



# TSV-Echo

Vereinszeitung des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

## Noch mehr neue Angebote!

DRUMS ALIVE mit Power oder entspannt mit „Zeit für mich“ ab S. 14



## Turner in Israel s. 29

## Große Fahrrad-Rallye

mit 2. Einstieg auf halber Strecke und großer Tombola S. 2

## Neue Satzung beschlossen s. 3



Große  
Tombola  
für alle  
Teilnehmer!



# Große

# Fahrrad-Rallye

Kein Zeitrennen! - Radtour auf 40/20 km für die ganze Familie

## Sonntag, 06. Mai 2018

### Mini-Rallye (Kinder bis 7)

Start: 13:00 Uhr  
Startgeld: 3,00 €

### Rahmenprogramm

11:00-18:00 Uhr  
Hüpfburg, Kinderschminken,  
Spiel-/Infostände, Aktions-  
flächen, Bühnenprogramm

## Eintritt frei!

### Familienfarm Lübars

Startzeit: 11:00-12:00 Uhr  
Startgeld: 7,00 € / 5,00 € (bis 14 J.)

### Neu! 2. Einstieg

1/2 Strecke ab Alt-Heiligensee  
Startzeit: 12:00 Uhr - Startgeld: 5,00 €

Mit „Quick-Check-In“ oder ohne Voranmeldung!

[www.fahrrad-rallye.com](http://www.fahrrad-rallye.com)

Mit freundlicher Unterstützung von



Berliner  
Sparkasse

RISTOW

100 YEARS  
1919-2019  
**KORSCH**  
The Specialist.



Die 3 Großen im Norden

# Gesamtverein

## Die neue Satzung ist unterwegs

Eine zentrale Aufgabe des Vorstandes im Jahr 2018 ist die Neugestaltung der Satzung, die für den TSV die Strukturen und die Organisation schaffen soll, die uns weiterhin Platz 1 unter den Vereinen im Berliner Norden sichern sollen. Nun haben wir das gemeinsam auf den Weg gebracht!

Schon in der Vorbereitung der außerordentlichen Mitgliederversammlung zur Satzungsänderung haben wir die Abteilungsleiter/innen und Mitglieder sowohl umfassend informiert als auch zur aktiven Beteiligung an der neuen Satzung aufgerufen. Einige Abteilungen und deren Mitglieder haben diese Möglichkeit wahrgenommen und wir hatten dazu interessante und sehr konstruktive Gespräche.

In einer überaus gut besuchten außerordentlichen Mitgliederversammlung am 16. März 2018 wurde der Entwurf der neuen Satzung im Einzelnen vorgestellt, gemeinsam mit den Mitgliedern konstruktiv diskutiert und am Ende mit kleinen Änderungen mehrheitlich verabschiedet. Besonderer Dank gilt hier den Mitgliedern, die sich intensiv mit der Vorlage im Vorfeld beschäftigt haben und ihre Kommentare konstruktiv angebracht haben.

Mit den künftigen wesentlichen Änderungen - Aufsichtsrat, geschäftsführender Vorstand und Delegiertenversammlung - organisiert sich der TSV für die Anforderungen an einen großen Breitensportverein, in einer Zeit der raschen gesellschaftlichen Veränderungen und der zunehmenden Orientierungslosigkeit der Berliner Sportpolitik.

Wie geht es nun weiter mit der Übernahme der neuen Satzung?

Es folgen zuerst einige rechtliche Schritte bis zur Bestätigung der Eintragung in das Vereinsregister. Nachdem die Satzung eingetragen ist und damit ihre Gültigkeit erlangt, werden wir sie nochmals in der Endfassung hier abdrucken. Danach sollen bis zum Oktober in den Abteilungen die Delegierten für die künftige Delegiertenversammlung gewählt werden. Die Delegiertenversammlung wird dann im November den Aufsichtsrat wählen, der dann bis zum 31.12.18 den geschäftsführenden Vorstand bestellt. Wie auch bisher werden wir das Verfahren transparent gestalten und euch sowohl über die Abteilungsleitungen, das Echo als auch über die Website informieren.

An dieser Stelle bedanken wir uns besonders für die engagierte Mitarbeit des Teams „TSV 2020“ bei der Erarbeitung der neuen Satzung und hoffen auf weitere Zusammenarbeit zu künftigen Themen. Wir sind auf einem guten Weg, lasst uns den gemeinsam gehen!

*Johann Müller-Albrecht, 1. Vorsitzender*

Die beschlossene, zur Eintragung eingereichte Satzung findet ihr unter [www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

## Gemeinsamer „Frühjahrsputz“ in der Königshorster Straße

Am 10. Februar 2018 trafen sich mehr als 30 Helfer aus verschiedenen Abteilungen auf dem Tennis- / Bogengelände in der Königshorster Straße zum Hecken- und Baumschnitt. Wir konnten es kaum glauben, dass die Temperaturen um nur 0 Grad und die leichte Schneedecke kaum jemanden abhalten konnten, kräftig mit anzupacken. Viele brachten ihre eigenen Werkzeuge mit, ein Häcksler wurde ebenfalls angefahren. Alle schnitten, knipsten, sägten, schleppten, zogen und rissen so fleißig an Sträuchern und Ästen, dass der Häcksler letztlich nicht mehr hinterherkam. „Wir haben viel mehr geschafft, als wir uns vorgenommen hatten. Wir sollten überlegen, nochmal mit einem Industriebäcksler wiederzukommen“ zog Andreas Reddig, Leiter des Organisationsteams, begeistert Bilanz. Auch unser 1. Vorsitzender, Johann Müller-Albrecht ließ es sich nicht nehmen, kräftig mit anzupacken und sich im Anschluss bei allen Helfern und Organisatoren herzlich für diesen außerordentlichen Einsatz zu bedanken. Vor allem, dass sich so viele Unterstützer aus den Abteilungen gefunden haben, die das Gelände nur wenige Male im Jahr oder überhaupt nicht nutzen, war, vor allem bei den ungemütlichen Temperaturen und an einem Samstagvormittag, sensationell.

Aktionen wie diese zeigen uns doch wieder deutlich, dass trotz sich wandelnder Gesellschaft der eigentliche Vereinsgedanke noch nicht gestorben ist. Vielleicht ist es heute anstrengender, diesen aufrecht zu erhalten, und man kann nicht jeden gleichermaßen dafür begeistern, aber das gute Gefühl, etwas großartiges geschaffen zu haben, schleicht sich langsam wieder in die Geister ein..... und wächst, und wächst.....

*Susanne Jurchen*





## Der TSV und die neue EU Datenschutz-Grundverordnung

Wie wichtig eine zunehmend professionelle Geschäftsführung auch für den Verein, gerade in unserer Größenordnung ist, zeigt die wachsende Relevanz von Gesetzen und Ordnungen, die auch vor einer Interessengemeinschaft wie einem Verein keinen Halt machen. Aktuell beschäftigen auch wir uns intensiv mit den Änderungen zum Datenschutz, die im Mai 2018 endgültig in Kraft treten. Zwar haben wir auch bis heute schon auf den Schutz der persönlichen Daten unserer Mitglieder geachtet (Ihr glaubt gar nicht, was uns dafür schon angeboten wurde...), aber wir nehmen die Neuerungen zum Anlass unsere Handlungen, Vordrucke und deren Auswirkungen zu überdenken und unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter (Geschäftsstelle, Abteilungsleitungen, Übungsleiter...) nochmals intensiv über die Anforderungen aufzuklären und versichern zu lassen, dass jeder, dem empfindliche Daten bekannt sind und werden, diese sorgfältig und ausschließlich im Rahmen seiner Aufgaben im Verein nutzt.

Wo immer Menschen agieren, gibt es jedoch auch mal Fehlverhalten, bewusst oder unbewusst. Darum bitten wir euch, falls ihr euch in eurem Recht verletzt fühlt, ihr Fragen oder Anregungen habt, meldet euch bei Dagmar Waegert in der Geschäftsstelle unter 415 68 67 oder per E-Mail an [waegert@tsv-berlin-wittenau](mailto:waegert@tsv-berlin-wittenau). Sie ist im Verein künftig die Beauftragte für den Datenschutz und wird sich bemühen uns alle, im Rahmen unserer Möglichkeiten, zu informieren und mögliche Missstände zu beseitigen.

Grundsätzlich nehmen wir im TSV Recht und Gesetz schon immer sehr ernst, was bei vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern oft auf Unmut und Unverständnis stößt. „Wir sind doch nur ein Verein“ denkt sich dann der oder die eine oder andere und macht sich weder über Datenschutz, noch über steuer-, sozialrechtliche oder andere Vorgaben Gedanken. Aber, letztlich ist Justitia blind und unterscheidet auch hier nicht nach Verein und Unternehmen. Darum hoffen und bitten wir um euer Verständnis, auch wenn so manches unserer Anliegen kleinkariert erscheinen mag.

Es uns eine Herzensangelegenheit unserer lieben

**Ingrid Parussel** nachträglich  
zu ihrem **85. Geburtstag**

ganz herzlich zu gratulieren!

Ingrid ist seit mehr als 43 Jahren Mitglied im TSV,  
turnt noch immer fleißig mit und ist immer noch  
eine der ersten, wenn Helfer gebraucht werden.

Liebe Ingrid, wir wünschen dir noch viele glückliche  
und vor allem gesunde Jahre im und mit dem TSV.



Ab sofort könnt ihr

## Vereinskleidung direkt bei Sandogroup

online über unseren TSV-Shop bestellen - Shirts, Hoodies, Anzüge, Ta-  
schen und mehr, sogar personalisiert mit eurem Namen!

Den Link dazu findet ihr auf der Startseite unter

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)



*Wer die Versandkosten sparen will, kann sich die bestellte Ware direkt oder per  
Sammelbestellung in der Geschäftsstelle abholen. Wir informieren euch auf Wunsch, wann die  
Ware bei uns eingetroffen ist. Schaut mal rein, einige Abteilungen sind auch bereits vertreten.  
Andere werden sicher noch folgen.*

## Gut ausgebildet für den Notfall

Wir wollen es nicht hoffen, aber falls beim Training doch mal der Notfall eintrifft, möchten wir für die Gesundheit und Sicherheit unserer Mitglieder gut gewappnet sein. Darum bieten wir regelmäßig kostenlose 1.-Hilfe-Aus- und Fortbildungen für unsere Übungsleiter/innen an.

Am 08. April 2018 trafen sich wieder 20 motivierte Übungsleiter/innen und Betreuer/innen zum Erlernen und Auffrischen der Kenntnisse für Sofortmaßnahmen. Dank dem Ausbilder, Michael Köhler, der selbst auch Herzsportgruppen in unserem Verein anleitet war es ein sehr praxisnaher und kurzweiliger Tag. Dass man sich dabei untereinander auch noch besser kennenlernt und Kontakte knüpft ist noch dazu ein sehr positiver Nebeneffekt.

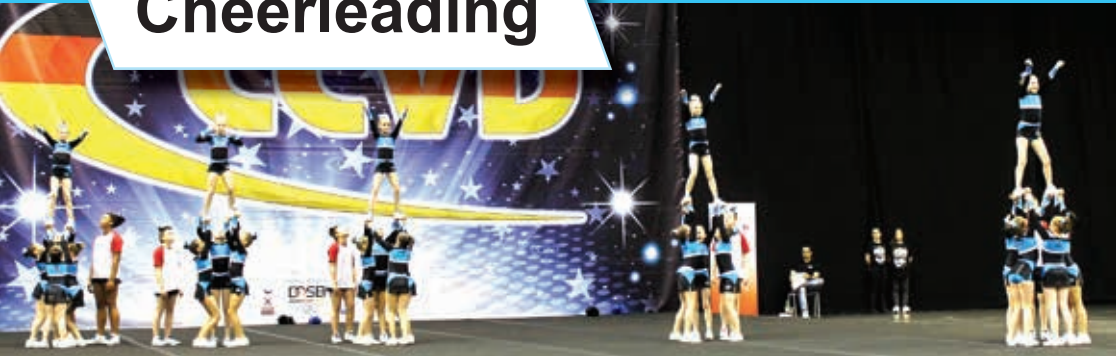


# Demnächst:

# KARAMBA

## Senioren-sport war gestern!

# Cheerleading



## CCVD Regionalmeisterschaft Nordost

Am 24.03.2018 sind alle fünf Wettkampfteams der DCB Cheerleader bei der CCVD Regionalmeisterschaft Nordost 2018 im Velodrom gestartet. Ein aufregender Tag und eine Premiere in mehrfacher Hinsicht: Die bisher höchste Anzahl an startenden Teams von Cheerleadern des TSV, viele Wettkampfneulinge und ein Fanblock in bisher nie da gewesener Größe – die Cheerleaderabteilung des TSV hat definitiv einen bleibenden Eindruck hinterlassen!!

Auch wenn den Cheerleadern die Aufregung ordentlich anzumerken war, haben sie wunderschöne Routinen gezeigt, schwierige Stunts und unheimlich viel Spaß und Freude an ihrer Sportart. Wir sind sehr stolz auf alle Teams und ihre tollen Platzierungen in einem starken Wettbewerbsumfeld.







26. Mai 2018

# Tryout



Werde Cheerleader bei den

# Diamonds

**Chamisso Grundschule**  
Senftenberger Ring 27, 13435 Berlin

**10:00-13:00 Uhr**  
für Jahrgänge 2014-2008

**14:00-17:00 Uhr**  
für Jahrgänge 2007-1990!

Für die Saison 2019 suchen wir DICH als Mitglied in einem unserer Cheerteams!

Mitbringen musst du Mut neues zu probieren und Spaß am Teamsport!  
Also komm vorbei und werde ein Diamonds Cheerleader!

Anmeldung zum Tryout bitte per Email an:  
[orgel@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:orgel@tsv-berlin-wittenau.de)  
Gerne beantworten wir dir hier auch noch offene Fragen.

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

**Wir nehmen uns Zeit  
für Ihre Wünsche**

## **Reisebüro im MV**

Sonderpreise für Flugziele weltweit  
Spezialist für Nordamerika und Ostasien

Vertretung aller renommierten Reiseveranstalter  
z. B. TUI, Neckermann, Tjaereborg, Thomas Cook  
ITS, Meiers, Jahn-Reisen, Alltours u. v. m.

### **Geld sparen durch**

**Preisvergleiche für Pauschalreisen  
und Linienflüge per Computer**

**Flugtickets**

**Für Kurzentschlossene – Kurzfristbörse  
auch für Kreuzfahrten**

Treuenbrietzener Str. 36, 13439 Berlin, im Tennis-Center  
Tel 415 10 08 Fax 415 80 97  
E-Mail: [MVR-Berlin@t-online.de](mailto:MVR-Berlin@t-online.de)

**geöffnet Montag bis Freitag 10.00 - 18:00 Uhr  
und nach Vereinbarung**

**P vorhanden**

## Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Fechtabteilung  
am Dienstag, dem 19. Juni 2018 um 20.00 Uhr  
in der Geschäftsstelle, Senftenberger Ring 53, 13435 Berlin

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der satzungsgemäßen Einladung
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Entlastung der Abteilungsleitung
4. Wahl der Abteilungsdelegierten zur Delegiertenversammlung
5. Verschiedenes

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

Christian Peters  
Abteilungsleiter

*Hinweis: Stimmberechtigt sind laut Satzung alle Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben (Bei Finanzangelegenheiten das 18. Lebensjahr). Eltern sind für ihre minderjährigen Kinder nicht stimmberechtigt.*

### Goldene Ehrennadel für Christian Peters

Für seine langjährigen Verdienste im Berliner Fechtsport wurde unser Abteilungsleiter Christian Peters am 21. März mit der goldenen Ehrennadel des Berliner Fechterbundes ausgezeichnet.

Auch der Vereinsvorstand bedankt sich ganz herzlich für viele Jahre großartiges Engagement im Fechten und für den TSV Berlin-Wittenau.

Herzlichen Glückwunsch lieber Christian.



## Saisonenerfolge der TSV-Fechter gehen weiter!

Auch im 1. Quartal 2018 fochten sich die Wittenauer Fechter aller Altersklassen von 10 bis 60 Jahren erfolgreich durchs Wettkampfgeschehen. Fast 30 Turniere standen auf dem Programm. Vom Nachwuchsturnier der Jüngsten bis zum „Int. Weißen Bären von Berlin“ mit über 240 Herrendegenfechtern aus aller Welt war alles dabei. Es konnten wieder eine ganze Reihe an kleinen und großen Erfolgen eingefahren werden. Erneut zu viele, um sie alle einzeln an dieser Stelle aufzuführen. Insgesamt lässt sich die Medaillenausbeute aber sehen: 14x Gold, 5x Silber, 20x Bronze, darunter auch Titelgewinne bei Landesmeisterschaften, Berliner Hochschulmeisterschaften und Norddeutschen Meisterschaften.



Die Wittenauer Nachwuchsfechter belohnten ihren Trainingsfleiß zuletzt beim Osterturnier Ende März in Oranienburg und gingen mit Pokalen und Schokohasen in die verdienten Osterferien.

Bei den „Großen“ wurde Manuel Libedinsky (Foto rechts) im Februar seiner Favoritenrolle gerecht und konnte sich erfolgreich bei den Berliner Meisterschaften der Junioren im Herrendegen durchsetzen.

Damit hat er sich seine uneinholbare Spitzenposition auf der Berliner Juniorenrangliste mit einem Meistertitel vergoldet!





Steven Berger (Foto links) konnte sich bereits vor den anstehenden Deutschen Meisterschaften auf nationaler Ebene behaupten: Bei der allstar Deutschland Challenge in Augsburg setzte er sich gegen die gesamte deutsche B-Jugend-Konkurrenz durch und wurde Turniersieger bei 75 Startern!

Beide Sportler gehören damit zum Team der Qualifizierten für die von April-Juni stattfindenden Deutschen Meisterschaften!

Neben Manuel (Junioren+Aktive) und Steven (B-Jugend) haben sich Carina Kurlus, Tony Kaphanke (beide B-Jugend), Annette Alt, Julius Ritter (A-Jugend+Junioren), Wilram Schmidt, Benjamin Dithmar, Casimir Friese (A-Jugend), Valérie Hörmann, Anna Reitschuster, Phil Waszak (Junioren), Christopher Prohl (Aktive) im Degen sowie Carina und Steven im Florett durch ihre guten Saisonleistungen für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Gratulation an alle und viel Erfolg bei den anstehenden Herausforderungen!

*Christopher Prohl*

Morlin

# KLÖPFER

G m b H

# GLASEREI

& SERVICE

Glas & Service seit über 80 Jahren

- **Verglasungen aller Art**  
z.B. Glas - Reparaturschnelldienst  
Glasverkauf, Spiegel nach Maß, Bildrahmung, Acrylglas,  
Duschabtrennungen, Glasschleifarbeiten, u.v.m.
- **Folienverlegung auf Glas & Folienschriften**  
z.B. Sonnenschutzfolien (auch für Fahrzeuge mit ABG),  
Sicherheitsfolien, Sichtschutzfolien, Dekorfolien  
Anfertigung von Folienschriften und Beschriftungsservice (auch KFZ)
- **weitere Serviceleistungen**  
z.B. Innenjalousien, Insektenschutz, Kunststofffenster  
und für Wassersportler: Bootsscheiben und Bootsfenster nach Maß  
Anfertigung von Bootsbeschriftungen

Hausotterstrasse 100  
13409 Berlin  
[www.kloepfer-glas.de](http://www.kloepfer-glas.de)

☎ 4987 6666

# Gesundheitssport



## Oft nachgefragt und endlich da - DRUMS ALIVE

Bei DRUMS ALIVE verbinden wir dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Rhythmus vom Trommeln auf Gymnastikbällen mit Drumsticks. Dieses Training bietet eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. So steigert es die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein klassisches Training, erzielt aber auch viele positive Effekte wie zum Beispiel die Verbesserung der Koordination. Nachhaltig werden die Konzentration und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Stress wird abgebaut, indem die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird. Menschen, die trommeln, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. DRUMS ALIVE ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele!

Seid dabei, wenn es ab Mai losgeht und wir gemeinsam mit viel Spaß an Musik, Bewegung und Trommeln in ein neues Workout hier beim TSV Berlin-Wittenau starten. Immer montags von 19-20 Uhr werden wir die Halle im Senftenberger Ring 40a zum Beben bringen und dem Wochenstart etwas Positives abgewinnen.

**Am 07.05.18 um 19:00 Uhr geht's los.** Wir laden euch herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperstunde ein.

Für Fragen und Anmeldungen steht euch neben der Geschäftsstelle auch Bianca direkt gerne unter der Mail-Adresse: [bibo\\_drumsalive@gmx.de](mailto:bibo_drumsalive@gmx.de) zur Verfügung.



## Tretroller fahren für Erwachsene - Cooool!

Nachdem Sport im Park letztes Jahr ein für uns toller Erfolg war und wir viele davon überzeugen konnten, dass es Spaß machen kann, eine Ausdauersportart draußen zu betreiben, ging es Ende Januar wieder los mit dem Tretrollern. Mit dicken Klamotten strotzten wir so manch kalter Winterluft und konnten langsam den Winterschlaf beenden. Im März folgte gleich darauf der zweite Kurs und es wurde ausgiebig trainiert. Richtiges Bremsen und Bergabfahrten auch im Slalom. Die Schwierigkeiten wurden erhöht, ein Sprungwechsel erklärt und umgesetzt und so manches Hütchen musste mit einer Hand an einen anderen Ort verbracht werden. Trotz allem kamen die Ausdauerheiten nicht zu kurz.

Wir haben wieder viel Spaß beim Training und würden uns über Zuwachs in den Gruppen freuen. Wer es noch nie ausprobiert hat, für den starten wir mittwochs um 16 Uhr. Die Fortgeschrittenen trollern um 17 Uhr los. Und wer sich mal alle so verfügbaren Tretroller anschauen will, vielleicht auch mal ungezwungen ausprobieren möchte, den laden wir zu unserem Tag der offenen Tür am 02.06.2018 von 10-18 Uhr in die Odilostr. 16, 13467 Berlin ein.



Auch hier kann man sich für zukünftige Kurse anmelden, wenn einen dann das Tretrollerfieber gepackt hat. Fragen? Anmeldungen? Ausprobieren? Beate steht euch gerne per E-Mail unter [tmsjahn@arcor.de](mailto:tmsjahn@arcor.de) zur Verfügung.

## Der nächste Sommer kommt bestimmt!

Damit ihr auch in den großen Ferien sportlich bleiben könnt, wird es mittwochs im Senftenberger Ring 40a wieder ein **Sommerprogramm** mit Britt geben:

Mi 18.00-19.00 Uhr All in 1 (Ausdauer, Beweglichkeit, Rücken)

Mi 19.00-20.00 Uhr BodyPower

Einige andere Angebote finden ebenfalls im Sommerloch der Schulferien im Senftenberger Ring 40a statt und können als Sommerprogramm gebucht werden:

Di 10.00-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Di 11.00-12.00 Uhr Hockergymnastik

Mi 9.45-10.45 Fit in den Tag!

Mi 11.00-12.00 Fit im Alltag!

Do 12.00-13.30 Yoga

Do 17.00-18.00 TaiJi

Bei Interesse bitte jetzt schon in der Geschäftsstelle voranmelden.



### **ENERGY DANCE mit Petra jetzt 1,5 Std.!** (montags 17:00-18:30 Uhr)

*Energy Dance ist ein lizenziertes Konzept, bei dem zu motivierender Musik Bewegungen mit harmonischen Übergängen das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft und die Beweglichkeit trainiert werden. Komplizierte Bewegungsabläufe und lange Schrittfolgen spielen hier keine Rolle, sondern Spaß an Bewegung, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.*

### **Yoga vormittags mit Premila, nachmittags mit Katalina**

(donnerstags 12:00-13:30 oder 18:00-19:00 Uhr)

*Das Hatha-Yoga gehört zu den bekanntesten Yogarichtungen weltweit. Eher langsame und entspannte Übungen in Verbindung mit Konzentration und Atemtechnik verhelfen zur Festigung des physischen und psychischen Gleichgewichts. Neben der Stärkung der Muskeln und der körperlichen Flexibilität verhilft Yoga auch zu mehr Energie und Kraft im Alltag. Auch für Anfänger geeignet.*

### **RückenFit mit Chris** (dienstags 17:30-18:30 Uhr)

*Speziell auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur abgestimmte, abwechslungsreiche Übungen mit und ohne den Einsatz von Kleingeräten lindern Beschwerden, wirken Verspannungen entgegen und mach FIT für den Alltag!*

### **TaiJi mit Sabine** (donnerstag 17:00-18:00 Uhr)

*TaiJi kommt ursprünglich aus der chinesischen Kampfkunst, wird aber heute zur Gesunderhaltung auf Grundlage der chinesischen Medizin genutzt. Die Form ist eine festgelegte Bewegungsabfolge mit bestimmten Prinzipien mit dem Ziel, eine aufrechte, entspannte Körperhaltung zu entwickeln. Dabei ist es wichtig, unnötige innere Spannung loszulassen.*

### **Neue Wasserzeit in der Sauna am Pflingstberg** (mittwochs 14:00-14:30 Uhr)

*Weitere Angebote für Wassergymnastik auf Anfrage.*

## **Noch wenige FREIE PLÄTZE**

Senftenberger Ring 40a:

**Wirbelsäulengymnastik** dienstags 10.00-11.00 Uhr

**Fit für den Alltag!** dienstags 18.30-19.30 Uhr

**BodyFit** donnerstags 19.00-20.00 Uhr

**Pilates** freitags 18.00-19.00 Uhr

Schule am Park, Eichborndamm 276:

**RückenFit** donnerstags 18.00-19.00 Uhr





## **Auch neu - „ZEIT FÜR MICH“!**

Nach einem anstrengenden Arbeitstag zur Ruhe kommen und Kraft tanken, dem Alltagsstress entfliehen, sich für eine Stunde zurückziehen, um bei sich selbst anzukommen: „ZEIT FÜR MICH“, ein neues Angebot des TSV-Berlin-Wittenau für alle, die in ruhiger, entspannter Atmosphäre Körper und Geist in Einklang bringen möchten, im Sommer auch gerne draußen auf der sichtgeschützten Terrasse.

Atemübungen, Dehnungen und Bewegungsübungen aus den Trainingsprinzipien des Feldenkrais, Pilates, Yoga, sowie Übungen und Techniken asiatischer Bewegungslehren helfen uns, aufmerksam in unseren Körper hinein zu spüren und behutsam unsere Vitalenergie zu aktivieren. Jede/r Interessierte, die/der in der Lage ist, sich auf die Bodenmatte zu begeben, ist herzlich eingeladen, eine Probestunde mitzumachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Leitung des neuen Angebots liegt bei Marion Nathan, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin, die seit vielen Jahren die unterschiedlichsten Angebote im TSV angeleitet hat. Diese neue Form eines übergreifenden Angebots richtet sich an alle, die „ein bisschen von allem“ machen möchten. Mit „ZEIT FÜR MICH“ zu innerer Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden:

Montags von 17.45- 18.45 Uhr im Bewegungsraum im Senftenberger Ring 40 a

Voranmeldungen zur Probestunde unter 415 68 67

# Jiu Jitsu



## Parkour – Training einmal anders

Im Rahmen der „TSV cooltour“ begann der März mit einem Spezialtraining für unsere Kids und Jugendlichen. Alexander hat ihnen in unserem Training „Parkour“ vorgestellt. Bei dieser Sportart geht es um das schnellstmögliche und eleganteste Überwinden von Hindernissen. Das Training fand bei uns in der Halle an verschiedenen Geräten statt. Da wurden beispielsweise die Fallübungen aus dem täglichen Jiu-Jitsu Training auch mal über große Kästen gemacht und unsere Jiu-Jitsuka waren froh, dass unser Kampfsport auch Körperspannung und

Balance fördert. So fiel es allen relativ leicht, die Übungen sicher und mit viel Freude mitzumachen. Ein dickes Dankeschön an Alexander für den tollen Einblick!

## Frauen-Selbstverteidigung – Ein Jubiläum

Im Januar und Februar hatten wir bereits großen Erfolg mit unserem 20-jährigen Jubiläums-Frauen-Selbstverteidigungskurs „Von Frauen. Für Frauen.“ Heute wie damals unterrichtet unsere Trainerin Birgit Gowitzke die Frauen mit viel Können, Wissen, Power - und vor allem einer Riesenportion Spaß!



In unseren SV-Kursen werden einfache, aber wirksame Techniken für die Selbstverteidigung gelehrt. Aber es geht natürlich nicht nur um die rein körperliche Verteidigung im Notfall, sondern auch um das so wichtige Erkennen und Abwenden von brenzligen Situationen. Denn am Ende ist jeder vermiedene Kampf ein gewonnener Kampf!

Die Macht der eigenen Stimme kennen zu lernen und die verborgene innere Kraft zu finden und zu spüren ist ein tolles Erlebnis und baut das Selbstbewusstsein auf!

Als krönenden Abschluss des Kurses bekamen die Frauen Besuch von erfahrenen Kampfsportlern aus anderen Kampfsport-Gruppen. An den körperlich überlegenen Gegnern konnten unsere Frauen gefahrlos ausprobieren, wie leicht oder schwer eine Verteidigung im Ernstfall wirklich ist. Unser Fazit: Frauen sind nicht wehrlos!!!

Weil das Ganze Lust auf mehr macht, gibt es im Oktober einen Folgekurs, der das gewonnene Wissen noch einmal auffrischt und dann weiterführend vertieft. Die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Bei unserem Jubiläums-Kurs ist ein kleines Video entstanden und wenn Ihr euch ein Bild von unserem Kurs machen wollt, guckt doch einfach vorbei: <https://www.tsv-berlin-wittenau.de/sportarten/indoor-outdoor/jiu-jitsu/jiujitsunachrichten/312-frauen-selbstverteidigung>.



## Vorführ- und Mitmachprogramm zur Fahrrad-Rallye am 06. Mai

Wer uns live, in Farbe, zum Anfassen und Mitmachen sehen möchte, der ist herzlich zu unserem Rahmenprogramm der Fahrrad-Rallye am 06. Mai 2018 zwischen 12:00Uhr-18:00Uhr auf der Familienfarm Lübars eingeladen! Wir wollen euch mit unseren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen kleinen Einblick in unser Jiu-Jitsu-Training geben. Ihr werdet Möglichkeiten zum Mitmachen und Ausprobieren haben und natürlich wird Birgit auch ein wenig Frauen-Selbstverteidigung für die Damen anbieten.

## Jiu-Jitsu – Unser normales Training



Trotz der vielen Extras gibt es bei uns natürlich nach wie vor unser normales Training.

Was ist Jiu-Jitsu eigentlich? Unser Sport ist eine sehr alte japanische Kampfsportart, die sich durch die Vielseitigkeit ihrer Techniken auszeichnet. Deshalb ist sie auch heute noch für die Selbstverteidigung prima geeignet. Außerdem ist sie sehr flexibel, frei nach dem Motto: Jiu ist, was funktioniert. Natürlich gibt es auch beeindruckende Techniken, die nur schön aussehen sollen, dann aber unter die Rubrik „KampfKUNST“ fallen. All das und noch eine Menge mehr wird in unserem Training gelehrt.

Unsere Abteilung besteht aus Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Jeder bekommt ein auf sein Alter und seine Möglichkeiten angepasstes Training an je zwei Tagen in der Woche. Um mitmachen zu können, müsst ihr weder Fitness-Guru noch Bodybuilder sein. Kommt einfach vorbei und lernt uns kennen! Wir freuen uns auf euch!

*Marion und Robert Sperling*

# Milchzahnathleten



## Ostern bei den Milchzahnathleten

Am Samstag, dem 17.03.2018 haben wir mit vielen Milchzahnathleten und ihren Freunden und Verwandten zusammen schon mal Ostern vorgefeiert. Wir sind über die Geräte geklettert, durch die Halle geflitzt und haben gemeinsam Spiele gespielt. Zusammen sind wir hoch gesprungen oder auch am Seil geklettert, konnten rutschen und auch über die Bodenwellen flitzen. Auch die kleinen hatten viel Spaß in ihrem Pool voller Luftballons und unserem "Mini-Bällebad". Und wieder war der Schotterwagen am Ende ein krönender Abschluss.

Wir hatten viel Spaß und **freuen uns sehr auf den 06. Mai 2018 wenn wir uns beim Rahmenprogramm zur Großen Fahrrad-Rallye und bei der Mini-Rallye wieder sehen!**

*Livi Jurchen*



## Milchzahnathleten - Das Tor zur großen weiten Sportwelt

Wusstet ihr eigentlich, dass ihr als Abenteurer (4-6 Jahre) jederzeit zusätzlich unsere anderen Sportarten ausprobieren dürft (freie Plätze vorausgesetzt). Dadurch könnt ihr überall mal reinschnuppern und gucken, was alles nach den Milchzahnathleten kommen kann. Viele ehemalige Milchzahnathleten sind heute zum Beispiel Kampfsportler, Cheerleader oder Majoretten, Tennisspieler, Ballerinen oder Turner. Viele unserer Sportarten kann man schon ab 6 oder 7 Jahren erlernen. Schaut doch einfach mal bei den anderen vorbei. Die freuen sich auf euch! Und wenn ihr was gefunden habt, könnt ihr ganz einfach und unkompliziert wechseln. Zwar werden wir euch in den Gruppen dann vermissen, aber bei den vielen Vereinsveranstaltungen sehen wir uns ja wieder!

## Highlights 2018

17.03.2018

Osterhasen-Schule

06.05.2018

Mini-Rallye

16. bzw. 17.06.2018

Sommer-Sport-Spaß

07.08.2018

Sportliche Reise durch den Zoo

02.11.2018

Halloweenparty

## Milchzahnathleten & Friends



Save the date! Genaue Infos erhaltet ihr über eure Übungsleiter, auf der Website und auf facebook!



**GAS · WASSER · HEIZUNG**



Dipl.-Ing.  
**Diethelm Kanold**

Zinnowitzer Straße 8  
10115 Berlin  
Telefon: (030) 44 04 01 88  
Telefax: (030) 44 04 01 89  
[www.d-kanold.de](http://www.d-kanold.de)

**Versorgungstechnik für ganz Berlin**

**Seit 25 Jahren Ausbildungsbetrieb**



## Interessanter Müll!

Am 06. März 2018 lud der Seniorenstützpunkt Bewegung unsere Mitglieder 65+ zu einer Besichtigung der Müllverbrennungsanlage Ruhleben ein.

Zwei Stunden lang durften 22 Teilnehmer verfolgen, was eigentlich mit unserem Müll passiert, nachdem er in der Tonne gelandet ist.

Eine tolle Führung, spannende Einblicke und interessante Informationen begeisterten die Teilnehmer und regten sicher auch zum Nachdenken an.

## FREUDE teilen

Das habe ich beim Sport gelernt



# Schwimmen



## Tag der kommenden Meister

...und wir waren mit dabei. Am 20.01.2018 waren vier Trainerinnen und neun Schwimmer/innen, im Alter von acht bis 13 Jahren beim 59. Tag der kommenden Meister im Paracelsus-Bad. Ein Schwimmwettkampf, der 1960 vom PSV-Delphin 1889 ins Leben gerufen wurde. Unsere Schwimmer/innen haben an den Disziplinen 100m Lagen, 50m Brust, 50m Schmetterling, 100m Freistil sowie 50m Rücken teilgenommen und abschließend die 4 x 50m Brust-Staffel absolviert. Neben dem Spaß, den wir den ganzen Tag hatten, konnten auch tolle Ergebnisse erzielt werden. Den größten Erfolg konnte Annalina Strenge mit dem 3. Platz in 50m Brust erreichen... eine super Leistung! Der Zusammenhalt bei allen war bemerkenswert, da jede/r Schwimmer/in bei seinem/ihrem Wettkampf von den anderen angefeuert wurde. Viel Spaß hatten wir auch beim „Zulu-Tanz“ in der Mittagspause, bei dem viel gelacht wurde. Der „Zulu-Tanz“ ist eine Aufwärmübung für die Muskulatur, die mit Gesang im Kreis getanzt wird... ein Spaß für jedermann. Alles in allem war es ein spaßiger und erfolgreicher Tag, bei dem auch unser Maskottchen, der Motivations-Minion, nicht fehlen durfte. Bis zum nächsten Jahr!

*Patrizia Neger*

## Schwimmzeiten und Hallenschließung des MV-Bades

Bitte beachten: Das letzte Samstagstraining ist bereits am 28. April. Uns steht jedoch ab 30. April wieder montags zusätzlich bereits von 18-20 Uhr eine Trainingsbahn im MV-Bad zur Verfügung.

Außerdem: Wir möchten darauf hinweisen, dass das MV-Bad für die Zeit vom 5. Juli 2018 bis einschließlich 18. August 2018 geschlossen sein wird.

*Carsten Teschner*

# Tennis

## Winter ade!

Nachdem ich den letzten Artikel im TSV-Echo mit „Winter ade?“ überschrieben habe, kann ich nun das Fragezeichen mit dem Ausrufungszeichen austauschen. Für uns Tennisspieler ist der Winter spätestens Mitte April zu Ende – im Grunde egal, wie das Wetter ist. Mitte April werden die Plätze wieder spielfähig gemacht und meist ist am 1. Mai bereits das erste Verbandsspiel. Wer sich gerne mal ein Verbandsspiel ansehen möchte, ist herzlich eingeladen.

Das sind die Termine der Saison 2018:

### DAMEN BEZIRKSLIGA II GRUPPE D

Sa. 05.05.2018	14:00 Uhr	TC Ludwigsfelde 1958	TSV Wittenau 1896
Do. 10.05.2018	14:00 Uhr	Fachvereinigung Tennis e.V. II	TSV Wittenau 1896
Sa. 12.05.2018	14:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TC Friedrichshain II
Sa. 02.06.2018	14:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	SG Rot Gold Wedding

### HERREN BEZIRKSKLASSE II GRUPPE A

So. 06.05.2018	09:00 Uhr	Tempelhofer Tennis Club II	TSV Wittenau 1896
So. 13.05.2018	09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TC Medizin Berlin Buch II
So. 27.05.2018	09:00 Uhr	FVT Heilandsweide III	TSV Wittenau 1896
So. 03.06.2018	09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TSV Mahrzener Fuchse II
So. 10.06.2018	09:00 Uhr	TC Berlin-Oberspree	TSV Wittenau 1896

### U18 WEIBLICH BL I GRUPPE A

So. 26.08.2018	09:00 Uhr	TC GWG 1919 Tegel	TSV Wittenau 1896
So. 16.09.2018	09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TBC Berlin Mitte Albert-Gutzmann e.V.
Sa. 22.09.2018	09:00 Uhr	SC Eintracht Berlin e.V.	TSV Wittenau 1896
So. 23.09.2018	09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TC Oranienburg 1990

### U18 MÄNNLICH BL I GRUPPE A

Sa. 25.08.2018	09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TC Grün Weiß Bergfelde II
Sa. 01.09.2018	09:00 Uhr	SC Siemensstadt Berlin	TSV Wittenau 1896
Sa. 15.09.2018	09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	VFB Hermsdorf



So. 16.09.2018 09:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TC Gelb Weiß Falkensee
Sa. 22.09.2018 09:00 Uhr	SV Berliner Brauereien	TSV Wittenau 1896

### MIDCOURT MÄNNLICH/WEIBLICH VL GRUPPE A

Sa. 05.05.2018 14:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TC BW Hohen Neuendorf
Sa. 26.05.2018 09:00 Uhr	VFL 1891 Tegel	TSV Wittenau 1896
Sa. 09.06.2018 14:00 Uhr	Spandauer HTC 1910	TSV Wittenau 1896
Sa. 16.06.2018 14:00 Uhr	TSV Wittenau 1896	TS GWG 1919 Tegel
Sa. 01.09.2018 14:00 Uhr	Sutos 1917	TSV Wittenau 1896

Und wie immer freuen wir uns über Gäste, die unsere Mannschaften anfeuern! Ist der TSV in der Auflistung zuerst genannt, finden die Heimspiele auf unseren Plätzen zur genannten Uhrzeit statt. Wir wünschen allen eine gute und gesunde Sommersaison!

*Ralf Schwarz*

P.S. Ach ja, unser Angebot für ein „Schnuppertennis“ steht natürlich nach wie vor und ist an jedermann gerichtet – probiert es aus und meldet euch bei Bernd unter [berndwilfroth@web.de](mailto:berndwilfroth@web.de).

## Fit – Tan – Ten

Der Rücken zwick, die Beine machen schlapp - Was machen wir? Auf die Couch mit Chips, Cola und jammern! Falsch!!! Wir empfehlen Fit-Tan-Ten! Was das ist?

### Fitness, Tanzen, Tennis!

15 Minuten gezieltes Fitness-Training + 15 Minuten Tanzschritte zu Musik + 30 Minuten Tennis-Training (für Jeden, auch Anfänger!). Schläger und Bälle sind vorhanden!

**Ab 5. Mai 2018 immer samstags von 11.00 bis 12.00 Uhr**  
auf der Tennis-Anlage des Vereins in der Königshorster Straße

Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder des TSV, von 8 – 80 Jahre! Einfach Sportschuhe und Lust an Bewegung mitbringen!

Kosten pro Stunde: 5.-€ pro Person / 8.-€ pro Paar / 12.-€ pro Familie (max 4 Pers.)  
oder als Monatsbeitrag - 20 % Rabatt!

Anmeldung jeweils bis donnerstags  
telefonisch unter 0179 / 5402636 oder per E-Mail an [berndwilfroth@web.de](mailto:berndwilfroth@web.de)

# Tischtennis

## Auf- oder Abstieg - für manche noch eine Frage

die Saison neigt sich dem Ende zu, es wird noch ein letztes Mal gekämpft und alles dafür gegeben, Abstiege zu verhindern, die eigene Bilanz ein wenig aufzubessern, eine geschlossene Mannschaftsleistung zu zeigen, etc. Ein unglaublich wichtiger Sieg gelang in dieser Hinsicht unserer 3. Herrenmannschaft kurz vor Saisonende beim Abstiegsduell in den heiligen Hallen des Atriums. Bleibt zu hoffen, dass der hart umkämpfte Sieg am Ende zum Klassenerhalt reicht! Auch unsere „alten Hasen“ – sprich Senioren – müssen nochmal alles geben, um die 2. Liga zu halten. Es wäre klasse, wenn ich im nächsten TSV-Echo „Klassenerhalt geschafft!“ ausrufen könnte. Leider beschlossene Sache war der Abstieg hingegen bei unserer 2. Herrenmannschaft schon etwas länger vor Saisonende. Hier heißt es jetzt, sich für die letzten Punktspiele nochmal positiv zu präsentieren, ehe das Abenteuer Kreisliga zu Ende geht. Sehr schade, aber ihr kennt ja alle das Sprichwort: Manchmal muss man einen Schritt zurück gehen, um vorwärts zu kommen. Auf jeden Fall war es für unsere Jungs eine super Erfahrung und es wurden viele neue Erkenntnisse gesammelt (zum Beispiel, dass regelmäßiges Training dem ein oder anderen ganz gut tun würde :p). Die anderen Mannschaften sind mehr oder weniger im gesicherten Mittelfeld unterwegs, bzw. hatten diese Saison nicht mit dem Auf- oder Abstieg zu tun. Eine umfassendere Saisonbilanz folgt beim nächsten Mal.

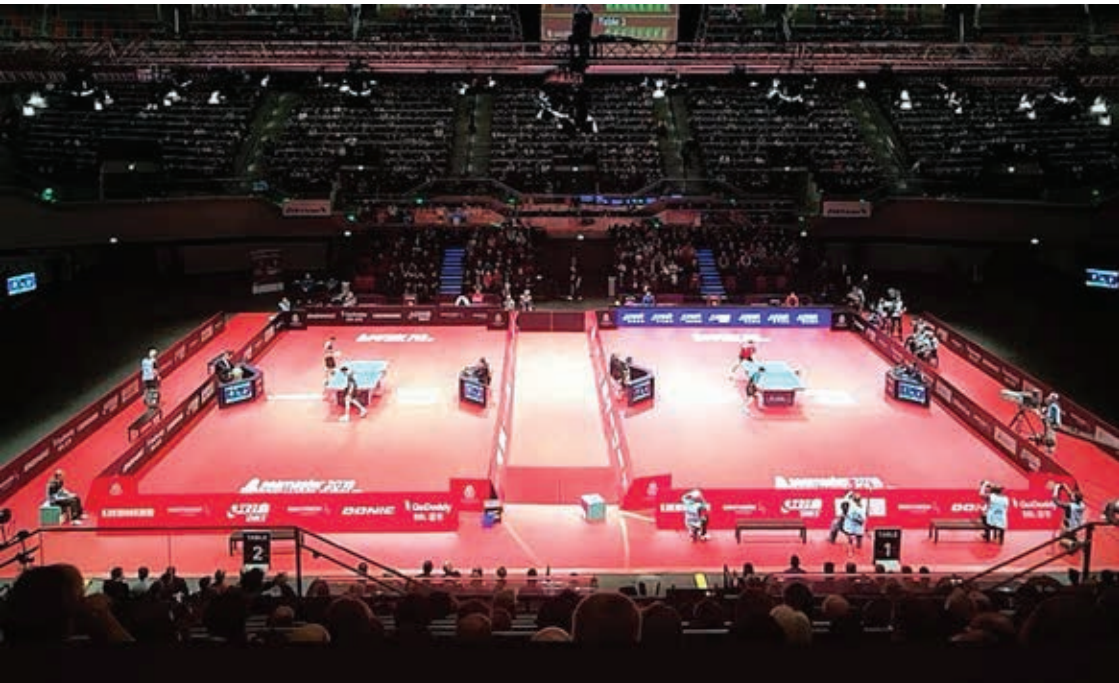
## German Open in Bremen

Eine kleine Tischtennisdelegation hat sich im März auf den Weg nach Bremen gemacht, um den German Open im Tischtennis beizuwohnen. Selbst teilnehmen durften wir leider nicht, da das zu unfair für die Top-Asiaten der Weltelite geworden wäre. Also haben wir uns mit den Zuschauerrängen der ÖVB-Arena zufriedengegeben und unsere Deutschen Assen um Timo Boll lautstark unterstützt.

Wer dabei den Livestream im Internet verfolgt hat, ist möglicherweise beim Spielstand von 8:8 Zeuge unserer Versuche geworden, unseren „Ack Ack“-Kampfschrei zu internationalisieren und in die hintersten Winkel der Tischtenniswelt zu tragen.

Einen ausführlicheren Bericht unserer Reise nach Bremen könnt ihr auch auf der Facebook-seite des TSV finden!





## Der neue „Rolf Cup“ - Ein Dankeschön der besonderen Art

Nach der Saison ist ja bekanntlich vor der Saison und so finden auch in diesem Jahr wieder abteilungsinterne Meisterschaften vor Beginn der neuen Saison statt. Ein Novum in 2018: Der Rolf Cup am 26.05.! Rolf hat sich als jahrelanger Mentalcoach und Stütze am Spielfeldrand einen Namen gemacht und immer einen aufmunternden Rat für uns zur Hand, auch wenn es mal nicht so läuft. Er hat gezeigt wie wichtig auch die sind, die nicht direkt am Tisch stehen, mit unserem M.C. (Mentalcoach) im Nacken konnte man immer über die 100% hinaus gehen. Dafür wollen wir Danke sagen! Der Rolf Cup richtet sich an unsere Ü40-Mitglieder, aber auch die Jüngeren sind herzlich eingeladen, mitzufiebern, anzufeuern und ganz im Stile unseres Mentalcoachs von außen zu unterstützen. Gegrillt wird natürlich auch und eine „After-Show-Party“ wird es ebenfalls geben. Also, wen das nicht überzeugt... Um eine gewisse Chancengleichheit zu schaffen, startet der Spieler mit der niedrigeren Live-PZ mit einem Punkt Vorsprung in jedem Satz und einem weiteren Punkt je 100-Punkte-Differenz. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und schöne Wettkämpfe!

*Christopher Przydatek*

# LAUFEN. SPRINGEN. WERFEN. BERLIN.

MEHR INFOS  
GIBT'S HIER:

[laufenspringenwerfen.berlin/](http://laufenspringenwerfen.berlin/)  
[urban-athletics](http://urban-athletics)

## Urban Athletics KIEZ CUP: Laufen, Springen, Werfen

### DAS SPORT FESTIVAL TOURT VON MAI BIS AUGUST 2018 DURCH BERLIN

Der Urban Athletics KIEZ CUP ist Teil des Rahmenprogramms Laufen.Springen.Werfen.Berlin anlässlich der Leichtathletik-Europameisterschaften und der darauf folgenden Para Leichtathletik-Europameisterschaft.

Die Roadshow kommt von Mai bis August an zwölf Samstagen mit kostenfreien mobilen Mitmachangeboten und sportlichem Wettkampf in alle Bezirke Berlins.

Sei dabei in der Zeit von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr, triff deine Vereine und probiere dich sportlich aus:

#### #NoLimits

Weder deine Herkunft noch dein Alter, weder deine Fitness, noch deine Mobilität spielen eine Rolle.

Deine Straße wird zum Sportplatz, dein Bezirk zum Stadion!

Die Roadshow starte am 5.5. 2018 in Marzahn-Hellersdorf im Kienbergpark.

Das Finale auf der Europäischen Meile am Breitscheidplatz, Samstag, 11.08.2018, solltest Du nicht verpassen!

📍 2018er-Challenge beim Laufen, Springen, und Werfen

📍 Power-Zirkel-Crossletics-Training

📍 DOSB-Sportabzeichen Seilspringen

📍 KIEZ CUP Lauf (2018 m)

📍 Rollstuhl-Parcours

📍 Rennrollstuhlsimulator



### MACH MIT UND UNTERSTÜTZE UNS!

Wir suchen Volunteers und freuen uns auf Dich. Melde dich an für deinen Einsatz beim Urban Athletics KIEZ CUP.

✉ [volunteers@laufenspringenwerfen.berlin](mailto:volunteers@laufenspringenwerfen.berlin)

LAUFEN.  
SPRINGEN.  
WERFEN.  
BERLIN.

### ALLE VEREINE UND VERBÄNDE SIND AUFGERUFEN, SICH AM PROGRAMM ZU BETEILIGEN!

Kontaktieren Sie das Projektteam für weitere Informationen:

☎ 030 3057250, ✉ [info@laufenspringenwerfen.berlin](mailto:info@laufenspringenwerfen.berlin),

🌐 [laufenspringenwerfen.berlin](http://laufenspringenwerfen.berlin),

📱 und 📷 [LaufenSpringenWerfenBerlin](https://www.facebook.com/LaufenSpringenWerfenBerlin)



## Turnerinnen in Israel

Sieben Turnerinnen und Trainerin Gitta waren Ende Oktober letzten Jahres zu einer Sport- und Jugendreise in Israel. Die Reise wurde vom Landessportbund organisiert und wir hatten das Glück zusammen mit drei Sportakrobaten der TIB sowie sechs RSG-Turnerinnen vom VfL Zehlendorf für zehn Tage zu einem Jugendaustausch zu fliegen.

Kultur und Geschichte standen jeden Tag mit auf dem Programm sowie drei Trainingseinheiten mit israelischen Jugendlichen in einem Turnzentrum mit Airtrackbahnen und Trampolinen. Alle Sportler hatten sehr viel Spaß und verständigten sich in englischer Sprache. Vier Tage lang waren alle in Gastfamilien untergebracht, dabei lernten sie neue Freunde und landestypische Rituale kennen. Die Gastfreundlichkeit und Weltoffenheit der Israelis war fantastisch!

Unsere Reise begann in Jerusalem mit allen Sehenswürdigkeiten: Bible Lands Museum - die biblische Stadt En Kerem - die Gedenkstätte Yad Vashem - das Jaffator - die Klagemauer.... Am 5. Tag machten wir einen Tagesausflug nach Masada (Foto oben), wo wir zu Fuß bei strahlend blauem Himmel bergauf und bergab gewandert sind. Anschließend weiter zum Baden im Toten Meer. Es war ein wahnsinniges Erlebnis im salzigen Meer zu baden, dabei Zeitung zu lesen und sich mit dem Schlamm einzureiben. Am 8. Tag fuhren wir in die Hafenstadt Haifa und abends weiter nach Tel Aviv. Dort sind wir in Jaffa und am Strand gewesen. Es war eine sehr interessante, anstrengende und unvergessliche Begegnung mit israelischen Jugendlichen. Wir werden versuchen den Kontakt aufrecht zu erhalten.

## Reiseberichte aus Israel

*Heute war unser erster ganzer Tag in Israel bzw. Jerusalem. Beim Frühstück gab es viel Essen, das wir aus Berlin nicht kennen. Teilweise waren wir positiv überrascht, andere Sachen haben uns nicht so gut geschmeckt. Danach fuhren wir mit einem kleinen VIP-Bus, in dem es zwar eng, aber umso lustiger war, ins Bible Lands Museum. Dort bekamen wir eine interessante Führung von dem Museumsleiter Daniel, der sehr gut deutsch spricht, über die Geschichte der Schrift. Beim anschließenden Workshop haben wir in eine Rolle aus Gips etwas eingeritzt und diese anschließend auf Ton gerollt. Einige haben sich für Muster entschieden, andere für Schriften in hebräisch und/oder deutsch. Letztendlich wurde die Rolle zu einem Schlüsselanhänger und wir konnten sie mit Perlen schmücken. Nach einem Mittagessen in einem sehr leckeren Restaurant ging es zu einem Panoramapunkt, mit einem unglaublich schönen Ausblick über Jerusalem, und weiter zur St. John Ba Harim Church in der gerade ein Gottesdienst auf spanisch stattfand. Abends fuhren wir noch kurz in die Turnhalle, um unsere Austauschpartner zu begrüßen und dann zurück ins Hotel. Dieser erlebnisreiche Tag ging mit einem leckeren Abendessen und vielen positiven Gedanken zu Ende.*

*Lisbeth Nordmeyer*

*Am Mittwoch (01.11.2017) begann der Tag um 9.00 Uhr, als wir durch die Einkaufsstraße Mamilla gelaufen sind, auf dem Weg zum Jaffa Gate. Der Rundgang über die Mauer war unglaublich, wir haben so viel von dort oben gesehen, wie zum Beispiel den Tempelberg mit der goldenen Kuppel, die verschiedenen Viertel und die Unterschiede zwischen Altstadt und Neustadt. In den verschiedenen Vierteln konnten wir die Kirchen besuchen. Darunter waren wir in der deutschen - armenischen - und englischen Kirche. Obwohl dieses Erlebnis einzigartig war und wir wissen, dass diese Religionen zu der Geschichte und zu dem Land gehören, waren es uns dann doch zu viele Kirchenbesuche. Auf unserem Weg sind wir dann auch an der Klagemauer vorbei gekommen, an der einige von uns die Möglichkeit hatten, zu beten und ihre Wünsche aufzuschreiben. Anschließend waren wir Falafel essen und hatten noch ein wenig Zeit für uns, um Geschenke oder Souvenirs zu kaufen. Auch wenn wir alle von dem Tag ganz schön kaputt waren, haben sich alle gefreut anschließend noch in die Trainingshalle zu fahren und die israelischen Austauschpartner und ihre Familien näher kennenzulernen.*

*Linda Wikowski und Lara Müller*



Es war ein sehr schöner Tag, den wir in unseren einzigartigen und sehr freundlichen Gastfamilien ausklingen lassen konnten. Ich war mit einer weiteren deutschen Turnerin in einer Familie. Wir waren zu Hause und haben zusammen mit der Familie Kerzen angezündet und durften dabei sein, als die Mutter gebetet hat. Tagsüber waren wir noch auf einem großen jüdischen Markt und haben dort Mittag gegessen. Der Vater war in der Synagoge beten und zum Abend haben wir dann groß gegessen.

Linda Wikowski



Ich habe am Shabbat (beginnt hier schon am Freitag) mit meiner Austauschschwester erstmal ausgeschlafen. Anschließend haben wir ihre Geschwister und ihre Cousine abgeholt und sind zu den Eltern der Mutter gefahren. Dort haben wir traditionelles Essen gegessen, welches leider nicht so mein Geschmack war. Den Rest des Tages haben wir zu Hause verbracht und Filme geschaut und die jeweils andere Sprache ein bisschen gelernt. Zum Abendbrot kamen auch die Eltern des Vaters.

Lara Müller

Nachdem wir am Montag um 8:30 unser erstes Frühstück in Tel Aviv zu uns genommen hatten, nahmen wir für sechs Schekel den öffentlichen Bus, der uns ans Meer und in die Altstadt Jaffa brachte. Hier hatten wir Zeit herumzubummeln, Souvenirs zu kaufen oder am Strand Fotos zu machen. Nach fast drei Stunden trafen wir uns wieder. Nach einem individuell gefüllten Falafel zum Mittagessen gingen wir an einen kleinen Strand, wo wir die hohen Wellen etwa eine viertel Stunde lang genießen konnten, bevor wir das Wasser aufgrund eines fehlenden Rettungsschwimmers wieder verlassen mussten.

Wir nutzten die Zeit, um Fotos vor dem wunderschönen Sonnenuntergang zu machen. Nach dem kleinen ‚Fotoshooting‘ gingen wir alle zusammen in ein Pancake-Restaurant, wo sich letztendlich jeweils zwei einen Pancake teilten, weil es so viel war. Lecker! Zurück im Hotel hatten wir noch eine gute halbe Stunde Zeit uns fertig zu machen und Abendrot zu essen. Nach dem Essen trafen wir uns alle in Antjes Zimmer um sowohl die guten, als auch die weniger guten Eindrücke dieser zehn Tage auszutauschen.



Nach dieser Feedback-Runde gingen wir alle in unsere Zimmer, um noch ein wenig zu quatschen und dann schnell einzuschlafen, damit wir am nächsten Morgen ausgeschlafen zum Flughafen fahren können.

Carolina Beckmann

## BTFB- Award / Saskia ist Newcomerin des Jahres 2017!

Saskia Golziow gewann den Newcomer Preis in der Altersklasse 21-27 Jahren. Sie ist seit zehn Jahren Vorturnerin in der Turnabteilung, seit zwei Jahren hat Saskia den C-Trainerschein und trainiert in mehreren Hallen mit Kindern im Alter von 3-10 Jahren an Geräten. Sie ist sehr hilfsbereit und zuverlässig, spontan und selbstverständlich springt sie als Trainerin in unterschiedlichen Gruppen ein, wenn ein Übungsleiter verhindert ist. Saskia ist immer bereit zu helfen, oft auch ruhig und im Hintergrund. Bei den Vereinsmeisterschaften der Turnabteilung ist sie in der Organisation beteiligt. Sie betreute beim Turnfest die Kinder vom Kinderbild und turnte selbst als Akrobatin mit. Erfolgreich hat sie Ihre Ausbildung als Erzieherin mit bewegungs- und sportpädagogischen Profil bestanden. Die Turnabteilung wünscht dir liebe Saskia für deine weitere Zukunft alles Gute!

Ebenfalls nominiert war unsere Sarah Kedziora. Sarah ist für die Turnabteilung ein wesentlicher Bestandteil und seit 2016 Jugendwartin. Auch sie ist seit zehn Jahren Vorturnerin und hat seit zwei Jahren die Trainer C-Lizenz. Sie ist sehr engagiert und hat viele tolle Ideen im Organisieren von Veranstaltungen, wie z.B. die Turnschuh Disco, ein Völkerball-Turnier, das Osterspringen... Sie ist sehr willensstark, aber geht herzlich und liebevoll mit den Kindern und Jugendlichen um. Sie organisiert Nachtwanderungen bei Trainingslagern und hat auch beim Turnfest mitgeholfen. Liebe Sarah, mach weiter so und wir wünschen Dir viel Erfolg auf Deinem weiteren Lebensweg, im Studium sowie beim Turnen!



von links: Sarah Kedziorah, Saskia Golziow, Janina Reisert

Janina Reisert wurde für den Vera-Ciszak-Preis nominiert. Geehrt wurden Frauen, für ihr außerordentliches ehrenamtliches Engagement im Turnen, in diesem Jahr unter dem Motto „Fräulein Turnfest“. Janina beschäftigte sich seit September 2016 intensiv, neben Beruf und Familie, mit den Turnfestvorbereitungen. Sie stand aktiv und hochschwanger im Olympiastadion am Kindertuch bei der Stadiogala und tanzte zusammen mit 1.700 Kindern. Als Sportwartin leitete sie den TSV beim Festzug am Brandenburger Tor an und engagierte sich bei den Proben, auf der Turnfestmesse, als Betreuerin bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften und sogar als Kampfrichterin in der Max-Schmeling-Halle. Durch ihren besonderen Fleiß schafft sie es immer, ihre hoch gesteckten Ziele zu erreichen. Vielen lieben Dank Janina für dein Engagement! Du bist ein Vorbild für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im TSV Berlin-Wittenau.



## Parcour und Airtrack

Viel Spaß hatten auch die Jugendlichen der Turnabteilung aus verschiedenen Hallen bei einer Trainingsstunde im Parcour. Nach der Erwärmung wurden unterschiedliche Sprünge über Kästen ausprobiert und die mutigsten probierten coole Stunts!



## Osterturnen

In den Osterferien sprangen und hüpfen ca. 65 Turner und Turnerinnen in der Chamisso GS wie der Osterhase auf der Airtrackbahn und auf Trampolinen. Es war ebenfalls eine gemeinsame Aktion aller Turngruppen im Alter von 6-18 Jahren. Eierlaufen, Spiele, Handstände, Überschläge, Flick-Flacks und Salti standen auf dem Programm. Vielen Dank allen Übungsleitern für den Einsatz sowie ein Dankeschön an die Cheerleader für das Ausleihen der Airtrackbahn.

## Trainer- und Kampfrichternachwuchs

Herzliche Glückwünsche an unsere Trainer mit bestandener C-Lizenz im Gerätturnen Elisabeth Hehle und Clemens Gowitzke. Glückwünsche auch an unsere neuen Kampfrichterinnen mit C-Lizenz Angela & Justine Wilke, Cora Gowitzke, Lisbeth Nordmeyer, Linda Wikowski.

## Berliner Turn Liga / BTL

In der BTL sind wir 2018 mit vier Mannschaften gestartet. In der BTL 2 wird die LK 2 geturnt und nach zwei Wettkämpfen stehen unsere Turnerinnen auf einem erfreulichen und überraschenden 3. Platz. Diesen versuchen wir natürlich beim dritten Wettkampf zu verteidigen. In der BTL 3 belegten wir zweimal den 8. Platz, wo wir wahrscheinlich absteigen werden. In der BTL 5 haben wir zwei Mannschaften am Start. Insgesamt sind in dieser Liga 21 Mannschaften in drei Durchgängen am Start. Beim ersten Wettkampf belegte die Mannschaft TSV I den 6. Platz und TSV II den 5. Platz in ihrer Gruppe. Nach den Osterferien turnen wir den 2. Wettkampf in Lichtenrade. Viel Erfolg! In der Jugend- und Frauenliga erturnten unsere Turnerinnen den 4. Platz von 10 Mannschaften in der LK 3. Der nächste Wettkampf findet erst nach den Wettkämpfen im Mehrkampf am 17. Juni statt. Viel Erfolg allen Turnerinnen bei den Wettkämpfen in der BTL!

*Brigitta Sandow*

## **Ansprechpartner der Abteilungen**

### **Art of Dance Company**

Sabine Unterhofer - (030) 567 333 64 - artofdance@gmx.de

### **Badminton**

Christina Ulbrich - (030) 415 85 26 - tina\_ulbrich@live.de

### **Bogensport**

Ingo Schumann - (030) 409 149 28 - schumann\_ingo@web.de

### **Boogie-Woogie - Boogie Club Berlin**

Katy Lather - 0177 / 746 46 08 - boogie-club-berlin@web.de

### **Cheerleading - Diamonds**

Catrin Orgel - 0152 / 279 63 132 - orgel@tsv-berlin-wittenau.de

### **Fit & Gesund**

Martina Baier-Hartwig - (030) 415 68 67 - Baier-Hartwig@tsv-berlin-wittenau.de

### **Fechten**

Christian Peters - (030) 455 50 66 - christian@geib-peters.de

### **Freizeitsport**

Axel Grundschock - (030) 495 67 20 - familie-grundschock@t-online.de

### **Jiu Jitsu**

Robert Sperling - (030) 499 08 275 - leitung@jiu-jitsu-berlin.de

### **Judo**

Lars Geffke - (030) 965 69 44 81 - geffke@tsv-berlin-wittenau.de

### **Leichtathletik**

Veronika Reichert - (030) 284 57 240 - veronika.reichert@web.de

### **Majoretten - Twirling**

Hannelore Selent - (030) 431 78 95 - selent@web.de

### **Milchzahnathleten**

Catrin Orgel - (030) 415 68 67 - mza@tsv-berlin-wittenau.de

### **Reha-Sport +**

Stephanie Panzig - (030) 403 95 158 oder 0157 / 51093817 - rehasport@tsv-berlin-wittenau.de

### **Schwimmen**

Kai Schiebold - (030) 550 63 595 - schwimmen@tsv-berlin-wittenau.de

### **Tauchen - TSV-SUB Diving Team**

Jens Koch - (030) 674 61 030 - tauchen@kochjens.net

### **Tennis**

Ralf Schwarz - 0176 / 518 72 923 - tsv-wittenau-tennis@gmx.de

### **Tischtennis**

Holger Hackmann - (030) 431 26 02 - info@tsv-berlin-wittenau.de

### **Turnen**

Brigitta Sandow - (030) 364 97 77 - brigitta.sandow@btfb.de

# Impressum

## Geschäftsstelle

Senftenberger Ring 53  
13435 Berlin  
Tel.: 030 / 415 68 67  
E-Mail: info@tsv-berlin-wittenau.de

## Geschäftszeiten:

Di, Mi, Do 8:30 - 12:00 Uhr  
Mi 16:00 - 18:00 Uhr  
in den Ferien: nur Mi 9:00 - 18:00 Uhr

## Sprechzeiten Reha-Sport:

Di 8:30 - 12:00 Uhr  
Mi 13:00 - 17:30 Uhr

## Bankverbindung:

Berliner Volksbank  
IBAN: DE79 1009 0000 7363 5600 02  
BIC: BEVODEBB

## Vorstand

### Johann Müller-Albrecht

1. Vorsitzender  
mueller-albrecht@tsv-berlin-wittenau.de

### Hans-Joachim Möbes

Ressort: Verwaltung und Finanzen  
moebes@tsv-berlin-wittenau.de

### Lars Geffke

Ressort: Sport  
geffke@tsv-berlin-wittenau.de

## Ehren- / Beschwerdeausschuss

### Peter Witzmann

Renate Lange, Uwe Grosser  
Kontakt: 030 / 404 42 92  
peter.witzmann@t-online.de

Mehr Infos zum Verein und zu den Abteilungen, Termine und Aktuelles unter

**[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)**

*Nächster Redaktionsschluss: 08. Juli 2018*

## TSV-Echo

Herausgeber: TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
Senftenberger Ring 53, 13435 Berlin  
Redaktion: Susanne Jurchen  
E-Mail: jurchen@tsv-berlin-wittenau.de  
Erscheinungsweise: 4 x im Jahr  
Auflage: 3.000 Exemplare  
Bezugspreis: kostenlos



**Druckerei Conrad GmbH**  
*Freude am Beruf! (030) 40 20 53-0*

TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
„Die Fitmacher“  
Senftenberger Ring 53  
13435 Berlin

Bei Adressänderung:

Bitte diesen Abschnitt mit Änderung an den Verein senden.

## *WIR* leisten mehr als Sport.....

*wir* bewegen Menschen,  
*wir* organisieren Erlebnisse,  
*wir* schaffen Verbindungen,  
*wir* vermitteln Werte,  
*wir* integrieren und inkludieren,  
*wir* kooperieren und koordinieren,  
*wir* engagieren uns,  
*wir* packen an,  
*wir* sind immer dabei,  
*wir* wachsen und entwickeln uns weiter,

für den Standort, die Menschen und die Werte -  
*wir* quatschen nicht, *wir* machen!

Wer *WIR* sind?

*WIR* sind der TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

