

# SVL Magazin

– Das offizielle Vereinsmagazin der SV Lieth –

Ausgabe 4/2020

– KOSTENLOS –

Nr. 46



**Kostenlose  
Info-Broschüre!  
Nimm mich  
mit!**



**NEUE SVL-SPARTE: CHEERLEADING**



**Print-Office**

**Wir verstehen was von Druck!**

**Telefon (0 41 21) 700 60 55**



Langelohe 123 · 25337 Elmshorn · 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!

Die CORONA-Pandemie hat uns weiter voll im Griff.

Kaum hatten wir wieder einen halbwegs normalen Betrieb, ist im November aufgrund der Fallzahlen erneut ein Lockdown nötig. Hoffen wir, dass die Maßnahmen wirken und die Fallzahlen wieder zurück gehen.

Begrüßen möchte ich ganz herzlich eine neue Gruppe/Sparte in unserer SVL. Die Lieth-Allstars Cheerleader gehen mit viel

Vorfreude und Leidenschaft an den Start. Aus unserer Sicht ein tolles neues Sportangebot in der SVL.

Sportliche Grüße und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe,



Ihr/Euer Michael Bartl

Physiotherapie



Martin Babick

Physio-Team  
Lieth 19

BERATUNG + THERAPIE

Wir wissen, was Sie bewegen kann.

Lieth 19 25336 Elmshorn Tel: 04121-91213 [physioteam@lieth19.de](mailto:physioteam@lieth19.de)

## Inhalt

Grußwort Vereinsleiter.....	Seite 03	Expertenrat.....	Seite 09
Inhaltsverzeichnis .....	Seite 03	SVL-History – vor 10 Jahren .....	Seite 10
Grußwort Bürgermeister Elmshorn	Seite 04	Cheerleading.....	Seite 12
Impressum .....	Seite 05	Fitness+Gesundheit/Studio.....	Seite 16
Vorstand der SV Lieth.....	Seite 05	Fußball.....	Seite 20
Angebotsübersicht .....	Seite 06	Karate.....	Seite 22
Neue Mitglieder .....	Seite 08	Tennis.....	Seite 27

## 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](mailto:touchforhealth@gmx.de)  
[www.kinesiopunktur.de](http://www.kinesiopunktur.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



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Sportlerinnen und Sportler,

das gesündeste Mittel gegen Langeweile und ein sehr guter Ausgleich zum Arbeitsalltag ist der Sport im Verein. In Gesellschaft zu trainieren und gemeinsam sportliche Erfolge zu erzielen, ist die beste Motivation, sich regelmäßig zu bewegen und fit zu halten, und macht Spaß.

Doch leider ist das Jahr 2020 stark geprägt von der Corona-Pandemie, die uns alle vor große Herausforderungen stellt, nicht nur ganz persönlich, sondern auch wirtschaftlich und gesellschaftlich. Vereine, die ja der Inbegriff von Geselligkeit und Miteinander sind, trifft es in besonderem Maße.

Es freut mich daher umso mehr, wenn es Vereinen wie der SV Lieth gelingt, ihren Mitgliedern dank vieler guter Ideen und umfassenden Hygienekonzepten weiter – wenn auch eingeschränkt – den Sport zu ermöglichen.

Größten Respekt habe ich vor der Aufgabe des Vorstands, seine Mitglieder auch in den besonders harten und trainingsfreien Zeiten des Lockdowns nicht zu verlieren. Dabei kann das vorliegende Magazin mit aktuellen Informationen aus dem Verein nicht nur dank seiner Redaktion unterstützend wirken, sondern auch durch die vielen Inserenten, die trotz der Auswirkungen



der Corona-Pandemie ihre Anzeigen schalten und so indirekt den Vereinssport fördern.

Ich wünsche uns allen, dass wir bald wieder zum normalen Spielbetrieb und Training zurückkehren können, und danke allen Ehrenamtlichen und den Übungsleiterinnen und -leitern, die sich in der SV Lieth engagieren. Sie sorgen dafür, dass der gemeinsame, im Verein organisierte Sport auch in Zukunft in unserer Stadt supernormal sein wird.

Mit sportlichen Grüßen  
Ihr Volker Hatje  
Bürgermeister

**Liebe Artikelschreiber!**  
Bei der Zusendung von Fotos stellt bitte sicher, dass alle abgebildeten Personen mit der Veröffentlichung in dem SVL-Magazin einverstanden sind. Bei Einsendung von Logos, Illustrationen usw. ist ebenfalls vom Einsender auf das Urheberrecht zu achten.

*Print-Office haftet nicht für Urheberrechts-Verletzungen.*



## Der Vorstand der SV Lieth



**Michael Bartl**  
1. Vorsitzender



**Maïke Sommer**  
2. Vorsitzende



**Sascha Kreutz**  
Schatzmeister



**Matthias Bartl**  
2. Schatzmeister



**Jörn Weers**  
Schriftführer



**Dietmar Münster**  
Jugendleiter

### Impressum:

Herstellung: Print-Office  
Liether Ring 29f  
25336 Klein Nordende  
Telefon (0 41 21) 700 60 55  
Internet: [www.print-office.de](http://www.print-office.de)  
E-Mail: [info@print-office.de](mailto:info@print-office.de)  
Auflage: mindestens 1.000 Stück  
Erscheinung: 4 x pro Jahr  
Anzeigen: Es gelten die Anzeigenpreise vom 1.1.2017

Bitte fordern Sie bei Interesse die Mediadaten an (pdf).

### Redaktionsschluss: 31.1., 30.4., 31.7., 31.10.

Gedruckte Magazine werden zur kostenlosen Mitnahme an werbewirksamen Punkten ausgelegt. Die inhaltliche Verantwortung der Beiträge sowie der Einhaltung der Urheberrechte (Bild/Text) obliegt dem jeweiligen Verfasser bzw. dem Spartenleiter, nicht Print-Office. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Artikel sinnvoll bei Erforderlichkeit zu kürzen. Vereinsanschrift: SV Lieth e.V., Am Butterberg 10, 25336 Elmshorn, [www.sv-lieth.de](http://www.sv-lieth.de)

Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Print-Office Frank Trieder e.K. vervielfältigt oder weiterverwertet werden!

# Angebotsübersicht



## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Michael Bartl, 1. Vorsitzender, 9 37 44  
 Sascha Kreutz, Schatzmeister, 89 89 30  
 Jörn Weers, Schriftführer, 0157/86 80 50 77  
 Maike Sommer, 2. Vorsitzende, 9 43 65  
 Matthias Bartl, 2. Schatzmeister  
 Dietmar Münster, Jugendleiter, 64 97 57

## BADMINTON · Matthias Kröger

Jugendliche.....Di 18-19.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende  
 Erwachsene.....Di 19-22.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende  
 Do 18-22.....KGSE II, Elmshorn

## CHEERLEADING · Daniela 0152/33 85 34 31 · kontakt@lieth-allstars.de

Breitensport.....Mi 16-18.....Bgm.-Hell-Halle, Halle, Klein Nordende  
 Leistungskader Peewees.....Mo 16-17.30.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende  
 Mi 16-18.....Bgm.-Hell-Halle, Halle, Klein Nordende  
 So 14-18.....Bgm.-Hell-Halle, Halle, Klein Nordende  
 Leistungskader Juniors.....Mo 16-17.30.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende  
 Mi 18-19.30.....Halle auf Anfrage  
 So 14-19.....Bgm.-Hell-Halle, Halle, Klein Nordende

## FITNESS & GESUNDHEIT · Olaf Rex (0 41 21) 230 90 34

## 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, Alle Kyugrade  
 Do 17.30-18.30.....TKS, Elmshorn, Anfänger bis Weiß/Gelb  
 Fr 17.30-19.....Bgm.-Hell-Halle, FARBgurte  
 Erwachsene ab 14 J.....Mo 18-19.....Fitnesszirkel  
 Mo 19-20.30.....TKS, Gymnast., Anfänger  
 Mo 19-20.30.....TKS, Halle, Fortgeschrittene  
 Do 19-20.30.....TKS, Halle, alle zusammen  
 Freies Training.....Sa 16-17.30.....Bgm.-Hell-Halle, alle zusammen

## RADSPORT/MOUNTAINBIKEN (DIRTBIKE/BMX) · Christopher Levzow 0171 / 32 80 551

.....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  
 REHA Herzsport.....Mo 18-19.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende  
 Martina Löw (0 41 21) 9 07 90 25, Katrin Rex (0 41 21) 2 30 90 34  
 REHA Orthopädie.....Mo 17.45-18.30.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende  
 Mo 19.30-20.15.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende  
 Di 9-9.45.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende  
 Do 9-9.45.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende  
 Olaf Rex (0 41 21) 2 30 90 34  
 REHA Lungensport.....Do 16.45-17.45.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende

# Angebotsübersicht



## SPORT FÜR KINDER · Olaf Rex (0 41 21) 2 30 90 34

Eltern & Kind-Turnen, Bennet Rex  
 2-4 Jahre.....Di 16-17 + 17-18.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende  
 Kinderturnen, Lisa Harnau  
 5-7 Jahre.....Mo 16-17.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende  
 Psychomotorik, Anine Schwede, Finn Brodersen (0 41 21) 9 07 90 25  
 4-7 Jahre.....Do 16-17.30 + 17.30-19.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende  
 Dance Kids, Imca Bartl (0 41 21) 9 07 90 25  
 Ab 10 Jahre.....Mi 15.30-16.20.....Bgm.-Hell-Halle, Kursraum, Klein Nordende

## STUDIO · Christian Dralle (0 41 21) 9 07 90 25

Studio.....Mo-Do 9.30-12 + 16.30-21  
 Fr 9.30-12 + 16.30-20, Sa + So 11-14  
 geschlossen: feiertags, Ostersonntag, Pfingstsonntag, Heiligabend, Silvester

## TENNIS · Birgit Schamuhn (0 41 21) 4 64 77 00 - Jugend: Stefanie Thoms 0172/8 06 63 93

## TISCHTENNIS · Fritz Kaposty 0172/4 52 86 72

Alle.....Fr 19.00-22.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende

## VOLLEYBALL · Burkhard Mohr (0 41 21) 9 53 92

Alle.....Mo 20-22.....Olympiahalle Elmshorn  
 Mi 18-20.....Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende

**Redaktionsschluss für Ausgabe Nr. 47  
 des Vereins-Magazins: 31.1.2021**

## Theodor Stüben OHG

Landhandel seit 1920



Wir beraten Sie  
 gern und liefern  
 bei Ihnen an!



Futtermittel aller Art (Klein- und Nutztiere)  
 Stroh- und Heuverkauf • Pferdefutter

Düngemittel • Heizöl • Kohlen  
 Meisenknödel-Herstellung • Mühle

Lieth 5a-9 · 25336 Elmshorn · Telefon 04121-91728 + 94645 · www.stueben-muehle.de



Wir begrüßen sehr herzlich in unserem Sportverein:

Beller, Jörg .....	Volleyball	Priebe, Fabian .....	Tennis
Block, Leonie Helene .....	Tennis	Raasch, Moritz.....	Fußball
Blohm, Theo.....	Fußball	Radsziwill, Thilo.....	Tennis
Bushaj, Martin.....	Fußball	Raack, Lennard.....	Fußball
Dittmer, Paul.....	Fußball	Raschka, Jona Marie .....	Tennis
Dreyer, Felix .....	Karate	Reinecke, Angelique... Fitness+Gesundheit	
Eggert, Devin.....	Radsport	Rühl, Mascha.....	Fitness+Gesundheit
Fragkiadakis, Petros Kimon .....	Fußball	Scharnweber, Mia Alina .....	Tennis
Ghadimi Nouran, Dennis .....	Fußball	Schünemann, Arne.....	Tischtennis
Gordon Busse, Arian .....	Fußball	Sibbert, Jenny.....	Fitness+Gesundheit
Göttsche, Mia Marina .....	Karate	Sönnichsen, Ben.....	Fußball
Haller, Frederik.....	Fußball	Stanglmeier, Constantin.....	Fußball
Harms, Louisa .....	Tennis	Tönsing, Mia .....	Fußball
Harms, Sophia .....	Fitness+Gesundheit	Tunca, Barkin Zeynel .....	Fußball
Heidecker, Levin.....	Fußball	Voß, Janosch.....	Fußball
Horschejschi, Ebba .....	Fußball	Voß, Julius.....	Tennis
Jander, Mathilda .....	Fußball	Wetzel, Oskar .....	Fußball
Klaus, Artemis.....	Fußball	Witt, Daniel Fabian .....	Volleyball
Konetzny, Maximilian .....	Fußball	Wolf, Louis .....	Fußball
Mäckelmann, Sandra.....	Volleyball	Zimmermann, Anke....	Fitness+Gesundheit
Mohr, Knut Ole.....	Fußball	Zöllner, Martin.....	Fußball
Pollmeier, Axel .....	Fußball		

## Sie möchten auch

in der Vereinszeitung der SV Lieth inserieren?

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

# Bitte

**berücksichtigen Sie bevorzugt die Inserenten bei einer Auftragsvergabe. Die Anzeigenkunden dieser Zeitschrift machen deren Erscheinen erst möglich!**

**Wir bedanken uns bei den Inserenten dieses Magazins.**

**Print-Office – WIR verstehen was von Druck!  
Telefon (0 41 21) 700 60 55**



## Wildunfall – was tun?

Weil Straßen die Lebensräume des Wildes durchschneiden, queren die Tiere häufig die Fahrbahnen – und zwar oft an unübersichtlichen Stellen, weil es sich in deckungsreichem Gelände am sichersten fühlt.

Weil es an diesen Stellen insbesondere in der Paarungszeit vermehrt zu Unfällen kommt, sind diese Stellen mit dem Schild „Wildwechsel“ gekennzeichnet. In diesen Abschnitten sollte auf jeden Fall das Tempo reduziert und besondere Aufmerksamkeit den Straßenrändern gewidmet werden. Nachts sollte, soweit es möglich ist, mit Fernlicht gefahren werden, um Wild rechtzeitig zu erkennen. An vielen Straßen haben die Jäger aus Eigeninitiative blaue Warnreflektoren an den Leitpfosten angebracht, durch die bei Nacht das Scheinwerferlicht seitlich abgelenkt und dadurch das Wild gewarnt wird. Andererseits kommt für die Tiere nachts verschärfend die Blendung durch Scheinwerfer hinzu – das erklärt die am häufigsten vorkommende Unfallzeit.

Achtung, Wild wechselt! Sollte es trotz aller Vorsicht zu einem Verkehrsunfall mit Reh-, Rot- und Schwarzwild oder anderen Schalenwild-Arten gekommen sein und

das Tier wurde getötet oder liegt verletzt am Unfallort oder konnte sogar flüchten, ist der Fahrer beziehungsweise die Fahrerin verpflichtet, den örtlich zuständigen Jäger zu informieren.

**Am einfachsten erfolgt das über die Meldung bei der Polizei.** Der Jäger trifft die weiteren Maßnahmen, das verletzte Tier wird gesucht. Autofahrer bleiben möglichst am Unfallort, bis die Polizei eintrifft. **Verletzte oder getötete Tiere nicht berühren!** Versicherungstechnisch kann die Schadenregulierung in der Regel über die Teilkaskoversicherung des Fahrzeugs abgewickelt werden. Normalerweise verlangt die Versicherung dafür eine Bescheinigung des zuständigen Jagdausbüchsberechtigten als Nachweis.

Die Kreisjägerschaft Pinneberg wünscht allen Autofahrerinnen und -fahrern, dass sie sicher ankommen!

### Kreisjägerschaft Pinneberg:

Die Kreisjägerschaft Pinneberg ist ein eingetragener Verein und Mitglied im Landesjagdverband Schleswig-Holstein. Jäger, Jagdberechtigte und Naturliebhaber setzen sich in acht Hegeringen für das Gleichgewicht und die Vielfalt in der Natur sowie den Natur- und Artenschutz ein.

*Wolfgang Heins, Kreisjägermeister*





SVL vor 10 Jahren ...

**Reha-Sport** Andrea Trieder, Telefon (0 41 21) 46 22 22



**Erfreuliche Entwicklung im Herzsport**

Qualität setzt sich durch – Dieses Motto gilt nicht nur in der Wirtschaft sondern auch für die Herzsportgruppe der SV Lieth. Durch eine kreative aber wohlbedachte Mischung von Übungen werden die Teilneh-



Motorische Übungen zum Erwärmen.

mer maßvoll gefordert aber gehörig gefördert. Immer unter Leitung von Andrea Trieder, ausgebildeter Übungsleiterin des RBSV (Rehabilitations- und Behindertensportverband) und unter Aufsicht der ebenfalls teilnehmenden Ärztin, Dr. Marlis Herzog. Nach schleppendem Beginn erfreut sich diese Gruppe inzwischen eines regen Zulaufes, so dass die vorhandenen Plätze in Kürze vergeben sein werden. Wer also noch mitmachen möchte, schnell anrufen! Bei ärztlicher Verordnung zahlt die Krankenkasse dieses Sportangebot. Weitere Infos unter (0 41 21) 46 22 22. Andrea Trieder



**Sport für Kinder** Maika Sommer, Telefon (0 41 21) 9 43 65

**Kinderturnen wieder in bewährter Hand**

Nur sehr ungern unterzog sich Andrea Trieder zu Beginn der Sommerferien einer erforderlichen Knie-Operation, wusste sie doch, dass sie anschließend „ihrer“ Kindergruppe nicht gerecht werden könnte.



Großer Spaß für die kleinen Teilnehmer.

Jetzt, nach ausreichender Genesung, übernahm sie wieder ihre Gruppe und die Kinder dankten es ihr mit freudestrahlenden Augen und selbstgebastelten Geschenken. Montags leitet Andrea zwei Kinderturngruppen, die 5-6jährigen von 15-16 Uhr und die Kids ab 7 Jahre von 16-17 Uhr. Besonders die größeren Kids wissen den guten Unterricht von Andrea zu schätzen. Abwechslungsreiche Aufgaben fordern die Kinder, knifflige Gerätekombinationen schulen die Motorik und lustige Spiele schüren den Teamgeist und das soziale Verhalten untereinander in immer neu erstellten Mannschaftskombinationen. Den Kindern wird der Unterrichtsinhalt nicht vordiktiert, sie entscheiden bedingt gemeinsam mit der Übungsleiterin, welche Spiele und Übungen als nächstes dran kommen. Und wer selber mitbestimmt, dem wird das Training nie langweilig.



**Tennis** Wolfgang von Oppenkowski, Telefon (0 41 21) 9 39 83



**Tennis Herren 60 spielen in der Bezirksliga**

Bei der diesjährigen Punktspielrunde des Tennisverbands Schleswig-Holstein wurden die Herren 60 in der 1. Bezirksklasse erster der Staffel 65 und hatten sich somit für ein Aufstiegsspiel gegen den TSV Holm

qualifiziert. Zum Team der Herren 60 gehörten neben Jürgen Wandelburg, Hannfried Bulla, Atze Pflugradt, Wolfgang Tacke, Klaus Knappe, Ernst Meyer, Uwe Mäder und Gerd Noffke.



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**



Liether Ring 55a  
25336 Klein Nordende

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

Telefax (0 41 21) 9 23 31

www.pflegedienst-bartl.de

**Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen**



## Welcome to the heart of Cheerleading



13.10.2020 – aufgeregt steht unser Gründungstrio vor dem Clubhaus der SV Lieth. Steht doch an diesem Abend der für uns wohl wichtigste Termin an. Aber gehen wir erstmal genau 2 Monate zurück...

13.08.2020 – Daniela, unsere jetzige 1. Vorstandsvorsitzende führt ein Gespräch mit einem langjährigen Mitglied der SV Lieth, welches ihr sportliches Leben wohl verändern könnte. Ja, die SV Lieth sei immer offen für neue Sportarten, der Zusammenhalt ist toll, die

Mitglieder Spaßig und zielorientiert. ' „Wieso gründest du nicht eine Cheerleading-Sparte?“

Ab diesem Satz stand nichts mehr still. Daniela selbst ist seit nun mehr 8 Jahren sehr aktiv in der Cheerleading Welt. Als Cheer-Mom zweier Mädels und als Coach eines Leitungsteams im Juniorbereich. 4x wöchentlich fährt sie ins Training, kümmert sich in der restlichen freien Zeit um die Programmplanung und Organisation für ihr Team. Cheerleading ist für sie längst mehr als nur ein Sport. Es ist eine Lebenseinstellung geworden.

Die Abende verbringt sie auf Instagram und Facebook, um in der nationalen und internationalen Cheerwelt nichts zu verpassen.

Nach diesem Gespräch am 13.08.2020 fährt Daniela nach Hause und ruft sofort ihre beste Freundin an. Ramona – ebenfalls Cheer-Mom und Organisationstalent.

Zitternd und aufgeregt erzählt Daniela Ramona von ihrem Plan und diese ist sofort dabei. Die Idee war geboren!

„Wir gründen eine Cheerleading-Sparte und vorzugsweise in der SV Lieth“.

Nun ging es Schlag auf Schlag – ein 3. Gründungsmitglied musste her. Aber auch dies stand außer Frage. Mari – langjähriger Head Coach neben Daniela im alten Verein – hatte sowieso gerade beschlossen, dass ihre Zeit im alten Verein bald endet. Mari und Daniela gelten seit Jahren als eingespieltes Erfolgsduo. Zeit für Neues – Zeit für eigene Ideen – Zeit einen Traum zu verwirklichen.

Das Trio stand fest!

Noch im August wurde ein Konzept zur Vorstellung beim Verein erstellt. Ein Name wurde gefunden und das erste Logo für die „Lieth Allstars Cheerleader“ wurde erarbeitet. Kurz danach traf die erste Lieferung an T-Shirts ein.

Ja! Nun waren wir soweit. Unsere Vorstellung beim Vorstand kann losgehen. 6 Wochen an Konzeptarbeit, Brainstorming, vielen Sitzungen und vor allem unendlichen WhatsApp-Nachrichten lagen hinter uns.

Instagram, Facebook und Homepage standen in den Startlöchern – wir waren bereit für einen direkten Start.

Kommen wir also zurück...

13.10.2020, 19.08 Uhr – Dani, Ramona und Mari fahren auf den Parkplatz des Clubhauses. Wohlwissend, dass für die Drei in vielleicht ein oder zwei Stunden ein Lebens Traum in Erfüllung gehen könnte.

Sie parken das Auto. Atmen tief durch. Sie sind gut vorbereitet. Die Handouts für die Vorstandsmitglieder sind dabei, die Power-Point Präsentation gut erarbeitet. Los geht's.

19.10 Uhr – die Drei betreten den Besprechungsraum und stehen 5 Vorstandsmitgliedern der SV Lieth gegenüber. Aufregung, aber noch viel mehr Vorfreude, macht sich breit. Die Stimmung ist locker, die Zuhörer interessiert. Die Präsentation läuft gut, das merken die Drei.

20.18 Uhr – WOW! Ja!!!! Glücklich verlässt das Gründungstrio den Besprechungsraum und kurz nachdem sie die Tür des Clubbiss geschlossen haben, hört wohl ganz Klein Nordende und Elmshorn einen Freudenschrei dreier Mädels, die ihr Glück kaum fassen können.

Eine direkte Zusage des Vorstandes der SV Lieth! Für manch einen vielleicht ein ganz normaler Termin, für die Drei der Beginn eines Lebensstraums.

Die Lieth Allstars sind geboren!





## Cheerleading? Was ist das überhaupt?

Ja, dieser Frage begegnen wir oft, genauso wie Fragen nach dem Motto „ahhhh, da steht man mit Puscheln am Rand und feuert Sportler an, richtig?!“. Ja und nein. Auch das Anfeuern mit Pom Poms gehört zum Cheerleading dazu. Viel mehr verbreitet sich Cheerleading weltweit aber immer mehr als Leistungssport.

Cheerleading ist eine super anspruchsvolle Teamsportart, die verschiedene Sportarten miteinander vereint. Das wichtigste dabei ist immer der Teamgeist und der Spirit. Wollen die Mädels, die ca. 4 Meter in die Luft geworfen werden und dabei auch noch verschiedene akrobatische Elemente zeigen sollen, schlussendlich doch von ihrer Boden-Crew wieder sicher gefangen werden.

Eine riesen Portion Vertrauen braucht es also! Zum Cheerleading gehören neben dem Teamgedanken auch Elemente aus den Bereichen: Stunts (Hebefiguren mit Wurfelementen), Pyramide, Jumps (Sprünge), Dance (Tanzen) und Tumbling (Turnen). Man erkennt also schnell, einfach nur Puschel am Rand des Spielfelds schwingen, ist es nicht.



Wir – die Lieth Allstars Cheerleader als neue Sparte in der SV Lieth – sehen einen wesentlichen Teil unserer Aufgabe in der Förderung der körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen durch das Cheerleading ist großer Bestandteil unseres Leitbildes. Die Aktiven sollen sich wohl fühlen, neue Freundschaften schließen und sich in einem sicheren Umfeld bewegen. Unsere Coaches bringen mit viel Motivation und Know How ihre Erfahrungen sowie Fähigkeiten mit ein, um die Ansprüche unserer Aktiven zu erfüllen und sie zu starken Persönlichkeiten des Cheer Sports zu fördern. Fairness, Respekt, Disziplin, Ehrgeiz und Toleranz gegenüber allen Beteiligten wird vorausgesetzt. Ziel ist es, einen positiven Beitrag zur Entwicklung eines jeden Athleten zu leisten und dabei nie den Teamgedanken zu verlieren.



Wir bieten zwei Arten des Cheerleadings an:

Variante 1) Breitensport: Dieser Bereich ist offen für jeden, der Cheerleading als Freizeitsport zur Bewegungsförderung betreiben möchte. In einem wöchentlichen Training am Mittwoch werden die Grundlagen des Cheerleadings in allen Facetten vermittelt.

Variante 2) Leistungskader: Dieser Bereich ist ebenfalls offen für jedermann. Hier erhalten die Athleten in 6 Trainingseinheiten pro Woche (aufgeteilt auf 3 Tage) die Möglichkeit, sich in die Meisterschaftsteams der Lieth Allstars zu arbeiten. Wir arbeiten nach dem in Deutschland vollkommen neuartigen Prinzip des „3 Level Programs“. Hierbei gibt es feste Skill-Bögen für jede Altersklasse. Somit kann jeder Athlet (und deren Eltern) transparent sehen, welche Ziele er erreichen muss. In welcher Zeitspanne dies erreicht wird, ist ganz individuell.

Anfangs möchten wir zwei Teamangebote für Kids & Teens im Alter von ca. 4 Jahren bis ca. 16 Jahren bieten. Unser Peewee-Team, die LA Rebels, und unser Junior-Team, die LA Fighters. Mit 6 Team-Coaches und zusätzlich 3 Personal Coaches sind wir perfekt aufgestellt, um professionelles Cheerleading zu betreiben.

Angegliedert an den Cheerleading und Cheerperformance Verband Deutschland (CCVD), haben wir einen starken Rückhalt. Die Angebote des CCVD sind weitreichend. Landesmeisterschaften, Regionalmeisterschaft und Deutsche Meisterschaft. Ebenfalls hat jeder angegliederte Verein jährlich die Möglichkeit, seine Sportler für den Nationalkader zu bewerben.

Die erste Meisterschaftsteilnahme ist für Herbst 2021 geplant und wir werden unser Bestes geben, um die Teams bis dahin so gut aufzubauen und vorzubereiten, dass ganz bald die ersten Trophäen in die SV Lieth gebracht werden.

Eine Gründung in Zeiten von Corona und Lockdowns macht es nicht leichter. Aber wir sind hochmotiviert und gut vorbereitet. Selbstverständlich steht ein Hygienekonzept und wir werden uns an alle Regeln und Auflagen halten, die die Bundesregierung und unser Landesverband (CCVD) uns vorgibt. Probetrainings sind jederzeit nach Anmeldung möglich. Mehr zu unserem Angebot und zu den Trainingszeiten findet man auf [www.lieth-allstars.de](http://www.lieth-allstars.de) oder auf der Homepage der SV Lieth. Ebenfalls natürlich auf Facebook und Instagram!

Wir freuen uns unglaublich auf die nächste Zeit und sind mega happy, ein Teil der SV Lieth zu sein. Vielen Dank für das Vertrauen und den Support, den wir durch den Vorstand entgegengebracht bekommen haben.

Let's bring the trophies to Lieth! We cheer proud in black and red!

*Sara Yasmin Jelliti,  
HeadCoach LA Rebels*





## Also mal ehrlich...

Nun ist es wieder passiert:

Erneuter Shutdown. Diesmal light. Trotzdem mit Sportverbot. Das dieses Mal aber auch nur „light“. Wer es glaubt...

„...Nur allein, gemeinsam mit im selben Haushalt lebenden Personen oder einer anderen Person...“ ist in der aktuellen, zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Ausgabe, bereits wieder (fast) veralteten Version der Landesverordnung zu lesen.

Also mal ehrlich wer soll das verstehen? Zum einen von der Bedeutung, also Lesart her und zum anderen von der Sache an sich. Aber das sei mal dahingestellt.

Schnell kommen die großen Lobbyvereinigungen und machen Druck bei den Landesverbänden.

„Individualsportler im Kreis Pinneberg können mit vergleichsweise geringen Einschränkungen weitermachen“ zitiert das HH-Abendblatt heute den KSV-Pinneberg. Aha, also doch nur Lockdown light? Schließlich wurden ja nicht die Sportstätten per se geschlossen (wie beim Lockdown im März). Ja und über „die paar“ Schwimmbäder Fitnessstudios, ähnliche Sporteinrichtungen, da sehen wir dieses Mal hinweg. Schließlich dürfen wir ja immer noch Sport machen: Tanzen ist erlaubt, Tennis wieder gestattet, Golf, REHA-Sport, Ballett, Yoga, Pilates,

Gymnastik, alles natürlich „...nur allein, gemeinsam mit im selben Haushalt lebenden Personen oder einer anderen Person...“ und mit weiteren, teils unpraktikablen Einschränkungen, aber es ist möglich. Alles wird natürlich „hübsch garniert“, werbeteknisch ausgeschlachtet und geht dann in die „mediale Verwurstung“ der einzelnen Organisationen, Verbände etc., getreu dem Motto: „Siehste Daniel, wir sind die Tollen, wir haben es dir doch gesagt ... und dein (liberaler) Koalitionspartner im Übrigen auch: Sportler sind findige kleine Wiesel, die finden immer ihren Weg“.

Also mal ehrlich, ist das nicht vielleicht am Thema vorbei? Ist nicht jetzt die Zeit auf vermeidbare Kontakte zu verzichten. Können wir das nicht? Wollen wir das nicht? Ist es richtig und vertretbar, wenn ein Landesverband beim Innenministerium derart viel Wind macht, dass der zuständige Entscheider im Innenministerium den REHA-Sport in Schleswig-Holstein wieder zulässt, natürlich nur für die REHA-Patienten mit Verordnung, also doch nur Lockdown light? Hat das auch jemand dem Virus gesagt? Hey, auch du Virus, bitte nur „light“ und ja nicht die „mit Verordnung“ infizieren, aber nur in den

REHA-Kursen nicht. Nach der Ursache folgt bekanntlich die Wirkung. Ist es vernünftig, REHA-Patienten mit COPD und teilresektierter Lunge, mit Herz-Kreislauf- oder sonstigen schweren Erkrankungen in eine Situation zu bringen, in der sie „für 4 Wochen! vermeidbare Kontakte“ haben werden. In einer Zeit in der die Infektions-Landkarte keine grünen und gelben Flächen mehr ausweist, sondern die Farbe dunkelrot dominiert und die Gesundheitsämter mit der Kontaktnachverfolgung nicht mehr hinterherkommen? Ist es vernünftig Risikopatienten einem zusätzlichen Infektionsrisiko auszusetzen?

Wir meinen nicht. Die Spielvereinigung Lieth handelt verantwortungsvoll und mit gesundem Menschenverstand. Wir setzen keinen unserer Sportler einem vermeidbaren Infektionsrisiko aus. Wir in der Abteilung Fitness- und Gesundheit setzen auf Online-Angebote. So kann jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer in sicherer Umgebung unter Verzicht auf ein vermeidbares Kontakt- und Infektionsrisiko, in Bewegung bleiben, Sport machen.

Also mal ehrlich: ist das nicht vernünftig? Und nochmal: „also mal ehrlich“: Hat die Öffentlichkeit, haben die Entscheider eigentlich eine Ahnung davon, was die Organisation solcher „Präsenzveranstaltungen“ unter Corona-Bedingungen in einem Sportverein oder einem Fitnessstudio bedeutet, was Mitgliedern, Organisatoren, Übungsleitern, ein-

fach allen Beteiligten abverlangt wird? Oder glaubt wirklich jemand, dass sich Übungsleiter nicht mit Corona infizieren können, dass sich REHA-, einfach alle Teilnehmer wohl fühlen in ihren Kursen und dass sich Sportangebote mit 3 Teilnehmern für einen Sportverein „rechnen“? Ach, rechnen darf sich das ja gar nicht, ist ja ein Verein, steuerbeschränkt, capisce?

Wir wollen, dass Ihr, dass Sie sich auch trotz „Corona“ in häuslicher Umgebung bewegen und gesund bleiben. Dazu schaffen wir die Voraussetzungen. Wir in der Sparte Fitness- und Gesundheit stellen unseren Mitgliedern Trainingsgeräte für das „Home Office“ zur Verfügung und leiten Sie in den Kursen wie gewohnt professionell an.



Ich bin stolz auf die tollen, motivierten und engagierten Menschen in meinem Team die Ihnen und Euch das alles ermöglichen!

Also mal ehrlich: Dafür kann man sich gar nicht oft genug bedanken!

Herzliche Grüße  
Ihr, euer Olaf Rex



Langecker Immobilien GmbH





Kaltenweide 54 • 25335 Elmshorn  
 Telefon: 041 21 / 29 10 75-0  
 Mobil: 01 51 / 59 03 2380  
 info@langecker-immobilien.de  
 www.langecker-immobilien.de

Sprechen wir über **Ihre Immobilie.**

## Erste Indoorcycling-Ausbildung unter Corona

MyLieth Fitness und der ICG, einer der führenden Anbieter im Bereich des Indoorcycling, haben seit Jahren eine sehr erfolgreiche Kooperation. Als aktives Ausbildungszentrum bietet ICG in unseren Räumlichkeiten Fortbildungen und coole Cycle-Events an, die großen Zuspruch finden.

Corona hatte auch hier seine Finger „im Spiel“: ein paar Wochen waren die Aus- und Fortbildungen leider nicht mehr möglich. Mit Hygienekonzept und Veränderungen der Räumlichkeiten konnte nun die 1. Ausbildung

in 2020 im MyLieth wieder stattfinden. Am 15.-16.8. strampelten wir gemeinsam mit externen Trainern in der Bürgermeister-Hell-Halle aktiv um die Wette. Auch die theoretischen Lerneinheiten konnten problemlos im Kursraum auf Abstand absolviert werden.

Bei über 30 Grad Hitze, viel Schweiß und Spaß können wir nun zwei weiteren Trainern aus unseren eigenen Reihen zum ICG® Basic Level Instruktor gratulieren!

Viele Grüße eure Rebecca und Imca



## Einsam? Gemeinsam Online!



**HOT IRON: ... gestern noch auf Abstand im Kursraum jetzt Online ...**

Ab sofort treffen wir uns zur gewohnten Zeit ONLINE – Du benötigst: Internetzugang, ca. 2x2 Meter, Equipment stellen wir dir leihweise kostenlos zur Verfügung!

Weitere Kursformate stehen zur Auswahl! Aktuelle Infos findest du auf unserer Homepage: [www.myliech.de](http://www.myliech.de)

Kontakt: [info@mylieth.de](mailto:info@mylieth.de) oder 04121-2309034



Malereibetrieb

# stevenweidt

Maler- und Lackierermeister

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten • Bodenbeläge  
Fassadengestaltung • Sachverständiger Schimmelpilzbew. (DEKRA)

Schulstraße 15a    Telefon: 04121 - 898 54 01    Mobil: 0170 - 417 60 67  
25336 Klein Nordende    Fax: 04121 - 898 54 02    [info@malereibetrieb-weidt.de](mailto:info@malereibetrieb-weidt.de)

## M & H TOPCAM GbR

Garten und Pflasterarbeiten

- ◆ WINTERDIENST
- ◆ Pflasterarbeiten
- ◆ Erd- und Sielarbeiten



Kurzenmoor 3 · 25370 Seester  
Telefon 04121/4506030 · Fax 04121/4506032  
[www.topcam.info](http://www.topcam.info) · [kontakt@topcam.info](mailto:kontakt@topcam.info)



## Butterberghexen werden durch Corona gestoppt



6 Testspiele, 4 Siege und ein bärenstarkes Unentschieden zum Punktspielauftakt...  
... so liest sich die reine Statistik, ist es jedoch mehr...

Nach einer tollen Hallensaison haben unsere Butterberghexen ihren Schwung über die lange Sommer- und Coronapause mitgenommen und den Aufwärtstrend in der Feldsaison fortgesetzt.

Am Ende unserer Testspielserie von 6 Spielen stehen 4 Siege zu buche. Gegen Gegnerinnen, die teilweise bis zu zwei Jahre älter waren, haben sich die Mädchen hervorragend behauptet. Auch die beiden Niederlagen haben uns gezeigt, dass alle Spielerinnen einen weiteren Entwicklungssprung gemacht haben und wir auf dem richtigen Weg sind.



Zum Punktspielauftakt haben wir dann auch gleich ein mitreißendes 3:3 gegen den VfL Pinneberg gesehen.

Viele Toraktionen auf beiden Seiten. Pinneberg setzte mehr auf Einzelaktionen und Distanzschüsse, da wir mit unserer Verteidigung kompakt standen und aus dem Spiel heraus wenig zugelassen haben.

Bei unseren Angriffen wollten wir den Vorteil unserer schnellen Spielerinnen nutzen, das hieß konsequentes und schnelles Spiel über die Außen.

So fielen dann auch die Tore: Pinneberg ging durch einen Sonntagsschuss ins linke obere Toreck in Führung und erhöhte durch zwei weitere Einzelaktionen auf 3:0. Mit diesem scheinbar eindeutigen Ergebnis ging es in die Halbzeitpause.

Wer nun dachte, dass Spiel sei gelaufen, der wurde durch unsere Hexen eines besseren belehrt.

Das wollten die Mädchen so nicht auf sich sitzen lassen. Halbzeitansprache, zwei Wechsel vorgenommen und an unsere Stärken erinnert. Die Mädchen verfügen nämlich alle über ein riesiges Kämpferherz und das bekamen nicht nur die Gegnerinnen zu spüren, auch alle Zuschauer wurden Zeuge einer sensationellen zweiten Halbzeit.



Unsere Butterberghexen erzielten durch einen lehrbuchartig vorgetragenen Konter gleich Anfang zweiter Halbzeit den Anschlusstreffer. Ein Angriff schnell über unsere rechte Außenbahn, rechtzeitig den Kopf gehoben, Zuckerpass in den Lauf der zentral mitgelaufenen Spielerin und ein souverän vollendeter Abschluss... nur noch 3:1.

Was die Pinnebergerinnen vielleicht noch als einen Ausrutscher wahrgenommen haben war für uns das Startsignal zu einer grandiosen Aufholjagd.

Blaupause vom 3:1... wieder ging es zu schnell für die älteren Pinneberger Mädchen über unsere rechte Seite, ein langer Lauf, dieses Mal mit direktem Torabschluss, die Torhüterin hält, doch der Abpraller wird erneut von einer mitgelaufenen Spielerin gedankenschnell und abgeklärt ins Tor eingeschoben und plötzlich stand es nur noch 3:2 in der Kampfbahn B in Pinneberg. Der Anschlusstreffer! Die Stimmung auf der Tribüne bei den mitgefahrenen Zuschauern wurde ausgelassen und sollte sich nochmals steigern. Pinneberg wurde sichtlich nervös, die Anfeuerungsrufe unsere Zuschauer lauter und unser Hexen immer mutiger!

Der nächste Angriff auf das Pinneberger Tor wurde gestartet. Dieses Mal ging der Ball sauber aus der Abwehr nach links. Ein schöner Pass nach vorne und nach einem gefühlt unendlich langen Solo über den halben Platz haben wir, zum letztendlich verdienten Ausgleich, an der herausstürmenden Torhüterin vorbei, in die kurze Ecke zum 3:3 Ausgleich eiskalt eingeschoben.

Die Zuschauer standen Kopf, die Stimmung am Siedepunkt, die Freude bei den Mädchen riesengroß... und wir Trainer sind ein-

fach nur stolz auf die Entwicklung unserer Mädchen und was sie heute geleistet haben. Auf dem Papier ist es zwar nur ein Unentschieden, für uns als Mannschaft ist es jedoch viel viel mehr...!

Leider wurden wir alle durch die aktuelle Coronasituation wieder gestoppt, sodass unser Trainings- und Spielbetrieb zur Zeit unterbrochen ist.

Auch wenn wir aktuell nicht trainieren dürfen, freuen wir uns über weitere Mädchen der Jahrgänge 2006-2009, die motiviert sind und Lust haben in einer tollen Mädchen-truppe Fußball zu spielen.



Hast Du schon einmal gespielt oder möchtest Fußball einfach ausprobieren??? Dann bist Du herzlich willkommen bei unseren Butterberghexen! Wir freuen uns auf Dich. Komm! Werde auch DU eine Butterberghexe! Melde Dich einfach bei uns und wir geben Dir Bescheid, wann unser Trainingsbetrieb wieder losgeht.

Trainer: Armin: 0174-20 30 40 5 oder armin@butterberghexen.com  
Markus: 01512-12 38 16 5 oder markus@butterberghexen.com  
Obmann Heinrich: 04121-49 23 33 oder heinrich@butterberghexen.com

Armin, Markus, Carl  
Trainer und Betreuer der  
D und C Butterberghexen

**Bitte berücksichtigen Sie bevorzugt die Inserenten bei einer Auftragsvergabe.  
Die Anzeigenkunden dieser Zeitschrift machen deren Erscheinen erst möglich!**



## Karate-Prüfungen unter Corona

Trotz der aktuellen Corona-Lage fand Ende Oktober wieder eine Prüfung in unserem Dojo statt – schnell noch vor dem sportlichen Lockdown. Diese richtete sich speziell an die Kinder und Anfänger unserer Sparte. Um sie trotz Pandemie durchführen zu können änderte sich jedoch einiges, im Vergleich zu normalen Prüfungen. Am meisten merksam war das Fehlen der Zuschauer. Prüfer sowie Trainer waren natürlich in der Halle, aber Eltern, Freunde und Verwandte, die bei Prüfungen die Halle sonst ganz besonders füllen, mussten leider ausgeschlossen werden.

Auch das Prüfungsprogramm, das im Karate genau vorgegeben ist, wurde leicht abgeändert, um den Corona-Vorgaben zu entsprechen. Es besteht immer aus drei Teilen: dem Kihon, bei dem Techniken oder Technikkombinationen in mehrfacher Wiederholung gezeigt werden, der Kata, bei der eine für jeden Gurt besondere Choreographie gezeigt wird und dem Kumite, bei dem der Kampf mit einem Partner simuliert wird.

Kihon und Kata finden für den Prüfling ohnehin alleine statt, was einen ausreichenden Infektionsschutz gewährleistet. Das Kumite allerdings läuft üblicherweise mit relativ viel Körperkontakt ab, was es in der aktuellen Situation problematisch macht, es der Prüfung entsprechend durchzuführen. Da allerdings auch bei dieser Übung die Bewegungen genau vorgegeben sind, wurde dieses Mal auch die Partnerübung mit ausreichendem Abstand voneinander ausgeführt.

Durch diese Änderung wurde die Kata für die Prüflinge besonders wichtig, da das Kumite nur noch begrenzt bewertet werden konnte.

Diese Prüfung war nicht nur für die Prüflinge, sondern auch für Prüfer und Trainer eine neue Erfahrung und alle hoffen, dass die Prüfungen – und vor allem das normale Training – so bald wie möglich wieder normal stattfinden können.

Solveig Begro  
Stellv. Spartenleiterin Karate



*Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben.*

Seit 2003 hilft das Kinder-Hospiz Sternenbrücke unheilbar erkrankten jungen Menschen bis zum 27. Lebensjahr im Rahmen einer wiederkehrenden Entlastungspflege sowie am Lebensende und begleitet ebenso deren Angehörige auf dem oft viele Jahre andauernden Krankheitsweg. Auch nach dem Verlust steht die Sternenbrücke den Familien in ihrer Trauer weiter zur Seite.

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

## Persönlichkeitstest: Welcher Sport passt am besten zu dir?

Kreise die am besten zu dir passende Antwort ein und finde es heraus.

### Wie selbstbewusst bist du?

- A. Schüchtern
- B. Supernormal
- C. König der Welt

### Welches sind deine Lieblingsfarben?

- A. Weiß, gelb, orange
- B. Grün, braun, blau
- C. Schwarz

### Welcher Körpertyp bist du?

- A. Klein und rund
- B. Supernormal
- C. Groß und schlaksig

### Wann hast du Zeit?

- A. Samstag
- B. Donnerstag
- C. Montag

### Was ist dein Modestil?

- A. Weit und bequem
- B. Praktisch und robust
- C. Anzug

### Was ist dein Ziel?

- A. Spaß beim Sport
- B. Gesundheit und Fitness
- C. Bewegung und Kraft

### Was ist deine Stärke?

- A. Konzentration
- B. Koordination
- C. Kondition

### Wie alt bist du?

- A. Jünger als 14
- B. 14 bis 35
- C. Älter als 35

### Was wolltest du schon immer mal probieren?

- A. Kampfkunst
- B. Anerkannter Gesundheitssport
- C. Olympische Sportart

### Wer ist dein Superheld / Lieblingsschauspieler?

- A. Kung Fu Panda
- B. Jackie Chan
- C. Jaden Smith

### Worauf legst du Wert?

- A. Höflichkeit
- B. Respekt
- C. Disziplin

### Welches sind deine Lieblingskörperteile?

- A. Hände
- B. Füße
- C. Hüfte

### Möchtest du Körper und Geist in deiner Sportart verbinden?

- A. Vielleicht
- B. Ja
- C. Nein

### Wie magst du deinen Sport?

- A. Ruhig und fließend
- B. Dynamisch
- C. Stark und laut

### Auswertung

#### Am häufigsten A

Du bist eher der ruhige Typ und suchst nach einem Sport, der dich von der Couch holt und in Bewegung bringt, aber gleichzeitig ein Hobby und kein Leistungssport ist.

Beim Karate kommen wir zusammen, um gemeinsam Freude an unserem Sport zu

haben. Jeder kommt, wie er ist und macht, was er kann.

**Am häufigsten B**

Ausgeglichenheit liegt dir am Herzen. Ein Sport, der sowohl den Körper als auch den Geist fordert, ist genau das richtige für dich. Übungen, die deine Konzentration und Kondition fördern, deine Merkfähigkeit trainieren und gleichzeitig deine Beweglichkeit verbessern, findest du im Karate.

**Am häufigsten C**

Eher an Athletik interessiert, möchtest du einen Sport treiben, der dich körperlich fordert. Schneller, höher, weiter sind Ziele, die du verfolgst. Im Karate kannst du diese erreichen. Wer kann höher Springen? Schneller reagieren? Du kannst gespannt darauf sein, was Kampfsport alles aus dir herausholt.

*Axel und Lara Fichtner  
Trainer SV Lieth Karate-Do*

**Corona-Lockdown für den Sport 2.0**

Okay, es ist wieder soweit, Corona hat uns erneut im Griff. Aber diesmal sind wir auf sportlicher Ebene besser vorbereitet. Die Erfahrungen aus dem Frühjahr werden uns helfen, besser mit dieser Isolation klarzukommen.

sere Hygienekonzepte zum Betreiben des Sportes in der Halle haben wir ja noch alle und werden diese dann weiterführen.



*Frank Trieder, Spartenleiter Karate*

Unsere Sparte hat gute Erfahrungen mit dem Onlinetraining gemacht. Natürlich ersetzt es nicht den „echten Trainer“, der in der Halle vor einem steht, rumgeht und individuelle Korrekturen vornimmt.



*Wie auch schon im Frühjahr ist gemeinsames Sporten über Internet möglich.*

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

Bitte sendet die Berichte mit Bildern per Mail an:  
**info@print-office.de**



**Karate lernen aus Büchern und Internet**

Karate lernen über das Internet ist eine gute Sache. Man kann allerdings als Sportler auch das klassische Selbststudium betreiben und aus Büchern lernen. Sehr geeignet hierfür ist die „Reihe der Schwarzen Karatebücher“ von Fiore Tartaglia, Buchautor und 6. Dan Shotokan Karate.

Wir Kampfsportler der SV Lieth nutzen seine Werke wenn Detailfragen zu Katas im Training geklärt und dann als Standard festgelegt werden.

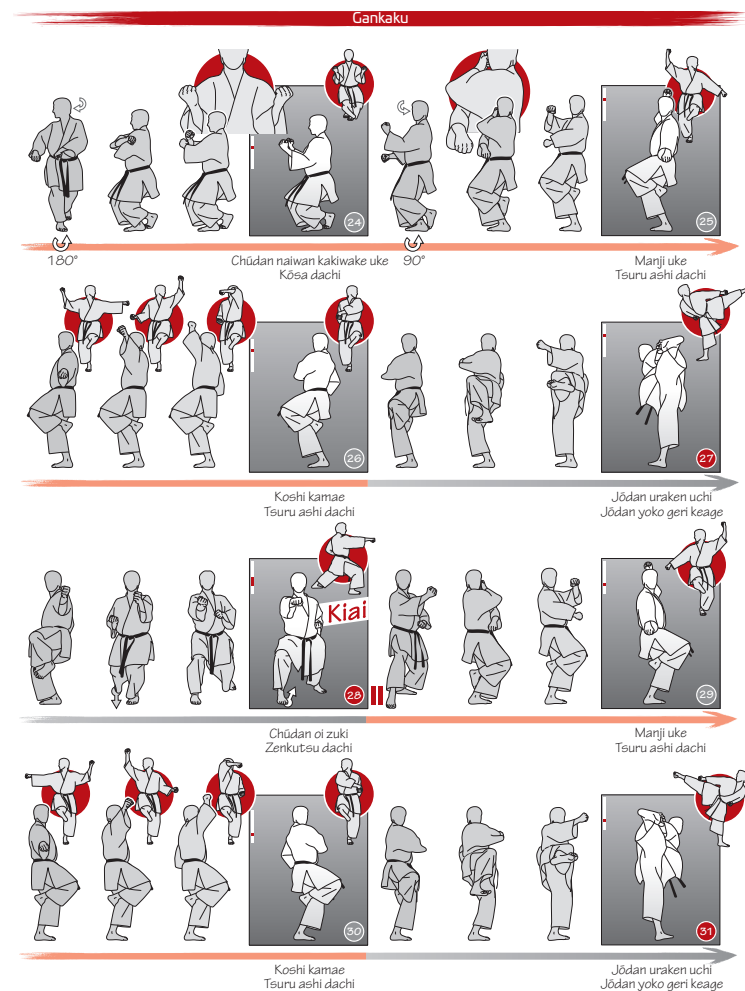


*Wenn im Training etwas unklar ist, schauen wir ins Buch oder ins Internet.*

Das Besondere an diesen Büchern ist, dass – im Gegensatz zu Standardwerken – nicht nur die korrekte ENDposition und Körperhaltung abgebildet ist, sondern auch mit jeweils drei Zwischenabbildungen der WEG dorthin exakt nachvollziehbar ist. So kann also jeder Sportler für sich selber erkennen: Was macht eigentlich meine andere Hand während ich mit dem vorderen Arm aushole?

Natürlich ersetzt weder dieses noch ein anderes Buch den echten Trainer, aber einen solchen Anspruch stellt das Buch an sich selbst auch nicht, es ist nur eine Hilfe zum Verständnis und zum Lernen dieses schönen Sportes.

*Frank Trieder, Spartenleiter Karate, mit freundlicher Genehmigung des auszugsweisen Abdrucks von Fiore Tartaglia, Buchautor und Inhaber Spectra-Verlag*





## Großer Zulauf nach Flyer-Werbeaktion

Nachdem wir Karateka wie viele andere Vereine und Sparten im Frühjahr durch Corona am Sport gehindert wurden und auch einige Vereinsaustritte verkraften mussten, entschlossen wir uns zu einem Großangriff via Werbung. Das Druckvorstufenunternehmen Print-Office in Klein Nordende erstellte für uns sagenhafte 30.000 Flyer, die in der Folgezeit verteilt wurden, hauptsächlich über die HAZ im Bereich Elmshorn Süd (25336) und Klein Nordende sowie über den UeNa Tip in Tornesch, Uetersen und Heidgraben.

Spartenleiter Frank Trieder freute sich in den Tagen danach über reges Interesse und konnte – besonders im Bereich Kinderkarate – diverse neue Sportler zum Probetraining begrüßen. „Aus allen Nähten“ platzen die Trainingsgruppen im Training dadurch noch nicht, schließlich haben wir eine ganze Turnhalle zur Verfügung. Beim

Kindertraining wird es besonders montags aber schon ziiiiehmlich voll, zwei – manchmal sogar drei – Trainer haben dann alle Hände voll zu tun. Im Erwachsenenbereich ist der Zulauf etwas geringer. Dabei beweist ein Frauenanteil von locker 50%, dass das Training breitensportorientiert aufgebaut ist. Von der WHO als gesundheitsförderliche Ganzkörpersportart eingestuft, empfehlen auch viele Ärzte und Physiotherapeuten das Betreiben dieser ostasiatischen Kampfsportart. Interessenten sind nach Anmeldung stets gern zum Schnuppertraining eingeladen, in den ersten Monaten wird es auch keinen Körperkontakt bei Partnerübungen geben, also habt keine Angst vor Schmerzen oder blauen Flecken. Obwohl wir diese Garantie nicht gegen einen ordentlichen Muskelkater geben würden... ;-) Meldet euch an und kommt zum Training!

Frank Trieder

**WAS IST MODERNES KARATE?**

Karate - Verband Schlesien  
基本型手  
kihon kata kumite

Kampf Erfolg  
Vertrauen Ästhetik Verbesserung  
Teamgeist

Auch für Kinder ab 6 Jahre – Vorkenntnisse nicht erforderlich.

**SV LIETH KARATE**  
Infos: (0 41 21) 46 22 22  
Mail: karate@sv-lieth.de  
Karate – Das wäre doch auch was für Dich!

**WAS IST MODERNES KARATE?**

Gemeinsamkeit Selbstbewusstsein  
Verteidigung Spaß  
Öffentlich Konzentration

Auch für Kinder ab 6 Jahre – Vorkenntnisse nicht erforderlich.

**SV LIETH KARATE**  
Infos: (0 41 21) 46 22 22  
Mail: karate@sv-lieth.de  
Karate – Das wäre doch auch was für Dich!

## Doppelmeisterschaften 2020

Es war Regen vorhergesagt, allerdings erst zum Ende des Tages. Doch das scherte niemanden. Die Stimmung locker, angereichert mit etwas Ehrgeiz und jeder Menge sportlichem Tatendrang – damit war die Stimmungslage aller gut beschrieben. Und zusätzlich gab's wieder während des Turniers die eine oder andere Prise Musik von unserem Sport- und Musikwart Andreas. Hauke war verantwortlich für den Turnierplan, den er noch in der Nacht zuvor perfekt ausgearbeitet hatte. Dieser ging wieder einmal punktgenau auf.

Bei den Damen hatten sieben Doppelpaare gemeldet, bei den Herren in zwei Leistungsklassen ebenfalls sieben und acht Doppel. Insgesamt brachten Andreas und Hauke also 22 Doppel auf die Plätze, die zusammen 44 Spiele ausgetragen haben. Eine tolle Orga! Vielen Dank dafür an unsere beiden Sportwarte.

In den Spielen schenkten sich die Kontrahenten nichts. Es wurde gekämpft, gelaufen, manchmal das eigene Unvermögen kommentiert oder auch angefeuert. Damit niemandem die Kraft ausging, hatten Bo und Mats zur Halbzeitpause des Turniers wieder eine bayerische Brotzeit vorbereitet. Nach Weißwurst, Brez'n und a Maß ging's dann wieder auf den Court.

Im Damenfinale A setzten sich schließlich Inga Deutz/Sabine Göttling gegen Wiebke Schürer-Mohr/Birgit Schamuhn mit 6:4 durch. Im B-Finale behielten Claudia Gurke/Petra Jakubowski gegen Iris Steinmeyer/Beatrice Paaschen mit 6:3 die Oberhand.

Bei den Herren 40+ sicherten sich Markus Görizt/Andreas Jakob mit 6:4 gegen Arne und Arthur Pflugradt den 3. Platz. Finalsieger A wurden Rüdiger Block/Hauke Magens, die im Endspiel Tobias Göttling/Georg Wojahn mit 6:4 besiegten.

Das B-Finale dieser Leistungsklasse gewannen Daniel da Silva Mendes/

Jens Grandt gegen Daniel Kayser/Jan Gehrls mit 7:5.

So langsam zogen dunkle Wolken auf und das Restlicht wurde immer spärlicher. Wieder einmal standen Daniel Asmussen und Patrick Scheidt im Finale. Dieses Mal gegen das 2. Vater-Sohn-Duo Jamie und Jens Fichtenmeier. Es war eine eher einseitige Auseinandersetzung, die mit 6:2 und 6:2 für Assi und Schotte endete. Allerdings war es Jens hoch anzurechnen, dass er trotz verletzungsbedingt arg eingeschränkter Bewegung mit seinem Sohn in's Finale ging.

Nach der Siegerehrung und mit einsetzender Dämmerung kam dann schließlich der angekündigte Regen. Nach einem langen Turniertag war diesmal keiner traurig, dass das Oktoberfest nur in abgespeckter Variante stattfinden konnte. Unsere Clubwirte hatten wieder einen leckeren Oktoberfest-Schmaus auf die Tische gebracht. Bei Bier, Krustenbraten mit Kraut und der einen oder anderen Turnier-Anekdote ließen die Teilnehmer/innen – natürlich unter Beachtung aller Corona-Regeln – den Tag ausklingen.

...und im nächsten Jahr hoffentlich wieder mit großer „Kapelle“.

Thomas Bröcker





## Mixed-Meisterschaften 2020 bei Megasommerwetter

Am Samstag, 01.08.2020 fand bei herrlichem Wetter unser Tennis Mixed-Turnier statt. Unsere beiden Sportwarte Andi und Hauke haben dieses Turnier wie gewohnt toll geplant und umgesetzt.

Es starteten 10 Paare, die leidenschaftlich um jedes Spiel kämpften und trotzdem sehr viel Spaß hatten. Im Endspiel standen sich dann Elisa und Schotte sowie Janine und Jens gegenüber. Nach einer 5:2 Führung von Elisa und Schotte schien „der Drops schon gelutscht“. Doch Janine und Jens drehten das Spiel noch einmal zu ihren Gunsten und gewannen am Ende mit 7:5.

Zu den Siegern und Zweitplatzierten gesellten sich dann noch Laura und Maik als Drittplatzierte des Turniers.

Nach der Siegerehrung wollte keiner nach Hause gehen und es wurde noch ein stimmungsvoller Abend. Dieses lag wahrscheinlich daran, dass dieses das erste durchgeführte Turnier dieses Sommers war und es auf der Terrasse auch abends lange herrlich warm war.

Frank Steinmeyer



**MARC PFEIFFENBERGER**  
ERGOTHERAPIE

Sensorische Integrationstherapie · IntraActPlus-Konzept: Verhaltenstraining · Elterntraining  
Neuro- und Biofeedback Neurologie · Säuglingstherapie  
Handtherapie · Beratung · Hausbesuche

Diese Praxis wird vom Institut für Qualitätssicherung in der Heilmittelversorgung empfohlen.  
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

SI-Therapeut DVE zertifiziert

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



## Jugend-Clubmeisterschaften 2020

Samstag, 29.08.2020: Junioren  
Eine kleine aber feine Gruppe aus der Altersklasse der Junioren machte sich bei super Wetter daran, den ersten Teil der Jugendclubmeisterschaften 2020 auszugetragen.

In einer Vorrunde mit verkürzten Sätzen wurden die Teilnehmer für die Finalmatches um Platz 1 + 2 bzw. 3 + 4 ermittelt.

Sieger und somit Junioren-Clubmeister 2020 wurde nach einem finalwürdigen Match Luca Bechtel vor Fabian Priebe, Adrian Hillringhaus und Finn Meister.

Herzlichen Glückwunsch!

Sonntag, 30.08.2020: Bambinos  
Bei „Kaiserwetter“ startete die siebenköpfige Gruppe der Bambinos den Kampf um den Clubmeister-Titel. Bereits in der Vorrunde gab es echte Fights. Oft zweistellig ging es über Einstand und jedem Ball wurde hinterhergejagt. Sie wollten es alle wissen! In der Finalrunde ging es über zwei Gewinnsätze dann sprichwörtlich um die Wurst. Hatte die Vorrunde schon Kraft gekostet, wurde den Teilnehmern jetzt alles abverlangt. Bemerkenswert: Durchweg haben sich alle als super faire Spieler gezeigt, das allein hat schon große Anerkennung verdient.

Das Ergebnis: Felix Veit wurde Bambino-Clubmeister 2020. Herzlichen Glückwunsch! Auf den Plätzen 2-7 folgten: Claas Thoms, Kolja Echterhagen, Ole Haas, Matthias Schinkel, Alex Paris und Ben Grabow. Bei der durchweg gezeigten Spielstärke zeichnen sich für die kommenden Jahre weiterhin spannende Matches am Horizont ab – man darf gespannt sein!

Steffi Thoms



HILFE & HERZ FÜR PFOTEN  
e.V.



[www.hilfe-und-herz-fuer-pfoten.de](http://www.hilfe-und-herz-fuer-pfoten.de)

**Internationaler Tierschutzverein**

**Telefon 01 74/33 21 861**

## Tennis



### Trainerlegende Wilfried „Willi“ Ristow feiert seinen 80. Geburtstag

An einem heißen August-Donnerstag war's für unseren Trainer Willi kein gewöhnlicher Trainingstag. Es gab etwas zu feiern. Schon einen Tag zuvor beging unser Jubilar seinen 80. Geburtstag im Kreis der Familie und am Donnerstag ersetzte dann eine kleine Feierstunde mit seinen Tenniskindern und deren Eltern das Training. „Ich fühl mich nicht wie 80, nein eher wie siebzig“, so der Jubilar und blickte lächelnd in die Runde. Seine Ehefrau Renate war an diesem Tag auch dabei. Sehr oft war und ist sie noch die helfende Hand, wenn es z. B. während des Tennis-Jugend-Camps um's Betreuen und Begöschern des Tennish Nachwuchses ging. „Wir selbst haben ja keine Enkel und so haben wir viel Zeit, die wir gern mit unseren Tenniskindern verbringen.“

allein für die SV Lieth. „Willi war immer dann helfend und unterstützend zur Stelle, wenn wir mit unserem Trainingsangebot in Not oder unter Druck geraten waren. Dafür sagen wir heute einmal laut ‚Danke Willi!‘“, so unisono Birgit und Frank.

Anschließend lud die Tennissparte den Jubilar und seine Gäste zu Kaffee und Kuchen ein. Die große Überraschung war eine mächtige Geburtstagstorte, die Willi überreicht und mit allen Gästen bei kurzweiligen Gesprächen genüsslich verspeist wurde.

Thomas Bröcker



Und wie toll das Verhältnis der Kinder zu ihrem Trainer ist, bewiesen die vielen kleinen Geschenke. Neben Blümchen und Glückwünschen gab es auch selbstgemalte Bilder, die die Kinder stolz überreichten.

Birgit und Frank hielten eine kleine Laudatio, gespickt mit dem einen oder anderen Rückblick auf insgesamt 22 Jahre Trainertätigkeit



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

FERIENWOHNUNG  
SELLIN AUF RÜGEN

# Möwenblick



- 250 m Strandentfernung
- 3-Zimmer Nichtraucherwohnung
- 1. Etage, 65 qm
- 2-6 Personen
- WLAN + Pkw-Stellplatz inklusive
- Südwest-Balkon
- komplett eingerichtet
- Tageslicht-Badezimmer mit Dusche und Wasch-Trocken-Maschine
- 1 Kingsize-Bett (180x200 cm), 2 Einzelbetten (90x200 cm), Schlafcouch (160x200 cm)
- Safe in Laptopbreite
- gesamter Wohnbereich gefliest
- Wäschepaket optional buchbar
- Haustiere willkommen

Google nach: „Möwenblick Sellin“

Gelistet bei namhaften Veranstaltern

z.B. booking.com, ferienwohmland.de, ostsee-zimmervermittlung.de, fewo-direkt.de, holidays.hrs.de, ferien-mags.de, ferien-netzwerk.de, eBay-Kleinanzeigen, ostseeklar.de, ...

Frühes Buchen sichert den Urlaub – noch sind Termine für 2021 frei!  
URLAUB IN DEUTSCHLAND! · RÜGEN – DAS SYLT DES OSTENS





Wir übernehmen Verantwortung und helfen schnell und unbürokratisch - eben Nähe, die man spürt.

**Sascha Kreutz e.K.**

Köhnholz 55

25336 Elmshorn

Tel. 04121/898930

Fax 04121/8989311

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

Alle Sicherheit  
für uns im Norden.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der  Sparkassen