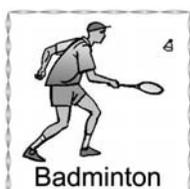




VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



Badminton



Basketball



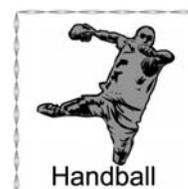
Faustball



Gesundheitssport



Gymnastik



Handball

Jubiläum: 20 Jahre Gesundheitssport beim VfL



ab Seite 8



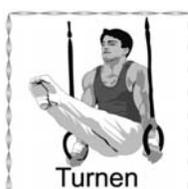
Leichtathletik



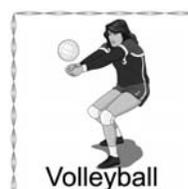
Tanzen



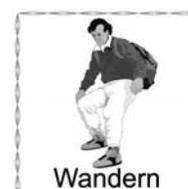
Trampolin



Turnen



Volleyball



Wandern

Inhalt

Unsere neuen Mitglieder	3
SOS	
Allgemeines	4
Sommerfest 2013 – Nachdenkliches	
Sommercamp beim VfL	
Faustball	7
Empathie beim Faustball	
Gesundheitssport	8
Jubiläumsveranstaltung 20 Jahre Gesundheitssport	
Zum 20jährigen Jubiläum der Gesundheitsabteilung	
Gedanken zum 20-jährigen Bestehen	
Herzrhythmusstörungen - Wann harmlos, wann gefährlich?	
Umfangreiche personelle Veränderungen	
Handball	17
Regeländerungen	
Leichtathletik	18
30. Lichtenrader Meile am 2. Juni 2013	
Stundenlauf	
Deutsches Sportabzeichen 2013	
Trampolin	20
Berliner Nachwuchswettkampf beim TuS Lichterfelde	
10. Nationaler Berliner Bären Cup	
Wandern	22
Wanderung am 20. Juli 2013	
Wanderkalender	

Unsere neuen Mitglieder

Badminton:

Anne Munzinger, Isabelle Voß, Justin Waleczek

Basketball:

Sebastian Lange, Joshua Maecker

Gesundheitssport:

Joachim Antczack, Karin Eisler, Wolfgang Erbe, Eva-Maria Erbe, Barbara Eritt, Erhard Heise, Hannelore Höhne, Herbert Lange, Barbara Nehlich, Birgit Pötzsch, Iris Reumschüssel, Manfred Scholz, Bruno Schulz, Dieter Selig, Annelore Thater

Handball:

Aline Digeon, Jessica Fischer, Tim Grüner, Julika Heinze, Florian Marunde, Caroline-Julia Mastalerz, Carl Friedrich Mecking, Ivo Meitz, Natascha Schillkowski, Tom Schwanke, Misa Skenderzi, Bine Sohns, Finn Stroh

Leichtathletik:

Pedro Masch, Katja Rettich

Tanzen:

Kai Dessau, Isabell Lehmann

Trampolin:

Alyssa Rahnel

Turnen:

Alicia Josephine Brekan, Chiara-Marie Jäger, Victoria Kurzweg, Bianca Straphel, Benjamin Elias Straphel

Volleyball:

Thomas Donner, Matthias Müller, Rene Perschon, Robert Starke, Jens Steuer, Lars Thieme, Diana Trockel

SOS

Liebe Eltern,

wir möchten am 08.12.2013 wieder für unsere kleineren Mitglieder eine Weihnachtsfeier im Gemeinschaftshaus in der Barnetstraße ausrichten. Damit wir diese jedoch erfolgreich gestalten können sind wir auf eure Hilfe angewiesen: könntet ihr uns an diesem Tag beim Auf- oder Abbau, bei der Betreuung der Spielstände oder beim Kuchenstand unterstützend zur Seite stehen? Die Kinderweihnachtsfeier soll in der Zeit von 15:30 bis 18:00 Uhr stattfinden.

Wenn ihr uns dabei unterstützen wollt meldet euch doch bitte bis spätestens 24.11.2013 (aber lieber vorher!) bei mir:

Nadine Robrahn, 1. Jugendwartin:
nadine_robahn@web.de

Vielen Dank im Voraus!

Nadine

Allgemeines

Sommerfest 2013 – Nachdenkliches

„Mensch ist die Musik laut“, „ die neue Anordnung der Stände ist sehr gelungen, aber...“, „letztes Mal waren viel mehr Besucher da“, „es gab viele schöne Kontakte“ usw. Wer etwas organisiert oder veranstaltet muss sich immer wieder mit den unterschiedlichsten Ansprüchen und Vorstellungen auseinandersetzen. In den zurückliegenden Jahren hatten wir im VfL einen bewährten Festausschuss, der engagiert und mit Erfahrungen viele Veranstaltungen durchführte. Nach dem gemeinsamen Entschluss, diese Aktivitäten in andere Hände zu legen gibt es nun eine große Lücke im Verein, denn so einfach melden sich nicht fünf bis zehn neue Macher! Wieder einmal ist unser 2. Vorsitzender Stefan Rudolph durch beherztes Eingreifen zum Retter der Situation - speziell des Sommerfestes – geworden.

Die Teilnehmer konnten sich von vielfältigen Aktivitäten überzeugen: rege Nachfrage nach Kinderspielen und speziellen Mitmachangeboten, Leckeres vom Holzkohlegrill, variantenreiche Kuchen, süffige Bowle, Informationen über Ausbildungsplätze und Jobs des Unternehmernetzwerkes Lichtenrade (UNL), Präsenz der Lichtenrader Imker und!

Alle diese Aktivitäten verursachen Kosten, die getragen werden müssen. Von wem denn eigentlich? Traditionell hat dies der Verein getragen aus entsprechenden allgemeinen Etatpositionen.

Diese gibt es heute aber nicht mehr, sondern nur noch in den einzelnen Abteilungen. Dort wird regelmäßig der abteilungsspezifische Sportbetrieb finanziert, nicht jedoch abteilungsübergeordnete Aktivitäten.

Die Auswirkungen dieses Denkens sind wohl von den Gestaltern der neuen Beitragsstruktur nicht in der heute sichtbaren Tragweite eingeschätzt worden. Es gibt ohne weitere Beitragsanhebungen für den Grundbeitrag keine Möglichkeiten zur Finanzierung aus dem Verein selbst.

Oder es gelingt Unterstützung von Außen einzuwerben. Nur was soll eigentlich Sponsoren bewegen, uns finanziell zu helfen? Es müssen viel mehr Ideen entwickelt werden, in denen eine Gewinnsituation für beide Seiten erreicht wird und es nicht bei der derzeitigen Situation bleibt, dass einer nur nimmt (der Verein) und der andere nur gibt (der Sponsor). Die Zusammenarbeit mit dem Unternehmernetzwerk Lichtenrade geht hier in die richtige Richtung.

Aber auch die Mobilisierung von ehrenamtlichem Engagement der Mitglieder muss verstärkt werden. Es gelingt heute leider nicht mehr so gut wie früher, durch die Vereinsoffiziellen eine abteilungsübergreifende Gemeinschaftsidee zu pflegen.

Dieter Tormann





Sommercamp beim VfL in der Carl-Zeiss-Halle vom 29.07. bis 02.08.2013

Unser diesjähriges Sommercamp war wieder ein voller Erfolg. Es waren wie immer alle Plätze ausgebucht, 30 Kinder waren dabei. Von Manuela und Bettina wurden die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Hälfte war in der oberen Halle und die andere in der unteren.

Wie all die Jahre zuvor konnte ich wieder Handball vorstellen. Mit großem Eifer waren die Kinder mit dabei. Ich hatte wieder das Glück, dass einige Kinder an der Taunus-Grundschule sind, denn die wollen nun zur Handball AG kommen. Ich hatte mir schon einige Sachen im Vorfeld zu Hause notiert. So konnte ich mein Programm ohne Schwierigkeiten durchführen.

Witzig war zu sehen, wie die Kinder staunten und dann aber mit "Feuereifer" mitzogen. Ich fing an mit Fangspielen, um das Eis zu brechen. Dann ging es weiter mit Staffeln mit und ohne Ball. Es wurde nun immer

umfangreicher und etwas schwieriger. Es war schon sehr erstaunlich, dass jedes Mal beim Brennball die Mädchen knapp die Nase vorn hatten. Nach Trinkpausen ging es dann weiter mit dem "Siebenmeterkönig". Hier siegten die Jungs. Also ihr seht, es hielt sich alles die Waage.

Zum Abschluss beider Handball-Tage gab es dann das ersehnte Spiel Jungen gegen Mädchen. Das hatte allen immer riesigen Spaß bereitet. LEIDER, gab es keinen Sieger. Ich zählte trotz einiger Proteste der Jungen immer UNENTSCHIEDEN. Somit gab es keine Verlierer.

Das Zusammenarbeiten mit Manuela und Bettina hat wieder super geklappt. Es hat mir unheimlich Spaß gemacht. Das tägliche Mittagessen von Josef aus dem Vereinsheim war einfach Spitze.

Mein Fazit: im nächsten Jahr bin ich wieder mit dabei!

Mit sportlichem Gruß!
Uwe Jacobs



Faustball

Abteilungsleiter
Gerhard Gebell
Lessingstr. 39
12306 Berlin
Tel.: 030 - 742 52 39

Empathie beim Faustball

Neben der körperlichen Leistung erfordert der Faustballsport das Zusammenwirken der Sportkameraden.

Jeder muss im Auge behalten, wie er sich in das Leistungsgefüge einbringt, um den sportlichen Erfolg zu sichern.

Die individuelle Freiheit muss dem Erfolg des Vereins und der Mannschaft untergeordnet werden.

Dazu gehören folgende Voraussetzungen:

1. Trainingstermine sind nach Möglichkeit wahrzunehmen.
2. Pünktlichkeit. Alle freuen sich, wenn die Verstärkung endlich erscheint. Applaus!
3. Helfen beim Aufbau, Einhalten der Hallenordnung.
4. Urlaubstermine außerhalb der Wettkampftermine legen. Wettkampftermine sorgen für den Zusammenhalt in Berlin und sollten nach Möglichkeit nicht durch die Urlaubstermine gestört werden.



5. Keine Kritik, die den Sportkameraden niedermacht. Besser ist die positive Ermunterung, in der sportlichen Entwicklung fortzufahren. Mobbing ist unbedingt zu vermeiden.

6. Schwächere Spieler müssen auf alle Fälle in den Trainingsablauf einbezogen werden.

7. Teilnahme an geselligen Veranstaltungen.

Liebe Wettkampfteilnehmer, denkt an die Termine für die Rundenspiele. Diese liegen im Zeitraum von Ende November bis Anfang Januar 2014. Diesen Terminen wird der Termin für das Weihnachtsturnier angepasst. Außerdem ist das Weihnachtssingen am ersten Feiertag 10:00 Uhr im Vereinsheim und die Wanderung am dritten Feiertag zu beachten. Posse

HANACK Dachdeckerei GmbH

• Flach- und Steildach • Bauklempnerei • Solartechnik
• Schornsteinbau • Gerüstbau • Zimmerei

Ibsenstraße 73
115831 Mahlow
% (0 33 79) 37 07 04
Fax (0 33 79) 39 47 6

Innungsmitglied

www.Hanack.de



Gesundheitssport

Abteilungsleiter
Hans-Dieter Schewe
Rangsdorfer Straße 64
12307 Berlin
Tel.: 030 - 744 56 55

Jubiläumsveranstaltung 20 Jahre Gesundheitssport des VfL am 12.06.2013

Leinen los ..., hieß es diesmal zu einer Veranstaltung der Gesundheitssportgruppe des VfL. Es galt ein besonderes Ereignis zu feiern:

vor 20 Jahren gründeten fürsorgliche Mitglieder des Sportvereines VfL Lichtenrade die Abteilung Gesundheitssport.

Der Startpunkt der Jubiläumsveranstaltung war der Hafen in Potsdam. Hier am Anleger des Lustgartens an der Langen Brücke, von wo einst hohe preußische Durchlauchten und deren ebenso hochgestellte Gäste ihre Vergnügungsfahrten auf der Havel unternahmen, erwartete uns eine mehrstündige Rundreise um Potsdam mit dem neuesten Schiff der „WEISSEN FLOTTE POTSDAM“, die MS Sanssouci. Eigens für diesen Tag stand sie nur dem VfL zur Verfügung.



Pünktlich um 11:00 Uhr waren alle Teilnehmer an Bord und unser Traumschiff konnte ablegen.

„Wat mutt, dat mutt•g! So auch auf einer Jubiläums-Dampferfahrt. Damit nicht alle wie

die hungrigen Wölfe das noch nicht freigelegte Buffet stürmen konnten, gab es erst einmal eine freundliche Begrüßungsansprache von Herrn Schewe, dem 1.Vorsitzenden des Gesundheitssportes im VfL.

20 Jahre im Bestehen dieses Vereines mit großem medizinisch-sozialem Engagement haben es verdient, besonders gewürdigt zu werden. Aus diesem Anlass wurden Mitglieder der ersten Stunde, Frau Sylvia Lück, Frau Monika Plutowski und Herr Wolfgang Hass mit der Übergabe der Festschrift zum 100-jährigen Bestehen des VfL geehrt.

Bei dieser Gelegenheit wurde auch Herrn Schewe durch die Herren vom Vorstand, Herr Stanske (1.Vorsitzender) und Herr Heise (Vorstandsmitglied) für seine unermüdlichen Aktivitäten im Gestalten des Vereinslebens im Gesundheitssport gedankt.



Es glich fast den Qualen des Tantalos, vor dem leckerem Buffet ausharren zu müssen, bis die nun einmal notwendigen Reden zu Ende waren. Es hatten doch alle Fahrgäste großen Appetit mitgebracht, nachdem das Brunchbuffet schon in der Einladung verheißungsvoll angekündigt worden war. Dann endlich um 11:20 Uhr war es so weit: Herr Schewe blies zum Sturm auf das Traumschiff-Buffet. Klugerweise waren die

leckeren kalten und warmen Genüsse in zwei Reihen aufgebaut. Dadurch gab es kaum einen Stau durch die hungrigen Vereinsmitglieder. Die unserem Alter angepassten Fleischspeisen, als Ragout und nicht zu fest im Biss, sowie die vielfältigen Sättigungsbeilagen fanden im Nu ihre Abnehmer. Auch an gesunden Nachtisch mit viel Obst war gedacht. Gelobt sei an dieser Stelle das flinke Personal, das immer schnell für Nachschub sorgte.

Damit das Essen auch gut verdaut werden konnte, sorgte unter Deck das Spree Duo für Musik zum Tanzen oder auch nur zum Genießen.

Man glaubt es kaum: doch Potsdam ist von mehreren Wasserstraßen umschlungen, so dass man den Eindruck gewinnt, die heute quirlige und damalige Garnisonsstadt befindet sich auf einer großen Insel.

Die Hauptwasserader wird von der Havel gebildet. Hier begann auch unsere große Traum-Rundreise. Sie führte uns südwärts durch den Templiner See, vorbei an dem verträumten Städtchen Caputh. Sehenswert sind das schöne Schloss Caputh und die Seilfähre. Am Ortsrand brütete der weltbekannte Physiker Albert Einstein seine genialen Ideen aus.

Es folgte ein kurzer Bogen durch den Schwielowsee. Hier grünte uns die kleine Postdamer Vorstadt Geltow. Nordwärts ging es vorbei an der obst-weinseligen Stadt Werder. Die Plantagen für den Obstwein



liegen teils auf der Insel Werder, teils rund herum um die Stadt verteilt. Richtiger Wein wird auf dem nördlich liegenden Wachtelberg angebaut.

Weiter auf der Havel durchquerte unser Schiff den Großen und den Kleinen Zernsee. Nach dem Göttingsee ging es ostwärts in den Sacrow-Paretzer-Kanal. Er ist eine bedeutende Abkürzung zwischen Havel und Elbe.

Auf dem Wasser und über der Landschaft lag eine beschauliche Ruhe.

Aufmerksamen Beobachtern entging nicht der elegante Flug einer Rohrweihe, die zu den Milanen gehört. Sie war bestimmt auf Beutesuche, um ihre Brut zu versorgen.

Dass die Wasseradern rund um Potsdam wichtige Schiffverkehrswege sind, wurde deutlich, als uns Lastschiffe und Schubverbände begegneten.



Bei Potsdam erreichten wir den Jungfernsee. Heute zur Begrüßung, zu DDR-Zeiten zur Bewachung, steht am Ostufer ein Wachturm. Die MS Sanssouci zog vorbei an der alten Meierei in Richtung Berlin. Links zeigte sich die Sacrower Heilandskirche. Vor der Südspitze der Pfaueninsel drehte das Schiff. Wir entdeckten Nikolskoe mit der Kirche Peter und Paul sowie den anschließenden Volkspark Kleinglienicke mit dem Kasino.

Unter der Glienicker Brücke hindurch erreichten wir den Tiefen See. Als Berliner läuft einem immer noch ein leichter Schauer über den Rücken, wenn man daran denkt, dass hier

die Teilung Deutschlands offensichtlich war.



Wer näher hinschaut, kann an Hand der unterschiedlichen Farbanstriche genau die Grenzlinie zwischen Potsdam und Berlin erkennen.

Die Augen wurden langsam müde von den vielen schönen Eindrücken der Insel-Rundfahrt. Mit dem Blick auf das Hans Otto Theater am Tiefen See und der Passage der Neuen Fahrt, einem Havelarm, zu guter Letzt noch die Aussicht auf die Nikolaikirche, war die Traumfahrt zu Ende.

Damit diese gelungene Veranstaltung auch bezahlbar wurde, gab es von der Klinik am See - Rüdersdorf 1000,- Euro und aus dem Etat des Vereines 2000,- Euro Zuschuss.

Unbezahlbar ist der Einsatz von Herrn Schewe und seinen Helfern, die diesen schönen Jubiläumsausflug organisiert haben! An dieser Stelle einen herzlichen Dank im Namen aller Beteiligten! Auch als Gast bedanke ich mich für diesen schönen Ausflug.

Bericht und Fotos von Jürgen Fritsche.



Zum 20jährigen Jubiläum der Gesundheitsabteilung

Liebe Mitglieder der Gesundheitsabteilung, lieber Dieter Schewe, liebe VfLer,

ich möchte euch für die Einladung zum Jubiläum eurer Abteilung danken. Wohl wissend, dass neben den anstehenden Feierlichkeiten immer ein paar Worte vorausgehen. Ich möchte eure Laune aber nicht lange strapazieren.

Jeder verbindet mit dem VfL Lichtenrade natürlicherweise eine lange Tradition. Sport wurde im VfL (früher „Frisch Auf“) schon im Gründungsjahr 1894 großgeschrieben. Für einige Mitglieder mag es daher überraschend sein, dass die heute existierende Gesundheitsabteilung noch gar nicht so alt ist. Ins Leben gerufen wurde sie vor fast genau 20 Jahren. Im Februar 1993 wurde die Gruppe von Dieter Schewe, gemeinsam mit dem damaligen Chefarzt des Wenckebach-Krankenhauses, Herrn Professor Dr. Landgraf gegründet. Unter Anleitung der beiden Herzgruppenärztinnen Nina Grunert und Monika Kalinowski sowie der Übungsleiterin Ines Kempfer wurden die Sportstunden absolviert. Mit 5 Personen wurde der Übungsbetrieb aufgenommen. 1994 waren es bereits zwei Gruppen zu je 16 Teilnehmern. Ziel der Herzgruppe war und ist es auch heute noch, herzkranken Menschen durch regelmäßige körperliche Ertüchtigung Sicherheit im Umgang mit ihrer Krankheit zu geben und bestehende Risikofaktoren zu mindern. Die neu gegründete Abteilung „Koronarsport“ firmierte zu Beginn unter „Turnen, Koronarsport und Wirbelsäulengymnastik“.

Seitdem hat die Gesundheitsabteilung einen eigenen Abteilungsstatus erworben. Schuld daran hat Dieter Schewe, der als immerwährender und vor allem kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung stand. Seinen Initiativen ist es zu verdanken, dass die Gesundheitsabteilung das geworden ist, was heute alle an ihr anerkennen und schätzen. Eine Sportgruppe, die sich über den Bezirk hinaus viel Anerkennung erworben und durch ihre Zusammenarbeit mit den Ärzten, den kompetenten Anleitungen in den Übungsstunden und den vielen Sachvorträgen einen Namen gemacht hat.

Durch die unermüdliche und vorbildliche, hoch qualifizierte Arbeit aller Führungskräfte und Übungsleiter in der Gesundheitsabteilung ist der Mitgliederbestand zu Ende 2012 auf 285 angestiegen (158m + 127w). Damit ist sie hinter Turnen (327) und Handball (317) die drittstärkste Abteilung im VfL.

Aber nicht das ihr denkt, dass Dieter sich nur für die Abteilung zuständig fühlte, weit gefehlt.

Er ist auch im Vorstand des Gesamtvereins sehr aktiv gewesen. U.a. als Pressewart und als 2. Vorsitzender, wo ich ihn kennen- und vor allem schätzen gelernt habe. Es soll auch besonders darauf hingewiesen werden, dass Dieter für seine langjährigen verdienstvollen, ehrenamtlichen Tätigkeiten im Verein bereits mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt wurde.

Liebe Mitglieder der Gesundheitsabteilung, lieber Dieter, liebe Anwesende: ich kann und darf daher mit einigem Stolz im Namen des VfL Lichtenrade sagen: ihr habt in und für eure Abteilung hervorragendes geleistet. Ich wünsche der Abteilung und allen Mitgliedern noch lange erfolgreiche Zeiten und viel Spaß bei den vielen Gemeinsamkeiten, die ihr unternimmt.

Vor allem aber wünsche ich euch jetzt viel Vergnügen an der Dampferfahrt.

Axel Stanske (1. Vorsitzender)

Gedanken zum 20-jährigen Bestehen der Gesundheitssportabteilung im VfL Lichtenrade

Ein Tusch, der wäre hier wohl angebracht,
der Anlass dafür ist erbracht.
Denn heute ist es an der Zeit,
danke zu sagen für geleistete Arbeit.

Es war einmal, so fangen Märchen und auch Geschichten an,
doch hört mal zu, wie diese Geschichte einst begann.
Zwei Herren einst im Krankenhaus, die dachten sich was Neues aus.
Der eine - Herr Schewe - war in einem Verein,
der andere - Herr Prof. Dr. Landgraf - setzte als Arzt sich ein.

Das Neue an der Sache war,
wie machen wir es dem Patienten klar,
dass er nach 'ner OP was tun muss und auch kann,
damit ihn diese Krankheit nicht hält im Bann.

Für den Körper musste also Action her,
doch die durfte nicht sein zu schwer.
So wurde also der Herz- und Gesundheitssport erfunden,
und so kamen die Noch-Kranken und Schon-Gesunden.

Die Bewegung unter Anleitung macht auch Spaß und ist gesund,
und unter ärztlicher Kontrolle läuft sie auch meistens rund.
Die Übungsleiter und Ärzte geben stets das Beste,
dafür dankt man Ihnen mit Worten und Präsenten zum Feste.
Neben den regelmäßigen Übungen zur Gesundherhaltung
Gibt es öfter mal 'ne Wanderung, Bus- oder Dampferfahrt oder eine Muss-Veranstaltung!

Die Idee, der Inhalt vom Herzsport, die sind ok
Denn die Zahl der Teilnahme geht steil in die Höh'.
Von einem kleinen Gesundheitsgrüpplein,
ist geworden eine große Abteilung im VfL-Verein.

Zur Würdigung dieser nun schon 20 Jahre,
gab's eine Feier, die war super ohne Frage,
wie der Name des Schiffes es versprach,
-Sanssouci - Sorgenfrei - wunderbar.

Zum Schluss wollten wir noch mal danke sagen an das gesamte Gesundheitsteam,
aus Übungsleitern, Ärzten, Helfern und ihm,
denn manches wäre nicht gegangen ohne Hans-Dieter Schewe.

Bodo Kowalewski

Herzrhythmusstörungen - Wann harmlos, wann gefährlich?

Ein Vortrag für die
Gesundheitssportabteilung des VfL
Lichtenrade

Dr. E. Langheim, Internist/Kardiologe,
Oberarzt der Abteilung Kardiologie, Reha-
Zentrum Seehof, Teltow
E-Mail: eike.langheim@drv-bund.de

Auf Initiative von Herrn Hans-Dieter Schewe
hatte ich die Ehre am 22.06.2013 einen
Vortrag für die Gesundheitssportgruppe des
VfL Lichtenrade zu halten. Als Thema haben

wir die Herzrhythmusstörungen gewählt, da
das sicher die Erkrankung des Herzens ist,
die für Patienten am schwersten verständlich
und vorstellbar ist. Bei Eintreffen im
Gemeinschaftssaal des VfL musste ich
erstmal völlig überrascht feststellen, dass es
keine kleine Runde von vielleicht ca. 20
Betroffenen werden würde, sondern, dass trotz
des wunderbaren Wetters an diesem Tag über
200 Mitglieder der Gesundheitssportgruppen
und deren Familienangehörige Interesse an
diesem Vortrag hatten. Alles war perfekt
organisiert. Immer wieder erwähnenswert ist

die Anwesenheit der Deutschen Herzstiftung bei solchen Veranstaltungen. Die Mitarbeiter der Herzstiftung standen mit Rat und Tat und mit vielen Informationen bereit. Besonders erfreut war ich über die Einführung zum Vortrag durch den Chefarzt des Wenckebach-Krankenhauses Dr. R. Henzgen, der fast 3 Jahre in meiner Ausbildung mein Oberarzt war und dem ich viel zu verdanken habe. Seminare und auch Vorträge muss man ja als Arzt in einer kardiologischen Rehabilitationsklinik häufiger halten, aber vor mehr als 200 Leuten? Wie werden der Inhalt und das Thema ankommen? Werden sich überhaupt alle für das Thema interessieren?

Der Vortrag selber beschäftigte sich insbesondere mit der Frage ob Herzrhythmusstörungen immer als gefährlich eingeschätzt werden müssen. Dabei stellt sich natürlich zunächst mal die Frage, was überhaupt ein normaler Herzrhythmus ist. Unser Herz besteht ja aus 4 Höhlen, 2 Vorhöfe, die das Blut sammeln und dann in die Kammern pumpen und 2 Hauptkammern (Ventrikel), die das Blut entweder in die Hauptschlagader und damit in den ganzen Körper pumpen (linker Ventrikel) oder in die Lungenschlagader (rechter Ventrikel) pumpen. Am Dach unseres rechten Vorhofes gibt es einen Taktgeber, den wir Sinusknoten nennen. Dieser Knoten besteht aus Zellen, die tatsächlich in der Lage sind eine elektrische Spannung aufzubauen. Der Strom fließt dann über den Herzmuskel und bringt die Herzmuskelzellen dazu sich zusammenzuziehen. Der Vorgang der sogenannten Reizbildung und Reizleitung ist dabei lebenswichtig, denn nur wenn dieser Strom fließt schlägt auch unser Herz. Andersrum... fließt der Strom nicht, kann das Herz auch nicht schlagen. Wie kann man aber diese Ströme beurteilen oder sehen. Die in den Raum gestellte Frage wurde prompt von mehreren beantwortet. In einem EKG (Elektrokardiogramm). Diese seit langem bekannte Untersuchung leitet die Herzströme von der Körperoberfläche ab und ist damit

egal ob als Ruhe EKG oder als Belastungs- oder Langzeit-EKG das wichtigste Diagnosemittel für Herzrhythmusstörungen. Auch die Frage wie schnell ein Herz schlagen darf wurde diskutiert. Unter alltäglichen Bedingungen schlägt unser Herz 60- bis 100-mal pro Minute, bei sportlicher Belastung natürlich auch mal schneller, in Ruhe und beim Schlafen auch mal langsamer. Ist das Herz zu schnell sprechen wir von einer „Tachykardie“ ist das Herz zu langsam sprechen wir von einer „Bradykardie“, ebenso unterscheiden wir zwischen bradykarden und tachykarden Herzrhythmusstörungen.

Die zentrale Frage war ja - wann wird,s denn nun gefährlich und - wann nicht. Klärung über Art und Gefährlichkeit eventueller Herzrhythmusstörung sollte insbesondere bei immer wiederkehrendem plötzlichen Herzasen, Herzstolpern oder gar Schwindel und Bewusstlosigkeit durch eine Klinik oder den Facharzt erfolgen vor allen Dingen wenn Sie auch noch mit Symptomen wie Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) oder Luftnot begleitet sind. Viele Herzrhythmusstörungen aber - insbesondere die, die ihren Ursprung in den Herzvorhöfen haben - werden möglicherweise als unangenehm empfunden, gelten aber als eher harmlos und therapierbar. Besprochen wurde das „gutartige Herzasen“ (paroxysmale supraventrikuläre AV-Knoten-Reentry-Tachykardie) aber auch Extraschläge aus den Vorhöfen oder Herzkammern. Insbesondere diese Extraschläge kommen mit oder ohne Herzerkrankung häufig vor und werden als kurzes Herzstolpern oder als kurzer Aussetzer empfunden und rufen häufig Ängste hervor. Sie gelten aber eher als harmlos und sollten allerdings bei Zunahme oder sonstigen Symptomen weiter abgeklärt werden. Wichtig ist auch die Rolle des sogenannten „Vorhofflimmerns“, der häufigsten Herzrhythmusstörung überhaupt. Hier ist es nicht die Herzrhythmusstörung, die eine akute Gefahr bedeutet sondern die eventuellen langfristigen Folgen. Bei Vorhofflimmern ziehen sich die Herzvorhöfe

nicht mehr richtig zusammen, sie „flimmern“ nur noch und das bedeutet, dass sich im linken Vorhof ein Blutgerinnsel bilden kann. Wenn Menschen mit chronischem oder auch anfallsartigem Vorhofflimmern leben müssen, so ist eine blutgerinnungshemmende Behandlung (z.B. mit Marcumar und ähnlichen Präparaten u.a. auch neuere Präparate mit den Wirkstoffen Rivaroxaban oder Dabigatran) unabdingbar um die Bildung und das eventuelle Abwandern eines solchen Gerinnsels und damit einen Schlaganfall durch Verstopfung von Schlagadern im Gehirn zu verhindern.

Wann werden Herzrhythmusstörungen denn nun wirklich (lebens-)gefährlich?

Zunächst ein wichtiger Satz: „Die Herzrhythmusstörung, die uns wirklich gefährlich wird und die zum plötzlichen Herztod führt, merken wir gar nicht.“ Diese Herzrhythmusstörung nennt sich „Kammerflimmern“ und sie führt zu einem plötzlichen kompletten Versagen der Herzpumpleistung. Dieses führt nach wenigen Sekunden zur Bewusstlosigkeit und ist dabei tatsächlich oft tödlich. Nach bereits wenigen Minuten kommt es zu irreversiblen Schäden vor allen Dingen durch die verminderte Blutversorgung des Gehirns.

Wer kann diese Herzrhythmusstörung verbunden mit einem plötzlichen Herztod bekommen? Im Prinzip jeder Mensch, es ist nur eine Frage der Wahrscheinlichkeit. Gefährdet ist natürlich doch der- oder diejenige, welche(r) unter einer Herzerkrankung leidet aber dabei wieder insbesondere die, die nicht von dieser Erkrankung wissen und bei denen keine Diagnostik oder Behandlung durchgeführt wurde. So ist zum Beispiel der plötzliche und akute Herzinfarkt durch Verstopfung eines Herzkranzgefäßes die häufigste Ursache für Kammerflimmern und den plötzlichen Herztod. Daher gilt - und daran hat während des Vortrages auch noch mal das Personal der

Deutschen Herzstiftung erinnert - bei Verdacht auch auf einen Herzinfarkt: sofort 112 anrufen.

Das Mittel gegen das Kammerflimmern ist der Defibrillator. Diese Geräte geben einen Stromstoß an gezielter Stelle auf das Herz. Die elektrische Aktivität wird dadurch für kurze Zeit komplett blockiert und der Sinusknoten kann wieder mit seiner Aktivität beginnen. Das wichtigste bleibt, dass ein Mensch, der plötzlich bewusstlos wird und auch nicht atmet, möglichst umgehend mit einer Herzdruckmassage behandelt wird. Dadurch kann die Durchblutung des Gehirns aufrechterhalten werden. Dabei sollte aber nicht vergessen werden Hilfe herbeizuholen. Als erstes muss die Rettungskette durch Rufen der Feuerwehr unter 112 gestartet werden. Defibrillatoren sind in Kliniken und auf dem Rettungswagen im Routineeinsatz. Auf öffentlichen Plätzen, an denen viele Menschen sind (Flughäfen, Bahnhöfe, Einkaufszentren usw.) findet man immer häufiger sog. AED'ls. Diese automatischen Defibrillatoren können auch von Laien oder am Gerät ausgebildetem Personal verwendet werden. Haben Menschen wegen einer deutlichen Einschränkung der Pumpleistung der linken Herzkammer ein erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod durch Kammerflimmern, so kann heute schon ein implantierbarer Defibrillator (ICD) in Größe eines Herzschrittmachers eingesetzt werden, der wie andere Sicherheitssysteme (z.B. Airbag) lebensrettend sein kann. Zurzeit werden auch vorbeugend in Deutschland 20.000 solcher Geräte implantiert und das mit steigender Tendenz.

Eine weitere gefährliche Situation kann entstehen, wenn die elektrische Aktivität pausiert und das Herz dann auch nicht schlägt. Dieses kann zu Pausen der Herzaktivität oder auf zu einem sehr langsamen Puls führen. In diesem Falle verspricht der operative Einbau eines Herzschrittmachers eine gute Lösung.

Für viele Situationen, ob nun gefährlich oder eher harmlos, hat die heutige Medizin sehr gute Lösungen. Der eigene Lebensstil spielt auch eine Rolle. So können auslösende Faktoren wie ein Übermaß an Alkohol, Zigaretten, Kaffee vermieden werden. Wir brauchen ein gutes Verhältnis von Anspannung und Entspannung und auch die Blutsalze wie Kalium und Magnesium sollten bedacht werden. Bei betroffenen Patienten sollten diese häufiger im Blut gemessen werden. Es gibt auch Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen, die allerdings in die Hände von damit erfahrenen Kardiologen gehören. Für viele Herzrhythmusstörungen besteht heute auch die Möglichkeit der sogenannten Katheterablation, bei der mittels Herzkatheter ein kranker Taktgeber verödet werden kann. Wenn auch nicht bei allen Herzrhythmusstörungen, so kann bei einigen Diagnosen hier bei über 90% mit Heilung gerechnet werden.

Dieses komplexe Thema ließ bei den Zuhörern viele Fragen offen. Einige Frage bezogen sich auf individuelle Fälle, andere wiederum auf das allgemeine Thema. Zusammen mit Dr. Henzgen konnten die Fragen gut beantwortet werden. Am meisten beeindruckt war ich aber durch eine Frage, die mir erst nach der Veranstaltung persönlich gestellt wurde. Es ging um die Rolle des Herzsportes bei Herzrhythmusstörungen. Die Frage wurde von jemandem gestellt, der gute Erfahrungen diesbezüglich gemacht hatte.

In diesem Moment wurde mir klar... „Mensch, du hältst einen Vortrag vor einer Gesundheitssportgruppe und erwähnst den Herzsport allenfalls nur am Rande.“ Um so besser, das auf diesem Wege einiges nachgeholt werden kann. Bei der Diagnose von Herzrhythmusstörungen sollte der behandelnde Arzt oder Kardiologe zunächst



gefragt werden, ob Herzsport in der aktuellen Situation durchgeführt werden darf. Es gibt nur wenige wissenschaftliche Daten über die Bedeutung von Herzsport in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen. Grundsätzlich gilt aber, dass viele auslösende Erkrankungen des Herzens, darunter die häufigsten wie die Herzkranzgefäßerkrankung und auch die Herzschwäche, sehr positiv auf ein regelmäßiges und der Situation angepasstes Training reagieren. Ist das Herz gut durchblutet und trainiert wird sicher auch die Neigung zu Herzrhythmusstörung durch den Herzsport positiv beeinflusst.

Also weiter ... die Atmosphäre und Reaktionen der Zuhörer haben mir sehr gefallen und - wenn ich darf - freue ich mich schon auf den nächsten Vortrag beim VfL Lichtenrade.

Als Informationsquelle kann ich die Internetseite der Deutschen Herzstiftung sehr empfehlen. Hier sind die Zusammenhänge für den Laien sehr gut verständlich dargestellt und der Inhalt wird von wirklichen Experten auf Ihrem Gebiet gestaltet: www.herzstiftung.de Meiden Sie aber sogenannte Internet-Foren, die sehr zu einer Verunsicherung beitragen können.

Dr. E. Langheim

Umfangreiche personelle Veränderungen in der Gesundheitssportabteilung

Abteilungsintern haben wir die umfangreichen Veränderungen in der Gesundheitssportabteilung bereits in unserer Abteilungsversammlung am 22.06.2013 satzungsgemäß umgesetzt und durch die Versammlung beschließen lassen.

Insbesondere mußte die Versammlung zu unserer aller Überraschung zur Kenntnis nehmen, daß der allseits beliebte Abteilungsvorsitzende und Gründungsvater des Gesundheitssports im VfL Lichtenrade, Hans-Dieter Schewe, nach über 20 Jahren für eine Wiederwahl nach dem 31.12.2013 nicht mehr zur Verfügung stehen wird.

Wir bedauern seine Entscheidung sehr, werden sie aber schließlich zu akzeptieren haben. Hans-Dieter Schewe hat sich um die Belange des Gesundheitssports mehr als verdient gemacht.

Für seine Leistungen ist ihm unlängst von höchster Stelle das Bundes-Verdienstkreuz am Bande verliehen worden.

Die Vizevorsitzende Monika Gebell schloss sich im übrigen seinem Vorgehen an und steht für eine Wiederwahl nach dem 31.12.2013 ebenfalls nicht mehr zur Verfügung. Auch sie hat sich in der Vergangenheit mit großem Einsatz erfolgreich für die Gesundheitssportabteilung eingebracht.

So bleibt uns ein uneingeschränktes Dankeschön an Hans-Dieter Schewe und Monika Gebell für ihre nicht zu unterschätzende Vereinsarbeit. Sie werden uns aber an anderer Stelle mit ihren Erfahrungen erhalten bleiben. Aber der Reihe nach !

Für Beide konnten ab dem 01.01.2014 Nachfolgerinnen gewonnen werden:
Als 1. Vorsitzende bewarb sich allein Susanne Wilking , sie wurde einstimmig gewählt. Sie

ist seit Jahrzehnten ausgebildete Übungsleiterin für Herzsport und Gymnastik und betreut auch andere Vereine und unterhält damit umfängliche Außenkontakte, so auch zum Landessportbund Berlin (LSB) und Berliner Turnerbund (BTB). Buchhalterische Kenntnisse hat sie über die Jahre im privaten Bereich erworben und ist auch damit für den kaufmännischen Teil der Abteilungsleitung vorbereitet.

Als 2. Vorsitzende bewarb sich allein Carola Steuer, sie wurde mit einer Stimmenthaltung gewählt. Sie ist Ärztin und im Verein seit Jahren als Herzgruppenärztin – auch bei anderen Berliner Herzgruppen – tätig.

Im VfL war sie jahrelang als Geschäftsstellenmitarbeiterin tätig und unterhält gute Außenkontakte zur Berliner Gesellschaft für Rehabilitation und Prävention (BGPR).

Und noch eine Neuigkeit:

Neuwahl eines Veranstaltungsteams

Die diversen gesellschaftlichen Veranstaltungen der Gesundheitssportgruppen erfordern hohen Zeiteinsatz für das neue Team. Diese nicht leichte Aufgabe zu übernehmen, haben sich erfahrene und uns allen bekannte Vereinsmitglieder vorgenommen. Wir wollen mit diesem Team auch neue Wege gehen. Dazu gehören ab 1.1.2014 dann auch langjährig bewährte Kräfte:

Nämlich Hans-Dieter Schewe, Monika Gebell, Gerhard Gebell und Wolfgang Krüger. Wir wünschen gutes Gelingen !

So gehen wir dann im neuen Jahr mit neuer bzw. veränderter Besetzung an den Start.

11 Gruppen mit Arzt, 1 Gruppe ohne Arzt und eine Gefäßsportart werden die Neuen aufmerksam begleiten.

Bleibt noch festzuhalten, daß die Abteilung Gesundheitssport auch einen Schriftführer beschäftigt, der bemüht ist Übersicht und Ordnung in das administrative Geschehen einzubringen. Er wurde übrigens einstimmig wiedergewählt.

Michael Meincke (Schriftführer)



Handball

Abteilungsleiter
Carsten Janson
Rohrbachstr. 18
12307 Berlin
Tel.: 0177 257 43 30

Regeländerungen beim Handball zur Torgröße bei Spielen im Kinderbereich und zur Ballgröße bei Jugendlichen

Das Erweiterte Präsidium *des DHB* hat folgende Änderungen der IHF-Regeln für den Bereich des DHB und seiner Verbände beschlossen, die zum 01.07.2013 in Kraft treten:

- a) In **Regel 1:2** ist nach dem 1. Unterabsatz folgender Unterabsatz einzufügen:
**„Nur gültig für den Bereich des DHB:
Bei Spielen der weiblichen und männlichen Jugend (E) (8 bis 10 Jahre) sind die Tore im Lichten 1,60 m hoch.“**
- b) In **Regel 3:2** ist der letzte Spiegelstrich-Unterabsatz zu streichen und folgender Unterabsatz einzufügen:
„Nur gültig für den Bereich des DHB:
 - **50-52 cm und 290-330 g (IHF-Größe 1) für weibliche Jugend (D+C) (10 bis 14 Jahre) und männliche Jugend (D) (10 bis 12 Jahre).**
 - **48 cm und 290 g (IHF-Größe 0) für weibliche und männliche Jugend (E) (8 bis 10 Jahre).“**



**SCHLÜSSEL
MÜLLER**
SICHERHEIT DURCH KOMPETENZ

LICHTENRADER DAMM 31, 12305 BERLIN, Tel.: 76 28 98 11
ANFERTIGUNG ALLER SCHLÜSSEL, SCHLOSSREPARATUREN
BERATUNG ZUR HAUS- ODER WOHNUNGSABSICHERUNG
SCHLIESSANLAGEN UND ZYLINDER ALLER HERSTELLER
---- NOTDIENST RUND UM DIE UHR ----



Leichtathletik

Abteilungsleiterinnen
Reinhild Mauersberger
rmauersberger@gmx.de
Marion Gorcke

30. Lichtenrader Meile am 2. Juni 2013

Da war sie nun, die Jubiläums-Meile. Bereits zum 30. Mal wurde die Lichtenrader Meile in diesem Jahr ausgerichtet.

Trotz des doch sehr herbstlichen Wetters – wir hatten mit starkem Wind und stärkerem Regen bei knapp zweistelligen Temperaturen zu kämpfen - fanden sich 497 Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen (ab 3 Jahre bis 80! Jahre) sowie Walkerinnen und Walker (Nordic- und ‚normal‘) am Schichauweg ein.

153 Unerschrockene haben sogar den Hauptlauf über 15 km absolviert, der wieder im Rahmen des diesjährigen Berliner Läufercups gewertet wurde.

134 „Bambinis“ wagten sich auf die 500 m und 1 km Strecke und zeigten, dass Laufen bei jedem Wetter Spaß machen kann. Die „Schülermeile“ über 2 km nahmen 60 Schülerinnen und Schüler erfolgreich in Angriff und kämpften, wie die Bambinis, um die Pokale.

Auch in diesem Jahr hat Peter Gayermann, Inhaber der Edeka-Filialen Barnetstraße und Daimlerstraße und Sponsor der Lichtenrader

Meile, wieder teilgenommen. Diesmal hat er sich sogar auf die 15 km Strecke gewagt, die er in einer Zeit von 1:19:50 Std. meisterte.

Einen ganz besonderen Dank möchte ich an die Helferinnen und Helfer richten, die trotz des (ich bitte um Entschuldigung) Sauwetters beim Auf- und Abbau geholfen haben, an der Startnummernausgabe, am Kuchenstand, an der Urkundenausgabe, an den Wasserstellen und nicht zu vergessen an der Strecke ausgeharrt haben und die Läufer angefeuert und aufgemuntert haben!

Nicht zu vergessen selbstverständlich unser Führungs- und unsere „Besen“-Fahrradfahrer, die trotz einiger Schwierigkeiten die Läufer auf den richtigen Weg gebracht haben! Auch euch einen ganz besonderen und herzlichen Dank!

Die Ergebnislisten der Läufe findet Ihr – wie immer – auf der Web-Seite der Lichtenrader Meile www.lichtenrader-meile.de

B. Plitz



Möller

Video Hifi TV
Kundendienst
Meisterbetrieb

Radio Möller oHG 12109 Berlin | Mariendorfer Damm 76 u. 78 | T 030 7063015
Wir sind für Sie da: **Montag - Freitag 9.00 - 19.00 Uhr | Samstag 9.00 - 14.00 Uhr**



Aufgrund mehrerer Anfragen findet in diesem Jahr wieder der sogenannte **Stundenlauf** statt. Und zwar am Sonntag, 3. November 2013 um 10:00 Uhr (10:00 Uhr ist Start, bitte rechtzeitig vorher zum Treffpunkt kommen).

Treffpunkt ist unser Vereinsheim am Kirchhainer Damm.

Es können 30, 45, 60 oder 90 Minuten gelaufen werden, auf Anfrage auch 120 Minuten.

Interessierte Läuferinnen und Läufer aus allen Abteilungen sind herzlich Willkommen.

Weitere Informationen könnt Ihr in Kürze in den Schaukästen sehen oder gerne bei mir erfragen:

baluplitz@web.de oder 030 775 64 10 (AB ist vorhanden)

B. Plitz

Deutsches Sportabzeichen 2013

Für das deutsche Sportabzeichen des DOSB kann jeden Dienstag ab 18:00 Uhr von Mai bis Ende September auf dem Sportplatz Halber Zeile 151 für die Abnahme trainiert werden.

Wir haben ausgebildete Prüfer für Leichtathletik und Nordic Walking. Schwimmen ist ab 2013 nicht mehr abnahmepflichtig; es ist nur die Schwimmfähigkeit nachzuweisen. Neu ist auch, dass Leistungsnachweise von anderen Sportarten ab sofort für das deutsche Sportabzeichen anerkannt werden.

Die Leistungstabellen sowie Informationen zu den Hintergründen und weitere Details der Reform des Deutschen Sportabzeichens ab 1. Januar 2013 könnt Ihr im Internet finden unter

www.deutsches-sportabzeichen.de

Nun, ihr lieben Sportfreunde und Sportfreundinnen, kommt zum Platz und probiert für euch, welchen Spaß und Erfolg ihr haben werdet.

Günter Borst

Tel. 742 25 40 (Zehrer)



Trampolin

Abteilungsleiter
Jürgen Tschierschke
Titlisweg 21a
12107 Berlin
Tel.: 030 - 747 923 33

Berliner Nachwuchswettkampf beim TuS Lichterfelde

Beim diesjährigen Nachwuchswettkampf beim TuS Lichterfelde konnten die Trampoliner einige Erfolge erzielen. In allen den vier Jahrganggruppen konnte der VfL erfolgreich seine Turnerinnen und Turner platzieren.

Bei den Minis (Jahrgang 2004 und jünger) belegte Katharina Luise Müller mit 61,544 Punkten vor Ihrer Teamkameradin Lara-Luisa Götting mit 59,900 Punkten den 3. Platz.

Bei der Schülergruppe 1 (Jahrgang 2003 und 2002) erturnte sich Delaine von Wegerer die Silbermedaille mit 69,778 Punkten. In der mit 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern größten Wettkampfgruppe erreichte Laura Stube (64,222) den 6. Platz vor Luisa Neitzel (62,583).

In der Schülergruppe 2 (Jahrgang 2001 und 2000) dominierte Jessica Angrick und belegte souverän mit 67,689 Punkten den ersten Platz. Für diese Gruppe stellte der VfL insgesamt 5 Teilnehmer, wobei drei hier ihren ersten Wettkampf turnten. Die Nervosität war natürlich entsprechend groß und die

Übungsteile wurden beim Einturnen nicht immer so geturnt, wie sie vorher im Training lange geübt wurden. Trotz allem belegte Luna Mehner einen tollen vierten Platz mit 64,717 Punkten, wobei sie die Bronzeplatzierung nur um 0,122 Punkte verfehlte, schade! Die beiden weiteren Debütanten, Jessica Arndt (61,306) und Fiora Telchow (58,522), belegten die Plätze 6 und 7. Nach einem guten ersten Durchgang versagten Antonia Schötz bei dem Kürdurchgang die Nerven. Durch den Abbruch in der Kür konnte sie Platz 3 in der Pflicht nicht mehr halten und wurde 11. von 14 Startern mit insgesamt 41,160 Punkten.

Bei der Jugend (Jahrgang 1999 und älter) mit insgesamt 8 Aktiven, nahmen zwei Starter vom VfL teil, die um den zweiten und dritten Platz in der Gruppe kämpften. Hier konnte sich Selina Marquard mit 71,033 Punkten vor Yannis Herpolsheimer mit 69,911 Punkten durchsetzen.

Insgesamt mal wieder erfreuliche Ergebnisse für den VfL.

BLUMENHAUS
Kabisch

Papplitzer Straße 6
12307 Berlin - Lichtenrade
Tel. / Fax: 030 / 744 81 83



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke

10. Nationaler Berliner Bären Cup der Trampolinabteilung

am Samstag, den 14.09.2013
in der Sporthalle der Ulrich-von-Hutten-
Oberschule, Briesingstr. 23
Einturnen ab 08:30 Uhr,
Beginn um 11:00 Uhr

Wir erwarten wieder ca. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus mehreren Bundesländern, die ihr Trampolinkönnen unter Beweis stellen wollen.

Der in den Vorjahren mit großem Erfolg durchgeführte Pokalwettkampf richtet sich insbesondere an die Schüler und Jugendlichen, die noch nicht an den großen bundesdeutschen Wettkämpfen teilnehmen können. Ihnen wird hier in Berlin die Möglichkeit geboten, sich auch mit anderen Aktiven aus mehreren Bundesländern zu vergleichen.

Diesmal ist es unser Jubiläumswettkampf. Bereits 2003 reifte langsam die Idee, auch für den Nachwuchs einen bundesweiten Wettkampf auszurichten. Im September 2004 war es dann soweit. Viele Vereine sind dem Bären Cup treu geblieben und kommen jedes Jahr begeistert wieder nach Lichtenrade. Inzwischen ist der Wettkampf zu einem der größten Nachwuchswettkämpfe für den Nachwuchs in Deutschland geworden.

Die Vielzahl an teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler sowie deren Trainer, Betreuer und Eltern erfordern immer wieder viel Planung im Vorfeld, die bereits im Januar des jeweiligen Jahres beginnt. Ausschreibung erstellen, Vereine anschreiben, Hallen beantragen. Aber vor allem wieder die vielen Helfer bitten wir wieder uns zu unterstützen. In einer so jungen Abteilung mit hauptsächlich Schülerinnen und nur ganz wenig Erwachsenen sind vermehrt die Eltern angesprochen worden, um uns zu helfen. Auch hier gilt wie in anderen Abteilungen auch: ohne Helfer geht es nicht.



Gerade aus dem Helferbereich ist viel Unterstützung gefragt. Insbesondere geht es um den Einkauf der Lebensmittel und Getränke, aber natürlich auch um die erforderliche Hilfe am Wettkampftag selbst. Viele hungrige Aktive wollen am Samstag und Sonntag ein Frühstück haben. Der Verkauf in der Halle will genauso organisiert werden, wie der Auf- und Abbau der Trampoline und der Sicherungsmatten, Ausstattung der Halle mit Bühnen, Tischen, Stühlen und Fahnen, Verpflegung der 16 Kampfrichter und 4 Protokollführer.

Im Laufe der Zeit hat sich so ein kleines Team zusammengefunden, das jedes Jahr uns wieder zur Seite steht. Da wir aber auch Austritte zu verzeichnen haben, kommt es hier dann auch zu Reduzierungen im Helferbereich. Daher sind uns neue Helferinnen und Helfer jederzeit sehr willkommen. Neben der Hilfe beim Wettkampf freuen wir uns auch über Spenden in Form von Salaten, Kuchen etc.

Wer die Abteilung hier in verschiedenen Aufgabenbereichen unterstützen möchte, kann Axel oder Jürgen jederzeit während des Trainings oder auch danach ansprechen.

Jürgen: 0173-247 3542
juergen.tschierschke@arcor.de
Axel: 0177- 234 1580
axelstanske@t-online.de

Zuschauer sind zum Wettkampf jederzeit herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei. Fiebert mit, wenn die Jüngsten ihren vielleicht ersten großen Wettkampf bestreiten und begleitet ihre Übungen mit viel Beifall.



Wandern

Wanderleiter

Metzkow Tel.: 030 - 663 27 92
Heurich Tel.: 030 - 721 12 06

Wanderung am 20. Juli 2013

Trotz der Voraussage eines sehr warmen Wetters trafen sich 16 Wanderer am S-Bahnhof Lichtenrade.

Es war eine lange Fahrt bis zu unserem Ziel in Lindow (Mark) hoch in den Nordenwesten Brandenburgs. Reinsberg war nicht weit entfernt. Lindow hat eine schöne Barockkirche, von Juni bis August finden die "Lindower Sommermusiken" statt. Wir umrundeten den tiefen, sehr klaren Wutzsee, mal waren wir dicht am Ufer, dann sah man den See von hoch oben durch die Bäume schimmern. Über Wurzeln und am Sandstrand entlang immer durch den Wald. Es war dadurch ein angenehmes Laufen. Elke hatte einen schönen Rastplatz ausgesucht und Karl Heinz und Irene gingen weiter zum Schwimmen im klaren Wutzsee. Am Ende unserer Wanderung besuchten wir das Wahrzeichen von Lindow, die Klosterruine. Der Graf Gebhardt I. von Arnstein gründete es ca. 1230. Es diente der Erziehung der weiblichen Familienmitgliedern und der adligen Fräulein aus der Umgebung. Die Gründungsurkunde wurde wahrscheinlich ebenso wie das gesamte Klosterarchiv bei der Zerstörung der Klosteranlage im Jahre 1638 vernichtet. Es stehen nur noch Reste der Mauern und Giebel. Hinter der Ruine liegt der

interessante Friedhof, mit den hohen Grabsteinen der Dominas und den flachen Gräbern der Stiftsdamen. Gegenüber der Klostermühle, wahrscheinlich gehörte sie zum Besitz des Klosters, steht am Uferrand eine Skulptur. Eine Nonne aus einem grauen Granitstein geschlagen. Es gibt eine Sage von der schönen Nonne. Die Grafentochter Amelie verliebte sich in Jakob von niederem Stand. Die Eltern schickten daraufhin ihre Tochter in das Kloster von Lindow. Jakob versuchte sie durch ein Loch in der Mauer zu befreien, aber die Befreiung misslang. Mit einer List klappte die Flucht doch noch. Niemand kennt ihren Aufenthalt. Mitternachts kann man ein deutliches Scharren und Kratzen an der Klostermauer hören. Jedes Jahr im Juli zum Drei-Seen-Fest wird eine "Schöne Nonne" gekürt. Wir liefen durch die Stadt zum Gudelacksee, dort kehrten wir in die Gaststätte "Seeperle ein und wurden rasch bedient. Zu empfehlen ist das Welsfilet, lecker... Dann ging es zurück nach Berlin. Zu meiner Freude waren auch wieder Wanderer dabei, denen das Tempo der Wanderung gefallen hat. Wir sind doch ein Verein und sollten doch Rücksicht nehmen und uns anpassen. Denn Bewegung im Alter ist sehr wichtig. Der Spruch „wer rastet, der rostet“ stimmt. Liebe Elke, wir sagen alle danke für die schöne Wanderung. Rosemarie Diesing



Wanderkalender für das Jahr 2013

Wanderleiter: Wolfgang Heurich Tel.: 721 12 06, Rosemarie Diesing Tel. 744 62 68

Stand 01.08.2013

Mo n	Dat .	Art	km	Verpfl.	Geplantes Ziel	Teilnehm.	Anmeld.	Treffen	Wanderleiter/in
Feb.	02. Sa.	Strecken- wanderung	8 km	Einkehr geplant	Glienicker Brücke Neuer Garten	20 Personen	07.01.13 bis 28.01.13	9:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	K.H.Drescher Tel.745 71 10
Mär	23. Sa.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr bestellt	Murellenberge Jungfernheide	unbegrenzt	04.02.13 bis 15.03.13	8:40Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Schmidt Mädy Tel.:745 97 57
Apr. (1.)	19. Fr.	Rund - wanderung	13 km	Einkehr geplant	Reitweiner Sporn (Oder) Adoniströschchen	unbegrenzt	18.03.13 bis 13.04.13	8:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	R. Diesing Tel. 744 62 68
Apr. (2.)	27. Sa.	Rund - wanderung	6,5 km	Einkehr geplant	Glindower Alpen Zur Baumblüte	10 Personen	15.04.13 bis 25.04.13	8:40Uhr Bhf. Lichtenr.	R. Diesing Tel. 744 62 68
Mai (1)	04. Sa.	Rund - wanderung	10 km	Einkehr geplant	Rüdersdorf > Erkner	20 Personen	15.04.13 bis 25.04.13	8:40Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Ellen Bauer Tel.: 612 04 630
Mai (2.)	30. Do.	Strecken - wanderung	10 km	Einkehr geplant	Tal der Liebe Zatön Dolna via Schwedt	20 Personen	06.05.13 bis 21.05.13	8:45 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	W. Heurich Tel. 721 12 06 + Aushang
Juni (1.)	15. Sa.	Kanadier- Paddel- ausflug	20 km	Aus dem See- sack	Blossinsee > Dahme - Kanäle	25 Personen 3 Boote	ab Febr. bis 25.05.13	Fahrgem 9:00 Uhr Barnet- str.	Jürgen Trippen Tel.: 746 46 89
Juni (2.)	29 Sa.	Fahrrad - wanderung	35 km	Ruck- sack, Einkehr	Hbf. Potsdam um Templiner und Schwielowsee	max. 25 Personen	27.05.13 bis 15.06.13	10:00 Uhr Lichtenr.	Erika Köppe Tel.: 744 69 96
Juli	20. Sa.	Rund - wanderung	10 km	Einkehr bestellt	Lindow (Mark) > Rheinsberg	20 VfL Mitglieder bevorzugt	24.06.13 bis 13.07.13	08:25 Uhr Lichtenr.	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
Aug	21. Mi.	Strecken- wanderung wetterab.	15 km	Einkehr geplant	Schnucken gucken in der niederländ. Heide	max. 25 Personen	22.07.13 bis 14.08.13	9:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	W. Heurich Tel. 721 12 06 + Aushang
Sep.	07. Sa.	Strecken- wanderung	10 km	Einkehr geplant	Döberitzer Heide	unbegrenzt	22.08.13 bis 31.08.13	9:10 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	R. Diesing Tel. 744 62 68
Okt.	12. Sa.	Strecken- wanderung	12 km	Einkehr geplant	Britz (UM) > Kloster Chorin	max. 20 Personen	09.09.13 bis 05.10.13	8:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr	Dieter Naumann Te.:03370820097
Nov	09. Sa.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Oranienburg > Borgsdorf	unbegrenzt	14.10.13 bis 05.11.13	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Erika Köppe Tel.: 744 69 96
Dez. (1.)	27. Fr.	Nordic Walking			In Planung			Siehe Aushang	Günter Borst Tel.:744 86 67
Dez. (2.)	27. Fr.	Strecken- wanderung	10 km	Einkehr bestellt	Teltower Kanal Machnower See	unbegrenzt	Bis 20.12	09:00 Uhr Lichtenr.	?????????????? Tel. 744 62 68

Von Nichtmitgliedern erbitten wir einen freiwilligen Beitrag für entstandene Kosten der Wanderleiter/in.
Ausgenommen sind Partner/innen, wenn ihre Partner die Wanderung durchführen.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und ohne jedwede Haftung der Tourenleiter/innen.
Anmeldungen immer telefonisch bei den jeweiligen Wanderleiter/innen und bitte die Telefonnummer hinterlassen.
Dieser Kalender kann immer nur vorläufige Daten enthalten. Wegen genauer Daten bitte die Aushänge beachten!

Wandern ist des VfLers Lust



Seit 1905
Aus Tradition

Bestattungsinstitut KURT DANNERT

12305 Berlin-Lichtenrade Bahnhofstraße 14

Telefon (030) 744 50 07 Telefax (030) 744 56 47

Vorausbestattungsregelungen können festgelegt werden

Impressum

Herausgeber:

Vorstand des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Geschäftsstelle:

Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin

Geschäftszeiten:

Mo und Mi 10 Uhr - 13 Uhr; Do 17 Uhr - 19 Uhr

Tel.: 030 - 744 04 77

Fax: 030 - 707 64 750

E-Mail: info@vfl-lichtenrade.de

Homepage: www.vfl-lichtenrade.de

Vereinskonten:

Deutsche Kreditbank Berlin: BLZ 120 300 00

Kto: 100 54 150 78

Vereinsgaststätte:

Josef Wanko

Tel.: 0171 14 82 788 E-Mail: j.wanko@gmx.de

Hausmeister:

-

Redaktion:

E-Mail: sportecho@vfl-lichtenrade.de

Dieter Tormann, Dossestraße 4, 12307 Berlin,

Tel.: 030 - 745 45 05, Fax: 030 - 746 80 400

E-Mail: d.tormann@t-online.de

Gabriele Casperson, Krusauer Straße 78b,

12305 Berlin, Tel.: 030 - 319 523 56

E-Mail: gabriele@casperson.de

Ständige Mitarbeiter:

W. Reiche	Badminton	030 - 746 826 66
S. Rudolph	Basketball	030 - 701 311 40
I. Weinz	Cheerdance	030 - 765 036 33
H. Kannenberg	Faustball	030 - 744 36 31
M. Meincke	Gesundheit	030 - 744 83 02
J. Schulz	Gymnastik	030 - 745 36 31
C. Janson	Handball	0177 - 257 43 30
O. Nuhst	Leichtathletik	nuhst@hotmail.de
H. Wolke	Tanzen	030 - 746 47 43
A. Stanske	Trampolin	030 - 744 41 14
G. Lehmann	Turnen	030 - 785 86 92
V. Burghardt	Volleyball	030 - 548 235 38
G. Mayer	Schaukasten- betreuung	030 - 746 43 62

Termine

Laufftreff

jeden Mittwoch

18:30 Uhr

Vereinsheim

Oldie-Treffen der Handballer

Samstag, 02.11.2013

18:00 Uhr

Vereinsheim

Stundenlauf

Sonntag, 03.11.2013

10:00 Uhr

Vereinsheim



Erscheinungsweise: Jan/Feb/Mär, Apr/Mai/Jun, Jul/Aug/Sep, Okt/Nov/Dez

Nächster Redaktionsschluss: 15. November 2013

Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Okt/Nov/Dez	213	15. November
Jan/Feb/Mär	214	15. Februar

Druckauflage: 800

Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin