

SVL Magazin

– Die offizielle Vereinszeitung der SV Lieth –



Ausgabe 1/2015

Heft-Nr. 23



SVL-Clubheim unter neuer Bewirtung

– Siehe Seite 8 –



Physiotherapie



Martin Babick

Physio-Team
Lieth 19

BERATUNG + THERAPIE

Ihr Partner für gesunde Bewegung

Lieth 19 25336 Elmshorn Tel: 04121-91213 physioteam@lieth19.de



Stephan Braemert

Dachdeckerei Braemert

Sanierung Neubau Flachdach Fassaden Bauklempnerei

Bgm.-Diercks-Str. 43 · 25336 Klein Nordende

Telefon 0 41 21 / 87 05 83 · Fax 0 41 21 / 87 05 84

Mobil 01 73 / 92 52 171

Bitte

*berücksichtigen Sie bevorzugt die
Inserenten bei einer Auftragsvergabe.
Die Anzeigenkunden dieser Zeitschrift
machen deren Erscheinen erst möglich!*

Wir bedanken uns bei den Inserenten dieses Magazins.

PrintOffice – Drucken mit dem PROFI
Telefon (0 41 21) 700 60 55

Grußwort/Editorial

Liebe Liether Sportler/innen!
Liebe Gäste!

Endlich ist sie wieder da!!! Vor Ihnen liegt die neueste Ausgabe unserer Vereinsnachrichten, dem „SVL-Magazin“. Wir freuen uns, Ihnen wieder Informationen über unseren Verein und Eindrücke aus unserem Vereinsleben geben zu können.

Zum Anfang diesen Jahres mussten wir uns vom Pächter unseres Clubheims trennen, da er seinen geschäftlichen Verpflichtungen nicht nachgekommen war. Zu unserer Freude konnten wir uns kurzfristig mit Bo und Mats Hansen auf die Übernahme einigen.

Wir freuen uns sehr, dass mit Bo einer aus unserer Mitte das Clubheim übernommen hat und wünschen uns sehr, dass das Clubheim nun wieder zum Treffpunkt der Liether Sportler wird.

Ein weiterer Grund zur Freude ist, dass im

Februar die Ausschreibung für die Dachsanierung des Clubheims rausgegangen ist und wir in diesem Jahr endlich die erforderlichen Baumaßnahmen in Angriff nehmen können.



Unserer 1. Fußball-Ligamannschaft drücke ich beide Daumen, dass sie in der Rückrunde noch den Klassenerhalt schaffen kann und bitte die Liether Anhänger die Mannschaft bei den Heimspielen zu unterstützen.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Mit sportlichen Grüßen

*Michael Bartl,
1. Vorsitzender*

Inhalt

Grußwort	Seite 03
Inhaltsverzeichnis	Seite 03
Impressum	Seite 03
Neue Mitglieder	Seite 04
Vorstand der SV Lieth.....	Seite 05
Vorstandsthemen.....	Seite 06
Angebotsübersicht	Seite 07
News.....	Seite 08
Ältestenrat.....	Seite 09

Fitness & Gesundheit / Studio	Seite 10
Fußball.....	Seite 14
Karate.....	Seite 17
Radsport.....	Seite 20
ReHa-Sport.....	Seite 21
Senioren	Seite 22
Tennis.....	Seite 23
Tischtennis	Seite 24
Volleyball	Seite 26

Impressum: Herstellung: PrintOffice Liether Ring 29f 25336 Klein Nordende Telefon (0 41 21) 700 60 55 Telefax (0 41 21) 700 60 54 Internet: www.printoffice.EU E-Mail: info@printoffice.EU Auflage: 1.000 Stück Erscheinung: 4 x pro Jahr	Die inhaltliche Verantwortung der Beiträge sowie der Einhaltung der Bildrechte obliegt dem jeweiligen Verfasser, nicht PrintOffice. Eingesandte Manuskripte und Bilder werden nur auf Wunsch zurückgesandt. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Artikel sinnvoll bei Erforderlichkeit zu kürzen. Vereinsanschrift: SV Lieth e.V., Sportheim, Am Butterberg, 25336 Elmshorn, www.sv-lieth.de
---	---

Neue Mitglieder



Wir begrüßen sehr herzlich folgende neue Mitglieder in unserem Sportverein:

Ader, Christine	Fitness + Gesundheit	Quade, Philipp.....	Fitness + Gesundheit
Blume, Michael	Fußball	Ralfs, Ingrid	Herzsport
Boermann, Nico.....	Radsport	Rauhöft, Jeyan.....	Fitness + Gesundheit
Ercan, Anuk.....	Fußball	Ritzmann, Raiko	Turnen
Ewert, Jarne	Fußball	Röschke, Larissa.....	Fußball
Galetta, Eden.....	Fußball	Saad, Shoki Gola	Fußball
Gersdorf, Connor.....	Fußball	Sander, Lasse Bo	Fußball
Herrmann, Torsten.....	Fitness + Gesundheit	Schacht, Malte	Fußball
Hopf, Andrea.....	Fitness + Gesundheit	Schemmel, Celina.....	Fitness + Gesundheit
Horn, Malena.....	Karate	Spring, Leo Daren.....	Karate
Jändling, Kilian	Fußball	Stamm, Christian.....	Fußball
Jung, Fiete.....	Fußball	Strelow, Emily	Fußball
Junge, Stefan	Volleyball	Strelow, Phebe.....	Fußball
Köhnke, Mirco.....	Fußball	Stüben, Sybille.....	Fitness + Gesundheit
König, Tim	Karate	Tönsing, Mia	Fußball
Lütje, Joana.....	Karate	Trusch, Thilo.....	Fitness + Gesundheit
Mohr, Lars	Fußball	Vogelsang, Andre	Radsport
Noori, Ehsan.....	Fußball	Vonberg, Karl	Fußball
Otto, Melina.....	Fußball	Walther, Wiebke.....	Volleyball
Özhaya, Oktay.....	Fitness + Gesundheit	Wenderoth, Jul Emile.....	Karate
Pateras, Georgias.....	Tischtennis	Yazoglu, Yasemin.....	Fußball
Piorr, Paul Henrik	Fußball		

ZEIT FÜR EINEN WECHSEL...



Ihren Druckdienstleister
auch gleich.

WIR möchten Ihr NEUER sein!

Wir laden Sie ein,
unsere Homepage zu besuchen
und sich über uns zu informieren.

www.printoffice.eu

Telefon (0 41 21) 700 60 55

**DRUCKEN
MIT DEM
PRINTOFFICE**

**PRINT
OFFICE**

25336 Kl. Nordende/Elmshorn



Michael Bartl, Telefon (0 41 21) 9 37 44

Vorstand

Der Vorstand der SV Lieth



Michael Bartl
1. Vorsitzender



Maike Sommer
2. Vorsitzende



Adolf Luitjens
Schatzmeister



Claus Reitz
2. Schatzmeister



Nils Hammermann
Gesamtjugendwart

**FAHRSCHULE
SOMMER**

ELMSHORN
HAINHOLZER DAMM 21
0 41 21/6 39 48

GLÜCKSTADT
AM FLETH 24
0 41 24/31 65

www.fahrschule-sommer.de

Mobil
0172/918 44 06

Die wahre Adresse in Elmshorn.



Impressionen des Betreuer-Essens



Fotos: Bartl



GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Michael Bartl, 1. Vorsitzender, 9 37 44
 Adolf Luitjens, Schatzmeister, 9 31 38

Maike Sommer, 2. Vorsitzende, 9 43 65
 Claus Reitz, 2. Schatzmeister, 9 22 87
 Nils Hammermann, Ges.jugendleiter, 9 34 34

BADMINTON

Matthias Kröger
 Jugendliche Di 18-19 Bgm.-Hell-Halle
 Erwachsene Di 19-22 Bgm.-Hell-Halle
 Do 18-22 KGSE II

FITNESS & GESUNDHEIT

Olaf Stahlsmeier (0 41 21) 9 07 90 25

FUSSBALL

Manfred Pieper (0 41 21) 789 24 49, Michael Bartl (Jugendleiter) (0 41 21) 9 37 44,
 Heinrich Meißner (Mädchen/Frauen) (0 41 21) 49 23 33

KARATE

Frank Trieder (0 41 21) 46 22 22
 Kinder 6-13 Jahre Mo 17-18 Bgm.-Hell-Halle, Alle Kyugrade
 Do 17.15-18.15 TKS, Elmshorn, **Anfänger** bis Weiß/Gelb
 Fr 17.30-19 Bgm.-Hell-Halle, FARBgurte
 Mo 19-20.30 TKS, Halle/Gymnastikraum, Alle zusammen
 Do 18.30-20 TKS, Halle/Gymnastikraum, Alle zusammen
 Erwachsene ab 14 J.

MOUNTAINBIKEN (DIRTBIKE/BMX)

Christian Merkel 0151 / 22 67 04 73
 Heike Klisch (0 41 21) 46 93 08
 April - Oktober: 1. Sonntag im Monat 14 Uhr
 und bei gutem Wetter nach Absprache
 Floraring, Bauerweg, Klein Nordende

REHA-SPORT

Andrea Trieder (0 41 21) 46 22 22
 Herzsport Mo 18-19 Bgm.-Hell-Halle, Klein Nordende

SPORT FÜR KINDER

Kinderturnen, Maike Sommer (0 41 21) 9 43 65
 Mutter & Kind-Turnen,
 2-3 Jahre Di 16-17 Bgm.-Hell-Halle
 2-3 Jahre Di 17-18 Bgm.-Hell-Halle
 Psychomotorik, Hilke Thiemann (0 41 21) 49 12 94
 4-7 Jahre Do 16-17.30 Bgm.-Hell-Halle
 4-7 Jahre Do 17.30-19 Bgm.-Hell-Halle

STUDIO

Olaf Stahlsmeier (0 41 21) 9 07 90 25
 Studio Mo-Do 9.30-12 + 16.30-21
 Fr 9.30-12 + 16.30-20, Sa 15-18, So 11-14
 geschlossen: feiertags, Ostersonntag, Pfingstsonntag, Heiligabend, Silvester

TENNIS

Wolfgang von Oppenkowski (0 41 21) 9 39 83
 Janine Fichtenmeier 0173/6 70 37 17, 1. Jugendwartin, Wiebke Schürer-Mohr (0 41 21) 9 53 92

TISCHTENNIS

Lars Schlüter 0173/9 28 80 19 Fr 18-22 Bgm.-Hell-Halle

VOLLEYBALL

Roland Reum (0 41 21) 9 26 44 Mo 20-22 Olympiahalle Elmshorn
 Mi 18-20 Bgm.-Hell-Halle



NEUER Wirt im SV Lieth Clubheim!

Seit dem 1. Februar ist Bo Hansen zusammen mit seinem Bruder Mats neuer Betreiber des Liether Sportheim. Bereits seit einem halben Jahr betreiben beide schon das Sportlerheim des SSV Rantzaun in Barmstedt.

Aus dem „Lieths“ wird das „Clubbi“. „Wir haben früher immer schon gesagt wir treffen uns im Clubbi, das war schon immer so und deshalb wird unser Clubheim in Zukunft Clubbi heißen“ so Bo Hansen der überwiegend im Liether Clubheim ist, sein Bruder Mats wird mehr in Barmstedt tätig sein.

Das Bo Hansen Lieths neuer Clubwirt nicht nur als Schauspieler und Fußballspieler eine gute Figur macht hat er auch schon an den ersten Tagen am Zapfhahn im „Clubbi“ unter Beweis gestellt.

„Wichtig ist mir das sich meine Gäste wohlfühlen, da gehört auch ein kleiner Klön schnack dazu“ so Bo Hansen. Auf der



Speisekarte stehen Pizza aus dem Steinofen, den SV Burger, Schnitzel, Currywurst, selbstgemachte Frikadellen und vieles mehr. Auch Aktionen wird es geben, so auch das traditionelle Graue Erbsen essen. „Die Reservierungen von unserem Vorgänger werden wir auch berücksichtigen.

Bei unseren Speisen setzen wir auf Qualität, unsere Waren kommen überwiegend frisch aus der Region. Wir wollen nicht mit Tiefkühlprodukten arbeiten“ so Bo Hansen weiter. Auch ein Preisskat ist schon geplant, wenn es am 21. März losgeht will auch Bo Hansen kräftig mitmischen. Anmeldungen zum Preisskat werden schon angenommen.

Lieths 1. Vorsitzender Michael Bartl: „Wir haben die Hoffnung, dass unsere Mannschaften wieder in unser Clubheim zurück kommen. Ich glaube Bo ist genau der Richtige“.

Die Sky-Sportsbar mit Großbildleinwand hat in der Woche ab 17 Uhr und am Wochenende ab 12 Uhr geöffnet. Vorläufig wird Montag der Ruhetag sein. Feiern können im „Clubbi“ bis zu ca. 70 Personen ausgerichtet werden.

Peter Warnke

Lieths Vorsitzender Michael Bartl begrüßt zusammen mit der 2. Vorsitzende Maike Sommer den neuen Betreiber des Clubheims Bo Hansen (mitte). Fotos: Warnke



Bo Hansen Lieths neuer Clubwirt macht nicht nur als Schauspieler und Fußballspieler eine gute Figur, auch am Zapfhahn ist er zuhause. Foto: Warnke

Liebe Firmen,

Ihr Briefpapier oder Ihre Rechnungen werden knapp?

Printoffice hilft – schnell und günstig! Tel. 0 41 21 / 700 60 55

Der Ältestenrat informiert:

Liebe Vereinsmitglieder, seit sechs Jahren bin ich im Ältestenrat, insgesamt sind wir fünf Vereinsmitglieder, denen die Aufgabe zufällt, bei Unstimmigkeiten innerhalb des Vereins zwischen den Mitgliedern zu schlichten. Wir betreuen den Kummerkasten im Eingangsbereich des Clubheims. Seit fünf Jahren engagieren wir uns für die Durchführung von Erste-Hilfe-Kursen, verbunden mit der Einweisung am DEFI (Defibrillator). Bislang haben fünf Kurse mit reger Beteiligung stattgefunden, alle Teilnehmer waren mit großem Interesse dabei.

Für dieses Jahr ist ein Kurs in Vorbereitung. Der Termin, wahrscheinlich im April, wird rechtzeitig bekannt gegeben durch Aushang im Bereich Fitness und Gesundheit sowie in der Sporthalle.

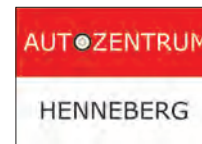
Es gibt euch allen eine Sicherheit, in Unfall-Situationen schnelle Erst-Hilfe zu leisten. Meldet euch an, auch „Wiederholungstäter“ sind willkommen.

Viele Grüße

Ulla Meyer
Tel. 04121/93524



Rund um Ihr Automobil
Alles aus einer Hand



Autozentrum Henneberg GmbH

KFZ-Meisterwerkstatt für alle Fabrikate & professionelle Fahrzeugaufbereitung



- Kfz-Reparaturen aller Art
- Hauptuntersuchung – täglich
- Inspektion nach Herstellervorgaben
- Gebrauch- und Jahreswagenhandel
- KFZ-Komplettreinigung
- Lackpolitur / Dellen / Smart Repair
- 3D-Achsvermessung

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 18:00 Uhr, Sa. nach Vereinbarung

Daimlerstraße 6 · 25337 Elmshorn

Tel.: 0 41 21 - 870 96 32

Fax: 0 41 21 - 277 89 51

E-Mail: info@autozentrum-henneberg.de

Web: www.autozentrum-henneberg.de



Kennst Du die Jedermann-Cardio- Gruppe?

Nein, dann lies weiter.

Wenn Du nur noch mit Mühe vom Sofa hochkommst, solltest Du vielleicht mal bei uns in der Jedermann-Cardio-Gruppe vorbeischauchen. Wir tun etwas dagegen und das nicht erst seit gestern.

Die Jedermann-Cardio-Gruppe besteht solange wie das Fitness-Studio, in diesem Jahr also 10 Jahre. Das ist doch eine starke Leistung oder?

Immer am Mittwochabend ab 19:30 treffen wir uns im vereinseigenen Fitness-Studio, hier machen wir uns unter Aufsicht von Jörg Dennulat an den Geräten oder auf dem Boden erst einmal warm, bevor wir dann um 20:00 in die Sporthalle wechseln.

Unser hochgeschätzter Übungsleiter Jörg stellt immer ein lockeres, abwechslungsreiches Programm (z.B. Zirkeltraining) zusammen, das wir dann in der Zeit bis 21:30 absolvieren. Es bringt echt Laune, besonders dann, wenn der Nebenmann oder die „Nebenfrau“ stöhnt oder keucht, weil irgendeine Muskelgruppe nicht so richtig spurt.

Wir haben immer viel Spaß und es wird viel gelacht. Unsere „Frauen“ sind echt toll und zeigen uns Männern schon so manches Mal, wie es geht. Zufrieden und entspannt geht es nach getaner „Arbeit“ unter die Dusche.

Im Sommer, wenn es das Wetter zulässt, walten wir auch manchmal, dann mit Stöcken durch den nahe gelegenen Wald und erklimmen sogar den Butterberg. Wenn man dabei richtig Gas gibt, wird das Shirt schon mal feucht/nass.

Also lieber Leser, raff Dich auf und komm vorbei, es lohnt sich für Dich!!
Mit vielen Grüßen im Namen der Cardio-Gruppe

Ernst Meyer



Restaurant Samos

Griechisches Spezialitätenrestaurant

Dienstag - Samstag: 17:00 - 23:30 Uhr

Sonntag & Feiertage: 12:00 - 23:30 Uhr

MONTAG RUHETAG

(0 41 21) 9 35 99

Köhnholz 1 | 25336 Elmshorn | www.samos-elmshorn.de



★ since 1985 ★



Ziele erreichen.

Ganzheitlichkeit wird häufig auch als Ansatz interpretiert, den Menschen in seinem gesamten Kontext mit all seiner Subjektivität und all seinen individuellen Eigenschaften zu sehen.

Wir in der Sparte Fitness & Gesundheit haben uns zum Ziel gemacht, jeden interessierten individuell nach seinen Vorstellungen zu fördern, ihn fit zu machen, ihn zu motivieren und gesundheitsorientiert in Bewegung zu bringen. Wir haben uns damit bewusst für ein ganzheitlichen Gesundheits- und Trainingskonzept entschieden.

Wir sind der Überzeugung, dass wir Menschen im Kontext betrachten müssen. Wir müssen sowohl körperliche Einschränkung und Befindlichkeiten wie auch persönliche Lebensumstände wie Zeitmanagement etc. berücksichtigen.

Eine junge Mutter zum Beispiel, bringt ihre Kinder morgens in den Kindergarten bzw. zur Schule und hat sicherlich ein anderes Zeitfenster für die Ausübung ihres Sportes zur Verfügung als ein Angestellter der um 17 Uhr aus dem Büro kommt. Auch darauf müssen wir reagieren. Das Fitness- und Gesundheitsstudio der SVL war schon immer ganz vorne dabei wenn es um persönliche Beratung, Betreuung bzw. um persönliche Trainingsplanerstellung geht. Das ist nicht zuletzt unserem professionellen und hochmotivierten Trainerteam zu verdanken.

Durch die Installation zusätzlicher Mechanismen hoffen wir diesen Weg weiter ausbauen zu können.

Das beginnt bereits bei einer individuellen, standardisierten Anamnese. Diese beinhaltet eine Blutdruckmessung die; und das ist neu; nun auch unter Belastung durchgeführt werden kann.

Durch die Re-Investition (Alt gegen Neu) in neue Indoor Cycling Räder mit Wattsteuerung ist es nun erstmals möglich, den körperlichen IST-Zustand objektiv zu bestimmen.

Diese von der Weltgesundheitsorganisation WHO festgeschriebenen Testverfahren

finden unter persönlicher Betreuung eines ausgebildeten Trainers statt, natürlich mit Herzfrequenzüberwachung.

Wir haben die betreffenden Trainer und Trainerinnen in einer zweitägigen Schulung im Juli 2014 durch den Hersteller ausbilden lassen.

Somit ist es auch erstmals möglich, individuelle Trainingsempfehlungen auf faktischer Basis abzugeben bzw. dementsprechende Trainingspläne zu erstellen.

Diese „Trainingssteuerung von morgen“ kommt bei uns bereits seit Sommer vergangenen Jahres im Kursbereich und im Studio zur Anwendung. Auch in diesem Punkt sind wir ganz weit vorne dabei.

Derzeit kann kein Studio in der Umgebung diese Leistung mit den Möglichkeiten die uns zur Verfügung stehen, anbieten.

Aufgrund der Berechnung individueller Trainingszonen und deren farblichen Darstellung über das LED Display des Computers sind die Belastungswerte auf einen Blick überprüfbar. Das patentierte Coach By Color® System des Tomahawk® IC7 Bikes ermöglicht dadurch eine wesentlich bessere und gesundheitsorientierte Trainingssteuerung.

Durch Besuche einschlägiger Branchen-Messen, sowie durch Gespräche und Beratungen mit Marktführern bewegen wir uns ständig am Puls der Zeit. Nicht zuletzt durch den Kontakt mit Profisportlern, Therapeuten, und Medizinern erhoffen wir uns neue und umsetzbare Impulse um unserem Ziel näher zu kommen.

Wir haben uns entschieden, wir wollen ein ganzheitlichen Gesundheits- und Trainingsangebot schaffen. Wir wollen ein Angebot, in dem sich JEDER wiederfindet.

Wir wollen ein Angebot, durch das persönliche Ziele wieder erreichbar werden!

Wir haben gute Voraussetzungen. Und darauf bauen wir auf.

Herzlichst

Olaf Stahlsmeyer



Hafenfest 2014

Am Samstag, den 30. August 2014 um 16.25 Uhr war es soweit: die SV Lieth präsentierte sich für 45 Minuten mit seinem Trainerteam aus der Group-Fitness Sabine, Rebecca und Imca auf der Showbühne am Nordufer.

Für 45 Minuten zeigten wir ein buntes Programm aus dem aktuellen Kursangebot. Dank unserer lieben, fleißigen und vor allem mutigen Teilnehmer konnten wir sportlich, rhythmisch und mit viel Spaß und Power unseren Verein darstellen!

Wir starteten mit einem Beitrag der „Drums-Alive“-Truppe von Rebecca. Es wurde begeistert getrommelt und gewirbelt was das Zeug hält und was die Pezzi-Bälle aushielten.

Das begeisterte Publikum klatschte gemeinsam zu der tollen und motivierenden Musik. Die Zumba-Truppe von Imca startete zu lateinamerikanischen Klängen und tollen Hüftschwüngen durch. Es wurden insgesamt 6 Choreographien aus dem aktuellen Programm getanzt und den Zuschauern bei strahlendem Sonnenschein eine tolle Show geboten.



Des Weiteren bot das Trainerteam gemeinsam Einblicke in das Fitness-Programm HOT IRON und stellte das Gerät Flexibar mit einer professionellen Darbietung vor.

Durch das Programm führte uns Sabine mit kurzen fachkundigen und interessanten Statements zwischen den Acts.

Zu erwähnen wäre noch die absolut professionelle Planung und freundliche Abstimmung mit dem Organisator des Hafenfestes und dem Feintuning vor Ort mit den Herren der Technik, ohne die wir nicht einen so gelungenen Auftritt hätten durchführen können.

Ein riesen Dankeschön geht an dieser Stelle an unseren Vorstand, der für unsere tollen Outfits verantwortlich war!

Es muss wohl nicht erwähnt werden, dass wir alle ziemliches Bauchkribbeln und Lampenfieber hatten; das machen solche Auftritte wohl auch aus.

Als Fazit kann man nur sagen: wir hatten eine Menge Spaß und die Proben und die Aufregung haben sich voll und ganz gelohnt. Wir konnten unseren Verein wirklich toll präsentieren und haben die Spielvereinigung Lieth mit viel Freude und Sonnenschein vorstellen können.

Es grüßt Euch herzlich

Eure Imca



Wir bauen Windmühlen!



Betrachtet man einmal den Fitness- und Gesundheitssektor in Deutschland, so gelangt man zu der Feststellung, dass sich die gesamte Branche derzeit im Umbruch befindet.

Viele Faktoren spielen dabei eine Rolle. Dieser Prozess wird zum einen durch die weitere Technisierung und Elektronisierung von Sportgeräten zum anderen aber auch durch das wachsende Bewusstsein über die Wertstellung der persönlichen Gesundheit beeinflusst.

Was man lange Zeit vernachlässigt hat, gewinnt plötzlich an Wert. Die elektronische Medienwelt trägt nicht unerheblich dazu bei. Sie gaukelt uns schlanke, glückliche Menschen in trendigen modischen Outfits und mit tollem Image vor. Früher nannte man es vielleicht ...„in angemessener Garderobe“. Auch wenn hier nicht die Realität wieder gespiegelt wird, so werden doch „Wunschbilder“ in unseren Köpfen erzeugt.

Zudem erfährt die Branche eine zunehmende „Amerikanisierung“. Dieses ist ganz deutlich an Begrifflichkeiten zu erkennen. Es tauchen Bezeichnungen auf wie z.B. Functional Training, Crossfit, Bodyweight Training und viele mehr.

Hinter dieser „Retrowelle“ verbergen sich oft bekannte Begriffe wie etwa die berühmte Trimm-Dich Bewegung von 1970 in dessen Zuge die Trimm-Dich Pfade entstanden und die im Jahre 1983 in die beliebte Trimming 130 Kampagne des DSB mündete.

Es ist heute natürlich nicht mehr „hip“ zu sagen: „...ich habe den Trimm-Dich Pfad absolviert, selbstverständlich artikuliert man heute: „...ich habe eine Stunde Functional Training gemacht...“ Das hört sich toller an, meint aber dasselbe.

Übrigens: wenn man eine Übung auf diesem Pfad dreimal hintereinander für jeweils 45 Sekunden lang absolviert und zwischendurch je 15 Sekunden pausiert, dann hat man entweder HIIT, Tabata oder Crossfit gemacht, das Ganze im Bodyweight-Modus versteht sich! Toll? Ja klar. Neu? weit gefehlt.

Dieser kurze Ausflug macht uns bewusst was wir sowieso schon wissen: Die Welt um uns herum bewegt sich immer weiter, einige sagen schneller.

Fakt ist auch, dass jede Bewegung Veränderungen mit sich bringt. Wir, die Fitnesssparte der Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. haben keine Angst vor Veränderungen. Wir freuen uns darauf, denn wir brauchen Veränderungen. Wir brauchen Veränderungen um den wachsenden Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden und weiterhin am Markt bestehen zu können.

Um es mit einem alten chinesischen Sprichwort auszudrücken:

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

Ich sage: Wind haben wir hier im Norden genug, lasst uns anfangen!

Viele Grüße euer

Olaf Stahlmeyer

**Redaktionsschluss für Ausgabe Nr. 24
der Vereinsnachrichten: 30.4.2015**



2.C Jugend

Als ältere D-Jugend wurden wir zusammen mit Eimsbüttel in der Kreisliga Staffelleister (Frühjahr 2014). Dank der guten Trainingsbeteiligung der Jungs und der Unterstützung



Wir bedanken uns bei Herrn Hans-Dieter Giesbrecht von Famila Elmshorn für die gesponserten Trainingsanzüge. Nochmals vielen Dank.

der Eltern, war dies möglich. Für uns, der 2.C Jugend hat die Saison 2014/15 gut begonnen. Nun spielen wir eine Klasse höher in der Bezirksliga und haben in der Herbstrunde 2014 den zweiten Platz belegt.

Dies hat uns als Trainer und Betreuer, sehr viel Freude bereitet. Da wir ein gemischter Jahrgang (2001/02) sind, mit vielen Spielern die noch in der D-Jugend spielen könnten, war dies für uns ein sehr großer Erfolg. Wir sind eine eingeschworene Mannschaft aus mittlerweile 23 Jungs, die es sich zum Ziel gesetzt haben, auch weiterhin in der Bezirksliga mit aufzumischen. Das Ziel der Trainer und des Betreuers ist es, die Mannschaft bis Ende der A-Ju-

gend zu begleiten und sie fußballerisch weiter zu entwickeln.

Dies war in der Vergangenheit nicht immer einfach, da wir immer wieder Spieler aus verschiedenen Mannschaften des SV Lieth aufgenommen haben, weil diese sich auflösten. Doch unser Betreuer Walter Zahn schaffte es

durch seine gute Organisation. Walter unterstützt nicht nur uns Trainer, sondern genießt auch das Vertrauen der Jungs.

Am 8. Februar beginnt die nächste Punktspielrunde und wir alle, Spieler, Trainer, Betreuer sowie Eltern freuen uns schon darauf.

Gencer Dag

1. Herren Ligatrainer Michael Radde-Krüger



Seit dem 1. Juli 2014 haben wir ein neuen 1. Herren Trainer beim SV Lieth, Michael Radde-Krüger, der lange in der Verbandsliga Schleswig-Holstein erfolgreich gearbeitet hat. Verstärkung hat er von den beiden Co-Trainer Kurt Oldenburg

und Dieter Steffens, die beide schon länger im Verein tätig sind. Außerdem unterstützen uns nach einer Pause, unser Betreuerpärchen Silke und Carsten Perner.

In der Hinrunde bestand unser Kader gerade mal mit 18 Mann, weil uns viele Spieler (überwiegend Stammspieler) zum Sommer verlassen haben. Während der Spielrunde, kam uns noch das Verletzungspech einiger

Spieler hinzu, somit schrumpfte die Anzahl der Spieler auf 12 Mann. Durch die Unterstützung der 2. Herren entstand eine tolle Spielergemeinschaft, die wie Pech und Schwefel zusammenhält. In der Winterpause ist Björn Dohrn von FC Elmshorn zurückgekommen, der für uns ein wichtiger Spieler ist.

Die Tabellensituation sieht Momentan nicht rosig aus, aber wir haben noch 12 Endspiele, in denen wir die nötigen Punkte gegen den Abstieg holen werden. Die guten Spielergebnisse in den 5 Freundschaftsspielen bestätigen die gute Trainingsarbeit der Trainer und Spieler. Die Mannschaft, das Trainerteam, sowie der ganze Verein werden alles dafür tun um den Abstieg zu verhindern, um auch in der Saison 2015/2016 in der Bezirksliga West zu spielen. Ich bin zuversichtlich, dass dieser Weg im Sinne der Gemeinschaft zum Erfolg führen wird. Mit sportlichen Grüßen

Gencer Dag

famila
besser als gut!

Öffnungszeiten:
Montag – Sonnabend: 8.00 – 21.00 Uhr

Backshop

Getränke auf Kommission

Partyservice

Lotto Schleswig-Holstein

Postpoint

Kohlensäure-Zylinder-Tausch

Präsentkörbe

Volksbank-Bankautomat

Ticket-Service

famila Elmshorn
Hans-Böckler-Straße 126
25337 Elmshorn

Telefon: 0 41 21-7 90 40
Fax: 0 41 21-79 04 40


ARBEITSBÜHNEN
HELGEKÜHL
Vermietung+Service

- **Arbeitsbühnen bis 31m**
- **Scheren-Bühnen**
- **LKW-Bühnen**
- **Mobile Bühnen**
- **Hol- und Bring-Service**



Marie-Curie-Straße 12
25337 Elmshorn
Tel. 04121-475 29 75
kuehl-arbeitsbuehnen.de



3. E-Jugend

Hallo, wir sind die 3. E-Jugend der SV Lieth (Jahrgang 2005)! Zwar gibt es uns schon etwas länger, wir haben uns aber im letzten Jahr neu aufgestellt – mit einem neuen Trainerteam und etlichen Neuzugängen.

Im Moment spielen wir in der Hamburger Hallenrunde, freuen uns aber schon darauf, wenn die Draußensaison wieder los geht!

Bei uns steht nicht nur der Spaß im Vordergrund – wir lernen auch jede Menge Fußballhandwerk. Und Disziplin wird auch eingefordert. Trotzdem kommt der Spaß nicht zu kurz (lachen ist erlaubt!). So auch in unserem Trainingslager in Glückstadt zur Saisonvorbereitung. Das hat uns allen viel Spaß gemacht!

Wenn ihr Spaß am Fußball habt und Teil eines tollen Teams werden wollt, dann kommt doch mal zu einem unverbindlichen Probetraining vorbei. Wir trainieren immer (bis Ostern): Mittwochs 16:00–17:30



Uhr (Timm-Kröger-Platz,- hinter der Schule, Grandplatz) und Freitags 14:30–16:00 Uhr (KGSE, Halle: bitte Hallenschuhe mitbringen!). Nach den Osterferien dann: Mittwochs 16:00–17:30 Uhr (Waldstadion, Rasenplatz an der Schule Klein Nordende) Freitags 14:30–16:00 Uhr (Waldstadion, Rasenplatz an der Schule Klein Nordende). Bis dann, wir freuen uns auf dich!

Deine 3. E-Jugend



„Die Unkenntnis der Steuergesetze befreit nicht von der Pflicht zum Steuern zahlen. Die Kenntnis aber häufig.“

A.M. Rothschild, 1743-1812

Diplom-Finanzwirt
Karsten Pape | Tony Rahn
Steuerberater | Steuerberater

Ramskamp 58a
25337 Elmshorn

Telefon: 041 21/29 196-0
Telefax: 041 21/29 196-99

E-Mail: info@pape-rahm.de
www.pape-rahm.de

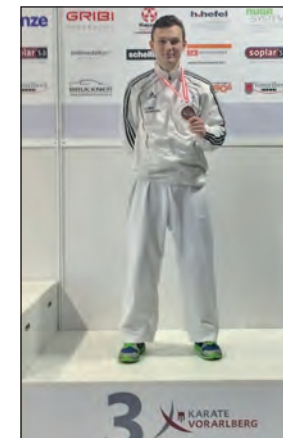
Austrian Karate Championships

Der AUSTRIAN KARATE CHAMPIONSCUP mit Austragungsort Hard am Bodensee steht in einer Reihe mit den großen europäischen Karateturnieren. Nach der Ruhepause über die Weihnachts- und Neujahrsfeiertage bietet dieses Event die beste Gelegenheit für Coaches und Sportler, die Form noch rechtzeitig vor dem Beginn der Turnier- und Wettkampfsaison zu überprüfen – und das bei starker internationaler Konkurrenz! Dieses Turnier ist für viele Länder ein Qualifikationsturnier für die Europameisterschaft im Februar. Für den DKV dient dieses Turnier als letzter Härtestest vor der EM – quasi Generalprobe.

Robin Endricat, Kampftrainer in der SV Lieth, reise mit seinem Wettkampfverein, dem SSV Nübbel, am 24.01.2015 nach Hard und startete im Kumite Individual male U21-75kg völlig erwartungsfrei nach unfreiwilliger 2,5-monatiger Trainingskarenz. Insofern

musste sich Robin seine Kondition gut einteilen. Das gelang ihm auch, und er konnte in den Vorrundenkämpfen seine ausnahmslos starken Schweizer Gegner souverän bezwingen. Bis zum Einzug ins Finale. Hier musste er sich leider Benoît Schmidlin, dem späteren Erstplatzierten, geschlagen geben. Über das „kleine Finale“ erkämpfte sich Robin dann aber gegen den Luxembourger Raoul Fontes mit einem starken 7 : 0 den verdienten 3. Platz.

Birgit Endricat



Wir bieten Ihnen die Gewissheit für kompetente und gewissenhafte Betreuung und Krankenpflege.

Jeden Tag – rund um die Uhr.

Freundlich, nett und hilfsbereit.

Nehmen Sie uns beim Wort!

**Ambulante Betreuung
Häusliche Krankenpflege**

BARTL

Liether Ring 55a
25336 Klein Nordende

Telefon (0 41 21) **9 53 41**

Telefax (0 41 21) 9 23 31

www.pflegedienst-bartl.de

Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen



Impressionen der Kara-Games



**Werbung kostet Geld –
NICHT werben kostet Kunden!**

Wirb mit Köpfchen – wirb mit PrintOffice

PRINT OFFICE	◇ Druck	◇ Gestaltung
	◇ Repro	◇ Satz
	◇ Stempel	◇ HPL-Tafeln

Telefon: (0 41 21) 700 60 55
 Fax: (0 41 21) 700 60 54
 eMail: info@printoffice.EU
 Internet: www.printoffice.EU

Fotos: Privat



Fahren und fliegen bei jeder Jahreszeit

Die Radsportsparte war auch letztes Jahr wieder sehr fleißig!

Wir haben neu Sprünge sowie Trainingsmöglichkeiten gebaut und hatten im Herbst noch einen kleinen spontanen Saison Abschluss mit bis zu 20 Fahrern.



Großer Andrang beim Saison Abschluss

Wir haben unseren Pumptrack, der für Anfänger bestens geeignet ist, verbessert, damit er sich noch „flowiger“ (flüssiger) fahren lässt.

Dieses Jahr wollen wir noch fleißiger werden und haben schon einige Pläne, die wir auf unserer Jahreshauptversammlung gemeinsam besprechen möchten. Unser Ge-



Unser größtes Projekt, die Double Line mit Holzrampen

lände ist groß und hat eine Menge Potential für weiter Bauvorhaben.

Außerdem werden wir uns um die Entwässerung unseres Tables (geschlossenen Sprünge) kümmern, sobald das Wetter es zulässt. Unser größtes und anspruchsvollstes Projekt, welches schon seit letztem Jahr im Bau ist, wollen wir dieses Jahr fahrfertig machen, was aber noch mit einigen Radlader arbeiten und sehr viel Schaufel verbunden. An diesen Projekten merkt man, dass unser Hobby nicht nur mit Fahren verbunden ist, sondern auch mit Verantwortung und Pflichten, denn unsere Bauten benötigen Pflege und Achtsamkeit. Und schon beim Bauen sind wir motiviert dabei, denn es gibt nichts besseres und schöneres, als selbst gebaute Sprünge zu fahren.

Wir vom „Floraring“ freuen uns jederzeit auf weiteren Zuwachs und möchten unsere Leidenschaft mit anderen teilen. Wer Interesse hat kann sich unter markus.hamer@sv-lieth.de melden, um weitere Informationen zu erhalten oder bei guten Wetter uns einfach am 1. oder 3. Sonntag im Monat ab 13 Uhr auf den Floraring besuchen: Im Sandweg 115, Klein Nordende, durch das geöffnete grüne Tor ganz nach unten gehen.

Finn Koschwitz und Markus Hamer



Fit bleiben mit Herzsport

Herzsport ist für Personen mit kardialen Erkrankungen gedacht. Der Patient soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und daraus resultierenden Einschränkungen) einschätzen und nutzen lernen. Chronische Herzerkrankungen wirken sich auf den gesamten Organismus aus.



Betroffene sollten jedoch nicht eigenmächtig mit dem Sport beginnen. Zunächst gilt es, das „okay“ vom behandelnden Arzt einzuholen, um abzuklären: Wie viel Belastung (Watt) verträgt der Körper? Wie reagiert der Kreislauf darauf? Welchen Sport kann ich betreiben? Was muss ich dabei beachten?

In unserer Sportstunde bieten wir eine bunte Mischung aus Entspannungsübungen und Bewegungstherapie und -spiele an. Wir trainieren in einer gemischten Gruppe von 25–125 Watt. Das Training wird

sehr individuell gestaltet so dass jeder Teilnehmer in der Sportstunde nicht überfordert oder gar unterfordert wird. Für jeden ist etwas dabei. Das betreuende Team einer Herzsport-Stunde besteht immer aus einer Herzsport-Übungsleiterin in Begleitung eines Arztes/einer Ärztin mit Notfallkoffer und Defibrillator.



Zur Zeit sind noch Plätze in unserer Herzsportgruppe frei, wir trainieren immer montags von 18–19 Uhr, in der Bgm.-Hell-Halle, Grundschule Klein Nordende.

Die Teilnahme wird in der Regel von den Krankenkassen finanziert. Hierzu benötigt wird ein Antrag auf Rehasport, der vom behandelnden Arzt ausgefüllt werden muss. Informationen hierzu erhalten Sie bei Andrea Trieder, Herzsport-Übungsleiterin, Telefon 0 41 21- 46 22 22, oder informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Herzliche Grüße,

Andrea Trieder

Stadtschuhmacher

Maik Oltmann GmbH · Fachbetrieb seit 1931

Schlüsseldienst · Gravuren · Stempel

Im CCE · Wedenkamp 22 · 25335 Elmshorn

Telefon / Fax (0 41 21) 2 19 23

www.stadtschuhmacher.de



Senioren-sport in der SV Lieth

Jeweils am Dienstag von 14.30 bis 15.30 Uhr wird im Kursraum des Fitness- und Gesundheitsstudios der SV Lieth eine Stunde Seniorensport angeboten. Das Sportangebot ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

Wir sind eine buntgemischte Seniorengruppe ohne „Alter“. 4 Männer mit 9 Frauen bis jetzt.

Auf Grund der Tatsache, dass Senioren immer viele wichtige Termine wahrnehmen müssen, benötigen wir Eure Hilfe. Wer hat Zeit und macht mit ?

Die Atmosphäre in der Gruppe ist entspannt und locker, es wird viel gelacht. Ungeahnte Kraftreserven werden aktiviert. Wenn wir so richtig schön warm sind, geht es an die Bodenübungen, erreicht wird dadurch eine Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Koordinations- und Wahrnehmungsübungen fließen auch mit in die Stunde ein. Das Ende der Stunde wird mit einer Entspannungsgeschichte und der Dehnung aller beanspruchten Muskelgruppen eingeleitet. Natürlich steht die Geselligkeit ebenfalls im Mittelpunkt, denn gemeinsam ist Sport erst richtig schön.

Der Kontakt reißt aber auch in der Woche nicht ab. Wenn ein Geburtstag ansteht, wenn die Gesundheit nicht so will oder wenn persönliche Aktionen anstehen, wie Urlaub, Enkel etc. dann wird alles miteinander abgestimmt.

Unser Motto lautet: Erlaubt ist, was Spaß macht! Kommt einfach vorbei, denn wer rastet, der rostet.

P.S.: einen herzlichen Dank an unsere Fotografin, Heidrun Pelzer, die unsere Gruppe mit super Fotos unterstützt.

Hendrike-Beate Bondzio



Tennisabteilung der SV Lieth verleiht an Wolfgang Tacke eine Ehrenurkunde

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung der Tennisabteilung am 16.01.2015 wurde anlässlich der Verabschiedung von Wolfgang Tacke als Schatzmeister der Tennispartei eine Ehrenurkunde überreicht und seine Ernennung zum „Ständigen Beirat“ des Vorstands bekanntgegeben.

Unglaubliche 32 Jahre (von 1983 bis 2014) hat Wolfgang dieses Amt ausgeübt. Sorgsam und verantwortungsvoll ist er mit den Geldern unserer Mitgliedern umgegangen, sodass stets eine „Schwarze Null“ vor dem Komma stand und stets Rücklagen für notwendige Investitionen vorhanden waren.

Im Zeitraum seiner 32-jährigen Tätigkeit als Schatzmeister hat Wolfgang über 3 Millionen DM/Euro in den Unterlagen der Tennispartei sorgfältig und immer mit Belegen nachprüfbar verbucht. Ferner hat Wolfgang über 1000 Aufnahme – und Austrittserklärungen bearbeitet und die Lohnkosten für das Jugendtraining und die Tennisplatzpflege abgerechnet, die jährlich bei ca. 40.000 € liegen.

Während seiner Tätigkeit als Schatzmeister hat Wolfgang diverse Baumaßnahmen

unserer Tennisplatzanlage begleitet und deren finanztechnischen Abläufe getätigt, und zwar den Bau des 5. Tennisplatz als Kunstrasenplatz, die Umrüstung der Ziegelmehlplätze als Canadatenplätze und deren erneute Grundsanierung und Umrüstung, die umfangreiche Wallbefestigung zum Hundeplatz, den Brunnenbau und die Überdachung der Terrasse. Zuletzt wurden im Jahre 2013 die Plätze 1 bis 4 für ca. 60.000 € grundsaniert.

Aber Wolfgang Tacke war nicht nur ein kompetenter „Finanzberater“ und Finanzverwalter: Seine aktive Mitgestaltung unseres Vereinslebens bei Festen und Feiern und seine Teilnahme an den Punktspielen des Tennisverbands sind ebenfalls hervorzuheben.

Dass Wolfgang Tacke seiner Nachfolgerin im Amt, Sabine Götting, auch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen wird, ehrt ihn. Wir wünschen ihm darum, dass er weiter noch lange und aktiv dem Tennissport in der Tennispartei der Spielvereinigung Lieth verbunden bleibt.

Tobias Götting



mathias wittorf

INGENIEURBÜRO FÜR BAUWESEN

Energieberatung • Statik • Bauleitung • Gutachten

Dipl. Ing. Mathias Wittorf · Dorfstraße 71 · 25336 Klein Nordende
 Telefon (0 41 21) 57 98-0 · Fax (0 41 21) 57 98-19 · E-Mail: wittorf@wittorf.net



Die zweite Ball-Revolution ist vollzogen!

Der Tischtennisball spielt natürlich eine sehr wichtige Rolle bei einem Tischtennispiel. Früher auf dem Schulhof konnte die Handfläche schon mal den Tischtennisschläger ersetzen. Beim Ball ist dies jedoch nicht so leicht möglich. Nach 2001, wo der 38-Millimeter-Ball gegen einen zwei Millimeter größeren ausgetauscht wurde, ist am 01.07.2014 die zweite Ball-Revolution in Kraft getreten. Demnach stellen ab der Spielzeit 2014/2015 die fünf höchsten Spielklassen (1. Bundesliga bis einschließlich Oberliga) vom Zelluloid- auf den Plastikball um.

Neue Tischtennisbälle aus Plastik 40+

„Mach's gut, Zelluloid Ball...“ ab dem 1. Juli 2014 wird Tischtennis nur noch mit den neuen Tischtennis Plastikball oder auch Polyball genannt, gespielt! Grund für den Materialwechsel ist neben dem ökologischen Aspekt die hohe Entzündlichkeit. Doch was erwarten die Aktiven? Wie verändern sich die Spieleigenschaften und wird die Haltbarkeit erhöht?

In einigen Tests äußerten sich Profis...

- der Absprung des Balls ist deutlich höher
- Höhe und Geschwindigkeit des Ballabsprungs sind weniger vom Schnitt/Rotation abhängig
- der Klang ist deutlich anders, ähnlich einem kaputten Zelluloid Ball
- sind härter
- aus einem Teil gefertigt – keine Naht vorhanden

Die neuen Spieleigenschaften weichen merklich von den gewohnten Ballflugkurven ab, dass einige Trainingsstunden nötig sein werden um sich daran zu gewöhnen. Spieler, die besonders block- und konterstark sind, können sich viele Vorteile von dem neuen Plastikball erhoffen. Allerdings wird der neue Ball sicher noch weiter entwickelt, Spieleigenschaften optimiert werden und so kann man schon mal auf den eigenen Test gespannt sein!

Eigenschaften der Tischtennis Polybälle

Ein Tischtennisball ist rund, hohl und besteht aus seit 2014 (Plastik). Seit dem Jahr 2014 beträgt der Durchmesser etwas mehr als 40, demnach heißt er Polyball 40+. Die Poly Plastikbälle werden als Nahtlose Tischtennisbälle hergestellt. 2000 betrug der Durchmesser des Balls 40 mm und er wog ca. 2,7 Gramm. Vorher lag der Durchmesser bei 38 mm und er wog um die 2,5 g.

Die Vergrößerung um 2 Millimeter sollte den Tischtennisport langsamer und somit attraktiver für das Fernsehen machen. Doch die Belag- und Holzindustrie machte diesem Plan einen Strich durch die Rechnung, da die neuen Beläge und Hölzer diesen Geschwindigkeitsverlust absolut kompensieren. Auf Grund seiner Form und seinem leichten Gewicht kann der Tischtennisball sehr gut springen.

Qualität der Tischtennisbälle aus Plastik-„Sterne“

Es gibt insgesamt 4 Qualitätsstufen.

- Trainingsbälle
- 1-Sterne Tischtennisbälle
- 2-Sterne Tischtennisbälle
- 3-Sterne Tischtennisbälle

Natürlich ist die Qualität nicht nur von den Sternen abhängig, sondern auch von dem Hersteller. Auch ist das „ITTF“- bzw. „DTTB“-Logo ist ein Merkmal für wirkliche Qualität. Beim Balleimertraining kann man beispielsweise TT-Trainingsbälle benutzen, für den Wettkampf sind 3-Sterne-Bälle jedoch Pflicht, allein schon wegen den hohen Belastungen die ein Tischtennisball aushalten muss.

Denn beim „Smash“ kann er bis zu 180 km/h schnell werden und verformt sich bei diesem Aufprall bis zu 20 Prozent. Außerdem dreht er sich bei einem optimal getroffenen Topspin mit bis zu 50 Umdrehungen pro Sekunde (= ca. 3000 Umdrehungen pro Minute).

1- bzw. 2-Sterne-Bälle werden kaum noch angeboten, da sie von der ITTF nicht zugelassen sind.

Farbe der Plastik Tischtennisbälle

Tischtennisbälle gibt es in verschiedenen Farben: „Weiß, Orange, Gelb“. Es gibt sogar Sammlerbälle in den weiteren Farben: „Blau, Grau, Grün, Rosa, Schwarz und Bunt“.

Die Aufdruckfarben sind ähnlich, wie die Ballfarben, sehr zahlreich. Bei Wettkampfbällen überwiegt jedoch der schwarze Aufdruck.

Die am häufigsten verwendete Farbe ist Weiß. Es spielt keine Rolle, ob Sie auf grünen bzw. blauen Tischen mit weißen oder orangen Bällen spielen.

Interessantes über den Tischtennisball

- der englische Ingenieur James Gibb, brachte den Tischtennisball 1890 von einer Amerikareise nach Europa. Vorher verwendete man größtenteils Gummibälle
- vereinzelt gibt es auch „Tischtennisbälle Sammler“, die annähernd 3000 verschiedene Bälle besitzen
- die bekannten 49 Lottobälle sind lackierte Tischtennisbälle

Lars Schlüter

**SVL-Sportler sind fair –
sie bedenken bei einem Kauf
vorrangig die Inserenten dieser Broschüre.**

**Die Inserenten ermöglichen das Erscheinen
dieser Broschüre!**

Hier

hätte Ihre Anzeige stehen können...

Seien Sie in der nächsten Ausgabe dabei!
Schnell anrufen, 0 41 21 / 700 60 55



VOLLEYBALL-Hobby-Gruppe sucht weiblichen Zuwachs

Liebe Volleyball-DAMEN, wir brauchen EUCH!

Unsere VOLLEYBALL-Hobby-Gruppe sucht weiblichen Zuwachs aus Klein Nordende, Elmshorn und Umgebung!

Wieso, weshalb, warum??? Weil Volleyball unglaublich viel Spaß macht! Weil wir eine sehr nette Gruppe sind! Weil wir einen Trainer haben, der uns super unterstützt! Momentan sind wir eine Hobbyrunde im Alter von Mitte 20 bis Mitte 60/70. Falls ihr euch fragt, warum wir diesen Aufruf starten – wir möchten einfach wirklich gerne mal wieder das Spielfeld anständig füllen können... Derzeit muss sich unser Trainer im abschließenden Spiel noch zu häufig als Frau verkleiden 😊. Das muss sich ändern!!!

Scherz beiseite, wir waren zwischenzeitlich schon mehrere Frauen, mussten jedoch aufgrund berufs- oder studienbedingter

Umzüge bereits einige Verluste verkraften. Zudem ist natürlich immer einmal jemand im Urlaub oder verletzungsbedingt nicht mit dabei. Oder ist anderweitig verhindert. Volleyball funktioniert zwar auch mit wenigen Teilnehmern, aber wir möchten ja keine Beachvolleyball-Mannschaft sein...

Falls ihr euch nun angesprochen fühlt – was solltet ihr an Voraussetzungen mitbringen? 1. Zeit am Donnerstagabend. 2. Einigermaßen fundierte Kenntnisse im Pritschen, Baggern und Stellen sowie Schmettern. Idealerweise auch Vereinerfahrung (früheres Spielen im Schulsport ist für uns nicht wirklich ausreichend – es sei denn, „frau“ ist ein Volleyball-Supertalent). 3. Knieschützer. Wir schliddern zwar nicht ständig über den Hallenboden, aber Sicherheit muss dennoch sein.

Wir treffen uns in Klein Nordende immer um 19.15 Uhr vor der übrigens wirklich sehr schönen Halle, damit wir um halb acht das Training starten können. Sollte es familien-, berufsbedingt oder aus anderen Gründen einmal nicht möglich sein, von Anfang an dabei zu sein, gibt es aber auch eine Klingel...

Zuständig für unsere Gruppe sind Birgit Schamuhn und Silvia Waltner. Im Internet findet Ihr unter <http://www.sv-lieth.de/index.php/sparten/volleyball>. Ansprechpartner für die Volleyballsparte, die den Kontakt zu uns jederzeit herstellen können. Sehr gerne könnt ihr aber auch so einmal unverbindlich vorbeikommen. Auch nur zum Zuschauen und ohne Knieschützer – wir freuen uns wirklich sehr, wenn ihr den Weg zu uns findet:

Regelmäßiger Termin der Volleyball-Damen-Hobby-Gruppe: Donnerstags, 19.30-21.30 Uhr, Bgm.-Hell-Halle, Schulstraße ggü. der Feuerwehr, Klein Nordende.

Kommt doch einfach mal vorbei! Dann sehen wir gemeinsam weiter...

Silvia Waltner



Foto: Waltner

Farbenhaus am Markt

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 8.00 Uhr bis 12.30 Uhr

14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Sa. 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Farbenhaus am Markt GmbH

Schulstraße 39

25335 Elmshorn

Telefon: 0 41 21 / 2 04 96

Fax: 0 41 21 / 20 78 9

info@farbenhaus-elmshorn.de

www.farbenhaus-elmshorn.de

Gute Preise, gute Werbung:

**100 Visitenkarten
ab 20,- €*
-----**

Ein- oder beidseitig 4c bedruckt,
350g Bilddruck matt

**1000 Briefbögen
ab 59,50 €*
-----**

Einseitig 4c bedruckt, 90g Papier

* Druckpreis, bei Zusendung druckfähiger
Daten, zzgl. MwSt. Bei zusätzlichen
Gestaltungs-/Repro- oder sonstigen Arbeiten
kommen weitere Kosten hinzu.

PRINT OFFICE

DRUCKEN MIT DEM PRINTOFFICE



**Wir lassen Ihre
Werbung auf
fallen!**

eMail: info@printoffice.EU · ☎ (04121) 7006055 · Internet: www.printoffice.EU



Gut beraten und gut aufgehoben,
bei Ihrer Provinzial in Elmshorn Süd.

Sascha Kreutz e. K.

Köhnholz 55, 25336 Elmshorn

Tel. 04121/8989-30


Fax 04121/8989-311

elmshorn.sued@provinzial.de

www.provinzial.de/elmshorn.sued

Alle Sicherheit für uns im Norden.

PROVINZIAL

Die Versicherung der  Sparkassen