



März 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Ansprechpartner 3-5

Begrüßung 6

Spartenberichte

Deutsches Sportabzeichen 8/9

Jugendfußball 10-16

Tischtennis 17

Tanzsparte 18-22

Kinderturnen 23

Herren Fußball 24/25

Tennis 26/27

Altherren Fußball 28/29

Ausdauersport 30-33

Nordic Walking 34

Fundance Fitness 35

Body Workout 36

Fitness-Mix 37

Rückenfitness 38

Volleyball 39



TSV Brokstedt von 1926 e.V.



Mit 829 Mitgliedern ist der TSV der mit Abstand grösste Verein in Brokstedt und Umgebung, und schon von daher aus dem Gemeindeleben nicht wegzudenken.

Bei der Vielfalt der angebotenen Sportarten, sollte eigentlich für jeden Interessierten etwas dabei sein.

DER VORSTAND:

1. Vorsitzender: Ralf Clausen	0177/6124298	TiRaMaLu@T-Online.de
2.Vorsitzende: Jenny Lüders	04324 / 882842	jennylueders@gmx.de
Schatzmeister : Frank Gruhlke	04324 / 882740	frank.gruhlke@gemc.de
Schriftführer: Rüdiger Gerbitz	04324 / 88 74 0	rgerbitz@t-online.de
Techn.Leiter: Reiner Ratjen	0172/4038051	R-Ratjen@t-online.de
Platzwart: Reinhard Kickbusch		d-kickbusch@t-online.de
Ältestenrat: Gudrun Wegener		wegener.gudrun@t-online.de
Ältestenrat: Paul-Otto Humfeldt		ottohumfeldt@gmx.de
Ältestenrat: Heiner Krieg		krieg-brokstedt@gmx.de
Beisitzerin: Annette Stampa	04324/8536	Annette.Stampa@t-online.de
Beisitzer: Gerd Brandt	04324/8243	
Pressewart: Stefanie Schuldt	04324/2869964	schuldt-steffi@web.de

Festausschuss: Bettina Fubel 04822/360593 tinchenist@web.de
Festausschuss: Christina Brozy 0157/76434642 christinabrozy@gmail.com
Festausschuss: Kolja von Seelen 0176/76306247 kolja-ultra@hotmail.de

Die Sparten und Ihre Ansprechpartner:

Fussball Jugend: Tobias Kossiski tobias99kossiski@bundeswehr.org

Fussball Herren: Jogi Wolfgramm jogi-wolfgramm@web.de

Fussball Alte Herren: Gerd Greve 04324/8675

Volleyball:

Sabine Koppo-Maaß 04324/1781 sabine.koppo-maass@gmx.de

Annette Stampa 04234/8536 Annette.Stampa@t-online.de

Tennis: Stephan Schmidt 04324/882833 stephan-brokstedt@t-online.de

Tischtennis:

Arndt Wittorf 0174 / 33 28 520 maurermeister.a.wittorf@gmx.de

www.tischtennis-brokstedt.de

Mareike Wittorf 0176/45625248

Tanzen Jugend

Mona Stelzner 04324/8823815 info@mona-stelzner.de

Florian Greve 04324/8675 flo-greve@live.de

Nordic Walking: Marlis Krieg 04324/259 marliskrieg@gmx.de

Ausdauersport Laufen, Radfahren, Triathlon und mehr

Stephan Kretschmer (Spartenleiter) LaufundCo.Brokstedt@gmx.net

Yvonne Casper 04324 /1031 YvonneCasper@gmx.de

Rüdiger Gerbitz 0151/ 15 36 96 36 [rgerbitz@t-](mailto:rgerbitz@t-online.de)
[online.de](mailto:info@dorflauf.de)

info@dorflauf.de

Body Workout: Birthe Huf 04324/8822654 birthehadi.huf@freenet.de

Fitness: Jenny Lüders 04324/882842 jennylueders@gmx.de

Fun Dance Fitness: Janne Gerst

Sportabzeichen

Sabine Koppo-Maaß 04324/1781 sabine.koppo-maass@gmx.de

Annette Stampa 04234/8536 Annette.Stampa@t-online.de

Yvonne Casper 04324 /1031 YvonneCasper@gmx.de

Kinderturnen 1-4 Jahre May-Britt Kretschmer LaufundCo.Brokstedt@gmx.net

Hallo liebe Sportfreunde!

100! Das war die letzte Nummer, die mir in meinem Stickeralbum noch fehlte. Ich hoffe, dass ihr eure Hefte auch alle vollständig habt und möchte mich an dieser Stelle nochmal herzlich bei Steffi für ihren unermüdlichen Einsatz bedanken, der zu einem großen Erfolg UNSERES Stickerhefts führte.

Die Jahreshauptversammlung hat einige neu besetzte Posten ergeben, die ihr hier aktuell aufgelistet seht. Herzlich Willkommen all den „Neuen“ in unserem Team!

Einen großen Dank an alle die den TSV leben und unterstützen und zu dem machen was er ist – Ein vielseitiger erfolgreicher Sportverein in dem man viel Spaß haben und was erleben kann!

In dem Sinne wünsche ich uns allen einen großen Erfolg im sportlichen Sinne für das Jahr 2017! Bleibt alle unverletzt und habt viel Spaß!

Schaut auch auf unsere Internetseite: www.tsvbrokstedt.de Vielen Dank an Bettina!!!

Ralf Clausen -1.Vorsitzender-

Die Babybörse!

Die Babybörse war auch in diesem Jahr ein Erfolg. Es herrschte ein wildes Treiben im Bürgerhaus und knapp 4300 Artikel wechselten die Besitzer.

Vielen Dank an die vielen Unterstützer. Bürgerhaus für die Räumlichkeiten, Feuerwehr für ihre Tische und Bänke, Fußballer für Auf- und Abbau und Ausgabe der Kisten, Birthe für ihre Etiketten-Stunden und natürlich an die 50 Helferinnen und Helfer (JA!!! In diesem Jahr hatten wir 2 Männer die uns unterstützten), die am Samstag und Sonntag einen grandiosen „Job“ machten....

Wer sich unserem Helferteam anschließen möchte kann sich gerne bei mir melden und neben viel Spaß und Schnacken und ein paar Vorteile genießen!

Liebe Grüße Steffi Schuldt –Pressewart-

IHR EDEKA FRISCHEMARKT

*Frische auf 1200 qm
wöchentlich 73 Stunden
für Sie da !!!*

DESHALB: AKTIV-MARKT-BISS



AKTIV MARKT BISS

DORFSTRASSE 1A · 24616 BROKSTEDT · TEL: 0 43 24 / 322

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 6.00 - 19.00 Uhr · Sa. 6.00 - 13.30 Uhr



SPORTABZEICHEN

Werfen • Laufen • Springen • Sprinten • Schwimmen

Es geht wieder los!

Am **08. Mai 2017** startet die Sportabzeichensaison.

Wir treffen uns jeden Montag von **18.00 – 19.30 Uhr** auf dem Sportplatz vor der großen Turnhalle (außer in den Sommerferien und an Feiertagen).

Zusätzliche Termine am Samstag:

01. Juli 2017 10.00 – 12.00 Uhr

19. August 2017 10.00 – 12.00 Uhr

02. September 2017 10.00 – 12.00 Uhr

Um auch Firmen, Gruppen etc. die Möglichkeit zu geben, am Sportabzeichen teilzunehmen, sind wir gerne bereit, Extratermine anzubieten.

Bei Interesse spricht uns an!

Wir hoffen auf viele Teilnehmer!

Yvonne Casper
☐ 04324 1031

Sabine Koppo-Maaß
☐ 04324 1781

Annette Stampa
☐ 04324 8536



#Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen kann auch bei uns in Brokstedt erlangt werden. Es ist ein Abzeichen für bestimmte sportliche Leistungen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund verliehen wird.

Die für den Erwerb zu bringenden Leistungen sind nach Altersstufen (ab 6 Jahren, nach oben unbegrenzt) und Geschlecht gestaffelt.

Die Verleihung erfolgt mit der Aushändigung einer Urkunde und, wenn gewünscht, einem Abzeichen.

Die Anforderungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, wobei innerhalb dieser Gruppen die Disziplinen frei wählbar sind.

Ein Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung.

Jeder kann daran teilnehmen, auch ohne Mitglied im Verein zu sein.

Für die Leistungen im Jahr 2016 konnten wir

38 Schüler/ innen (11 Bronze, 20 Silber, 7 Gold)

13 Erwachsene (10 Gold, 3 Silber)

3 Jugendliche (2 Gold, 1 Silber)

ehren.

Es gab Premieren und Wiederholer – 48. Urkunde in Gold für Herrn Lemke!

Allen Teilnehmern - Herzlichen Glückwunsch !

Ein herzliches Dankeschön an Frau Grimm für die Mithilfe in der Schule und an den TSV Brokstedt für die finanzielle Unterstützung!

Garten- u. Landschaftsbau mit Erd- und Pflasterarbeiten

- **Gartenarbeiten**
- **Gartenneuanlagen**
- **Pflasterarbeiten**
- **Hausanschlüsse**
- **Abbrucharbeiten**

...und alle Arbeiten rund ums Haus!



Ralf Runge • Reuthenberg 35 • 24616 Sarlhusen
Tel. 0 43 24 - 88 28 88 • Mobil 0173 - 7 68 38 72

Galabau-Ralfrunge@gmx.de

Bericht Jugendfussball

E – Jugend

Toller 5. Platz bei den Kreismeisterschaften



Präsentation der neuen Trainingsanzüge

Rückblick Hallensaison:

Am Wochenende 11.02./12.02.17 fanden die Kreismeisterschaften in Itzehoe statt.

Wir sind ohne große Erwartungen dort hingefahren und konnten uns am 1. Tag als Gruppensieger!!! für die einen Tag später stattfindende Endrunde der besten Mannschaften aus Kreis Steinburg qualifizieren. Dort erkämpften wir uns einen stolzen 5. Platz und haben Freude strahlend die Heimreise angetreten.

Vor Ort präsentierten wir auch unsere neuen Trainingsanzüge, die von der Firma Seller Immobilien gesponsert (insgesamt 32 Anzüge) wurden und somit auch ein neues Gemeinschaftsgefühl vermitteln.

Wir können sogar ab Sommer die E- und D- Jugend mit diesen tollen Anzügen ausstatten. Danke nochmal an Frau und Herrn Martens.!!!

Neben der Kreismeisterschaft nahmen wir auch an weiteren Turnieren (unser eigenes und in Kellinghusen) teil und konnten mit jeweils 2 Mannschaften dort antreten. Hier war es uns wichtig, dass alle Kinder ihre Spielpraxis erhalten und ihr erlerntes Können somit zeigen durften. Dieses haben die Kids auch mit Begeisterung und Freude in die Tat umgesetzt ☺☺

Ausblick Hauptrunde (Feld):

Jetzt wo das Wetter hoffentlich wieder besser wird, freuen wir uns endlich auf das

grüne Gras und werden dort in Kürze in die Hauptrunde starten. Die beiden Qualirunden haben wir im letzten Jahr erfolgreich absolviert, so dass wir in der 3. Staffel auf Punktejagd gehen. Dort werden wir auf die Mannschaften Horst, Hohenwestedt, VFL Kellinghusen und NFC Mühlenbarbek treffen.

Zusätzlich werden wir im Sommer noch an einem Turnier in Bordesholm und VFL Kellinghusen teilnehmen.

Halbfinale Kreispokal:

Am Mittwoch 5. April steht noch das Halbfinale im Kreispokal an, welches wir ja sensationeller Weise durch tolle Spiele im letzten Jahr erreicht haben.

Dieses Spiel findet beim TSV Heiligenstedten an, wo natürlich die Trauben sehr hoch hängen.

Hier treffen wir auf die beste Mannschaft im Kreis Steinburg, was auch deren 1. Platz bei den Bezirksmeisterschaften (Kreis Steinburg + Kreis Dithmarschen) bestärkt.

Wir werden aber wie immer versuchen, unser Bestes zu geben und sind jetzt schon sehr stolz auf das Erreichte. Aber vielleicht heißt es ja bald:

Kellinghusen, Kellinghusen, wir fahren nach Kellinghusen!!! ☺ ☺ ☺ Ort des Endspiels



BÜRGERSTUBEN

B R O K S T E D T

Hotel~Restaurant~Gaststätte~Saalbetrieb~Bundeskegelbahn

**Die richtige Adresse
für Festlichkeiten und Anlässe aller Art
bis 300 Personen**

DAS LOKAL MIT DER WOHLFÜHL - GARANTIE

Dörnbek 3 b~24616 Brokstedt~Tel.: 04324 / 8 86 80~Fax: 8 86 82

D – Jugend

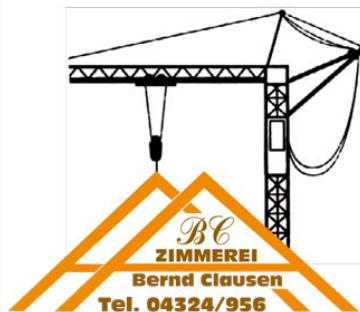
Nachdem die D-Jugend des TSV Brokstedts im letzten Jahr die Meisterschaft der A-Klasse im Kreis Steinburg erringen konnte, wurde sie diese Saison in die schon länger bestehende Spielgemeinschaft mit dem Namen SG Störtal, deren Mitglieder der TSV Brokstedt, VfL Kellinghusen und TSV Breitenberg sind, eingegliedert.

Nach der neuen Zusammensetzung startete die D1 Jugend (Trainer Markus Rauert) zur Überraschung der Eltern und des Trainers gleich richtig gut durch und steht zum Start der Rückrunde noch ungeschlagen an der Spitze der Tabelle der Kreisklasse A. Lediglich aus dem Kreispokal musste man sich nachdem Viertelfinale schmerzlich verabschieden.

Währenddessen brauchte die D2 eine längere Eingewöhnungszeit bis sie endlich in die Spur fand. Aber vor dem Winter startete auch dort eine Siegesserie. So stehen die Jungs nun auf Tabellenplatz 3 der Kreisklasse C und haben nun noch alle Aussicht an der Spitze mitzuspielen. Des Weiteren freuen wir uns immer über Zuwachs in unseren Mannschaften!

Training immer dienstags in Kellinghusen und donnerstags in Brokstedt von 17.30-19.00 Uhr!

Hast Du Ärger mit dem Dach, Zimmerei Clausen ist vom Fach!



- *Dachstühle*
- *Dachdeckerarbeiten*
- *Klempnerarbeiten*
- *Dachsanierung*
- *Garports*
- *Innenausbau*
- *Treppen*
- *Fenster und Türen*

**Groß Floyen 15
24616 Brokstedt**

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:

www.Zimmerei-Bernd-Clausen.de

C- JUGEND

Weil Spieler und Trainer Thore Bruhn vor der neuen Saison den Wusch geäußert hatten, nicht nach Leistung in die 3 C-Jugend Mannschaften eingeteilt zu werden, sondern also Brokstedter Mannschaft bestehen bleiben möchte, ist man in die Saison 2016/2017 als SG Störtal C2 in der Kreisklasse A gestartet.

Ausschlaggebend hierfür war auch, dass man bis auf Bennet Jahnkow (2002) ausschließlich Spieler des jungen Jahrgangs (2003) und sogar mit Nico Schümann einen Spieler des Jahrgangs 2004 in der Mannschaft hatte, die zuletzt noch in der D-Jugend spielten.

Leider machte sich dann in der Hinrunde bei Spieler und Trainer Unzufriedenheit breit, da man zwar alle Spiele gewinnen konnte, jedoch hierfür nicht sonderlich gut spielen musste. Es wurden aufgrund von starken Offensivspielern wie Luis van Marum, Tom Wagner, Nico Schümann, Bennet Jahnkow, Jonas Polzin und Florian Pump und starke Defensivspielern wie Tim Behling, Fabian Schneider, John David Harvey zu hohe Siege wie 8:0, 15:2 und 10:0 erzielt, auch wenn nicht alle Jungs dabei waren. Zwischen den Pfosten stand mit Malte H.-Harders zudem ein starker Torwart. Wenn mal Not am Mann war, war auf Magnus Thun, Marvin Krüger und Conrad Schilling Verlass und man konnte die Ausfälle sehr gut kompensieren.

Im Winter entschlossen sich Spieler und Trainer dazu, dass 8 der Spieler und Trainer in die C1 wechseln, da die zu der Zeit auf dem letzten Tabellenplatz der Kreisliga West stand und man so auf stärkere Gegner treffen kann.

Im Januar konnte man dort dann auch die ersten Erfolge feiern. Bei den Hallenkreismeisterschaften wurde man Vorrundenerster und qualifizierte sich so für die Endrunde, bei der man sich als 4. Platz für die Bezirksmeisterschaften qualifizierte. Man konnte sich also mit den besten C-Jugend Mannschaften aus Steinburg und Dithmarschen messen, wobei man den 8. Platz belegte. Nun startet man als neuformierte C1 in die Rückrunde der Kreisliga West.

LG Thore Bruhn

Allianz 
Versicherungsagentur

Gabriela Ost
Meisenweg 3
24616 Brokstedt

Tel.: 04324 / 8 85 50
Fax: 04324 / 8 85 51

mobil: 0172 / 567 96 85
e-mail: gabriela.ost@allianz.de

Versicherung * Vorsorge * Vermögen

Vermittlung von Personen- und Sachversicherungen
Krankenversicherungen - Bausparen

Brokstedter B Junioren ...

reisen zum 23. Copa Santa Cup nach Spanien

Die U16 Junioren der SG Störtal besteht derzeit aus 17 Jungs und Mädels, Trainer Kolja von Seelen ist seit fast 6 Jahren verantwortlich für diesen Jahrgang.

Jedes Jahr wieder gibt es sportliche Höhepunkte in dieser Mannschaft. So nahm man schon 5 x am Turnier in Berlin teil, wo es unter anderem gegen die Nachwuchsleistungs-Teams von Dynamo Dresden, Hertha BSC, Union Berlin und viele mehr ging.

In 2015 reiste man zum Rheinland Cup und der Norddeutsche Raum mit Mecklenburg- Vorpommern , Schleswig Holstein, Hamburg und Niedersachsen ist schon längst abgeklappert. So spielt dieses Team viele Leistungsvergleiche gegen überregionale Mannschaften in Testspielen und Turnierformen. Die Übernachtungen werden immer schlicht in Jugendherbergen und Zelten gehalten. Hinzugefügt sei, dass diese Mannschaft über eine tolle Elternschaft verfügt, weshalb diese vielen Highlights der Jungs und Mädels überhaupt möglich gemacht werden können.

In diesem Jahr über Ostern geht es an die spanische Küste, um sich dort International messen zu können. Die Mannschaft wird am 23. Copa Santa Cup in Spanien teilnehmen, in verschiedenen Stadien entlang der Costa de Barcelona Maresme werden die Spiele ausgetragen.

International ist die Mannschaft nicht unerfahren, so nahm man in der Vergangenheit schon beim 3 Tage Turnier in Dänemark (Tondern) teil, ehe es danach in die Niederlande zum Kräfte messen ging.

Sportlich reizvolle Aufgaben, und Erfahrungen, die einfach toll sind! Das verstehen wir unter dem Fußball leben! Die Gemeinschaft, die Zusammengehörigkeit, das Wohlfühlen und der Spaß, aber auch der Ehrgeiz sich stets verbessern zu wollen, sowie das manchmal auch harte Training bei Wind und Wetter. Wir haben in den letzten 2 Jahren in der Kreisklasse A und der Kreisliga West fast alles gewonnen. So erreichte man die Kreisliga West Vize – Meisterschaft, die Kreisklasse A Meisterschaft, sowie im Winter den Titel zur Bezirks – Hallenmeisterschaft. Lediglich im Kreispokal war im Halbfinale Schluss! Dieses soll aber in der neuen Saison erneut in den Angriff genommen werden.

Wir sind derzeit voller Vorfreude und bereiten uns intensiv auf die 6 Tage Spanien vor. Neben dem Spielen steht auch reichlich Freizeit und Kultur auf dem Programm.

Wir wünschen allen ein sportlich erfolgreiches Jahr 2017!

Die B Junioren und Trainer Kolja von Seelen



Neben einer Stadtrundfahrt in Barcelona, steht auch der Besuch des „Camp Nou“ auf dem Programm (Stadion des FC Barcelona). Hier spielen über Ostern 2017 die Jungs und Mädels unserer Fußball B Junioren und messen sich mit Teams aus Spanien, Frankreich, Israel, Japan, Argentinien, Polen, Italien, Kroatien, Niederlande, Algerien, England, Kanada und der USA zu messen.

Christin Ewert
Osterfeld 6
24616 Brokstedt

Haarstudio
Ewert

Telefon 04324 919
www.haarstudio-ewert.de



für die Jahrgänge 2006er – 2010er

2 Tage Fußball und Spaß auf dem Sportplatz

Wir planen für Euch:

- 1. Tag** **12:30 Uhr Treffpunkt**
 13:00 Uhr Training
 14:30 Uhr Pause (Abkühlung mit Eis)
 15:00 Uhr Training
 17:30 Uhr Abendessen
 18:30 Uhr – 22:00 Uhr (Spaß und Spiele)
 Übernachtungsmöglichkeiten im Zelt
- 2. Tag** **09:00 Uhr Frühstück**
 10:00 Uhr Training und Mini EM
 12:30 Uhr Abschlussfest mit den Eltern (Grillen)

Teilnehmer - Preis 45 € (incl. Shirt, Verpflegung und Überraschungen)

Weitere Informationen (Anmeldung und Organisatorisches) folgen im April/Mai !!!!!!!

Man kann nicht genug Danke sagen:

Mein Dank geht wie immer an den Vorstand, den Schiedsrichtern und allen Trainern und Betreuern, die in ihrer Freizeit Kinder und Jugendliche mit großer Verantwortung betreuen. Weiterhin an Reini, der die Plätze immer so super vorbereitet und Sonja, unsere „Gute Seele“ im Sportlerheim, die für die Jugend immer ein offenes Ohr hat und uns, wo immer es auch geht, selbstlos und tatkräftig unterstützt. Ich bin guter Dinge, dass wir durch unser familiäres Vereinsleben weiterhin viele Kinder dazu gewinnen und ihnen den Spaß und die Freude am Fußball ermöglichen.

Habt ihr Fragen oder Anregungen??? Immer gerne ☺

Tobias Kossiski –Jugendobmann-

Erreichbarkeit: 01523 – 39 44 0 44

TISCHTENNIS

In diesem Jahr sind wir vom Tischtennis mit zwei Turnieren in Brokstedt gestartet.

Am 21./22. Januar 2017 führten wir recht spontan als gemeinsamer Ausrichter mit der WSG Kellinghusen/Wrist die Landesmeisterschaften der Damen und Herren durch. Vom Kreis Steinburg konnten wir mit neun Teilnehmer/innen starten.

Wir freuten uns besonders über das hochklassige Tischtennis, viele Brokstedter Zuschauer sowie über die gute Zusammenarbeit mit der WSG und den anderen Sparten des TSV Brokstedt.

Am 4. Februar fanden die Minimeisterschaften für Tischtennisneulinge statt. Alle Kinder unter 12 Jahren durften teilnehmen.

Auch dieses Turnier war ein voller Erfolg! Wir konnten über 15 Kinder an diesem Tag für den Sport begeistern. Die besten vier Mädchen und Jungen jeder Altersklasse werden am 12.03. zum Kreisentscheid nach Münsterdorf fahren.

Auch beim Training können wir uns über einen neuen Aufschwung freuen. Nun hoffen wir auf weiteren Zuwachs und freuen uns über jeden, der Lust auf Tischtennis hat!

Bei Fragen wendet euch gern an Arndt Wittorf (04324/916) oder Mareike Wittorf (0176/45625248).

Viele Grüße die Tischtennisparte!



TANZPARTE

Bei uns ist immer was los...

Move It

Wir sind eine Videoclip- / Hip-Hop Tanzgruppe des TSV Brokstedts und seit 2012 unter dem Namen Move it bekannt. Wir bestehen aus insgesamt 16 aktiven Tänzerinnen und Tänzern, die zwischen 15 und 20 Jahren alt sind. Wir trainieren zweimal in der Woche. Auch dieses Jahr nehmen wir an Meisterschaften teil, an denen wir in den Jahre zuvor schon einige Erfolge erzielen konnten. Neben unser Meisterschafts-Choreographie erarbeiten wir selbstständig Show-Tänze, die wir bei Auftritten (z.b Neumünster singt & spielt) präsentieren.

Trainer: Christian Nowakowski

Trainingszeiten:

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr

donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr



MCREW

Alter: 12-16 Jahre

Donnerstags von 17:30 – 19:00 Uhr

Trainer: Florian Greve

Wir, die MCrew sind Jugendliche im Alter von 12 bis 16, die sich mit viel Spaß gemeinsam unter Anleitung unseres Trainers Florian Greve auf Wettbewerbe und Auftritte vorbereiten. Es wird vor allem Hip-Hop und Videoclip getanzt, mit dem Ziel in der Gruppe Choreografien zu erarbeiten. Unter anderem werden in Zusammenarbeit mit den anderen Tanzgruppen der Tanzsparte Schnitte und Shows erarbeitet und aufgeführt.

Du bist zwischen 12 und 16 Jahren? Du möchtest in einer tollen Gruppengemeinschaft tanzen? Dann melde dich unter 0177/3103102 oder komm einfach mal beim Training vorbei und mach mit.

Wir freuen uns auf Dich!



Maniacs

Die Maniacs sind eine Videoclip / Hip-Hop Tanzgruppe mit Teilnehmern aus den Jahrgängen 2004-2007 / 10 – 13 Jahre.

Die Gruppe arbeitet darauf hin, dieses Jahr an ihrer ersten Meisterschaft, dem Dance Award, teilzunehmen.

Dazu werden Körperhaltung und Körperbeherrschung geschult, sowie eine anspruchsvoll Choreografie erarbeitet.

Kraft- Ausdauer- und auch Ausdruckstraining darf dazu natürlich nicht fehlen.

Spaß am Tanzen und der Bewegung steht hierbei dennoch im Vordergrund!

Durch den neuen Namen und das Gruppen-Logo haben die Maniacs neuen Zusammenhalt und Motivation erhalten

- wir hoffen jetzt richtig durchstarten zu können!

Auch ein erstes eigenes Outfit (ein Pullover mit Druck des Logo's) steigert die Vorfreude auf Auftritte und den Dance Award!

Trainingszeiten: Dienstag 17:00 - 18:00Uhr

Trainer: Henriette Stampa und Svea Bednarz



Kindertanzen

Hallo !

Wir sind Janne Gerst und Julia Schumann und vertreten seit November 2016 Mona Stelzner, die in der Babypause ist. Wir selber tanzen seit vielen Jahren in der Gruppe „Move it“ .

Jeden Dienstagnachmittag findet man uns beide zwischen 14:30 und 17 Uhr der kleinen Halle der Grundschule Brokstedt und unterrichten drei verschiedene Gruppen: die Bandits, die Speedy Feets und die Minis. Dabei ist uns vor Allem wichtig, dass wir mit guter Laune, Leidenschaft und Power, Spaß und Freude am Tanz und Bewegung vermitteln.

Bandits

Die Bandits trainieren von 14.30 bis 15.30 Uhr. In der Gruppe sind 25 Kinder im Alter von 8-10 Jahren, von denen viele direkt aus dem Hort zu uns kommen.

Anfang des Jahres haben wir eine neue Auftrittskleidung angeschafft. Neben dem Grundlagentraining erarbeiten wir mit den Bandits Tänze, die wir auf Auftritten in der Region präsentieren. Zum Beispiel sind wir dieses Jahr bei der 50-jährigen Jubiläumsfeier des DRK Brokstedt zu sehen. Weitere Auftritts Anfragen nehmen wir gerne an.



Speedy Feets

Die Speedy Feets sind im Alter von 5-7 Jahren und tanzen in der Zeit von 15.30 und 16.15 Uhr. Aktuell nehmen 25 Kinder am Training teil. Wir vermitteln hier tänzerische Grundlagen und erarbeiten schon kleine Choreografien, die auf Auftritten präsentiert werden können.



Minis

Unsere jüngste Gruppe besteht aus 15 Kindern zwischen 3 und 4 Jahren. Sie tanzen von 16.15 bis 17 Uhr und hat auch viele neue Mitglieder zu verzeichnen.

Auf spielerische Weise üben die Kinder Bewegungsgrundformen, Rhythmik und Haltung.



Eltern-Kind-Turnen

Jeden Mittwoch treffen wir uns um 16 Uhr in der kleinen Sporthalle. Die meisten können es gar nicht erwarten, dass der Begrüßungskreis gebildet wird und wir gemeinsam die ersten Lieder singen. Anschließend wärmen sich alle gemeinsam spielerisch auf und es wird lachend durch die Halle gerannt.

Es haben sich in der letzten Zeit viele neue Kinder mit ihren Eltern zu unserer Turngruppe gesellt. Häufig turnen bis zu 22 Kinder durch die Halle.

Nach dem Aufbau der einzelnen Stationen trainieren die Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern ihre Koordination und ihr Gleichgewicht – ganz spielerisch jeder nach seinem eigenen Vermögen: sie klettern Leitern oder wacklige Bänke hoch, balancieren auf Bänken oder dem Stufenbarren, hüpfen auf dem Trampolin und von Kästen, rutschen, schaukeln an den Ringen, krabbeln durch einen Tunnel oder spielen mit Bällen. Das Angebot variiert von Turnstunde zu Turnstunde und es ist für jeden etwas dabei. Und ganz nebenbei lernen die Kinder sich selbst kennen, gewinnen jedes Mal ein bisschen mehr Selbstvertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, trauen sich mehr zu und verbessern ihre Motorik.

Zum Abschluss treffen wir uns noch einmal im Kreis, um verschiedene Bewegungslieder zu singen oder kleine Massagegeschichten zu erzählen.

Liebe Grüße May-Britt und Stephan



The advertisement features a central image of a man in work clothes kneeling on a tiled floor, holding a bucket and a tool. To his right is a logo for 'Fliesen Blume' with a checkered pattern. Below the logo, the text reads: 'Fliesen Blume - Fliesen - Platten - Naturstein - Dirk-Rüdiger Blume Fliesenlegermeister'. In the bottom right corner, the address and contact details are listed: 'Am Wallberg 13, 24616 Willenscharen, Tel.: 0 43 24 - 88 37 20, Fax: 0 43 24 - 88 37 21'. The background of the ad is a collage of geometric shapes and colors.

1. Herren

Nachdem wir im Sommer 2015 die Meisterschaft errungen haben und in die Kreisklasse A aufgestiegen sind, ist es uns tatsächlich gelungen, den Durchmarsch zu schaffen und auch im Sommer 2016 aufzusteigen ... und zwar als Vizemeister in die Kreisliga West !

Eine Liga mit den etablierten Steinburger Teams des Itzehoer SV, Fortuna Glückstadt und TSV Heiligenstedten und den Ditschis aus Büsum, Heide, Marne und weiteren ein paar hundert Kilometer entfernten Kreisnachbarn ... und mittendrin der **TSV Brokstedt** !

Ich hatte den Jungs mal gesagt, die Kreisliga geht nur mit minimum 18 Spielern, die zweimal die Woche trainieren und zu jedem Spiel topfit zur Verfügung stehen !

Die Jungs zeigten aber, dass es auch anders geht, und zwar durchgängig mit allerhand Spielern mit diversen Wehwehchen, einer Trainingsbeteiligung von gut gemeinten 50 % und kuriosen Startelfs ... von der Ersatzbank ganz zu schweigen.

Aber ! ... es sind alles Brokstedter Buben, und was die so auf dem Platz zeigen, das ist schon beachtlich, und bis auf vielleicht zwei Ausnahmen haben wir in jedem Spiel sehr gut gegengehalten und auch schon 7 Siege eingefahren, was zur Zeit den 12. Platz und somit den Klassenerhalt bedeutet.

Wenn wir nicht die Abgänge von Hossein Ahmadi und Jasper Schwarz wegen Vereinswechsels und die Ausfälle von Paul Fölster und Niclas Brockmann wegen Dauerverletzung hätten ... menno, wir wären oben dabei gewesen ...

Wie in jedem Jahr ist unser Torjäger Torben Hendrichke mit 16 Toren wieder ganz oben in der Torschützentabelle dabei, und auch Marco Schröder sorgt mit 11 Treffern dafür, dass 2 Brokstedter in den Top - Seven sind !

Unser Ziel ist natürlich, die Kreisliga zu halten, und dann wollen wir mal sehen, dass wir uns zur neuen Saison dem Kreise Segeberg anschließen ... also immer wieder ,was Neues hier beim TSV !!!

2. Herren

Unsere Zweite hat sich zu einem Spitzenteam in der Kreisklasse C entwickelt und strotzt nur so mit Spielern und Engagement in den Punktspielen.

Eine tolle Truppe, die momentan den 3. Platz belegt und drauf und dran ist, die Vizemeisterschaft zu erringen ... der Tabellenführer ISV II gewinnt ja leider jedes Spiel und dürfte nicht mehr einzuholen sein.

Aber schau'n wir doch mal, was in den letzten Spielen noch so geht und wer schlussendlich Aufstiegsrechte hat (die Strukturreform greift ja im Sommer, das bedeutet neue Klasseneinteilungen von oben bis nach ganz unten).

Gecoacht wird das Team weiterhin von den Spielern Thore Schwarz, Tobias Müller und Hinnerk Scheel, die ihre Sache top erledigen ... trotzdem wünschen sie sich einen Coach an der Außenlinie, der sich nun hoffentlich zur neuen Saison finden lässt.

Ob auch die Zweite im Rahmen der Strukturreform vielleicht in den Kreis Segeberg möchte, das wird noch zu besprechen sein.

Kommt doch zu unseren Heimspielen einfach mal vorbei, da wird in angenehmer Atmosphäre Sportliches geboten ;-)

Jogi Wolfgramm

Trainer und Spartenleiter



Tennis

Die Tennissparte bereitet sich auf den Auftakt der Sommersaison 2017 vor, der wie in den letzten Jahren auch im Rahmen des bundesweiten Wettbewerbs "Deutschland spielt Tennis" für den 29.04.2017 geplant ist.

Bis dahin sind die Anlage und die Plätze auf Vordermann zu bringen.

Die Vorbereitungen hierfür laufen auf Hochtouren.

Nach einer langen Phase des kontinuierlichen Mitgliederschwunds hat sich die Tennissparte personell in den letzten beiden Jahren stabilisiert und weist nunmehr per 31.12.2016 mit 52 vornehmlich aktiven Mitglieder per Saldo sogar ein leichtes Plus auf.

Dieser Mitgliederbestand stellt das Fundament für eine hoffentlich spannende und abwechslungsreiche Sommersaison dar.

Jedenfalls hat die Sparte für den Punktspielbetrieb 3 Mannschaften gemeldet, so viel wie seit Jahren nicht mehr.

Die Damen 50 spielen in der 2. Bezirksklasse, die neu gegründete und hoch motivierte Herren 30 in der 3. Bezirksklasse und die Silberrücken von den Herren 50 in der 1. Bezirksklasse.

Der Punktspielbetrieb beginnt auf unserer Anlage am 07.05. mit dem Match der Brokstedter Herren 50 gegen RW Wilster. Den Schlusspunkt bildet das Match am 15.07. gegen den Tangstedter SV.

Die Tennisanlage steht allen Spartenmitgliedern, von den festgesetzten Punktspielterminen und den Mannschaftstrainingszeiten abgesehen, zum freien Spiel kostenlos zur Verfügung.

Natürlich können auch in diesen Jahr wieder Trainingsstunden unter der professionellen Anleitung unseres Trainers Frank Stahl (0175 9730887) genommen werden.

Zum Zeitpunkt der Abgabe dieses Berichtes befand sich die Wintersaison (Hallensaison) 2016/17 noch in vollem Gange. Die Herren-50-Mannschaft spielte in der Bezirksliga und belegte zum Abgabzeitpunkt den 6. Platz.

Ansprechpartner für alle Interessierten sind die Mitglieder des

Spartenvorstandes:		Tel.
1. Vorsitzender:	Stephan Schmidt	04324 882833
2. Vorsitzender:	Peter Krukenberg	04324 1655
Sportwart:	Burghard Schwarz	04324 1459
Technischer Leiter:	Manfed Zill	04324 1341
Schriftführerin:	Petra Schwarz	04324 1459

Burghard Schwarz

-Sportwart Tennis-



FUSSBALL ALTHERREN



Die Uniformierung der Aktiven, Passiven und Fans der Altherren des TSV Brokstedt entwickelt sich immer weiter.

Das Kleinfeldturnier auf Sylt hat wieder viel Spaß gemacht, leider sind wir gegen Arminia Bielefeld Ü38 ausgeschieden, man muss aber auch wissen, dass wir ohne Auswechselspieler unterwegs waren.

Unser Kleinfeldturnier am 26.08.2016 war wieder ein voller Erfolg. Unsere Mannschaft konnte sich den ersten Platz erspielen. Durchweg ist die gesamte Saison sehr gut gelaufen.

Spaßveranstaltungen wie eine Floßtour oder das Boßeln beim Dorfcup dürfen natürlich nicht fehlen. (2.Platz)

Im Juli 2016 haben wir wieder ein Ehemaligen treffen veranstaltet, was sehr gut besucht war. Hier nochmal ein Dank an Axel Lang und Carsten Kohn für die Orga.

Weitere Jahres abschließende Highlights waren die alljährliche Weihnachtsfeier sowie der Frühschoppen an Silvester. Vielen Dank, Sonni, für die immer großartige Bewirtung!

Der Anfang des Jahres 2017 mit der Hallensaison war gut und wir hoffen dass es jetzt so weiter geht.

Am 17.02.2017 zur jährlichen Spartenversammlung der Altherren wurden Gerd Greve, Stephan Reiss, Ulli von Schwartz und Tobi Kossiski in ihrem Ämtern bestätigt.

Zum Kassenwart wurde Matthias von Lilienhoff gewählt, der das Amt von Helga Prehn übernimmt.

Liebe Helga vielen vielen Dank das du es 7Jahre mit uns ausgehalten hast, obwohl du es ja nur Übergangsweise machen solltest. Tja manchmal dauert der Übergang ein bisschen länger.

Wer neugierig geworden ist, welche Truppe dahinter steckt, ist herzlich willkommen uns kennenzulernen!

Alle die mitspielen oder auch den Fanclub unterstützen möchten, wenden sich bitte an:

Gerd Greve: 04324-8675 oder 0157-89375232

Stephan Reiss: 0151-21260171

Für die Altherren des TSV Brokstedt:

Gerd Greve

PS: Wir treffen uns Montags auf dem Sportplatz des TSV ab 19:00 Uhr zum Training.



AUSDAUERSPORT

Die Ausdauerpartei hält einiges an Trainingsmöglichkeiten für euch bereit.

Lauftraining für Jedermann

Wir freuen uns auf jeden Läufer, der motiviert bei der Sache ist und Spaß am Training in der Gruppe hat. Der beste Nebeneffekt ist, dass wir alle so ganz nebenbei auch fitter und schneller werden.

Seit 2016 wird ein neues Training für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene von Stephan angeboten.

Unsere Trainingsgruppe ist bunt gemischt: vom Sprinter bis zum erfahrenen Marathonläufer.

Wer jetzt direkt denkt: „Ihr seid bestimmt zu schnell für mich.“, den können wir nur dazu ermutigen mal am Training teilzunehmen. Es wird auf das individuelle Leistungsvermögen jedes Einzelnen Rücksicht genommen, damit die Trainingsmotivation hoch bleibt. Das Training ist so gestaltet, dass wir so viel wie möglich zusammen machen und trotzdem das individuelle Tempo trainieren.

Treffpunkt ist immer **sonntags 9.30 Uhr vor der Sporthalle, im Schützenpark bei den Sportgeräten oder auf dem Sportplatz in Brokstedt**. Bitte meldet euch bei Stephan (LaufundCo.Brokstedt@gmx.net), damit er euch zum richtigen Treffpunkt lotsen kann.

Die Trainingsinhalte variieren von Training zu Training, damit jedes Mal eine neue Herausforderung zu meistern ist und es für euch und eure Muskeln nicht langweilig wird.

Ein Training gestaltet sich wie folgt:

- Einlaufen
- Lauf-ABC/Koordination
- Steigerungsläufe
- Tempoeinheit
- Stabilisations-/Kräftigungsübungen
- Dehnen

Wenn sich jetzt jemand fragt: „Was soll ich denn mit Stabiübungen etc.?“, der wird im Training schnell merken wie gut diese tun, wie sich diese auf den Laufstil und das Lauftempo auswirken und zudem die Verletzungsgefahr enorm mindern. Zu Stabi gehören beispielsweise Übungen aus „Core Performance“.

Dabei kommen wir gerne mal auf über 2 Stunden Trainingszeit.

Darüber hinaus treffen wir uns in weiteren Gruppen für gemeinsame Läufe.

Kinderlauftraining

Als Vorbereitung auf den Dorflauf trainieren Marina und Yvonne mit Kindern im Rahmen des Nachmittagsprogramms der Grundschule. Dies wird in den 5 Wochen vor dem Dorflauf angeboten.

Wenn eure Kinder gerne das Laufen für sich entdecken wollen, lasst sie diese tolle Möglichkeit nutzen. Eure Kinder freuen sich, wenn ihr Eltern euch dafür mit Yvonne in Verbindung setzt.

Rennrad und Mountainbike

Bei uns wird nicht nur gelaufen, sondern auch Rad gefahren. Wer mal eine Runde mitdrehen möchte kann sich sehr gerne bei Rüdiger melden.

Dorflauf

Das größte von uns und vielen Helfern organisierte Event ist der Dorflauf in Brokstedt, der auch Teil des Steinburg-Cups ist. Alle Infos dazu findet ihr unter www.dorflauf.de

Ansprechpartner

Stephan Kretschmer	(Spartenleiter)	LaufundCo.Brokstedt@gmx.net	
Yvonne Casper	(Kinderlauf)		Tel. 04324 / 10 31
Rüdiger Gerbitz	(Dorflauf und Rad)		Tel. 04324 / 88 74 0

info@dorflauf.de

19. Brokstedter Dorflauf 2017

am 24.6.2017

Teilnahme:

Teilnahmeberechtigt ist jedermann. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich Kinder (bis 5 Jahre) starten ohne Anmeldung und Zeitnahme beim Kinderlauf Schüler/Jugendliche: Altersklassen gemäß den Bestimmungen des DLV Erwachsene w/m Altersklassen 30/35/40/..:

Wettbewerbe / Startzeiten:

Kinderlauf ca. 1 km	15:30 Uhr
5 km und 2,5 km Laufen	16:00 Uhr
10 km Laufen	17:00 Uhr
5 km Walken	17:00 Uhr

Wertung:

der 19. Brokstedter Dorflauf ist ein Lauf zum Steinburg-Cup.

Sonderwertung Familien:

Familien bestehen aus mindestens 3 Teilnehmern einer Familie, z.B. Eltern, Großeltern, Kinder, Enkelkinder. Die Anmeldung zur Familienwertung erfolgt durch ausfüllen der betreffenden Felder im Anmeldeformular. Auf gleiche Schreibweise ist zu achten! Familien können nicht gleichzeitig an der Mannschaftswertung teilnehmen.

Unter allen teilnehmenden Familien verlosen wir wertvolle Sonderpreise!

Es erfolgt keine gesonderte Zeitwertung!

Anmeldung:

Online ab 01.4.2017 unter: www.dorflauf.de

Anmeldeschluss:

Online bis Freitag, 23. Juni 2017 / 21:00 Uhr

Danach sind nur noch Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich. Ihre Anmeldung wird erst gültig, wenn das Startgeld auf unserem Konto eingegangen ist.

Achtung: Wer sich bis Sonntag 18.6.2017 anmeldet, bekommt eine persönliche Startnummer mit aufgedrucktem Namen.

Startgeld:

Kinderlauf	kostenfrei!
Schüler + Jugend	3 €
Erwachsene	6 €
Nachmeldungen / Nachzahlungen:	zusätzlich 2 €



Nachmeldungen:

Nur am Veranstaltungstag ab 14:00 bis 1h vor Start!

Startnummernausgabe: Am Veranstaltungstag ab 14:00 Uhr !

Umkleiden, Duschen: Im Sportlerheim TSV Brokstedt

Auszeichnungen:

- Jeder Finisher erhält eine Medaille sowie den Dorflaufbecher
- Laufen: Pokale für die ersten jeder Altersklasse.
- Walken: Pokale für die ersten drei in der Gesamtwertung
- Familien: div. Sonderpreise! Siehe oben unter „Familienwertung“
- Urkunden am Veranstaltungstag gegen Gebühr oder kostenlos zum Download

Die Siegerehrung ist Bestandteil der Veranstaltung!

Preise werden nicht nachgesandt!

Kuchenbuffet und Leckeres vom Grill.

Ergebnisse:

Ergebnislisten und Urkunden stehen unmittelbar nach Abschluss der Veranstaltung unter www.dorflauf.de zum Ausdrucken und Download bereit

Sonstiges:

Die Teilnahme am Brokstedter Dorflauf erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

NORDIC WALKING

Auf geht's zu neuen Taten und Runden

.....Die dunkle Jahreszeit haben wir hinter uns gebracht und die Sonne wird ja wohl auch nicht mehr lange auf sich warten lassen. Wir scheuen ja nicht wirklich das Wetter, aber mit Sonne walkt es sich einfach besser und wir können einfach mehr unternehmen.

Jeden Mittwoch treffen wir uns um 17.00 Uhr am Sportplatz und Sonntag um 10.00 Uhr auf den Hof von Preine um unsere Runden zu drehen.

Mit Neueinsteiger starte ich immer ganz individuell nach Absprache, ruft mich ganz einfach an und es kann losgehen. Stöcke werden gestellt.

Marlis Krieg: 04324-259

Walken ist eine einfache Bewegung, die relativ schnell erlernt werden kann und bei richtiger Ausführung stellt sich dann auch der Fitness-, Ausdauer und Gesundheitseffekt ein und außerdem macht es viel Spaß.

Neben dem Nordic Walken unternehmen wir nach Lust und Laune auch gerne Radtouren und Ausfahrten.

Dieses Jahr geht es im Mai 3 Tage nach Kühlungsborn....von dort aus werden wir dann unsere Runden drehen und die Gegend erforschen....



FUN-DANCE-FITNESS

Fun Dance Fitness – Fit werden mit Tanz und Spaß, hier ist der Name Programm!!!

Wir treffen uns, seit kurzem mit geänderter Zeit, jeden Montag zwischen 19.30 und 20.30 Uhr in der kleinen Halle der Grundschule Brokstedt, um eine Stunde lang zu cooler Musik mit Mitsing-Faktor an unserer Fitness zu arbeiten.

In der ersten Hälfte tanzen wir uns fit und kümmern uns zu etwas schnelleren, tanzbaren Songs vor allem um Ausdauer und Koordination.

In der zweiten halben Stunde geht es dann mit ruhigerer Musik etwas entspannter zu. Dabei kräftigen wir unsere Muskulatur und arbeiten auch an unserer Flexibilität durch Dehn- und Entspannungsübungen, wodurch wir die Stunde relaxed ausklingen lassen.

Wir trainieren also mit Fun Dance Fitness rundum den ganzen Körper. Jeder kann entsprechend seinem Niveau mitmachen, um für sich selbst das Beste aus sich rauszuholen.

Momentan besteht unsere Gruppe aus ca. 20 Mitgliedern zwischen 14 und 50 Jahren, die aber gerne noch durch frische Mitglieder ergänzt werden darf.

Also, egal, ob jung, ob alt, männlich oder weiblich, schon Erfahrung in dem Bereich oder kompletter Neu-Einsteiger, jeder kann mitmachen, der Lust hat, etwas Neues auszuprobieren und sich zu Musik zu bewegen!!! Fun Dance Fitness ist im TSV-Mitgliedsbeitrag mit inbegriffen, also kommt vorbei und schnuppert rein. 😊

Ich freue mich auf Euch
Janne Gerst



Body-Workout

Body-Workout immer **mittwochs** in der „alten“ Turnhalle von

20:00 – 21:00 Uhr.

Aus dem Bereich Fitness, sind wir eine bunt gemischte Truppe, jeden Alters, die sehr viel Spaß an Bewegung und Beisammensein hat.

Wir „arbeiten“ mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln, wie z. B. leichten Hanteln oder Tubes.

Hier findet ihr neben **Step-Aerobic** auch **Bauch-Beine-Po** und „**Fatburner“-Stunden*** sowie das abwechslungsreiche und beliebte **Intervall*-/Zirkeltraining**.

In den Sommermonaten verlassen wir die Halle und gehen gemeinsam walken, laufen oder schwimmen.

*„Fatburner“-Stunden: Fettverbrennung ankurbeln und bestmöglich ausnutzen.

*Intervalltraining: Wechselnde Sequenzen aus Muskelaufbau und Ausdauer.

Egal ob Anfänger oder Fitness-Fan, wer jetzt Lust bekommen hat den Spaß mit uns zu teilen und etwas Gutes für sich zu tun, kann jederzeit bei uns mitmachen und ist herzlich willkommen.

Birthe Huf, Tel: 04324-8822654



Fitness-Mix

Fitness-Mix immer **dienstags** in der „alten“ Turnhalle von 20:00 – 21:00 Uhr.

Aus dem Bereich Fitness, sind wir eine bunt gemischte Truppe, jeden Alters, die sehr viel Spaß an Bewegung und Beisammensein hat.

Wir „arbeiten“ mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln, wie z. B. leichten Hanteln oder Tubes.

Hier findet ihr neben **Step-Aerobic** auch **Bauch-Beine-Po** und „**Fatburner**“-**Stunden*** sowie das abwechslungsreiche und beliebte **Intervall*-/Zirkeltraining**.

In den Sommermonaten verlassen wir die Halle und gehen gemeinsam Fahrrad fahren oder schwimmen.

*„Fatburner“-Stunden: Fettverbrennung ankurbeln und bestmöglich ausnutzen.

*Intervalltraining: Wechselnde Sequenzen aus Muskelaufbau und Ausdauer.

Egal ob Anfänger oder Fitness-Fan, wer jetzt Lust bekommen hat den Spaß mit uns zu teilen und etwas Gutes für sich zu tun, kann jederzeit bei uns mitmachen und ist herzlich willkommen.

Fitness-Mix:

Jenny Lüders, Tel: 04324-882842



Rückenfitness

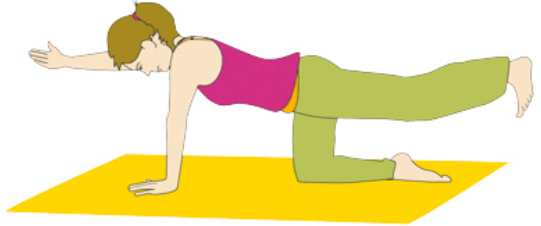
Jeden **Mittwoch von 19.00 – 20.00** Uhr in der „alten“ Turnhalle.

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und schauen doch mal für eine „Schnupperstunde“ rein.

Das Fitnessstraining beinhaltet:

- Übungen zur Verbesserung

der Kraft,
der Dehnfähigkeit,
der Beweglichkeit,
der Koordinations-,
Gleichgewichts- und
Entspannungsfähigkeit.



Ein gezieltes Rückentraining führt zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rückenmuskulatur.

Es dient zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Beschwerdefreiheit und zum allgemeinen Wohlbefinden.

Zum Training bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und was zu trinken mit.

Jede zweite Woche trainieren wir mit dem großen Gymnastikball, wer einen zu Hause hat, bekommt endlich die Möglichkeit diesen zu nutzen 😊

Rückenfit: Jenny Lüders, Tel: 04324 / 88 28 42 jennylueders@gmx.de





Volleyball



Unsere Mannschaft trifft sich jeden Donnerstag von 20:00 Uhr – 22:00 Uhr in der großen Turnhalle der Grundschule Brokstedt.

Mit viel Spaß versuchen wir dann unser Ballgefühl und unsere Technik zu verbessern.

In unserem Team spielen Leute die schon gut Volleyball spielen können als auch Spieler, die sich die Technik noch aneignen wollen.

Das Alter spielt dabei keine Rolle, so gibt es Spieler/innen die über 50 als auch Spieler/innen die unter 20 Jahre sind und natürlich jegliches Alter dazwischen.

Was uns alle verbindet ist der Spaß am Spiel. Wenn ihr Lust habt, kommt gerne vorbei und nehmt an einem Training teil.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an Sabine Koppo-Maaß (Sabine @brok24.de) oder Annette Stampa (Annette.Stampa@t-online.de) wenden.

Wir freuen uns auf euch!!!
Mit sportlichem Gruß
Sabine



