FRÜHJAHR 2019

SPORT SCHNACK

VEREINSZEITUNG DES RELLINGER TURNVEREINS VON 1900 E.V.

Sport für Generationen

RELLINGER TURNVEREIN
von 1900 e.V.

JUDO
Tolle Platzierungen bei den Hamburger Meisterschaften

eSPORTS
Breitensportliga mit dem RTV geplant

FSJ IM SPORT
ab Sommer jetzt auch beim RTV

Beraten
Gestalten
Digitalfotos
Druckvorstufe
Digitaler-Großformatdruck

PrintPoint

Digitaldruck
Offsetdruck
Verarbeitung
Mailings
Konfektion

Schnackburgallee 158 · 22525 Hamburg · Tel: 040.830 25 27
info@printpoint-hamburg.de · www.printpoint-hamburg.de

Sport bildet – Sport fördert

Eine tägliche Sporteinheit bildet und fördert die Persönlichkeit, Daraus resultieren Vorteile für ein positives soziales, emotionales und körperliches Selbstbild. Sport fördert kognitive Funktionen wie die Aufmerksamkeitssteuerung oder auch die Konzentrationsfähigkeit. Sport verbessert Denk- und Wahrnehmungsvorgänge. Dass diese Vorteile auch auf andere private, schulische oder berufliche Bereiche ausstrahlen, ist natürlich ein zusätzlicher Antrieb, Sport zu treiben.

Lust auf Sport wecken

Gesundheitsprobleme durch Bewegungsmangel sind allen bewusst. Wir müssen also Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung schmackhaft machen. Dazu steht Ihnen nahezu täglich unser breites Sport- und Kursangebot mit engagierten Sport- und ÜbungsleiterInnen zur Verfügung.

„Das habe ich beim Sport gelernt"

Diese Aktion des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e.V. unterstützt das Ansinnen, in der öffentlichen Kommunikation den Qualifizierungs- und Bildungsauftrag des RTV zu unterstreichen. Die Botschaft lautet: Der (tägliche) Sport unterstützt das Aneignen von wichtigen „Softskills", wie Selbstbewusstsein, Teamfähigkeit, Empathie, Konflikt- und Kritikfähigkeit, Eigeninitiative oder Zeitmanagement. Im Alltag ist tägliches Sporttreiben in der Regel nicht immer möglich. Die Devise kann daher nur lauten: dann eben so oft wie möglich!

Unser Turnerheim

Das Gebäude ist ein fester Bestandteil der RTV-Philosophie („Sport für Generationen") und gehört damit zum Markenkern. Einer Unterschutzstellung zum Denkmal bedarf es dazu nicht. Aufgrund eines Blitzeinschlages wurde kürzlich die Heizungsanlage irreparabel beschädigt und war schnellstens zu ersetzen. Mit freundlicher Unterstützung (Gemeinde, Kreis, Landessportverband) und der schnellen Ausführung der nach Ausschreibung beauftragten Firma, konnte in kürzester Zeit wieder der Sport- und Arbeitsbetrieb aufgenommen werden.

Gutes Jahresergebnis 2018

Wir freuen uns, dass auch für das Jahr 2018 wieder ein positives Jahresergebnis erreicht werden konnte. Dafür möchte ich mich bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken. Damit kann nun die anstehende Verbesserung der Belüftung der Schmidt-Schaller-Halle umgesetzt werden. Für die längst überfällige Renovierung der Gaststube haben wir viel Zuspruch erhalten. Schauen Sie doch einfach mal mit Ihren MannschaftskollegInnen vorbei oder nutzen Sie die neue Räumlichkeit für einen Mannschafts- oder Elternabend.

RTV – Sport für Generationen.

Sportliche Grüße,

Sven Schubert
1. Vorsitzender

SPORT SCHNACK

Wo steht was:

8 Simone Bruhn-Kaminski im Interview

14 FSJ im Sport ab Sommer beim RTV möglich

15 Let's Dance RTV: neue Tanzgruppe für Paare

Editorial 3

Sportblick 6

Wir stellen vor 8
Übungsleiterin Kinderturnen: Simone Bruhn-Kaminski

Ratgeber 10
Rückenschmerzen gezielt vorbeugen

Mitteilungen 12
Aktuelles, Veranstaltungshinweise und Rückblicke des RTV

Sportprogramm 18
Angebote und Trainingszeiten auf einen Blick

Ansprechpartner 26
Wir helfen euch weiter: Vorstand und Abteilungsleiter

Beiträge 27

Abteilungsnews 28
Gesundheitssport
Handball
Judo
Leichtathletik
Rehasport
Radwandern
Ski
Tischtennis

Vor 20 Jahren 57
Sportjugend: Wildwest-Party in der Sporthalle

Kniffliges 58
Sport für den Kopf: Sudoku

Turnerheim 60
Mieten Sie das Turnerheim für Ihre ganz besondere Feier

Impressum

Herausgeber
Rellinger Turnverein von 1900 e.V.
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen, Tel. 04101 22670, E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

Redaktion
Michael Erichsen (Leiter), Sabine Scholz, Mona-Celene Huth, Rainer Ahrens, Jörg Riccius

Anzeigen, Mediadaten
Telefon 04101 22670, E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

Layout
Dirk Feierbach, E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

Druck
Print Point, Hamburg
Auflage: 1.750 Exemplare, erscheint halbjährlich

Nächster Redaktionsschluss: 15. September 2019

Turnen:

neuer Sprungtisch sorgt für Begeisterung

Strahlende Kindergesichter, so macht die Arbeit Spaß!

Im heutigen Interview stellen wir Übungsleiterin Simone Bruhn-Kaminski vor, die beim RTV das Kinderturnen leitet. Im Interview mit Geschäftsführer Dirk Feierbach berichtet Simone, wie sie zum RTV gekommen ist und was sie hier so alles macht!

Simone, bitte stell dich doch einmal kurz den Lesern vor?

Ich heiße Simone, bin 37 Jahre alt, habe zwei Söhne (16 und 5 Jahre alt) und bin verheiratet. Geboren wurde ich in Berlin, wo ich auch 30 Jahre lang gelebt habe.

Wie bist du zum RTV gekommen?

Den RTV kenne ich nun seit etwa 5 Jahren. Mit meinem Jüngsten habe ich damals selbst am Windelsport und am Eltern-Kind-Turnen teilgenommen. In dieser Zeit habe ich mir desöfteren die Frage gestellt, ob der Job als Übungsleiterin im Bereich Kinderturnen nicht auch etwas für mich wäre, da ich immer schon mit Kindern arbeiten wollte.

Welche Sportgruppen leitest du beim RTV?

Momentan leite ich zwei Gruppen Eltern-Kind-Turnen am Mittwoch, sowie das Kinderturnen ohne Eltern und das Abenteuerturnen am Donnerstag, beides zusammen mit meinem ältesten Sohn. Seit kurzem leite ich auch den Windelsport am Donnerstag Vormittag. Man findet mich aber auch hier und da in Vertretung meiner lieben Kolleg(inn)en Meike, Susanne oder Bodo oder auch bei größeren Veranstaltungen, wie z.B. der Spiel- und Spaß-Olympiade.

Was könntest du dir sonst vorstellen beim RTV zu unterrichten?

Da ich mich im Spätsommer für meine Lizenz im Bereich Kinderturnen für die Allerkleinsten weiterbilde, könnte ich mir noch eine neue Gruppe für die Minis im Alter von etwa 3 bis 6 Monaten vorstellen, sofern die Nachfrage hier vorhanden ist. Im Fokus steht momentan allerdings die Erweiterung des Abenteuerturnens bzw. Kinderturnens, da die Nachfrage bei den 3 bis 7 jährigen besonders groß ist.

Was macht dir hier besonders Spaß?

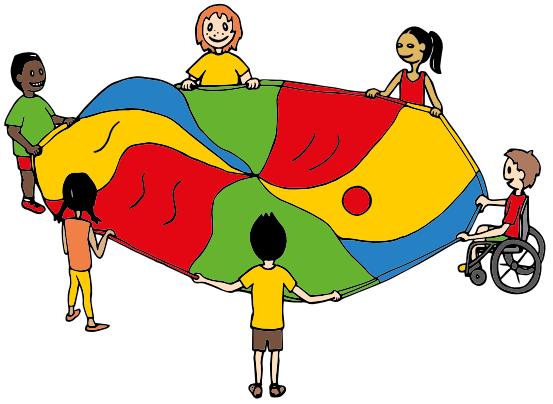
Ganz klar freue ich mich jede Woche auf die Kinder! Wenn die Kinder z.B. beim Kinderturnen mit einem Strahlen in die Halle kommen, meinen Namen rufen, mich umarmen oder sich darum streiten wer neben mir sitzen darf, genau diese Momente machen am meisten Spaß.

Ich liebe aber auch das Organisatorische, überlege mir gern neue Spiele, neue Tänze, Lieder oder Reime und sitze auch gern mit Stift und Papier am Küchentisch und zeichne auf, welche Bewegungslandschaften in der nächsten Woche aufgebaut werden sollen, um gerade bei den größeren Kindern besonders viel Abwechslung einzubringen.

RTV-Kinderturn-Übungsleiterin
Simone Bruhn-Kaminski

Was zeichnet den RTV aus?

Der RTV ist „persönlich"! Hier besteht nicht nur Kontakt innerhalb der Sporthallen, auch den ein oder anderen Schnack findet man zum Beispiel auf dem Weg zum Einkaufen. Bei Fort- und Weiterbildungen wird man als Übungsleiter unterstützt. Man hat einen großen Spielraum in der Umsetzung seiner Gruppen und darf auch gern neue Ideen z.B. für neue Sportgruppen einbringen. Und ein offenes Ohr bei Fragen hat auch jeder.



§
HEIDRUN BAEHR M.A.
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Sinologin (Chinawissenschaften)

- Familienrecht
- Erbrecht
- Arbeitsrecht
- Urheber- und Wettbewerbsrecht
- Mietrecht
- Allgemeines Zivil- und Vertragsrecht

KANZLEI BAEHR · 25462 Rellingen · Poststraße 5
Tel: 04101.53 87-567 · Fax: 04101.53 87-566
www.rechtsanwaeltin-baehr.de · mail@rechtsanwaeltin-baehr.de

Gesundheitstipp

Rückenschmerzen gezielt vorbeugen: Langes Stehen bei der Arbeit

Wenn der Rücken schmerzt, wird jede Arbeitsstunde zur Last. Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgerichtet, doch bei vielen Berufen ist langes Stehen auf der Stelle gefragt.

Wird der Körper dabei einseitig belastet, ermüdet die Muskulatur und Schmerzen drohen.

Auf korrekte Haltung achten

Ist die Körperhaltung optimal, nimmt die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form an. Diese ist nötig, damit die Rückenmuskeln das Körpergewicht tragen und auf diese Weise Gelenke und Bänder der Wirbelsäule entlasten. Bei langem Stehen am Arbeitsplatz sollten Betroffene auf eine korrekte Körperhaltung Wert legen. Eine Fehlhaltung führt dazu, dass die Rückenmuskulatur ermüdet und die Wirbelsäule eine Pufferfunktion übernimmt, für die sie nicht ausgelegt ist. Überbelastete Bänder und Gelenke sind die Folge, aus denen Kreuz- und Nackenschmerzen und später Gelenkschäden resultieren.

Wie der Körper dynamisch bleibt

Idealerweise halten Betroffene bei langem Stehen den Oberkörper bewusst gerade. Etwas Konzentration ist in der Gewöhnungsphase notwendig, später nimmt der Körper diese gelenkschonende Haltung automatisch an. Kurze Pausen eignen sich hervorragend, ansonsten weniger beanspruchte Muskelgruppen zu bewegen. Während der Arbeitszeit ist Abwechslung in der Körperhaltung gefragt. Einfache Maßnahmen lassen sich auch ohne viel Aufwand am Arbeitsplatz durchführen:

- Zwischen Parallelstand und Schrittstellung variieren. Im Parallelstand stehen die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Fußspitzen richten sich nach vorne. Etwas gebeugte, nicht durchgedrückte Knie verbessern die Grundhaltung.
- „Dynamisch stehen", also die Haltung durch gelegentlichen Wechsel von Stand- und Spielbein ändern.
- Zwischendurch für einige Sekunden abwechselnd Ferse und Zehenspitzen anheben.
- Bequeme Schuhe möglichst ohne Absätze tragen. Empfindet man das Stehen als belastend, sind orthopädische Schuheinlagen eine Möglichkeit.
- Bei verspannten Muskeln ist progressive Muskelentspannung angesagt. Dafür spannt man für einige Sekunden betroffene Muskelpartien an und entspannt sie anschließend wieder. Sauerstoff gelangt so vermehrt in die betroffene Muskelpartie.
- Kleine Erinnerungszettel am Arbeitsplatz helfen, die guten Vorsätze nicht zu vergessen.

Quelle: Apotheker-Zeitung Nr. 13 und Die Techniker Krankenkasse

Der Gesundheitstipp wird unterstützt von
Ahmet Tekin, Post Apotheke + Brunnen Apotheke, Rellingen

FIFA zocken

Breitensportliga mit dem RTV

Ob Strategiespiel, Sportsimulation oder Taktik-Shooter: Der elektronische Sport (eSport) hat zahlreiche Disziplinen und nimmt einen immer größer werdenden Stellenwert in der deutschen Sportwelt ein.

Doch was ist denn eigentlich eSports? Der eSport-Bund Deutschland e.V. als Verband definiert eSport in seiner Satzung wie folgt: „eSport […] ist das sportwettkampfmäßige Spielen von Video- bzw. Computerspielen, insbesondere auf Computern und Konsolen, nach festgelegten Regeln."

Rasante Entwicklung von eSports

Die Entwicklung des eSport zum Breitensport lässt sich in Deutschland auch anhand der wachsenden Zahl von eSport-Vereinsheimen und -Hochschulgruppen zeigen. Deutschlandweit gibt es zahlreiche eSport-Vereinigungen auf lokaler und regionaler Ebene. Sie bilden das Trainings- und Sozialumfeld im Amateurbereich und sind ein wichtiger Teil der Nachwuchsförderung. Rund jeder vierte deutsche Spieler kann sich vorstellen, sich in einem eSport-Verein zu engagieren. Des Weiteren bilden sich immer mehr eSport-Abteilungen in den klassischen Sportvereinen.

FIFA Breitensportliga mit dem RTV

Die Holsteiner Runde e.V. - die Arbeitsgemeinschaft größerer Sportvereine in Schleswig-Holstein - in welcher der Rellinger Turnverein Gründungsmitglied ist, plant den Aufbau einer Breitensportliga für das Sportspiel FIFA. Angedacht ist der Wettkampf zwischen den Holsteiner Runde Vereinen aufgeteilt in Vorrundengruppen bis hin zu den Playoffs und Finalspielen.

Für den RTV ist das die Chance, sich in einem neuem modernen Umfeld zu positionieren.

Herausforderungen für den RTV

Welche Herausforderungen hat der RTV nun zu meistern? Die größte Herausforderung stellt sicherlich die Raumfrage. Bedarf es doch einer entsprechenden Ausstattung für das eSports Training.

Ein weiterer wichtiger Punkt für die Vereine ist die parallele Aufklärungsarbeit über das Thema Onlinespielsucht. Hier möchte der RTV eng mit seinen Kooperationspartner zusammenarbeiten.

Ein dritter wichtiger Faktor ist der Ausgleichssport und hier sind gerade die Sportvereine bestens organisiert. Jeder der beim RTV zukünftig FIFA zockt, kann parallel am realen Sport in den verschiedensten Abteilungen teilnehmen.

Es bleibt also spannend, ob wann und wie der RTV sich diesem neuem Themenfeld nähert.

Interessenten für eSports und im speziellen FIFA können sich bereits jetzt im RTV-Büro auf eine Interessentenliste setzen lassen.

Meldet euch einfach per Mail an *info@rellinger-turnverein.de*.

COOL GENUG FÜR EIN NEUES HOBBY?

Kennst du eigentlich schon das Jugendteam des RTV? Wir organisieren Jugendevents, Sportfeste, Ausflüge und z.B. auch eSports-Turniere.

Mitmachen kann jeder, egal ob Mädchen oder Junge. Voraussetzung dafür ist, dass du mindestens 14 Jahre alt bist und Zeit hast, mit uns gemeinsam etwas zu bewegen.

Wir vertreten die Interessen der Vereinsjugend gegenüber dem Gesamtvorstand. Du kannst uns bei der Organisation von Veranstaltungen, Ferienprogrammen und Ausfahrten mithelfen und unterstützen. Die ehrenamtliche Tätigkeit im Jugendvorstand wird in Zeugnissen festgehalten und ist für dich eine gute Referenz bei späteren Bewerbungen. Du erwirbst zudem soziale Kompetenzen, stärkst deine Persönlichkeit und wirst selbstbewusster und schulst dein Durchsetzungsvermögen. Einmal im Jahr gehen wir alle gemeinsam auf

Teamausfahrt und besprechen in kreativen Workshops die nächsten Ziele und Aufgaben des Jugendteams. Ein Arbeitswochenende mit großem Spaßfaktor ist garantiert.

Du hast Lust dabei zu sein? Melde dich beim Jugendwart Swen Ebinger whatsapp: 0176-25375725.

FSJ im Sport - ab Sommer beim RTV

Juhu, der RTV ist ab sofort „anerkannte Einsatzstelle für den Freiwilligendienst im Sport". Der Antrag des RTV wurde im gemeinsamen Gespräch von der Sportjugend Schleswig-Holstein am 19. März 2019 genehmigt.

Ab Sommer können wir nun einen Platz im Freiwilligendienst im Sport als FSJ oder BFD anbieten. Der Freiwilligendienst im Sport ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr, der pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige öffnet. Der Erwerb persönlicher und sportlicher Kompetenzen sowie Berufsorientierung stehen im Mittelpunkt.

Die Tätigkeitsfelder im RTV sind vielfältig:

- Mithilfe bei der Anleitung von Kinder/Jugendlichen im Sport und im Training
- Mitwirken bei der Organisation von Sportfesten und Jugendprojekten
- Verwaltungstätigkeiten im RTV-Büro

Wir bieten dir ein spannendes Einsatzfeld im organisierten Sport.

Für deine Arbeit erhältst du ein monatliches Taschengeld und hast die Möglichkeit die Jugendleiter/in-Card und/oder eine Übungsleiterlizenz zu machen.

Deine Bewerbung sendest du an die RTV-Geschäftstelle per Mail an info@rellinger-turnverein.de! Für Fragen meldest du dich bei Geschäftsführer Dirk Feierbach unter Telefon 04101 22670.
Bewerbungsschluss ist der 30. April 2019

Let's Dance RTV:

neue Tanzgruppe für Paare

Tanzbegeisterte aufgepasst:
Der RTV eröffnet am 13. Mai 2019 eine neue Tanzgruppe:
„Let's Dance RTV".
Getanzt wird alles was Spaß macht - ob Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive oder Langsamer Walzer. Die Gruppe ist für Paare ohne oder mit leichten Vorkenntnissen bestens geeignet. Wir tanzen immer montags von 19.00 - 20.30 Uhr im Saal des RTV-Turnerheims.

Tanzlehrerin Meike Schröckert zeigt euch die Grundschritte sowie neue Tanzfiguren. Unsere Bar ist selbstverständlich am Abend für euch geöffnet, denn Tanzen macht durstig. Wer Lust hat mit uns zu tanzen, kommt einfach unverbindlich montags vorbei.

Start der neuen Gruppe ist der 13. Mai 2019!

Tanzen boomt

Der RTV hat zudem noch zahlreiche weitere Tanzgruppen im Sportprogramm zu finden.

Bei einigen Gruppen sind allerdings zur Zeit alle Plätze belegt und es existiert eine Warteliste.

kreativer Kindertanz: Gruppen voll --> Warteliste			
3 - 4 Jahre	Mittwoch	15.00 - 16.00 Uhr	Turnerheim Gym.raum
5 - 6 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Turnerheim Gym.raum
Hip-Hop, Video-Clipdance			
8 - 12 Jahre	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Schmidt-Schaller-Halle
ab 13 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Schmidt-Schaller-Halle
Line Dance: Gruppe voll --> Warteliste			
für alle	Donnerstag	19.15 - 20.30 Uhr	Turnerheim Saal
Tanzkreis			
Standard-/Lateintänze	Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	Schmidt-Schaller-Halle

Eventteam: Wir brauchen Dich!

Irish-Folk Konzert mit Time for Folk: AUSVERKAUFT
Jazzabend mit Louisiana Syncopators: AUSVERKAUFT

Mit zwei tollen Kulturevents startete das Jahr 2019 sehr erfolgreich. Gleich zweimal vermeldetete RTV: Wir sind ausverkauft! Rappelvoll war der Saal im Turnerheim. Gerockt & mitgesungen beim Irish-Folk im Januar, geswingt und zugehört beim Jazzabend im Februar - die Zuhörer kamen voll auf ihre Kosten. Für das leibliche Wohl sorgte an beiden Abenden das RTV-Serviceteam. Als Highlight servierte das Team beim Irish-Folk Konzert Guinness vom Fass sowie fruchtigen eisgekühlten Cider.

Ein großer Dank für die tolle Organisation geht an das RTV-Eventteam. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Kulturhighlights im Turnerheim.

Helferaufruf

Wir brauchen Dich im **RTV-Eventteam**. Du hast tolle Ideen, hilfst gerne beim Organisieren von Veranstaltungen und arbeitest gerne ehrenamtlich mit netten Leuten im Team zusammen. Dann bist du genau richtig im Eventteam. Wir treffen uns etwa 5-6 Mal in der Gaststube im Turnerheim zu unseren Eventteamsitzungen.

Interesse? Melde dich einfach im RTV-Büro bei Dirk Feierbach.

Mail: info@rellinger-turnverein.de oder Telefon: 04101 22670

Save the Date

14. Kinder-Olympiade

Freitag, 7. Juni 2019 von 15.30 - 17.00 Uhr
Sporthalle Ellerbeker Weg

Die Kinder-Olympiade soll dir vor allem eines bringen: Spaß! Und damit das auch auf jeden Fall so ist, haben Sportwissenschaftler einen abwechslungsreichen, aber auch kniffligen Parcours entwickelt, in dem du alle deine Fähigkeiten einsetzen kannst. Gestartet wird in drei Altersklassen und nach Jungen und Mädchen getrennt. Weder eine Mitgliedschaft im Verein noch eine Anmeldung zur Kinder-Olympiade ist erforderlich. Komm einfach am 7. Juni in Sportkleidung in die Halle.

RTV-Sommerfest

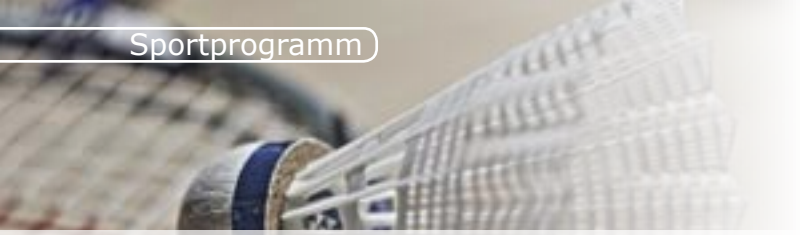
Samstag, 31. August 2019
RTV-Turnerheim und Garten

Für alle Mitglieder und Freunde des RTV. Freut euch auf kühle Getränke, leckere Grillwürste und eine Kinderbetreuung in der Schmidt-Schaller-Halle. Und das Beste: Als Dankeschön für eure Treue übernimmt der RTV Essen und Getränke.

RTV-Familienlauf

Sonntag, 29. September 2019
Start: Hauptstraße Rellingen

Der RTV-Familienlauf ist eine Laufveranstaltung für die ganze Familie. Die Kleinsten absolvieren eine kurze Laufstrecke beim Bambini-Lauf. Alle anderen starten bei den RTV-Läufen über 2,5 oder 5,0 km. Der Rundkurs durch die Gemeinde Rellingen bietet den Läufern interessante Blicke auf Rellingen. Online-Anmeldungen ab Mitte Mai möglich!



Das Sportprogramm des Rellinger Turnvereins besteht aus über 20 verschiedenen Sportangeboten – alle Trainingszeiten haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Die Auflistung der Beiträge finden Sie weiter hinten in diesem Heft.

Bei Fragen zum Sportangebot wenden Sie sich an den betreffenden Abteilungsleiter oder die RTV-Geschäftsstelle.

Badminton		Harm Heuer - Tel. 04101 35219		
Jugend 8 - 18 Jahre	Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Harm Heuer	Sporthalle Krupunder

Freizeitsport		RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670		
Jung & Alt	Montag	20.30 - 22.00 Uhr	Dirk Lüdeke	Sporthalle Krupunder
Jung & Alt	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Erik Borrs	Sporthalle Krupunder

Gesundheitssport	RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670
Gesundheits- und Fitnesskurse sind über zeitlich begrenzte Kursstaffeln organisiert. Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf der RTV-Homepage www.rellinger-turnverein.de.	

Gymnastik		RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670		
Fitnessgymnastik				
Gesund und fit	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Rita Nickel	Schmidt-Schaller-Halle
Fit & Aktiv	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Ursula Voirin	Sporthalle Krupunder
BBRP	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Uta Philipp	Schmidt-Schaller-Halle
Skigymnastik				
Damen und Herren	Montag	20.00 - 21.30 Uhr	Karen Holzmann	Schmidt-Schaller-Halle
Damen und Herren	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Ursula Voirin	Turnhalle Egenbüttel
Step-Aerobic				
Fortgeschrittene	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Katrin Kachel	Schmidt-Schaller-Halle
Seniorengymnastik				
Ladygymnastik 60+	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Marion Bauer	Schmidt-Schaller-Halle
Gymnastik	Dienstag	9.00 - 10.00 Uhr	Andrea Jetschiny	Schmidt-Schaller-Halle
Sanfte Gymnastik	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Andrea Jetschiny	Schmidt-Schaller-Halle

Handball		Nils Fock - Tel. 0176-32322568		
Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Sommer- und Wintertrainingspläne der Handballer!				
Erwachsene • Sommertrainingsplan				
1. Herren	Dienstag Donnerstag	20.30 - 22.30 Uhr 20.30 - 22.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel
2. Herren	Montag Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr 20.30 - 22.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel
3. Herren	Montag	20.00 - 22.00 Uhr		Sporthalle Egenbüttel
Senioren	Freitag Freitag	20.30 - 22.30 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr	gerade KW ungerade KW	Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Krupunder
1. Damen	Mittwoch Freitag	20.30 - 22.30 Uhr 20.30 - 22.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel
2. Damen	Mittwoch Freitag	20.30 - 22.30 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr	ungerade KW gerade KW	Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Krupunder

Handball		Nils Fock - Tel. 0176-32322568		
weibliche Jugend • Sommertrainingsplan				
weiblich A	Mittwoch Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Krupunder
weiblich B1	Dienstag Mittwoch Freitag	18.00 - 19.30 Uhr 18.00 - 19.30 Uhr 17.30 - 19.00 Uhr		Turnhalle Egenbüttel Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Egenbüttel
weiblich B2	Montag Freitag	17.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr		Sporthalle Krupunder Sporthalle Egenbüttel
weiblich C	Dienstag Mittwoch Freitag	18.00 - 19.30 Uhr 18.00 - 19.30 Uhr 17.30 - 19.00 Uhr		Turnhalle Egenbüttel Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Egenbüttel
weiblich D	Dienstag Mittwoch	16.00 - 17.45 Uhr 17.00 - 18.15 Uhr		Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Ellerbeker Weg
weiblich E1	Mittwoch Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr 16.15 - 17.45 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg Sporthalle Egenbüttel
weiblich E2	Donnerstag	15.00 - 16.15 Uhr		Sporthalle Egenbüttel
männliche Jugend • Sommertrainingsplan				
männlich B1	Dienstag Mittwoch Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Krupunder Sporthalle Egenbüttel
männlich B2	Dienstag Donnerstag Freitag	19.00 - 20.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg Sporthalle Egenbüttel Turnhalle Egenbüttel
männlich B3	Mittwoch Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr 17.45 - 19.15 Uhr		Sporthalle Krupunder Sporthalle Egenbüttel
männlich C1	Dienstag Mittwoch Donnerstag	17.45 - 19.15 Uhr 18.00 - 19.30 Uhr 17.45 - 19.15 Uhr		Sporthalle Egenbüttel Turnhalle Egenbüttel Sporthalle Egenbüttel
männlich C2	Dienstag Donnerstag Freitag	17.45 - 19.15 Uhr 17.30 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Krupunder Sporthalle Egenbüttel
männlich D	Mittwoch Donnerstag Freitag	17.00 - 18.30 Uhr 16.00 - 17.30 Uhr 16.00 - 17.30 Uhr		Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Krupunder Sporthalle Egenbüttel
männlich E1	Montag Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr 16.15 - 17.45 Uhr		Sporthalle Krupunder Sporthalle Egenbüttel
männlich E2	Donnerstag	15.00 - 16.15 Uhr		Sporthalle Egenbüttel
Minis 1: Jg. 2011-2012	Montag	14.15 - 15.15 Uhr		Sporthalle Krupunder
Minis 2: Jg. 2013-2014	Montag	15.15 - 16.00 Uhr		Sporthalle Krupunder

Hockey	RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670
Kooperation mit dem VfL Pinneberg. Grundbeitrag im Stammverein - Spartenbeitrag beim VfL.	

Judo		Michael Scholz - Tel. 04101 204938		
Neuinteressenten melden sich bitte direkt beim Abteilungsleiter Michael Scholz				
Fortgeschrittene 8-14 J.	Dienstag Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Fortgeschrittene ab 12 J.+Erw.	Dienstag Donnerstag	18.30 - 20.30 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Jugend ab 14 J.+Erw.	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Anfänger Gruppe 1	Freitag	17.15 - 18.30 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle
Anfänger Gruppe 2	Freitag	18.30 - 19.45 Uhr		Schmidt-Schaller-Halle

Karate		Karen Mumme - Tel. 04101 8145701		
Anfänger 6-10 Jahre	Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Karen Mumme	Schmidt-Schaller-Halle
Fortgeschr. ab 10J+Erw.	Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Karen Mumme	Schmidt-Schaller-Halle

Leichtathletik		RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670		
Kinder 6-12 Jahre	Donnerstag	16.00 - 18.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr	Sommer Winter	Sportanlage Egenbüttel Turnhalle Egenbüttel
Sportabzeichen	Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Mai bis Oktober	Sportanlage Egenbüttel

Radwandern	Waldemar Gerdes - Tel. 04101 836720
Die Radwandergruppe veranstaltet monatlich verschiedene Fahrten und Ausflüge. Informationen erhalten Sie direkt beim Ansprechpartner Waldemar Gerdes.	

Rehasport		Rita Nickel - Tel. 04101 25291		
Diabetessport Typ 2 Diabetessport Typ 1	Dienstag Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr	Beate Ulisch Hauke Groth	Turnerheim Gym.raum Turnerheim Saal
Orthopädie	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Beate Ulisch	Turnerheim Gym.raum
Lungensport	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Zsuzsa Nyari	Turnerheim Gym.raum
Sport nach Schlaganfall und and. neurologischen Erkrankungen	Montag Montag Donnerstag	9.30 - 10.30 Uhr 10.45 - 11.45 Uhr 15.30 - 16.30 Uhr	Rita Nickel	Turnerheim Saal
Sport nach Krebs	Zeit auf Anfrage im RTV-Büro			

Tanzen		RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670		
kreativer Kindertanz				
3 - 4 Jahre	Mittwoch	15.00 - 16.00 Uhr	Meike Schröckert	Turnerheim Gym.raum
5 - 6 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Meike Schröckert	Turnerheim Gym.raum
Hip-Hop, Video-Clipdance				
8 - 12 Jahre	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Claudia Meier	Schmidt-Schaller-Halle
ab 13 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Claudia Meier	Schmidt-Schaller-Halle
Tanzen				
Let's dance RTV	Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Meike Schröckert	Turnerheim Saal
Tanzkreis				
Standard-/Lateintänze	Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	Holger Knief	Schmidt-Schaller-Halle

Tischtennis		Markus Hobmeier - Tel. 0172-8791049		
Jugend				
Wettkampftrain. für alle	Montag	17.30 - 19.30 Uhr		Turnhalle Egenbüttel
Basis & Aufbaugruppe	Mittwoch	18.15 - 19.45 Uhr	Sebastian Kossen	Sporthalle Ellerbeker Weg
Leistungsgruppe	Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	Florian Haas	Turnhalle Egenbüttel
Basis & Aufbaugruppe	Freitag	17.30 - 19.30 Uhr	Florian Haas	Sporthalle Ellerbeker Weg
Erwachsene				
Freies Training	Montag Mittwoch Freitag	19.00 - 22.00 Uhr 19.45 - 22.00 Uhr 19.30 - 22.00 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Angeleitetes Training	Mittwoch	19.45 - 21.15 Uhr		Sporthalle Ellerbeker Weg
Senioren		Dietrich Grothkopp - Tel. 04101 207480		
freies Spiel für Damen und Herren	Montag Mittwoch	9.00 - 12.00 Uhr 9.00 - 12.00 Uhr	Dietrich Grothkopp	Schmidt-Schaller-Halle

Turnen		RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670		
Windelsport				
ab 5. Monat	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Susanne Rix	Schmidt-Schaller-Halle
ab 5. Monat	Donnerstag	9.00 - 10.00 Uhr	Simone Bruhn-K.	Schmidt-Schaller-Halle
Eltern-Kind-Turnen				
ab Laufen	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
ab Laufen	Mittwoch	15.00 - 16.00 Uhr	Simone Bruhn-K.	Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Simone Bruhn-K.	Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Freitag	9.30 - 10.30 Uhr	Meike Schröckert	Schmidt-Schaller-Halle
ab Laufen	Freitag	10.30 - 11.30 Uhr	Meike Schröckert	Schmidt-Schaller-Halle
Kinderturnen				
3 + 4 Jahre	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
3 - 5 Jahre Abenteuer	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Simone Bruhn-K.	Sporthalle Ellerbeker Weg
3 - 5 Jahre	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Simone Bruhn-K.	Schmidt-Schaller-Halle
3 - 5 Jahre Abenteuer	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Simone Bruhn-K.	Schmidt-Schaller-Halle
5 + 6 Jahre	Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
5 + 6 Jahre	Freitag	14.00 - 15.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
Gerätturnen		Bodo Krüger - Tel. 04122 4083012		
Jungs/Mädchen 6-10 J.	Montag	15.00 - 16.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen 6-9 Jahre	Mittwoch	15.00 - 17.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
Trampolinturnen		Bodo Krüger - Tel. 04122 4083012		
Jungs/Mädchen 6-8 J.	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
Jungs/Mädchen ab 8 J.	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
Jugendliche + Erw.	Mittwoch	17.00 - 19.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Krupunder
Wettkampfturnen		Bodo Krüger - Tel. 04122 4083012		
Mädchen ab 6 Jahre	Montag	16.30 - 19.00 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
Mädchen ab 6 Jahre	Freitag	15.00 - 17.30 Uhr	Bodo Krüger	Sporthalle Ellerbeker Weg
Psychomotorisches Turnen		Irene Baaße - Tel. 04101 856296		
3 - 5 Jahre	Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr	Irene Baaße	Schmidt-Schaller-Halle
6 - 9 Jahre	Dienstag	15.45 - 16.45 Uhr	Irene Baaße	Schmidt-Schaller-Halle
9 - 12 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sven Jänichen	Schmidt-Schaller-Halle

Volleyball		Meral Wirkus - Tel. 04101 592452		
Damen	Montag Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr	Ortrun Wesemüller	Sporthalle Egenbüttel Sporthalle Ellerbeker Weg
Freizeit Herren	Montag	20.30 - 22.00 Uhr	Dirk Lüdeke	Sporthalle Krupunder
Mixed Team	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Uwe Rechter	Sporthalle Ellerbeker Weg
Beachvolleyball im Sommerhalbjahr: Termine anfragen bei Abteilungsleiterin Meral Wirkus				

Walking/Nordic-Walking		RTV-Geschäftsstelle - Tel. 04101 22670		
Nordic-Walking	Montag	10.00 - 11.30 Uhr	Marion Bauer	Treffpunkt: Turnerheim
Walking	Mittwoch	9.00 - 10.00 Uhr	Irmgard Schmidt	Treffpunkt: Turnerheim

Kommen Sie unverbindlich und kostenfrei zu einer Probestunde vorbei! Eine Voranmeldung ist mit Ausnahme beim Judo nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass sich Trainingszeiten immer wieder ändern können. Die aktuellen Termine finden Sie auf der RTV-Homepage:

www.rellinger-turnverein.de

Sportstätten im Überblick:

Sporthalle Krupunder	Heidestraße 84, 25462 Rellingen
Große Sporthalle Egenbüttel	Schulweg 2-4, 25462 Rellingen
Kleine Turnhalle Egenbüttel	Pinneberger Straße 54, 25462 Rellingen
Sporthalle Ellerbeker Weg	Ellerbeker Weg 6, 25462 Rellingen
Schmidt-Schaller-Halle	Jahnstraße 1, 25462 Rellingen
RTV-Turnerheim	Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Ansprechpartner

Geschäftsstelle

Postanschrift

Rellinger Turnverein von 1900 e.V.
Geschäftsführung: Dirk Feierbach
Hohle Straße 14
25462 Rellingen

Telefon: 04101 22670
Fax: 04101 25864
E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

www.rellinger-turnverein.de
Facebook: @rellingerturnverein
Instagram: @rellingerturnverein

Öffnungszeiten

Mo-Mi und Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo (außer Ferien) 17.00 - 19.00 Uhr

Bankverbindung

Volksbank Pinneberg-Elmshorn eG
DE36 2219 1405 0002 1401 90
BIC: GENODEF1PIN

Spendenkonto

Volksbank Pinneberg-Elmshorn eG
DE79 2219 1405 0002 1401 92
BIC: GENODEF1PIN

Vorstand

Vorsitzender	Sven Schubert
Vorstand Sportbetrieb	Thilo Dohrmann
Vorstand Marketing	Anja Lüttschwager
Vorstand Finanzen	Ingrid Wirkus
Vorstand Schriftführung	Sabine Scholz
Vorstand Jugend	Swen Ebinger

Sportlehrer

Melanie da Silva Mendes	0176-66670070
Bodo Krüger	04122 4083012
Meike Schröckert	0163-6362676

Abteilungs-/Spartenleiter

Badminton	Harm Heuer	04101 35219	harm.heuer@gmx.de
Handball	Nils Fock	0176-32322568	nils.fock@web.de
Judo	Michael Scholz	04101 204938	m.scholz@rtvjudo.de
Karate	Karen Mumme	04101 8145701	karen.mumme@gmx.de
Leichtathletik	Julia Eichler	0177-5126358	julia_eichler@web.de
Rehasport	Rita Nickel	04101 25291	ritanickel02@aol.com
Tischtennis	Markus Hobmeier	0172-8791049	markus.hobmeier0504@gmail.com
Turnen	Bodo Krüger	04122 4083012	bodo.krueger2016@gmail.com
Volleyball	Meral Wirkus	04101 592452	mswirkus@aol.com

Grundbeitrag RTV-Mitglieder	Monatlicher Beitrag	Aufnahme (einmalig)
Erwachsene	16,50 €	8,00 €
Kinder/Jugendliche (bis 18 Jahre), Auszubildende, Studenten, FSJ	10,00 €	5,00 €
Familie	32,00 €	15,00 €
Passive Mitglieder	7,00 €	

Abteilungsbeitrag	Monatlicher Beitrag
Badminton	beitragsfrei
Freizeitsport	beitragsfrei
Gesundheitssport	6,00 €
Gymnastik	beitragsfrei
Handball	
Erwachsene	6,50 €
Jugend	5,00 €
Minis	beitragsfrei
Hockey (siehe VfL Pinneberg)	
Judo	2,50 €
Karate	4,00 €
Leichtathletik	beitragsfrei
Rehasport	
mit Verordnung	beitragsfrei
ohne Verordnung	5,00 €

Abteilungsbeitrag	Monatlicher Beitrag
Skigymnastik	beitragsfrei
Tanzen	
Tanzkreis	7,00 €
Let`s dance RTV	3,50 €
Kindertanz/-jazz	3,50 €
Tischtennis	3,00 €
Turnen	
Turnen 1+2. Lebensjahr	beitragsfrei
Turnen ab 3. Lebensjahr	3,00 €
Gerätturnen	3,00 €
Psychomotorik	9,00 €
Trampolinturnen	5,00 €
Wettkampfturnen	7,00 €
Volleyball	beitragsfrei
Walking/Nordic-W.	beitragsfrei

Beitrag Kurzzeitmitglieder	einmalig	Monatsbeitrag
Aufnahmegebühr	8,00 €	
Kursstaffelgebühr Gesundheitssport		30,00 €

Hinweise zu den Beiträgen

• Schüler, Auszubildende, Studenten und FSJ: Nach Vollendung des 18. Lebensjahres muss jährlich unaufgefordert nachgewiesen werden, dass die Ausbildung/Studium/FSJ noch nicht abgeschlossen ist. Andernfalls wird von diesem Zeitpunkt an der Beitrag für Erwachsene eingezogen.

• Als **Familien** gelten Erziehungsberechtigte und ihre Kinder (Schüler, Auszubildende, Studenten, FSJ) mit mindestens drei Personen oder Familien mit drei oder mehr Kindern.

Ansprechpartner
RTV-Geschäftsstelle
Telefon 04101 22670

Fitness- und Gesundheitskurse

für Jedermann und Jedefrau

Am 8. April 2019 ist die neue Kursstaffel Frühling gestartet. Im Kursprogramm ist von Entspannung und Rückengymnastik bis hin zu Powerfitnesskursen und Yoga alles vertreten.

Der Einstieg in die laufende Kursstaffel ist jederzeit möglich. RTV-Mitglieder zahlen je Kurswoche 1,50 € und unsere Kurzzeitmitglieder 7,50 €. Im Preis ist die pauschale Nutzung aller Kurse enthalten.

Kommen Sie unverbindlich und ohne Voranmeldung in einer Kursstunde vorbei.

Kursstaffel Frühling

8. April bis 29. Juni 2019 • 12 Kurswochen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 - 10.00h ✓ Sanftes Ganzkörpertraining Kurs 220 • Rita	9.00 - 10.00h ✓ Rücken-Fit 50+ Kurs 300 • Katrin	9.00 - 10.00h Funktionelles Muskelaufbautraining Kurs 420 • Susanne G.	9.30 - 10.30h Faszien-Balance-Power Kurs 500 • Katrin	10.00 - 11.00h Chiro-Gymnastik ✓ Kurs 600 • Rita
10.00 - 11.30h Yoga & Qigong Kurs 110 • Uwe	10.00 - 11.00h ✓ Wirbelsäulen gymnastik Kurs 210 • Rita	10.00 - 11.00h ✓ Rücken-Fit „Soft gym" Kurs 320 • Katrin	10.00 - 11.00h Pilates NEU Kurs 410 • Susanne G.		11.00 - 12.00h Fit ins Wochenende ✓ Kurs 610 • Juliane & Rimma
17.00 - 18.00h ✓ Rücken-Fit Kurs 130 • Katrin Schmidt-Schaller-Halle			15.00 - 15.50h Zumba Gold Kurs 430 • Susanne L.		
18.00 - 19.00h ✓ Wirbelsäulen gymnastik Kurs 140 • Rimma		17.30 - 18.30h Chiro-Gymnastik ✓ Kurs 380 • Rita	17.00 - 18.00h ✓ BB-Training Kurs 450 • Rita		
19.00 - 20.00h ✓ Pilates Kurs 150 • Rimma			18.15 - 19.15h Faszien-Yoga Kurs 455 • Katrin	17.30 - 18.45h Hatha-Yoga Kurs 511 • Claudia	
19.30 - 20.30h Strong by Zumba™ Kurs 170 • Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	18.30 - 19.30h Pilates-Faszientraining Kurs 270 • Helga	19.30 - 20.30h Zumba Fitness Kurs 330 • Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	19.15 - 20.30h Line Dance Kurs 465 • Elisabeth Saal im Turnerheim		
20.00 - 21.00h ✓ Body-Styling Kurs 160 • Rimma	19.30 - 20.30h Complete-Body-Workout Kurs 250 • Juliane	20.00 - 21.00h Balance und Entspannung Kurs 370 • Uta	19.15 - 20.15h Fitness-Cocktail ✓ Kurs 460 • Katrin		✓ Zertifizierung von Präventionskursen nach §20 SGB V

Alle Kurse finden im RTV-Turnerheim, Hohle Str. 14, Rellingen statt. Ausnahme Zumba Fitness und Strong by Zumba in der Turnhalle Egenbüttel, Pinneberger Str. 54, Rellingen.

Kurse in den Sommerferien

In den Sommerferien bietet der RTV ein gesondertes Kursprogramm unabhängig von den laufenden Kursstaffeln an. Spaß haben und Fit bleiben – das ist das Motto für die Sommerkurse.

Im Sommerkursprogramm sind Klassiker wie Rücken-Fit, Pilates und Funktionsgymnastik genauso enthalten wie neue Trends zum Ausprobieren und hineinschnuppern. Das genaue Kursprogramm wird Mitte Mai auf der Homepage veröffentlicht.

Sichern Sie sich gleich Ihre persönliche Kurskarte im Vorverkauf mit der Aktion „6 für 5" oder kaufen Sie eine Wochenkarte für Ihre persönliche Sommerferienkurswoche. RTV-Mitglieder erhalten ermäßigte Kurskartenpreise. Kurskarten können im RTV-Büro im Turnerheim gekauft werden. Es ist nur Barzahlung möglich.

Abteilungsleiter Handball
Nils Fock
Telefon 0176 - 32322568

1. Herren als Aufsteiger mit toller Saison

Der Frühling kommt, die Blumen blühen, es wird langsam wärmer – und die Handball-Saison der 1. Herren des RTV in der Landesliga neigt sich dem Ende zu. Ein guter Zeitpunkt für einen kurzen Rückblick auf die letzten Monate.

Zu Beginn der Rückrunde konnten wir nahtlos an unsere Erfolge aus der Hinrunde anknüpfen. Drei wichtige Siege in Serie gegen Bergedorf, im Derby gegen Ellerbek und letztlich gegen Norderstedt waren die Folge und auf einmal standen wir als Aufsteiger auf dem zweiten Tabellenplatz. Nun hieß es, ruhig zu bleiben und sich auf die nächsten Spiele zu konzentrieren. Doch leider konnten wir nicht mehr an die guten und überzeugenden Leistungen der vorherigen Spiele anknüpfen, es fehlte uns insbesondere an Konstanz und Abgeklärtheit. Zu häufig gaben wir eine deutliche und souveräne Führung, teilweise sogar noch kurz vor Ende des Spiels, aus der Hand und ließen so viele Punkte unnötigerweise liegen.

So verloren wir gegen den Tabellenvorletzten Halstenbek und im Spiel darauf gegen Elmshorn nach Führung jeweils knapp mit einem Tor. Hier fehlte uns vor allem in den letzten Minuten die Cleverness, die uns in den letzten Spielen zuvor so stark gemacht hatte. Viel schwerer als die Niederlagen wogen jedoch die verletzungsbedingten Ausfälle unserer Rückraumspieler Niklas Romahn und Marco Oetting, die uns im Saisonendspurt nicht mehr zur Verfügung standen. Wir wünschen euch eine gute Besserung und drücken die Daumen, dass ihr möglichst schnell wieder mit uns auf der Platte stehen könnt.

Im Nachholspiel gegen die HSG Elbvororte spielten wir dann richtig starke zwanzig Minuten und führten souverän mit sieben Toren, mussten uns am Ende aber trotzdem mit einem Unentschieden begnügen. Gegen den souveränen Meister aus Uetersen erwischten wir im Spiel darauf einen katastrophalen Start und mussten am Ende eine deutliche und verdiente Niederlage hinnehmen. Die Unsicherheit und Unzufriedenheit in der Mannschaft war deutlich zu spüren. Wir machten viele technische Fehler und vor allem der Angriff konnte sich nicht mehr so gut auszeichnen. Gegen Quickborn reichte es in einem hart umkämpften Spiel nach langem Rückstand immerhin noch zu einem Punkt. Das darauffolgende Spiel gegen den Tabellenzweiten aus Esingen zeigte uns dann aber wieder, dass wir für ganz oben noch nicht bereit sind und noch einiges verbessern müssen. Nichtsdestotrotz können wir mit der Saison insgesamt absolut zufrieden sein, denn mit dem Punktgewinn gegen Elbvororte waren der Klassenerhalt in der Landesliga und damit das vor der Saison ausgegebene Ziel bereits frühzeitig gesichert. Noch nie war es den 1. Herren des RTV in der Landesliga gelungen, so früh die dafür nötigen Punkte zu sammeln.

Trotz der Schwächephase in den letzten Spielen wollen wir uns am Ende der Saison im oberen Tabellendrittel festsetzen. Daher heißt es noch einmal Kräfte bündeln und alles geben!

Nun ist es an der Zeit, sich von den Leuten zu verabschieden, die die 1. Herren zur kommenden Saison verlassen werden. Ein großer Dank geht an unseren Trainer Georg Pohl, der uns seit drei Jahren trainiert hat und mit dem wir in den letzten beiden Jahren mit dem

1. Herren sichern sich frühzeitig den Klassenerhalt

Aufstieg in die Landesliga und dem Klassenerhalt unsere großen Ziele erreicht haben. Georg trainiert in der nächsten Saison die 1. Damen des RTV. Wir freuen uns, dass du dem Verein erhalten bleibst!

Ein weiterer Abgang ist unser Linksaußen Lennard Goetzke, der sich aufgrund seines Studiums eine kleine Auszeit gönnen möchte. Wir wünschen dir für deine Zukunft alles Gute und hoffen, dass du nach deiner Ausbildung wieder den Weg in unsere Halle findest. Du bist jederzeit wieder willkommen.

Was bleibt am Ende festzuhalten? Wir haben als Aufsteiger in der Landesliga eine tolle Saison gespielt, mit der wir so nicht gerechnet hatten und auf die wir wirklich stolz sein können. Die Mannschaft ist spielerisch noch besser geworden und konnte so Erfolge gegen starke Mannschaften feiern. Ein wichtiger Grund dafür war letztendlich auch die gute Stimmung auf der Tribüne von unseren Fans. Vielen Dank für eure Unterstützung! Nun sind wir gespannt auf die Zukunft und auf die kommende Saison in der Landesliga. Die Trainerfrage und die Kaderzusammenstellung für die neue Saison werden sich erst in den nächsten Monaten abschließend klären. Den neuen Coach erwartet auf jeden Fall eine Mannschaft, die spielerisch gezeigt hat, dass sie in die Landesliga gehört und bei der Spaß und gute Laune trotz allem immer im Vordergrund stehen.

Eure 1. Herren

In Rellingen für Sie vor Ort

Im Rellinger Turnverein trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

Jörg Riccius e.K.

Allianz Generalvertretung
Tangstedter Chaussee 2
25462 Rellingen

joerg.riccius@allianz.de
www.Allianz-Riccius.de

Tel. 0 41 01.8 08 89 10
Mobil 01 73.6 17 46 50

Besuchen Sie unsere Homepage!

Allianz

Männliche Handballjugend etabliert sich in der Spitze des Hamburger Handballs

Und wieder geht eine Saison zu Ende. Wir steigern uns von Jahr zu Jahr. Nie war der Rellinger TV erfolgreicher. Wir haben uns im männlichen Jugendbereich in der Spitze des Hamburger Handballs etabliert. Unser Ziel war es, in jeder Altersklasse in der Hamburg-Liga unter die ersten Vier zu kommen. Dies bedeutet gleichzeitig, dass die Mannschaften in der neuen Saison bereits für diese Klasse qualifiziert sind, ohne an Qualifikationsspielen teilnehmen zu müssen.

Wir erreichten dieses Ziel für alle besetzten Altersklassen, von der B-Jugend bis zur E-Jugend, relativ sicher und frühzeitig. Alle Mannschaften haben wirklich wieder Großartiges geleistet.

Natürlich steckt auch sehr viel Arbeit dahinter. Die Jungs trainieren je nach Altersklasse zwei- bis dreimal die Woche, Auswahlspieler viermal. Wir sind auf dem richtigen Weg und möchten diese Erfolgsserie in der neuen Saison bestätigen bzw. weiter ausbauen.

Die **1. männliche B-Jugend** hat sich in der Hamburg-Liga sehr

wacker geschlagen: Bereits drei Spieltage vor Saisonende wurde der vierte Platz gesichert. Leider hatten wir in der Saison Verletzungspech und die Kompensation des verletzten Haupttorschützen Torben Johannsen gelang uns leider nicht wirklich. Insbesondere gegen die über uns platzierten Mannschaften konnten wir nur in der Hinserie mithalten. In der Rückserie hagelte es gegen diese Mannschaften zum Teil deutliche Niederlagen. Zu berücksichtigen ist dabei aber, dass es sich im Wesentlichen um eine Mannschaft des jüngeren Jahrgangs handelt und dass diese Mannschaft erstmalig dreimal die Woche trainiert. Man spielt also immer gegen körperlich überlegene Gegner und die Umstellung von zweimal auf dreimal die Woche Training ist ebenfalls zu bewältigen. Dafür hat es die Mannschaft sehr gut gemacht und wir Trainer sind sehr stolz auf diese Truppe. In der neuen Saison wird diese Mannschaft in der Hamburg-Liga an den Start gehen und hoffentlich um die Meisterschaft mitspielen können.

Die **1. männliche C-Jugend** ist aktuell unsere beste Jugendmannschaft im männlichen Bereich. Alle Spieler trainieren regelmäßig dreimal die Woche und unsere vier Auswahlspieler sogar viermal. Auch hier stellte sich sehr schnell der Erfolg ein, nur der HSV Handball und der AMTV konnten gegen uns gewinnen. Am Ende steht ein hervorragender dritter Platz zu Buche. Wir hatten viele Highlights und es machte allen Beteiligten sehr viel Spaß. Diese Jahrgangsmannschaft rückt jetzt in die B-Jugend auf. Es gilt die Qualifikation zur Hamburg-Liga der männlichen B-Jugend zu bestreiten und diese erfolgreich abzuschließen. Damit würden wir zwei Mannschaften in dieser Liga stellen. Für die neue männliche B2 gilt es in der Vorbereitung und der kommenden Saison Erfahrung zu sammeln, um in der Saison 2020/2021 unsere erste Jugendmannschaft in der Oberliga Hamburg/Schleswig-Holstein zu sein. Für dieses Ziel gilt es in den kommenden zwei Jahren hart zu arbeiten.

Wir legen los!

Das Trainerteam Ole Sadowski und Andreas Schmidt-Böllert

Die Ü40 Senioren des RTV

Mit Beginn der Saison konnten wir den Spielerkader durch einige Spieler aus der 3. Herren verstärken. Auch der Wunsch nach neuen Trikots wurde erfüllt.

Marc Schneekloth besorgte über einen Sponsor die notwendigen Mittel und Sven Jeenicke nahm den Einkauf in die Hand. Somit können wir uns jetzt gut gekleidet präsentieren.

Und nun zum Handball: wir stehen mitten in der Saison mit 9:9 Punkten und 175:157 Toren ungefährdet auf dem dritten Tabellenplatz der Kreisliga. Nach einem gemischten Saisonstart mit Höhen und Tiefen haben wir jetzt zu einer guten Form gefunden. Allerdings können wir das insgeheim gesteckte Saisonziel „Erster oder Zweiter" nicht mehr erreichen. Die Mannschaft des FC St. Pauli steht ungeschlagen an der Tabellenspitze und gegen unseren direkten Konkurrenten, das Norderstedter

HT, haben wir verloren, so dass wir auch bei Punktgleichheit (direkter Vergleich) nicht mehr auf Platz 2 vorrücken können. Die nächsten Spiele gegen St. Pauli werden schwer zu gewinnen sein – wir fahren jedoch mit dem Ziel dorthin, die Punkte zu entführen!

Am 30. März richten wir dann zum vierten mal für den Handballverband die Hamburger Pokalmeisterschaft Ü50 um den Kurt-Giles-Pokal in eigener Halle aus. Nach Beendigung des Turniers wird dann traditionell bei Bier und Wurst nochmal mit allen Mannschaften zusammengesessen.

Das Saisonabschlussspiel gegen Meiendorf-Eilbek wird am 31. März, nach dem Ü50 Pokalturnier am 30, dann von den „jungen Spielern" bestritten. Die Ü50 Spieler werden nach dem Turnier gern verzichten.

Zum Schluss noch ein Dankeschön an unseren Betreuer und Mannschaftskapitän Detlev Wegeng. Er wird das Amt nach fast 10 Jahren zum Ende der Saison abgeben.

RTV Handball blickt mit Förderverein „Rellinger Füchse" engagiert in die sportliche Zukunft

Der WM Boom hat es wieder gezeigt: Handball ist ein mitreißender, schneller Sport, der begeistert! Diese Begeisterung teilen viele Aktive in der Handballsparte des RTV seit Jahrzehnten.

Die Erfolge und der große Zulauf vor allem im Jugendbereich ließen uns vor (gut) einem Jahr neue Wege gehen: Der Förderverein „Rellinger Füchse" wurde gegründet. Der Name ist übrigens Ergebnis einer mitgliederweiten Befragung und Abstimmung. Ziel des Fördervereins ist es, Handballtalente beim RTV zu fördern und zu unterstützen. Die Leistungsfähigkeit unserer Mannschaften soll so langfristig ausgebaut und der RTV auch überregional noch bekannter und interessanter gemacht werden.

Mittlerweile sind die Förderrichtlinien erstellt, der Förderverein ist als gemeinnütziger Verein anerkannt und unser „Füchse"-Logo steht! Dieses entstand durch eine kreative Kooperation zwischen dem RTV und der DNGL Media. Entwickler Lutz Francke zeigt sich sehr zufrieden mit Optik, Modernität und Nutzbarkeit des Logos. In Kürze wird es möglich sein, Sportkleidung mit dem „Rellinger Füchse" Logo zu erwerben.

Auch auf der RTV-Homepage tritt der Förderverein auf. Die erste Mitgliederversammlung inkl. Vorstellung des Finanzplanes für 2019 hat am 25.03.2019 stattgefunden. Erste Förderprojekte, wie finanzielle Unterstützung bei Trainingscamps und Turnierfahrten, konnten bereits umgesetzt werden. Viele weitere, wie der Einsatz qualifizierter Trainer, moderne Trainingskonzepte etc., sind in der Planung, aber nur mit der Hilfe weiterer Mitglieder und Sponsoren umsetzbar. Alleine im Jugendbereich plant die Handballabteilung, binnen zehn Jahren mit 20 Jugendmannschaften am Spielbetrieb teilzunehmen. Anvisiert werden zehn Hamburgligisten und vier Mannschaften in der Oberliga Hamburg/Schleswig-Holstein.

Nun ist unser vorrangiges Ziel, den Förderverein bekannter zu machen und viele weitere Mitglieder und Unterstützer zu gewinnen. Hierzu wird der Förderverein auf einem der nächsten Treffen des Treffpunkt Rellingen (Rellinger Unternehmer) vorgestellt, weitere Treffen mit möglichen Sponsoren sind im Frühjahr bereits geplant. An Spieltagen wird mit Postern und Flyern geworben und eine Mitgliederbox aufgestellt. Trainer werden ihre Spieler aktiv ansprechen. Des Weiteren hat es bei der Mitgliederveranstaltung im März einen Miniworkshop gegeben, um zu eruieren, mit welchen weiteren Aktionen der Förderverein für eine breitere Öffentlichkeit bekannt und interessant werden kann.

Wir freuen uns auf unsere - sportliche - Zukunft und hoffen, möglichst viele von Euch sind dabei!

Abteilungsleiter Judo
Michael Scholz
Telefon 04101 204938

Ligapokal 2018

Nachdem wir in der Liga haarscharf an der zweiten Titelverteidigung vorbeigeschrammt sind (nur die schlechtere Unterbewertung war ausschlaggebend), traten wir Anfang Dezember beim Ligapokal in Norderstedt an.

Die Voraussetzungen waren nicht die besten: Viele nicht gerade fit, Absagen wegen privaten Veranstaltungen und auch Verletzungen sorgten dafür, dass wir nicht wirklich als Titelaspiranten galten. Wir beschlossen dann, dass alle, die an dem Tag da waren, einmal kämpfen durften. So kamen unsere jungen Mädels auch mal dazu, bei den Erwachsenen mitzumischen. Am Ende lief es im Ligapokal wie in der Liga selber: Wir überstanden die Vorrunde aufgrund der Unterbewertung nicht. Allerdings tat das der Stimmung im Team keinen Abbruch. In der Liga sind wir seit über drei Jahren ohne Niederlage. Wir können stolz sein auf die Konstanz der letzten Jahre. 2019 sind wir dann mal wieder die Jäger und werden alles dafür tun, dass der Titel wieder nach Rellingen geht.

Jan GERCKENS
Ihr Elektromeister
Pinneberger Str. 48
25462 Rellingen
☎ 0 41 01 / 341 55
E-CHECK
www.jangerckens.de - info@jangerckens.de

Frühjahrsturnier in Schenefeld

Für unsere U11 und U15 startete das Wettkampfjahr wie so oft in Schenefeld. Dieses Jahr ist es uns gelungen, wieder mehr Kinder zu begeistern. So haben sich fast alle Kinder platziert, was der Stimmung sehr gut tat. Auch wir Trainer konnten zufrieden sein. Alle Kinder zeigten, dass sie gewinnen wollten und haben offensiv nach vorne gekämpft und Erlerntes gut angewendet. So kann das Jahr weitergehen. Steffen Brohm

Hamburger und Norddeutsche Meisterschaften der Jugend U18 und U21

Für unsere Mädels der Jugend U18 und U21 startete das Wettkampfjahr am 12. Januar in Buxtehude mit der Hamburger Meisterschaft.

An den Start gingen am Vormittag in der U18 Luisa Teichert bis 52 kg, Franziska Fu und Lilly Scholz, beide bis 57 kg. Am Nachmittag startete neben Lilly und Luisa, die ihr Doppelstartrecht im letzten Jahr der U18 nutzten, Stienecke Böhmer bis 48 kg. Mit einem zweiten Platz für Luisa in der U21 und einem dritten Platz in der U18, dem ersten Platz für Stienecke, dem zweiten Platz für Lilly in der U21 und immerhin einem gewonnen Kampf für Franziska war es

BERATUNG PLANUNG INSTALLATION – VOM MEISTERBETRIEB

Eggers
DAS PROFI BAD KOMPLETT
Profibad komplett zum Festpreis
Bad-Renovierung zum Fixtermin
Festpreis-Garantie
Pinneberger Weg 29 | 25499 Tangstedt | Tel. 04101/204748 | Fax 04101/207822
www.sanitaer-heizungs-eggers.de | info@sanitaer-heizungs-eggers.de

ein erfolgreicher Tag, an dem sich Lilly, Luisa und Stienecke für die Norddeutschen Meisterschaften qualifizieren konnten.

Bei den Norddeutschen Meisterschaften der U21 am 17.02.2019 in Lengede gingen nur Lilly und Stienecke an den Start, da Luisa sich leider einer Erkältung geschlagen geben musste. Beide Mädels hatten einen wirklich starken Tag, haben aber leider den Kampf um den dritten Platz verloren. Im Kampf um die Medaillen zu verlieren ist immer ärgerlich, aber so steigt die Motivation im Training vielleicht noch ein bisschen mehr an, damit ihr euch nächstes Jahr für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Gratulieren möchten wir an dieser Stelle nicht nur unseren Mädels für Ihre Platzierungen auf der Hamburger Meisterschaft, sondern auch Gerrit Noack, der regelmäßig mit uns zusammen trainiert und dem in der U18 das Kunststück gelungen ist Deutscher Meister zu werden. Herzlichen Glückwunsch euch allen und trainiert fleißig weiter!

Laura Alberts

Norddeutsche Einzelmeisterschaft und Deutsche Meisterschaft der Frauen

Am 25.11.2018 startete Laura Alberts auf der Norddeutschen Einzelmeisterschaft der Frauen in Oldenburg in Holstein.

Erstmals hat sie sich entschieden, kein Gewicht zu machen und startete mit 65 kg eine Gewichtsklasse höher bis 70 kg. Lauras Kampfstil kam es entgegen, dass die Gegnerinnen zwar kräftiger, aber auch etwas ruhiger und langsamer waren. Sie gewann alle Kämpfe souverän und wurde erstmals in ihrer Karriere Norddeutsche Meisterin. Herzlichen Glückwunsch.

Mit dem Erfolg hat Laura sich für die Deutsche Meisterschaft am 26./27.01.2019 in Stuttgart qualifiziert. Dort misst man sich mit Nationalmannschaftsmitgliedern und denen, die auch mal berufen werden möchten.

Laura Alberts bei den Deutschen Meisterschaften in Stuttgart

Laura Alberts erstmals Norddeutsche Meisterin

Lauras erster Kampf erfolgte gegen eine ebenbürtige Gegnerin, den sie durch eine kleine Unachtsamkeit unnötig verlor. Auf diesem hohen sportlichen Niveau kommt man nur in die Trostrunde, wenn die Gegnerin es bis ins Poolfinale schafft. Laura beobachtete den nächsten Kampf ihrer Gegnerin, die von Beginn an führte, um sich dann doch kurz vor Kampfzeitende geschlagen geben musste. Damit war der Traum eines weiteren Kampfes auf der Deutschen Meisterschaft ausgeträumt. Trotzdem eine schöne Erfahrung auf höchstem Niveau.

Michael Scholz

Vereinsmeisterschaften 2019

Traditionell veranstalten wir einmal im Jahr unser vereinsinternes Turnier mit anschließender Übernachtung in der Halle. Nachdem wir im letzten Herbst ausgerechnet an dem Wochenende starten wollten, an dem die Heizung kaputt war und wir die Veranstaltung somit absagen mussten, war die Vorfreude jetzt natürlich umso größer.

Mit fast 50 Teilnehmern und 15 fleißigen Helfern ging es Freitagnachmittag mit voller Motivation darum, die Vereinsmeister in den unterschiedlichen Gewichtsgruppen zu ermitteln. Von unseren kleinsten Judozwergen mit dem weißen Gürtel bis hin zu den schon deutlich erfahreneren „Riesen" gab es viele spannende Kämpfe. Besondere Erwähnung verdienen dabei die Weißgurte, die sich als noch Judo-Anfänger super gegen schon höhere Gürtelträger durchsetzen konnten. In ihren Gewichtsklassen konnten Enna Kundler und Jakub Bak feststellen, dass es halt nicht nur auf den Gürtel, sondern besonders auf den Kampfeinsatz und den Trainingsfleiß ankommt, und wurden Vereinsmeister in den Gruppen „Judozwerge" und „Rabauken". Aber natürlich gratulieren wir auch allen anderen Medaillengewinnern: Ihr alle habt super gekämpft und alles gegeben!

Hier ein Überblick über die Platzierungen:

Kampfgruppe Judozwerge:
1. Enna Kundler
2. Emilia Bak
3. Liv Tonn
4. Pernilla Hansen

Kampfgruppe Rabauken:
1. Kuba Bak
2. Justus Möller
3. Nils Hansen
4. Felix Behrmann

Kampfgruppe Ippon Kids:
1. Andrè Pidun
2. Megan Petersen
3. Linda Stöhr
4. Adrian Miranda
5. Marietta Hatje

Kampfgruppe die Frischlinge:
1. Michel Kundler
2. Mads Clausen
3. Lale Groth
4. Morits Beyrle
5. Tatjana Zerpka

Kampfgruppe die Sabbelbande:
1. Jendrik Heine
2. Alim Tangiev
3. Ella Findeisen und Lisa Bokelmann
5. Moritz Strang und Hannah Findeisen

Kampfgruppe Judo Girls:
1. Enya Vogt
2. Paulina Schwittay
3. Felicitas Martens

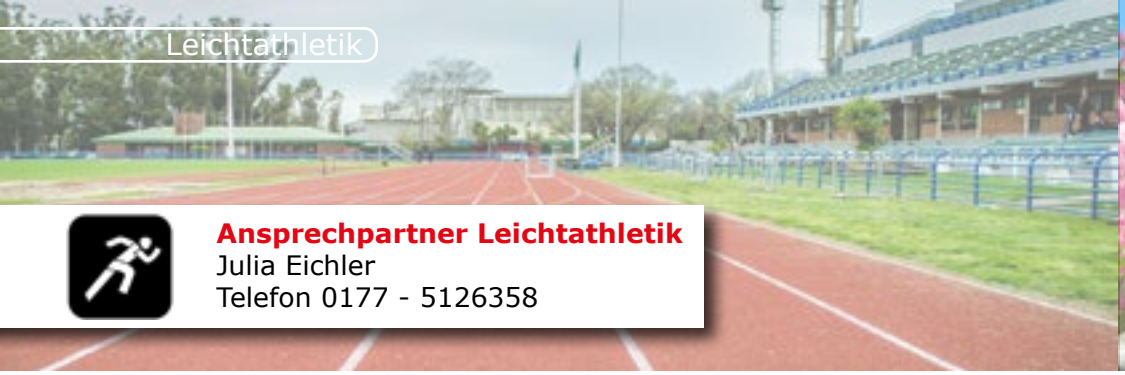
Kampfgruppe die Gummibärenbande:
1. Nils Hansen
2. Isabel Göke
3. Jesper Petersen und Helena Albrecht
5. Marit Molkenthin und Kyra Molkenthin

Kampfgruppe die wilden Kerle:
1. Lasse Hansen
2. Havash Tangiev
3. Raphael Höft und Jonas Albrecht
5. Jarzyna und Lemmy Reiher

Kampfgruppe die Riesen:
1. Pascal Zerpka
2. Maurice Pidun

Nach den Kämpfen gab es dann erstmal eine Stärkung vom Buffet, bevor es zum Film wieder zurück in die Halle ging. Für die mehr oder weniger müden Kiddies hieß es danach ab in die Falle oder in unserem Fall in die Schlafsäcke. Nach den typischen Verzögerungen, wie ich hab Durst, ich muss noch mal auf Klo, es ist so warm und ich bin noch gar nicht müde, haben dann gegen ein Uhr auch die letzten Kinder geschlafen. Die Erholung hatten aber auch alle bitter nötig, denn am nächsten Morgen ging es gleich um sieben weiter mit einer Runde Frühsport. Beim gemeinsamen Frühstück im Turnerheim konnte dann noch ein bisschen Energie nachgetankt werden, bevor wir den Vormittag mit einem Gruppenwettkampf (dieses Mal ganz ohne Judo) beendet haben. Fünf Teams mussten sich im Gürtelwettbinden, Teppichfliesenrennen, Zielwerfen und einigen anderen Spielen messen. Nach der Siegerehrung, bei der das Team Extrem zum Sieger gekürt wurde, war es dann auch schon wieder vorbei und es ging ab nach Hause, wo nicht nur die Helfer erstmal eine Runde Mittagsschlaf machen mussten. Wir Trainer hatten alle viel Spaß und freuen uns aufs nächste Mal.

Laura Alberts



Ansprechpartner Leichtathletik
Julia Eichler
Telefon 0177 - 5126358

Holt euch das Sportabzeichen!

Die Leichtathletiksaison beginnt für Erwachsene für die Abnahme des „Deutschen Sportabzeichens" ab Mittwoch, 8. Mai 2019 von 18.30 – 20.00 Uhr auf der Leichtathletikanlage im Schulzentrum Egenbüttel. Unter Anleitung wird für die Erreichung des Abzeichens trainiert.

Alte Hasen spornen die Neulinge an, so dass jeder die erforderlichen Disziplinen absolvieren kann. Übrigens können nicht nur Vereinsmitglieder trainieren – jeder Interessierte ist ganz herzlich willkommen!

Leichtathletik für Kinder von 6-12 Jahren

Das ist für alle sportbegeisterten Kinder und Jugendlichen

Du bist zwischen 6 und 12 Jahre alt und suchst nach einem neuen Hobby?

Du hast Spaß daran dich zu bewegen und bist jeden Tag voller Energie?

Du möchtest in einer tollen Gruppe Sport machen und deine Fähigkeiten verbessern?

Dann bist du bei uns genau richtig in der RTV – Kinderleichtathletikgruppe. Wir treffen uns einmal pro Woche zum Spielen, Bewegen und Spaß haben. Wir trainieren dabei Laufen, Werfen, Springen und viele andere tolle Dinge und versuchen uns immer weiter zu verbessern. Ab und zu fahren wir gemeinsam zu Wettkämpfen, um uns mit anderen Leichtathletik-Kids zu messen, aber natürlich auch um Urkunden oder sogar Medaillen zu gewinnen.

Na, neugierig geworden oder Lust drauf bekommen?

Dann melde dich bei mir oder komm einfach vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Wann? immer **donnerstags von 16.00 – ca. 17.30 Uhr**

Wo? Kleine Halle Egenbüttel (Grundschule CVS)

Trainerin? Julia Eichler
Mail: julia_eichler@web.de

Abteilungsleiterin Rehasport
Rita Nickel
Telefon 04101 25291

Rehasportgruppen beim RTV

Rehasport ist ein Bewegungsprogramm, das speziell auf Ihre körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

In unseren Sportgruppen soll die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und die Teilnehmer zum lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Ziele des Rehabilitationssports

- Koordination und Flexibilität verbessern
- das Selbstbewusstsein aufbauen
- Schmerzen lindern
- Ausdauer und Muskelkraft stärken
- mehr Mobilität im Alter erhalten
- Körpergewicht reduzieren
- Hilfe zur Selbsthilfe bieten

Die Teilnahme mit einer ärztlichen Rehasportverordnung ist kostenfrei und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft. Der RTV übernimmt für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Rehasportgruppen

- Diabetessport Typ I und Typ II
- Lungensport
- Orthopädie
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport nach Schlaganfall, Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen

Kommen Sie unverbindlich zu einer Probestunde vorbei!

Radwandergruppe on tour

Unsere Radwandergruppe existiert seit April 2007. Der „harte Kern“ besteht aus etwa 15 Personen im Alter 60+.

Außer Fahrradtouren machen wir auch herrliche Touren z.B. mit dem Bus nach Berlin zur Besichtigung des Reichstags oder eine Schiffsfahrt auf dem Nord-Ostsee-Kanal. Die Fahrten finden nach Absprache einmal im Monat statt. Hier ein kleiner Überblick über unsere Ausflüge 2018 und 2019.

März: Besuch im Planetarium: der Himmel über Hamburg
Nur an der Sternenkuppel im Planetarium Hamburg kann man ohne störende Lichter einen klaren und stets wolkenlosen Nachthimmel erkennen. Im Zeitraffer sahen wir den Lauf von Sonne und Mond durch die Tierkreissternbilder und verfolgten - vom Abend bis zum Morgen - die von der Erde aus sichtbaren Planeten. Auch die wichtigsten Sternbilder lernten wir kennen und wie wir sie später auch selber finden können.

Im Anschluss daran stärkten wir uns im Café Nordstern.

April: Radtour zum Arboretum
Bei herrlichem Frühlingswetter führte uns unsere erste Radtour durch die Feldmark zum Arboretum. Unterwegs kamen wir am Hof Wiedwisch vorbei und kauften erst einmal Eier von freilaufenden Hühnern, die hier das ganze Jahr auf den Weiden Gräser und Kräuter fressen können. Außerdem sahen wir hier auch einige Alpakas. Danach ging es über einen abenteuerlichen aufgeweichten Weg zum Arboretum.

Mai: Fahrt mit dem Tidenkieker am Pfingstsonntag
Bevor wir auf unser Schiff konnten, machten wir auf dem Deich ein Picknick, dazu hatte jeder etwas mitgebracht. Gut gestärkt konnten wir dann die Fahrt genießen. Das Flachbodenschiff – es hat nur einen Tiefgang von 50 cm – führte uns an den Schilfinseln vorbei, ein kleines Stück in die Pinnau hinein und danach zur Insel Pagensand. Bei unserem Rundgang über die Insel stürzten sich die ausgehungerten Mücken auf uns. Auf der anderen Seite der Insel (Elbseite) nahm uns der Tidenkieker wieder in Empfang und es ging am Leuchtturm Juelsand vorbei zurück zum Haseldorfer Hafen.

Juli: Radtour zum Klövensteen
Es war sehr heiß, deshalb machten wir in dieser Zeit nur eine kleine Radtour zum Klövensteen mit ausgiebiger Mittagspause im Schatten in der Kleinen Waldschänke. Anschließend spazierten wir durch den Wildpark und fuhren nach Schenefeld zum Kaffeetrinken.

September:
Radtour zum Obsthof Winterros in der Wedeler Marsch mit Einkehr

Heidis Modeladen
in den Größen 36–54
Sportliche Mode in großer Auswahl
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 10 – 18 Uhr
Samstag 10 – 13 Uhr
Heidi Paske - Hauptstraße 74 - 25462 Rellingen Tel. 04101-819 88 33

Fischhaus Rellingen
Rathausplatz 13
Tel. 04101 - 222 30
Frischfisch, Räucherfisch, Salate
und Marinade aus eigener Herstellung.
Unser Bistro bietet
kleine Gaumenfreuden an.

November: Besuch im Schulmuseum

Zuerst gab es eine Information über die Schulformen und die Wohnverhältnisse in der Kaiserzeit und die Erziehung von Jungen und Mädchen in ihrer Geschlechterrolle: die Mädchen wurden auf ihre Rolle als Hausfrau und Mutter vorbereitet und die Jungen für die Rolle als Soldat oder bei der Marine. Es herrschte strenge Disziplin.

Im Anschluss daran hatten wir eine Schulstunde wie zu Kaisers Zeiten mit Fräulein Hartmann. Im Klassenzimmer hing ein Bild von Kaiser Wilhelm. Wir „Mädchen" bekamen eine Schürze, die uns natürlich viel zu klein war, und die „Jungs" einen Matrosenkragen. Jeder von uns bekam einen Umhänger mit einem altdeutschen Namen wie Auguste, Agnes, Ida, Adele oder Adam, Arthur, Konrad. Dann durften wir in unsere Bänke gehen – die Mädchen vorne und die Jungen nach hinten.

Wir mussten unsere sauberen Hände zeigen und vor uns auf den Tisch legen und ein sauberes Taschentuch vorzeigen. Nach einem gemeinsamen Lied begann die Schulstunde. Es wurde nach dem Geburtstag des Kaisers gefragt, danach gab es dann einige Rechenaufgaben und wir sollten in Schönschrift auf den Schiefertafeln viele Reihen mit „i" (rauf, runter, rauf und Punkt drauf) in Deutscher Schreibschrift schreiben. In der Stunde durfte nicht gelacht werden und wir durften auch nur nach Aufforderung etwas sagen. Im Takt nach dem Klatschen von Fräulein Hartmann wurden die Tafeln wieder eingesammelt. Ich glaube, die Lehrer hatten es damals einfacher mit den Schülern als heute.

Radwandergruppe zu Besuch im Schulmuseum

Im Anschluss an unseren Schulbesuch bummelten wir über den Weihnachtsmarkt Santa Pauli, aßen eine Wurst und tranken Punsch. Danach trennte sich unsere Gruppe, einige fuhren gleich nach Hause, andere gingen noch auf den Roncalli Weihnachtsmarkt vor dem Rathaus.

Januar 2019: Besuch im Altonaer Museum

Durch einen Zeitungsartikel wurden wir auf die Ausstellung „Mein Name ist Hase - Redewendungen auf der Spur" im Altonaer Museum aufmerksam. Hier erfuhren wir die Hintergründe von bekannten Redewendungen z.B. ins Fettnäpfchen treten, brat mir einer einen Storch, eine Eselsbrücke bauen, Blaumachen oder blauer Montag, jemanden in die Mangel nehmen und viele andere. Außerdem besuchten wir das Bauernhaus, die Bauernstuben und die Abteilung mit den Schiffen. Sehr interessant war auch die Ausstellung, wie sich Altona in den letzten Jahrzehnten verändert hat und was es mit der Neuen Mitte Altona auf sich hat.

Marlies Gerdes

Nordic-Reise nach Abtenau

Diesmal hatten wir zum Glück wieder einen durchgehenden Zug bis Berchtesgaden, da gab es dann auch keine Probleme mit dem Transport der Koffer.

Wir Nordlichter – wie wir in Abtenau genannt werden – wurden wieder ganz herzlich empfangen, bekamen gleich unseren Begrüßungscocktail und dann ging es zum Gala-Dinner.

Am Sonntag wanderten wir bei leichtem Schneetreiben in die Au, wo am Nachmittag die Historische Pferdeschlittengala stattfand. Wunderschöne, teilweise über 100 Jahre alte Schlitten wurden von prachtvoll geschmückten Pferden gezogen. Viele Wagenlenker und Mitfahrer trugen ihre Trachten.

Die ganze übrige Woche hatten wir traumhaftes Wetter, viel Schnee und Sonnenschein und dazu ein volles Programm: Schneeschuhwandern in Abtenau und im Lammertal mit Hans und Maria, eine wunderbare Sicht auf das Tennengebirge, dick verschneite Tannen und Schnee, der nicht nur in der Sonne glänzte, sondern sogar Kristalle gebildet hatte, die wie kleine Federn aussahen. Mit dem „Lustigen Hans" fuhren wir nach St. Martin und wanderten zum Halmgut. Eine Gruppe von uns fuhr mit dem Pferdeschlitten zum Fliehof. Einmal fuhren wir auch zur Postalm – der Weg dorthin war gerade wieder freigegeben, davor war zu viel Schnee. An den Wegrändern waren teilweise bis zu zwei Meter hohe Schneewälle.

Weiter ging es per Seilbahn rauf zum Karkogel oder zu Fuß am Fischbach entlang durch die Umgebung von Abtenau.

Das Essen im Hotel war spitze. Jeden Abend ein 5-Gänge-Menü, einmal ein Bauernbuf-fet mit Freibier und dann das Galabuffet, bei dem der Koch mit seinen Küchenhelfern mit einem Spanferkel – das mit brennenden Wunderkerzen gespickt war – wie beim Traumschiff in den Saal einzieht.

Jeden Abend gab es im Hotel Programm: Tanzmusik mit Werner oder Wirtshausgaudi mit Blasi.

Unsere Kartenspieler zogen sich zum Zocken zurück. An einem Abend trafen wir uns alle zum Umtrunk bei Irmgard und Rosi auf dem Zimmer, es wurden plattdeutsche Lieder gesungen und Gedichte vorgetragen und dann ließen wir mit Hermann Löns die Heide brennen und Hermann sollte aus seinem Loch kommen und löschen.

Uns gefällt es in Abtenau so gut, dass einige von uns schon mehr als zehnmal hier waren. Diesmal wurde Karin für ihre fünfjährige Treue zu Abtenau geehrt und Doris und Gerhard für zehn Jahre.

Marlies Gerdes

Abteilungsleiter Tischtennis
Markus Hobmeier
Telefon 0172 - 8791049

Vereinsmeisterschaften Erwachsene

Unsere diesjährige Vereinsmeisterschaft fand am 05.01.2019 statt. Ausrichter war diesmal die 1. Damenmannschaft. Es trafen sich sechs Damen und zwölf Herren, um ihre Kräfte zu messen.

Die Damen spielten in einer Gruppe. Im Dameneinzel verteidigte Birgit Odio erfolgreich ihren Titel. Den 2. Platz belegte Sabine Wichmann, die sich knapp gegen Katy Schenck durchsetzte. Im Doppel gewannen Birgit Odio und Sabine Wichmann vor Claudia Schörner und Uschi Hill. Dritte wurden Christiane Huth und Katy Schenck.

Die Herren spielten nach dem Schweizer System. Nach einem super spannenden Duell setzte sich Markus Hobmeier gegen Karsten Heye durch und wurde Vereinsmeister der Herren. Dritter wurde Markus Röpcke. Im Herrendoppel siegten Karsten Heye und Thomas Berger. Zweiter wurden Klaus Tiedemann und Tim Erdmann. Den dritten Platz belegten Jannik Lustinetz und Jan Luca Vierle. Herzlichen Glückwunsch an alle Gewinner!

Es war wieder ein gelungener Auftakt in die Rückrunde und man kam nach den Feiertagen wieder in Schwung. Es gab viele spannende Spiele, nette Gespräche in den Pausen und natürlich wieder ein reichhaltiges Büffet, an dem alle mitgewirkt haben. Vielen Dank dafür! Ebenso auch vielen Dank an Markus für die technische Unterstützung! Wir hoffen, es hat allen Spaß gemacht!

Die 1. Damenmannschaft
Uschi, Sabine, Jutta, Claudia und Katy

2er-Mannschafts-Turnier mit Vorgabe

Trotz mangelhafter Beteiligung, haben die 11 Teilnehmer(innen) einen spannenden und abwechslungsreichen Tag erlebt.

Pünktlich um 10:15 waren 9 Herren, eine Dame und ein Jugendlicher in der Halle voll motiviert anwesend. Nach der Auslosung bildeten wir 5 Mannschaften und entschieden in einer Gruppe „Jeder gegen Jeden" zu spielen. Die größte Herausforderung für die Turnierausrichter Sergej, Jannik und Rolf bestand darin, die individuellen Vorgaben für die Mannschaftsspiele auszurechnen. Aber dank der aktuellen QTTR-Liste, die unser Abteilungsleiter Markus netterweise zur Verfügung gestellt hat, und den vorher von Rolf vorbereiteten Spielbögen wurde die Aufgabe gemeinsam erfolgreich gelöst. Das war das einzige Hindernis, dass den Turnierbeginn ein bisschen verzögert hat. Um so mehr Freude hatten die Teilnehmer, endlich an die Platten zu gehen zu können um sich heiße Duelle zu liefern.

Im Verlauf der Turniers zeigte sich, dass die Austragungsart „2er Mannschaft mit individuellen Vorgaben" zu sehr ausgeglichenen Wettkämpfen führt, bei denen alle ihre Herausforderungen und Ihren Spaß finden

Hörgeräte | Zacho
Das Beste zum Hören

GUTSCHEIN

Wissen Sie, ob Sie noch gut hören?

Ein Hörtest gibt Ihnen Sicherheit und dauert nur wenige Minuten: Wir erstellen Ihr individuelles Hörprofil kostenlos und unverbindlich.

Machen noch heute den entscheidenden ersten Schritt um festzustellen, ob Sie noch gut Hören.

Ihr Gehör sollte es Ihnen Wert sein!

Frühzeitiges Handeln bringt Sicherheit.

Am besten Sie vereinbaren gleich einen Testtermin in einem der Zacho Fachinstitute.

www.zacho.de

25462 **Rellingen** • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84
25469 **Halstenbek** • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95
22459 **HH-Niendorf-Markt** • Zum Markt 1 • Tel. 040- 54 800 930
22455 **HH-Niendorf-Nord** • Rudolf-Klug-Weg 7-9 • Tel. 040- 780 122 00
Weitere Fachinstitute in HH-Blankenese u. HH-Othmarschen

konnten. Auch das spätere Siegerpaar Oli und Sergej hatte viele knappe Siege und 5-Satz-Spiele. Danach gab es 3 punktgleiche Mannschaften, bei denen sich die Reihenfolge nur aus der Anzahl der gewonnenen Einzel bzw. Doppel ergab. Den 2. Platz belegten mit 2:2 Wettkämpfen und 9:6 Spielen Jan Luca und Klaus Meier. Den 3. Platz erreichten Tim und Peter (mit Beteiligung von Rolf) mit 2:2 und 8:7 nur ganz knapp vor Sabine und Thomas mit 2:2 und 8:8.

Am Schluss gab es neben den Urkunden noch Präsentkörbe, die Jannik sehr schön zusammengestellt hatte. Alle waren sich einig, dass die erste Austragung des Turniers gelungen war und unbedingt nächstes Jahr, dann aber gerne mit mehr Beteiligung, wiederholt werden sollte.

Rolf Kappler und Sergej Gette

Jugend-Weihnachtsturnier

Die Jugendwarte Jannik und Sergej richteten in ihrer ersten Amtszeit als Jugendwarte das diesjährige Jugend-Weihnachtsturnier mit Punktvorgabe aus.

Dieser Einladung sind acht Nachwuchsspieler gefolgt. Nachdem der endgültige Spielmodus der Turnierleitung festgelegt worden ist und

HANACK UND PARTNER
VERMESSUNG
www.HanackundPartner.de

die Auslosung erfolgte wurden der Einzelwettbewerb in zwei Vierergruppen ausgetragen. Die ersten beiden der Gruppen bestreiten das Halbfinale und die Sieger dann das Finale. Als Turnierfavorit ist Jan-Luca in das Turnier gestartet. In der Gruppenphase setzten sich Jan-Luca, Felix, Jasper und Benedikt durch – die Spiele waren teils sehr knapp und gestalteten sich für die Favoriten schwierig. In den anschließenden Halbfinalen setze sich Jan-Luca und etwas überraschend Benedikt durch. Im Spiel um Platz 3 gab es dann das Bruderduell Jasper gegen Felix, welches hart umkämpft war. Jasper entschied dies dann am Ende für sich.

Im Finale versuchte Benedikt sein Glück gegen Jan-Luca. Benedikt erwies sich als harter Gegner, letztendlich konnte dann aber doch Jan-Luca das Weihnachtsturnier im Einzel gewinnen. Das Finale war von beiden ein sehr schönes Spiel und beide haben über den Turnierverlauf einen sehr stabilen Eindruck hinterlassen.

Die Doppelkonkurrenz wurden gelost, sodass in etwa ausgeglichene

Paarungen am Start waren, auch hier wurde mit Vorgabe gespielt. Dort setze sich im Finale auch wieder Jan-Luca mit seinem Partner Martin durch.

Das Turnier hatte allen sehr viel Spaß gemacht - sowohl für die Teilnehmer als auch die Turnierleitung - und wird nächstes Jahr sicherlich wiederholt.

Platzierung Einzel:
1. Jan-Luca Vierle
2. Benedikt Vietze
3. Jasper Schwien
4. Felix Schwien

Platzierung Doppel:
1. Jan-Luca Vierle / Martin Beckhaus
2. Jasper Schwien / Edgar Gette
3. Felix Schwien / Sören Berger
4. Benedikt Vietze / Sharam Hashimi

Markus Hobmeier

Vor 20 Jahren

Anja Lüttschwager

Sportjugend

WILDWEST-PARTY IN DER SPORTHALLE

Das treue Pferd Cisco - der Star des Rodeo

Der diesjährige Kinderfasching fand Ende Februar unter dem Motto Wilder Westen in der Sporthalle am Ellerbeker Weg statt. Ungefähr 80 Jungen und Mädchen verkleideten sich als Cowboy oder Indianer oder zumindest so ähnlich, um mit Trapper Horst und Sheriff Mini und ihren tüchtigen Hilfssheriffs den wilden Westen unsicher zu machen.

Grimmige Banditen lauerten überall

Im Indianerlager konnten sie sich im Tomahawk-Zielwerfen versuchen und in der Westernstadt wilde Rinder vom Pferd aus mit dem Lasso einfangen.

In Utes Saloon war immer was los!

Durstige Cowboys kippten sich in „Utes Saloon" einen Orangensaft unter den Hut und der Western-Fotograf Guodgk hat so manchen Banditen „abgeschossen". Und am Abend ritt der einsame und sehr müde Sheriff Mini auf seinem treuen Pferd Cisco nach Hause und grübelt schon mal über den nächsten Kinderfasching nach.

Mini

8

Sport für den Kopf: Sudoku

	7					4		
	9	4	3	1				
2	1	8	9	4				
8			4	7			9	
		2	8	3	9	5		
	4			6	5			8
				2	3	6	5	4
				9	4	2		
4		5					7	

Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aufzufüllen, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagerecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt.

Viel Erfolg beim Lösen!

LESESTOFF
MEINE BUCHHANDLUNG
Bücher Spiele Tickets

Max Wiedebusch KG
Hauptstraße 74 • 25462 Rellingen
Telefon: 04101-780 96 00
mail@lesestoffundmehr.de
www. lesestoffundmehr.de

Jan Börms
Ihr Buchhändler

Bücher
Spiele
Kalender
Grußkarten
eBooks
Schulbücher
Vorverkaufsstelle für
• Schleswig-Holstein Musik Festival
• Theaterverein Rellingen
• Veranstaltungen der Rellinger Kirche
• Reservix
und vieles mehr ...

Über 90 Prozent aller Sachschäden regulieren wir direkt vor Ort – und das bis 10.000 Euro.

Michael Adler e. K.
Hauptstraße 57, 25462 Rellingen
Telefon +49 4101 398940
Fax +49 04101 398944
rellingen@provinzial.de

Alle Sicherheit für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Mit Freunden zusammen sein:

Ihre Feier im RTV-Turnerheim

Das Vereinshaus des Rellinger Turnvereins ist ideal für Feste im kleinen oder großen Rahmen.

Ihre Feier gestalten Sie nach eigenen Vorstellungen. Wir beraten Sie gerne ganz individuell in Sachen Partyservice, Musik, Tischaufstellung, Dekoration, Blumenschmuck und Getränkeauswahl.

Für **kleine Gesellschaften** bietet unsere **Gaststube** Platz für bis zu 20 Personen:

- Versammlung
- Elternabend
- Infoabend
- Tagung
- Mannschaftssitzung

Größere Gesellschaften finden im **Saal** des Turnerheims mit 30 bis 80 Personen bequem Platz:

- Hochzeit
- Polterabend
- Geburtstagsfeier
- Jubiläum
- Konfirmation
- Empfang
- Brunch
- Weihnachtsfeier

Die Abnahme von Getränken und des Servicepersonals ist Grundvoraussetzung für Ihre Reservierung. Catering und Musik liegt in Ihren Händen. WLAN-Gastzugang ist vorhanden.

Turnerheim

In den Sommermonaten kann der Garten am Turnerheim gerne mitgenutzt werden.

Für weitere Informationen zum Saal und der Gaststube und für genaue Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an das RTV-Büro.

Mietpreise

Gaststube:	60,- € inkl. Endreinigung
Saal:	175,- € inkl. Endreinigung
Stuhlhussen:	1,- € je Stuhl
Musikanlage:	50,- € je Veranstaltung

Reservieren Sie gleich Ihren Wunschtermin im RTV-Büro

Tel.: 04101 22670
E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

C|T|P. Unser Arbeitsplatz: die Welt. Unser Lieblingsplatz: Rellingen.

Rellingen ist ein fantastischer Platz für Macher mit Ideen.

Gemeinsam mit Marcell Jansen und seinem Team verwirklicht **C|T|P – CREDO | TRANS | POOL** die Vision, hier einen Ort für Lifestyle, Prävention und Gesundheit zu schaffen. Mit dem Arkadenhof und dem Sanitätshaus **STATICS** ist der Anfang gemacht. Mit Rellingen – für die Region.

MOVING IDEAS – INTEGRATED

ESTATE | BRANDS | VALUES
PLAN | RELEASE | MAINTAIN
THINKING | WORKING | CONVINCING
SMART | CHARISMATIC | EMOTIONAL
LOCAL | REGIONAL | GLOBAL

C|T|P – **C**OMMITTED **T**O **P**ERFORM WWW.**CTP**.BIZ

CREDO | TRANS | POOL

IMPULSE PASSION ENGAGE HORIZON ESTATE

Wir alle sind Spitzen-sportler im Alltag

Liebe Rellingerinnen, liebe Rellinger,

noch in meiner Zeit als Profi-Fußballer habe ich das erste Sanitätshaus gegründet. Seit Mitte Februar 2019 haben wir auch die Türen von S'tatics – als Lifestyle Sanitätshaus – in Rellingen aufgestoßen. Wir sind hier angetreten, um alle Menschen in ihrem Alltag so zu versorgen, wie es mir in meiner aktiven Zeit vergönnt war.

In intensiver Zusammenarbeit mit Ärzten und einem erfahrenen Team aus Sportwissenschaftlern, Orthopädietechnikern und Sanitätshausfachangestellten haben wir alle Möglichkeiten Ihre Bedürfnisse optimal zu erfüllen. Dazu gehört: alle Klassen der Kompression, 3D-Vermessungen, Gang- und Laufanalysen, eine eigene Einlagenmanufaktur, Bandagen, Orthesen, Versorgungen nach Operationen am kompletten Bewegungsapparat und vieles mehr. Kommen Sie einfach vorbei,wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Herzliche Grüße

Ihr Marcell Jansen und das Team von S'tatics

STATICS

LIFESTYLE-SANITÄTSHAUS

Am Rathausplatz 3, 25462 Rellingen, Telefon 04101 - 76 89 90, MO bis FR: 9.00 - 18.00 Uhr, SA: 9.00 - 13.00 Uhr

www.**S-TATICS**.de

Hass+Hatje

Bauzentrum • hagebaumarkt

BEI UNS SIND SIE RICHTIG!

Wir sind Ihr Partner für

- Innentüren
- Fliesen
- Parkett
- Fenster + Türen

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

25462 Rellingen · Eichenstraße 30-40 · Telefon 0 41 01 / 50 20

www.hass-hatje.de

Hass + Hatje GmbH - Hauptsitz: Eichenstr. 30-40 · 25462 Rellingen · Tel.04101 / 502 - 0