

SPORT SCHNACK

Sport für Generationen

digital



Der offizielle Newsletter des Rellinger Turnvereins von 1900 e.V.

ARTIKEL:

- Line Dancer beim TTC Savoy
- Handballer sind erfolgreich
- Achtsamkeitstraining / Fit durch die Sommerferien
- Wettkampfwochenende

TERMINE

Sommerferienprogramm vom 6.
Juli bis 15. August 2026

Schließzeit der Geschäftsstelle
vom 13. Juli bis 07. August 2026

TRAININGSZEITEN

Unsere aktuellen Trainingszeiten
können auf unserer Homepage
eingesehen werden.

IMPRESSUM

Rellinger Turnverein von 1900 e.V.
Hohle Str. 14
25462 Rellingen
Telefon: 04101 22670
info@rellinger-turnverein.de

Vereinsregister: VR 485 PI

Team Sportschnack:

Michael Erichsen
Simone Hille
Geschäftsstelle

Redaktionsleitung & Layout:
s.hille@rellinger-turnverein.de

LINE DANCER BEIM TTC SAVOY

Trotz hochsommerlicher Temperaturen von über 30 Grad haben sich am Samstag 15 unserer Linedancer der Herausforderung gestellt und im TTC Savoy in Norderstedt das Deutsche Tanzsportabzeichen abgelegt.

Die hohen Temperaturen konnten die gute Stimmung und die Motivation unserer Gruppe nicht bremsen. Mit viel Engagement, Konzentration und Freude am Tanzen präsentierten alle Teilnehmenden ihr Können und meisterten die Anforderungen erfolgreich.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen:

- 🏆 12× Bronze
- 🏆 3× Gold

Wir freuen uns sehr über dieses tolle Ergebnis und gratulieren allen Tänzerinnen und Tänzern herzlich zu ihrem verdienten Tanzsportabzeichen.



HANDBALLER SIND ERFOLGREICH

Was für ein erfolgreicher Saisonabschluss!

- 🏆 Unsere mC ist Hamburger Meister 2026
- 🏆 Unsere mB sichert sich den Pokalsieg 2026
- 🔥 Und unsere mA macht es zum vierten Mal in Folge - Pokalsieger 2026

Herzlichen Glückwunsch an alle Spieler, Trainerteams und Unterstützer zu diesen großartigen Erfolgen. Euer Einsatz, Teamgeist und eure Leidenschaft haben sich mehr als ausgezahlt.

Ein weiteres Highlight war die besondere Ehrung im Rahmen des Open-Air-Kinos am 29. Juni nach der Siegerehrung des Stadtradelns, ein schöner Moment, der die Siege perfekt abgerundet hat.

Leider konnten nicht alle Spieler dabei sein, da ein Teil der Spieler in dieser Woche in Göteborg (Schweden) am Partille-Cup teilnehmen.



ACHTSAMKEITSTRAINING

In einer Zeit, in der viele Menschen beruflich und privat hohen Belastungen ausgesetzt sind, gewinnt das Thema Achtsamkeit zunehmend an Bedeutung. Achtsamkeitstraining kann dabei helfen, Stress abzubauen und den Alltag bewusster, ausgeglichener und gesünder zu gestalten.

In der Übungsstunde am Montag, 20. Juli um 18 Uhr erhalten die Teilnehmer praktische Anregungen, wie sich Achtsamkeit unkompliziert in den Alltag integrieren lässt. Durch einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen wird die Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment gelenkt. Ziel ist es, innere Ruhe, Konzentration und Gelassenheit zu fördern sowie einen bewussteren Umgang mit Gedanken, Emotionen und Stresssituationen zu entwickeln.

Stress kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken und das Risiko für Erschöpfungszustände, Angststörungen oder depressive Verstimmungen erhöhen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig wirksame Strategien zur Entspannung und Selbstfürsorge kennenzulernen.

Das Training verbindet Elemente aus der Feldenkrais-Methode, Meditation und bewusster Atmung. Die Übungen sind leicht erlernbar und können nachhaltig dazu beitragen, die eigene Resilienz im Alltag und Berufsleben zu stärken.

Interessierte sind herzlich eingeladen, die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit selbst zu erleben. Der Veranstaltungsort ist die Gemeindebücherei Rellingen (Appelkamp 8, 25462 Rellingen). Eine Anmeldung ist unter info@rellinger-turnverein.de oder 04101 22670 möglich.

FIT DURCH DIE SOMMERFERIEN

Auch in den Sommerferien müsst ihr nicht auf Bewegung verzichten!

Der Rellinger Turnverein bietet zwei abwechslungsreiche Zusatzangebote an, mit denen ihr aktiv bleibt und gleichzeitig etwas für eure Gesundheit tut.

Beckenbodengymnastik

Immer mittwochs von 18:00 bis 18:30 Uhr in der Schmidt-Schaller-Halle. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt stärken und ihre Körpermitte stabilisieren möchten. Die Termine sind: 08.07., 15.07., 22.07. und 29.07.

Nordic-Walking-Technik

Immer donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr, Treffpunkt am Turnerheim. In diesem Kurs stehen die richtige Technik, ein effektiver Stockeinsatz und ein gelenkschonendes Training im Vordergrund – ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie alle, die ihre Technik verbessern möchten. Die Termine sind: 09.07., 16.07., 23.07. und 30.07.

Für beide Angebote ist eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich. Anmeldungen sind per E-Mail an info@rellinger-turnverein.de oder telefonisch unter 04101 22 670 möglich.

Wir freuen uns auf viele aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer und wünschen euch schon jetzt einen sportlichen Sommer!

WETTKAMPFWOCHENENDE

Am Samstag, 6. Juni, fanden in Tornesch die Kreismeisterschaften im Geräteturnen (P-Stufen) statt, und am Sonntag, 7. Juni, der Kreisbestenwettkampf. An beiden Tagen haben die Wettkampfturnerinnen des RTV teilgenommen.

Die Geschwister Nora und Elisa Beverungen feierten den größten Erfolg. Beide Turnerinnen überzeugten bei den jüngsten Wettkämpfen auf Kreisebene mit hervorragenden Leistungen und sicherten sich jeweils den 1. Platz in ihrer Altersklasse.

Nora Beverungen wurde bei den Kreismeisterschaften am 6. Juni Kreismeisterin in der Jahrgangsstufe 2015. Mit einer starken Vorstellung an den Geräten setzte sie sich gegen die Konkurrenz durch und sicherte sich den Titel. Durch diesen Erfolg hat sie sich für die Landes-Einzelmeisterschaften der P-Stufen qualifiziert, die am Samstag, 27. Juni, in Bargteheide stattfinden werden.

Auch ihre jüngere Schwester Elisa Beverungen konnte einen beeindruckenden Erfolg feiern. Beim Kreisbestenwettkampf der Jahrgangsstufe 2019 belegte sie den 1. Platz und zeigte damit ihr großes Talent im Geräteturnen.

Doch nicht nur die Geschwister Beverungen sorgten für erfreuliche Ergebnisse. Auch weitere Turnerinnen des RTV konnten bei den Wettkämpfen auf Kreisebene in ihren Jahrgängen überzeugen.

Bei den Kreismeisterschaften erreichte Annalena Peetz (Jahrgang 2013) einen hervorragenden 2. Platz. Miray Yilmaz (Jahrgang 2013) belegte den 4. Platz. Im Jahrgang 2015 turnte Romina Peetz auf den 5. Platz, während Johanna Schulze den 6. Rang erreichte.

