



# TSV-Echo

Vereinszeitung des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

## TSV macht Pause!



Liebe Mitglieder,  
ihr seid die **BESTEN!!!**

Der beste Verein der Welt S. 3

**Die Heimtrainer & Move at Home** s.20

**Trainingsplan der Turner** s.40

*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. Alltours, ITS, Meiers, TUI, Dertour,  
Jahn-Reisen, Schauinsland-Reisen 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

# Gesamtverein

## Der beste Verein der Welt!

Die Corona-Krise mit all ihren Auswirkungen ist eine für viele von uns noch nie da gewesene Herausforderung. Das fast komplette Erliegen des gesellschaftlichen Lebens ist eine harte Probe für jeden von uns, zwingt aber zudem zahlreiche Anbieter, vor allem im Freizeitbereich, in die Knie. Und es kann noch keiner absehen, welcher Unternehmer, welcher Verein diesen Zeitraum letztlich wirklich überleben wird. Was uns jedoch in dieser Zeit an Rückmeldungen von unseren Mitgliedern erreicht ist unfassbar und rührt uns sehr. Wir bekommen täglich zahlreiche E-Mails mit aufmunternden Worten, mit „Wir schaffen das“, „Haltet durch“ und „Vielen Dank...“. Wir bekommen Angebote, den Beitrag freiwillig zu verdoppeln, Hilfsangebote für unsere älteren Mitglieder und, und, und..... Es ist einfach großartig, wie das WIR-Gefühl immer stärker wird, obwohl wir uns nicht mal sehen, nicht mal gemeinsam Sport treiben oder gesellig sein können. Auch was unsere Abteilungsleitungen auf die Beine stellen um mit euch in Kontakt zu bleiben und euch trotzdem in Bewegung zu bringen ist unglaublich. Heimtrainer-Videos, „Hausaufgaben“ als Trainingspläne, Online-Sportstunden..... Für uns fühlt es sich hier grad an, wie im besten Verein der Welt! Und daran müssen wir festhalten! Der Verein braucht genau euch in diesen Wochen oder vielleicht Monaten, denn ohne eure Treue und Unterstützung können wir diese schwere Zeit nicht überstehen.

## **Herzlichen Dank für eure Solidarität, eure Geduld, euer Verständnis und eure motivierenden Worte!!!**

Als wir am 13.03.2020 um 10:00 Uhr nach vielen Abwägungen den Beschluss fassten, unseren Sportbetrieb bis vorerst zum 19.04.2020 komplett einzustellen und alle Veranstaltungen bis Mai abzusagen, wurden wir von anderen Vereinen noch skeptisch betrachtet. Diese Entscheidung mit allen Konsequenzen zu treffen fiel uns wirklich schwer. Schon am Vortag überschlugen sich die Meldungen, ein Telefonat jagte das andere und unsere Mailpostfächer liefen heiß. Was wir noch nicht wussten war, dass an diesem Tag um 15.00 Uhr sowieso das offizielle „Aus“ für den Berliner Sportbetrieb kommen würde. Wir waren nur einen Moment schneller.

Von da an änderte sich unser Arbeitsalltag total. Auch wir beschlossen, uns in der Geschäftsstelle nicht mehr über den Weg zu laufen und verlagerten unsere Arbeit so gut es ging ins Heimbüro. Die ersten zwei Wochen waren wir komplett damit beschäftigt, unsere Mitglieder zu informieren, uns mit unseren Übungsleitern abzustimmen, Veranstaltungen abzusagen, uns mit unseren Netzwerkpartnern abzustimmen, Videos für die digitalen Medien zu drehen und zu bearbeiten, finanzielle Folgen zu prognostizieren und Wege zu suchen, diese zu minimieren.

Seit dem 01.04.2020 sind auch drei unserer Mitarbeiterinnen in Kurzarbeit und der Rest von uns hält weiter die Kontakte, plant so gut es geht die Zeit „danach“, sorgt wenigstens für digitale Sportangebote und hält den Betrieb am Laufen, so dass wir hoffentlich bald wieder starten können. Wenn euch dieses Echo erreicht, ist der 19.04. vorbei und vielleicht schon wieder Sport in Sicht. Nach aktueller Einschätzung rechnen wir jedoch nicht mehr vor den Sommerferien damit. Aktuell kann uns das noch keiner sagen. In jedem Fall werden wir euch alle informieren, sobald wir mehr Informationen haben.

Bis dahin, bleibt bitte alle gesund, haltet so gut es geht Kontakt mit anderen (Telefon, WhatsApp, E-Mail...) und nutzt wenn möglich unsere täglichen kleinen Sportangebote auf Facebook und Youtube sowie das Kooperationsangebot mit dem RBB zweimal täglich online auf [rbb24.de/fitness](http://rbb24.de/fitness) und um 07:45 Uhr im Fernsehen.

Susanne Jurchen und Elke Duda  
Vorstand

## Kein Sport aber Beiträge zahlen?

Bis heute haben uns tatsächlich erst 4 Anfragen erreicht, wie mit den Mitgliedsbeiträgen in dieser Situation umgegangen wird. Dennoch möchten wir die Aufmerksamkeit dieses Heftes nutzen, euch alle zu informieren. Auch vor dem Hintergrund, dass einige von euch in diesen Tagen die **Quartalsrechnungen** erhalten haben.

Der Mitgliedsbeitrag in einem Verein dient grundsätzlich der Erfüllung des Vereinszweckes, der Förderung des Sports. Er ist dazu zu verwenden, Sportangebote für die Mitglieder zu schaffen und aufrecht zu erhalten. Anders als z.B. im Fitnessstudio ist der Mitgliedsbeitrag kein Leistungsentgelt, welchem ein konkret definiertes Angebot gegenübersteht. Daher ist eine anteilige Aufrechnung mit einzelnen Monaten oder Stunden während der Mitgliedschaft nicht möglich. Die Quartalsrechnungen bilden ebenfalls nur eine entgegenkommende Zahlungsweise des Jahresbeitrages ab. Sie sind kein Entgelt für einen bestimmten Zeitraum. Da es gegen den Vereinszweck wäre, auf Beiträge zu verzichten, was auch die Satzung nicht vorsieht, würden wir im Zweifel sogar die Gemeinnützigkeit riskieren, was umfangreiche und finanziell nicht tragbare Konsequenzen zur Folge hätte.

Darum können wir euch in dieser Krise nur um Verständnis und eure Solidarität bitten, für eine Situation, die wir alle nicht zu verantworten haben und die so außergewöhnlich und weitreichend ist, dass wir sie nur gemeinsam überstehen können, damit wir danach alle überhaupt noch ein Sportangebot haben.

**Schließlich wollen wir gemeinsam im nächsten Jahr  
unser 125-jähriges Jubiläum feiern!!!**

## Corona - TSV macht Pause!

Diese Schlagzeile haben wir seit fast fünf Wochen auf unserer Website und leider ist zu befürchten, dass die Krise noch länger unseren Sportbetrieb einschränken wird. Doch eigentlich stimmen diese Worte nicht so ganz, denn unser Vorstand hat sich in dieser Zeit noch intensiver mit anderen Vereinen und dem Landessportbund vernetzt, tauscht sich regelmäßig aus und nutzt daraus die Chance, schnell auf mögliche Änderungen oder Chancen zu reagieren. Gemeinsam mit anderen Vereinen und dem Landessportbund Berlin bieten wir nun im Internetkanal des RBB Trainingskurse für uns alle zuhause an. Und wir konnten auch erreichen, dass ein tägliches Angebot im Fernsehen läuft, da wir viele vor allem ältere Mitglieder haben, die eben nicht online sind. Schaut rein und macht mit. Es macht richtig Spaß und hält uns fit für die Zukunft.

Wie alle anderen Vereine haben wir unsere Sportangebote einstellen müssen und können auch die Großereignisse wie die Große Fahrradrallye, den Sprint- und Staffeltag der Schwimmer, das Jubiläum der Cheerleader und viele andere leider nicht durchführen. Wir hoffen einige nachholen zu können und dass die später im Jahr geplanten Veranstaltungen doch noch stattfinden können.

An dieser Stelle möchten auch wir aus dem Aufsichtsrat uns bei euch allen bedanken, dass ihr dem TSV als Mitglieder weiter die Treue haltet und uns dadurch ermöglicht, laufende Kosten weiter zu bedienen. Nur so schaffen wir es, euch nach dem Ende der Beschränkungen wieder alles anbieten zu können. Dank auch an die Geschäftsführung und Geschäftsstelle, die den Betrieb aufrechterhalten und durch ein kluges Management bestehende Netzwerke verstärken und so gut es geht mit den Mitgliedern, Übungsleitern und Funktionsträgern in Kontakt bleiben.

Wir hoffen, euch alle bald gesund wieder Sport treiben zu sehen und freuen uns auf gemeinsame Erlebnisse. Bis dahin bleibt zuhause! Haltet Abstand und bleibt gesund!

Johann Müller-Albrecht  
Vorsitzender des Aufsichtsrates

### **Achtung! Wichtig! Achtung! Wichtig!**

Wir haben euch am 13.03.20, am 25. bzw. 26.03.2020 und um den 19.04.2020 (nach Echo-Druck) per E-Mail und per Post angeschrieben, und möchten euch auch weiterhin auf dem Laufenden halten. Alle, die einen Brief mit der Post bekommen haben, bitten wir, sofern möglich und noch nicht geschehen, **uns eine E-Mail-Adresse zu senden**, so dass wir euch noch schneller und mit weniger Aufwand und Kosten informieren können. Alle, die **weder E-Mails noch Briefe bekommen** haben, bitten wir, uns eine aktuelle E-Mail-Adresse zu nennen, da die hinterlegte offenbar falsch oder veraltet ist.

## RBB macht Fitness - dank uns!

In Zeiten in denen wir euch fern bleiben müssen, wollen wir euch so nah wie möglich sein. Was tun, wenn sämtliche öffentlichen und privaten Sportanlagen nicht genutzt werden dürfen?

Wie schön, dass wir im TSV immer voller Ideen stecken und unsere Umsetzungsgeschwindigkeit wirklich unglaublich ist. Schon direkt am Wochenende nach dem „Aus“ brodelte es in den Köpfen der Abteilungsleiter, der Trainer und bei uns, wie wir euch am besten erreichen. Einige erhalten regelmäßig Hausaufgaben, die euch fit halten. Gitta schickt hiervon auch Livebilder; stützend an einem Baum, das Bein gestreckt am Kopf, wie gelenkig bist du denn??? (mehr in diesem Heft beim Turnen) Der Hammer! Es werden Trainingsvideos gedreht und in die Gruppen geschickt. Für den Breitensport drehen wir für jeden Tag eine Sequenz, die ihr auf unserer Website, bei Youtube und Facebook ansehen könnt. Außerdem haben wir mit Unterstützung des Landessportbundes Berlin und dem rbb die Aktionen „rbb macht Fitness“ oder „Move at Home“ ins Leben gerufen, mit Trainern aus verschiedenen Vereinen täglich zwei Mitmachangebote online zu stellen.

## 125 Jahre TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Im nächsten Jahr feiert der TSV sein 125-jähriges Bestehen. Die Überlegungen wie wir diesen hohen Geburtstag mit euch feiern wollen laufen auf Hochtouren und auch schon erste Vorbereitungen. Früher war es üblich, zu einem solchen Anlass eine Festschrift oder eine Chronik zu veröffentlichen. Früher hatten wir aber auch einen Kaiser....

Wir möchten gerne ein Sonder-Echo erstellen, wie ein Erinnerungsalbum. Dazu brauchen wir die Unterstützung unserer langjährigen Mitglieder. **Schickt uns bitte Fotos, persönliche Geschichten, Anekdoten, alles was in den 12,5 Jahrzehnten Spannendes oder Kurioses passiert ist.**

Wie war es im Verein nach dem Krieg? Wer hat im Verein seinen Partner gefunden oder einen längst vergessenen Freund wieder getroffen? Wie hat der TSV dein Leben verändert? Welche witzige Geschichte darf in dem Heft nicht fehlen?

Schickt uns eure Beiträge per E-Mail an [jurchen@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:jurchen@tsv-berlin-wittenau.de) (digitalisierte Fotos bitte getrennt vom Text, möglichst als jpeg oder PDF), per Post oder gebt sie in der Geschäftsstelle ab.

Wir freuen uns riesig auf eine Zeitreise mit und für euch.





Und letztlich haben wir es auch noch geschafft, ... das lag uns besonders am Herzen.... für alle auch ein tägliches Sportprogramm ins TV-Programm zu bekommen. Jeden Morgen um 7:45 Uhr können alle, auch die, die vielleicht gar keinen Computer besitzen, im rbb Fernsehen eine Dosis Sport bekommen. Auch unsere Trainer sind vor Ort und sorgen für Bewegung in euren Wohnzimmern. Stephanie Panzig (Abteilungsleiterin im Gesundheitssport) koordiniert das gesamte Projekt mit dem rbb.

In einem Interview wurde ich gefragt, ob wir denn den digitalen Mehrwert in der Zukunft nutzen wollen. Ich will viel lieber mit euch in der Sporthalle stehen, euch beim nächsten Walkingtraining zum Schwitzen bringen, mit euch lachen und euch mit Partnerübungen nerven. Unsere TSV-Philosophie ist doch, Gemeinschaft zu fördern, uns zu vernetzen und miteinander Spaß zu haben. Aber warum wollen wir nicht das Beste aus den gemachten Erfahrungen mitnehmen? Welche das sind klären wir gemeinsam, wenn wir uns wieder in den Arm nehmen können.

*Elke Duda*

# Art of Dance



Liebe Mitglieder und Freunde der Art of Dance Company,

die Sorge um die eigene Gesundheit oder die eines Familienangehörigen, die Sorge um die Arbeitsstelle, das Einkommen oder auch um den so lange herbeigesehnten Schulabschluss..., das Alles beschäftigt und verunsichert die Menschen im Moment! Umso wichtiger ist es, sich auf die Zukunft zu freuen und nicht in der „home office“ in ein schwarzes Loch zu fallen! Dass Bewegung hilft, Stress abzubauen, wissen wir alle...aber mal ehrlich, wie viele von euch haben Lust und Platz, Zuhause so richtig loszulegen? Gebt euch einen Schubs, überwindet den inneren Schweinehund und tanzt!!!! Die Trainingsmusik habe ich euch als Link zu meiner Dropbox in unsere Whatsapp-Gruppe geschickt! Ladet sie euch auf's Handy und tanzt!!!! Das macht glücklich!!!



Auch, wenn zur Zeit unsere Trainings- und Probenarbeit ruht, sind die Vorbereitungen für unsere Großprojekte 2020/2021 schon in vollem Gange. Natürlich anders, als gewohnt, aber wir werden diese Zeit überstehen und bis zur Rückkehr ins „normale“ Leben sinnvoll nutzen! Für „Peter Pan“ am 1. Advent im Fontane Haus entstehen die ersten Kostüme (bei mir zu Hause glitzert alles, sogar die Katzen.... ich wusste gar nicht, wie weit Pailletten fliegen können...), die Musik wird bearbeitet, der Text geschrieben und die Choreografie erarbeitet.



Ein Ingenieursteam um Stefan Kaluza tüftelt bereits an der Flugkonstruktion für das Fontane Haus und in den Köpfen unserer Kulissenbauer brummt es schon vor Ideen für das Bühnenbild. Wir alle möchten am liebsten sofort loslegen, aber jetzt heißt es, vernünftig sein und Geduld haben!



Die Veranstalter der LNYDP freuen sich, dass wir unsere 3. Teilnahme an der Londoner Neujahrsparade am 1. Januar 2021 zugesagt haben, bei der wir wieder die einzige deutsche Gruppe sind! Dieses Mal mit der Rekordteilnehmerzahl von 68 Tänzerinnen und Begleitern in der Parade! Und wieder reisen alle auf eigene Kosten nach London! Auch in London zeigen wir „Peter Pan“, was in Großbritannien besondere Schwierigkeiten birgt. Das britische Parlament hatte einst beschlossen, dass die allgemein gültige Frist des Urheberrechts (bei der 70 Jahre nach dem Tod des Autors das Urheberrecht automatisch erlischt) nicht auf die Geschichte von Sir James M. Barrie angewendet, sondern auf unbegrenzte Zeit verlängert wird. James M. Barrie hatte alle Rechte an dem Märchen dem Kinderkrankenhaus in der Great Ormond Street in London vermacht und bis heute darf alles, was mit „Peter Pan“ zu tun hat in Großbritannien nur mit Erlaubnis des GOSH aufgeführt werden und ist tantiemenpflichtig. Wir haben diese Erlaubnis erhalten!!! Ohne Tantiemen!!!



**GREAT  
ORMOND  
STREET  
HOSPITAL  
CHARITY**

Im Gegenzug haben wir uns bereit erklärt, für dieses Kinderkrankenhaus eine Spendenaktion zu starten und den Erlös am Ende des Jahres an die Charity-Abteilung des GOSH zu übergeben! Ein guter Zweck, wovon ich mich 2010 schon bei einer persönlichen Führung durch das GOSH überzeugen durfte!

Da wegen der neuen Verordnungen u.a. auch unsere außerordentliche Mitgliederversammlung abgesagt werden musste, wird ein neuer Termin festgelegt, sobald wir wissen, wann es weitergeht! Auch hier bitte ich euch um Geduld!! Ich hoffe für uns alle, dass dieser Ausnahmezustand bald ein Ende hat und jeder wieder in sein gewohntes Leben zurückkehren kann. Ich freue mich, meine kleinen und großen TänzerInnen wiederzusehen und mit ihnen zu arbeiten. Ihr fehlt mir sehr!!!

Haltet durch, passt auf euch auf und bleibt bitte alle gesund!!!

Eure Sabine

# Bogensport

## Landesmeisterschaften

Zum Jahresanfang am 05.01. fanden die Landesmeisterschaften des Berliner Bogensportverbandes statt. Acht von uns waren in den Klassen Recurve, Blankbogen und Compound blank unterwegs. Da es weit über 100 Starter waren, wurden die Gruppen für den Vormittag und Nachmittag unterteilt. Unsere Recurver starteten am Vormittag und holten sich mal eben 1x Gold (Lara Hagen) und 1x Silber (Thomas Thiele). Besonders Lara kann auf ihren Meistertitel mächtig stolz sein, denn sie hat nicht nur eine hervorragende Ringzahl geschossen, sondern auch ihr Debut auf Spots gegeben und das wahrlich meisterhaft. Am Nachmittag waren dann unsere drei Bogner ohne Visier Karla Friehold, Joshua George und Ingo Schumann am Start. Ja, mit 3 Goldmedaillen sind wir nach Hause gefahren. Für Joshua war es sein erstes Turnier in der Compound blank Klasse und das hat auch er wahrlich meisterhaft hinbekommen. Mindestens die Beiden haben sich die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften im März „erkämpft“ - schauen wir mal wer da alles nach Bayern fährt – für vier von uns sieht das ganz gut aus. Einen ganz herzlichen Glückwunsch an unsere frisch gebackenen vier Landesmeister. Die Erfolgsstory geht dann mit den Liga-Mannschaftswettkämpfen weiter....



*Ingo Schumann*

## Unsere Jugendmannschaft hat gewonnen!!!

Schon am ersten Wettkampftag haben Marius Mann, Hannah Senftleben und Niklas Neuhoof spitzenmäßig geschossen: Von sieben Wettkämpfen haben sie sechs gewonnen und waren damit auf Platz 3 in der Gesamtwertung. Die ersten drei Plätze haben drei Mannschaften unter sich ausgemacht, alle haben nur untereinander je einmal verloren und sonst immer gewonnen. Entscheidend war dann das Satzverhältnis für die Platzverteilung, und so kamen die TSVler „nur“ auf Platz 3. Eigentlich waren wir mit dem Ergebnis sehr zufrieden, aber Hannah, Niklas und Marius wollten mehr: Am zweiten und letzten Wettkampftag haben sie alle sieben Wettkämpfe gewonnen und sind damit Sieger der 4. Landesliga!

Dabei haben sie es gar nicht so ganz leicht gehabt, sie mussten ohne Ersatzschützen auskommen, d. h., keiner konnte eine Pause einlegen, wie es bei den meisten anderen Mannschaften möglich war. Aber ihr stets freundschaftlicher und hilfsbereiter Umgang miteinander hat diesen Nachteil gut ausgeglichen und den Sieg ganz bestimmt vorangetrieben. Und jetzt besitzen sie gemeinsam einen riesigen Pokal! Was macht man nun zu dritt mit nur einem Pokal? Auch dafür haben sie schon eine Idee: Im nächsten Jahr wollen sie den zweiten gewinnen, und im übernächsten den dritten. Ganz herzlichen Glückwunsch zum diesjährigen Sieg, wir drücken die Daumen für die nächsten Turniere.



*Karla Friehold*

## Deutsche Meisterschaften Halle

Ende Februar waren die Deutschen Meisterschaften Halle 2020 des DBSV der Bögen ohne Visier in Memmingen – für die Ortsunkundigen sei gesagt, es liegt zwischen München und dem Bodensee. Die Halle und die Organisation waren absolut klasse, was bei über 350 Startern an den zwei Wettkampftagen nicht ganz einfach ist. Stadt, Verein und Verband haben hier perfekt zusammen gearbeitet. Wir starteten am Samstagnachmittag in der 2. Gruppe bei den Blankbogern – die größte Gruppe mit 100 Schützen auf 25 Scheiben. Karla Friehold hatte sich über ihr Ergebnis bei den Kreismeisterschaften qualifiziert und war als Sechstplatzierte am Start. Leider schaffte sie es nicht, ihr gutes Ergebnis auch bei der DM abzu-



liefern und fiel damit auf den 8. Platz zurück. Das ist natürlich etwas ärgerlich, da es bis zum 6. Platz eine Urkunde gibt, aber die Ergebnisliste und Fotos beweisen, dass sie dabei war. Ja, wie sie selbst sagte, hat eine Deutsche Meisterschaft doch noch ein anderes Gewicht als eine Landesmeisterschaft und der Adrenalinhaushalt kommt schon mal etwas durcheinander. Allein die Hürde zu nehmen, sich für die Deutsche zu qualifizieren ist aber schon ein starkes Stück Arbeit und verdient Respekt. Man muss nicht traurig sein, wenn nicht alles bei der DM klappt.



Bei mir war es genau anders herum. Mit meinem Ergebnis bei den Landesmeisterschaften schaffte ich die Quali nur als sogenannter Nachrücker mit recht großem Abstand zum Sechstplatzierten. Trotzdem konnte ich vor Ort in die Startliste rutschen, da aus anderen Gruppen einige Schützen nicht angetreten waren. Meine Chancen waren denkbar schlecht, aber ich schoss ein für mich ordentliches und sehr konstantes Ergebnis. Ob das einen meiner Gegner nervös gemacht hat, oder er einfach von der Fahrt noch nicht richtig da war, kann ich nicht beurteilen. Aber er schoss, obwohl er der Drittplatzierte, und von der Nominierung her für mich unerreichbar war, schlechter als ich und so ergatterte ich den 6. Platz und eine Urkunde.

### **...ein Traum wird wahr...**

Nach vier Wettkampftagen, also 28 Matches gegen die anderen Berliner Bogenmannschaften der 2. Landesliga, hat es unsere Wittenau 2 geschafft und sich souverän den 1. Platz erkämpft. Mit 23 Siegen und einem Unentschieden haben Lara Hagen, Volker Hagen, Jürgen Schnick, Henry Binder und Stefan Gurk eindeutig gezeigt, wer hier Platzhirsch ist. Meinen ganz herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung. Wobei es heute beim 4. Match noch einmal spannend wurde, da unsere Wittenau 2 verlor. Aber unser ärgster Rivale, der uns mit fünf Punkten Abstand auf den Fersen war, verlor ebenfalls und so waren wir, nachdem wir auch im 5. Match siegten, nicht mehr einzuholen. Ja, und damit steigen sie, wie bereits vom Liga Leiter verkündet wurde, im nächsten Jahr in die 1. Landesliga auf.



Das waren die Liga-Mannschaftswettkämpfe Recurve in diesem Jahr – wir gehen mit 2 Pokalen nach Hause - viel mehr kann man wohl nicht erwarten – vielleicht noch den Aufstieg in die Regionalliga.....



# Cheerleading

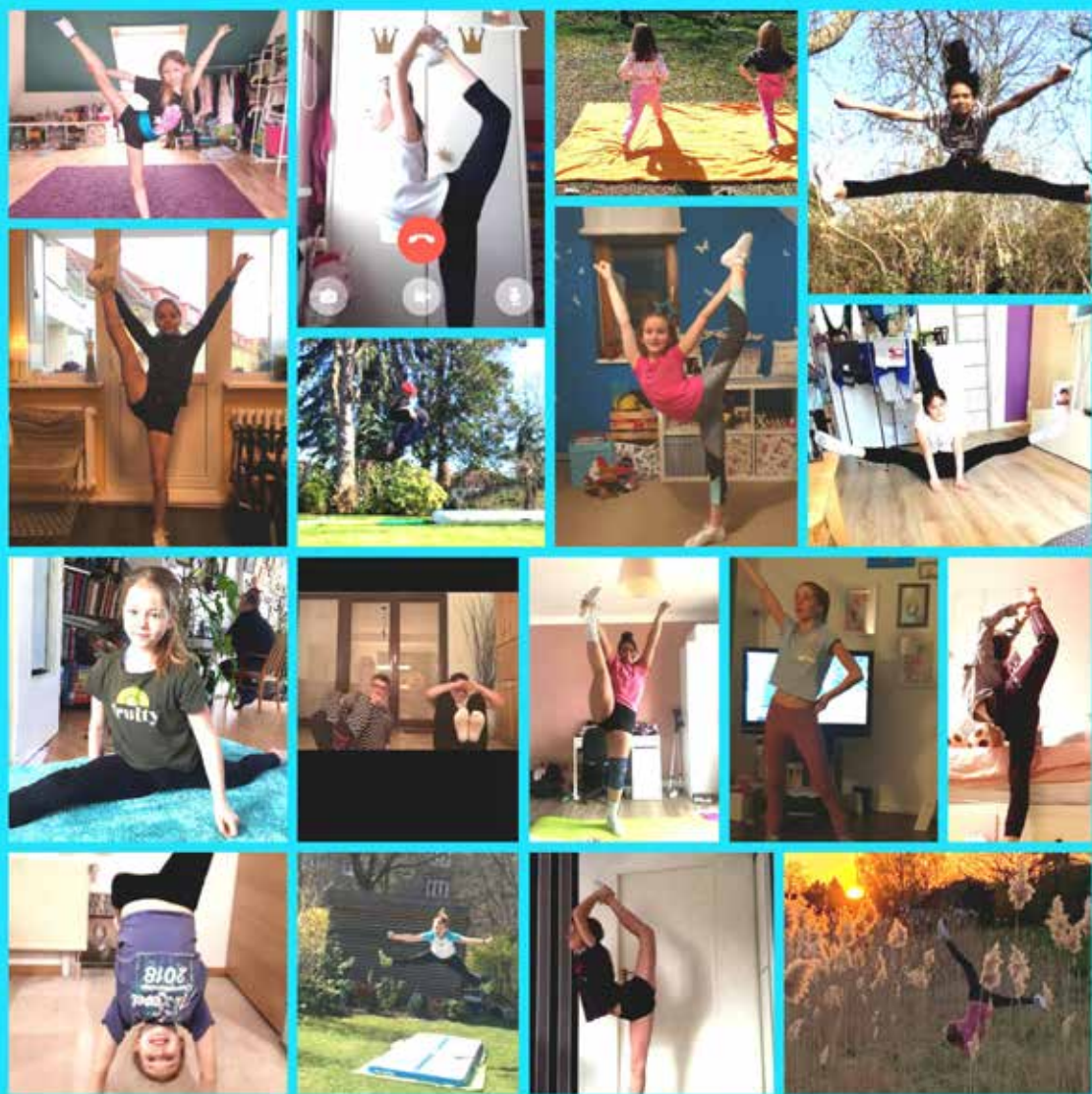
## Corona-Pause? Nicht bei unseren Cheerleadern & Dancern!

Wie alle Abteilungen des TSV sind auch unsere Cheerleader & Cheerdancer vom kompletten Trainingsstopp betroffen. Mit Blick auf den engen Kontakt untereinander völlig richtig.

Aber bedeutet das für unsere Jungs und Mädels automatisch „faul“ sein? Natürlich nicht!! Ein kompletter Bewegungsstopp würde unsere Teams nicht nur um Monate zurückwerfen, da Muskeln und Dehnung kontinuierlich trainiert werden müssen, sondern wäre auch der Gesundheit nicht zuträglich. Und unsere Coaches wären nicht die, die wir kennen, wenn sie hier nicht für ausreichend Abwechslung sorgen würden. So gibt es für alle Aktiven Hausaufgaben für die Zeiten der Hallenschließung. Die Cheerleader müssen einen neuen Tanz lernen (alle Positionen), haben Übungen zum Muskelaufbau bekommen, sollten täglich die 30-minütige Trainings-Warm-up-Routine absolvieren, dürfen ein T-Shirt für das 10-jährige Abteilungsjubiläum designen und haben – je nach Position – Individual-Challenges bekommen. Zusätzlich finden sich viele von ihnen täglich privat und freiwillig noch zu Video-Chat-Trainingseinheiten von 1-2 Stunden zusammen. Das fördert nicht nur die Gesundheit sondern auch den Teamgeist und hilft, die Sehnsucht zu überbrücken.

Und auch unsere Dance-Trainer haben sich für unsere Cheerdancer einiges einfallen lassen: Auch hier sollen die Kids trotz Trainingsausfall im Training bleiben und insbesondere den vor der Corona-Krise erlernten neuen Tanz üben. Video- und Fotomitschnitte der regulären Stretching-Routine sollen ebenfalls beim täglichen Training helfen. Zusätzlich gab es Bilder von Motions und Standelementen zum Üben, die die Eltern der Kids wöchentlich in Form von Tanzvideos und Spagat-Bildern bei den Trainern einreichen.





Ihr seht, unsere Aktiven sind richtig fleißig, halten nach wie vor zusammen und freuen sich riesig auf eine hoffentlich baldige Rückkehr ins reguläre Training und den Neustart der kommenden Meisterschafts- und Auftrittssaison.

*Sarah Berger und Celina Fischer*



## Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Fechtabteilung  
des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

am Dienstag, dem 16. Juni 2020, um 20.00 Uhr\*

in der Geschäftsstelle des TSV, Senftenberger Ring 53, 13435 Berlin

### Tagesordnung

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

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.

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

\*Die Mitgliederversammlung kann natürlich nur stattfinden, wenn das Versammlungsverbot zu diesem Zeitpunkt wieder aufgehoben wurde.



## Starker Jahresbeginn der TSV-Fechter

Auch die 2020er Jahre begannen für die Fechter vom TSV Berlin-Wittenau erfolgreich:

Bei den Berliner Meisterschaften im Degen Anfang Januar holte sich Joy Frigewski in der U13 ungeschlagen den Titel! Wilram Schmidt musste sich in der U20 erst im Finale Tristan Matsulevits (FC Grunewald) geschlagen geben und wurde Vize-Meister. Erfolgreiche Bronze-Plätze erkämpften sich Sebastian Singh Sud (U13) und Thora Heithecker (U20). Knapp an der Medaille vorbei schrammten Benjamin Dithmar (U17+U20) und der erst 13-jährige Julin Dobrawa (U17). Sie erreichten jeweils das Viertelfinale. Eine Woche darauf erfocht sich auch Carina Kurlus (14) in der höheren Altersklasse U17 einen starken 3.Platz!



Das stark besetzte U20-Turnier der Deutschen Degen-Rangliste in Osnabrück konnten Victoria Giese und Wilram Schmidt mit einer Platzierung unter den besten 64 abschließen. Victoria konnte sich damit zudem über ihren ersten Punkt auf der Deutschen Rangliste freuen.

Beim Winterturnier in Bad Segeberg gingen auch die U15 und U13 Fechter mit dem Degen, im Kampf um wichtige Ranglistenpunkte, an den Start. In der teilnehmenden Norddeutschen und Berliner Konkurrenz konnte sich Joy Frigewski souverän in beiden Altersklassen durchsetzen, 2x Platz 1! Alina Scherbakov und Julin Dobrawa erreichten dabei das Viertelfinale der U15. Gleichzeitig fochten die Florett-Senioren in Potsdam um den Coupe Engarde. Paul Andritzki und Phil Waszak erkämpften sich hier Silber und Bronze!

Bei der ersten Allstar-Challenge (Deutsche Degen-Rangliste U15), die Anfang Februar in Heidelberg ausgetragen wurde, bewies Joy Frigewski, dass sie auch deutschlandweit schon oben mitfechten kann, und zwar in einer Altersklasse über ihrer eigenen: Platz 14 bei 84 Teilnehmerinnen ist ein Spitzenergebnis für die erst 12-jährige und ein Ausrufezeichen im Hinblick auf die Deutschen Meisterschaften!



Die GIG-Cup im Florett war die erste Prüfung für die jüngsten Wettkampffechter (U11) in diesem Jahr. Michael Jauert und Alex López Gerner belegten dabei die Plätze 3. und 7. (Foto links) Joy holte bei starker Konkurrenz aus der Ukraine 2x Bronze (U13+U15).

Der „60.Int.Weisse Bär von Berlin“ war wohl eines der sportlichen Highlights der Hauptstadtmetropole Berlin in diesem Jahr. 220 Herrendegenfechter aus 27 Nationen sorgten in vier Hallen im Olympia-Sportpark für atemberaubende Gefechte. Auch sechs Fechter vom TSV Berlin-Wittenau waren bei diesem Jubiläum, einer der drei ältesten Berliner Sportveranstaltungen überhaupt, mit dabei. Bei der starken

internationalen Konkurrenz schafften es vom TSV nur Marco Morik und Thomas Höchsmann in die KO-Runde. Marco verlor das erste KO-Gefecht gegen einen starken Fechter aus Norwegen. Thomas besiegte zunächst seinen Berliner Konkurrenten Björn Vogler (FCB-Südwest), musste sich dann aber dem jungen Leverkusener Tobias Weckerle geschlagen geben, der sich wohlgemerkt am Ende auf Rang 6 platzierte! Auch wenn die TSV Herren es nicht schafften, so wollten aber die Florett-Nachwuchsfechter beim parallel ausgetragenen „13. Kleinen Weißen Bären“ versuchen sich bis ins Finale vorzukämpfen, das traditionsgemäß im historischen Kuppelsaal im Haus des Sports stattfand. Doch auch das Nachwuchsturnier war international mit Gästen aus Polen gut besetzt, so dass bei den Herren trotz starker Leistungen nur Sebastian Singh Sud (U13) sich bis ins Viertelfinale fechten konnte (8.Platz).

Bei den Damen schaffte Joy erneut den Sprung ins Finale der U13, das sie im Kuppelsaal vor tosendem Publikum und der lokalen Polit- und Sportfunktionärs-Präsenz gegen die Polin Aleksandra Nowakowska focht. Auch wenn sie das Finale leider verlor, war das eine tolle Erfahrung und der Jubel des Publikums zu ihrem 2. Platz sicher ein kleines Trostpflaster.



Im Deutschlandpokal der Teams focht das Florett-Team des TSV gegen den OSC Berlin. Bei diesem Gegner war in der Vergangenheit schon oft Endstation. Auch diesmal sah es zunächst nicht gut aus. Nach einem 10:20 Rückstand setzte Paul Andritzki jedoch zu einer wahren Aufholjagd an und drehte den Gefechtsstand auf 25:24. Diese Führung wurde in den weiteren Gefechten nicht mehr abgegeben sondern durch das Team (Paul, Fabian Konrath, Elias Mittelstädt, Phil Waszak) sogar ausgebaut und der Teamkampf mit einem 45:34 gewonnen!

Das Herrendegen-Team musste zunächst auswärts in Greifswald ran, wo Marco Morik, Karsten Vandieken und Thomas Höchsmann verdient mit 45:34 gegen den FC gewannen. Im Folge-Match zu Hause fochten die amtierenden Berliner Team-Meister Thomas, Karsten, Christopher Prohl und Manuel Libedinsky dann gegen den FC Grunewald und da war es wieder richtig spannend. Im letzten Teilgefecht herrschte wenige Sekunden vor Schluss noch Gleichstand, die den Grunewaldern schlussendlich aber leider, leider zum Sieg reichten.

Beim Steglitzer Bären im Degenfechten am 29. Februar lösten Joy Frigewski und Sebastian Singh Sud mit ihrem 1. bzw. 7. Platz ihre Tickets zu ihren ersten Deutschen Meisterschaften (U13)! Diese sollten schon zwei Wochen später am 14./15. März in Heidenheim ausgetragen werden, mussten allerdings 5 Tage vorher leider abgesagt werden :-)

Marco Morik sicherte sich mit Platz 2 in Pritzwalk die Silbermedaille! Für Victoria Giese reichte ein 3. Platz im Gesamtklassament der Damen, um in der Seniorenwertung das begehrte „Schwert des Räuber Klemens“ zu gewinnen! (Foto links)

Das OSC-Frühlingsturnier am 7./8. März war für die TSV-Fechtherren in der Altersklasse Senioren wie jedes Jahr eine wichtige Bewährungsprobe vor der Berliner Konkurrenz. (Und dies sollte wohl leider auch der letzte Wettkampf überhaupt für die TSV-Fechter in dieser Saison werden.) Paul Andritzki belegte hier einen souveränen 10. Platz im Florett. Im Degen bestimmten die TSV Fechter (fast) das ganze Geschehen. Drei von ihnen erreichten das Halbfinale. Hier gewann der Turniersieger der letzten beiden Jahre Thomas Höchsmann gegen seinen Vereinskameraden Christopher Prohl. Marco Morik verlor hier gegen Michael Behrendt (FZB). Im Finale unterlag Thomas diesem ebenfalls knapp mit 14:15 Treffern. Trotzdem ist Silber für Thomas sowie Bronze für Marco und Christopher ein toller Erfolg!

Gratulation an alle für die tollen Wettkampferfolge!



## Saisonabbruch ohne Deutsche Meisterschaften?

Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit verbundenen notwendigen Einschränkungen hat der Deutsche Fechter-Bund alle Wettkämpfe von Mitte März bis zunächst Ende Juni ausgesetzt. Darunter fallen auch sämtliche Deutsche Meisterschaften aller Altersklassen. Auch die wenigen ausstehenden regionalen Qualifikationsturniere der Landesverbände sowie die Berliner Florett-Meisterschaften U11/ U13 können nicht wie geplant stattfinden. Ob die Deutschen Meisterschaften nachgeholt werden können ist z.Zt., wie vieles heutzutage, unklar.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich allen TSV-Wettkampffechtern zu einer bis hierhin tollen und erfolgreichen Wettkampfsaison gratulieren! Nach heutigem Stand hättet Ihr Euch in den verschiedenen Altersklassen verteilt zu insgesamt 20 Einzelstarts (ohne Nachrücker) bei Deutschen Meisterschaften qualifiziert! Allein dies ist eine Super-Leistung, auf die Ihr stolz sein könnt!

Auch wenn alle Wettkämpfe zur Zeit abgesagt sind, und die Fechthalle geschlossen bleiben muss, hoffe ich, dass alle genug Selbstmotivation fürs individuelle Personal Training zu Hause oder draußen finden! Haltet euch alle fit, damit wir alle - ob Wettkampffechter, Breitensportler oder Fechtanfänger - nach Corona, wann auch immer das sein wird, dort anknüpfen können, wo wir so erfolgreich aufgehört haben! Bleibt gesund!

En garde!

*Christopher Prohl*





# Die Heimtrainer

TSV Berlin-Wittenau

Tag 22

## Die Heimtrainer

Bewegt daheim für Jung und Alt! Oder, in der Not werden wir erfinderisch... Schon lange vor Corona haben wir uns überlegt einige Trainingsvideos „online“ zu stellen. Dies aber immer aufgeschoben und anderen alltäglichen Aufgaben hintenangestellt. Mit dem Wegfall der Sportstunden ist nun gleich die Idee wiederbelebt worden und dank der tollen Mitarbeit der Übungsleiter\*innen konnten wir schnell die ersten Videos online stellen. Ganz nach dem Motto „Wir können nicht mit euch aber ihr sollt auch nicht ohne uns“. Darum bringen wir den Sport zu euch in die Wohnzimmer. Wir sind motiviert und stellen täglich mindestens ein neues Video als Anregung für zu Hause online. Heute, zwei Wochen bevor ihr das Heft in den Händen haltet sind wir schon bei Tag 22! Mal zeigt uns Heike K. was wir so alles sportlich mit einem Besenstiel machen können, mal bringt uns Martin mit seinem PowerTraining ordentlich ins Schwitzen oder Marion zeigt uns Hockergymnastik, so dass auch Personen mit Einschränkungen auf ihre gewohnte Bewegung in dieser Zeit nicht verzichten müssen. Da wir Mitglieder in allen Altersgruppen und Fitness Leveln haben, wechseln wir uns mit der Intensität ab - L1 für Einsteiger, L2 für Fortgeschrittene und L3 mit etwas mehr Anspruch. Alle bereits veröffentlichten Videos findet ihr unter [www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de), täglich um 10:00 Uhr bei facebook oder gesammelt auf YouTube.

Wir wollen euch mit dieser Aktion nicht nur in Bewegung halten, sondern auch Solidarität mit unseren Übungsleiter\*innen bekunden. Viele von ihnen sind auf Honorarbasis bei uns tätig und mit dem Wegfall der Sportstunden, fällt auch ein Teil ihres Einkommens weg. Und als schönen Nebeneffekt lernen alle auch mal die anderen Übungsleiter\*innen und ihr Trainingsmethoden kennen.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Mitmachen und hoffen euch aber bald wieder in unseren Sporthallen begrüßen zu dürfen. Alles Gute für euch und bleibt gesund!!!

*Stephanie Panzig*



## Move at Home

Neben unseren Vereinsinternen Aktion „Heimtrainer“ sind wir auch ein Teil der Aktion „Move at home“. In Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Berlin (LSB) und mit anderen Berliner Sportvereinen (TSV Spandau 1860 e.V., ProSport, SC Siemensstadt und Sport- und Gesundheitspark e.V.) wurde das Programm „Move at home“ ins Leben gerufen. Diese Aktion hat das Ziel, viel Freude und Spaß in die Wohnzimmer zu bringen und uns trotz der Einschränkungen durch das Corona – Virus fit zu halten. In Partnerschaft mit dem rbb werden zweimal täglich (um 9.30 und 14 Uhr) Bewegungsangebote live aus dem „Wohnzimmer“ des LSB Berlin gestreamt ([www.rbb24.de/fitness](http://www.rbb24.de/fitness)) und jeden Morgen um 7:45 Uhr im TV gezeigt. Begleitet wird die Aktion auch von den rbb-Hörfunksendern.

Diese Aktion erfreut sich großer Beliebtheit. Bereits Ende März hatten wir 45000 Klicks auf diese Videos. Die Videos können jederzeit auch auf der LSB Seite <https://lsb-berlin.net/aktuelles/move-at-home/> abgerufen werden.

Und ein paar Mitgliederstimmen dazu möchten wir euch nicht vorenthalten:

*Bärbel (83) bedankt sich ganz herzlich nach 1 Woche Powersport mit Martin und schreibt, dass sie jede Übung mitmacht, sogar die Liegestütz (!) und es ihr viel Spaß macht.*

*Peter (86) „beschwert“ sich ;- ) dass wir ihm keine Ausrede lassen, faul zu sein.*

*„Vielen Dank dass ihr euch so für uns einsetzt. Gerade das mit dem Sport im Fernsehen finde ich echt klasse. Freu mich drauf.“ (Viola, 56)*

*IHR SEID WIRKLICH GROßARTIG!!! (Martina, 63)*

*Ich finde das Sportprogramm für zu Hause eine tolle Idee. (Ramona, 45)*



## Drums Alive in der Corona-Pause: IHR FEHLT UNS!

Pause beim Trommeln. Kein Auspowern mit Freunden. Keine Gespräche in der wohlverdienten Pause. Kein Herumblödeln. Wisst ihr was? Ihr fehlt uns. Mit einigen haben wir ja Kontakt dank Facebook oder WhatsApp, aber leider nicht zu allen. Wir überlegen, wie lange das wohl noch so weitergeht und unsere Hoffnung bleibt, dass wir uns vielleicht spätestens Anfang Mai wiedersehen. Wir möchten es nicht versäumen, euch zu sagen, wie wichtig ihr für uns seid. Jeder DrumsAlive-Trainingsabend ist für uns Motivation. Leider können wir nicht per sozialen Medien zusammen trommeln, denn spätestens dann hätten einige bestimmt viel Ärger mit den Nachbarn oder dem Vermieter. Aber der TSV Wittenau bietet täglich ein Programm für euch an, was ihr auch zu Hause durchführen könnt. Und wenn ihr da regelmäßig etwas mitmacht, wird der Muskelkater bei der ersten DrumsAlive-Einheit „danach“ auch nicht ganz so schlimm. Um euch etwas aufzumuntern, habe ich unser Bild vom Weihnachtsspezial am 24.12.2019 mit angefügt. Es war der Wahnsinn, wie viele trotz stressiger Vorbereitungen doch den Weg in die Halle gefunden hatten. So konnte das Weihnachtsfest fast ohne Reue genossen werden. Ich denke, wenn alles gut geht, dann steht dem Spezial auch in diesem Jahr nichts im Wege. Und noch eine Kleinigkeit: Freut euch auf unser Wiedersehen. Freut euch auf bevorstehende Feste (noch gibt es keinen Grund, unser Sommerfest abzusagen), freut euch auf baldiges wieder zusammen Schwitzen. Bleibt gesund und gerne dürft ihr euch auch mal melden bei uns. Wir stehen euch auch gerne zur Verfügung, falls ihr Fragen habt, wie ihr euer Heimtraining richtig durchführt und geben gerne Tipps. Bewegt euch auch an der frischen Luft, Sport alleine ist erlaubt. Laufen oder Tretroller fahren zum Beispiel. Corona-Tretroller-Mietpreise gibt es über Beate.

Bis bald und wir denken oft an euch und freuen uns schon heute, euch alle in der Halle wiederzusehen. Ganz liebe Grüße!

*Bianca und Beate*





## TSV macht Pause? Was machen wir denn nun???

Das Corona Virus ist schuld, dass wir uns nicht mehr treffen und trainieren dürfen. Aber wie können wir tanzen, ohne uns zu berühren oder wie können wir gar eine ganze Choreografie einüben ohne dicht beieinander zu trainieren? Es wird ja überall von Home-Office geredet, aber an Synchron-Home-Office-Dance üben wir noch. Plötzlich war da ein frühlingshafter Samstag. Zu Zweit und mit viel Abstand durften wir ja sportlich sein. Wer Rollstuhltanz macht, bewegt sich gern, bewegt sich gern schnell, und bewegt sich auch gern in der Natur. Meine Tanzpartnerin fuhr mit ihrem Handbike mit automatischem Zuschaltmotor und ich fuhr an diesem Samstag Motor-Bike. Wo sind wenige sportliche Menschen unterwegs? Vielleicht auf dem Mauerradweg? Hinter dem Märkischen Viertel bis Glienicke und zurück über Hermsdorf und Waidmannslust? Zu spät, ha ha, wir zwei standen schon mitten

drin, in vielen vielen, die das gleiche dachten. Alle hielten natürlich Abstand, machten einen Bogen umeinander, ließen andere vorbeieichen, wichen aus. Es hat trotzdem viel Spaß gemacht. Es war ein Super-Samstag, aber wo fahren wir das nächste Mal hin? Wo können wir ohne viele Menschen zu treffen, frische Luft tanken? Probieren wir es mitten in der City? Ich wette, dann fährt ganz Berlin zur gleichen Zeit, mitten durch das



Brandenburger Tor. Viele alternative Ideen wünschen die Wheels in Motion

*Karin Dähn*

# K-Pop Cover Dance



Du liebst es K-Pop zu hören und dazu zu tanzen? Du triffst dich gerne mit Gleichgesinnten und das auch am Wochenende? Dann bist du bei uns genau richtig!



Egal ob Boy- oder Girlgroups, bei uns ist alles dabei und ab 14 Jahren ist jeder willkommen, denn unsere kleine Familie sucht Zuwachs und lädt zu einem Schnupper-Training ein, wenn wir wieder in die Halle dürfen.

Meldet euch einfach unter  
[kpop@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:kpop@tsv-berlin-wittenau.de)  
 oder unter +4917634474034

Wir sind seit 2016 aktiv und nach einigen Höhen und Tiefen haben wir uns 2019 neu gegründet. In dem Jahr waren wir unter anderem auf der Außenbühne der Max-Schmeling-Halle, bei den Berlin Finals zusehen und zur Weihnachtszeit kreierten wir unseren eigenen Adventskalender, welcher auf Instagram zusehen ist.

Für 2020 sind viele neue Projekte geplant, wie diverse Medleys, weitere komplette Tänze und Mini-Subunits. Jeder kann seine Meinung dazu geben, und auch für Neulinge sind wir immer offen. Wir bleiben trotz lagebedingter Trainingsausfälle stark und kreativ. Folgt uns auf Instagram: [dreamdancecrew.tsv](https://www.instagram.com/dreamdancecrew.tsv)



*Sophie-Isabelle Tetzner*



# Kampfsport

## Neue Angebote und eigenes Kampfsport-Fitness-Workout

Die „Corona-Krise“ hat uns als kontaktfreudige Kampfsportler besonders kalt erwischt. Wenige andere Sportarten haben so viel Körperkontakt wie unsere Jiu-Jitsu-, Judo- und SV-Angebote. Wir lieben unseren Sport, weil er uns sowohl körperlich, als auch geistig fit hält. Wir haben uns in diesem Jahr viele spannende Themen und Projekte vorgenommen. Die Einführung unserer gruppenübergreifenden Technik-Workshops, unseren ersten DKKF-Landeslehrgang und viele weitere kleine Projekte, die auch durch unsere Mitgliederumfrage im letzten Jahr inspiriert wurden. Vieles davon müssen wir nun leider verschieben - wie zum Beispiel unsere Mitgliederversammlung. Aber eines wollen wir nicht aus den Augen verlieren - und das seid ihr! Wir möchten mit euch in Kontakt bleiben und weiter guten und gesunden Sport für euch anbieten. Dazu haben wir ein Projekt gestartet, bei dem wir eure Mithilfe brauchen: Gemeinsam gestalten wir unser ganz persönliches Kampfsport-Fitness-Workout, an dem auch ihr euch gerne beteiligen könnt. Wir haben dazu ausführlich in unserem E-Mail-Newsletter berichtet - habt ihr euch schon zum Newsletter angemeldet? Falls nicht, schreibt uns einfach eine eMail an

[kampfsport@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:kampfsport@tsv-berlin-wittenau.de)

## Online-Angebote

Zusätzlich bieten auch wir euch, während der Trainingssperre per Newsletter regelmäßige Sport-Videos zum Mit- und Nachmachen an, damit ihr euch, so lange wir nicht gemeinsam trainieren können, auch zu Hause fit halten könnt.

Unsere SV-Sonntagsgruppe trifft sich darüber hinaus per Videokonferenz zum Training. Informationen dazu erhaltet ihr von euren Trainern, die ihr wie gewohnt erreichen könnt oder auch unter der o.g. Mailadresse.



## Braungurtprüfung in Kiel

Am 01.02.2020 trat Robert, unser Abteilungsleiter, erfolgreich zu seiner Braungurt-Prüfung (1.Kyu, letzter Schülergrad) in der Sportschule Yawara in Kiel an. Er hatte sich mit seinen drei Prüfungspartnern ein gutes halbes Jahr auf die Prüfung vorbereitet.

Am Freitag schon fuhren er und seine Prüfungspartner nach Kiel, um am Abend noch ein letztes Mal im Kieler Dojo das Programm gemeinsam durchzugehen und erholt und ausgeruht in die Prüfung am Samstag starten zu können. Am Samstag um 14:00Uhr war es dann soweit. Robert wurde zusammen mit Gesa, die zu ihrer DAN-Prüfung (1. Meistergrad) antrat, von Klaus Härtel und Kay Zaddach geprüft. Neben seinem umfangreichen und gut vorbereiteten Braunprogramm, das aus vielen Basis- und Verteidigungstechniken bestand, beantwortete er auch fundiert die Fragen der Prüfer und zeigte damit, was ihn ihm steckt. Robert konnte beide Prüfer sehr souverän mit seiner Leistung überzeugen und bestand wie auch Gesa verdient und glücklich die Prüfung.



Allen beiden unseren herzlichen Glückwunsch!

Als besondere Überraschung war unser Trainer Dietmar als Gast extra zur Prüfung am Samstag nach Kiel gereist. Vielen Dank, dass du dabei warst und vielen Dank an Birgit, die am Samstag deswegen alle Trainings (Kinder, Jugend, Frauen-SV und Erwachsene am Abend!) übernommen hat und an Melanie, die Birgit dabei tatkräftig unterstützte!

## Warum sind die Läden leer? Eine kleine Geschichte für unsere Kinder

Hallo Leute, ich bin es, euer Rolli. Viele von euch kennen mich aus Birgits Kinder-Jiu-Jitsu-Buch. In den Nachrichten gibt es ja außer Corona und leeren Supermärkten fast kein anderes Thema mehr. Alle wundern sich, wieso die Leute solche Hamsterkäufe machen und alle Erwachsenen streiten es ab - also wer war es? Ich habe es herausgefunden! Soll ich es euch verraten? Ok, dann passt mal auf, denn dazu muss ich euch eine kleine Geschichte erzählen:

Letzte Woche kam meine Mutter in mein Zimmer und meinte, dass ich mir doch nach meinen Hausaufgaben mal etwas überlegen kann, um meiner Oma eine kleine Freude zu machen. Sie wohnt zwar nur drei Häuser neben uns, aber ich soll sie ja zurzeit nicht besuchen. Die Idee fand ich klasse, denn ich mag meine Oma sehr. Also beendete ich meine Aufgaben für die Schule ausnahmsweise mal schnell und voller Vorfreude und machte mich gleich daran, mit meinem Handy eine lustige kleine Geschichte mit mir als Hauptperson aufzunehmen. Ist echt cool geworden, also nur noch an meine Oma schicken... Mein Daumen fror in der Luft über dem „Senden“-Button ein. Mist... meine Oma hat ja noch so ein Uralt-Teil mit Tasten! Die WhatsApp-Videos haben wir ja immer auf meinem Handy geguckt und das geht ja gerade nicht.



Also, neue Idee: Ok, gegen schlechte Laune und Einsamkeit hilft Kuchen - ich backe ihr einfach einen Kuchen oder ein paar Muffins. Klasse Idee, also ab in den Supermarkt. Einkaufen gehen darf ich ja. Im Supermarkt angekommen direkt durch zur Backabteilung, ich strecke meine Hand aus und stehe vor einem leeren Regal. Upps, was ist denn hier los? Kein Mehl? Also wieder eine neue Idee... Was mag meine Oma noch? Im Kindergarten habe ich ihr früher mal eine Nudelkette gebastelt, da hatte sie sich sehr gefreut! Sie hat sie getragen, bis langsam die Nudeln anfangen, von der Schnur zu fallen. Also ab zur Nudelabteilung - und wieder stehe ich vor einem leeren Regal! Hä!?! Das darf doch nicht wahr sein! Ich hole mein Handy raus und google nach coolen Geschenkideen. Wow, eine Klopapierorte. Die sieht ja klasse aus. Mehrstöckig, wie eine echte Torte und verziert mit bunten Servietten. Sieht toll aus und Oma kann sie sogar noch gebrauchen. Das wird ihr gefallen, also auf in die Sanitärabteilung und ... wieder stehe ich vor einem leeren Regal. Also langsam wird es unheimlich... Außerdem steht an dem Regal, dass man maximal eine Packung pro Person kaufen darf, wenn denn welches da ist. Na, mit einer Packung kann ich keine Torte bauen! Also noch eine neue Idee..... mhhhh.... was habe ich in der Schule oder im Kindergarten denn noch gebastelt? Na klar, ein T-Shirt mit Kartoffeldruck. Also ab in die Obst- und Gemüseabteilung. Und: Och nö, also langsam reicht es!!! Ja genau, es gibt auch keine Kartoffeln! Grrr, langsam werde ich echt sauer! Anscheinend haben alle Enkel in Deutschland von ihren Müttern den Auftrag bekommen, ihren Omas und Opas eine Freude zu machen. Alles, was man dafür braucht, ist ausverkauft. Während ich noch vor der leeren Kartoffelkiste stehe, fällt mein Blick auf die restliche Obst- und Gemüseauslage. Moment mal, Obst gibt es ja noch reichlich! Scheinbar ist noch kein anderer Enkel vor mir auf die Idee gekommen, seiner Oma einen Obstsalat zu schnippeln. Der hat tolle Vitamine und stärkt die Abwehrkräfte, was ja momentan besonders wichtig ist - und er schmeckt super! Ha, diesmal bin ich der Erste! Begeistert habe ich ganz viel Obst geholt, zu Hause gründlich gewaschen und in eine große Schüssel geschnippelt. Ok, es hat ziemlich lange gedauert, aber da ich nebenbei mein Handy anhatte und etwas Musik gehört habe, hat es echt Spaß gemacht. Ich habe meiner Oma dann eine große Plastikschüssel Obstsalat abgefüllt, ihr ein ausgedrucktes Bild aus meinem coolen Video dazugelegt und das Ganze vor ihre Tür gestellt. Dann habe ich sie angerufen und ihr gesagt, dass sie mal vor ihrer Tür nachgucken soll. Und sie hat sich richtig doll gefreut! Also Leute, wenn ihr eurer Oma oder eurem Opa eine Freude machen wollt, dann überlegt euch wie ich was Schönes und überrascht sie mal. Das kann man übrigens auch mit seinen Eltern machen, auch die freuen sich über eine schöne Überraschung. Aber nicht vergessen: Nach dem Basteln, schnippeln oder kochen auch wieder aufräumen. Meine Oma hat sich sehr über den Obstsalat gefreut! Meine Mutter nicht so sehr, als sie das von mir hinterlassene Chaos in der Küche gesehen hat. Upps :-/

In diesem Sinne, bleibt gesund...

Euer Rolli

# Karamba Klub



## Sturz/Fallprophylaxe am 22.02.20

Wie man auf dem Foto erkennen kann, hat uns die Sturz- und Fallprophylaxe im wahrsten Sinne des Wortes „umgehauen“. Lars Geffke und Thomas Owsianowski, beide Trainer der Kampfsportabteilung, gaben uns wertvolle Tipps und praktische Beispiele, was wir beim Fallen, wenn möglich, beherzigen sollten. Auch das Aufstehen nach einem Sturz wurde geübt. Es waren zwei interessante und lehrreiche Stunden. Die Idee der Trainer, im Herbst eine Fortsetzung folgen zu lassen, wurde begeistert aufgenommen. Die Besichtigungstermine der ALBA Sortieranlage wurde aus aktuellem Anlass leider abgesagt. Vielleicht klappt es ja im Herbst ???

Astrid Paeke

## 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

Mortlin

# KLÖPFER

G m b H

# GLASEREI

& SERVICE

Hausotterstrasse 100

13409 Berlin

[www.kloepfer-glas.de](http://www.kloepfer-glas.de)



# 4987 6666

# Leichtathletik





Das neue Jahr begann für unserer Athleten mit verschiedenen Wettbewerben im Sportforum Hohenschönhausen. Es zeigte sich, dass eine gute Vorbereitung in den Wintermonaten Früchte trägt und es hagelte viele neue Bestzeiten.

## **Berliner Meisterschaften**

Am 18. und 19. Januar traten die Jugendlichen der Wettkampfgruppe bei den Berliner Meisterschaften an. Annina wurde in ihrer Altersklasse Berliner Meisterin in den Wurfdisziplinen Speer und Diskus. Fee konnte sich den dritten Platz über 800m sichern und auch der 6. Platz über 3000m ist ein tolles Ergebnis.

## **Berlin-Brandenburger-Meisterschaften**

Für den nächsten Wettkampf reisten unsere Sportler schon am folgenden Wochenende nach Potsdam zur offenen Berlin-Brandenburg-Meisterschaft. Hier lag der Fokus auf den Laufdisziplinen und Fabian, Felix, Emilio, Nando, Timon und Fee gaben ihr Bestes, um uns auch in diesem stärkeren Feld gut zu vertreten.

## **Norddeutsche Meisterschaften der Senioren**

Im Februar nahm zum ersten Mal einer unserer erwachsenen Sportler bei der Norddeutschen Meisterschaft teil. Belohnt wurde der Start von Christian mit einem 2. Platz im Kugelstoßen.

## **Weißenseer Hallensportfest**

Am 22. und 23. Februar wurden alle Altersgruppen ins Sportforum Hohenschönhausen eingeladen. Am Samstag traten zunächst die Jugendlichen der U16-U20 an. Lilly holte den 2. Platz über 800m und Yasmin den 3. Platz über 60m Sprint. Sehr gefreut hat sich Norah über die Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung im Weitsprung. Immerhin 20cm weiter als zuvor landete sie im Sand. Sonntag folgte der Mehrkampftag der Kinder U10 und U12. Hierbei durfte jeder in den drei Disziplinen Sprint, 600m und Weitsprung sein Können zeigen. Damit alles im Ablauf gut lief, wurden die Nachwuchssportler von Lilly, Felix und Fee begleitet. Sie halfen bei der Erwärmung, gaben Tipps für die Wettkämpfe und sorgten dafür, dass jeder pünktlich am Start war. Unsere Trainer Faras und Bruno konnten sich dadurch gut auf die einzelnen Starts konzentrieren und mit den Sportlern die Wettkämpfe auswerten. 14 Sportler traten für den TSV Wittenau an. Manche von den Kindern traten zu ihrem ersten größeren Wettkampf an und andere haben schon in den Sommermonaten reichlich Erfahrung im Wettkampf gesammelt.

Viele persönliche Bestzeiten wurden aufgestellt, Pauline holte den 3. Platz in der U10 und Elias wurde als Sieger in der U12 gekürt. Sympathiepunkte sammelte Fabian H., da er trotz eines Sturzes, gleich am Start, die 600m Strecke beendete.

Weitere Wettkämpfe in 2020: ? ? ? Uns ereilte dann auch das Schicksal aller aktiven Sportler... Sportstätten zu, Training abgesagt, Wettkämpfe canceled und unser Trainingslager in Zinnowitz storniert.

# Milchzahnathleten



## Faschingsparty

Die Milchzahnathleten haben im Februar wieder eine tolle Faschingsparty gefeiert. Die ganze Turnhalle war gefüllt mit vielen tollen Attraktionen, es gab eine große Übungslandschaft, Kletter- und Balancierstationen, eine lustige Wackelbrücke, eine Reifenschaukel, farbige Kriechtunnel sowie viele bunte Luftballons. Vom Bällebad für die Aller kleinsten bis zur großen Hängebrücke war alles dabei. Um 10.00 Uhr öffneten sich dann die Türen und die Milchzahnathleten strömten in vielen bunten Kostümen begleitet von zahlreichen Eltern und Großeltern in die Halle. Zu sehen waren Prinzessinnen, Dinos, Feuerwehrmänner, Zauberer, Spider- und Batmans, Marienkäfer, Katzen und Polizisten. Eine bunte Mischung verschiedenster Kostüme. Nach einer fröhlichen Begrüßungsrunde durften sich dann alle frei bewegen und austoben. Es wurde geturnt, gebolzt, balanciert, geklettert, gerannt und getobt. Alle hatten sehr viel Spaß. Zum Schluss gab es noch unsere beliebte Mini-Disco, wo nochmal getanzt werden konnte sowie einen kräftigen Bonbonregen. Etwas erschöpft und mit den Händen voller Süßigkeiten verabschiedeten sich dann die „Kleinen und Großen“. Es hat uns wieder viel Spaß mit euch gemacht! Allen Eltern vielen Dank für die Süßigkeiten-Spenden!

Einige größere Kinder haben vielleicht in den letzten Tagen einen Spiel-Spaß-Rucksack an der Haustür überreicht bekommen. Die Feuersozietät hat gespendet und mit Hilfe des Landessportbund Berlin haben wir 333 Mitglieder aller Abteilungen im Alter von 4-10 per Zufall dafür ausgewählt. Vielleicht war einer von euch dabei. Aber alle anderen durften sich über unsere Ausmalbilder freuen. Wir hoffen, ihr habt alle unseren kleinen Ostergruß erhalten.

Wir freuen uns sehr darauf, wenn wir endlich wieder mit euch zusammen die Turnhallen erobern können!

Unseren Flohmarkt-Termin werden wir hoffentlich im Herbst nachholen können!

# Schwimmen

## Brunch und Bowling ..

Am 23. Februar 2020 trafen wir uns zu einem sportlichen Event als Schwimmer - zum Bowling am Morgen. Treffpunkt war 10 Uhr. Aber erst einmal wurde kräftig gefrühstückt. So hatten wir Zeit miteinander zu erzählen, zu witzeln und zu lachen. Unsere Kleinsten - Hannes und Leo - eroberten umgehend die Krabbel-Spiel-Box mit den unzähligen Bällen und Rutschen. Zwei Stunden hatten wir jetzt Zeit, um uns auf vier Bahnen auszutoben. Bald stellte sich heraus, wer das Bowling gut beherrschte. Anitas Technik, die Kugel zweihändig auf die Bahn zu bringen, war mit insgesamt 86+80 Pins sehr erstaunlich. Sieht einfacher aus als es ist. Und das sind die bedeutendsten Ergebnisse in zwei Durchläufen.



Ela war die beste Bowlingfrau mit 140+145 Pins, Boris der beste Bowlingmann mit 141+189 Pins. Die Marke 100 Pins hatten viele „geknackt“. Manche verzichteten auf das Rollen der schweren Kugel und nutzten sie Zeit lieber für interessante Gespräche. Am Mittag war dann alles vorbei. Es war wieder ein schöner Start in den Sonntag, den danach jeder für sich nutzte.

Euer Vergnügungsausschuss Dagmar, Martina und Caren

## Fasching am Montagstraining

Schwimmerfasching am 24. Februar 2020 - und viele unserer Schwimmfreunde freuen sich jedes Jahr auf Rosenmontag, den Tag für den Schwimmerfasching im MV-Bad. Dann stellen sich die Aktiven der Herausforderung etwas Schwimmtaugliches als Kostüm zu finden. Die drollige Kostümviefalt ist freudestiftend.



Sehr elegant: Matthias im hautengen Spaghettikleidchen, auffallend: Liv als großer gelber Smiley, fast professionell: Angelika als Klinikmediziner, Tabes im perfekten Politessen-Dress, Gerd als horntragender Wikinger, Caren im betörenden Miniröckchen oder Susi im farbtupfenden Maleranzug.



Jeder hatte sich etwas Heiteres für dieses besondere Schwimmtraining erdacht. Tobias in schwarzer Hundepunktewäsche beeindruckte durch Langzeittauchen mit einem Unterwasserfotoapparat. Tommy erfreute alle zum finalen Foto, als er zur großen Überraschung selbst mal ganz bedächtig mit Pantöffelchen und schnauwend in das unerwartet nass-kühle Wasserbecken hineinstieg.

Für alle war es eine herrliche Trainingsstunde mit passend-heiteren Schwimmstilübungen.

Euer Peter

## **AKTUELL+++CORONA+++AKTUELL+++CORONA+++AKTUELL**

Liebe Schwimmer\*innen, liebe Übungsleiter\*innen,

die Gesundheit aller Schwimmer, Gäste, Übungsleiter und Helfer ist uns allen sehr wichtig und steht vor allen sportlichen Erfolgen! Nachdem der DSV alle im Mai stattfindenden Veranstaltungen abgesagt hat, sehen auch wir uns schweren Herzens dazu veranlasst den 32. Sprint- und Staffeltag am 2. Mai 2020 wegen des sich ausbreitenden Coronavirus abzusagen.

Wann außerdem ein regulärer Trainingsbetrieb wieder möglich sein wird, lässt sich mit Datum des Redaktionsschlusses noch nicht sagen. Wir hoffen jedoch, dass wir gemeinsam mit Erfolg die Krankheit besiegen werden und damit für unsere Kinder und Mitglieder wieder bald das Schwimmtraining anbieten können.

Bitte informiert euch zu weiteren Entwicklungen betreffend des Vereins auf der Homepage des TSV: <https://www.tsv-berlin-wittenau.de>.

Liebe Grüße, bleibt gesund,

eure Schwimmabteilung des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.



Es ist wie verhext! Zum ersten Mal seit Programmstart 2017 lag uns bereits Mitte März die Förderzusage des Senats für Sport im Park 2020 vor. Wir hätten ausreichend Vorlauf gehabt, euch zu informieren und alles vorzubereiten... und dann kam Corona! Aber wir hoffen, dass wir zumindest im Outdoorbereich bald wieder starten dürfen und haben die Zusage, dass der Projektzeitraum entsprechend verlängert wird. Also drückt die Daumen, dass wir mit euch vielleicht noch im Mai wieder viele tolle und für alle kostenlose Angebote starten können.

Bis dahin dürft ihr euch aber auch alleine bzw. maximal zu zweit mit entsprechendem Abstand draußen bewegen. Macht es doch wie Bianca und Beate und schnappt euch nen Tretroller. Keiner da? Wir vermitteln euch gerne Mietangebote. Aber die beiden begleiten uns auch in diesem Jahr wieder bei Sport im Park und arbeiten mit uns auch schon an einem Dauerangebot für euch.

Haltet euch über die Website [www.sportimpark.berlin](http://www.sportimpark.berlin) auf dem Laufenden oder schickt eine Mail an [info@sportimpark.berlin](mailto:info@sportimpark.berlin) und bestellt den Newsletter. Dann seid ihr immer aktuell informiert.

*Stephanie Panzig*

# Tischtennis

## Alles auf Stillstand

Unsere aktuelle Situation verlangt uns allen auf verschiedenste Weisen die unterschiedlichsten Unannehmlichkeiten ab. Ein Virus hält die Welt in seinem eisernen Griff und hat fast alles auf einen so noch nie dagewesenen Stillstand gebracht. Kein Tischtennis, keine Veranstaltungen und Abstand zu den Liebsten und Freunden. Wir können es uns nicht schön reden und müssen abwarten, was noch so weiter passiert.

Wichtig ist nur, dass ihr selbst nicht in eine Art Lethargie verfallen solltet! Gerade in solchen Zeiten ist es wichtig, Geist und Körper so fit zu halten wie es uns die Möglichkeiten erlauben. Auch für Tischtennis gibt es zuhause etwas zu tun, bestenfalls natürlich mit einem Partner und einem Tisch, aber man kann auch alleine diverse Übungen durchgehen, um so nicht ganz das Ballgefühl beim nächsten Mal am Tisch in unserer schönen Halle suchen zu müssen. So könnt ihr beispielsweise die typischen Schläge (Vorhand/Rückhand Top Spin und die Schupfbewegung) als Schattenübung nachmachen. Bestenfalls vor dem Spiegel, um die Bewegung auch kontrollieren zu können. Vergesst dabei nicht eure Beine mit zu benutzen und schön in die Grundstellung runterzugehen – ein weiteres gezieltes Training für Tischtennis! Kombiniert das alles mit Bewegungen, die zu einem imaginären Tisch passen könnten.

## Was ist mit der Saison?

Die Saison 2019/2020 ist für Tischtennis offiziell beendet. Der BTTV hat entschieden, dass die aktuellen Tabellen als Schlusstabellen gelten und damit stehen Auf- und Absteiger fest.

Wir gratulieren ganz herzlich unserer 4. Mannschaft (Marcel L., Wolfgang, Plamen und Gabriel) zum Aufstieg in die 2. Kreisklasse! Die Männer steigen zum zweiten Mal hintereinander in eine höhere Liga auf. Wir sind mächtig stolz!

Ganz knapp verpasst leider unsere 3. Mannschaft den Aufstieg in die 1. Kreisklasse, was auch so schon kein leichtes Unterfangen gewesen wäre. Schade, aber wir freuen uns schon auf die Aufstiegsjagd in der nächsten Saison!

Unsere 1. Mannschaft befindet sich aktuell auf dem Relegationsplatz in der Bezirksklasse. Wie man hier verfahren wird, steht noch nicht genau fest und es wird wohl noch in den kommenden Tagen beurteilt. Der BTTV/DTTV wird sich die unterschiedlichen Situationen der einzelnen Ligen genau anschauen und nach Ermessen entscheiden. Wir drücken die Daumen, dass man unseren Herren die Chance gibt!

# Turnen

## Ligasaison 2020

Die Berliner Turnliga begann am 25.01.2020 mit der BTL 5 (LK 4) und der TSV Berlin-Wittenau stellte drei Mannschaften. Insgesamt turnten 19 Mannschaften aus Berlin in dieser Liga, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Der zweite Wettkampf fand am 29.02.2020 statt. Aus den ersten beiden Wettkämpfen sollten die jeweils vier besten Mannschaften am 25.04.2020 ein Finale um den Aufstieg in die BTL 4 turnen. Die TSV 1 Mannschaft belegte souverän in beiden Wettkämpfen mit deutlichem Vorsprung den 1. Platz und hatte sich für das Finale qualifiziert, das ja nun leider nicht stattfinden wird.

Stand nach zwei Wettkämpfen BTL 5:

Gruppe 1: 1. Platz TSV 1  
8. Platz TSV 3

Gruppe 2: 6. Platz TSV 2

*obere Reihe TSV 3, mittl. Reihe TSV 1,  
vord. Reihe TSV 2*



## BTL 1

Seit langer Zeit turnen unsere besten Schülerinnen der Wettkampfriege wieder in der höchsten Liga in Berlin. 2019 schafften sie den Aufstieg und trainierten intensiv an den neuen Elementen. Die Anforderungen sind deutlich schwieriger (LK 1) als in der BTL 2 (LK 2). Beim ersten Wettkampf am 15.02.2020 turnte die Mannschaft die neuen Übungen sehr gut und ohne Fehler, so dass sie einen erfreulichen 4. Platz belegen konnte. Alle freuten sich auf die kommenden Wettkämpfe am 14.03. und 16.05.20, die aber ebenfalls abgesagt wurden.

## JFL

In der Jugend- und Frauenliga LK 3, konnte auch nur ein Wettkampf in dieser Saison am 16.02.20 geturnt werden. Unsere Turnerinnen belegten den 6. Platz. Besonders unsere „Älteren“ waren diesmal sehr enttäuscht die nächsten Wettkämpfe nicht turnen zu dürfen und wollten es auch gar nicht glauben, dass der Wettkampf am 15.03.2020 nicht stattfindet. Viel Erfolg für das Abitur!

Herzliche Glückwünsche allen Liga-Turnerinnen!



## Athletische Normen (AN) der Leistungsturnerinnen am 22.02. in der Frauenturnhalle Hohenschönhausen

Das hört sich aber komisch an... Was soll das denn sein? Athletisch? Sind wir! Der Norm entsprechen? Wollen wir das? In dem Fall: Ja. Bei diesem Wettkampf geht es darum, verschiedene vom Deutschen Turnerbund vorgegebene Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen zu absolvieren, die dann nach einem bestimmten Schlüssel in Punkte umgerechnet werden. Am Ende gewinnt wie so oft die Turnerin mit den meisten Punkten. Sinn und Zweck ist es zu überprüfen, ob die konditionellen Fähigkeiten für den Aufbau einer turnerischen Karriere vorhanden sind und woran man im Training noch arbeiten kann. Nicht, dass man ohne diese Übungen zu beherrschen, nicht gut turnen kann, aber es geht schon um einiges leichter, wenn man um z.B. einen Aufzug am Barren zu machen Klimmzüge und Sit Ups kann. Während unsere Kleinen (die in diesem Jahr 6 werden) AK 6 Vorschülerinnen noch mit Übungen wie ein 4m langes Seil so schnell es geht hoch klettern, jede Seite Spagat zeigen und 15 Sit Ups machen davon kommen, muss die große Marie (AK9) schon zeigen, dass sie 18 Klimmzüge oder 40 Sekunden im Handstand stehen kann. Da aber alle fleißig trainieren, zeigen sie allen was sie schon beeindruckendes schaffen.



Marie, die jetzt schon länger nicht mehr bei uns in Wittenau sondern in der Turntalentschule in Hohenschönhausen trainiert, belegt einen sehr guten zweiten Platz. Die kleinen Mäuse Charlotte, Valerie, Mia und Olive begeistern ihre Trainerin mit Plätzen zwischen 11 und 26. Das lässt auf noch viel gemeinsamen Turnspaß hoffen. Macht weiter so! Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmerinnen und danke an die fleißigen Kampfrichterinnen Antonia und Cora!

*Janina Reisert*

## Mehrkampf

Die Riegen für den Frühjahrs cup (Turnen-Leichtathletik-Schwimmen) waren schon eingeteilt. Die Mehrkämpfer der Jahrgänge 2010 und älter wollten am Sonntag, dem 22.03.2020 die Wettkampfsaison eröffnen. Den ganzen Winter wurde schon fleißig in der Halle Sprint & Kugelstoßen trainiert und wir konnten in die Traglufthalle in der Seestraße Schwimmen gehen.





Die Berliner Mehrkampfmeisterschaften vom 10.05.2020 werden jedoch verschoben.

Der DTB hat nun endlich einen Ausrichter für die Deutschen Mehrkampf Meisterschaften (DMKM) gefunden, aber ob diese Wettkämpfe vom 18. – 20.09.2020 in Bruchsal stattfinden steht natürlich noch nicht fest. Alle Qualifizierten TN (mit der A-Punktqualifikation) von 2019 sind automatisch für die DMKM 2020 qualifiziert.



Etwas komplizierter wird es für die Jahrgänge 2008/2009, da sie in diesem Jahr sehr wahrscheinlich an keinem Qualifikationswettkampf teilnehmen können. Ausnahme: Ein Rahmenwettkampf bei der DMKM in Bruchsal. Es ist das Jahr vor dem Internationalen Deutschen Turnfest (IDTF) in Leipzig und normalerweise muss man sich ein Jahr vorher für die DMKM qualifizieren. Der DTB sucht nach Lösungen in der nächsten Zeit. Ob der Kindermehrkampftag am 14.06.2020 für die Jahrgänge 2007 und jünger stattfinden kann entscheidet sich wohl Ende April.

## Termine

Ende August	Trainingslager ?
18.-20.09.2020	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften in Bruchsal
Herbst	Geselliger Frauen-5-Kampf
28.11.2020	Vereinsmeisterschaften Turnen
-----	
17.01.2021	Feuerwerk der Turnkunst
12.-16.05.2021	Internationales Deutsches Turnfest in Leipzig

*Brigitta Sandow*

## Berliner Liga männlich

Eigentlich waren drei Wettkämpfe geplant, aus gegebenen Anlass wurden jedoch nur zwei durchgeführt. Den 1. Wettkampf mit den Geräten Sprung, Boden, Ringe und Reck musste die Mannschaft ohne Trainerin, aber mit einem tollen Ersatztrainer Joshi absolvieren. Alle turnten mit viel Ehrgeiz gegen eine starke Konkurrenz aus sechs Berliner Vereinen. Nach dem 1. Durchgang erreichten wir Platz 4. Die Mannschaft startete den 2. Wettkampf an den Geräten Barren, Pauschen, Reck und Boden mit einer Aufholjagd speziell am Barren. Zeitweilig lagen die Jungs nach zwei Geräten auf dem 2. Platz. Am Ende kam ein toller 3. Platz heraus mit sehr guten Übungen von allen sechs Turnern. Herzlichen Glückwunsch euch allen und weiter so!

*Astrid Pawlik*

## Trainingsplan für zu Hause

Liebe Mitglieder, Eltern, Großeltern und Freunde des TSV!

Ganz plötzlich hieß es für unsere ca. 650 Turnmitglieder im Alter von 3 – 100 Jahren, in unseren 35 Gruppen, und für alle anderen Mitglieder des Vereins „KEIN TRAINING“ ab Freitag, dem 13.03.2020 mehr. Viele Mitglieder konnten und wollten das gar nicht erst glauben, da sich Turner\*innen ein Leben ohne Bewegung nicht vorstellen können. Wer rastet der rostet! Aber weiterhin sind unsere sehr sportlichen Mitglieder in ihren eigenen vier Wänden oder im Garten/ Wald/ Park sehr aktiv. Viele Übungsleiter haben Kontakt über das Handy zu ihren Gruppen und teilweise gibt es Trainingspläne und ganz tolle Videos von euch zurück. Vielen Dank an alle für den Zusammenhalt in den Gruppen; das ist VEREIN!

Da ich viel an euch und den TSV Berlin-Wittenau denke, habe ich mir mehrere Trainingspläne ausgedacht und wollte euch hier zwei davon präsentieren. Die Übungen können von allen Familienmitgliedern ausgeführt werden. Evtl. macht ihr weniger (auch mehr) Wiederholungen oder Pausen zwischendurch. Viel Spaß bei den Übungen und bleibt kreativ, beweglich, gesund und positiv

Eure Gitta  
Abteilungsleiterin

Und das könnten eure neuen Trainingsgeräte (TG) sein:

kleiner Kasten oder Tisch,  
kleiner Tritt,  
Mülleimer,  
Schaukelpferd,  
kleiner & großer Hocker,  
Stuhl,  
Tonne oder Eimer,  
Sitzblock oder Getränkebox,  
großer Tritt,  
Matten & Handtuch

Schaut mal, was ihr findet!



## Trainingsplan in den eigenen Wänden Indoor / im Garten

„Neues Turngerät“ = **TG** sucht mehrere aus, Handtuch, Kissen, Matte  
Hilfestellung= **H** (falls nötig)

*(jeder versucht die Übungen, die er sich zutraut und probiert sie einfach aus, die Höhe des TG könnt ihr je nach Körpergröße und Alter frei auswählen, Bodenübungen sind ohne TG möglich)*

### Erwärmung und Beinkraft

- 5 Runden re & li um das TG laufen oder gehen
- 3 Runden re & li um das TG auf einem Bein hüpfen
- 10 x über das TG springen, einbeinig oder beidbeinig (H)
- 10 x Treppensteigen auf das TG, re-li hoch, re-li runter (H)
- 10 x Treppensteigen auf das TG, li-re hoch, li-re runter (H)
- 30 x Wechselsprünge auf das TG (H)
- 10 x re Bein über das TG von li nach re heben und zurück, Wechsel li Bein

### Arm-/ Stützkraft

- 2 x 20x das TG über dem Kopf halten und Arme beugen und strecken
- 20 x das TG von li nach re mit getreckten Armen langsam über die Hochhalte führen und zurück
- 10 x „Treppensteigen“ (s.o.) mit den Händen aus der Liegestützposition
- 2 x 2 Runden rechts & links um das TG mit den Händen laufen, Füße sind auf dem TG
- 2 x 5 Liegestütze, Füße auf dem TG

### Rückenkraft in Bauchlage auf dem TG

- 3 x 30 Sekunden Beine und Arme anheben, halten und grätschen (öffnen und schließen)
- 3 x 30 Sekunden „Brust schwimmen“
- 3 x 30 Sekunden „Kraul“, Arme und Beine abwechselnd gegengleich heben und senken



### Bauchmuskeln in Rückenlage auf dem TG

- 2 x 30 Sekunden kleines Schiffchen, Hände in Richtung Knie/ Ferse (Foto S. 42 li)
- 2 x 25 Sekunden mittleres Schiffchen, Hände Richtung Oberschenkel/Knie, gestreckte Beine (Foto S. 42 mitte)
- 2 x 20 Sekunden großes Schiffchen, Arme gestreckt neben dem Kopf halten, unterer Rücken bleibt am Boden
- 4 x 15 Sekunden Beine frei hoch heben und halten (gehockt/gestreckt), Stütz auf dem TG (Foto S. 42 re)
- 2 x 30 Sekunden ein TG von li nach re über den Bauch anheben und zurück



### Gleichgewicht und Dehnung (Hilfestellung= H)

- 2 x Einbeinstand auf dem TG re & li Bein und ein anderes TG 30 Sekunden halten (Foto oben li)
- 3 x Kniewaage re & li Bein auf dem TG mind. 15 Sekunden halten (diagonal einarmig) H (Foto oben mitte)
- 2 x re & li Bein 30 Sekunden so hoch festhalten wie möglich, sitzen auf dem TG (Foto oben re)
- 3 x 15 Sekunden Schwebesitz auf dem TG auch frei ohne Hände H
- 3 x Rückenlage, Füße auf dem TG in die Brücke drücken, Arme/Beine strecken H (Foto unten li)
- 2 x 30 Sekunden Spagat (re, li & mitte) evtl. mit Erhöhung auf dem TG/Kissen/Boden (Foto unten re)





- 3 x Kopfstand max. 10 Sekunden auf dem TG/Kissen/Boden H (Foto unten li)
- 3 x Handstand mind. 5 Sekunden auf dem TG/Boden/Wand mit Hilfe! (Foto unten re)
- 10 x Hände Richtung Boden ziehen, Oberkörper senken mit gestreckten Beinen auf dem TG (Foto unten li)



## Trainingsplan Outdoor Wald / Park / Garten

Feste Turnschuhe, Handtuch oder Stock, Baumstamm, Reck o. großen Baum mit stabilen Ästen (jeder versucht die Übungen die möglich sind und probiert sie einfach aus)

### Erwärmung

- 10 Minuten schnelles Gehen oder Laufen
- 3 x schnell einen Berg 100 m hochlaufen oder 5 x Sprint ca. 50 m
- 3 x auf einen Baum klettern (oder auf die Schultern der Eltern)

### Mit einem Stock oder Handtuch

- 20 x Schulterdehnung, gestreckte Arme nach hinten und vorne bringen
- 2 x 20 Kniebeuge mit gestreckten Armen in der Vorhochhalte (Foto S. 45 unten li)
- 2 x 20 seitlich über den Stock oder das Handtuch mit geschlossenen Beinen springen

### Baumstamm/Stein

- 2 x 10 Liegestütze mit Abdruck und Klatsch in die Hände (Foto S. 45 oben li)
- 2 x 30 Sekunden in Bauchlage gestreckt mit Spannung liegen (Foto S. 45 oben re)
- 2 x 20 Beinschere getreckt im Sitzen (Foto S. 45 unten li)
- 2 x 20 Wechselsprünge, ein Fuß auf dem Baumstamm/Stein
- 2 x 10 Bocksprünge über einen Stein/Stamm/Poller/Eltern (Grätsche oder Hocke) (Foto S. 45 unten re)





### **Dicker Ast/ Reck (Unterarm der Eltern)**

- 2 x 5 Klimmzüge
- 2 x 5 Beine gestreckt zu den Händen hoch heben  
im Hang, Füße berühren die Hände
- 5 x Aufzüge wenn möglich (Hilfestellung)
- 3 x 10 Sekunden Klimmzug mit gebeugten Armen  
halten, Beine gehockt o. gestreckt halten (Foto li)

### **Gleichgewicht und Dehnung (auch mit Festhalten Baum / Stange / Eltern möglich)**

- 3 x Standwaage auf dem rechten und linken Bein  
mind. je 10 Sekunden (Foto unten re)
- 3 x Handstand stehen mit gestreckten Armen  
mind. 15 Sekunden (Baum/ Eltern)
- 2 x re & li Bein im Stehen seitlich hoch halten und  
10 Sekunden festhalten
- 2 x re & li Bein vorwärts hoch halten und ohne festhalten frei das Bein 10 Sekunden halten
- 10 x Beine schwingen rechts & links vorwärts, seitwärts und rückwärts
- 10 x Armkreise vorwärts und rückwärts



Viel  
Spaß!



## **Wir sagen AUF WIEDERSEHEN!**

In einer außerordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Tennis Ende Januar, fassten wir gemeinsam mit Vorstand, Abteilungsleitung und den anwesenden Mitgliedern schweren Herzens den Entschluss, die Abteilung Tennis zum 31.03.2020 aufzulösen. Leider ist es uns in den letzten Jahren nicht gelungen, die so dringende Unterstützung zur Sanierung unserer vier Tennisplätze zu bekommen. Die Plätze sind nach über 25 Jahren nun nicht mehr gefahrlos bespielbar. Auch ist bei der aufwändigen Aufbereitung in jedem Jahr die Tatsache immer bewusster geworden, dass die Lage der Plätze, umgeben von Pappeln mit stark wuchernden Wurzeln, von vorneherein sehr unglücklich gewählt war.

In Vorgesprächen mit anderen Vereinen zeichnete sich der BFC Alemannia 90 e.V. als am besten passende Alternative für unsere Tennisspieler ab. Diese Empfehlung gaben wir unseren Mitgliedern mit auf den Weg und freuten uns sehr, dass Alemannia spontan ein kleines Kennenlernturnier auf die Beine stellte und unsere Spieler sehr herzlich bei sich aufnahmen. Inzwischen sind wohl 55 unserer knapp 70 Mitglieder dort angekommen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der stets engagierten und vor allem zuletzt sehr konstruktiv arbeitenden Abteilungsleitung, insbesondere bei Ralf Engelmann, Uwe Ohlendorf und Bernd Wilfroth. Ihr habt bis zum Schluss gekämpft und mit uns nach Lösungen gesucht und letztlich dann auch den Abschluss souverän und immer mit Blick über den Tellerrand vorbereitet.

Wir wünschen unseren Mitgliedern bei den Kollegen noch viele aktive Jahre und wir sind uns sicher, wir sehen uns wieder - sei es beim gegenseitigen Besuch von Veranstaltungen oder in kommenden Projekten.

*Susanne Jurchen*

## Kooperation BFC Allemannia

Durch die Gespräche mit dem Präsidium und der Leitung der Abteilung Tennis im vergangenen Jahr - in Vorbereitung auf einen möglichen Wechsel unserer Tennismitglieder zu Alemannia - haben wir die Akteure des Fußball-/ Tennis-/ Kegel-Vereins als sehr angenehme und ebenfalls engagierte Personen kennengelernt. Da wir uns sportlich aktuell so gar nicht in die Quere kommen, sondern im Gegenteil noch ergänzen, wuchs die Idee einer Kooperation in verschiedenen möglichen Bereichen. Denkbar wäre das gegenseitige Bewerben des Sportangebots, der gegenseitige Besuch und die Unterstützung bei Veranstaltungen, aber auch sportartübergreifende Ideen, wie z.B. eine gemeinsam organisierte Hausaufgabenbetreuung für unsere Kids war bereits im Gespräch. Unsere Euphorie wurde jedoch zunächst ebenfalls von Corona gebremst. Aber wir sind uns sicher, dass wir sobald es wieder losgeht, die Gespräche und Treffen wieder aufnehmen und zusammen austüfteln, was noch so geht.

Wir freuen uns auf diese Partnerschaft und hoffen auf viele gemeinsame, erfolgreiche Projekte.

*Susanne Jurchen*

## **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

### **Fechten**

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

### **Flagfootball**

Niels Orgel - wild.grizzlies@tsv-berlin-wittenau.de

### **Freizeitsport**

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

### **Gesundheitssport**

Stefanie Panzig - (030) 415 68 67 - panzig@tsv-berlin-wittenau.de

### **Kampfsport**

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

### **Leichtathletik**

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

### **Majoretten - Twirling**

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

### **Milchzahnathleten**

Marlies Fenger - (030) 415 68 67 - fenger@tsv-berlin-wittenau.de

### **Schwimmen**

Tobias Arlt - schwimmen@tsv-berlin-wittenau.de

### **Sport im Park**

Stefanie Panzig - (030) 415 68 67 - panzig@tsv-berlin-wittenau.de

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

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

### **Tischtennis**

Holger Hackmann - 0173 / 906 93 45 - 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](mailto:info@tsv-berlin-wittenau.de)

## Geschäftszeiten:

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

## Bankverbindung:

Berliner Sparkasse  
IBAN: DE16 1005 0000 0190 7435 73  
BIC: BELADEBE

## Vorstand

**Elke Duda**  
01511 / 558 44 02  
[duda@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:duda@tsv-berlin-wittenau.de)

**Susanne Jurchen**  
0162 / 918 46 28  
[jurchen@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:jurchen@tsv-berlin-wittenau.de)

## Ehren- / Beschwerdeausschuss

**Peter Witzmann**  
Renate Lange, Uwe Grosser  
Kontakt: 030 / 404 42 92  
[peter.witzmann@malereiwitzmann.de](mailto:peter.witzmann@malereiwitzmann.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: 05. Juli 2020*

## TSV-Echo

Herausgeber: TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
Senftenberger Ring 53, 13435 Berlin  
Redaktion: Susanne Jurchen  
E-Mail: [jurchen@tsv-berlin-wittenau.de](mailto: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.

---



**KANOLD**

GAS · WASSER · HEIZUNG

Dipl.-Ing.  
**Diethelm Kanold**

Siemensstraße 26a  
10551 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 27 Jahren Ausbildungsbetrieb