



Ausgabe
4-2023

KSV OH Aktuell



In dieser Ausgabe:

Informationen aus der Geschäftsstelle	1
Berichte aus dem KSV OH	2-6
TSV DG Holsteinische Schweiz sucht Übungsleiter/-helfer	7
Schwartauer Schützengilde in Kiel geehrt	8
Neues vom Ahrensböcker Judoclub	9-10
Kegeln, eine „aussterbende“ Art?	11
Nachrufe Kreisturnverband	12
Landeskönigsschießen in Travemünde	13
Sportjugend SH zeichnete Nachwuchssportler*innen aus	14
Sparkasse Holstein: 30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region	15

Wichtige Informationen aus der Geschäftsstelle

Weihnachten steht vor der Tür und ein abwechslungsreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die uns 2023 tatkräftig unterstützt haben. Besonders bedanken wir uns bei den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Vereinen und Fachverbänden sowie beim Landessportverband Schleswig-Holstein, dem Kreis Ostholstein, der Sparkasse Holstein und der Sparkassen-Stiftung Ostholstein für die finanzielle Unterstützung. Wir freuen uns auf eine weiterhin harmonische und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien für die kommenden Feiertage Erholung und eine fröhliche Zeit. Sehen wir mit Zuversicht auf 2024 und hoffen auf ein Jahr mit viel Gesundheit und eindrucksvollen Momenten.

Kreissportverband Ostholstein e.V.
-Vorstand und Geschäftsstelle-



Die KSV-Geschäftsstelle ist vom 18.12. bis 31.12.2023 geschlossen.



[ARAG Sportversicherung - LSV Schleswig-Holstein](#)



Klaus Schütt vom Sportverein Hansühn ist „Moin! Vereinsheld“ Oktober 2023

Der Kreissportverband Ostholstein sowie die Sparkasse Holstein und ihre Stiftungen überraschen den 75-jährigen in seinem Element: Beim Grillen für den Verein.

Seit 64 Jahren ist er Mitglied im SV Hansühn und seit mehreren Jahrzehnten ehrenamtlich engagiert. Für seinen beispielhaften Einsatz haben der Kreissportverband Ostholstein sowie die Sparkasse Holstein und ihre Stiftungen Klaus Schütt nun als „Moin! Vereinsheld“ des Monats Oktober ausgezeichnet. Überrascht wurde er unmittelbar vor dem Fußballspiel der Kreisklasse, als er – wie bei jedem Heimspiel seit über 30 Jahren – gerade dabei war, Würstchen zu grillen und für's leibliche Wohl der Gäste zu sorgen.

Völlig überrascht und mit Grillschürze bekleidet nahm er die Ehrung, umringt von zahlreichen Spielern und Gästen, entgegen. Seine Freude zeigte er ganz hanseatisch und mit wenigen Worten: „Das ist ja schön. Vielen, vielen Dank!“ – und lud das Überraschungskomitee anschließend zu Kaffee und Apfelkuchen ein.

Nachdem Klaus Schütt lange Jahre selbst sehr erfolgreich im Verein Fußball spielte, und es bis in die Landesliga schaffte, begann er sich nach seiner aktiven Zeit in besonderem Maß ehrenamtlich zu engagieren. Ob als Ordner auf dem Fußballplatz, beim Auf- und Abbau von Vereinsfesten oder wenn Arbeiten jeglicher Art zu verrichten sind: auf seinen unermüdlichen Einsatz ist Verlass.



V.l.: Wolfgang Schütt, Vorsitzender SV Hansühn, Jutta Voigt, 2. KSV-Vorsitzende, Klaus Schütt, Birgit Kamrath-Beyer, KSV-Vorsitzende, Jürgen Fischer, KSV-Beisitzer Senioren- und Breitensport, Iris Görtz, Sparkasse Holstein.

Aber ein ganz „Großer“ ist er bei den Heimspielen seiner Fußballmannschaft oder bei den Festen am Grill. Immer zur Stelle ist er mit dafür verantwortlich, dass sich die Mitglieder und Gäste des SV Hansühn wohlfühlen. Und dabei wird seine ruhige und aufgeschlossene Art besonders geschätzt“, so Birgit Kamrath-Beyer, 1. Vorsitzende des KSV OH, in ihrer Laudatio.



Louis Gellert vom Bosauer Sportverein ist „Moin! Vereinsheld“ November 2023

Der KSV OH sowie die Sparkasse Holstein und ihre Stiftungen überraschen den Jugendlichen bei der Vereins-Weihnachtsfeier im Gasthaus „Zum Frohsinn“ in Bosau

Wer sich schon in jungen Jahren durch Leistung, Zuverlässigkeit und Kreativität auszeichnet – und das auch noch ehrenamtlich – hat Respekt und Anerkennung verdient. Daher haben der Kreissportverband Ostholstein sowie die Sparkasse Holstein und ihre Stiftungen Louis Gellert nun als „Moin! Vereinsheld“ des Monats November geehrt.

Als Mitglied im Bosauer Sportverein von 1946 e.V. spielt er nicht nur seit acht Jahren aktiv Fußball, sondern engagiert sich auch darüber hinaus in beachtlicher Weise für seinen Verein. So ist Louis Gellert ein verlässlicher Partner des Fußball-Trainers und übernimmt bei seiner Abwesenheit sowohl das Training als auch das Coachen bei den Spielen. Als Bester bei der Prüfung zum Schiedsrichterschein zeigt er auch als Unparteiischer auf dem Platz eine souveräne Leistung.

„Deine Vereinskameraden beschreiben dich als empathisch, kinderlieb und höflich“, erzählt Jutta Voigt, 2. Vorsitzende des KSV OH, in ihrer Laudatio. Aber nicht nur dem Fußball kommt das Engagement des jungen Mannes zu Gute. Er spielt auch noch Darts, weiß als DJ beim Kinderfasching für gute Stimmung zu sorgen und ist darüber hinaus noch Mitglied der Jugend-Feuerwehr und passionierter Angler im Bosauer Angelverein. „Engagierte Vereinsmitglieder wie du festigen den Zusammenhalt im Verein. Wir hoffen, dass der Bosauer SV noch lange auf Dich zählen kann“, so Jutta Voigt weiter.

Seit Mai dieses Jahres zeichnet der Kreissportverband Ostholstein gemeinsam mit der Sparkasse Holstein und ihren Stiftungen jeden Monat den „Moin! Vereinsheld“ im Kreis Ostholstein aus. Dotiert ist die Auszeichnung mit einer Urkunde und einem Gutschein im Wert von 250 Euro, diesmal ausgestellt für das Designer Outlet Neumünster.



V.l.: Anika Reimers, 2. Vorsitzende Bosauer SV, Louis Gellert, Timo Stich, Sparkasse Holstein, Jutta Voigt, 2. Vorsitzende KSV OH

Übrigens: Einen „Moin! Vereinsheld“ vorschlagen kann jeder: Eine E-Mail mit entsprechender Begründung an den Kreissportverband Ostholstein (ksvoh@t-online.de) genügt. Bei der Aktion geht es um die „stillen“ Ehrenamtlichen, die immer das sind und nicht im Vordergrund stehen.



KSV-i-Punkt-Seminar „Rücken 23: LWS oder ISG, wer macht den Schmerz?“

Bei gruseligem Wetter konnte man eigentlich nichts Besseres machen, als eine KSV-Fortbildungsveranstaltung zu besuchen. Kurzer Einsatz von 9.00 bis 12.30 Uhr mit vier Fortbildungspunkten belohnt und mit einem spannenden Thema belegt. „Rücken“ hat jeder und kennt inzwischen jeder. Und Jeder weiß, da hilft nur Krafttraining.

Aber „Rücken“ kann auch ISG sein, das Ilio-Sakral-Gelenk, auf Deutsch die Kreuzbein-Darmbein-Fuge, die dann ihre Beschwerden entwickelt, wenn die Gesäßmuskulatur zu schwach ist. In diesem Fall hilft kein Training der Rückenstrecker, da müssen die Gluteen gestärkt werden.

Um die Beschwerden unterscheiden zu können und ein gezieltes bzw. umfangreicheres Training zusammen zu stellen, brauchte es einen Blick in die Anatomie, die ja gerade im Beckenbereich nicht ganz einfach ist. Auch war es dem Referenten Dr. Axel Armbrecht wichtig, dass die Teilnehmer lernen, harmlose Irritationen von ernsthaften Problemen unterscheiden zu können.



Als dann die Funktionsweise der beteiligten Muskulatur geklärt war, konnten die 21 Teilnehmer schon schnell in das praktische Training einsteigen. Mit Rubberbändern und auf den Matten wurden die Gesäßmuskeln gestärkt, aber auch mit Gewichtstangen die Rückenmuskeln in allen drei Ebenen gekräftigt. Nicht jede Übung war neu für die Übungsleiter, aber manche, wie die Variationen der Kniebeuge, wurden jetzt auch in einem neuen Zusammenhang gesehen. So zeigte Oksana Puschkarev, leitende Physiotherapeutin von „Mensch in Bewegung e.V.“, wie man wirkungsvoll selbst bei komplexen Bewegungsmustern die Lendenwirbelsäule und das Becken stabilisieren kann. Schön, dass jeder es in der Praxis spüren konnte.

Schnell war der Vormittag vorbei, alle waren begeistert, gern hätten manche weiter gemacht. Aber das ist ja das Wesen der i-Punkt-Seminare: lieber kurz und knackig, dafür öfter, als lang und kostenintensiv. In 2024 sehen wir uns wieder.

Bericht:
Dr. Axel Armbrecht



i-Punkt-Seminare

Sportmedizinische Fortbildung des KSV OH
für Übungsleiter*innen, Trainer*innen und
Verantwortliche des Vereins

i-Punkt-Seminare 2024

1. Beckenboden: geheimnisvoll, verborgen, verdrängt

Wenn man an Sport denkt und an die Körperteile, die man fit halten will, die einen Ausdruck von Gesundheit und Stärke ausdrücken, wird der Beckenboden mit Sicherheit nicht erwähnt. Erst, wenn die Schließmuskeln nicht mehr optimal funktionieren oder in der Sexualität Schwierigkeiten auftauchen, rückt das muskuläre System der unteren Beckenhöhle in unser Bewusstsein. Dennoch können gerade Männer schwer über Probleme mit dem Beckenboden reden geschweige denn ein Training beginnen. Obwohl es doch eigentlich nur eine muskuläre Schwäche ist, werden eher aufwendige hygienische Konzepte entwickelt, um die Kraftlosigkeit zu kompensieren als sich einem gezielten Training zu widmen. Mit dieser Denke wollen wir aufhören. In einem kurzen Workshop wird die Theorie des Beckenbodens erklärt und vor allem interessante Übungen geprobt, die auch Spaß machen können.

Referenten: Oksana Puschkarev, ltd. Physiotherapeutin, und Dr. Axel Armbrrecht, ltd. Arzt.

Termin: 23.03.2024, 9:00- 12:30 Uhr

2. Ausdauertraining, damit die Puste reicht

Es gab einmal eine Zeit, da war der Mensch das Wesen auf der Welt mit der besten Kondition. Bevor er immer effektivere Waffen entwickelt hat, hat er seine Beute zu Tode gehetzt und dabei locker 10 km zurücklegen können. Diese Zeiten sind vorbei, obwohl uns der gleiche Körper gehört. Wenn wir aber im Sport aus Spaß oder aus gesundheitlichen Gründen den Körper wieder in Schwung bringen wollen, ist es gut, einige Spielregeln unseres Herz-Kreislauf-Systems zu verstehen und beim Training zu berücksichtigen. Ob Laufen, Walken, Inline-Skaten, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen, es lohnt sich, Atmung, Kraft und Technik zu berücksichtigen, damit aus einem guten Vorhaben ein Erfolg mit Leichtigkeit und Freude erzielt werden kann. Das Beste am Ausdauertraining: man kann damit sogar ernsthafte körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht bekämpfen. Bitte Laufschuhe und Regenschutz mitbringen.

Referenten: Oksana Puschkarev, ltd. Physiotherapeutin, und Lena Steffens, Physiotherapeutin

Termin: 08.06.2024, 9:00- 12:30 Uhr

3. Hände und Ellenbogen, beim Training oft vergessen?

Ob kraftvoll wie beim Handball oder elegant wie beim Tischtennis, die Hände und Ellenbogen müssen funktionieren, ohne gezielt trainiert zu werden. Dabei hat gerade die Hand für ihre motorische Steuerung in unserem Gehirn fast genauso viele Nerven zur Verfügung wie die gesamte restliche Körperhälfte. Ein feingliedriges System aus Beugern und Streckern, aus Muskeln für Seitneigung und Rotation geben der Hand und dem Ellenbogen ein Höchstmaß an Bewegungsmustern. Gibt es Störungen, nennt man es dann Tennisarm, Mausfinger, Handydaumen, Schnappfinger oder Golfarm. Häufig dauert die Behandlung sehr lange und ist oft mit Einschränkungen im Sport verbunden. Welche Übungen helfen und wie man auch bei Rheuma, Gicht oder anderen Erkrankungen, die die Hände befallen können, erfolgreich Sport betreiben kann, darüber wollen die Referenten aus ihrer langjährigen Erfahrung berichten. Schwerpunkt ist aber das Training von Händen und Ellenbogen.

Referenten: Lena Steffens, Physiotherapeutin, und Dr. Axel Armbrrecht, ltd. Arzt.

Termin: 12.10.2024, 9:00- 12:30 Uhr

Veranstaltungsort: „Mensch in Bewegung“, Jahnhöhe 3, 23701 Eutin

„Sport für Alle“ - Das Motto des KSV-Breitensporttages beim TSV Dahme

Das Ziel des KSV-Breitensporttages beim TSV Dahme war es, einem großen Publikum viele verschiedene Sparten vorzustellen, neue Interessierte für verschiedene Sportarten zu gewinnen sowie die Bedeutung des Sports für Gesundheit, Integration, Inklusion und Persönlichkeitsbildung bewusst zu machen.

Birgit Kamrath-Beyer und Jürgen Fischer vom KSV OH begrüßten die Teilnehmer und Gäste ebenso herzlich wie Dr. Björn Haberer vom Kreis OH, der gemeinsam mit Martina Scheel, Vorsitzende im Beirat für Menschen mit Behinderung beim Kreis OH, den Informationsstand zum Thema „Integration durch Sport“ betreute.



Die an der „Nordic Walking“-Gruppe Interessierten machten sich sofort unter fachkundiger Leitung von Jutta Voigt auf den Weg. Familie Kleinfeld ermöglichte es, sich für die Sparte der Bogenschützen vom Griebeler SV durch aktives Ausprobieren am Schießstand zu begeistern. Volkmar Herbst vom Oldenburger SV zeigte die Praxis der Betreuung einer Fußballmannschaft am Beispiel eines kleinen Fußballspiels. Die mit 3-6 Jahren jüngsten Aktiven legten voller Eifer und mit viel Selbstvertrauen ihr erstes Sportabzeichen im Laufen, Werfen und Springen erfolgreich ab. Aber auch der Yoga-Unterricht unter engagierter Leitung von Charlotte Schuster überzeugte die interessierten Teilnehmerinnen davon, innere Ruhe und sanfte Entspannung in einer wohligen Atmosphäre zu finden.

Die Sportart Teikojutsu führte vor Augen, was dieser Sport für den Einzelnen wie auch die Gemeinschaft bedeuten kann. In zwei unterschiedlichen Probestunden übten die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen verschiedene leicht erlernbare Techniken zur Selbstvertei-

digung, mit denen man auf einen Angriff reagieren kann, sei es auf dem Schulhof oder der Straße. Besonders Kinder, Frauen und Mädchen profitieren davon, sich gegen Größere oder vermeintlich Stärkere zu wehren, die sie körperlich bedrängen. So bewies die achtjährige Lena Reher, die erst einen Gelbgurt trägt, dass sie problemlos einen großen, schweren Schwarzgurträger oder sogar einen Großmeister zu Boden zwingen kann.



Der Tag zeigte erfolgreich, dass Leitlinien unserer Gesellschaft wie soziale Integration z.B. von Kindern und Jugendlichen aus benachteiligten Verhältnissen oder aus Krisen- und Kriegsgebieten Geflüchteten mit Bleiberecht im Vereinssport mit Leben gefüllt werden können. Gleiches gilt für die Inklusion von bewegungsbeeinträchtigten Menschen. Eine interkulturelle Öffnung soll bewirkt werden mit dem Ziel, sich gegenseitig auf gleicher Augenhöhe kulturell und sprachlich zu bereichern. Begleitet wird dies durch Programmangebote des KSV und ein hilfreiches mehrsprachiges DOSB-Sprachwörterbuch.

Der von den Sportvereinen angebotene „Sport für Alle“ übt demokratisches Denken praktisch ein, der Einzelne kann im Verein mitentscheiden und sich für die Gemeinschaft einsetzen. Gemeinsamer Sport fördert gegenseitigen Respekt, sportliche Fairness und solidarisches Miteinander. Denn Enkulturation und Sozialisation in einer globalisierten Welt wie heute sind erstrangige Themen, die im praktischen Leben eines Einzelnen eben durch gezielte gemeinsame Begegnungen im Vereinssport erfolgreich umgesetzt werden können.

Hans-Joachim Paulsen (Teikojutsu-Pressewart)

Übungsleiter/-Helfer gesucht

TSV Dörfergemeinschaft "Holsteinische Schweiz" von 1968 e.V.



Bring Bewegung ins Spiel!

**Werde ÜBUNGLEITER/-HELFER m/w/d beim Kinderturnen
in der Sieversdorfer Grundschule.**

Du hast Spaß an Bewegungsbaustellen?
Ein wuseliger Haufen Kinder stresst dich nicht?
Dann mach Kinderturnen zu Deinem Ding!

Du musst keine Sportskanone sein, um mitzumachen.
Wir vermitteln Kindern Spaß an Bewegung
und das ganz ohne Leistungsdruck.

Neben jeder Menge Spaß, gibt es für Dich eine Aufwandsentschädigung.
Außerdem unterstützen wir dich bei der Qualifizierung,
z.B. mit Kursen als Übungsleiterhelfer oder bei den Trainer-Lizenzen.

Kinderturnen ist dein Ding?
Dann bringe Dich mit deinen Stärken in unserer Breitensportabteilung ein.

Haben wir dein Interesse geweckt oder hast du noch Fragen,
dann melde dich einfach unter:
Franziska Debert: 04523 – 883853
Christian Harms: 04523 – 2112
oder per Email: info@tsvdg.de

**Kinder sind uns wichtig und sind unsere Zukunft!
Bitte helft uns dabei, dass es so bleibt!**

Schwartauer Schützengilde in Kiel geehrt

Ministerpräsident Daniel Günther hat Sportvereine im Land zu deren langjährigem Bestehen gratuliert.

Zu den 21 Vereinen, die für ihre 100-jährige Historie ausgezeichnet wurden, zählte auch die Schwartauer Schützengilde von 1923 e.V. Gemeinsam mit seiner Vereinskollegin und Ehefrau Sabine Schramme nahm der Gilde-Vorsitzende Niko Schramme die Auszeichnung entgegen.

„Ihre Vereine sind integrative Kraft, Gesundheitsförderer und sozialer Treffpunkt. Sie stärken unsere Gemeinschaft. Bei Ihnen an der Basis spielen die großen Themen wie Integration oder die Gleichberechtigung von Mann und Frau eine große Rolle. Das macht die Arbeit in den Vereinen umso wichtiger“, so der Ministerpräsident. „Im Sport funktionieren ein Großteil nur deshalb, weil Menschen sich ehrenamtlich engagieren. Leider hätten immer mehr Sportvereine Schwierigkeiten bei der Besetzung offener Posten. Es ist wichtig, dass wir für Ehrenämter auch die jüngere und mittlere Generation gewinnen. Der Wert ehrenamtlicher Arbeit ist für uns alle unbezahlbar“, so Daniel Günther weiter.



V.l.: Hans-Jakob Tiessen, Daniel Günther, Sabine Schramme, Niko Schramme, Sabine Sütterlin-Waack. Foto: Frank Peter

„Die Bedeutung der Sportvereine im Land ist für uns riesengroß. Sie sind ein unverzichtbares Bindeglied unserer Gesellschaft und haben in der Vergangenheit auch immer wieder bewiesen, dass Sie sich den neuen Herausforderungen stellen und darauf reagieren. Das unterstützen wir mit unserem Zukunftsplan Sportland Schleswig-Holstein“, betonte die Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack, und überreichte bei der Ehrung Gutscheine für die Jugendarbeit.

„Die Vereine in den über 1.000 Kommunen unseres Landes bieten vielen Menschen Bindung, Halt und Gemeinschaft. Die Vereine sorgen für Integration und sind ein wichtiges demokratisches Lernfeld. Der Sport ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Er ist in den Gemeinden oftmals eine der letzten Orte, in denen Alt und Jung, Starke und Schwächere gemeinsam eine soziale Heimat finden“, so LSV-Präsident Hans-Jakob Tiessen.

Erfolgreiches 2. Halloween-Turnier (international) in Ahrensbök



Der Ahrensböcker Judo Club e.V. veranstaltete sein 2. Halloween-Turnier in der Falsterhalle in Ahrensbök. Von den 283 gemeldeten Teilnehmer/Teilnehmerinnen traten total 252 Judoka aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Dänemark in den Altersklassen der U07, U09, U11 und U13 m/w in jeweils gewichtsnahen geschlechterübergreifenden Gruppen in 4er-Poollisten ihre Wettkämpfe an.



In der Vereinswertung erreichten die Ahrensböcker Judoka mit ihren erkämpften Medaillen den 3. Platz von 29 teilgenommenen Vereinen. Es war wie im Vorjahr eine gelungene und nahezu reibungslose Veranstaltung, wenn auch deutlich länger, da rund 100 Judoka in diesem Jahr mehr dabei waren. Der gesamte Vorstand sowie der hauptverantwortliche Sportwart Matthias Haß bedankt sich recht herzlich bei allen tatkräftigen Helfer:innen. "Wir haben gemeinsam an 3 Tagen unglaubliche Arbeit geleistet." so Haß. Vielen Dank auch noch einmal an dieser Stelle für den zuverlässigen

und kompetenten Einsatz der Sanitäter vom Deutschen Roten Kreuz Ortsverein Süsel. Der Judoverein aus Ahrensbök freut sich bereits auf sein 3. Halloween-Turnier im nächsten Jahr ,und zwar am 13. Oktober 2024. Die kompletten Ergebnislisten sowie ein Medaillenspiegel ist auf der separaten Turnierwebsite zu finden:

www.halloween-turnier.de Interessierte an Judo in Ahrensbök werden auf der Vereinswebsite fündig: www.judo-ahrensboek.de

Ahrensböcker Judo Club: 3 x Platz 1 beim Nikolaus-Turnier 2023

Auch in diesem Jahr waren die Ahrensböcker Judoka beim traditionellen Nikolaus-Turnier von der Judo-Sparte vom TSV Tarp dabei. Es machten sich zwar nur 3 Judoka aus Ahrensbök auf dem Weg in den hohen Norden nach Tarp, aber dafür umso erfolgreicher.

Alle drei erkämpften sich jeweils den 1. Platz. Phelina Tank (U09 w // 20,0 kg): 1. Platz; Luis Lindau (U09 m // 40,0 kg): 1. Platz; Silas Humbke (U15 m // 49,0 kg): 1. Platz

Interesse am Judo-Sport in Ahrensbök? Informationen über dieses Turnier sind abrufbar unter: judo-ahrensboek.de.

Berichte:
Matthias Haß



Talentpool-Abschlusslehrgang U13 2023

Aufregendes Judo-Wochenende – ein Bericht von Lennard Wittenberg

Ich bin unglaublich stolz darauf, mich nach drei intensiven Talentpool-Lehrgängen in Nahe, Oldenburg i. H. und Ratzeburg für den finalen Talentpool-Abschlusslehrgang in Malente qualifiziert zu haben. Das Wochenende vom 17. bis zum 19. November war nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine fantastische Gelegenheit, meine Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Der Freitag begann mit aufregenden Spielen und einem Randori, bei dem ich die Chance hatte mich mit anderen talentierten Kämpfern zu messen. Es war toll, neue Techniken auszuprobieren und meine Fähigkeiten im Kampf zu verbessern.

Am Samstagmorgen sind wir direkt nach dem Aufstehen zum Schwimmen gegangen, eine erfrischende Abwechslung zum normalen Trainingsalltag im Dojo. Nach dem Frühstück ging es dann wieder in die Trainingshalle. Wir haben intensiv an verschiedenen Techniken gearbeitet, darunter Aussteigen, Übersteigen und Blocken am Tori. Besonders spannend war die Einheit zum Juji-Gatame, einem Armhebel. Abends stand Akrobatik auf dem Programm, mit Radschlägen, Handständen und sogar Pyramidenbildung. Insgesamt haben wir an diesem Tag beeindruckende 9 Stunden Training absolviert.

Der Sonntag begann erneut mit einer morgendlichen Schwimmeinheit, um frisch in den Tag zu starten. Nach dem Frühstück ging es zurück ins Dojo, wo uns der Landestrainer Marc-Hardy Schwarten und Karen Pump durch ein anspruchsvolles Training führten. Es war anstrengend, aber auch unglaublich aufregend.

Fazit:

Die Qualifikation für diesen finalen Abschlusslehrgang in Malente bedeutet mir sehr viel. Ich habe nicht nur neue Techniken gelernt, sondern konnte auch für mich neue Trainingsschwerpunkte setzen. Mein Dank geht an meinen Trainer, der mich auf den Weg unterstützt hat. Ich freue mich darauf die erworbenen Fähigkeiten in zukünftigen Wettkämpfen unter Beweis zu stellen und bin gespannt wohin mich meine Judo-Reise noch führen wird.



Deutsches Sportabzeichen 2023 beim Ahrensböcker Judo Club



Im November 2023 haben die Ahrensböcker Judoka an einigen Trainingstagen neben dem Judotraining auch seit Jahren mal wieder das Deutsche Sportabzeichen durchgeführt. Dies ist aktuell direkt im Judoverein nur wieder möglich, da der Trainer und Sportwart Matthias Haß sich 2022 auf Eigeninitiative in einer 2-stündigen Ausbildung zum Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen fortgebildet hat. Am 1. Dezember 2023 war es dann soweit. Es erfolgte die Übergabe an 9 von 15 erschienenen Teilnehmer:innen, die das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich absolviert haben. Gold: Silas Humbke, Lennard Oliver Kohse, Marlo Mester und Victoria Wypijewski // Silber: Mio Ole Geest, Luca Hoffmann, Oke Könker, Yuna Lüdtke, Noah Schuler, Oskar Schübel, Lennard Wittenberg, Maximilian Wypijewski und Zoe Zander // Bronze: Alica Hüttig und Phelina Tank. Für 2024 ist natürlich eine Fortsetzung geplant!

Kegler, eine „aussterbende“ Art?

Auf gar keinen Fall, sagt der Keglerverein Lensahn.

Hier setzt man voll auf Modernisierung und Digitalisierung, um mit modernster Technik den Kegelsport professionell auf dem neusten Stand zu halten, um auch die junge Generation für den Kegelsport zu begeistern. Stolz kann man in Lensahn behaupten, die zurzeit modernste Bohle-kegelbahn in Deutschland zu betreiben.



Klare, deutliche Kegelbildanzeigen auf großen Monitoren werden abgerundet durch Touchscreen Bedienfelder und einem Computercontrolcenter mit Zuschauermonitor für wurfaktuelle Ergebnisanzeige für Punktspiele, Meisterschaften und Turniere, sowie Ergebnisauswertung mit Kegelfallbild für jeden einzelnen Wurf, Anzeige Neuner, Kränze und Pudel mit prozentualer Auswertung.

Kegeln ist ein Sport für alle Altersklassen. Im Jugendbereich kegeln zurzeit etwa 25 Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 17 Jahre. Im Erwachsenenbereich sind es etwa 45 Kegler im Alter von 18 bis 89 Jahre.

Zwei Punktspielmannschaften des Vereins spielen in der Landesklasse, und es wird regelmäßig an Meisterschaften und Turnieren über die Landesgrenzen hinaus teilgenommen sowohl im Jugend, als auch im Erwachsenenbereich.

Auch für unsere Kegelklubs hat die neue Anlage durch einige Spiele einen neuen Anreiz geschaffen.



Als Beispiel bringen das Rautenspiel und Space-Race mal Abwechslung in den Trainingsalltag.

Also, keine Angst und einfach mal reinschauen: Jugend mittwochs und freitags 17:00 bis 19:00 Uhr; Erwachsene mittwochs und freitags ab 19:00 Uhr

Christian Gradert

Nachrufe

Turner, Lehrer, Lokalpolitiker: Abschied von Niels Schwarz



Seit seiner Jugend engagierte er sich für den Turnsport und prägte das Turnen nicht nur im Kreis Ostholstein, sondern in ganz Schleswig-Holstein. Auch als Schulleiter in Schönwalde und als Bürgermeister von Kasseedorf konnte er viel bewegen. Jetzt ist Niels Schwarz im 90. Lebensjahr verstorben.

Aufgewachsen in der Nähe von Kiel, war er schon während seiner Ausbildung zum Industriekaufmann bei den Howaldtswerken im Turnsport aktiv, und dieser Sport blieb Teil seines Lebens. Die Begabtenprüfung ermöglichte ihm ein Studium an der Pädagogischen Hochschule, und er wurde Schulleiter in Lutterbek. Über die legendären Bungsbergfeste, zu denen 1952 bis 1972 die jungen Turner des Landes reisten, lernte Niels Schwarz Schönwalde kennen. Als Jugendwart des Schleswig-Holsteinischen Turnverbands (SHTV) zeichnete er mit verantwortlich für diese Gruppentreffen und verfasste vor einigen Jahren eine Dokumentation über sie.

1970 zog Schwarz mit seiner Familie nach Schönwalde und arbeitete dort 29 Jahre lang als Rektor der Schule. Im TSV Schönwalde konnte er weiter turnen und sich ehrenamtlich besonders im Jugend- und Männerturnen engagieren: Bis 2016 stand er noch als Übungsleiter in der Halle. 1973 bis 1980 war er Vorsitzender des Kreisturnverbands Ostholstein, anschließend, nach Stationen als Schriftwart und 2. Vorsitzender, bis 1996 Vorsitzender des SHTV - und wurde dann zum Ehrenpräsidenten ernannt. Der Bau der Landesturnschule in Trappenkamp ist auch ihm zu verdanken. Zahlreiche Auszeichnungen bis hin zum Bundesverdienstkreuz konnte er für seinen Einsatz entgegennehmen.

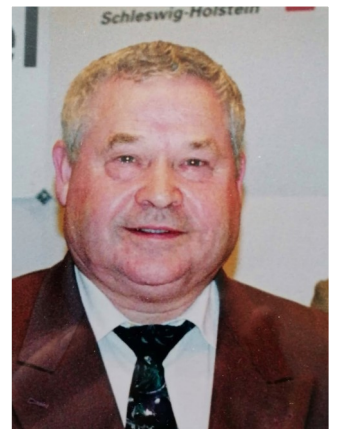
Nach seiner Pensionierung kam die Lokalpolitik. 2003 bis 2013 war er ehrenamtlicher Bürgermeister von Kasseedorf. Als freundlich, höflich, versöhnlich, Neuem gegenüber aufgeschlossen wurde er beschrieben, in politischen Diskussionen um Sachlichkeit bemüht, interessiert an seinem Sport und am Musizieren. Nicht nur seine Familie wird ihn vermissen.

Uwe Sperwien verstorben

Nach Bernhard Klein und Niels Schwarz hat der Turnsport in diesem Jahr bereits seinen dritten langjährigen Förderer verloren. Am 7. November starb Uwe Sperwien im Alter von 83 Jahren.

Schon bei der Gründung des Kreisturnverbands Ostholstein im Jahr 1970 war Sperwien tatkräftig dabei und diente dem Verband lange Jahre als zweiter Vorsitzender. Im TSV Heiligenhafen war er langjähriger erfolgreicher Übungsleiter in der Turnsparte. In späteren Jahren engagierte er sich noch als Trainer im SV Neukirchen.

Auch als Kreistagsabgeordneter setzte er sich für die Belange des Sports ein. Mit seiner Familie trauern die vielen Ostholsteiner, die ihm bei Ausübung seiner Ehrenämter begegnet sind.



Zwei Ostholsteiner unter den Besten beim Landeskönigsschießen

Siegerehrung im Rahmen des 24. Landesschützenballs in Travemünde 880 Feiernde mit und ohne Schützenuniform

Im Rahmen des traditionellen 24. Landesschützenballs im Maritim Travemünde lüftete der Norddeutsche Schützenbund das Geheimnis, wer für ein Jahr die Landes-Schützenkönigswürde tragen darf. Vizepräsident Nikolaus Träupmann hängte die Königskette Melanie Kaczmarek vom Schützenverein Klein Wesenberg für ihren hervorragenden Zehnerschuss mit dem Teilerwert 6,08 um. Unter den besten zehn Teilnehmern der Veranstaltung im Landesleistungszentrum Kellinghusen waren allein fünf Ostholsteiner. Insgesamt hatten 117 Frauen und Männer versucht, den idealen Mittelpunktstreffer abzuliefern.

Die zweitbeste Zehn schoss Heiko Bausch vom Schützenverein 64 Großenbrode mit 6,70. Landessportleiterin Martina Dollerschell: „Mit bloßem Auge waren die Unterschiede bei den besten drei Startern nicht zu sehen. Gut, dass wir die elektronische Auswertung haben. Das war überhaupt ein sehr spannender Wettbewerb.“

Bausch, der neben seinem Amt als Vereinsvorsitzender noch dritter Landessportleiter ist: „Ich hatte in Kellinghusen bereits das Gefühl, vorn mit dabei sein zu können. Über die Funktion 1. Ritter freue ich mich sehr.“

Strahlend nahm neben ihm der neue 2. Ritter Jan Brückner vom Schützenbund Glasau-



Sarau die Auszeichnung für seinen Schuss mit Zähler 7,81 entgegen: „Ich setze damit die Reihe der Sarauer fort, denn vor einem Jahr gewann Manuel Zamorano den dritten Platz.“ Brückner ist seit dem Jugendalter Sportschütze. Drei weitere Vertreter aus dem Kreisschützenverband Ostholstein lagen unter den ersten zehn, erhielten dafür Urkunden und Präsente. Rang vier belegte Sabine Schramme von der Schwartauer Schützengilde, Sechster ist der weitere Sarauer Edgar Dünnfründt, Platz neun sprang für Melanie Grapengeter von den Schwentineschützen Kasseedorf heraus. Der NDSB-Vizepräsident: „Es ist schon bemerkenswert, dass bei über hundert Startern fünf OH-Sportschützen unter den Rängen eins bis zehn zu finden sind.“

Nach der Proklamation der Ausgezeichneten sorgte das Party-Symphonie Orchestra für viel Stimmung im Ballsaal, jugendliche Gäste tummelten sich nebenan bei Disco-Musik. Der NDSB verkündete aufgrund der großen Nachfrage: Der Jubiläumsschützenball wird am 16. November 2024 stattfinden.

Bericht: Wilhelm Boller

Sportjugend Schleswig-Holstein zeichnet erfolgreiche Nachwuchssportler*innen aus

Die Sportjugend Schleswig-Holstein im Landessportverband hat 95 jugendliche Sportler*innen für ihre herausragenden Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene ausgezeichnet. Bei der Ehrungsveranstaltung wurden die Nachwuchssportler*innen durch die Staatssekretärin des Innenministeriums des Landes Schleswig-Holstein, Magdalena Finke, den Präsidenten des Landessportverbandes, Hans-Jakob Tiessen, die Abteilungsleiterin Kommunikation und gesellschaftliches Engagement des Sparkassen- und Giroverbandes Schleswig-Holstein, Gyde Opitz, und den Vorsitzenden der Sportjugend Schleswig-Holstein, Matthias Hansen, ausgezeichnet. Präsentiert wurde die Jugendmeisterehrung 2023 von den Sparkassen in Schleswig-Holstein.

Auch aus Ostholstein wurden sechs Sportler*innen geehrt:

Abdullah Beybulatov (Leichtkontakt Kickboxen / Boxclub Lübeck)

Mathies Rüder (Vielseitigkeitsreiten / Fehmarnscher Ringreiterverein)

Bálut Köszegvary (Schwimmen / SC Delphin Lübeck)

Lilli Hamer (Trampolin / Norderstedter SV)

Lasse Lux (Jahn-9-Kampf / Polizei-Sportverein Eutin)

Titus Reuter (Schwimm-5-Kampf / Polizei-Sportverein Eutin)

Matthias Hansen würdigte die Leistungen und Erfolge der jungen Aktiven und dankte den Eltern, Trainer*innen, Betreuer*innen, Förderern und Funktionären*innen in den Vereinen und Verbänden für ihre wichtige Unterstützung.

Hans-Jakob Tissen würdigte die Erfolge: „Die Erfolge der heute ausgezeichneten Nachwuchssportlerinnen und -sportler auf nationaler und internationaler Ebene lassen uns hoffnungsvoll und positiv in die Zukunft schauen. Mit Hannah Gätjen, Lea Minnie, Leohnard Tanneberg, Ole Schweckendie und Josefine Schäkel werden heute fünf Nachwuchstalente ausgezeichnet, die bereits den Sprung in das „Team Schleswig-Holstein“ geschafft haben. Dies zeigt, dass der LSV herausragende junge Sportlerinnen und Sportler nachhaltig fördert und unterstützt, damit sie sich auf den Weg zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris oder 2028 in Los Angeles machen können“.



(vlnr): Matthias Hansen (Vorsitzender Sportjugend SH), Gyde Opitz (Abteilungsleiterin Kommunikation und Gesellschaft, Sparkassen- und Giroverband SH), Bálint Köszegvary, Lasse Lux, Justus Koppenburg, Titus Reuter, Lilli Hamer, Hans-Jakob Tiesen (Präsident Landessportverband SH), Magdalena Finke (Staatssekretärin, Ministerium für Inneres, Kommunales, Wohnen und Sport).

Foto: Frank Peter

Sparkasse Holstein vergibt wieder „30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region“

Bei der Sparkasse Holstein heißt es wieder „30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region!“. Auch in diesem Jahr führt das Kreditinstitut seine beliebte Aktion zur Unterstützung des Ehrenamtes durch. Alle gemeinnützig oder mildtätig anerkannten Vereine, Verbände und andere Einrichtungen aus dem Geschäftsgebiet der Sparkasse Holstein haben die Möglichkeit, an der Vergabeaktion teilzunehmen und sich die Chance auf eine von 30 Projektförderungen in Höhe von je 1.000 Euro zu sichern!

„Als starker Partner zwischen Hamburg und Fehmarn haben wir besonders die vielen regionalen Vereine und Organisationen mit ihren überwiegend ehrenamtlich engagierten Mitgliedern im Blick. Wir schätzen und unterstützen ihre besonders anerkennenswerte Arbeit“, sagt Sandra Wehrend, Regionalleiterin Privatkunden bei der Sparkasse Holstein.

Bewerbungen für die Aktion sind vom 6. Dezember 2023 bis zum 31. Januar 2024 über das Bewerbungsformular auf der Aktionsseite [30.000 Euro für 30 tolle Projekte \(sk-holstein.de\)](https://www.sk-holstein.de) möglich. Jedes Projekt ist willkommen – wichtig ist nur, dass es sich um eine Anschaffung für den Verein oder die Institution handelt, also z.B. Trainingsmaterial für Sportvereine.

Die Gewinnerprojekte werden in einem dreistufigen Verfahren ermittelt.

Um möglichst allen Teilnehmenden eine gute Gewinnchance zu ermöglichen, gibt es eine dreistufige Gewinnermittlung. Sandra Wehrend erläutert: „Vom 5. bis 11. Februar kann die Öffentlichkeit in einem Online-Voting für ihren Favoriten stimmen und ermittelt so die ersten zehn Gewinnerprojekte.“

Vom 15. bis zum 21. Februar wird unser moingiro!-Konto dann zum „Konto mit Stimme“, denn unsere Kundinnen und Kunden entscheiden über die zweiten zehn Gewinnerprojekte. Jede moingiro!-Kundin und jeder moingiro!-Kunde hat mehrere Stimmen, die für ein einzelnes Projekt vergeben oder auf mehrere Projekte aufgeteilt werden können“. Es lohnt sich also, auf das eigene Projekt und die Teilnahme an der Aktion aufmerksam zu machen und so Unterstützer zu begeistern.

Um auch für kleinere Vereine und Organisationen die Gewinnchance zu erhöhen, die zwar ein tolles Projekt, aber nicht so viele Unterstützer haben, bewertet als letztes eine Jury alle verbleibenden Projekte und entscheidet über weitere zehn Förderungen.



Foto: Sparkasse Holstein

Neben den 30.000 Euro vergibt die Sparkasse Holstein im Rahmen der Aktion zusätzlich insgesamt fünf Kreativpreise für die einfallsreichsten Bewerbungen, die mit jeweils 750 Euro dotiert sind. Es lohnt sich also der Kreativität freien Lauf zu lassen.



Impressum und Vorstand

1. Vorsitzende:	Birgit Kamrath-Beyer
2. Vorsitzende :	Jutta Voigt
3. Vorsitzende:	Anett Virsnitis
Kassenwart:	Timo Stich
Vorsitzende der Sportjugend:	Mareikje Jeck
Beisitzer Breiten- und Seniorensport:	Jürgen Fischer
Beisitzer Lehrgangswart:	Sven Schulze
Beisitzer Umweltfragen:	Winfried Ebner
Vorsitzende des Frauenausschuss:	Jutta Voigt

Geschäftsstelle des KSV OH:

Ansprechpartner KSV:
Geschäftsstelle: Frauke Objartel

Sportabzeichen-Obmann: Günter Frenz

Herausgeber: Kreissportverband
Ostholstein e.V.
Postfach 1202, 23735 Lensahn

Eutiner Str. 4, 23738 Lensahn

Telefon 04363-905277

E-Mail ksvoh@t-online.de

Homepage: www.ksvoh.de

Registereintrag: Amtsgericht Lübeck
Registernummer 347EU

Disclaimer

Die „KSV-OH Aktuell ist das offizielle Mitteilungsmedium des Kreissportverbandes Ostholstein e.V. und erscheint digital regelmäßig und themenbezogen mit Informationen und Wissen aus und für unseren Sport im Kreis Ostholstein.

Die Inhalte dieser Zeitung wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß §7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten verantwortlich. Nach § 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Eine diesbezügliche Haftung ist erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die der Redaktion des KSV OH wieder.

Redaktion: Geschäftsstelle des KSV OH

Verantwortlich für den Inhalt: Redaktionsteam des KSV OH





Gemeinsam allem gewachsen.

**Ein Herz für die Region,
immer ein offenes Ohr
für Ihre Anliegen und das
passende Girokonto für Sie.**

Wir fördern die Gemeinschaft vor Ort.

sparkasse-holstein.de



Sparkasse
Holstein