewegung bleiben. Wir haben uns für einen stündlichen Wechsel entschieden, sodass immer ein frischer Fahrer das Rad besetzen konnte. Stefan machte den Anfang. Wim konnte uns aus zeitlichen Gründen nur bis ein Uhr morgens unterstützen. Er fuhr bis dahin jedoch beachtliche 3 Stunden!

So ging es dann mit 5 Fahrern im stündlichen Wechsel durch die Nacht.

Unter den anspornenden Anfeuerungen zahlreicher Instruktoeren und den peitschenden Beats prominenter DJ's wie z.B. Techno-Pionier Dr. Motte wurde Kilometer um Kilometer zurückgelegt.



ELMSHORN  
HAINHOLZER DAMM 21  
0 41 21/6 39 48

GLÜCKSTADT  
AM FLETH 24  
0 41 24/31 65

[www.fahrschule-sommer.de](http://www.fahrschule-sommer.de)

Mobil  
0172/918 44 06

Die wahre Adresse in Elmshorn.





Um den alten Rekord zu brechen, musste Jedes Team mindestens 645 Km zurücklegen. Das entspricht einer Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 27 km/h.

Aufgrund der lauten Musik mussten in der Nacht leider alle Türen und Fenster des Volkswagenzentrums geschlossen bleiben.

Die Luft war fürchterlich. Es war sehr warm und schwül, man konnte kaum atmen. Auch das kurzfristige Stoßlüften brachte keine spürbare Erleichterung.

Einem Teilnehmer vom Nachbarsteam versagte sogar der Kreislauf. Er konnte jedoch nach später am Tage weiterfahren.

MARC  PFEIFFENBERGER  
ERGOTHERAPIE PRAXIS

Sensorische Integrationstherapie · IntraActPlus-Konzept · Verhaltenstraining  
Eltertraining/-beratung · Säuglingstherapie · Neuro- und Biofeedback · Neurologie  
Hausbesuche

DIESE PRAXIS WIRD VOM INSTITUT FÜR QUALITÄTSSICHERUNG IN DER HEILMITTELVERSORUNG EMPFOHLEN.  
ZERTIFIZIERT NACH DIN EN ISO 9001:2000  
SI-THERAPEUT DVE ZERTIFIZIERT

Catharinenstrasse 2 · Elmshorn · Telefon 0 41 21 – 29 15 33  
[www.ergo-pfeiffenberger.de](http://www.ergo-pfeiffenberger.de)



Trotzdem kämpften wir uns über die Stunden. Während des „Einsatzes“ auf dem Rad wurde alles gegeben, jeder ging hier an seine Grenze.

Die Organisatoren hatten auch großartiges geleistet. So standen nicht nur durchgängig zahlreiche Speisen und Getränke zur Verfügung, es wurde auch ein üppiges



Frühstücksbuffet angerichtet. Mittags und abends standen zudem verschiedene warme Mahlzeiten zur Verfügung. Es gab einen Bereich für Massagen/Physiotherapie sowie eine großzügige Chill-Lounge um wieder Kräfte zu sammeln. In einem weiteren Bereich des Volkswagenzentrums waren Feldbetten aufgebaut.







Hier konnte man sich mal „lang machen“ und ein wenig schlafen.

Abgerundet wurde das Angebot durch den kostenlosen „rund-um-die-Uhr-Zugang“ zum O.Lantis-Bad mit Sauna und Wellness-Bereich. Auch ein kostenloser Shuttle-Service wurde vom Autohaus gestellt.

Nach dem Einsatz auf dem Rad ging es dann trotz durchgeschwitzter Trikots direkt mit einem der nagelneuen Audi A6 ab in die Sauna. Alle haben dieses Angebot genutzt und genossen. Bis Samstagmittag sah alles gut aus. Wir waren immer „vor der Zeit“, heißt: der Durchschnitt lag über 27 km/h pro Team und Stunde.

Leider waren während der Nacht einige Räder ungenutzt geblieben, sodass diese dann durch Fahrer anderer Teams besetzt werden mussten. Auch hier leistete das TEAM LIETH wieder ganze Arbeit. Eben noch eine Stunde auf dem eigenen Rad gekämpft und danach noch 2 Stunden für ein anderes Team geschuftet. So konnte der Rückstand wieder aufgeholt werden. Über die letzten Stunden galt nur noch: „Alles

geben“. Unser Stundenschnitt ging teilweise bis auf 43 km/h hoch.

Um 20 Uhr war es dann soweit. Der Rekordrichter Olaf Kuchenbecker verkündete das Ergebnis: 94.382,30 Kilometer!! Ein neuer Weltrekord!

Unser TEAM LIETH erkämpfte dabei insgesamt 813,86 Km, das sind gut 100 km mehr als der Durchschnitt. Eine großartige TEAM-Leistung! Auch unsere Durchschnittsgeschwindigkeit über 24 Stunden lag mit fast 34 km/h deutlich über dem Erforderlichen. Außerdem konnten aus den Startgeldern stolze 13.179,43 Euro für einen guten Zweck an die „Klinikclowns“ gespendet werden um sie für ihren Einsatz in Krankenhäusern zu unterstützen.

Es war ein anstrengendes, aber erfolgreiches Wochenende und zudem eine tolle Veranstaltung. Alle fuhren zwar erschöpft, aber glücklich und zufrieden wieder gen Heimat.

Die Begeisterung war so groß, dass wir für das nächste Jahr sogar zwei Teams an den Start bringen können. Dann geht es nach

Osnabrück, wo es heißt, die größte jemals auf Standrädern erzeugte Energiemenge zu „erstrampeln“. Wir werden mit 2 Teams an den Start gehen! TEAM LIETH 1 und 2! Insgesamt werden wir dann mit 12 Fahrer(innen) aus Klein Nordende die Fah-

ne für unseren Sportverein hochhalten. Bis dahin aber liegt noch ein trainingsintensives Winterhalbjahr vor uns.

TEAM LIETH, das Weltrekordler-Team!

Olaf Rex

## Touch For Health

- Übungsleiterin Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Gesprächstherapeutin, Schwerpunkt Psychosomatik
- Gesprächstherapeutin, Schwerpunkt Gesprächshypnose
- ausgebildete „Touch For Health“-Anwenderin

**Christina Schultz**  
Heidgrabener Weg 3  
25336 Klein Nordende

Telefon: 0 41 21 - 780 55 50  
Mobil: 01 76 - 61 44 18 67  
Mail: touchforhealth@gmx.de  
www.kinesiopunktur.de





## Ernährungsberatung

Ab sofort könnt ihr Euch bei Fragen rund um das Thema Ernährung an Christian wenden!

Er hat kürzlich seine Ausbildung zum Ernährungsberater erfolgreich abgeschlossen. Bei ihm erhaltet ihr praktische Tipps, wie ihr eure Ziele mit Hilfe der richtigen Ernährung noch besser erreichen könnt!

Weitere Informationen erhaltet ihr in unserem Studio!

**Liebe Trainer, Betreuer,  
Sportler, Eltern –  
wir brauchen dringend  
Berichte + Bilder  
aus euren Sparten!**

Bitte sendet Berichte, gerne mit Bildern (so groß wie möglich), per Mail an:

**info@printoffice.EU**



## Mitglieder-Portrait

**Robin Dührsen, 23 Jahre alt, Angestellter**

Heute stellen wir Euch im Mitglieder-Portrait Robin vor.

Mit 113 kg hat Robin 2013 bei uns im MyLieth angefangen bei einem Körperfettanteil von über 37%. Heute ist Robin 35 kg leichter und hat seinen ursprünglichen Körperfettanteil mehr als halbiert! Wie Robin diese Verwandlung geschafft hat und was ihn motiviert hat lest ihr in unserem Interview.

**Robin, seit wann trainierst Du ?**

Ich trainiere nun seit 2013 bei MyLieth.

**Wie bist Du zum Sport gekommen?**

Ich wollte mein Leben und mich persönlich verändern und habe dann mit dem Kraftsport angefangen. Nun ist es ein fester Bestandteil von mir und meinem Leben, den ich nicht mehr missen möchte.

**Was machst Du neben dem Sport beruflich?**

Ich bin Facility- und Carpoolmanager bei einem Unternehmen in Elmshorn.

**Was magst Du besonders an diesem Sport?**

Es macht einfach Spaß, die Fortschritte und Erfolge zu sehen. Zusehen was man selbst mit viel Arbeit schaffen und verändern kann motiviert einen sehr – nicht nur bezogen auf den Sport. Zudem bietet der Sport eine super Abwechslung zu meinem Beruf, so dass man auch einfach mal abschalten kann und sich nur auf den Moment und das Training konzentriert.

**Wieso trainierst Du im MyLieth?**

Ich trainiere in MyLieth, weil ich mich dort super aufgehoben fühle. Die Atmosphäre innerhalb des Studios ist einfach super – egal ob zwischen den Mitgliedern oder zwischen den Trainern. Man kennt sich einfach untereinander und zu einigen hat

sich sogar schon eine Freundschaft entwickelt.

**Gibt es etwas, was Du bei uns besonders schätzt?**

Es ist die Atmosphäre im MyLieth, die einfach so besonders und einmalig ist. Das habe ich bereits in meinem ersten Probetraining gemerkt.

**Wie hat sich das Training auf Deinen Körper ausgewirkt?**

Mein Körper hat sich durch das Training ehrlicherweise echt gut verändert. Außerdem fühle ich mich viel fitter und ausgewogener als früher.

**Hast Du Tipps für Neueinsteiger?**

Ich würde allen Neulingen den Tipp geben, immer am Ball zu bleiben und seine Ziele nie aus den Augen zu verlieren. Ich hätte anfangs mit über 110 kg und starkem Übergewicht nie gedacht, dass ich mal soviel erreichen werde. Mein Leben hat sich dadurch so enorm verändert das ich es jeden wünschen würde – einfach mal anzufangen!

**Vielen Dank für Deine Offenheit, Robin. Wir wünschen Dir weiterhin viel Spaß beim Training!**



INGENIEURBÜRO FÜR BAUWESEN

Energieberatung • Statik • Bauleitung • Gutachten

Dipl. Ing. Mathias Wittorf · Dorfstraße 71 · 25336 Klein Nordende  
Telefon (0 41 21) 57 98-0 · Fax (0 41 21) 57 98-19 · E-Mail: wittorf@wittorf.net

## SVL Fit-Camp

Ob Winter oder Sommer – warm wird es immer!

Nach dem Start des neuen Kurses „Outdoor FitCamp“ im Herbst 2015 mussten sich die Mitglieder erstmal warm anziehen! Neuer Kurs, neue Übungen, neuer Kurs-trainer und das alles bei sinkenden Temperaturen – da mussten sich alle ersteinmal dran gewöhnen.

Doch schon nach den ersten Sonntagen wurde klar: Selbst bei minus Graden muss hier niemand frieren!

Jetzt im Sommer denkt keiner der Teilneh-

mer mehr ans frieren. Vielmehr stellt sich die Frage: Sonnenbrille und kurze Hose? Oder zusätzlich doch noch die Sonnencreme?

Bei den heißen Temperaturen bietet sich ein Training auf dem Spielplatz der Grundschule an – hier kann dank der Bäume auch noch bei 30 °C Grad trainiert werden.

Wer sich also bei schönem Wetter immer die Frage stellt, ob er lieber draußen in die Sonne oder doch zum Sport geht, kommt einfach am Sonntag um 11.00 Uhr zum Outdoor FitCamp! Denn hier ist schließlich beides möglich!

Olaf Rex



## Restaurant Samos

Griechisches Spezialitätenrestaurant

Dienstag - Samstag: 17:00 - 23:30 Uhr

Sonntag & Feiertage: 12:00 - 23:30 Uhr

**MONTAG RUHETAG**

**(0 41 21) 9 35 99**

Köhnholz 1 | 25336 Elmshorn | [www.samos-elmshorn.de](http://www.samos-elmshorn.de)



★ since 1985 ★





## 28 erfolgreiche Karateprüfungen

Am Samstag, 9. Juli fanden kurz vor den Sommerferien noch die Karate Gurtprüfungen der SV Lieth statt. Prüfer Frank Trierder (3. Dan Karate) konnte sich von den Fortschritten vieler Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in dieser Sportart überzeugen.

Folgende Sportler wurden für ihre Leistungen mit einer neuen Gurtstufe belohnt:

### Unterstufe

#### 9. Kyu, weißgelber Gürtel:

Vanessa Brysz, Bartu Öncan, Mika Perschke, Conner Gersdorf, Malte Haupt, Maximilian Fischer, Jule Schüssler.

#### 8. Kyu, gelber Gürtel:

Alexander Werner, Katja Werner, Jens Grüger, Antje Grüger, Josy Bloch, Tim König.

#### 7. Kyu, oranger Gürtel:

Finn Meister, Jenrik Dargusch, Eric Ader, Jule Schneidermann, Manuela Küpper, Michelle Redweik.



### Mittelstufe

#### 6. Kyu, grüner Gürtel:

Leander Lambertus, André Liesenberg.

#### 5. Kyu, blauer Gürtel:

Sophia Hühnert, Fabian Gülk, Sascha Schneidermann.

#### 4. Kyu, brauner Gürtel:

Bianca Dittmar, Alke Sängler.

### Oberstufe

#### 3. Kyu, brauner Gürtel:

Hakon Engelbrecht, Luisa Eggert.

## Neuer Karate-Grundkurs und neuer Kurs Frauen Selbstverteidigung

### Karate-Grundkurs

Auch in der zweiten Jahreshälfte 2016 bietet die SV Lieth sportinteressierten Erwachsenen (M/W) ab 14 Jahren die Möglichkeit eines Karate-Schnupperkurses.

Unter der Leitung von Dirk Reiter, 2. Kyu Shotokan Karate, findet der Kurs an 10 Samstagen um 15 Uhr beginnend in der Hellhalle in Klein Nordende statt. Start ist der 10.9.2016. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten unter Telefon (04121) 46 22 22.

Der Kurs ist für Mitglieder der SV Lieth kostenlos, für alle anderen bieten wir diese Sportmöglichkeit über eine 3monatige Kurzmitgliedschaft im Verein an (Kündigung nicht erforderlich, endet automatisch). Minimum: 6 Teilnehmer/innen.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leichtes Sportzeug und Trinkwasser mitbringen.

*Dirk Reiter*

### Frauen-Selbstverteidigung, Frauen ab 14 J.

Unter der Leitung von Katja Werner und Frank Trierder, lizenzierte Trainer in JuJutsu bzw. Karate, findet der Kurs an 10 MONTAGEN um 19 Uhr parallel zum Karatetraining in der Gymnastikhalle der TKS (Timm-Kröger-Schule) in der Mommsenstr. Elmsborn statt. Dauer: je 90 Minuten. Start ist der 12.9.2016. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten unter Telefon (04121) 46 22 22. Leichtes Sportzeug und Trinkwasser mitbringen.

Der Kurs ist für Mitglieder der SV Lieth kostenlos, für alle anderen bieten wir diese Sportmöglichkeit über eine 3monatige Kurzmitgliedschaft im Verein an (Kündigung nicht erforderlich, endet automatisch). Minimum: 8 Teilnehmerinnen.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

*Frank Trierder*





## Neuer Karate-Schwarzgurt in der SV Lieth

Ein Ziel im sportlichen Leben eines Karateka besteht darin, sich über die vielen Schülergrade von weiß über gelb, orange, grün, blau und braun den schwarzen Gürtel des Meisters, den Dan, zu erarbeiten. „Dan sein heißt, Vorbild sein!“ steht in der Prüfungsordnung unseres Shotokan-Karates und weist darauf hin, dass neben dem Erlernen von Techniken und den sportlich-kämpferischen Elementen auch Disziplin und innere Reife zum Erlangen dieses Grades dazugehören.

Mein Weg zum Dan begann 1981 in Neumünster mit einem weißen Gürtel bei Bruno Hahn, wo ich es zum Ende meiner Schulzeit bis zum grünen Gürtel brachte. Wehrdienst, Lehre und der Beginn des Studiums stellten die erste Unterbrechung dar. In Hannover nahm ich das Training eine Zeit lang wieder auf. Mit dem Beginn des Berufslebens, der Familiengründung und dem Umzug in den Kreis Pinneberg traten andere Dinge in den Vordergrund, so dass ich mich erst 2009 vom Angebot „Karate für Ältere“ zur SV Lieth locken ließ. Mit der Freude über das Wiederentdecken längst vergessener Grundlagen, dem Spaß an der Bewegung, der guten Atmosphäre und der Betreuung durch die Trainer kamen Regelmäßigkeit und Ehrgeiz zurück. Seit einigen Jahren leite ich das Anfänger-Training der Kinder und helfe ge-

legentlich beim Erwachsenen-Training aus. 2014 absolvierte ich die Trainerausbildung (DOSB C-Lizenz Fitness).

Nach den vielen Jahren des Trainierens begann Anfang 2016 eine Phase intensiver Vorbereitung. Vom 24. bis zum 26. Juli nahm ich am Sommer-Karate in Neustadt an der Ostsee teil. Neben vielseitigen Trainingseinheiten u.a. beim amtierenden Kumite-Europameister Jonathan Horne und dem mehrfachen Kata-Weltmeister Luca Valdesi fanden mehrere Danvorbereitungen statt, die schließlich in der Prüfung mündete. Diese wurde von einem Pionier des deutschen Karate, Albrecht Pflüger (8. Dan), Ralf Brachmann und Rolf Lahme (beide 6. Dan) abgenommen. Es wurde das gesamte Spektrum unseres Karates kritisch in Augenschein genommen. Die Prüfungsfächer Grundschule, Form (Kata), Anwendung von Techniken und verschiedene Formen des Zweikampfes mussten konzentriert demonstriert werden. Nach schweißtreibenden 1 ½ Stunden war das Programm zur Zufriedenheit der Prüfer abgeschlossen und es wurden die ersehnten Urkunden übergeben.

Ich bedanke mich insbesondere bei Frank Trieder, Carsten Pietz und Cathie Andresen für ihre Unterstützung, Hilfestellungen und guten Ratschläge in der Vorbereitung.

*Axel Fichtner*



## Neuer C-Trainer

In den Wochentagen vom 18.07-25.07 habe ich meine Ausbildung zum Karate Trainer-C gemacht. Das ist die erste aus drei möglichen Trainerscheinen: C, B, A. Wir waren circa dreißig motivierte Karateka, von sechzehn bis Mitte fünfzig, mit keinen bis jahrelangen Lehrerfahrungen, hauptsächlich aus Niedersachsen und Hamburg. Als Schleswig-Holsteiner bildete ich dieses Jahr die Minderheit. In Westerstede (bei Oldenburg) kamen wir in einer Sportschule unter und lernten dort täglich von 8:30-20:30 Uhr praktisch & theoretisch, wie wir zu noch besseren Trainern werden würden. Für dieses Ziel hatte der Karate Verband Niedersachsen verschiedenste Referenten aus allen Bereichen des Karates engagiert. So lernten wir den Trainingsaufbau von ehemaligen/derzeitigen Landestrainern, einem Vertreter des koreanischen Karates, einer Medizinerin, einem Wettkampfrichter, einer Selbstverteidigungsexpertin und Axel Markner (Diplomtrainer), der uns speziell die theoretische Trainingslehre nahebrachte. Die verschiedenen Lehrer boten ein breites Repertoire an Trainingsmodellen und bereicherten damit unser aller Ideenvielfalt. An den Abenden saßen wir noch gerne gemütlich beisammen, erzählten uns Trainingsanekdoten und etablierten



Freundschaften innerhalb der Gruppe, die über die zwei Wochen immer stärker zusammenwuchs. Besonders in der zweiten Woche forderte uns aber die Vorbereitung für die praktische und theoretische Prüfung. Durch die Trainerausbildung kann ich nun unsere vereinseigenen Karateka zielgerichteter, bewusster und reflektierter trainieren und hoffe auf schnelleren Fortschritt bei meiner Gelbgurtgruppe.

*Ole Bölter*

# Fa. Sörensen, Jens P.

**Trockenbau · Innenausbau  
Fenster und Türen**

Gärtnerstraße 85 · 25335 Elmshorn

**Telefon (0 41 21) 26 25 197** Fax (0 41 21) 26 25 887

Mobil 01 77/29 75 2 75

jenssoerensen@t-online.de





## Ferienprogramm

Samstag morgen um 11 Uhr, das Ferienprogramm geht ab 12 Uhr los und es hat vor wenigen Stunden erst geregnet. Unsere Pumptrack, der sich für Anfänger bestens eignet, ist nur bei trockenem Boden fahrbar. Der Himmel bleibt weiterhin bedeckt und es sind keine hellen Wolken am Horizont zu sehen. Erst um 13 Uhr, als die Sonne sich blicken lässt, kommen einige interessierte Kids auf unser Gelände. Die Pfützen werden noch weggefegt und dann kann es mit dem Radfahren losgehen. Zuerst haben wir für die Sicherheit der Kinder gesorgt, indem sie Helme, sowie Knie- und Schienbeinprotektoren bekamen. Anschließend haben wir Ihnen die Grundlagen erklärt, damit sie schon einen erste Vorahnung davon bekommen, was sie erwartet. Dann geht es endlich mit unseren Vereinsrädern auf den Pumptrack. Die Jüngsten haben schon nach einigen Runden die Technik raus, um sich ohne zu treten, nur durch die richtige Körperkoordination, fortzubewegen. Endlich ist das

Wetter gut genug, um auch die anderen Sprünge wieder abzudecken, damit diese durch die Sonne trocknen können und so fahrbar werden.

Später bekamen wir noch Besuch von geflüchteten Jugendlichen, die in Klein Nordende ein neues Zuhause gefunden haben, und sich mit Neugier auch am Pumptrack fahren probieren und sichtlich viel Spaß dabei hatten.



## Volleyball

Roland Reum, Telefon (0 41 21) 9 26 44



## Sommerfest der Volleyballsparte bei herrlichem Wetter mit Sonnenbrandgefahr

Auch in diesem Jahr fand wieder das Sommerfest der Volleyballsparte auf den Beach-Volleyballfeldern bei der Elsa-Brandström-Schule (EBS) statt. Am Sonntag den 10. Juli von 12 bis 17 Uhr tummelten sich etwa 30 Volleyballerinnen und Volleyballer aller Altersstufen auf der schönen Anlage. Es gab Kaltgetränke und frisch gegrillte Würstchen. Zusätzlich wurden noch verschiedene Kuchen und Kaffee von den TeilnehmerInnen mitgebracht.

Nachdem das Sommerfest im vergangenen Jahr wegen schlechtem Wetter abgesagt werden musste, war der Wettergott in diesem Jahr gnädig gestimmt: es war sonnig

und warm. Mancheine/r trug sogar einen leichten Sonnenbrand davon.

Zu sommerlicher Partymusik aus dem Bluetooth-Lautsprecher wurde gegessen und geklönt, hauptsächlich aber ganz viel Volleyball gespielt. Fast durchgängig waren beide Felder in wechselnder Besetzung und mit unterschiedlicher Spielerzahl belegt. Im Gegensatz zum Sommerfest im vorletzten Jahr waren nur wenig Leute der Mittwochs-Hobbygruppe aus der Bürgermeister-Hell-Halle anwesend. Gut vertreten waren dagegen die Freitags-Hobbyspieler aus der Astrid-Lindgren-Halle und die Hobbydamen, die donnerstags in der Klein-Nordender Halle spielen.



Wir bieten Ihnen die  
Gewissheit für kompetente  
und gewissenhafte  
Betreuung und  
Krankenpflege.

Jeden Tag – rund um die Uhr.

Freundlich, nett  
und hilfsbereit.

**Nehmen Sie uns beim Wort!**

**Ambulante Betreuung  
Häusliche Krankenpflege**

**BARTL**

Liether Ring 55a  
25336 Klein Nordende

Telefon (0 41 21) **9 53 41**

Telefax (0 41 21) 9 23 31

[www.pflegedienst-bartl.de](http://www.pflegedienst-bartl.de)

**Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen**





Gut beraten und gut aufgehoben,  
bei Ihrer Provinzial in Elmshorn Süd.

**Sascha Kreutz e. K.**

Köhnholz 55, 25336 Elmshorn

Tel. 04121/8989-30

Fax 04121/8989-311

[elmshorn.sued@provinzial.de](mailto:elmshorn.sued@provinzial.de)

[www.provinzial.de/elmshorn.sued](http://www.provinzial.de/elmshorn.sued)

Alle Sicherheit für uns im Norden.

**PROVINZIAL**

Die Versicherung der  Sparkassen