



Sportfreunde Kladow e.V.

ANSTOSS

Mitgliedermagazin

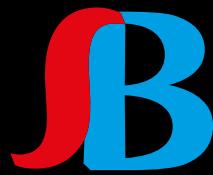


Ausgabe 147/2023

Titelthema: Talent, was ist das?

Aufstieg der Volleyballdamen!

Tischtennis: Trainer*innen gesucht!



STEPHAN BAHR
HEIZUNG · SANITÄR & SOLARANLAGENBAU GMBH



- ❖ Regenerative Energiesysteme Brennstoffzellen,
Solaranlagen mit Förderantragstellung für unsere Kunden
- ❖ Gas- und Ölfeuerungen mit Heizungsbau,
Wartungen aller Heizungssysteme und Heizungsanlagen
- ❖ Badsanierung von Barrierefrei bis Luxusausstattungen -
alles aus einer Hand
- ❖ Ausführung aller Reparaturen rund um das Heizung- und Sanitärsgewerk



Vitocharge VX3 - Vitovalor PT2

Notdienst / Kundendienst Tel. 0172 - 787 56 20

Stephan Bahr · Heizung, Sanitär & Solaranlagenbau GmbH
Schwabinger Weg 6 · 14089 Berlin
Telefon (0 30) 365 18 51 · Telefax (0 30) 365 17 89

kontakt@sanitaer-bahr.de · www.sanitaer-bahr.de



EDITORIAL - Mit dem Talent auf Du und Du

Liebe Sportfreunde,

in dieser Ausgabe steht das Thema Talent im Vordergrund. Es ist schön zu sehen, in welchen vielfältigen Bereichen wir sportliches Talent hervorbringen und fördern. Eine Zusammenfassung der zahlreichen sportlichen Erfolge könnt ihr auf den nächsten Seiten lesen.

Doch Talent alleine reicht zum Erfolg nicht, es müssen entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen werden, hier sind wir in vielen Bereichen gefordert:

- Die Delegiertenversammlung inklusive einer außerordentlichen Mitgliederversammlung hat mit der Verabschiedung der Versammlungs- und Beitragsordnung einige vereinsrechtliche Rahmen neu geschaffen.
- Unsere Vereinssatzung wurde mit einer Verbesserung beschlossen.
- Im Aktionsplan der kommenden zwei Jahre stehen verschiedene Kooperationen mit sportlichen (u. a. SC2000, LSB Berlin) und gesellschaftlichen (RKI BBW, Stadtteilzentrum, Kladower Forum) Partnern weit oben auf der Liste.

Ebenfalls Neues gibt es in der Politik, die Wiederholungswahlen im Februar haben auf Berliner und Spandauer Ebene für einige Veränderungen gesorgt. Wir freuen uns weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten.

Einige große Projekte stehen an:

- Wir wollen für den Fußballplatz am Gößweinsteiner Gang möglichst zeitnah eine nachhaltige und qualitativ hochwertige Lösung.
- Im Judo-Bereich sind wir mittlerweile der führende Verein im Berliner Nachwuchs, auch dank der erfolgreichen Zusammenarbeit mit ShidōSha. Für unsere Sektion Kampfsport wollen wir eine geeignete



Sportfreunde Kladow e.V.

Trainingsstätte finden, ohne das permanente Auslegen von Matten.

- Auch in der inzwischen überregional bekannten, erfolgreich wachsenden Kladower Leichtathletik muss die notwendige Infrastruktur (z. B. fehlende Materiallager- und Trainingsmöglichkeiten im Bereich Wurf) mit der sportlichen Entwicklung standhalten.

Das Ella-Kay-Heim ist ein Dauerthema seit zwei Jahrzehnten. Die gute Zusammenarbeit mit den Partnern vor Ort sorgte für einige Fortschritte und ermöglichte den langersehnten Start konkreter Verhandlungen. Das Stadtteilzentrum in Kladow und Gatow eröffnet und die Sportfreunde Kladow sind als verlässlicher Partner des Trägers RKI BBW dabei.

Auch Veränderungen auf persönlicher Ebene in der Geschäftsstelle sind erfolgt, Christine Walslebe trat die Nachfolge von Cindy Kotlinsky-John an. Uns ist es gelungen, mit Katharina Pöhling und Marco Simon ein starkes Team für den Bereich Kinderschutz zu gewinnen.

Die Sportfreunde Kladow können also mit Vorfreude in die nahe Zukunft schauen und auch das große Vereinsjubiläum 2024 mit Zuversicht angehen!

Bleibt gesund und sportlich in Blau-Gelb,
Marlon Otter
Vereinsvorsitzender

Impressum

ANSTOSS Nr. 147

Herausgeber:

Sportfreunde Kladow e.V.
Vorsitzender: Marlon Otter
Gößweinsteiner Gang 53
14089 Berlin

Redaktion:

Dr. Gregor Ryssel
Marlon Otter
Ronas Karadag
Kathrin Hoyer
Susanne Kingreen
Virginia Krumm

Redaktionsanschrift:

Sportfreunde Kladow e.V.
Gößweinsteiner Gang 53
14089 Berlin
Tel.: (030) 36 57 78 0
redaktion@sf-kladow.de

Gestaltung, Layout & Druck:

oberüberdruck und werbung
Brunsbütteler Damm 448
13591 Berlin
Tel.: (030) 36 50 90 53
info@oberueber-druck.de
www.oberueber-druck.de

Auflage:

2.500 Exemplare

www.sf-kladow.de

AKTUELLES

- 6** Bericht von der Mitglieder- und Delegiertenversammlung
- 6** Hinweis: Protokolle der (Abteilungs-)versammlungen
- 6** Grundreinigung und Sanierung der Duschen
- 7** Sozialpraktikum beim SF Kladow
- 8** Kinderschutz bei den Sportfreunden!
- 8** Ein gutes Team –
Kladower Forum & die Sportfreunde Kladow
- 9** Gatow/Kladow bekommt ein Stadtteilzentrum!

TITELTHEMA

- 10** Talentsichtung und -förderung – Ein Überblick
- 12** 5 Fragen zum Thema Talent mit Christian Schollmeyer
- 15** Wie erkennt man ein potenzielles Talent im Sport?
- 16** 5 Fragen zum Thema Talent mit Julius Kade
- 17** 5 Fragen zum Thema Talent mit Anton Kade
- 18** Talente in der Leichtathletik: Talent ist Veranlagung, Einstellung und Unterstützung
- 19** 5 Fragen zum Thema Talent mit Viktoria Folger
- 21** Volleyball: Einstieg in die Arbeit mit Talenten
- 22** 5 Fragen zum Thema Talent mit Katarina Howe
- 23** 5 Fragen zum Thema Talent mit Jannis Baschin
- 24** SFK on Air – Talente:
Was ist der Schlüssel zum Erfolg?

BALLSPORT

- 25** >> Team Aufstieg <<
- 27** „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust...“
- 28** Ein Spaß für die ganze Abteilung:
Unser Badmintonturnier!

BUDO

- 29** Endlich wieder ein Kung Fu Turnier:
Der Xin Nian Cup 2023
- 30** Kung Fu Kids-Camp 2022
- 31** Das ist erst der Anfang -
Dan-Prüfung am 03.12.2022
- 32** Taekwondo – ein Breitensport
- 33** Trainerlehrgang – Qualität durch Standards und Fortbildung
- 34** Ippon-Girls - unser Techniklehrgang mit Viktoria Folger
- 35** Eltern-Kind-Judo:
Schon seit vier Jahren erfolgreich!

FUSSBALL

- 36** So läuft die Saison –
Bericht des Jugendleiters (Feb. 2023)
- 39** (Ein-)Blick in die Zukunft?! – Interview mit Tim Schneider, Trainer der B-Junioren
- 42** Kladow ist jetzt FIFA!

GYMNASTIK & TURNEN

- 43** Kladower Wander- und Walkingtag

EINRAD

- 44** Endlich wieder eine volle Halle!
- 44** Gefegt – Gewischt – Geklebt – Gefahren – Gejubelt

LEICHTATHLETIK

- 46** 2023 – Startschuss für den 1. Meilenweit-Laufcup
- 47** Die SF Kladow Sportabzeichen-Saison ist eröffnet
- 48** Die Wintersaison der U12
- 49** Die Wintersaison der U14

TENNIS

- 51** Neujahrstreffen der besonderen Art
- 51** Der Abteilungsvorstand Tennis bedankt sich
- 52** Die Verbandsspielsaison 2023
- 53** Tennis-Damen: Gut aufgestellt für die neue Saison!
- 54** Einladung zum Mixed-Doppel Schleifchenturnier
- 55** Vor langer Zeit ...

TISCHTENNIS

- 57** TT-Jugendgruppe sucht dringend Trainer*innen

ERGEBNISCENTER

- 58** Ergebniscenter

TERMINE & KONTAKTE SFK

- 60** Termine
- 61** Kontakte SFK - Vorstand und Geschäftsstelle
- 62** Kontakte SFK - Abteilungen



50 Jahre Meier Augenoptik

Feiern Sie mit uns! Tolle Jubiläumsangebote warten ab sofort auf Sie. Holen Sie sich Ihr persönliches Gutscheinheft 2023 im Geschäft, auf unserer Website oder ganz bequem über den QR-Code!



Sehzentrum Spandau
Seegfelder Straße 58
13583 Berlin
Tel.: 030 / 333 36 59

Filiale Falkensee
Spandauer Straße 146
14612 Falkensee
Tel.: 03322 / 226 92

www.meier-augenoptik.de
Mo bis Fr von 9 bis 18 Uhr
Sa von 9 bis 13 Uhr

meier
AUGENOPTIK

Bericht von der Mitglieder- und Delegiertenversammlung

Liebe Mitglieder,

im März fand wie immer unsere alljährliche Delegiertenversammlung (diesmal gepaart mit einer außerordentlichen Mitgliederversammlung) statt.

Die Abteilungen berichteten von wichtigen Ereignissen und Erfolgen des vergangenen Jahres, wir stimmten über den Haushalt 2023 ab und diskutierten den Aktionsplan für die nächsten beiden Jahre.

Das mit Sicherheit größte Projekt der nächsten Zeit besteht in der Sanierung unseres Vereinsheims. In einer ersten Phase wollen wir noch in diesem Jahr unseren Gymnastikraum sanieren, die Notausgangssituation verbessern und mehr Umkleidemöglichkeiten schaffen. In einer zweiten Phase in den nächsten Jahren sind

das Casino und das Dach unseres Vereinsheims dran. Auch die Verbesserung der Hallensituation steht weiterhin ganz oben auf der Agenda!

Nach einer kleinen Änderung kann die Satzung (wir haben die Neufassung der Satzung im letzten Jahr beschlossen) hoffentlich endgültig ins Vereinsregister eingetragen werden. In diesem Jahr haben wir die Satzung um zwei neugefasste Ordnungen ergänzt: Die Versammlungs- und Beitragsordnung. Besonders relevant: Erstmals führen wir einen pauschalen Familienbeitrag von 20,00 € ein, außerdem haben wir den Grundbeitrag für Mitglieder, die Grundsicherung beziehen, auf 1,00 € gesenkt.

Ihr seid an den Details der Versammlung interessiert? Das ausführliche Protokoll findet ihr auf unserer Homepage (<https://www.sf-kladow.de/verein/protokolle/>) – außerdem liegt es (samt Anlagen) zur Einsicht in der Geschäftsstelle bereit.

Auch Satzung und Ordnungen sind selbstverständlich auf der Homepage

unter <https://www.sf-kladow.de/mitgliedschaft> zu finden.

Hinweis: Protokolle der (Abteilungs-)versammlungen

Liebe Mitglieder,

wie in jedem Jahr fanden auch im ersten Quartal 2023 die Abteilungsversammlungen und die Jugendversammlung statt. Wer sich für die Entwicklung in den einzelnen Sparten interessiert, findet alle Protokolle auf der Homepage – oder ganz einfach durch Scannen dieses QR-Codes:



Die Redaktion

Grundreinigung und Sanierung der Duschen

Die Duschen im Untergeschoss waren durch die schlechte Belüftung in den letzten Jahren in einem sehr

schlechten Zustand. Die Fugen und Decken waren großflächig mit Schimmel bedeckt. In den Winterferien erfolgten nun die schon länger geplante Grundreinigung und die dringend erforderliche Sanierung der Duschen. Die Fliesen wurden gereinigt, der Schimmel von Fliesen und Decken

beseitigt, auch die Decke bekam einen neuen hellen und freundlichen Anstrich.

Aber dem nicht genug, in den nächsten Wochen werden die Silikonfugen ausgetauscht. Weiterhin ist geplant, die Lüfter zu erneuern, da diese zu klein sind und teilweise nicht mehr funktionieren.

Um die Duschen langfristig in einem guten Zustand zu erhalten, ist es wichtig, diese ausreichend und regelmäßig zu lüften. Wir bitten daher alle Sportlerinnen & Sportler, die die Duschen nutzen, auf eine möglichst kurze Duschzeit und das anschließende Öffnen der Fenster zu achten.

Vielen Dank!
Eure Geschäftsstelle



Duschen Vereinsheim

Sozialpraktikum beim SF Kladow

Mein Verein als Sprungbrett in ein sportliches Leben

Ich bin Lotta Brose, 16 Jahre alt und Schülerin des Hans-Carossa-Gymnasiums.

Bei den Sportfreunden Kladow treibe ich Sport in der U18 der Leichtathletik und spiele Fußball.

Auf meiner Suche nach einem Sozialpraktikumsplatz bin ich in unserem Vereins-Mitgliedermagazin „ANSTOSS“ auf einen Artikel über das Sozialpraktikum 2022 gestoßen. Das hat mir gut gefallen. Ich wollte schließlich denselben Weg gehen, habe mich beworben und wurde ausgewählt.

Ich habe in meiner Sozialpraktikumswoche interessante Einblicke in die Arbeit eines Vereins bekommen.

Unter anderem durfte ich mithelfen, Artikel und Fragen für diese Ausgabe des ANSTOSS zu schreiben (*Anmerkung der Redaktion: Die Fragen finden sich im Titelthema*); das war aufregend. Außerdem habe ich beim Kursplan entwickeln mitgeholfen und wurde in die Planung und Organisation von Vereinswettkämpfen & -veranstaltungen integriert. Ich durfte erleben, wie Stellenausschreibungen aufgesetzt werden und wie die Stadtteilarbeit funktioniert.

Lange in Erinnerung bleiben wird mir auch, dass ich beim Aussuchen neuer SFK-Merchandising-Produkte mithelfen durfte.

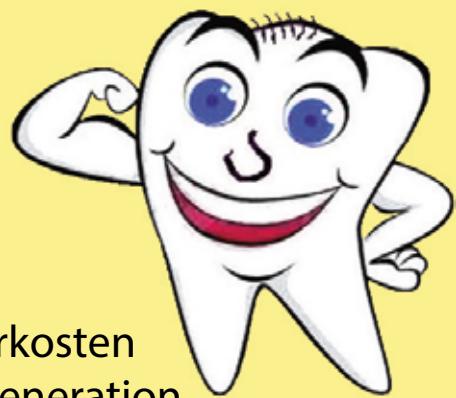
Mir hat das Praktikum sehr gut gefallen und gezeigt, wie vielfältig die Arbeit in einem Verein ist - diese Erfahrung werde ich in guter Erinnerung behalten und kann ein solches Sozialpraktikum jedem nur empfehlen.

Lotta



Lotta - LA & Fußball

Zahnarztpraxis in Kladow Dr. Wilfried Reiser



Prophylaxe zum attraktiven Festpreis

Kieferorthopädie

Vollkeramischer weißer Zahnersatz ohne Mehrkosten

Deutsche Markenimplantate und Knochenregeneration

Schmerzfreie Anästhesie ohne Nadel für Angstpatienten

Private Seniorentarife und Basistarife ohne Leistungseinschränkung

Sakrower Landstr. 23
14089 Berlin

Tel. 030 / 365 78 27
www.kladow-zahnarzt.de

Sprechzeiten:

Mo 9-13 Uhr & 15-18 Uhr

Di + Do 9-13 Uhr & 15-19 Uhr

Mi + Fr 9-14 Uhr

Privat und alle Kassen



Kinderschutz bei den Sportfreunden!

Kinderschutz geht uns alle an. Um dieses wichtige Thema noch mehr in den Fokus zu rücken, hat der Vorstand Katharina Pöhling und Marco Simon zu unseren Kinderschutzbeauftragten ernannt. Gemeinsam mit Janina Fiala aus dem Hauptvorstand werden sie sich für unseren Verein mit dem



Marco Simon



Katharina Pöhling

Thema beschäftigen und das Kinderschutzkonzept weiter mit Leben füllen. Unter Kinderschutz verstehen wir alle Hilfen und Maßnahmen, die dazu dienen, Kinder und Jugendliche sicher und gesund aufwachsen zu lassen.

Bei Fragen oder Anregungen rund um das Thema könnt ihr uns unter kinderschutz@sf-kladow.de erreichen.

Ein gutes Team - Kladower Forum & die Sportfreunde Kladow

Wenn ihr euch bei den Sportfreunden, die auch Freunde des Kladower Forums sind, ausgetobt habt, nutzt gerne die Chance, euch gelegentlich mal im und beim Forum umzuschauen. Jeden Tag fahrt ihr vielleicht zweimal daran vorbei, an der Bushaltestelle Alt-Kladow, Kladower Damm 387.

Eure Forschung könnte so ablaufen:

- Jeden dritten Sonnabendvormittag des Monats findet ihr die Sprechstunde der Sportfreunde in unserem Haus Kladower Forum, da könnt ihr gleich zwei Fliegen ...
- Ihr besucht an einem Wochenende die Ausstellung im Haus Kladower Forum oder unsere Galerie im Torgebäude des Gutsparks Neukladow (Sonnabend/Sonntag 11-18 Uhr) bei eurem nächsten Spaziergang.
- Ihr schaut einmal bei einem der Konzerte vorbei. Die Ankündigungen findet ihr in den Schaukästen gegenüber von REWE, an der Haltestelle Alt-Kladow, beim „2RadCafé“ etc. oder auf unserer Website.

Aber das war noch längst nicht alles: Zusammen mit den Sportfreunden, dem RKI BBW und der Kirche versuchen wir das seit Jahrzehnten(!) leerstehende (vollbeheizte!) Ella-Kay-Heim, das gegenüber der Tankstelle liegt, wieder für Kladow nutzbar zu machen. Ein harter Brocken und „trocken Brot“, aber wir bleiben dran und vielleicht konnten wir sogar schon etwas in Bewegung setzen.

Weiterhin haben wir 20 Gruppen, die sich zu unterschiedlichen Aktivitäten treffen. Schaut auf die Website oder in unsere „Treppunkte“. Aktuell z. B. möchten sich Menschen treffen, die miteinander italienisch sprechen wollen, also: „Se Le interessa ...“: kontakt@kladower-forum.de.

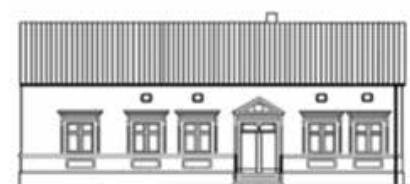
Außerdem sammeln wir gerade Spenden für einen neuen Baum – die Rotbuche vor dem Einkaufszentrum. Früher pflanzten die Bauern die Bäume für die Enkel. Wir haben mit dem Bezirksamt abgestimmt, dass wir Kladower auch etwas in die Kasse legen, damit ein größerer Baum gepflanzt werden kann, sodass auch wir und unsere Kinder uns daran erfreuen können. Und die Enkel ja sowieso.

Wenn ihr mitmachen möchtet:

Kladower Forum
IBAN DE55 1007 0024 0109 1610 00
Verwendungszweck: Baum

Noch mehr Infos gibt es unter:
www.kladower-forum.de
Und „jetz is jut“, es soll im ANSTOSS ja um viel Sport gehen, aber Körper und Seele, ihr wisst schon...

Burkhard Weituschat



Veranstaltungen
in Kladow



Kladower Forum e.V.

Gatow/Kladow bekommt ein Stadtteilzentrum!

Das neue Jahr bringt auch Bewegung in die Stadtteilarbeit – das Rotkreuz-Institut erhielt in Kooperation mit dem Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e. V. den Zuschlag für ein IFP-gefördertes Stadtteilzentrum ab 2023, was die Chance eröffnet, in der und für die Region viel zu bewegen und zu gestalten!

Wir sind sehr froh, dass sich die Arbeit der letzten Jahre ausgezahlt hat und wir die Möglichkeit erhalten, auf den inzwischen etablierten Netzwerken, Projekten und Arbeitskreisen aufzubauen – gemeinsam und in Abstimmung mit der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales können wir nunmehr ein umfangreiches Konzept für Gatow/Kladow erarbeiten. Geplant sind zwei Standorte: als Hauptstandort ein Stadtteilzentrum in Kladow sowie ein Nachbarschaftstreff in Gatow, wobei sich in Gatow primär unser Kooperationspartner, der Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e. V. engagieren wird. An beiden Standorten soll es regelmäßige Öffnungszeiten für die Anwohner geben, wobei wir Informationen zum Stadtteil und den Angeboten der Region weitergeben können. Außerdem sollen Groß und Klein bedarfsoorientiert weitere Beratungs-, Bewegungs- und Kreativangebote zur Verfügung stehen.

Unser Vereinspodcast:
SFK on Air

- Einblicke in die Sportarten
- Erfahrungsaustausch
- Probleme und Herausforderungen
- Visionen & Ziele
- Inspirierende Geschichten

Monatlich eine neue Folge

Listen on Apple Podcasts Listen on Spotify
Listen on Google Podcasts Listen on SoundCloud Listen on Amazon Music

Schwerpunkte der Arbeit werden die Unterstützung von Senioren und Jugend sowie die Themenbereiche Gesundheit und Nachhaltigkeit sein. Um die Bedarfe genauer ermitteln zu können und auch einen repräsentativen Anteil der Bevölkerung zu erreichen, wird es noch in 2023 aktivierende Befragungen und Erhebungen geben.

Natürlich sollen auch die Akteure vor Ort in die Planungen und die Konzepterstellung mit eingebunden werden, um den Gatowern und Kladowern durch Kooperationen und Synergien ein möglichst breites, umfassendes Angebot machen zu können.

In diesem Rahmen wollen wir auch die bewährte enge Zusammenarbeit mit den Sportfreunden Kladow fortführen und weiter intensivieren! Schließlich sind Bewegung und Sport beim Thema Gesundheitsprophylaxe von zentraler Bedeutung, auch hier wollen

wir unterstützen. In der Vergangenheit haben wir schon einiges gemeinsam gestemmt – Beispiele sind die Ehrenamtsbörse, die Jugendfestivals, eine Anti-Rassismus-Kampagne, Veranstaltungen zur Gewaltschutzprävention oder das Nikolausturnier. Außerdem gibt es regelmäßige Abstimmungsrunden zu diversen Themen des Stadtteils – schließlich verfolgen wir ein gemeinsames Ziel: die Lebensqualität der Menschen vor Ort zu verbessern und das Miteinander zu befördern.

Anregungen der Gatower und Kladower zur gemeinsamen Gestaltung einer bedarfsoorientierten Stadtteilarbeit sind ausdrücklich willkommen, damit das neue Stadtteilzentrum ein echter Mehrwert für möglichst viele Menschen wird. Ich bin zu erreichen unter: Probst.G@bbw-rki-berlin.de.

Gerit Probst, Stadtteilkoordinatorin

Verwaltung und Betreuung von:

- Wohnungseigentümergemeinschaften
- Sonder- und Teileigentum
- Miethäuser
- Gewerbeobjekten



Sakrower Landstr. 50 · 14089 Berlin
Telefon: (030) 36 75 84 - 0 · Telefax: (030) 36 75 84 - 20
E-Mail: info@piv-berlin.de · www.piv-berlin.de



Talentsichtung und -förderung – Ein Überblick

„Der oder die ist aber talentiert!“, hört man immer wieder Beobachter am Rande sagen. Aber was ist damit gemeint?

Schauen wir uns zu Beginn einmal die Definition aus dem Duden dazu an: Demnach ist ein Talent die „Begabung, die jemanden zu ungewöhnlichen bzw. überdurchschnittlichen Leistungen auf einem bestimmten, besonders auf künstlerischem Gebiet befähigt“. Obwohl hier betont wird, dass man sich mit dieser Definition vor allem im künstlerischen Bereich bewegt, wird doch beim Lesen des Wortes „Leistung“ der Bezug zum Sport schnell klar. Natürlich gibt es viele Motive, Sport zu treiben, aber in diesem Fall möchte ich mich auf das Leistungsmotiv beziehen. Mit der „Leistung“ haben wir bereits ein wichtiges, wenngleich aus meiner Sicht höchst angreifbares Kriterium ausfindig gemacht, das ein sportliches Talent auszeichnet.

Es bedarf unbedingt einer klaren Definition des „Talents“ und dazu muss man sich von der weitverbreiteten Reduzierung des Begriffs auf erbrach-

te (Best-)Leistungen abwenden. Warum jemand eben nicht gleich ein Talent ist, nur weil er in einem Moment gute bzw. überdurchschnittliche Leistungen erbringt? Das Problem liegt darin, dass unsere sportlichen Kinder ihrer ganz eigenen, nicht immer vorhersehbaren Entwicklung folgen – dieselben Kinder bringen nicht immer zwingend Höchstleistungen über Jahre hinweg. Um die Sache noch mehr zu verdeutlichen, sei erwähnt, dass in der Sportwissenschaft zwischen Retardierten (Spätentwicklern), Normalentwicklern und Akzelerierten (Frühentwickler) unterschieden wird. Dementsprechend unterschiedlich fallen die Leistungen der Kinder aus. Das heißt, dass ein 13-Jähriger schon so weit wie ein 15-Jähriger sein und somit alle anderen Kinder seines Jahrgangs übertreffen kann. Die Krux hierbei ist jedoch, dass viele dieser Kinder sich im späteren Alter nicht mehr auf die gleiche Art und Weise weiterentwickeln. Die Entwicklungskurven aller drei Gruppen gleichen sich am Ende an. Auch hier belegen Studien die Sachlage: Normal- und Spätentwickler können die Akzelerierten teilweise übertreffen. Hinzu kommt noch der „Relative Age Effekt“, der durch die großen Zeiträume zwischen Geburtstagen zustande kommt. Sportler X, geboren am 01.01. eines Jahres, hat fast

ein Jahr mehr Entwicklungszeit gehabt als Sportler Y, geboren am 31.12. desselben Jahres. Die Frühgeborenen sind zumeist stärker entwickelt und werden im Selektionsprozess entsprechend bevorzugt. Wir können also behaupten, dass vermutlich ein Großteil der Sportler bei der Talentsichtung durchs Raster fällt, eben aufgrund der genannten Tatsachen. Welche Empfehlung ist also zu geben? Es muss darauf geachtet werden, dass nicht zu früh gesichtet wird. Eine Sichtung und Entwicklung empfiehlt sich frühestens ab der Altersklasse U12 bzw. im Bereich U12 bis U14. Hier haben sich die Kinder meist in ihren Fähigkeiten und Interessen noch nicht festgelegt und es ist noch möglich, durch die in dieser Altersstufe in größerem Maße verfügbare Zeit eine weitere Sportart anzufangen.

Ich möchte an alle appellieren, dass Kinder niemals zu früh aufgegeben werden sollten, was ihre sportliche Entwicklung betrifft! Entsprechend muss ein Trainingssystem geschaffen werden, das Flexibilität ermöglicht. Wir brauchen also die Förderung der Talente und des Wettkampfsports, genauso aber auch derjenigen, die (noch) nicht auf diesem Niveau sind. Wir sind eine Gemeinschaft, das heißt: Auch diejenigen, die es nicht

Dr. med. Andreas Pingsmann* - Alexander Friedebold* - Dr. med. Oliver Rehm*

Dr. med. Frank Süllentrup - Spiridoula Coskina

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
D-Ärzte*

- Kita-, Schul- und Arbeitsunfälle
- Sportmedizin (u.a. Golfmedizin)
- Arthrosetherapie
- Kinderorthopädie
- Sonografie der Säuglingshüfte

- Osteologie (DVO)
- Knochendichte-Messung
- Manuelle Therapie / Chirotherapie
- Physikalische Therapie
- Akupunktur

- Stoßwellentherapie
- ACP-Therapie
- Rheumatologie
- Gutachten

Ambulante und stationäre Operationen

Arthroskopie - Gelenkersatz im zertifizierten Endoprothesenzentrum - Fußchirurgie - Unfallchirurgische Eingriffe
Achskorrektur - Handchirurgie - Rheumachirurgie

Gatower Straße 241 · 14089 Berlin - Gatow · Telefon: 36 20 30 · Telefax: 36 20 31 95 · www.biberburg.de





an die Spitze schaffen – und das sind viele – sind ein elementarer Bestandteil unseres Sportsystems in Deutschland. Sie können unsere zukünftigen Trainer*innen und Funktionäre sein, aber auch diejenigen, die uns als Verein im Sinne eines Ehrenamtes tatkräftig zur Seite stehen und uns unterstützen, das sollte man immer im Hinterkopf behalten.

Kehren wir nun wieder zurück zum Thema der Sichtung bzw. Förderung von Talenten. Warum sichten wir im genannten Altersbereich? In der Trainingswissenschaft wird dieser Altersbereich (12 – 14 Jahre) als goldenes Lernalter bezeichnet. Kinder lernen hier also besonders schnell, teilweise sogar auf Anhieb. Finden wir hier Kinder für unsere Sportart, können wir ihnen also besonders gut die elementaren Techniken vermitteln. Das bedeutet jedoch nicht, dass bereits zu dem Zeitpunkt die Technik in Perfektion beherrscht werden muss, diese erlernen die Kinder später im langfristigen Trainingsaufbau. Es stellt sich nun die Frage, wie sich die weiteren Inhalte außerhalb des Technikerwerbs gestalten sollten. Vielfach belegt ist das Prinzip der vielfältigen breiten Ausbildung. Das ist auch meine subjektive Sicht und ihr könnt es vielleicht selbst bestätigen: Kinder, die mehrere Sportarten betreiben, sind meist sicherer und besser in ihren Bewegungsabläufen. Es sollte also im gesamten Trainingsprozess immer ein breites und abwechs-

lungsreiches Training angeboten werden. Trainiert bitte nicht in jedem Training die gleichen Übungen oder Disziplinen, variiert sie, entwickelt sie so um, dass sie völlig neu gedacht werden und eine Herausforderung bei der Umsetzung darstellen, das nennt man spezifisches Koordinationstraining: immer neu, ungewohnt und variantenreich. Je weiter wir uns dann von der Zieldisziplin entfernen, desto mehr sind wir im Bereich des allgemeinen Koordinationstrainings und das führt uns dann langfristig zur sportlichen Technik. Je breiter angelegt, desto variabler wird die Bewegung später sein und das sichert dann eine routiniertere Bewegungsausführung der sportlichen Technik.

Um nun den Bogen zum Talent wieder zurückzuspielen, folgende Frage: Talentfördertraining, wie hat es bestmöglich auszusehen?

Talentförderung bedeutet, die Ausbildungsbasis bzw. Bewegungsbreite zu erweitern, weil die wirklich talentierten Kinder besonders gut auf all diese neuen Bewegungsreize reagieren und sich infolgedessen entsprechend entwickeln werden. Damit können wir unsere Talentdefinition schließlich auch genauer ausformulieren: Talent ist eine Eigenschaft, die bei entsprechender Förderung zu hohen Leistungen befähigen kann und geschieht dadurch, dass auf Trainingsreize sehr ausgeprägt und äußerst gewinnbringend reagiert wird.

Als Abschluss des Artikels ein Appell an uns alle: Ich hoffe, es wurde deutlich, wie wichtig eine breite Ausbildung unserer Sportler*innen ist und wie bedeutend die vielen Sportarten bei den Sportfreunden Kladow sind. Jede Sportart erweitert die Bewegungserfahrung enorm. Streben wir also Leistungssteigerung an und wollen angemessen fördern, so müssen wir Synergien und damit die Expertise von uns Trainer*innen untereinander nutzen. Die Leichtathlet*innen können z. B. im Bereich der Schnelligkeit einen Beitrag leisten und ihre Expertise an den Fußball weitergeben. Die Trainer*innen aus dem Turnen können den Leichtathlet*innen helfen, durch ihre Kompetenz ein besseres Körpergefühl, insbesondere die Körperspannung betreffend, zu vermitteln bzw. zu entwickeln. Viele weitere Kooperationen sind denkbar. Lasst uns in den Austausch gehen und gemeinsam eruieren, wie wir uns gegenseitig unterstützen und unsere Talente optimal fördern können!

Mir ist es ein großes Anliegen, dieses Thema für uns im Verein strukturiert anzugehen und daher werde ich mich diesbezüglich im Rahmen meiner hauptamtlichen Tätigkeit in der Geschäftsstelle auch verstärkt einsetzen und versuchen, die Dinge ins Rollen zu bringen!

Nico Fleder

buchhandlung
kladow

**Andreas Kuhnnow
Kladower Damm 386
14089 Berlin**

**Telefon: (0 30) 365 41 01 · Telefax (0 30) 365 40 37
www.buchhandlung-kladow.de**

Belletristik · Sachbücher · Berlinbücher · Kinder- und Jugendbücher · Schulbücher
Reiseführer und Karten · Taschenbücher · Spiele · DVDs

Wir besorgen Ihnen gerne (fast) jedes Buch, auch Fachliteratur, oft innerhalb eines Tages.



ANSTOSS: 5 Fragen zum Thema Talent mit Christian Schollmeyer

Mein Name ist Christian Schollmeyer und ich habe als Sportler bei den Sportfreunden Kladow angefangen, aber dann kam alles ganz anders...

1. Welche Sportart machst du, wie bist du dazu gekommen?

Als ich 13 Jahre alt war, bin ich durch einen Schulfreund auf die Leichtathletik gestoßen und habe schnell gemerkt, dass mir diese Sportart liegt und sie das Richtige für mich ist.

2. Wie war dein Werdegang in deiner Sportart bei den Sportfreunden und wie kam es dazu, dass Leichtathletik irgendwann einen größeren Stellenwert für dich hatte?

Ich habe eigentlich spät mit der Leichtathletik angefangen und bin erst in der damaligen U14 dazu gestoßen. Es war ein guter Ausgleich für den vielen Stress, den man beispielsweise in der Schule erlebt. Außerdem habe ich damals viele nette Leute kennengelernt. Dazu kam, dass mir die vielen Disziplinen nicht schwer gefallen sind und einfach Spaß gemacht haben. Auch kleinere Erfolge bei Wettkämpfen waren ein enormer Ansporn.

3. Wie hast du deinen Sport, neben Schule/Freunden, in den Alltag integriert? Wie wichtig ist Unterstützung seitens Schule/Familie/Freunde/Verein, wenn man etwas erreichen möchte?

Damals war es teilweise recht schwer, den Sport neben der Schule in mein Leben zu integrieren.

An manchen Tagen bin ich sofort nach der Schule zum Training gegangen, dadurch war ich natürlich manchmal etwas später zu Hause und musste dann noch meine Hausaufgaben erledigen. Daher war der Trainings- und Schulalltag doch immer wieder etwas stressig. Aber heu-



Christian beim Hochsprung

te, mit etwas Abstand betrachtet, hatte ich eine wirklich tolle Zeit und mir war es all das definitiv wert.

Und ja, um seine Ziele im Sport zu erreichen, braucht man definitiv Unterstützung von den Eltern, aber auch vom Verein. Zum Glück konnten meine Eltern mich z. B. zu Wettkämpfen fahren, haben mir den Rücken freigehalten und der Verein stand mir sowieso stets zur Seite.

4. Was waren bisher deine größten Erfolge? Was waren die Tiefpunkte in deiner bisherigen Karriere? Wie bist du damit umgegangen? Gab es einen Filter, der dir darüber hinweg geholfen hat?

2020 war mein Jahr, darin hatte ich meinen größten Erfolg im Hochsprung: Ich war 14 Jahre alt und bin auf einem Sportfest satte 1,80 m hoch gesprungen. Da war ich schon sehr stolz und konnte es gar nicht

wirklich glauben. Mit dieser Leistung bin ich deutschlandweit auf die Nummer 1 in der Hochsprungkonkurrenz meines Alters gesprungen.

Leider war das Ganze nur auf einem Sportfest, weshalb ich nicht einmal eine Medaille dafür erhalten habe. Ungeachtet dessen wurde ich kurz darauf in den Sprint- und Sprung-Kader eingeladen, erst zum Test, dann zum Training. Das war schon eine tolle Erfahrung.

Mein größter Tiefpunkt war, dass ich die Leichtathletik als aktiver Sportler wegen einer Fraktur im Hüftknochen aufgeben musste. Dieser Rückschlag fiel mir wirklich schwer, da mir der Sport sehr stark ans Herz gewachsen ist.

Aber den Sport als solches aufgeben, das wollte ich auf gar keinen Fall und so kam in mir der Gedanke auf, dass ich Trainer werden möchte. Ich habe angefangen in jüngeren Gruppen zu assistieren, wollte aber viel mehr. Auch hierbei mit Zuspruch und Unterstützung habe ich letztes Jahr über den DOSB meine C-Trainerlizenz gemacht. Nun bin ich Teil des Trainerteams der heutigen U14 in der Leichtathletik-Abteilung des SF Kladow.

5. Welche Ziele und Träume hast du noch für die Zukunft?

In der Zukunft plane ich, sobald ich erwachsen bin, meine B-Trainerlizenz zu absolvieren. Ein Traum wäre schon, dass ich auch einmal eine eigene Trainingsgruppe übernehmen kann.

Deine Worte zu den Sportfreunden Kladow/dein Rat an Jüngere...

Mein Rat an alle Leichtathletik-Nach-

Hochsprung Bestenliste 2020				
Best. 2019: Berliner Rekord:	1,73 2,04	Bauermann, Jan 2005 -- Berliner TSC Bankwitz, Malcom 1996 -- LAC BERLIN		18.09.2010
1,80	Schollmeyer, Christian	2006 Sportfreunde Kladow	Berlin	15.08.
1,60		2006 SV Preußen Berlin	Berlin	30.08.
1,60		2006 LAC BERLIN	Berlin	30.08.

Christian Berliner Bestenliste 2020



Christian mit bestandener Trainer C-Lizenz

wuchssportler*innen wäre: Probiert diesen Sport auf jeden Fall aus, es gibt so viele verschiedene Disziplinen. Bleibt einfach dran, habt Geduld mit euch, seid ehrgeizig, aber verliert auch den Spaß nicht aus den Augen. Für jeden ist etwas dabei, ganz gleich,

Sportfreunde Kladow e.V.

Lade jetzt die offizielle SF-Kladow App!

Jetzt im App- und Google Play Store erhältlich



ob ihr gerne lauft, springt oder aber das Werfen eure Leidenschaft ist. Außerdem: Lasst euch bei Rückschlägen nicht unterkriegen, wie z.B. bei einem Bruch in der Hüfte, ... lernt daraus, das Beste aus den Gegebenheiten zu machen und gebt eure Träume nicht auf.

Sucht euch etwas und jemanden und lasst euch helfen. Es gibt immer einen Weg! Viel Glück bei allem, was ihr vorhabt.

Euer Christian

**NEU
2023**

MEILENWEIT LAUF CUP

Das neue Laufhighlight: 7 regionale Laufveranstaltungen, mit denen ihr am Meilenweit Laufcup teilnehmt. Alle Termine und Details findet ihr unter:

www.meilenweit-potsdam.de/laufcup



JETZT ANMELDEN
für mindestens 5 Läufe und am
Meilenweit Laufcup 2023 teilnehmen!



strassenlauf.org



ORGANISIERT VOM MEILENWEIT-LAFLADEN – EUREN LAUFPROFIS IN POTSDAM
Laufschuhe & -bekleidung | Zubehör & Sportnahrung | Laufanalysen & Beratung



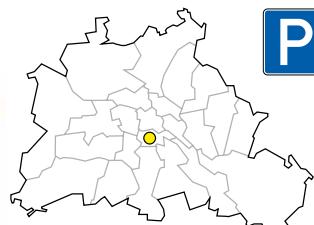
Meilenweit-Laufladen, Gutenbergstraße 13, 14467 Potsdam
laufladen@meilenweit-potsdam.de | Tel: 0331 - 979 343 40



Ausstellung · Verkauf · Vermietung · Anlagenbau · Kundendienst

KÄRCHER

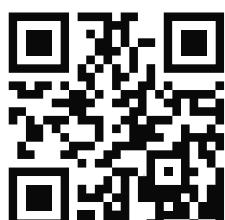
KÄRCHER CENTER BENNE



... in Berlin's Mitte

Körtestraße 31 · 10967 Berlin (am Südstern)

Tel. (030) 693 20 77



**Über 500 unterschiedliche
Reinigungsgeräte**



**Autorisierter
Servicepartner der
Firma Kärcher
mit über 40-jähriger
Erfahrung**

info@benne.de · www.benne.de



Wie erkennt man ein potenzielles Talent im Sport?

Sport ist eine großartige Möglichkeit, dem eigenen Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen, sich sportlich auszuprobieren, Spannungen abzubauen, mental zu wachsen und in einem sozialen Umfeld zu agieren. Doch wie können Trainerinnen und Trainer, Eltern, Interessierte und Beteiligte ein potenzielles Talent im Sport erkennen? Dieser Artikel befasst sich mit den verschiedenen Faktoren, die meines Erachtens bei der Identifizierung von Talenten eine wichtige Rolle spielen. Egal ob es darum geht, potenzielle Talente zu identifizieren, die richtigen bzw. zielorientierten Methoden zu verfolgen oder die individuellen Stärken eines/einer Sportler*in herauszufinden und zu entwickeln – ich werde hier wichtige Teileaspekte dieser Thematik kurz aus meiner Sicht beleuchten.

1. Was ist ein potenzielles Talent im Sport?

Es ist wichtig, dass wir ein potenzielles Talent im Sport frühestmöglich erkennen, damit es weiterentwickelt werden kann. Das kann am besten durch eine fokussierte Beobachtung von Sportler*innen erreicht werden: Dabei achte ich vor allem auf das Verhalten des/der Sportler*in, z. B. wie schnell ihm/ihr etwas gelingt, wie erfolgreich er/sie in der jeweiligen Disziplin ohne spezielles Training ist, wie schnell er/sie auf neue und unerwartete Situationen reagiert, sich naturgemäß anstrengt und die Motivation im Verlauf der Einheit behält. Ein weiteres Anzeichen für ein potenzielles Talent im Sport ist meines Erachtens die Fähigkeit, sich schnell an neue Techniken und Taktiken anzupassen sowie das Erlernen neuer Fähigkeiten oder Trainingsabläufe und -methoden. Auch die Art und Weise, wie ein*e Sportler*in bewegungstechnisch auf eine Aktivität/Anforderung reagiert, kann ein guter Indikator dafür sein, ob er/sie talentiert ist.

Durch eine spezifische Beobachtung der körperlichen sowie mentalen Reaktionen und Verhaltensweisen können Trainer*innen und Eltern somit erkennen, ob ein*e Sportler*in wirklich das Potenzial hat, vergleichsweise höhere Leistungen im jeweiligen Sport zu erbringen.

2. Wie identifiziert man potenzielle Talente?

Eine sehr gute Möglichkeit, potenzielle Talente zu identifizieren, besteht meines Erachtens darin, ein (fachliches) Auge für die Fähigkeiten zu haben, die ein*e Sportler*in während der Ausübung der jeweiligen Disziplin zeigt. Es ist wichtig, bei der Identifizierung von Talenten aufmerksam und feinfühlig zu sein. Denn es ist nicht immer leicht, Talente auf den ersten Blick zu erkennen und gerade auch das sportliche Potenzial bzw. die voraussichtliche Entwicklung eines solchen Talents zu überblicken. Relevant ist es meiner Meinung nach zu beobachten, ob das Kind eine positive Einstellung zur Leistungsbereitschaft und zum Trainingspensum zeigt, sowie ein gutes Sozial- und Teamverhalten an den Tag legt. Wenn ein*e Sportler*in eine Reihe überdurchschnittlicher Fähigkeiten zeigt, besteht eine gute Chance, dass er/sie talentiert im jeweiligen Sport ist. Um früher oder später einmal leistungsmäßig ganz vorne zu landen, ist es zudem sehr wichtig, dass Talente hart an sich arbeiten und ein hohes Maß an (Trainings-)Disziplin besitzen, um ihr volles Potenzial ausschöpfen zu können. Wenn diese Faktoren vorhanden sind, ist es viel wahrscheinlicher, dass aus einer/einem talentierten (Jugend-)Sportler*in später auch ein*e überdurchschnittlich erfolgreiche*r Sportler*in wird.

3. Methoden/Faktoren zur Identifizierung und Entwicklung von Talenten im Sport

Es gibt einige Methoden und Faktoren, die helfen, potenzielle Talente im Sport zu identifizieren. Zuerst einmal ist es wichtig, dass die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Ath-

let*innen in der zuvor beschriebenen Art und Weise genau beobachtet und wahrgenommen werden. Darüber hinaus können auch physiologische Tests helfen, die regelmäßig durchgeführt werden sollten, um die Fähigkeiten eines/einer (Jugend-)Sportler*in zu messen und zu beurteilen. Diese Leistungstests können ergänzende Hinweise geben, das Potenzial eines Talents zu erkennen und seine/ ihre Entwicklung zu verfolgen.

Nicht zuletzt ist es zudem relevant, die Beharrlichkeit, Ausdauer und den Wettkampfgeist zu beurteilen. Denn ein*e Athlet*in, der/die in der Lage ist, sich an schwierige Situationen und Herausforderungen anzupassen (z. B. auch unter Druck zu arbeiten bzw. zu trainieren) und auch noch in Anbetracht dieser Aufgaben an den jeweiligen Zielen festzuhalten, wird höchst wahrscheinlich als gutes Talent in der jeweiligen Disziplin anerkannt werden und hat eine erhöhte Chance, später auch sportlich erfolgreich zu sein.

4. Fazit

Es ist wichtig, als Trainer*in offen, sensibel und kompetent zu sein, während die Fähigkeiten und Fertigkeiten eines/einer (Jugend-)Sportler*in beobachtet werden. Ein Talent ist nicht unbedingt jemand, der/die Höchstleistungen am Anfang der sportlichen Laufbahn zeigt, sondern eher ein*e Kandidat*in, der/die die besten Fähigkeiten und Eigenschaften aufweist, um sowohl auf kurze als auch auf lange Sicht sportlichen Erfolg zu haben. Kompetente Beobachtung, Wahrnehmung und Analysen sind wichtige Methoden, ein Talent zu identifizieren. Sei es das Beobachten eines/einer Athlet*in während des Trainings/Wettkampfs oder das Lesen von Leistungsstatistiken. Als Trainer*in ist es aus meiner Sicht zudem essenziell, das potenzielle Talent vollumfänglich fachlich zu unterstützen und ihm/ihr auch die Gelegenheit der Verbesserung zu geben.

Ivo Stechow (Assistenztrainer U-10,
Sektion Leichtathletik)



ANSTOSS: 5 Fragen zum Thema Talent mit Julius Kade

1. Welche Sportart machst du? Wie bist du dazu gekommen?

2. Wie war dein Werdegang in deiner Sportart? Wie kam es dazu, dass die Sportart einen größeren Stellenwert für dich hatte? War das schon immer dein Traum?

Ich bin Fußballer. So kam ich wohl schon auf die Welt, mit Ball. Selbst meine Ritter in der Playmobil-Ritterburg wurden in Mannschaften geteilt und bekamen einen Ball. Bis ich neun Jahre alt war, gehörte ich zu den Sportfreunden Kladow – in der Zeit konnte ich auch einige meiner Klassenkameraden bewegen, mit in den Verein zu kommen und Fußball zu spielen. Dann besuchte ich als Achtjähriger die Ferienfußballschule bei Hertha BSC; die Teilnahme hatte mir mein Opa zum Geburtstag geschenkt. Hertha BSC wollte mich danach gern in ihre U9 holen. Das habe ich dann ein Jahr später zur U10 auch gemacht, vorher hing ich doch zu sehr an den Kladower Jungs. Aber auch meine Kladower Trainer (Stefan Lindauer, Jens Roland) meinten damals, das könnte der richtige Schritt sein.

Von da an gehörte ich zu den Jugendmannschaften von Hertha BSC, durfte auch bei der deutschen Jugendnationalmannschaft spielen. Mit Herthas U19 sind wir Deutscher Meister geworden. Mit 17 Jahren habe

ich dann für Hertha BSC debütiert, in Mönchengladbach und trainiert von Pal Dardai.

3. Wie integrierst du deinen Sport in den Alltag? Gab es jemals Probleme mit der Schule? Hast du/hattest du Zeit für Freunde und Familie? Wie wichtig ist Unterstützung seitens Schule/Familie/Freunde/Verein, wenn man etwas erreichen möchte?

Naja, die Schule ist inzwischen schon paar Jahre her. In der Erinnerung ging alles glatt, währenddessen gab's aber auch anstrengende Zeiten. Fußball ist nun mein Beruf seit einigen Jahren – immer mit Auf und Ab, wie in anderen Berufen auch. Ich bin jeden Tag stolz und froh, dass ich diesen Beruf ausüben kann und darf. Von meiner Familie bekam und bekomme ich immer volle Unterstützung für meine Vorhaben. Es ist wertvoll für mich, Vertraute für einen Austausch zu haben, auch für wohlmeinende Kritik; einfach Leute, die meine Begeisterung teilen usw. Das kann und will Familie in meinem Fall leisten, aber einen guten Freundeskreis zu haben ist auch wichtig. Zu meinen besten Freunden gehören nach wie vor ein paar gebürtige Kladower. Nicht alle meine Freunde kommen aus der Fußballbranche, das ist auch gut so.

4. Was waren die Tiefpunkte in deiner bisherigen Karriere? Wie bist du damit umgegangen?

Zwei extreme Tiefpunkte gab es: Eine schwere Verletzung kurz nach dem

Debüt, die mich zehn Monate außer Betrieb und Form gesetzt hat. Und der Abstieg mit Dynamo Dresden aus der zweiten Liga in der letzten Saison. In beiden Fällen hilft nur: Positiv denken, weitermachen, besser werden. An sich arbeiten, fleißig sein, neue Ziele setzen, Risiken mindern.

5. Deine bisher größten Erfolge waren ...? Welche Ziele und Träume hast du noch für die Zukunft?

Zu den größten Erfolgen zähle ich natürlich mein Debüt und den ersten Profivertrag. Ebenso die Deutsche U19-Meisterschaft. Der Aufstieg mit Dynamo 2021 war großartig. Ich habe noch einiges vor im Fußball, Schritt für Schritt. Aber auch privat/persönlich möchte ich mich entwickeln.

Deine Worte zu den Sportfreunden Kladow/dein Rat an Jüngere...

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass selten etwas von ganz allein kommt. Engagement hilft also immer: Anderen helfen, sich selbst weiterentwickeln und fleißig sein. Aber man darf trotz Ehrgeiz und Fleiß den Spaß nicht vergessen. Spaß und Freude an der Sache sind extrem wichtig. Das habe ich bei Sportfreunde Kladow schon gelernt und konnte mir das glücklicherweise erhalten.

Julius Kade



Dr. med. Nathalie von Jaschke

FÄ für HNO-Heilkunde

FÄ für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörstörungen

Öffnungszeiten:	Montag 9 - 13 · 14 - 17	Dienstag 9 - 13	Mittwoch 9 - 13	Donnerstag 9 - 13 · 14 - 16	Freitag 9 - 13
------------------------	----------------------------	--------------------	--------------------	--------------------------------	-------------------

Kladower Damm 364
14089 Berlin

Telefon: (030) 36 99 10 80

E-Mail:
info@hno-kladow.com
www.hno-kladow.com



ANSTOSS: 5 Fragen zum Thema Talent mit Anton Kade

1. Welche Sportart machst du, wie bist du dazu gekommen?

2. Wie war dein Werdegang in deiner Sportart und wie kam es dazu, dass die Sportart einen größeren Stellenwert für dich hatte? War das schon immer dein Traum?

Ich bin Fußballer. Mit dem Ball war ich schon von klein auf gern unterwegs und ich bin dann schon bald zu den Fußball-Minis von SF Kladow gekommen. Als kleiner Kladower war ich aber auch beim Kinderturnen im Verein, das war ebenfalls lustig.

In der Schule mochte ich auch Leichtathletik und Handball und ich habe an Wettbewerben teilgenommen, so was wie Staffelrennen und „Schnelle Socke“, was ich sogar mal gewonnen habe. Mit acht Jahren nahm ich an der Ferienfußballschule bei Hertha BSC teil, die mich anschließend gerne in ihre U9 holen wollten. Das habe ich mir zugetraut und Lust darauf gehabt, obwohl ich bei Kladow auch immer gerne gespielt habe. Mein Trainer war damals Matthias Bienert und wir waren schon eine besonders coole Truppe Jungs. Viele spielen immer noch aktiv Fußball. Mit dem Eintritt ins Nachwuchszentrum bei Hertha war Fußball mein Alltag – ich habe alle Jugendmannschaften durchlaufen – immer mit dem Ziel, Profifußballer zu werden. Mein Debüt bei Hertha BSC

hatte ich im Februar 2022 mit Tayfun Korkut als Trainer im Olympiastadion. Gegner war RB Leipzig und über das Spielresultat möchte ich eher nicht sprechen.

3. Wie integrierst du deinen Sport in den Alltag? Gab es jemals Probleme mit der Schule? Hast du/hattest du Zeit für Freunde und Familie? Wie wichtig ist Unterstützung seitens Schule/Familie/Freunde/Verein, wenn man etwas erreichen möchte?

Inzwischen ist Fußball mein Berufsalltag – mit all seinen Höhen und Tiefen. Ich bin jeden Tag stolz und froh, dass ich diesen Beruf ausüben kann und darf. Große Probleme hatte ich in der Schule nicht, ein Meisterschüler war ich aber auch nicht. Meine Familie hat mich immer intensiv unterstützt, gerade auch bei Fahrten zum Training, bei der Ernährungsplanung oder auch beim Zuspruch, wenn es mal nicht gut lief, beispielsweise nach verlorenen Spielen oder Verletzungen.

Freunde habe ich wenige, aber die besten; wir sind in gutem Kontakt. Daran hat sich wenig geändert. Zuverlässige Unterstützung brauchst du auf jeden Fall im Profisport.

4. Was waren die Tiefpunkte in deiner bisherigen Karriere? Wie bist du damit umgegangen?

Verletzungen können einen schon ziemlich zurückwerfen, das sind Tiefpunkte! Da hilft nur, sich aufzurappeln und durchzuziehen. Vom Jammern erreicht man sein Ziel nicht.

Trotzdem schön, wenn man Leute um sich hat, bei denen man auch mal Jammern darf und die einen gleichzeitig pushen. Da habe ich Familie und Freunde, aber auch gute Physiotherapeuten, Mannschaftskollegen und so.

5. Deine bisher größten Erfolge waren ...? Welche Ziele und Träume hast du noch für die Zukunft?

Persönlich war mein Debüt im Olympiastadion natürlich ein Highlight. Aber auch, dass ich nach meinem Wechsel nach Basel nun auf eigenen Beinen stehe und das ganz gut hinbekomme. So ein Umzug ins Ausland ist mit 18 nicht ganz easy. Im Verein dort wird auch viel Englisch, Französisch und Spanisch gesprochen – da musste ich meine Sprachkenntnisse extrem auffrischen. Ich möchte mich bei Basel im Fußballgeschäft beweisen und der Mannschaft helfen, dass sie ihre Ziele in der Liga und im nationalen wie internationalen Pokal erreichen. Natürlich träume ich auch von Titeln oder Traumtoren für den Verlauf meiner Karriere.

Deine Worte zu den Sportfreunden Kladow/dein Rat an Jüngere...

Bei allem Ehrgeiz, die Freude an der Sache, am Sport nicht verlieren, sich immer um Familie und Freunde kümmern und Sprachen beherrschen. Das hilft schon ganz gut.

Anton Kade

Bestattungshaus Cladow

📞 030 365 00 838

24h telefonisch erreichbar



Parnemannweg 31 14089 Berlin

info@bestattungshaus-cladow.de

Erd-, Feuer- und Seebestattungen

Erledigung aller Formalitäten

Bestattungsvorsorge

www.bestattungshaus-cladow.de



Talente in der Leichtathletik: Talent ist Veranlagung, Einstellung und Unterstützung

Ein Talent im Sport ist jemand, der über eine außergewöhnliche Fähigkeit verfügt und auf relativ leichte Trainingsreize mit Leistungssteigerung reagiert. Diese Fähigkeit ist angeboren und kann nicht trainiert werden!

In der Leichtathletik z. B. ist es relativ einfach, Talente zu sichten. Die wichtigste Fähigkeit ist die Schnelligkeit. Also ab in die Schulen, Lichtschanke aufbauen und die Kinder 30 m sprinten lassen. Hier kann man erkennen, ob ein Kind schnell zuckende (also „Sprinter-Muskeln“) hat ... oder? Dieses Testverfahren wird häufig angewendet, weil die Leistung schlüssig einfach zu beurteilen ist – 3,5 Sekunden über 30 m fliegend sind halt schneller als 4 Sekunden. Dabei wird aber körperlichen Vorteilen wenig Beachtung geschenkt. Gerade mit Beginn der Pubertät kann das biologische Alter um einiges differieren. Der Sprinttest ist nur ein Beobachtungspunkt, gute koordinative Fähigkeiten wie z. B. der Laufrhythmus und kurze Bodenkontaktzeiten sind genauso wichtig, teilweise sogar noch wichtiger. Wenn ein Kind mit „schnellem Fuß“ bestimmte Übungen absolviert,

kann man davon ausgehen, dass es sowohl in den Lauf- als auch in den Sprungdisziplinen gute Ergebnisse erzielen kann. Aber um schnell die komplexen Abläufe zu erlernen, ist es elementar, über überdurchschnittlich gute koordinative Fähigkeiten zu verfügen.

Der Hessische Leichtathletik-Verband führt zum Beispiel zur Gewinnung von Talenten für die Sportschule umfangreiche Koordinationstests durch und auch bei „Berlin hat Talent“ wird die Koordination überprüft. Ein Talent erkennt man daran, dass es ohne großen Aufwand Fortschritte macht, eigentlich braucht es wenig Training. Ein Spruch, den man immer wieder auf Trainerausbildungen hört: „Talent übersteht den schlechten Trainer“. Ob dieses Talent aber wirklich mal in der Leistungsspitze ankommt, weiß man allerdings erst mit dem Ende des „Längen- und vor allem Breitwachstums“. Wie viele „Wunderkinder“ hat die Welt schon gesehen, die meisten kamen nie ganz nach oben.

Mit Beginn der Pubertät (bei den Mädchen im Alter von 12 bis 14 Jahren, bei den Jungen zwischen 13 und 15 Jahren) haben die Jugendlichen ein fast optimales Kraft-Last-Verhältnis. Im Laufe der Zeit verschiebt sich das Verhältnis und die Talente stagnieren oder erzielen sogar weniger gute Ergebnisse. Dann heißt es: Geduld haben und fleißig trainieren! Noch

ein Spruch fürs Poesiealbum: „Fleiß schlägt Talent, wenn Talent nicht fleißig ist“. Das ist mit der ganz oben erwähnten Einstellung gemeint. Wenn ich trotz vorhandenem Talent nicht bereit bin, fleißig zu trainieren, werde ich von den hart trainierenden Talenten überholt. Oft führt das dann zusammen mit anderen Dingen wie der schulischen Belastung zum Aufhören.

Und hier greift der dritte Punkt – Unterstützung. Hierbei ist natürlich die Unterstützung durch die Eltern gemeint, auch sie tragen einen wichtigen Teil zum Erfolg der Kinder bei. Sie sind die Hauptponsoren, fahren die Kinder zu Wettkämpfen und zum Training, trösten und feiern mit den Kindern, sie muntern sie im Idealfall auf, wenn es mal nicht so läuft. Natürlich muss auch der Trainer unterstützen und motivieren, aber ohne eigene Motivation kann auch der beste Trainer nichts ausrichten, der Wille muss vom Athleten kommen.

Ich glaube fest daran, dass ein fleißiger Athlet, auch wenn er vielleicht nicht ganz so talentiert ist, viel erreichen kann. Ein fleißiges Talent jedoch kann es ganz weit nach oben schaffen.

Carsten Weinrich,
Trainer U18/U20, Abt. LA

Jetzt ist Pflanzzeit

Beet- und Balkonpflanzen, Ampeln und Blumenstämmchen
in großer Sortenvielfalt aus regionalem Anbau.

gaertnerei guyot

Am Ritterholz 25
14089 Berlin-Kladow
Tel: 030 - 365 45 76 Fax: 030 - 365 72 62
www.gaertnerei-guyot.de
[E-mail: gaertnereiguyot@t-online.de](mailto:gaertnereiguyot@t-online.de)



ANSTOSS: 5 Fragen zum Thema Talent mit Viktoria Folger

1. Welche Sportart machst du? Wie bist du dazu gekommen?

Ich mache seit meinem sechsten Lebensjahr Judo. Mein großer Bruder nahm damals in der Grundschule an der Judo AG teil, wobei ich ihm einmal zugeschaut habe und dann selber mitmachen wollte.



Deutsche Meisterschaften der Frauen 2023 Viktoria Folger

2. Wie war dein Werdegang in deiner Sportart? Wie kam es dazu, dass die Sportart einen größeren Stellenwert für dich hatte? War das schon immer dein Traum?

Da ich von klein auf Judo betreibe, ist es schon immer ein Teil meines Lebens. Mit dem Alter nahm auch der Stellenwert immer mehr zu. Die Entscheidung, auf die Sportschule zu wechseln, war dann der erste wichtige Schritt, um die besten Trainingsmöglichkeiten zu haben und in der Zeit wurde ich auch immer ehrgeiziger.

enttäuscht. Ich habe aber immer versucht, aus den Niederlagen zu lernen und reflektiert, wie und was ich beim nächsten Mal ändern beziehungsweise besser machen kann.

Deine Worte zu den Sportfreunden Kładow/dein Rat an Jüngere...
Ehrgeizig trainieren und den Spaß nicht verlieren 😊

3. Wie integrierst du deinen Sport in den Alltag? Gab es jemals Probleme mit der Schule? Hast du/hattest du Zeit für Freunde und Familie? Wie wichtig ist Unterstützung seitens Schule/Familie/Freunde/Verein, wenn man etwas erreichen möchte?

Der Sport ist natürlich sehr präsent in meinem Alltag. Bis jetzt konnte ich Bildung und Sport ganz gut unter einen Hut bringen, aber es gibt auch Phasen, wo es manchmal etwas stressig ist. Für Familie und Freunde habe ich Zeit, jedoch ist man durch das Training, die Trainingslager und Wettkämpfe doch etwas eingeschränkter.

5. Deine bisher größten Erfolge waren...? Welche Ziele und Träume hast du noch für die Zukunft?

Zu meinen größten Erfolgen zählen zum einen meine zwei deutschen Meistertitel (U18/U21) und in diesem Jahr die Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften der Frauen. Auf internationaler Ebene habe ich in der U18 zwei Bronzemedailen beim European Cup in Berlin und in Tula gewonnen. In der U21 konnte ich eine Silbermedaille beim European Cup in Prag erkämpfen. In der Zukunft möchte ich auf internationaler Ebene bei den Frauen ankommen und mir den Traum von Olympia verwirklichen.



Viktoria Portrait

4. Was waren die Tiefpunkte in deiner bisherigen Karriere? Wie bist du damit umgegangen?

Einen großen Tiefpunkt habe ich bis jetzt noch nicht erlebt, aber natürlich musste ich schon mit Niederlagen umgehen und war nach einigen Wettkämpfen von meiner Leistung

Wir verwalten Ihre Wohn- und/oder Gewerbeimmobilie oder auch Ihre Immobilienfonds

kostengünstig, wirtschaftlich und kommunikationsstark - von A bis Z



Vertrauen Sie auf bewährte Immobilienkompetenz! Vertrauen Sie auf Trios!

Wiesendamm 21/23 · 13597 Berlin

Telefon: (030) 30 06 01 23

E-Mail: info@trios-gmbh.de · www.trios-gmbh.de

Leistungen

- Mietverwaltung
- WEG-Verwaltung
- SE-Verwaltung



EHRL



Autohaus C. Ehrl GmbH Heerstr. 350, 13593 Berlin (030) 355 904-0 www.bmw-ehrl.com info@bmw-ehrl.com

Das BMW Autohaus Ehrl ist seit über 50 Jahren Vertragspartner der BMW AG in Berlin-Spandau und steht für langjährige Tradition und Faszination rund um die Marken BMW und MINI.

Entdecken Sie unser exklusives Angebot für die Sportfreunde Kladow.



Anschaffungspreis:	47.781,91 €
Leasingsonderzahlung:	**3.000,00 €
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate
Sollzinssatz p.a. ¹ :	7,18 %
Effektiver Jahreszins:	7,42 %
Gesamtbetrag:	31.751,52 €
48 Monatliche Leasingraten à:	599,00 €

BMW iX1 xDrive30 Leasingbeispiel von der BMW Bank

200kW (272PS), Farbe: Schwarz uni, Polster: Stoff Arktur Anthrazit, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, 17" LMR Sternspeiche 864, Adaptives M Fahrwerk, BMW IconicSounds Electric, Connected Package Professional, ConnectedDrive Services, DAB-Tuner, Flexible Fast Charger (Mode 2), Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden, Parking Assistant, Widescreen Display, uvm.

Stromverbrauch kombiniert: 16,9kWh/100km (WLTP), elektrische Reichweite: 439km (WLTP), CO2-Emissionen: -g/km (WLTP)

Anschaffungspreis:	48.194,12 €
Leasingsonderzahlung:	**3.000,00 €
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate
Sollzinssatz p.a. ¹ :	7,46 %
Effektiver Jahreszins:	7,72 %
Gesamtbetrag:	34.152,00 €
48 Monatliche Leasingraten à:	649,00 €



BMW i4 eDrive35 Gran Coupé Leasingbeispiel von der BMW Bank

210kW (286PS), Farbe: Schwarz uni, Polster: Stoff-/Sensatec-Kombination Schwarz, Entfall spezifischer Designumfänge Exterieur, Parking Assistant, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, 17" LMR V-Speiche 851, Active Guard Plus, BMW Live Cockpit Plus, Connected Package Professional, DAB-Tuner, Flexible Fast Charger (Mode 2), Geschwindigkeitsregelung mit Bremsfunktion, Klimaautomatik, Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden, M Hochglanz Shadow Line, Sport-Lederlenkrad, Widescreen Display

Stromverbrauch kombiniert: 16,0kWh/100km (WLTP), elektrische Reichweite: 478km (WLTP), CO2-Emissionen: -g/km (WLTP)

¹gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit.

zzgl. 990,00 € Überführungskosten. Abbildungen enthalten Sonderausstattungen.

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 03/2023. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

Offizielle Angaben zu Kraftstoffverbrauch, CO2-Emissionen, Stromverbrauch und elektrischer Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO2-Ausstoß abstellen, sowie ggf. für die Zwecke von fahrzeugspezifischen Förderungen werden WLTP-Werte verwendet.

²* Bei der Anzahlung handelt es sich um den Bundesanteil der Förderung für elektrifizierte Fahrzeuge. Dieser wird bei Bestellung vom Kunden verauslagt und kann nach Beantragung beim BAFA zurückstettt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bafo.de



Volleyball: Einstieg in die Arbeit mit Talenten

Seit inzwischen einigen Jahren arbeiten wir stetig daran, die Jugendarbeit im Volleyballbereich auszubauen und die Kinder bestmöglich in der Sportart auszubilden. Unserem ursprünglich sehr freizeitlich geprägten Sportangebot sind immer häufiger Jugendliche entwachsen, die sich zu tollen Spielerinnen und Spielern entwickelt haben.

Mit dem Ausbau unserer Jugendabteilung haben die SCC Juniors zu uns Kontakt aufgenommen, mit dem Wunsch, uns in ihr Netz aus „Talentenestern“ zu integrieren. Spätestens seitdem müssen wir uns mit Fragen der Talentsichtung, -entwicklung und -förderung auseinandersetzen.

„Talenteester“ – das sind die Sportgruppen der U14 in den Berliner Vereinen, in denen junge Volleyballspieler entwickelt werden, bevor die besten unter ihnen in den älteren Jahrgängen die Möglichkeit bekommen, in sogenannten Stützpunktmannschaften gezielt ausgebildet zu werden. Und seit einiger Zeit ist so ein „Talenteester“ eben auch in Kladow ansässig. Immer wieder sehen wir uns in dem Zusammenhang mit einigen Fragen konfrontiert:

Wie bilden wir unsere jungen Talente am besten aus?

Mit einem jungen Team von vier Trainer- und Helfer*innen versuchen wir, den Bedürfnissen der Kinder bestmöglich gerecht zu werden. In verschiedenen Leistungsklassen bilden wir die Kinder aus – nach individuellem Leistungsstand und Bedarf, nicht strikt unterteilt nach Jahrgängen. Schon bald soll uns ein Stützpunkttrainer unterstützen, der die „Talenteester“ in Spandau, Potsdam und eben auch in Kladow koordinieren soll. Neben dem Volleyball spezifischen Techniktraining spielt dabei

die Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten eine große Rolle: Der Umgang mit dem Ball, das Einüben komplexer Bewegungsabläufe, aber natürlich auch der Spaß am Sport sollen gefördert werden. Wir bemühen uns, jedem Kind individuell bestmöglich gerecht zu werden. Dabei steht auch das Teamgefühl im Vordergrund: Ich spreche nicht nur von den Jüngsten, wenn ich sage, dass der Kladower Volleyball inzwischen zu einer großen Familie zusammen gewachsen ist.

Wie kommen die Talente zu uns?

Wir verfolgen neben der Talentförderung vor allem einen breitensportlichen Ansatz, heißt: Jede*r kann bei uns mit dem Volleyballspielen beginnen und ist ganz herzlich willkommen, solange wir freie Plätze haben. Trotzdem wollen wir natürlich auch aktiv für unseren Sport werben: In Zusammenarbeit mit dem SCC sind wir in diesem Jahr erstmals an die Schulen gegangen, um aktiv zu sichten: In einer einführenden Sichtungsstunde haben wir die Schüler*innen beim Bewältigen koordinativer Aufgaben am Ball und beim Einüben erster Volleyball spezifischer Fähigkeiten beobachtet: Wir haben einerseits darauf geachtet, wer die sportlichen Aufgaben mit Geschick erledigt, andererseits aber auch ein großes Augenmerk darauf gelegt, ob die Kinder Freude am Sport zu entwickeln scheinen. Denn: Ohne Begeisterung und Spaß am Spiel geht gar nichts.

Zur Intensivierung unserer Jugendarbeit bieten wir inzwischen zusätzlich an drei Kladower Schulen Volleyball-AGs an. Außerdem planen wir, den Blick auch auf die U12 und die noch Jüngeren zu weiten: Die Einführung eines kombinierten Volleyball-/Leichtathletik-Angebots steht ebenfalls auf der Agenda.

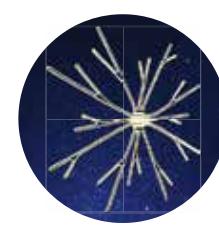
Was passiert mit den Sportler*innen, wenn sie dem „Talenteester“-Alter entwachsen?

Wer sich für das Volleyballspielen begeistern und mit seinem sportlichen Können auch Schritt halten kann, hat die Möglichkeit, in einer sogenannten Stützpunktmannschaft mit talentierten Spielern anderer Vereine seine Fähigkeiten zu verbessern. Außerdem steht einer gewissen Anzahl von Spieler*innen ein Platz in der Volleyball-Klasse der Heinrich-Böll-Oberschule offen. Allen anderen bieten wir selbstverständlich auch einen Platz: Wir stellen inzwischen ein durchgängiges Volleyballangebot für alle Altersklassen sicher, sodass jede*r Spieler*in stets seinen individuellen Bedürfnissen angemessen gefördert werden kann.

Du bist zwischen 9 und 12 Jahre alt und hast Interesse daran, dich einmal im Volleyball zu versuchen? Dann melde dich gerne bei volleyball@sf-kladow.de!

Ronas Karadag

Weihnachtsbeleuchtung in Kladow



Vielen Dank für
Ihre Unterstützung
bei der Realisierung der
Weihnachtsbeleuchtung 2022.

Mit Ihrer Hilfe erstrahlte Kladow
auch in diesem besonderen Jahr
wieder in weihnachtlichem Glanz!

Eine Initiative der
Gewerbegemeinschaft



www.havelbogen.de



ANSTOSS: 5 Fragen zum Thema Talent mit Katarina Howe



Katarina Howe

1. Welche Sportart machst du? Wie bist du dazu gekommen?

Als ich klein war, habe ich am Luftschiffhafen in Potsdam angefangen zu turnen und bin dann zum Kinderturnen nach Kladow gewechselt. Nicole, meine Trainerin, hat gerade nach neuen Sportler*innen fürs Kunstradfahren gesucht. Ich habe es daraufhin ausprobiert und fahre nun bald seit 10 Jahren Kunstrad und seit etwa 5 Jahren auch Einrad.

2. Wie war dein Werdegang in deiner Sportart? Wie kam es dazu, dass die Sportart einen größeren Stellenwert für dich hatte? War das schon immer dein Traum?

Mir hat das Kunstradfahren schon von Anfang an sehr viel Spaß gemacht und mit der Zeit durch mehr Training konnte ich natürlich auch mehr erreichen und Erfolge erzielen. Ich denke, dass mich vor allem die Wettkämpfe und das Trainieren mit älteren Sportler*innen noch mehr motiviert und angespornt hat, weil man sich dadurch erst bewusst wird, was beim Kunstrad fahren alles möglich ist. Seit ich 2016 das erste Mal bei der WM in Stuttgart zugucken konnte, habe ich immer gehofft, dass ich dort auch mal starten darf.

3. Wie integrierst du deinen Sport in den Alltag? Gab es jemals Probleme mit der Schule? Hast du/hattest du Zeit für Freunde und Familie? Wie wichtig ist Unterstützung seitens Schule/Familie/Freunde/Verein, wenn man etwas erreichen möchte?
Ich habe inzwischen gelernt, meine Freizeit gut einzuteilen, sodass ich genug Zeit für die Schule habe, auch wenn ich fast jeden Tag in der Halle bin. Da ich auch Freunde beim Training habe und die meisten anderen sowieso in der Schule sehe, stellt es für mich kein Problem dar, wenig Zeit

unter der Woche für weitere Verabredungen zu haben. Ich denke, dass Unterstützung in jeglicher Hinsicht sehr wichtig ist, egal ob es der Fahrweg zum Training bzw. Wettkampf oder das Training selbst ist, sowohl mental als auch physisch könnte ich vieles nicht alleine machen. Ich bin mir sicher, ohne diese Hilfe von Familie, Trainern und Freunden wäre es um einiges schwerer, dieses Niveau und diese Trainingshäufigkeit beizubehalten.

4. Was waren die Tiefpunkte deiner bisherigen Karriere und wie bist du damit umgegangen?

Natürlich war jede Verletzung, die ich schon hatte, ein kleiner Rückschlag und bei manchen Übungen dauert es gefühlte Ewigkeiten, bis man sie kann, hier heißt es einfach Geduld haben und weiter probieren. Manchmal kommt man mit einer Übung einfach nicht weiter oder man muss nach einer längeren Pause etwas wiedererlernen, dann heißt es einfach nur üben, üben, üben, bis es klappt, aber auch richtige Pausen zu setzen und den Druck herauszunehmen ist sehr wichtig.

5. Deine bisher größten Erfolge waren ...? Welche Ziele und Träume hast du noch für die Zukunft?

Ich bin seit 2014 im 1er achtmal Ber-

Ihr Ansprechpartner für Berlin und das Umland

Sie finden unsere Kundenbewertung auf: Immobilienscout24.de & Google.de



Aurelia Kremser
Immobilienkauffrau
Ausgebildet und
geprüft durch die IHK Berlin

Sakrower Landstraße 10 c
14089 Berlin
Sie finden uns direkt hinter der Sparkasse
Tel.: (030) 36 43 23 15
Fax: (030) 69 20 64 309
Mobil: 0172 59 90 554

Unser Wissen für Ihren Erfolg!

info@kremser-immobilien.com

www.kremser-immobilien.com



Kremser-Immobilien

Verkauf · Verrentung · Vermietung
Einfamilienhäuser
Mehrfamilienhäuser
Renditeobjekte
Grundstücke
Gewerbeimmobilien
Eigentumswohnungen

Sie sind uns wichtig!

**Verrentung oder Teilverkauf
Ihrer Immobilie als eine Alternative**

**Wir sind für Sie da!
(kostenlose Beratung)**



Mitglied
IVD Maklerverband



liner Meister geworden und konnte bei sechs Ostdeutschen Meisterschaften jeweils Top-10 Platzierungen erreichen. Sowohl im 2er Kunstrad als auch im 4er Einrad gewann ich, außerdem konnte ich schon mehrmals den Landespokal gewinnen. Im 1er habe ich des Öfteren das Podest erreicht. Im 2er und 4er war ich ebenfalls mehrere Male Berliner Meister und kam bei beiden unter die Top 5 bei den Ostdeutschen Meisterschaften. Letztes Jahr konnten wir zudem im 6er Einrad die Ostdeutsche Meisterschaft gewinnen und ich durfte erstmals im 1er an der Junioren-EM in der Schweiz teilnehmen. Dieses Jahr erhoffe ich mir wieder eine gute Platzierung im Landespokal und bei der Ostdeutschen Meisterschaft. Außerdem habe ich viel vor: Ich möchte bei der Hallenrad-WM in Glasgow an den Start gehen und auch bei der Junioren-EM wieder dabei sein, die erneut in der Schweiz stattfindet.

Deine Worte an die Sportfreunde Kladow/dein Rat an Jüngere...

Jüngeren Sportler*innen möchte ich raten, jede Chance zu nutzen und verschiedene Dinge/Sportarten auszuprobieren, da es bei mir auch so funktioniert hat und es ohnehin so ein großes Sportangebot beim SF Kladow gibt. Außerdem ist es wichtig, beim Training neben Durchhaltevermögen und Ehrgeiz auch weiterhin an den Spaß zu denken, sobald man eine Sportart für sich gefunden hat.

Katarina Howe

ANSTOSS: 5 Fragen zum Thema Talent mit Jannis Baschin



DEM U21 2023 Jannis Baschin

1. Welche Sportart machst du? Wie bist du dazu gekommen?

Ich mache Judo und ich bin darauf aufmerksam geworden, da in meinem Kindergarten ein Flyer verteilt wurde, der eine Einladung zu einer Probestunde beinhaltet hat. Was soll ich sagen: Ich nahm an der Probestunde teil und es hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich dabei geblieben bin.

2. Wie war dein Werdegang in deiner Sportart? Wie kam es dazu, dass die Sportart einen größeren Stellenwert für dich hatte? War das schon immer dein Traum?

Ich mache Judo, seitdem ich vier Jahre alt bin und hatte eigentlich immer Spaß an dem Sport. Parallel zum Judo war ich ebenfalls in einem Schwimmverein. Irgendwann kam der Punkt,

dass für beide Sportarten der Zeitaufwand für Training und Wettkämpfe zu umfangreich wurde und ich mich für eine Sportart entscheiden musste. Aus heutiger Sicht entschied ich mich für die richtige Sportart. Im Laufe der Zeit lernte ich Günter Krüger, den damaligen Landestrainer, kennen. Er bestärkte mich in meinem Wunsch, Judo auf Leistungsebene weiter zu betreiben und von ihm kam auch die Frage, ob ich mir nicht den Besuch des Sport- und Leistungszentrums Berlin in Hohenschönhausen ab der 7. Klasse vorstellen könnte. Ich zögerte nicht lange und meine Oberschule war gewählt. Ab diesem Moment stand Judo im Mittelpunkt meines Lebens und es war und ist immer noch mein größter Traum, erfolgreich zu sein in dem, was ich tue.

3. Wie integrierst du deinen Sport in den Alltag? Gab es jemals Probleme mit der Schule? Hast du/hattest du Zeit für Freunde und Familie? Wie wichtig ist Unterstützung seitens Schule/Familie/Freunde/Verein, wenn man etwas erreichen möchte?
Der Besuch der Sportschule ist nach meiner Meinung ein wichtiger Bestandteil, um den Sport auf Leistungsebene und die Schule unter einen Hut zu bringen. Auch hier läuft nicht alles reibungslos, aber die Reibungspunkte sind übersichtlich. Alles in allem ist die Organisation zwischen Sport und Schule sehr gut geregelt. Der Freizeitanteil ist recht überschaubar, aber durch Planung, Organisation und Terminabstimmung sind auch



„Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben“ Kurt Tucholski



**REISEAGENTUR
BELLINI**

Kompetente Beratung in netter Atmosphäre.

Wir danken unseren Kunden
für Ihre tolle Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Tel. (030) 331 70 65

info@reiseagentur-bellini.de

Sakrower Landstr. 23 · 14089 Berlin

www.reiseagentur-bellini.de



Treffen mit Freunden und Familie möglich. Die Unterstützung der Familie hat einen enormen Stellenwert für mich, da sie mich zeitgleich motiviert, aber auch in Krisensituationen auffängt. Ebenso wichtig sind die Unterstützung des Vereins und die Toleranz/Akzeptanz der Freunde.

4. Was waren die Tiefpunkte deiner bisherigen Karriere und wie bist du damit umgegangen?

Besondere Tiefpunkte hatte ich nicht. Im (Leistungs-) Sport kommt es immer wieder mal zu einem auf und ab. Sei es durch Verletzungen oder aber durch andere Faktoren, die die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wichtig dabei ist, dran zu bleiben und sich nicht unterkriegen zu lassen. Nach der Erschwernis kommt die Erleichterung.

5. Deine bisher größten Erfolge waren ...? Welche Ziele und Träume hast du noch für die Zukunft?

Meine beiden größten Erfolge waren Erster bei den Bremen Masters und Dritter bei den Deutschen Meisterschaften U21 zu werden. Ein erster Platz bei der Deutschen Meisterschaft U21 ist mein nächstes Ziel und auf längere Sicht natürlich die Teilnahme bei den Olympischen Spielen.

Deine Worte zu den Sportfreunden

Kladow/dein Rat an Jüngere...

Wenn ihr Ziele habt, dann bleibt dran, um diese zu erreichen. Hört auf euch selbst und lasst euch nicht von anderen einreden, dass ihr das nicht könnt.

Jannis Baschin



DEM U21 2023 Jannis Baschin

SFK on Air – Talente: Was ist der Schlüssel zum Erfolg?

Ihr möchtet noch tiefer in das Thema Talentsichtung und -förderung einsteigen? Dann hört doch mal rein in die März-Folge unseres Podcasts *SFK on Air*, in der Podcaster Nico mit Danny Ruprecht von 4TalentsAnalytics gesprochen hat.

4TalentsAnalytics hat sich zum Ziel gesetzt, Vereine in der Arbeit und Sichtung von und mit Talenten zu unterstützen, vor allem im Bereich Fußball. Danny spricht in der März-Ausgabe von seinen Erfahrungen in der Arbeit mit Talenten und erklärt, was Talent aus seiner Sicht überhaupt bedeutet, wie man talentierte Spieler am besten erkennt und ausbildet.

Für alle Interessierte – hier geht es zur Folge:



Die Redaktion

hermann
Elektro

Inh. Olaf Rosendahl



Meisterbetrieb seit 1967

EHANDWERK
Innungsfachbetrieb



Hermann Elektro e. K.
Tel.: (0 30) 365 46 13

www.hermannelectro.de

Kundendienst
Komplett-Sanierung
Alarmanlagen
E-Check
Torantriebe
Sprechanlagen
Rauchwarnmelder
Planung und Beratung

>> Team Aufstieg <<

Die 1. Damen steigen in die Bezirksklasse auf!



Der große Traum vom Aufstieg. **Wir haben es geschafft!** Erneut eine Kladower Damenmannschaft auf dem Weg nach (ganz) oben!

Nach dem vorletzten Spieltag der Saison konnten wir bereits sicher sagen, die 1. Damenmannschaft ist in die Bezirksklasse aufgestiegen. Wie lange haben wir darauf hingearbeitet! Jahrelanges Training in der Jugend- und Freizeitliga, dann der Einstieg in die Kreisliga und ein neues Team, das erst lernen musste, miteinander zu spielen. Wir haben hart trainiert und uns den Aufstieg in die nächsthöhere Liga redlich verdient!

Am 05.03. konnten wir den Friedenauer TSC mit 3:0 und den Marzah-

ner VC mit 3:1 besiegen. Es war ein Spieltag, an dem viel gekämpft werden musste, da wir unter erschwerten Bedingungen starteten. Der Februar war geprägt von krankheitsbedingten Ausfällen und so kam es, dass manche ihre erste „Trainingseinheit“ auf dem Spielfeld hatten. Wir sind überglücklich, dass wir sechs Punkte mit nach Hause nehmen konnten. Somit war unser 2. Platz in der Tabelle gesichert und unsere Führung auf den 3. Platz so weit ausgebaut, dass wir nichts mehr zu befürchten hatten.

Der Start in den letzten Spieltag für diese Saison sollte daher entspannt verlaufen. Die einzige Aufregung: die Vorfreude auf die anschließende Aufstiegsfeier! Begleitet von einigen



Life-Coaching & Hypnosetherapie

Es braucht oft nur kleine Schritte zur Veränderung!

Was bewegt Sie?

Finden Sie schneller Klarheit für viele Lebensthemen und blockierende Verhaltensweisen:

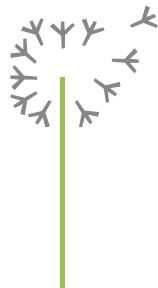
Abnehmen und Rauchentwöhnung

Bewältigung von Stress und Blockaden

Konfliktbewältigung in Beruf und Partnerschaft

Stärkung des Selbstbewußtseins · Resilienz

Neu & erfolgreich: Meditation · Einzelcoaching und Workshops



annett geppert



www.annettgeppert.de

Dipl.-Kffr. Annett Geppert · Ritterfelddamm 177A · 14089 Berlin · Termine unter: 0171-974 12 93



„Das war Spiitze, nein Oberspitze!“

Spieler aus der 1. Herrenmannschaft fühlte sich der Spieltag wie ein Heimspieltag an. >> Team Aufstieg << bedankt sich für eure großartige Unterstützung! Ihr habt eine „spitzen“, nein, „oberspitzen“ Stimmung gemacht!

Das erste Spiel des Tages: SF-Kladow Team B gegen VFL Lichtenrade. Nach einem guten Start verloren wir leider 3:1. Das letzte Spiel des Tages: SF Kladow Team A (Tabellenzweiter) gegen den Tabellenführer TSV Tempelhof/Mariendorf, der bisher keinen Satz abgegeben hatte. Unser Ziel für das Spiel? Natürlich mindestens einen Satz gewinnen! Nun, dieses Ziel konnten wir leider nicht einhalten. Wenn auch knapp, verloren wir 3:0.

Die Stimmung ließen wir uns trotzdem nicht verderben.

>> Teeeeeaaaam Aufstieg << hat schließlich den Aufstieg in die Bezirksklasse zu feiern!

Wir freuen uns auf die nächste Saison und werden nicht weniger trainieren als bisher! Wir werden alles geben, um in der Bezirksklasse erfolgreich zu sein.

Lena Kukla

SF Kladow sagt *Herzlichen Glückwunsch* an die 1. Damen >> Team Aufstieg <<



Siegesfeier



Jetzt auch in Ihrer Nähe!

Besuchen Sie uns in den neuen Büroräumen.
Wir freuen uns auf Sie.

Service-Center **Krumb**

Leonardo-da-Vinci-Straße 52, 14089 Berlin
Tel 030 69 81 81 03
philipp.krumb@ergo.de
www.philipp-krumm.ergo.de

ERGO

„Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust...“

Bereits zum zweiten Mal trafen Ende November die Mixedmannschaft der Volleyballer des SF Kladow auf ein

Team von Frisch auf Fahrland. Waren beim ersten Spiel am 02.11.2022 noch die Spieler von Frisch auf Fahrland die Sieger, gelang es den Kadowern drei Wochen später den Spieß umzudrehen. Beide Vergleiche waren spannend und die Spiele auf „Augenhöhe“.



Die Teams „Frisch auf Fahrland“ und „Kladow-Mix“

Die Idee hinter diesen freundschaftlichen Vergleichen entstand vor gut einem halben Jahr. Das Besondere daran ist, dass ich selbst zunächst mehr als 17 Jahre lang mit Herz und Leidenschaft Mitglied und Spieler bei SF Kladow war. Aus verschiedenen, privaten Gründen habe ich mich Ende 2021 den Fahrländer Volleyballern angeschlossen, der Kontakt zu SF Kladow riss aber nie völlig ab. Und in all dieser Zeit blieb ein freundschaftlicher Vergleich der beiden Mannschaften immer eine Idee. Wenngleich die Bedingungen in der Fahrländer Sporthalle nicht mit jenen in Kladow vergleichbar sind, wurde trotzdem fleißig trainiert und allmählich entwickelte sich die Lust auf so einen sportlichen Vergleich. Für das Fahrländer Team gab es zuletzt 2018 einen ähnlichen Wettkampf und wir kommen gern in regelmäßigen Abständen wieder hierher, um die Spieler von Kladow herauszufordern.

Dirk Steinmetz

**Brundke
&
Thürmann** GbR
Garten und
Landschaftsbau

Gutsstraße 9
14089 Berlin

Tel.: 030 / 368 024 23
Fax: 032121440230

Funk: 0171 - 196 50 50
0171 - 450 44 00

e-mail:
brundke-thuermann@online.de



WINTERDIENST

**Baumfällung
Gartenpflege
Pflasterarbeiten
Pflanzarbeiten**

Weitere Arbeiten gerne nach Absprache

Rufen Sie uns für ein
kostenloses Angebot an!





Ein Spaß für die ganze Abteilung: Unser Badmintonturnier!

Am Samstag, den 11.02.2023, fand in der Mary-Poppins Sporthalle unser Badmintonturnier statt. Die Veranstaltung war gut besucht und es gab viele spannende Spiele und Wettkämpfe. Aufgrund vieler krankheitsbedingter, kurzfristiger Absagen wurde das Turnier in vielen Gruppenrunden und einer Endrunde ausgetragen. Dadurch konnten sich die Spieler*innen über diverse Begegnungen freuen. Es wurde ausschließlich Doppel bzw. Mixed gespielt. Die einzelnen Spieler*innen wurden verschiedenen Leistungskategorien zugeordnet und anschließend per Losentscheid Paare gebildet. Somit gelang es uns eine zumindest ungefähr gleiche Spielstärke der einzelnen Teams sicherzustellen.

Aus organisatorischen Gründen (leichtere Vorplanung) spielten die Teams unter „falschem Namen“, was

zu illustren Spielpaarungen wie "Don Camillo & Peppone" gegen "Al Bano & Romina Power" oder "Aronal & Elmex" gegen "Tim & Struppi" führte. Die Ergebnisse waren durchgehend sehr knapp, was ein Beweis dafür war, dass Spieler*innen aller Leistungsniveaus – also auch Anfänger*innen – eine Chance hatten, Spiele zu gewinnen. Die Turnierrunden begannen am Samstagmorgen und die Teilnehmer*innen zeigten von Anfang an, zur Freude der Zuschauer*innen, eine hohe Leistungsbereitschaft. Spannende Ballwechsel und Spiele waren die Folge. Die ersten Runden waren hart umkämpft und es gab viele knappe Spiele.

Mittags konnten sich die Spieler*innen kurz an dem reichlich gedeckten Buffet (von Teilnehmer*innen gestellt – an dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an alle) stärken und ausruhen.

Nach einer kurzen Pause gingen die Begegnungen weiter und die Paarungen für die Endrunde standen fest. Zum Nachmittag fanden die Finalspiele statt. Es war ein großer Spaß für alle, die sich für Badminton interessierten und begeistern können. Am Ende konnten sich in der Kategorie A



Buffet

Holger & Tobi gegen Debbie & Toan durchsetzen. Platz 3 ging an Finn & Mariusz. In der Kategorie B konnten Karen & Frank gegen Claudi & Dennis gewinnen. Platz 3 ging hier an Dietmar & Peter.

Wir gratulieren ganz herzlich!

Insgesamt war das Badmintonturnier ein großes Vergnügen! Es wurde viel gespielt und alle konnten sich untereinander fantastisch austauschen. Wir freuen uns deswegen schon auf die Badminton-Kinderolympiade im Sommer und auf das nächste Turnier 2024.

André Kwee



DR. CARMEN PEIKERT
FACHZAHNÄRZTIN FÜR
KIEFERORTHOPÄDIE
ALT-KLADOW 25
030-2009696-0
INFO@KFO-PRAXIS-PEIKERT.DE

- Gesunde und gerade Zähne mit einem strahlenden Lächeln – eine schöne Visitenkarte
- Kieferorthopädische Frühbehandlung im Milch- und Wechselgebiss – eine gute Prophylaxe
- Ganzheitlicher Behandlungsansatz – u.a. mit Bionatortherapie
- Für Jugendliche und Erwachsene – die fast unsichtbaren Zahnpfangen



**Gerade Zähne
lachen schöner!**

Und sind gesünder!

WWW.KFO-PRAXIS-PEIKERT.DE

Endlich wieder ein Kung Fu Turnier: Der Xin Nian Cup 2023

Am 11.03.2023 fand nach langjähriger (Corona-)Pause zum neunten Mal der Xin Nian Cup statt. Die Worte „Xin Nian“ bedeuten – aus dem Chinesischen übersetzt – „Neujahr“. Sie wurden gewählt, weil der Zeitpunkt des Turniers ursprünglich auf das chinesische Neujahr, welches am 22. Januar gefeiert wurde, fiel. Über die Jahre variierte der Zeitpunkt des Turniers jedoch immer wieder, weshalb der Cup wohl eher als „Frühjahrsturnier“ zu verstehen ist.

Es handelt sich um ein von Sifu Dennis Martens, dem Vorsitzenden des Xin Wu Dao Quan Kung Fu (Abteilung Budo des SFK), gegründetes Turnier, bei dem in diesem Jahr insgesamt 23 kampfkunstpraktizierende Vereine aus ganz Deutschland zu Gast waren. Fast 300 Teilnehmer und Teilnehmerinnen fanden sich am Veranstaltungsort, der Sporthalle der Grundschule am Ritterfeld in Kladow, ein. Dennis Martens berichtete im Anschluss an das Turnier: „Obwohl wir wegen der langen (Corona-)Pause eigentlich mit einer recht überschaubaren Teilnehmerzahl gerechnet hatten, war es dieses Jahr sogar der größte Xin Nian Cup, der bisher stattgefunden hat. Das freut uns natürlich sehr und macht Lust auf das kommende Jahr.“

Das Turnier wurde auf fünf Kampfflächen ausgetragen, startete um 9 Uhr

und dauerte bis 19:30 Uhr. Hunderte Zuschauerinnen und Zuschauer waren gekommen, um der Veranstaltung beizuwohnen, die aus 427 vorgeführten Formen bestand. Es wurden Hand- und Waffenformen, welche Messer, Säbel, Drachenlanzen und viele weitere Waffen umfassten, gezeigt. Außerdem gab es Zweikämpfe von rund 70 gemeldeten Kämpfern und Kämpferinnen, eingeteilt in Giao Dao, Sanshou-Boxen und Sanshou-Grappling. Auf den Tribünen blieb an diesem Tag kein Platz frei.

Für ihre Kämpfe und Vorführungen wurden die Teilnehmenden in unterschiedlich große Gruppen eingeteilt, die zwischen zwei und acht Personen umfassten. Für ihre Leistungen, die von einer dreiköpfigen Jury bei den Formenlaufenden und einem Richterteam bei den Kämpfenden beurteilt wurden, wurden die drei herausragendsten aus jeder Gruppe mit einem Pokal, die übrigen mit Medaillen belohnt. Die Erstplatzierten der jeweiligen Gruppen traten dann erneut gegeneinander an, um sich als „Grand Champion“ zu behaupten – für die Zuschauer ein wahres Spektakel.

Doch auch wer an diesem Tag keinen Pokal abstauben konnte, sammelte zahlreiche unvergessliche Erfahrun-



gen und bekam Gelegenheit, Bekanntschaft mit Menschen aus anderen Kung-Fu-Vereinen zu machen. Abschließend sind die zahlreichen Helferinnen und Helfer, die bereits am Vorabend stundenlang Vorbereitungen getroffen hatten oder sich am Turniertag mit Kuchenspenden oder -verkäufen beteiligten, als Jury, Kampfrichter oder in zahlreichen anderen Tätigkeiten freiwillig engagierten, ausdrücklich für ihren Einsatz und ihre Stressresistenz zu loben. Sie machten die Veranstaltung erst möglich!

Jul Herzberg, Xin Wu Dao Team SFK





Kung Fu Kids-Camp 2022

Vom 21. - 23.10.2022 habe ich zum vierten Mal am Kung-Fu Camp in Lindow teilgenommen.

Am ersten Wochenende der Herbstferien sind unser Team, bestehend aus acht Kindern, drei Trainern und unseren Kung-Fu-Freunden aus Lankwitz sehr pünktlich in der Sportschule angekommen. So konnten wir den Nachmittag super zum Aufbau und Trainieren nutzen. Nach dem Abendessen hatten wir dann noch Spaß beim Bowling. Am Samstag stand viel Training auf dem Plan: Wir haben Würfe geübt, unsere Technik verbessert, an unseren Formen gearbeitet und das alles im Kampf mit unseren Safeties ausprobiert. Am Abend konnten wir uns dann ausgiebig im Schwimmbad austoben.

Am Sonntag schließlich hieß es, nach weiteren Trainingseinheiten, Sachen

packen und den Heimweg anzutreten. Wie immer hatten wir ein tolles Kung-Fu-Wochenende in der Sportschule Lindow, da Essen, Freizeitangebote und Unterkunft dort einfach unschlagbar sind. Ein großer Dank

für dieses Event an unsere Shifus, insbesondere an Dennis, der uns dieses coole Ereignis hoffentlich auch im nächstes Jahr wieder ermöglichen wird.

Jonas



Gruppenfoto Camp

Fabian Rohde

Notar · Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Miet- und WEG-Recht



**Notar
in Kladow**

- Grundstückskaufverträge
- vorweggenommene Erbfolge
- Testamente
- Vorsorgevollmachten
- Wohnraummietrecht
für Vermieter
- Gewerbemietrecht
- Wohnungseigentumsrecht

Sakrower Landstr. 23
14089 Berlin
Tel.: 030 - 24 03 56 30
info@notar-rohde.de
www.notar-rohde.de

Das ist erst der Anfang – Dan-Prüfung am 03.12.2022

Am 03.12.2022 war es endlich so weit: Timo und ich legten die Prüfung zum ersten Dan im Taekwondo (DTU/WT) ab. Für uns beide war das ein wichtiger Schritt in unseren unterschiedlichen Kampfsporthistorien.

Nach einem Probetraining im Taekwondo vor ziemlich genau 20 Jahren führte mich meine Kampfsportlaufbahn dann doch zunächst zum Kickboxen. Taekwondo erschien mir damals zwar eindrucksvoll, der notwendige Weg zum „Kämpfen lernen“ aber zu lang. Statt langfristiger Techniktrainings und Geduldsübungen präferierte ich damals kurze Einweisungen und viele Sparrings im Ring. Zunächst wusste ich gar nicht wie mir geschah, aber „Learning by Doing“ hat ja auch etwas für sich, wobei man es in der Anfangsphase eher „Learning by Taking“ nennen sollte. Nach einer Vielzahl an beeindruckenden Treffern durch „als Kickboxer verkleidete“ Taekwondo-Spezialisten führte mich mein Weg nach ein paar Jahren (parallel für eine Weile quasi als Weiterbildung) doch noch zum Taekwondo selbst. Der Kickgeschwindigkeit und -reichweite eines erfahrenen Taekwondoin's kann man als reiner Kickboxer nur wenig entgegensetzen.



Inzwischen fokussiere ich mich auf Taekwondo und schätze dort neben den tollen, schnellen Kicks insbesondere die Vielseitigkeit, die diese Kampfkunst auch nach langer Zeit

noch sehr spannend macht: Geduld macht sich bezahlt! Entsprechend sehe ich den ersten Dan nur als einen Schritt oder Portal auf einer längeren Reise. Auch wenn ich mich jetzt auf Taekwondo konzentriere, war das Kickboxen überhaupt nicht umsonst: Mir sind insbesondere gewisse Grade an Abhärtung und ein besonderer Knock-out-Fokus bis heute geblieben.

Timos Weg führte ihn zunächst zum Ju-Jutsu, wo er viele Jahre insbesondere Griffe, Hebel, Würfe und Selbstverteidigungstechniken erlernte. Diese werten sein Profil in Richtung Selbstverteidigung / Hosinsul deutlich auf.



Die verschiedenen Kampfsporthintergründe führen uns immer wieder zu spannenden und auf unterschiedliche Weise lehrreichen Begegnungen im Training. Ein Grundprinzip im Taekwondo ist „In Nae“, was als „Durchhaltevermögen“ oder „Geduld“ übersetzt werden kann. Das „In Nae“ begleitet uns auf unserem

Weg – dem „Do“ der Kampfkunst Taekwondo – ein Leben lang, stellt uns häufig auf die Probe und fordert uns auf vielen verschiedenen Ebenen immer wieder neu. Wir freuen uns, hierbei Wegbegleiter sein zu können!

Wir bedanken uns bei allen Helfern, die zu dem erfolgreichen Tag beigebracht haben, sei es bei unseren Prüfungspartnern Laurence und Thomas oder den mentalen Supportern. Insbesondere danken wir auch unserem Trainer Frank, der uns mental und technisch top vorbereitet hat, unseren Weg zum ersten Dan begleitete und uns so diese wertvolle Erfahrung ermöglicht hat. Wir danken auch allen Sportfreunden im Taekwondo und den Nachbarsportarten – insbesondere Judo, Kung Fu, Gymnastik, Tanzen etc. – für die tolle Gemeinschaft!

Moritz Krebs



Tee & Bastelshop
im Cladow-Center
Eichelmatenweg 2 · 14089 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-14 Uhr

Tel./Fax: 030.36 43 31 75
E-Mail: bastelshopkladow@online.de

Wir führen:

- Styroporartikel
- Pailletten
- Perlen
- Bügelperlen
- Wolle
- Briefmarken
- Laub- und Wertstoffsäcke
- Schul- und Schreibartikel
- Textilfarbe
- Keilrahmen
- div. Teesorten



Taekwondo – ein Breitensport

Ein besonderes Highlight für unsere Taekwondo-Sportler fand am 04.03.2023 statt. Wie jedes Jahr richtete der Verein Falkenfighters e. V. den Bundesbreitensportlehrgang Taekwondo aus. Hier präsentierte sich unsere Sportart im wahrsten Sinne des Wortes in seiner vollen Breite: Eine Auswahl von ReferentInnen aus dem ganzen Bundesgebiet stellte ein Angebot unterschiedlichster Lehrgänge zur Auswahl: Es waren Sportler aller Altersklassen vom Weißgurt bis Schwarzgurt zu Gast.

Grundsätzlich beinhaltet unser Taekwondo-Training drei wesentliche Bausteine: Freikampf (Kyorugi), Formenlauf (Poomsae) und Selbstverteidigung (Hosinsul). Diese drei Disziplinen waren auch auf dem Bundesbreitensportlehrgang vertreten. Besonderen Zulauf hatten die ersten beiden Selbstverteidigungseinheiten. Zunächst ging es um die Grundlagen, im Anschluss wurden Hebeltechniken erklärt. Die Dozenten kamen aus anderen Kampfsportarten (Aikido und Systema) und haben wertvolle Tipps und Techniken an uns weitergegeben.

Seit einigen Jahren gibt es die Möglichkeit, das Sportabzeichen Taekwondo abzulegen. Hierbei geht es



Bundesbreitensportlehrgang Falkensee

darum, die eigene Fitness und Koordinationsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Die Übungen orientieren sich an Taekwondo-Techniken und müssen innerhalb von jeweils 60 Sekunden wiederholend ausgeführt werden. In einer dritten Trainingseinheit beim Lehrgang konnten wir dieses Abzeichen ablegen. Wir stellten uns der Herausforderung und waren alle erfolgreich! Interessanterweise lässt sich unser Verbandsabzeichen auch für das DOSB-Sportabzeichen im Bereich Koordination anrechnen. Die Kinder hatten großen Spaß an der Veranstaltung und waren natürlich sehr stolz auf ihre Urkunden. An diesem Tag wurde mal wieder klar, dass Taekwondo nicht nur eine besonders vielseitige Kampfsportart ist, sondern auch extrem fit macht. Wer sich für

unsere Sportart interessiert, ist ganz herzlich zu einem unserer Trainings eingeladen!

Robert Probst



BBSL Falkensee

LOGOPÄDIE [logope'di:]
FRIEDEBOLD [fri:dəbɔlt]

www.logopaedie-kladow.de

LOGOPÄDIE [logope'di:] FRIEDEBOLD [fri:dəbɔlt]

Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen bei Kindern und Erwachsenen

Hausbesuche bei med. Indikation

Sakrower Landstraße 23 · 14089 Berlin · Tel. (030) 544 84 994

Termine nach Vereinbarung



Trainerlehrgang - Qualität durch Standards und Fortbildung

Um euch ein kontinuierlich gutes Niveau im Training bieten zu können, sind wir als Sektion bestrebt, möglichst viele Trainer entsprechend aus- und fortzubilden. Neben Weiterbildungen in einzelnen Seminaren, Lehrgängen und Ausbildungen zum Kampfrichter (Vollkontakt und Formenlauf) zählen auch die Trainerlizenzen des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zum möglichen Ausbildungsspektrum dazu. Der Landessportbund Berlin bietet die Möglichkeit, diese in verschiede-

nen Stufen zu erlangen – vom C-Trainerschein (Breitensport) bis zum A-Schein (Leistungssport). Derzeit haben wir drei Übungsleiter mit einer C-Trainer-Ausbildung. Davon werden nun zwei die Lizenzstufe B anstreben, drei Weitere werden die C-Lizenz absolvieren.

Die Ausbildung umfasst sportübergreifende und fachspezifische Themen und erstreckt sich über mehrere Ausbildungseinheiten während eines Jahres. Hierbei werden alle wichtigen Themen – von Didaktik & Trainingsmethodik über Kinderschutz bis hin zu körperbiologischen Grundlagen – vermittelt. Im Februar nahmen unsere Trainer an dem ersten fachspezifischen Teil in diesem Jahr teil.

22 Übungsleiter aus fünf verschiedenen Berliner Vereinen nutzten die Möglichkeit, beim Vizepräsidenten des Berliner Taekwondo-Verbands, Fred Gierschner, viele spannende Inhalte in theoretischen und praktischen Einheiten zu erlernen und zu vertiefen. Auch unser Trainer, Frank Beier, übernahm eine Einheit. Zum Abschluss und im Vorfeld der nächsten Einheiten gibt es auch Hausaufgaben, die dann gemeinsam erörtert und diskutiert werden.

Wir sind schon sehr gespannt auf die Folgetermine und freuen uns, die Lerninhalte und Anregungen mit euch zusammen umzusetzen und auf die Matte zu bringen!

Timo Einsiedler-Hornung



Friseursalon Haar'genau

Krampnitzer Weg 2a
14089 Berlin-Kladow

Wir sind für Sie da

Dienstag 9 - 19 Uhr	Mittwoch & Donnerstag 9 - 20 Uhr	Freitag 9 - 18 Uhr
------------------------	-------------------------------------	-----------------------

Telefon (030) 36 80 82 36

www.salonhaargenaukladow.de



Ippon-Girls – unser Techniklehrgang mit Viktoria Folger

Ein ganz besonderes Highlight fand am Samstag, den 4. März in der Sporthalle am Grüngürtel statt. Nationalkämpferin Viktoria lud zu einem Judo-Techniklehrgang exklusiv nur für die Mädchen aus unserem Verein ein.

Mit der Aktion „Ippon-Girls“ soll Mädchen der Spaß am Judo vermittelt werden. Der Deutsche Judo-Bund möchte Mädchen und Frauen lang-

fristig für den Judosport begeistern. Im Vordergrund stehen dabei das gemeinsame Sporttreiben, Spaß und Action.

Viktorias Lehrgangsangebot folgten 12 Mädchen. Sie hatten zwei Stunden lang sehr viel Spaß mit Viktoria zu trainieren. In einer Fragerunde konnten sie alles über ihre Judo Karriere erfahren. Viktoria selbst war 2019 mit gerade mal 16 Jahren Berlins Nachwuchssportlerin des Monats Juni, zweimal Deutsche Meisterin (U18 & U21), ihr aktuellster Erfolg eine Bronze-Medaille im Februar 2023 bei der

Deutschen Meisterschaft der Frauen und ihr persönliches Ziel sind die Olympischen Spiele 2028.

Am Ende gab es sogar noch Autogramme für alle und viele positive Eindrücke von Viktoria, die für die meisten unserer Judomädchen ein großes sportliches Vorbild ist. Ein durchweg gelungener Lehrgang, den wir im nächsten Jahr sicher wiederholen werden.

Herzlichen Dank an Viktoria und weiterhin viel Erfolg bei deinen Kämpfen!

Dirk Balke



Schiffsservice Berlin

Diesel - Wassertankstelle

Propangas - Füllstelle

Hempel und Relius Schiffsfarben · Gasanlagenbau · Reparaturdienst
Prüfbescheinigungen für Propangasanlagen
NEU im Angebot für die Sportschifffahrt:
Synthetischer Dieselkraftstoff Shell GTL ohne Bioanteile

Schiffsservice Berlin Ingo Gersbeck · Spandauer Burgwall 23 · 13581 Berlin
gersbeck@schiffsservice.de · Tel. (030) 3 31 50 17 · www.schiffsservice.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 7:30 - 16:00 Uhr · Samstag 8:00 - 12:00 Uhr · nach Vereinbarung: Tel. 0173 240 88 66

Die Schiffsunkerstation an der Unteren Havel-Wasserstraße am Kilometer 1,4 rechtes Ufer, ist eine der wenigen Möglichkeiten für Skipper in Berlin direkt am Wasser Diesel zu tanken.

Zu den Angeboten gehören auch Trinkwasser, Butangas, Schiffs- und Yachtbedarf, maritime Geschenkartikel, touristisches Informationsmaterial sowie die Abnahme von Gasanlagen mit Prüfzeugnis.

Eltern-Kind-Judo: Schon seit vier Jahren erfolgreich!

Sonnabendmorgen, 10 Uhr – die jüngsten unserer Judoka flitzen über die Matten in der Halle am Grüngürtel. Es wird getobt, gerollt, geschlängelt, geklettert, gerutscht, gesprungen und natürlich auch geworfen. Aber wer geworfen wird, der muss das richtige Fallen erst einmal beherrschen.

Das Trainerteam um Lina Balke, Raik Lüttke und Maja Hubert hat es sich zur Aufgabe gemacht, genau das den Allerkleinsten von uns beizubringen. Negative Erfahrungen wie das zu harte Fallen können Kindern den Judosport im frühen Alter schnell verleiden. Geübt wird deshalb viel aus dem Kniestand, meist mit Mama oder Papa, ohne Druck, ohne Zwang und jeder in seinem eigenen Tempo. Da gibt es sehr ruhige, schüchterne Kinder, die sich trotz Eltern beim ersten Probetraining auf das Zuschauen verlegen, andere sind aktiver und aufgeschlossener und geben gleich von Anfang an Vollgas. In der Regel finden es Eltern und Kinder toll. Und wer sich nach den ersten vier Probetrainings entscheidet weiterzumachen, kommt dann auch regelmäßig.

Die Halle am Grüngürtel ist am Sonnabend immer gut besucht, im Durchschnitt trainieren 10-15 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren zu-

sammen mit ihren Eltern. Seit Beginn 2019 reißt der Zustrom nicht ab. Im Gegenteil, der Kurs verzeichnet ein stetiges Wachstum an Teilnehmern, die später, meist mit fünf Jahren, in den Anfänger-Kurs zu den „ShidoSha Kids“ wechseln. Ehemalige Eltern-Kindler nehmen schon jetzt bereits sehr erfolgreich an Wettkämpfen teil. Aber ab und an besuchen sie ihre ersten Judotrainer am Sonnabendmorgen. Das ist immer besonders schön, denn dann werden die 7- und 8-Jährigen selbst zu Co-Trainern, dürfen vorzeigen und mitanleiten. Das fördert das Selbstbewusstsein der „Großen“ und gibt den „Kleinen“ die Möglichkeit, den O-Goshi oder O-Soto-otoshi, auch mal mit anderen Partnern zu üben.

Der Bewegungsparcours mit Mut-Sprung-Station ist neben den vielen Spielen das Highlight des Kurses.

Spaß haben die kleinen Judoka auch am Springen, Klettern, Balancieren, Ballwerfen und Rollen – und ganz nebenbei werden auf diese Art und Weise wichtige motorische und koordinative Fähigkeiten geweckt und geschult. Wenn die Kinder im Parcours tobten, haben auch die Eltern Zeit, sich im Judo auszuprobiieren. Und sollten sie Lust auf mehr bekommen, gibt es ja noch den Eltern-Kurs am Donnerstag unter der Leitung von Josi Krause.

„Jetzt schon?“ – unter Protest endet meist das anderthalbstündige Training. Abbauen, ein letztes Abschlusspiel und danach Abgrüßen – und wieder verabschieden die Trainer erschöpfte, aber glückliche Kinder. Jetzt heißt es nur noch: Ab in den wohl verdienten Mittagsschlaf!

Andrea Riebe



Freundinnen seit dem Eltern-Kind-Kurs (v.l.n.r.): Lotta, Josefina, Anna und Sofia wechselten in den letzten Monaten zu ShidoSha Kids



HAUS ZU VERKAUFEN?

Wir bewerten Ihre Immobilie kostenlos.

Beim Verkauf beraten und begleiten wir Sie volumnfähiglich.

Der Profi für Kladow mit Büro im Cladow Center:

Ferry Santner

030 / 346 62 022 und 0170 / 30 600 80

Kladower Damm 366a, 14089 Berlin (neben Edeka)
www.berlin-color-immobilien.de





So läuft die Saison – Bericht des Jugendleiters (Feb. 2023)

Liebe Kladower Fußballgemeinde, es hat sich tatsächlich eine Menge getan in den letzten Jahren. Vielleicht sind die Erfolge nicht immer von sportlicher Natur und doch sind es Erfolge, bei denen sich die Verantwortlichen sprichwörtlich mal auf die Schulter klopfen können.

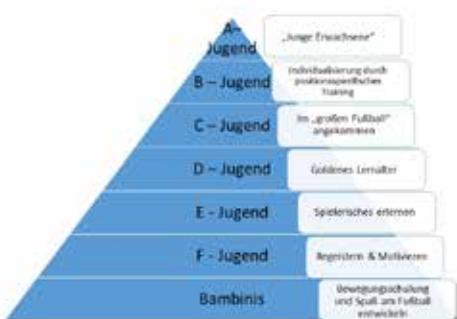
Beispielhaft genannt: Die Vereinsapp läuft gut und bietet eine perfekte Werbeplattform (neben Instagram) für die Ankündigung sportlicher Ereignisse. Im Vereinsheim hängen nun die langersehnten Bilder von Julius und Anton Kade (Danke an die Verantwortlichen für die tolle Umsetzung!), die Heimspiele der 1. Herren sind endlich wieder richtige „Ereignisse“ und das Sommercamp hat „Kult-Charakter“ und ist inzwischen weit über Kladows Grenzen hinweg

bekannt. Das hat zwar nicht immer nur mit der Jugendarbeit zu tun, aber ein ereignisreiches Vereinsleben bindet die Kinder und Jugendlichen auch langfristig an den Verein.

Nebenbei erwähnt, Anton Kade wurde mit der Fritz-Walter-Medaille in Bronze als bester Nachwuchsspieler der Saison 2020/2021 ausgezeichnet. Das bringt uns nicht nur eine nicht unerhebliche Zuwendung für die Jugendarbeit, sondern auch eine „Anerkennung für herausragende Nachwuchsarbeit“ (Zitat DFB Urkunde). Diese herausragende Nachwuchsarbeit besteht in ihrem Fundament aus 22 Jugendmannschaften: von der A-Jugend über die E-Mädchen bis zu den Minis des Fußballkindergartens (13x Junioren, 3x Juniorinnen, 6x Minifußball). An diesem Fundament arbeiten mehr als 32 Trainer und Betreuer unter Bauleiter (Jugendkoordinator) Sigi.

In den letzten Jahren haben nicht

wenige Spieler den Sprung in die 1. Herren geschafft. Doch auch der Schritt von der A-Jugend in den Männerfußball der 2. & 3. Herren ist nicht leicht und der Nachwuchs wird dort dringend benötigt! Wir arbeiten weiter daran und versuchen, die sogenannte Pyramide der Jugendarbeit möglichst stabil zu halten:



Bei den Minis (Fußballkindergarten & jüngere G-Jugend) hat Christoph einen riesigen Zulauf und möchte gerne mehr Mannschaften in den Spielbetrieb melden. Dafür braucht es aber Trainer und Betreuer:



Märkische Apotheke Kladow
Kladower Damm 366 · 14089 Berlin
Telefon 030 36801900 · info@mapok.de

Öffnungszeiten
Mo., Di., Do. 8.30 – 19.00 Uhr
Mi., Fr. 8.30 – 18.30 Uhr
Sa. 8.30 – 14.00 Uhr

mapok.de

facebook.com/maerkischeapothekekladow

instagram.com/maerkische_apotheke_kladow

MÄRKISCHE APOTHEKE KLADOW
WIR HELFEN IHNEN GESUND ZU BLEIBEN

Liebe sportbegeisterte Fußballer und Nichtfußballer: Traut euch! Die Kinder danken es Euch durch Freude und Begeisterung. In der F- und E-Jugend konnten einige gute Ergebnisse erzielt werden, wobei der Erfolg selbst jedoch nicht im Vordergrund steht. Trotzdem freuen wir uns in der F-Jugend über einige Turniersiege sowie den Staffelsieg in der Hinrunde für die 1. E!



In der D-Jugend sind seit Saisonbeginn drei Mannschaften im Spielbetrieb: In der D3 hat Calvin (Spieler der C-Jugend) samt Familie das Traineramt übernommen und erfreut sich über eine rege Trainingsbeteiligung. Das angebotene Training ist so gut, dass sogar der Trainer der 1. Herren manchmal unter den Zuschauern weilt und seine Erfahrung mit den anderen Trainern teilt. Die 2.D ist Altglienicke beim Rennen um den Staffelsieg dicht auf den Fersen und die D1 hat in den entscheidenden Spielen die Big Points für den möglichen Klassenerhalt eingefahren. Beim Stützpunkttraining nehmen aus der D2 Emilia, Tristan und Anton teil. Tristan hat nebenbei auch noch seinen Kinderschiedsrichterausweis gemacht und leitet bereits Spiele der E-Jugend.

Bei der C-Jugend wechseln sich gute Ergebnisse mit unglücklichen Niederlagen ab. In der Mannschaft steckt Potenzial, wie zum Beispiel die knap-

pe 3:4-Niederlage gegen den Tabellenzweiten BW Spandau gezeigt hat. Das diesjährige Aushängeschild ist jedoch zweifelsohne die B-Jugend. Respekt und Glückwunsch zum Erreichen des Viertelfinales des Berliner Pokals! Der 1. FC Wilmersdorf (7. Platz in der Berlinliga) wurde mit 4:2 nach Hause geschickt! Auch der Aufstieg in die Landesliga liegt noch im Bereich des Möglichen. Die Tabelle wird mit nur drei Punkten Vorsprung vor Stern Marienfelde angeführt. Bei der A-Jugend wurde mit Beginn der neuen Saison ein Experiment gewagt: Es wurde ein qualifizierter Trainer von außerhalb verpflichtet. Aber die Kladower sind ein sonderbares Volk und nicht so leicht trainierbar. Das Experiment scheiterte, Stefan Mertens musste übernehmen und führt die A-Jugend als Verfolger im Aufstiegsrennen in die Rückrunde.

Besonderes freut sich die Jugendabteilung darüber, inzwischen regelmäßig Juniorinnenteams im

Kompetenz in Raum und Farbe

Alexander Kranz GmbH Malermeisterbetrieb



- sämtliche Malerarbeiten
- Fußbodenbeläge
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmverbundsysteme

Privatstraße 41
14089 Berlin

Telefon: (030) 33 50 71 19 oder Mobil: 0178-335 66 45

www.kranz-malermeister.de



ENTDECKE DEN PROACE VERSO ELECTRIC.



DER TOYOTA PROACE VERSO ELECTRIC

Vollelektrisch und emissionsfrei Fahren! Mit bis zu 6,6 m³ Ladevolumen und ausreichend Platz für bis zu 7 Personen. Ohne Kompromisse bei Leistung und Zuverlässigkeit.

- **Reichweite:** Je nach Batterie (50 kWh- oder 75-kWh) bis zu 230 bzw. 330 km.
- **Batterie-Garantie:** 8 Jahre bzw. 160.000 km für 70% der Ladekapazität.
- **Laden:** an Haushaltssteckdose, Wallbox oder öffentlich verfügbarer 100 kW-Schnellladestation
- **Niedrige Betriebskosten:** durch erhebliche Einsparungen bei Kraftstoff, Steuern und Wartung.
- **Null Emissionen:** Der emissionsfreie Motor des Proace Electric sorgt freies Fahren in der Stadt und an vielen Orten kostenloses oder vergünstigtes Parken.

Stromverbrauch Toyota Proace Verso Electric, 100 kW (136 PS) vollelektrisch, kombiniert 28,0-26,9/26,6-25,3 kWh/100 km. (Batteriekapazität 75 kWh/50 kWh), CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km, elektrische Reichweite (EAER): 314-302/219-209 km und elektrische Reichweite (EAER city): 421-392/321-291 km (Batteriekapazität 75 kWh/50 kWh), Werte gemäß WLTP Prüfverfahren. Abbildung zeigt Sonderausstattung.



Spielbetrieb melden zu können: Konstant und erfolgreich spielen die C- und B-Juniorinnen, neu verpflichteten konnten wir zwei Trainer für den Aufbau der E- und D-Juniorinnen. Die Mädels sind mit Engagement dabei, die Trainingstermine stehen aber leider noch in Konkurrenz zur Leichtathletik.

Nach langer Coronapause konnten wir endlich wieder ein Hallenturnier veranstalten. Zehn Kladower Teams kämpften um den begehrten Wan-

derpokal. Die 1. Herren behielten zuletzt die Oberhand, aber das nur am Rande. Das eigentlich faszinierende war die zeitweise ausverkaufte Halle (es war kein Platz mehr frei!) und die zahlreichen Kladower Fußballlegenden, an denen ich mich händeschüttelnd vorbei kämpfen musste. Vermutlich waren von den 800 Zuschauern beim Lokalderby viele auch beim Hallenturnier. Marianne & Lobo zauberten am Buffet und Bierausschank wie im vorpandemischen Zeitalter und Cristian legte seine bes-

te Musik passend zum jeweilig (gewünschten) Spieltempo auf. Danke an Euch!!!

Für die nähere Zukunft wünschen wir uns eine weiterhin erfolgreiche Saison, viel Gesundheit für alle Vereinsmitglieder, einen neuen Kunstrasenplatz, ein Ballfangnetz auch auf der Seite der Kleinfeldtore, zwei neue (provisorische) Umkleidekabinen, einen Unterstand für die Minitore und ...

Eure Jugendleitung

(Ein-)Blick in die Zukunft! – Interview mit Tim Schneider, Trainer der B-Junioren

Wer aktuell die Tabellen unserer einzelnen Mannschaften betrachtet, wird feststellen, dass neben der Ü40 Senioren und den 1. Herren auch die U19 sowie die U17 im Jugendbereich eine überaus erfolgreiche Saison spielen und den Aufstieg in die nächsthöhere Liga anstreben. Da die vorliegende Ausgabe den Schwerpunkt (Talent-) Förderung hat, habe ich mich mit unserem aktuellen Trainer der U17, Tim Schneider, zusammengesetzt und ihn zu seiner Einschätzung und seinem Team befragt.

ANSTOSS: Tim, Du trainierst seit dieser Saison die U17 Junioren (B-Jugend) bist aber selber schon lange im Verein. Seit wann bist Du schon bei uns und welche Mannschaften hast Du in der Vergangenheit betreut?

Tim: Ich bin seit 2016 Mitglied im Verein, habe angefangen in der A-Jugend zu spielen, bin dann im Winter unter der Leitung von Micha Heinrich und Stefan Mertens in die 1. Männer gewechselt. Ich verfolge den Verein aber seit meiner frühen Kindheit, da ich in Kladow aufgewachsen bin. Ich

habe jährlich am tollen Sommercamp teilgenommen und auch die 1. Männer verfolgt.

Im Jahr 2017 habe ich mich entschlossen, die D-Jugend bei Kladow (Landesliga) zu übernehmen. Die Landesliga habe ich erfolgreich mithilfe von Andreas Wuttig und Friedrich Arendt gehalten. Danach war ich zwei Jahre lang Trainer in der C-Jugend, und seit ca. drei Jahren bin ich Trainer in der B-Jugend zusammen mit meinem Co-Trainer Sven.

ANSTOSS: Das klingt nach einer Menge Abwechslung. Welche Highlights gab es für Dich in der Vergangenheit?

Tim: Ich spiele seitdem ich vier Jahre alt bin Fußball und habe daher schon eine Menge erlebt. Highlights gibt es deshalb relativ viele. In näherer Vergangenheit sicherlich der Klassenerhalt mit der D-Jugend, die sich seitdem in der Landesliga hält und die aktuelle Saison gehört auf jeden Fall

dazu... Schließlich sind wir seit Mai 2022 ungeschlagen in Pflichtspielen und haben viele Schritte vorwärts gemacht (was die Mentalität und Leidenschaft angeht, aber auch fußballerisch). Wir sind Tabellenführer in der Bezirksliga und sind im Pokal-Viertelfinale, was sicherlich eine Top-Leistung ist.

ANSTOSS: Deine aktuelle Mannschaft, die U17 dominiert aktuell ungeschlagen die Bezirksliga. Was ist das Geheimnis hinter einer bislang so erfolgreichen Saison?

Tim: Wir haben letztes Jahr mit vielen Jungs aus dem 2006er-Jahrgang gespielt. Das war zu diesem Zeitpunkt der jüngere Jahrgang der B-Jugend. Wir haben einen hervorragenden 3. Platz geholt und waren schon im Achtelfinale des Pokals, haben uns quasi ein Jahr lang einspielen können und viel dazugelernt. Wichtig ist sicherlich auch eine frühzeitige Vorbereitung und eine gute Zusammenarbeit mit

RESTAURANT
Griechische Spezialitäten
KORFU
Glienicker Dorfstr. 15 - 14476 Groß Glienicke - www.korfu-gg.de

Wir freuen uns auf Sie!

Mo, Mi - Do 16:00 - 24:00 Uhr
Fr - So/Feiertag 12:00 - 24:00 Uhr
Warme Küche bis 22:00 Uhr
Di Ruhetag (außer an Feiertagen)
Tel.: 033201 - 50 60 4



den Trainern der C-Jugend Patrick und Thorsten, die es ermöglicht hat, schon im Juni erste Spiele und Trainingseinheiten machen zu können. Wir spielen seitdem jedes Wochenende, sind also sehr gut im Saft und haben es von Anfang an geschafft, eine Mentalität und Leidenschaft in die Truppe zu bringen, die wir in jeder Trainingseinheit einfordern. Unser Ziel ist es stets, bei jedem Training und Spiel an unsere Grenze zu kommen. Nur so haben wir es geschafft, unter anderem zwei Berlinligisten aus dem Pokal zu werfen.

ANSTOSS: Wie schaffst Du es jede Woche aufs Neue, Deine Mannschaft zu motivieren, an ihr Limit zu gehen? Immerhin sind es ja junge

Männer zwischen 15 und 17 Jahren, die ebenfalls mit Schule, Pubertät und anderen Dingen zu tun haben. Tim: Die Jungs bei der Sache zu halten, ist, wie du schon sagst, gar nicht so einfach. Wir probieren durch Disziplin und Respekt untereinander und durch gutes, förderndes Training die Motivation hoch zu halten. Wir haben einen relativ großen Kader, der ebenfalls bei Laune gehalten werden muss. Seit Anfang der Saison kriegen wir eine super Trainingsbeteiligung hin und schaffen es, alle Jungs angemessen zu fördern. Wir probieren immer wieder die Jungs an ihre Grenze zu bringen, der Spaß darf aber sicherlich nie zu kurz kommen. Meine Mannschaft ist aber unglaublich fleißig und diszipliniert, das macht mich als Trainer sehr stolz. Ich hoffe, dass wir das in den nächsten Wochen beibehalten können.

ANSTOSS: Wo wir gerade beim Thema Motivation sind: Auch im Berlinpokal seid ihr nach wie vor erfolgreich dabei und habt in den letzten Runden beeindruckend unter Beweis gestellt, dass man mit der richtigen Einstellung auch Mannschaft höherer Spielklassen bezwingen kann. Nun steht ihr unter den besten acht Mannschaften Berlins in der Altersklasse und mit dem Friedrichshagener SV kommt der nächste Landesligist zu uns nach Kladow. Wie gehst Du an dieses Spiel heran und muss man die Mannschaft da eigentlich überhaupt noch motivieren?

[Anm. der Redaktion: Das Spiel fand am 30.03.2023 statt und das Ergebnis

stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.]

Tim: Erstmal ist für uns die Liga das Wichtigste. Wir haben vor der Saison das Achtelfinale als Ziel ausgerufen, das haben wir erreicht. Das Spiel ist für uns ein Bonus und vor allem ist es immer wieder ein Highlight, ein Heimspiel zu haben. Denn wenn wir ein Heimspiel haben, ist im Pokal immer etwas los, was uns unglaublich trägt. Um auf deine Frage zurückzukommen, nein, für diese Begegnung braucht man keine extra Motivation. Wir sind mit Blick auf das Spiel wieder mal der klare Außenseiter, da Friedrichshagen in der Landesliga eine gute Saison spielt. Wir gehen wie immer mit Respekt und Demut in das Spiel und wollen für uns eine richtig gute Partie liefern.



ANSTOSS: Konkret: Was wünschst Du dir für das Spiel, sowohl von der Mannschaft als auch von den Fans/dem Verein?

Tim: Ich wünsche mir von meiner Mannschaft einen unglaublichen Fight und die Jungs sollen alles auf-

PARTYLITE®
Kerzen · Deko · Accessoires
Party buchen · Online Shop

Die Kunst ein Ambiente zu schaffen

Antje Prentki
Handelsvertreterin



Tel.: 0177 - 524 36 87

<https://antje-prentki.partylite.de/>



Kladower Damm 366, Berlin
Tel.: 030 - 364 33 265

Mo-Fr 8:00 - 17:00
Sa 8:00 - 14:00

Damen · Herren · Kinder · Kosmetik · Fußpflege

Friseursalon Hölger



saugen und genießen, wer weiß, ob so ein Spiel nochmal kommt. Wir müssen an unsere Grenze gehen und haben durch 2-3 Ausfälle sowieso hart zu kämpfen.

Vom gesamten Verein wünsche ich mir, dass das für die Jungs ein unvergesslicher Abend wird. Jede Mannschaft ist eingeladen, uns zu unterstützen und den Tag zu einem ganz besonderen zu machen. Die Fans und Unterstützer haben uns schon gegen Wilmersdorf in der letzten Runde getragen und ich würde mir wünschen, dass jeder, der vorhatte zu kommen, noch jemanden mitnimmt, um den Platz noch voller zu machen. Ich wünsche mir, dass kein Platz mehr frei ist an unserer Barriere und dass wir maximal unterstützt werden. Ich würde mich freuen, wenn wir das im Achtelfinale Geschehene wiederholen können, und dafür brauchen wir jeden Einzelnen.

ANSTOSS: Wagen wir einen Blick in die Zukunft. Du kennst sehr viele

Nachwuchsspieler in verschiedenen Altersklassen. Was glaubst du, wie sich unser Verein in den nächsten Jahren sportlich darstellen wird?

Tim: Ich finde es großartig, wie sich der Verein entwickelt hat in den letzten Jahren (unter anderem die Videocam oder auch die neuen Materialien). Die 1. Männer wird sicherlich in die Landesliga aufsteigen, wir haben eine kleine Chance bis zum Ende oben dabei zu sein und die A-Jugend sicherlich auch. Wenn es am Ende für alle reicht, haben wir, glaube ich, die beste Saison seit mehreren Jahren in Kladow gesehen und jeder kann stolz drauf sein.

In der Zukunft glaube ich bzw. hoffe ich, dass wir es schaffen, immer wieder Jugendspieler in die 1. Männer zu etablieren und Spieler bei uns auf der wunderschönen Anlage zu halten. Außerdem glaube ich, dass wir es schaffen können, in jeder Altersklasse die Landesliga zu erreichen und die Nummer zwei in Spandau zu werden bzw. zu sein.

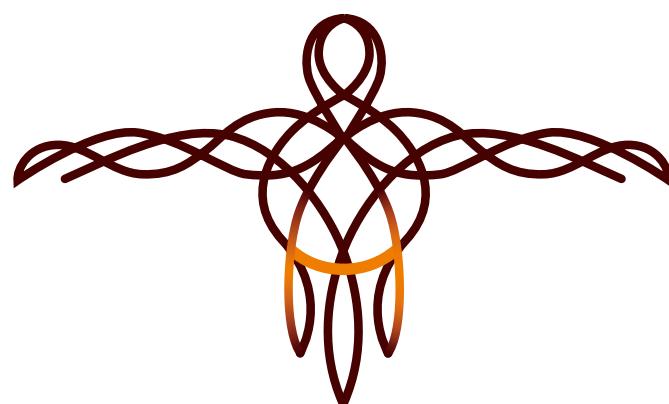
Weiter so, wir sind auf einem sehr guten Weg.

ANSTOSS: Welchen Rat würdest Du unserem Nachwuchs für die Zukunft geben?

Tim: Seid immer in Bewegung, kickt an der frischen Luft mit euren Freunden und seid diszipliniert und unterstützt euch gegenseitig. Bleibt unserem Verein treu und schaut immer wieder bei anderen Mannschaften vorbei, damit wir uns alle kennen, das macht den Verein aus. Ansonsten trainiert immer wieder für euch und eure Technik und vor allem für die Beidfüßigkeit.

Ich freue mich auf euch bei uns auf der Anlage oder bei einem Heimspiel und bedanke mich für das Interview.

ANSTOSS: Vielen Dank und viel Erfolg für die weitere Saison und Deine weitere Arbeit bei uns im Verein.



Hohner
PHYSIOTHERAPIE



030 - 36 50 05 90



Ritterfelddamm 37, 14089 Berlin



physio@hohner-therapie.de



Kladow ist jetzt FIFA!

Seit dem 01.01.2023 dürfen wir in der Fußballabteilung Schiedsrichterin Anett Unterbeck ganz herzlich begrüßen!



Anett kam aus dem schönen Leipzig nach Berlin. Sie ist seit 2003 als Schiedsrichterin aktiv. Sie pfeift derzeit im Männerbereich in der Berlinliga, ist in der Frauenbundesliga unterwegs und seit 2022 auch auf der FIFA-Liste im Beachsoccer!



Nebenbei spielt sie gerne Tennis oder ist auf ihrem Motorrad unterwegs. Somit haben wir in Kladow zwei Schiedsrichterinnen und sechs Schiedsrichter. Dazu kommt mit Tristan Jentsch noch ein Kinderschiedsrichter, der schon viel Spaß an seinen ersten Einsätzen auf dem Platz hatte. Solltet ihr Interesse haben, Schiedsrichterin oder Schiedsrichter zu werden, meldet euch gerne bei mir!

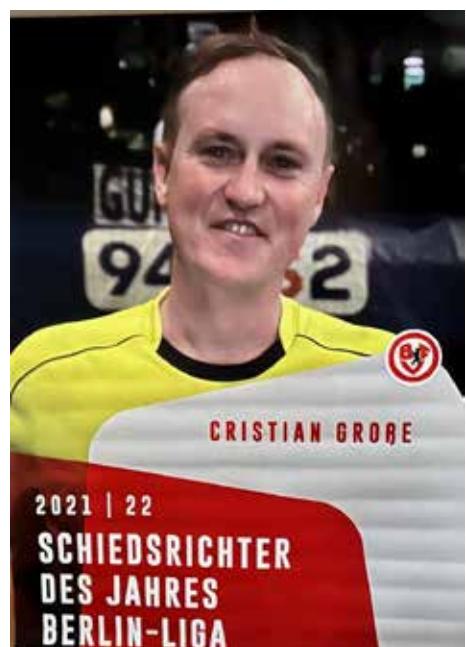


Ich habe 2022 nach 29 Jahren meine aktive Schiedsrichterkarriere beendet und bin seitdem als Beobachter in der Berlinliga unterwegs. Ebenfalls unterstützte ich weiterhin als Chaperon

den DFB-Dopingarzt. Zu meinen Karrierehöhepunkten zählten u. a. das Endspiel um den Brandenburgpokal als vierter Offizieller, das Legendenturnier der AOK in der mit 8.000 Zuschauern ausverkauften Max-Schmeeling-Halle oder mein „Endspiel“ am 17.6.2022 im Reinickendorfer Fuchsbau...

Vielen Dank an den Vorstand der Abteilung Fußball, der mich in all den Jahren sehr unterstützt hat. Ein weiterer Dank geht an Holger Isbarn und meinen Vater, die mich als Schiedsrichter „entdeckten“ und an Manne Beier, der mich in jungen Jahren förderte.

Christian Große



Christian Große





KLADOWER WANDER- UND WALKINGTAG

29. April 2023

14.00 UHR

TREFFPUNKT VEREINSHEIM

GÖSSWEINSTEINER GANG 53

ALLE MITGLIEDER, FAMILIEN UND FREUNDE DER
SPORTFREUNDE KLADOW E.V. SIND HERZLICH EINGELADEN!



Es werden 2 Strecken angeboten:
für Anfänger ca. 5 km, für Fortgeschrittene ca. 10 km
Entlang der Imchenallee wandern wir durch den Gutspark Neu-Kladow.
In der Nähe des Gutshauses erwartet uns eine kleine Erfrischung,
bevor wir Richtung Vereinsheim unsere Wanderung fortsetzen.
Im Sportcasino wollen wir in gemütlicher Runde den Tag ausklingen lassen.

Abt. Gymnastik und Turnen



Geschäftsstelle: Gössweinsteiner Gang 53, 14089 Berlin
Tel.: 365 77 80 www.sf-kladow.de

SPORTFREUNDE KLADOW E.V.



**Wir bieten Ihnen immer
ein Lächeln und natürlich
ein offenes Ohr, aber auch...**



- ♥ **Kostenloser Hörtest** und Erstellung Ihres individuellen Hörprofils.
- ♥ Lieferant **aller Hersteller**
- ♥ **Kostenloses Probeträgen** aller Systeme
- ♥ Kopfhörersets, Batterien, Pflegemittel und alles was zum guten hören dazu gehört.

Mo bis Do: 9 – 18 Uhr / Fr: 9 – 15 Uhr
und jederzeit gerne nach Vereinbarung.

Sakrower Landstraße 23 · 14089 Berlin

info@kladower-hoeren.de
www.kladower-hoeren.de

📞 030 36 99 62 72

KLADOWER
HÖREN

DUNJA
KUHLMAY





Endlich wieder eine volle Halle!

80 aufgeregte und hoch motivierte Sportler*innen, die auf drei Fahrlächen den ersten Wettkampf der Saison fuhren, ein mitfeuerndes Publikum sowie engagierte Trainer*innen und ein konzentriertes Kampfgericht fanden sich am 19. Februar zur 1. Pokalrunde in Märkisch Buchholz ein. Endlich war es wieder soweit – nach zwei Jahren mit nur unregelmäßigen Wettkämpfen und der üblichen Winterpause konnten die Sportler*innen ihre neu erlernten Programme präsentieren und sich mit den anderen Vereinen messen.

Unser neu formiertes 2er-Pärchen, bestehend aus Jette und Lina, konnte sich trotz gerade überstandener Erkältung mit einem denkbar knappen

Vorsprung von 0,40 Punkten den ersten Platz sichern. Leider reichte dann im Einer bei Jette die Kraft für ihr neues, sehr anspruchsvolles Programm nicht mehr ganz, sodass sie dort nur den fünften Platz belegen konnte. Ich bin zuversichtlich, dass das in der 2. Pokalrunde besser werden wird! Katarina belegte bei den Juniorinnen U19 im Einer einen ausgezeichneten dritten Platz bei neun Teilnehmerinnen in ihrer Altersklasse. Lea konnte ihre persönliche Bestleistung um acht Punkte erhöhen und erreichte in einem wirklich großen Feld einen tollen sechsten Platz.

Für unsere jüngste Sportlerin Nika war es der erste Wettkampf. Sie zeigte ihre erlernten Übungen sicher und sauber. Nika durfte dafür nach Verlassen der Fahrläche ihre erste Medaille und viele Umarmungen ihrer Vereinskolleginnen in Empfang nehmen.



Sehr zufrieden und mit einem Lächeln auf den Lippen verließen wir am Nachmittag die Halle.

Nicole Schulze

Gefegt – Gewischt – Geklebt – Gefahren – Gejubelt

BERLINER MEISTERSCHAFT in der Halle des Hans-Carossa-Gymnasiums
Nachdem die Halle von vielen Helfer*innen am Samstagabend bestens präpariert, das Podest für die Siegerehrung aufgebaut, die Musik-Anlage installiert und die Landesfahnen von Brandenburg und Berlin aufgehängt wurden, fieberten wir

dem kommenden Tag entgegen! Sonntagmorgen um 7:00 Uhr wurde das Büfett hergerichtet, sodass die ersten Gäste der anderen Vereine bereits eine Tasse Kaffee und ein Brötchen genießen konnten. Auch unsere Sportlerinnen waren früh in der Halle, um den Heimvorteil zu nutzen und sich auf der Fläche einzufahren, bevor die offizielle Einfahrzeit um 08:45 Uhr starten sollte. Der Wettkampf begann pünktlich um 10:00 Uhr, das Kampfgericht durfte hochwertige Programme bewerten und die Zuschauer*in-

nen genossen die anspruchsvollen Leistungen und Übungen der Sportlerinnen und Sportler aus dem Jugend- und Elitebereich.

Es fanden die Meisterschaften der älteren Jahrgänge (15 Jahre und aufwärts) statt und somit konnten wir am Ende des Tages als Berliner Meisterinnen

- Katarina im 1er Kunstradsport Juniorinnen U19
- Meret im 1er Kunstradsport Frauen

und unsere Einradfahrerinnen

- Jette, Mathea, Elea, Josephina im 4er Einradfahren Juniorinnen U19
- Melina, Katarina, Hannah, Johanna im 4er Einradfahren Frauen

beglückwünschen.

Es war ein gelungener Auftakt und eine Generalprobe für uns als ge-



SELBST . VERTRAUEN . FINDEN

Yogatherapie & Wellnessmassagen

samtes Team in Hinblick auf die Ostdeutschen Meisterschaften, die wir am 10. Juni 2023 ebenfalls in der Halle des Hans-Carossa-Gymnasiums ausrichten werden. Gäste sind herzlich willkommen! Allen helfenden Händen, Trainerinnen, Sportlerinnen, Fotografinnen und Kampfrichtern ein ganz großes DANKE SCHÖN!

Nicole Schulze



Meret



Johanna, Hannah, Melina, Katarina



Katarina



Inhaberin B. Wesner

Familienunternehmen seit 1919 | Kompetent & Persönlich | Erfahrenes & engagiertes Team | Barrierefreie Räume

Ein gutes Gefühl, wenn man alles zu Lebzeiten geregelt hat.



Vereinbaren Sie ein Vorsorgegespräch mit uns: **030 333 40 46** 24h
Breite Straße 66 | 13597 Berlin-Spandau | www.hafemeister-bestattungen.de

HAFEMEISTER
BESTATTUNGEN



2023 – Startschuss für den 1. Meilenweit-Laufcup

Alle Kladower, Gatower und weiteren Bewohner*innen aus der nahen Umgebung aufgepasst: Sechs Vereine und sieben regionale Laufveranstaltungen erwarten euch im Jahr 2023 und der SF Kladow ist gleich doppelt vertreten! Nach der langen Corona-Durststrecke ist das Laufangebot in diesem Jahr sehr facettenreich und wird auch immer vielfältiger. Sich mit vielen anderen Athlet*innen zu vergleichen und sich besondere Ziele zu stecken, hat eben besondere Reize. Es gibt Laufcups, klassische Serienläufe, wo auch die Geselligkeit zählt und sogar ein Gemeinschaftsgefühl auftreten kann. Was außerdem zählt, sind nicht zuletzt Ausdauer und eine hohe Belastbarkeit, sie entscheiden oft über Sieg oder Niederlage. Doch selbst das Siegen ändert seinen Charakter. Die Distanz ist es, die es zu bewältigen gilt, der Gegner wird dabei oft zum Kameraden, zum Leidensgenossen, zum Partner.

Doch wie kam es überhaupt zur Entstehung des Meilenweit-Laufcups? Alles von der ersten Vorstellung über die sich entwickelnde Idee bis hin zur

Umsetzung verrät uns Eileen, Storemanagerin vom Meilenweit-Laufladen:

„Als ambitionierte Läuferin habe ich selbst bereits erfolgreich an einigen Laufcups teilgenommen. Die Läufe waren leider oft quer über das Brandenburger Land verteilt. Das bedeutete häufig viele Kilometer Anreise, um an einem kurzen Wettkampf teilzunehmen. Im letzten Frühjahr hatte ich schließlich die Idee zu einem eigenen Laufcup quasi vor der Haustür und bekam durch „Meilenweit“ die Möglichkeit, selbst so einen Cup zu planen. Ich dachte: „Wie spannend, genau meine Welt!!!“

Mir war sehr wichtig, dass der Cup nur aus regionalen Läufen besteht. Zum einen, weil die einzelnen Lauflocations dadurch besser, vereinzelt auch ohne Auto zu erreichen sind, das reduziert den CO₂-Fußabdruck. Zum anderen wollte ich die umliegenden, lauffreudigen Vereine unterstützen. Nicht zuletzt ist mir wichtig, den persönlichen Kontakt zu den Läufer*innen pflegen zu können. Also gesagt – getan, ich freue mich schon sehr auf die sieben Meilenweit-Cup-Läufe und hoffe, wir sehen uns!“

Distanzen gibt es beim 1. Meilenweit-Cup zwischen 8,6 und 22 Kilo-

metern, etwas „aus der Reihe“ tanzt der 3. Helga-Getz-Paarlauf mit seinem darin eingebetteten Stundenlauf am 21. Mai.

Die sieben Läufe im Überblick:

- 22.04. - 18. Haveluferlauf
- 21.05. - SFK Stundenlauf im Rahmen des 3. Helga-Getz-Paarlaufs
- 17.06. - Sielmanns Heidelauf
- 03.09. - Groß Glienicker 2-Seen-Lauf
- 08.10. - Parforceheide Crosslauf
- 12.11. - 8,6 km im Rahmen des Kladower Meilenweit-Cross*-Feel the Spirit
- 10.12. - Nikolauslauf Michendorf

Für die Cupwertung gilt: Die fünf besten Läufe von möglichen sieben werden gewertet UND ebenso wichtig: Ihr müsst euch für jeden Lauf einzeln anmelden. Doch es lohnt sich, denn es erwarten euch viele tolle Preise. Die Siegerehrung für den Gesamt-Meilenweit-Cup richtet der LC Michendorf aus, denn ihr 10-km-Nikolauslauf bildet im Dezember die Schlussveranstaltung. Genaue Infos zum gesamten Cup findet ihr unter: <https://www.meilenweit-potsdam.de/laufcup>, aber natürlich auch auf unserer Homepage <https://sf-kladow.de/aufgepasst-sf-kladow-beim-meilenweit-cup/>

The graphic features the "MEILEN WEIT" logo at the top left. Below it, a photo shows several runners on a track. To the right of the photo, text reads "3. Helga-Getz-Paarlauf". At the bottom, there's a large blue box containing the text "Meilenweit-Cup 2023", "SF Kladow ist mit zwei Läufen dabei", and "8,6 km * Feel the Spirit".

Seid mit dabei
beim ersten



Wir freuen uns mit euch gemeinsam auf viele sportliche Laufwochenenden!

Kathrin Hoyer
für den LA-Abteilungsvorstand

Die SF Kladow Sportabzeichen-Saison ist eröffnet

Kaum zeigte sich Mitte März die Sonne etwas häufiger, gab es bei den Sportfreunden Kladow auch schon das erste bestandene Sportabzeichen in Silber. Der junge Erwachsene hat sich für eine Ausbildung beim Zoll beworben und benötigte dafür bis Mitte Mai eine Sportabzeichen-Urkunde. Da er sich sehr gut auf die verschiedenen Disziplinen in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination vorbereitet hatte, verlief die Abnahme reibungslos und der junge Aktive hat das Sportabzeichen innerhalb einer halben Stunde mit Erfolg bestanden.

Das Deutsche Sportabzeichen ist nicht nur da, um den Traumjob bei Polizei, Zoll, Bundeswehr, Justiz ... verwirklichen zu können, sondern auch einfach „nur“ um sich selbst eine sportliche Bestätigung abzuholen. Es ist als Anerkennung gedacht und dient als Nachweis für eine gute allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit.

Auch ihr wollt zeigen, wie fit ihr seid?

Worauf wartet ihr – ihr seid A L L E herzlich eingeladen – wir bieten auch in dieser Saison an jedem ersten Sonntag in den Monaten Mai bis Oktober die Möglichkeit, ein Sport-

abzeichen zu erlangen – egal ob jung oder jung geblieben, mit Freunden oder Familie, den Arbeitskollegen oder aber mit einigen Sportkameraden aus der eigenen Vereinsabteilung. Macht mit!

Die feststehenden Termine:



bieten wir bei entsprechendem Interesse ein gezieltes Vorbereitungstraining an. Die Trainingstermine werden auf unserer Homepage veröffentlicht und wir bitten um vorherige Anmeldung mit dem Wunsch, auf welche Disziplinen man sich mit unserer Unterstützung vorbereiten möchte.

Individuelle Termine, aber auch weitere Ersatztermine sind jederzeit nach vorheriger Absprache möglich.

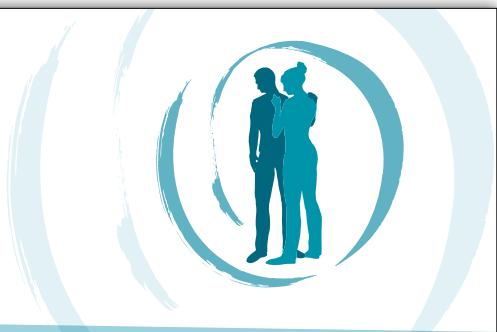
Auch ihr wollt euer Sportabzeichen erfolgreich abschließen, ihr benötigt aber noch ein wenig Übung? Dann aufgepasst: Um sich auf die Sportprüfung bestens vorbereiten zu können,

Wählt einfach <https://sf-kladow.de/sport/sportabzeichen-abnahme-2023/> und ihr seid immer auf dem Laufenden. Für alle Fragen, Wünsche und Anmeldungen schreibt an: Sportabzeichen@sf-kladow.de

*Wir freuen uns schon auf euch,
euer Sportabzeichen-Team*



Paartherapie Kladow
Julian Ramin Burstedde
Paartherapeut



+49 (0) 163 754 04 94 | jrb@paartherapie-kladow.de

www.paartherapie-kladow.de



Die Wintersaison der U12

Als wir im Herbst zusammen mit unseren 2013er-Kindern in die U12 „aufgestiegen“ sind, waren wir sehr gespannt und voller Vorfreude auf die neue Saison. Wir kannten den allergrößten Teil des Teams aus dem vorherigen Jahr und wussten um die Stärke und das Potenzial der Sportler. Nach starken Auftritten in den Crossläufen inklusive sehr erfolgreicher Berliner Meisterschaften im Cross, startete für uns die Hallensaison beim SC Potsdam auf eine Art und Weise, die vor allem Lust auf weitere Hallenwettkämpfe in schönen Leichtathletikhallen machen sollte.

Die Generalprobe für die Berliner Meisterschaften fand am 22.01. in Hohenschönhausen statt, wo sich die Kinder für eine realistische Standortbestimmung schon mit den Besten Ihrer Jahrgänge messen konnten. Die Erkältungswellen hatten zwar auch bei uns die Reihen etwas gelichtet, aber die starken Ergebnisse ließen trotzdem nicht auf sich warten. Vor



dem Hintergrund vieler Bestleistungen, überraschend guter Auftritte und einem Team aus gut gelaunten (z. T. auch übermütigen) Sportlern, setzten die zahlreichen Finalteilnahmen und Medaillen das erste Achtungszeichen der Saison: Claras und Giulias Sieg im 50m-Sprint, die Dominanz von Vanessa über 800m mit einer starken Leistung von Charlotte dahinter auf Platz 3, dazu Medaillen von Charlotte, Clara und Morten im Weitsprung sowie weitere sehr gute Platzierungen machten Hoffnung für

die anstehenden Berliner Meisterschaften nach den Ferien.

Fünf Wochen später war es dann so weit. Nachdem sich zwischendurch noch ein Großteil unseres Teams sehr erfolgreich beim ISTAF Indoor austoben durfte (zu dessen Staffelfinale es mal wieder unsere beiden größeren Grundschulen aus Kladow geschafft hatten), musste die dort knapp geschlagene Vanessa als Mitfavoritin der 50m in der W11 leider krankheitsbedingt passen, ebenso wie die betrübte Trainerin. Aber wie in der letzten Saison in der KiLA bewiesen, haben wir ja ein sehr starkes Team und die 2013er brannten erkennbar auf ihre ersten Berliner Meisterschaften in der klassischen Leichtathletik. Was dann folgte, war auch für uns der Hammer! Trotz eines – höflich formuliert – sehr engen Zeitplans rieselte es sehr viele persönliche Bestleistungen, gab es viele Finalteilnahmen und Urkunden, erzielte das Team in jeder Disziplin (50m, Weitsprung, 800m) drei Medaillen, insgesamt drei komplette Medaillensätze, ein Viertel aller möglichen Medaillen...



Rudolf Kalsow Versicherungsvermittlung e.K.

Versicherungen aller Art seit 1946, in der 3. Generation

Kommen Sie
zu uns -
wir helfen Ihnen
gerne weiter!

- Wir beraten Sie gerne in allen Versicherungsangelegenheiten
- Kompetente Schadenregulierung
- Auswahl unter diversen Versicherungsgesellschaften
- Wir vergleichen, Sie entscheiden
- Maßgeschneiderte KFZ-Versicherungen dank Nafi-Computeranalyse
- Bedarfsgerechte Beratung für private Kranken- und Rentenversicherungen
- Hauseigener Zulassungsdienst

Maulbeerallee 26 A · 13593 Berlin · Tel. (030) 331 50 95
www.rudolf-kalsow.de · kalsow-versicherungen@t-online.de

Ab sofort dürfen sich also Vanessa, Mathieu und Morten „Berliner Meister“ nennen und die Jungs ein paar Monate lang die Mädchen necken, dass sie im Kladower U12-Medaillenspiegel vor ihnen stehen...

Noch entscheidender für uns Trainer



ist der Erfolg in der Breite. Dieser zeigt sich auch in der Vielzahl der durchbrochenen „magischen Grenzen“ der Altersklasse durch unser Team: Einigen unserer Athleten gelangen die vier Meter im Weitsprung, die acht Sekunden im Sprint oder die drei Minuten über 800m.

Auch wenn vielleicht nicht alle Hoffnungen erfüllt werden konnten, einige nach langen Trainingspausen noch nicht wieder ganz da sind, wo sie im Spätsommer waren und wir uns hier und da fragen müssen, woher manche technischen Fehler kommen könnten – der Trend ist klar und eine Ansage an die gesamte Trainingsgruppe: Wer hier bei uns mitzieht und sich jede Woche an den Besten abarbeiten kann, wird sich stetig verbessern und ganz schnell

persönliche Erfolge einfahren!

Nun beginnt langsam die Sommersaison – und wir reden nicht mehr „nur“ von einer Treppchenplatzie-

rung... Für die U12 beginnt ab dem 30.04. die Mission Titelverteidigung beim KiLA-Cup! Wir freuen uns!

Falko Feßler



Die Wintersaison der U14

Der Winter ist immer etwas unvorhersehbar. Wir haben nicht viele Wettkämpfe, nur die BM-Einzel und die BM-Mehrkampf am Ende, dazwischen sind ein paar weitere Sportfeste. Eines war vor Weihnachten, die Beteiligung daran war jedoch sehr gering, die Gründe dafür lagen mit Sicherheit nicht zuletzt in der Erkältungswelle, die ganz Kladow zwischenzeitlich heimzusuchen schien. Bei den Wettkämpfen im neuen Jahr nahm die Beteiligung glücklicherweise wieder zu.

Wir stehen im Winter immer vor der Herausforderung, innerhalb kurzer Zeit und unter schwierigen Bedingungen (ich weiß aber von anderen Vereinen, dass es dort noch schwieriger ist) die Hürdentechnik zu entwickeln. Immerhin haben wir inzwischen Hallenstartblöcke und ausreichend Hürden. Dennoch, der Boden ist glatt, wir können keine Spikes nutzen und es können immer nur drei Hürden im

Wettkampfabstand aufgestellt werden – die volle Strecke können wir leider nie laufen. Hinzu kommt, dass immer wieder Erkältungen zuschlagen oder Klassenfahrten stattfinden und so halbiert sich ganz schnell die Zahl der Trainingseinheiten, in denen die Kinder wirklich intensiv mit den Hürden trainieren können. Trotz alledem konnten wir einen angemessenen Start ins neue Leichtathletikjahr hingehen. Das Wintersportfest am 22.01. zeigte erste positive Tendenzen mit neuen Bestleistungen.

Am 18.02. fand dann die BM-Mehrkampf statt. Wir hätten hier fast zwei Teams stellen können (diesen Luxus



können sich nur die wenigsten Vereine erlauben), so viele Kinder konnten wir an den Start bringen. Krankheit und private Termine von Sportlern machten dem aber leider einen Strich

• Stoffverkauf und Nähschule •
Sakrower Landstrasse 23 • 14089 Berlin-Kladow

Nicole Berg & Maike Goeke

pom
Alles aus Stoff

Bleibt kreativ und neugierig!
Wir unterstützen Euch mit neuen Möglichkeiten.

Eure Nicole und Maike

Telefon:
030 - 36 99 18 88

www.pom-alles-aus-stoff.de



durch die Rechnung. Ein Team besteht immer aus fünf Sportlern, wir waren acht. Nicht so schlimm, im Sommer probieren wir es noch einmal. Alles in allem war dieser Mehrkampf wie immer sehr spannend, alle Teams waren in ihren Leistungen dicht beisammen. Am Ende konnten wir den zweiten Platz belegen. Auch bei den Einzelleistungen können wir uns nicht beklagen, in der M12 wurde zu Beispiel Peter Berliner Meister. Die genauen Ergebnisse findet ihr natürlich wie immer in unserem Ergebniscenter am Ende des Hefts.

Der letzte Wettkampfhöhepunkt der Saison bestand dann in den Einzelmeisterschaften am 25.02. Der Wettkampf startete mit zwei Topplatzierungen: Daniel sprang eine neue PB

im Hochsprung und wurde damit Zweiter. Das freute mich sehr, weil es im letzten Jahr, was den Hochsprung betraf, leider nicht so richtig voranging. Jetzt sind wir wieder da!

Im Weitsprung hatte ich mich mit Jonathan darauf gefreut, endlich die 5m zu knacken (für dieses Jahr plane ich, das auch noch mit weiteren Jungs zu verwirklichen), es ist und bleibt eine magische Marke. Leider war er unter der Woche krank, fühlte sich zum Wochenende aber wieder fit und erschien zum Wettkampf. Es war aber scheinbar doch noch zu viel, weshalb er nach der Erwärmung abbrechen musste. So etwas passiert leider manchmal und man muss lernen, mit Rückschlägen umzugehen und auf seinen Körper hören. Au-

ßerdem haben wir somit weiterhin die Vorfreude, die 5m dann eben im Sommer zu knacken.

Jonathan war natürlich nicht der einzige Weitspringer aus unseren Reihen und auch die anderen Athleten wussten zu überzeugen. Man sah auf jeden Fall, dass wir am Donnerstag in dieser Woche nochmal draußen waren und auf dem Platz Weitsprung trainiert hatten. Im Sommer sind wir wieder dauerhaft draußen und dann kann der Weitsprung immer mit richtiger Weitsprunggrube (und nicht so wie in unserer Sporthalle mit Weichbodenmatten) trainiert werden. Hier liegt noch einiges an Potenzial, das wir aus den Kindern herauskitzeln können.

Das war unser Leichtathletikwinter. Wir freuen uns nun auf die Sommerzeit, vor allem auf das Trainingslager in den Osterferien und dann auf die anstehenden Meisterschaften.

Es gibt viel zu tun, aber wir sind gute Dinge und freuen uns auf die nächsten Wochen!

*Euer Trainerteam der U14
Nico, Christian und Larissa*

PHYSIO . REHA . TRAINING



Neujahrstreffen der besonderen Art

Am 06. Januar um 9 Uhr lud der Tennisvorstand seine Mitglieder mit

mehr als 20 Jahren Vereinszugehörigkeit zu einem „Sektfrühstück“ ein. Gunhild Irgang (Gründungsmitglied der Tennisabteilung) und Brigitte Kusche, die sich aus gesundheitlichen Gründen leider vorzeitig zurückziehen müssen, wurden von unserer

Barbara H. mit einem schönen Blumengesteck und netten Worten für ihre Treue über so viele Jahre verabschiedet.

Das Treffen, zu dem 21 Veteranen und Veteraninnen kamen, war nach den coronabedingten Einschränkungen im Sport und Treffen untereinander ein erlösendes Erlebnis, konnte man doch endlich wieder über die vergangene Zeit, aktuelle Ereignisse und die kommende Tennissaison plaudern. Und das alles bei einem delikaten Frühstücksbuffet und passenden Getränken.

Dem Vorstand und unserem Gastronom Thomas herzlichen Dank! Sollte ein solches Treffen auch im nächsten Jahr wieder stattfinden – wir Oldies sind alle in größerer Zahl wieder gerne mit von der Partie, denn „Feste muss man feiern, wie sie fallen!“

Georg M.



Der Abteilungsvorstand Tennis bedankt sich

für 42 Jahre treue Mitgliedschaft bei:

Klaus Boelter
Günter Georgi
Uwe Irgang
Borghild Kolk
Karin Kutzschbach
Reinhard Paulick
Rolf Wernicke



für 40 Jahre treue Mitgliedschaft bei:

Gisela Chmielewski
Svenja Köhle
Michael Kramer
Lutz-Gerrit Pohl

für 25 Jahre treue Mitgliedschaft bei:

Gundula Fuchs

für 10 Jahre treue Mitgliedschaft bei:

Ute Fehrenbach
Paul Simon

Alle, die bereits seit 42 Jahren Mitglieder der Tennisabteilung sind, haben diese Abteilung mit ins Leben gerufen, obwohl es damals noch gar keine Tennisplätze gab! Es war ein unglaublicher Kraftakt! Mit so viel Enthusiasmus, Eigeninitiative, Arbeitsfreude und Schwung wurde das Geld für den Bau der Anlage gesammelt, eigene Muskelkraft beim Errichten der Tennisplätze eingesetzt, dass es uns heute noch in Erstaunen versetzt. Fast alle von euch sind heute noch aktive Tennisspieler; wir ziehen unseren Hut!

DANKE!

Barbara Hummel im Namen des Abteilungsvorstands Tennis



Die Verbandsspielsaison 2023

In der bevorstehenden Saison spielen unsere Mannschaften in folgenden Gruppen:



Herren 80 Meisterschaftsklasse

SG Weiße Bären/Dahlem
SV Berliner Bären
LTTC „Rot-Weiß“ Berlin II
NTC „Die Känguruhs“
Sportfreunde Kladow
Hermsdorfer Sport-Club
Grunewald TC

Damen 60 Meisterschaftsklasse

SV Zehlendorfer Wespen
Sportfreunde Kladow
SV Berliner Brauereien
Zehlendorfer TuS von 1888
BTC Grün-Gold 1904
VfL 1891 Tegel
Steglitzer TK 1913

Damen 50 Verbandsliga Gruppe A

TC Berlin-Mitte Albert Gutzmann e.V.
BTC Grün-Gold 1904
Berliner SV 1892 II
BTTC Grün-Weiß
Sportfreunde Kladow
TC BW Hohen Neuendorf

Herren 70 Verbandsliga Gruppe A

TC WG Lichtenrade
TC Blau-Weiß Britz
Sportfreunde Kladow
TC Blau-Gold Wuhlheide
TSV Berlin-Wedding 1862
Berliner SV 1892

Damen 55 Verbandsüberliga

NTC „Die Känguruhs“
Grunewald TC
Grunewald TC II
SV Reinickendorf 1896
TC GWG 1919 Tegel
Sportfreunde Kladow
TK Blau-Gold Steglitz



Die Spieltermine standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest, werden aber auf der Homepage und in unserem Schaukasten zu sehen sein.

Seven Project - Küchenstudio in Kladow

BORA
Miele

rational
BLANCO

nobilis
smeg

Neue Küchen, Küchenmodernisierung, Möbel nach Maß

QUALITATIV – PREISWERT – NAH

Sakrower Landstr. 38 – 14089 Berlin

Tel.: 030/235 68 728
info@seven-project.de
www.küchenstudio-kladow.de



Tennis-Damen: Gut aufgestellt für die neue Saison!

Der SF Kladow hat in der Saison 2023 drei Tennis-Damenmannschaften angemeldet, obwohl es eigentlich nicht drei, sondern nur eine Damen-Mannschaft gibt, die allerdings in drei Konkurrenzen spielt.

Wie alles anfing...

2010 fand sich eine Handvoll Spielerinnen zusammen, die neben der damals hochklassig spielenden „Damen 40-Mannschaft“ auch an den Verbandsspielen teilnehmen wollten. Das Tennisspielen untereinander machte zwar Spaß, aber die Herausforderung, sich mit anderen Vereinen zu messen, klang interessant und wir waren schon damals ein eingeschworenes Team. Warum also nicht den Spaß erweitern und ein echtes, offizielles Team bilden und den Wettkampf suchen. Mit der Unbekümmertheit,

die wir bei den Verbandsspielen an den Tag legten, gewannen wir nicht nur das erste Verbandsspiel, sondern schafften gleich in der ersten Saison den Aufstieg.

Das kleine Team wuchs ständig und hatte großen Spaß am Wettkampf. Wir sind sehr verschiedene Frauen, die die Liebe zum Tennissport eint. Dabei probieren wir nicht nur, in unseren eigenen Spielen das Beste zu geben, sondern fiefern auch bei den Spielen der Teamkolleginnen mit, versuchen durch Coaching deren Spiel zu verbessern und zum Sieg zu führen. Ebenso jubeln wir über gelungene Ballwechsel und muntern bei Fehlschlägen auf. Nach den Verbandsspielen werden Siege ausgiebig gefeiert und Niederlagen entsprechend begossen. Alles in Gemeinschaft und in bester Stimmung. Das Gesellige ist uns ebenso wichtig wie der Teamgeist.

Das spielerische Niveau ist in den Jah-

ren gewachsen, auch dank regelmäßigen Trainings. Hier hat unser Trainer Rainer Knuth einen großen Anteil. Die „Damen 60“ spielen in der höchsten Berliner Liga. Das sind anspruchsvolle Gegner, sodass auch dieses Jahr das Saisonziel Klassenerhalt heißt. Der Verband setzt die Spiele immer am Dienstagvormittag an, was für die berufstätigen Spielerinnen einen großen organisatorischen Aufwand bedeutet. So wird es aber ermöglicht, an zwei Tagen der Woche Verbands-Spiele zu absolvieren, da alle Spielerinnen auch noch in einer weiteren Altersklasse Matches spielen müssen.

Zum Beispiel bei den „Damen 55“. Diese Altersklasse hat der Verband vor einigen Jahren eingeführt und diese Klasse erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit.

Die Sportfreunde Kladow spielen in dieser Altersstufe in der zweithöchsten Liga, der Verbands-Oberliga und haben für diese Saison durchaus Ambitionen auf den Aufstieg. Allerdings

WIR VERKAUFEN IHRE IMMOBILIE ZU HÖCHSTPREISEN!

Ihre Immobilien-Profis
beraten Sie gern!



www.steffen-residential.de



STEFFEN Residential GmbH & Co. KG
Theodor-Heuss-Platz 8
14052 Berlin
✉ angebote@steffen-residential.de
📞 +49 (30) 30 30 13 00
📠 +49 (30) 30 30 13 02 9



www.steffen-co.de

In 3 Schritten zur kostenlosen Bewertung Ihrer Immobilie:

steffen-residential.de



Besuchen Sie
unsere Webseite



Schritt für Schritt
Immobilie beschreiben.



Analyse der Daten
Ihrer Immobilie.



Bewertung in Kürze per
E-Mail erhalten.





sind die Gruppengegner nicht ohne, sodass auch ein Blick nach unten im Laufe der Saison durchaus möglich sein könnte. Die Spiele werden immer am Samstag abgehalten.

Die dritte gemeldete Mannschaft ist die „Damen 50“, die eigentliche Kernmannschaft, aus der allerdings die ein oder andere bereits heraus gewachsen ist. Daher sollten hier dieses Jahr eher die Jüngeren spielen. Auch die Verbandsliga ist eine anspruchsvolle Klasse, in der wir uns behaupten müssen. Was in dieser Liga für uns drin ist, wird sich allerdings erst im Laufe der Saison zeigen.

Unsere Mannschaft ist in den letzten Jahren sehr gewachsen, da wir uns für jeden offen gezeigt haben und neue Mitglieder immer gut integrie-



Mannschaftsfoto Damen 50+

ren konnten. Bei uns fühlt man sich wohl und kann spielen, in welchem Umfang man Zeit und Lust hat. Wir haben einen festen Trainingstag und das wird auch diese Saison der Dienstag sein, sodass Interessierte gerne vorbeischauen können. Sie sind herzlich eingeladen zu testen, ob sie

in die Mannschaft spielerisch und menschlich hineinpassen. Im letzten Jahr hatten wir donnerstags einen weiteren gemeinsamen Spieltermin, doch die Einteilung durch die Sportwartin steht für dieses Jahr noch aus.

Jutta Lüdicke

Einladung zum Mixed-Doppel Schleifchenturnier



SPORTFREUNDE KLADOW E.V.

BADMINTON FITNESS FUSSBALL GEJUNDHEITSSPORT JUDO KUNSTSTRIK UND EINFÄHIGUNG FUWEIGHTATHLETIK

SHOWTURNUREN TAEKWONDO TANZEN **TERMIN** TISCHTENNIS TURNEN VOLLEYBALL WASSERGYMNASTIK

Einladung zum Mixed-Doppel Schleifchenturnier

Datum:

Pfingst-Montag, den 29.Mai 2023

Uhrzeit:

11.00 Uhr bis ca. 15.00 Uhr

Ort:

Sportfreunde Kladow, Tennisabteilung

Modus:

Mixed-Doppel (*Die Teams werden jede Runde neu zusammengestellt*)

Startgebühr:

5€, Jugendliche 2€ (*bitte in bar mitbringen*)

Anmeldung:

bis 26.Mai 2023 bitte in die Liste (*neben dem Belegungsbuch*) eintragen

Liebe Mitglieder der Tennisabteilung,

alle Spielerinnen und Spieler – egal ob neu, jung oder alt - die Lust auf spaßige und interessante Doppelbegegnungen haben und ein paar schöne Stunden in geselliger Atmosphäre verbringen möchten, sind herzlich willkommen.
Für das erste und letzte Getränk wird gesorgt.

Sportliche Grüße

Uta Müller-Meyfarth (Sportwartin)



Vor langer Zeit ...

Vor langer Zeit.....

Danke an Gunhild und Uwe Irgang fürs Aufheben und Zurverfügungstellen

ANSTOSS Ausgabe Nr.13

März / April / Mai 1981

Gründung der Tennis — Abteilung im S F K

Neben den bereits bestehenden Abteilungen Fußball, Damen- und Mädchen-Turnen wurde am **31.03.1981** zu 20.00 Uhr in Berlin 22, im Saal H 100 des D E D die Gründungsversammlung der neuen Tennisabteilung abgehalten. Der Besuch war - wider Erwarten nach den Zusagen und Voranmeldungen - recht spärlich. Von 57 Anwesenden waren 13 Nichtmitglieder; also nicht stimmberechtigt.

Gegen 20.20 Uhr erfolgte die Eröffnung der Versammlung durch die Begrüßung des 1. Vorsitzenden der Sportfreunde Kladow e.V., Herrn Dieter Huster.

Anschließend umriss Herr Manfred König, stellv. Vorsitzender des Fördererkreises der Sportfreunde Kladow ("F SFK"), in einem Kurzreferat das gesamte Bauvorhaben, speziell aber den Bau der Tennisplätze. In die Überlegungen und die Planung dieser 4 Plätze wurden auch die Anregungen einiger Mitglieder einbezogen, eventuell schon in diesem Stadium der Planung die Möglichkeit, einen oder vielleicht sogar 2 der Plätze in Kunststoffbelägen zu erstellen, was natürlich mit einigen Mehrkosten verbunden ist, die unsere heutige Finanzierungsplanung noch nicht berücksichtigen konnte. Wenn also derartige Vorstellungen sich durchsetzen und eine Mehrheit in der Tennisabteilung finden sollten, werden sich die Tennismitglieder über die dann notwendige Mehrbelastung der Kosten selbst einigen müssen. Die Frage: Kunststoff - ja/nein - ist natürlich für die spätere Errichtung einer Traglufthalle für den Winterspielbetrieb von Bedeutung, zumal in der jetzigen Planung die Anschlüsse für die Elektrizitäts- und Energieversorgung vorgesehen sind.

Herr König als gewählter Versammlungsleiter führte dann gemäß der Tagesordnung die Diskussion über Aufbau und Arbeitsweise der Abteilung.

Herr Nordemann, 1. Vorsitzender der "F SFK", regte an, im Interesse aller Tennismitglieder in den ersten beiden Jahren davon abzusehen, Verbandstennis zu spielen, da hierdurch die Spielmöglichkeiten derer, die dieses Spiel noch nicht so gut beherrschen oder vielleicht erst erlernen wollen, über Gebühr eingeschränkt werden würden. Dieser Vorschlag, eine Entscheidung darüber, die ja auch den Bereich der Kinder und Jugendlichen umfasst, für den o.a. Zeitraum auszusetzen, fand allgemeine Zustimmung.

Für die Jugend, deren Ansporn und gesunder Ehrgeiz es je sein soll, das eigentliche Können mit anderen zu messen, bietet sich in Form von Jugendturnieren mit befreundeten Vereinen die Möglichkeit, sogenannten Wettkampfsport zu betreiben.

Die von uns als Grundlage der Baufinanzierung angebotene Beitragsstaffelung bei Erwachsenen sowie die Verteilung der aufzunehmenden Mitglieder auf die 3 Plätze für Erwachsene und den Jugendplatz (100 oder im Interesse der Spieler und des Spielbetriebes nur 80 Kinder/Jugendliche) war Gegenstand einer längeren Diskussion. Hier wurde abweichend von der von mir in der Einladung zur Gründungsversammlung erstellten Beitragsstaffelung beschlossen, den Ehepartner - Jahresbeitrag auf 200 DM festzusetzen. Es wurde auch besprochen und als notwendig anerkannt, dass eventuelle Verschiebungen im Bereich der Platzbelegung zum Nachteil unserer Finanzplanung dann durch mögliches Aufstocken der Mitgliederzahlen für die einzelnen Plätze aufzufangen wären. Dies soll auch bei Annahme von vielleicht nur 80 statt der vorgesehenen 100 Jugendlichen im Bereich der Erwachsenen aufgefangen werden.



Zur allgemeinen Information seien hier noch einmal die Beitragssätze genannt:

Einstand/Aufnahmegebühr	1000.-DM
Jahresbeitrag	300.-DM
Einstand/Aufnahmegebühr für Ehepartner	300.-DM
Jahresbeitrag Ehepartner	200.-DM
Einstand/Aufnahmegebühr für Kinder/Jugendliche	150.-DM
Jahresbeitrag für Kinder/Jugendliche	120.-DM

Gemäß Versammlungsbeschluss ist Jugendlicher, wer noch nicht 18 Jahre alt ist oder nachweist, dass er noch eine Schule besucht. Weitere Regelungen bezüglich Auszubildender oder Lehrlinge über 18 werden erarbeitet.

Kinder/Jugendliche brauchen nicht, wie es bei Erwachsenen unbedingt Voraussetzung ist, dem Fördererkreis anzugehören.

Die Zahlung der Einstands- oder Aufnahmegebühr wird, wie schon vorher bekannt gemacht, erst bei Baubeginn bzw. bei erteilter Zustimmung des Senates zum Bauvorhaben fällig. Der Jahresbeitrag wird zum gleichen Zeitpunkt anteilmäßig (Jahresbeitrag 12 x Restmonate) fällig.

Der Trainer für die Erwachsenen wurde zurückgestellt, da die Abt., noch nicht komplett und somit noch nicht der Bedarf zu überschauen ist.

Fest steht jedoch, dass für den Jugendplatz auf Kosten der Abteilung ein Trainer vorgesehen ist.

Es wurde beschlossen, bei allen Mitgliedern eine Umfrage zu halten, wer Trainerstunden in Anspruch nehmen würde, um auf diese Weise den ungefähren Bedarf an Stunden festzustellen, der ja bei Verhandlungen mit einem solchen die Basis für das Honorar darstellt.

Im Fortgang der Tagesordnung wurden durch Herrn König und mich die Anzahl der stimmberechtigten und der nicht stimmberechtigten Anwesenden festgestellt. Auf Antrag wurde von der Wahl einer Wahlprüfungskommission abgesehen.

Ich möchte hier nur die einzelnen gewählten Vertreter der Tennisabteilung namentlich mit den entsprechenden Stimmzahlen bekannt geben und ihnen auf diesem Wege zu diesem Amt gratulieren und ihnen in ihrem und auch in unser aller Interesse - im Interesse des Vereins der Sportfreunde Kladow e.V. 1949 - für die Amtszeit viel Freude an der Arbeit und viel Erfolg wünschen.

Zur Abteilungsleiterin wählte die Versammlung mit 41 von 44 Stimmen

Frau Gunhild IRGANG

stellv. . Abt.-Leiter; 42 v. 44

Herr Bernd ROHDE

Kassierer: 43 v. 44 St.

Herr Rolf WERNICKE

Jugendwart: 41 v. 44 St.

Herr Hans-Joachim STRAUB

Die Wahl eines Zeugwartes - gemäß Tagesordnung - wurde ausgesetzt, da dessen Wirkungskreis und seine Aufgaben noch nicht klar genug erkennbar waren. Die Anwesenden wurden gebeten, sich bezüglich der Aufgabenstellung für diese Position umzuhören und umzusehen, um eine möglichst genaue Stellenbeschreibung für die Person, die diesen Abteilungsosten bekleiden soll, zu erhalten.

Zurzeit sind in der im Aufbau befindlichen Abteilung noch einige Plätze für Erwachsene und Kinder/Jugendliche frei.

Hochachtungsvoll

Eckehard SCHMIDT

**SOS**

TT-Jugendgruppe sucht dringend Trainer*innen

Eine Platte, ein Netz darauf, wenigstens zwei Schläger, ein Ball – 2,7 g schwer und mit einem Durchmesser von 4 cm, außerdem jemanden, der den Spaß am Sport mit einem teilt, mehr ist zum Start für eine der mittlerweile beliebtesten Sportarten nicht nötig.

Tischtennis ist ein garantierter Freizeitspaß für die ganze Familie, doch es macht nicht nur Spaß, sondern ist auch klasse für die Gesundheit. Jeder Mensch braucht Bewegung und Sport, um den täglichen Alltagsstress loszuwerden und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Hierbei sollte der Muskelaufbau nicht außer Acht gelassen werden, denn eine kräftige Rumpf- und Rückenmuskulatur schützt vor Verspannungen und Rückenschmerzen. Beim Tischtennisspielen wird die gesamte Körpermuskulatur angeregt und das Verletzungsrisiko ist kaum nennenswert. Aber wenn dieser Sport etwas ehrgeiziger betrieben wird, ist er ausgesprochen anstrengend, anspruchs-

voll und somit hervorragend dazu geeignet, die eigene Fitness und Ausdauer zu trainieren. Nicht umsonst wurde Tischtennis als erste Sportart mit dem Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet.

Auch die Sportfreunde Kladow bieten das Tischtennisspielen an, wir haben 48 Mitglieder, davon 21 unter 18 Jahren.

Das Training ist immer Mittwoch und Freitag von 17-19 Uhr.



Mit Groß und Klein werden Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Reaktion, Konzentration und Ausdauer trainiert. Unser Traum ist es, die Anzahl der Mannschaften zu erhöhen und natürlich langfristig auch Aufstiege in höhere Ligen zu meistern.

Nachdem sich unsere U18-Mann-

schaft im letzten Jahr aufgelöst hat, spielen wir aktuell mit „nur“ einer U15-Mannschaft in der 4. Liga. Wir versuchen den Jugendbereich langsam wieder aufzubauen. Aber die einzigen Trainer, die wir haben, sind zwei ehemalige U18-Spieler: Sie gehen völlig in ihrer Verantwortung auf und machen ihre Sache großartig. Nur sind sie momentan eben alleine für die gesamte Jugend verantwortlich und brauchen deshalb dringend erfahrene Trainer*innen zur Unterstützung. Ein Einzeltraining mit zwei oder drei Kindern anzubieten – wenigstens ab und zu, schon gar nicht regelmäßig – um intensiver auf Technik zu trainieren, ist so leider absolut nicht umzusetzen.

Du kennst Dich aus, spielst selbst gern leidenschaftlich Tischtennis und möchtest als Jugend-Trainer*in Deine wertvolle Erfahrung anhand von Tipps & Tricks weitergeben, suchst eine neue Herausforderung oder kennst jemanden, für den das genau das Richtige wäre?

Dann meldet Euch bitte bei Abteilungsleiter und Trainer Timur:
timur.hopfer@hotmail.com

Unsere Jugendgruppe freut sich auf Dich/Euch!

Abt. TT & K. Hoyer



Hebenstreit · Renke

Rechtsanwälte | Notar | Fachanwälte
in der Spandauer Altstadt

Notariat | Schwerpunkt Immobilienrecht

Fachanwälte für Erbrecht | Familienrecht Handels- und
Gesellschaftsrecht | Miet- und Wohnungseigentumsrecht |
Verkehrsrecht
RA Renke zugleich **ADAC Vertragsanwalt**

Carl-Schurz-Straße 33 | D-13597 Berlin
Fon +49 (30) 33 77 49 70
www.hr-spandau.de



FUSSBALL POKALSPIELE



B-Junioren Achtelfinale

Mannschaften	Ergebnis
SF Kladow – 1. FC Wilmersdorf	4:2



JUDO / KUNG FU



Deutsche Vereins-Mannschafts-Meisterschaft

Platzierung	7.
-------------	----

Deutscher Jugendpokal U18

Platzierung	7.
-------------	----

Berliner Einzelmeisterschaften U15/U18/U21 am 21./22.01.2023

Gewichtsklasse	AK	Platz	Name
-37kg	U15M	1.	Arthur
-34kg	U15M	2.	Gamzat
-50kg	U15M	2.	Bruno
-34kg	U15M	3.	Jonas
-43kg	U15M	3.	Stephan
-46kg	U15M	2.	Joscha
-34kg	U15M	3.	Jonas
-55kg	U15M	3.	Luca
-40kg	U15W	1.	Fatima
-48kg	U15W	1.	Selina
-57kg	U15W	1.	Leila
-36kg	U15W	2.	Mia
-52kg	U15W	2.	Isabella
-55kg	U18M	1.	Lenny
-46kg	U18M	5.	Felix
-66kg	U18M	5.	Juri
-73kg	U18M	TN	Emil
-78kg	U18W	2.	Serafina
-57kg	U18W	5.	Salvina
-90kg	U21M	3.	Jannis
-81kg	U21M	TN	Luca
+78kg	U21W	2.	Elina
-63kg	U21W	5.	Svenja

Nordostdeutsche Einzelmeisterschaften U15/U18/U21 am 05.02.2023

Gewichtsklasse	AK	Platz	Name
-50kg	U15M	1.	Bruno
-34kg	U15M	2.	Gamzat
-37kg	U15M	2.	Arthur
-43kg	U15M	2.	Stephan
-46kg	U15M	2.	Joscha
-34kg	U15M	3.	Jonas
-55kg	U15M	3.	Luca
-40kg	U15W	1.	Fatima
-48kg	U15W	1.	Selina
-57kg	U15W	1.	Leila
-36kg	U15W	2.	Mia
-52kg	U15W	2.	Isabella
-55kg	U18M	1.	Lenny
-46kg	U18M	5.	Felix
-66kg	U18M	5.	Juri
-73kg	U18M	TN	Emil
-78kg	U18W	2.	Serafina
-57kg	U18W	5.	Salvina
-90kg	U21M	3.	Jannis
-81kg	U21M	TN	Luca
+78kg	U21W	2.	Elina
-63kg	U21W	5.	Svenja

Bundessichtungsturnier der U15 am 18./19.03.

Gewichtsklasse	AK	Platz	Name
-37kg	M	7.	Jonas
-40kg	M	5.	Artur
-43kg	M	3.	Constantin
-43kg	M	9.	Stephan
-55kg	M	3.	Luca
-36kg	W	3.	Mia
-40kg	W	2.	Fatima
-52kg	W	1.	Selina
-52kg	W	5.	Bella
-57kg	W	1.	Leila

Weibliche Mannschaft: 1. Platz

Kategorie	Gruppe	Platz	Name
Handformen	M 7-8	1.	Henri
Handformen	M 12-14	1.	Friedrich
Handformen	M 7-8	2.	Titus
Handformen	W 12-17	2.	Melis
Handformen	W 20-26	2.	Svenja
Handformen	M 8-9	3.	Anton
Handformen	W 12-17	3.	Nisa
Formen Kurzwaffe	W 10-14	2.	Liona
Formen Kurzwaffe	W 20-44	2.	Svenja
Formen Langwaffe	W 20-44	2.	Svenja
Giao Dao	M 8-9	1.	Titus
Giao Dao	M 9-11	2.	Anton
Giao Dao	W 10-14	2.	Liona
Giao Dao	M 11-12	2.	Jonas
Giao Dao	M 8-9	3.	Henri
Giao Dao	M 9-11	3.	Daniel
Giao Dao	M/W 18-30	3.	Luca
Sanshou-Grappling	W 50-60kg	1.	Svenja

Deutsche Meisterschaften der Frauen

Platzierung	Name
3.	Viktoria F.

Deutsche Einzelmeisterschaften U18

Gewichtsklasse	Platzierung	Name
-55kg	3.	Lenny
-78kg	5.	Serafina

Deutsche Einzelmeisterschaften U21

Gewichtsklasse	Platzierung	Name
-90kg	5.	Jannis
+78kg	TN	Elina



VOLLEYBALL



Veranstaltung

Mannschaften

Ergebnis

Herren I – Pokal 2. Runde	SF Kladow – SV Ludwig Renn	0:3
BM 18.03.2023	U15m	4. Platz

Damen-Kreisliga A

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Tempelhof-Mariendorf V	48
2.	Sportfreunde Kladow	37
3.	VC Preußen II	31



LEICHTATHLETIK



Internationaler Städtevergleich am 26.11.2022	
Platzierung	Name
1.	Linda

BBM U20 & LM U16 am 21./22.01.2023

Disziplin	Platzierung	Name
Weitsprung	2.	Annika F. (U20w)
Weitsprung	2.	Lara (W15)
800m	3.	Leonie (U20w)
800m	4.	Sina (W15)
800m	6.	Johanna (W15)
60m Hürde	4.	Annika H. (U20w)
60m Hürde	5.	Kiran (M14)
60m Hürde	4.	Johanna (W15)
60m Hürde	5.	Sina (W15)
Kugel	2.	Til (M14)
Kugel	3.	Olivia (W14)

BM Fünfkampf U16 am 18.02.2023	
Platzierung	Name
1.	Mannschaft (w)
3.	Sina
4.	Olivia
5.	Johanna
6.	Til

BEM U14 Halle am 25.02.2023		
Disziplin	Platzierung	Name
Hürde	3.	Peter
Sprint	4.	Peter
Hochsprung	2.	Daniel
Weitsprung	6.	Florens

BEM U12 Halle am 25.02.2023		
Disziplin	Platzierung	Name
50m	1.	Mathieu (M10)
50m	4.	Morten (M10)
50m	3.	Clara (W10)
50m	6.	Ylvi (W10)
50m	3.	Giulia (W11)
50m	5.	Charlotte (W11)
50m	6.	Hannah (W11)
Weitsprung	1.	Morten (M10)
Weitsprung	2.	Mathieu (M10)
Weitsprung	4.	Clara (W10)
Weitsprung	3.	Giulia (W11)
Weitsprung	4.	Charlotte (W11)
Weitsprung	5.	Hannah (W11)
800m	2.	Ylvi (W10)
800m	1.	Vanessa (W11)
800m	2.	Charlotte (W11)
800m	6.	Hannah (W11)

NDM U20 am 04.02.2023

Disziplin	Platzierung	Name
Weitsprung	7.	Annika F.
Weitsprung	11.	Linda

NDM U16/U18 Winterwurf am 11./12.02.2023

Disziplin	Platzierung	Name
Diskus	4.	Emily (U18)
Speerwurf	6.	Emily (U18)
Speerwurf	7.	Johanna (U16)

BM Mehrkampf U14 am 18.02.2023

Platzierung	Name
2.	Team (m)
1.	Peter (M12)
5.	Jonathan (M12)

DM U20 am 25./26.02.2023

Disziplin	Platzierung	Name
Weitsprung	13.	Linda
60m	TN	Johanna

KUNST- UND EINRAD



1. Pokalrunde/Bezirksmeisterschaften in Märkisch Buchholz am 19.02.2023

Disziplin	Platzierung	Name
2er Kunstrad Schülerinnen U15	1.	Jette, Lina
1er Kunstrad Juniorinnen U19	3.	Katarina
1er Kunstrad Schülerinnen U9	6.	Nika
1er Kunstrad Schülerinnen U13	6.	Lea
1er Kunstrad Schülerinnen U15	5.	Jette
1er Kunstrad Schülerinnen U15	7.	Lina

Landesmeisterschaften Junioren/Elite am 05.03.2023

Disziplin	Platzierung	Name
1er Kunstrad Juniorinnen U19	1.	Katarina
4er Einradfahren Frauen	1.	Melina, Katarina, Hannah, Linda
1er Kunstrad Frauen	1.	Meret
4er Einrad Juniorinnen	1.	Jette, Mathea, Elea, Josephina



TISCHTENNIS



A-Schüler, 4. Liga A - Vorrunde

Platz	Mannschaft	Punkte
4.	Charlottenburger TSV II	4:6
5.	Sportfreunde Kladow	2:8
6.	CTTC 70	2:8

Haben wir etwas vergessen?
 Dann meldet Euch unbedingt bei
[redaktion@sf-kladow.de!](mailto:redaktion@sf-kladow.de)



Datum	Name der Veranstaltung	Ort
15.04.	Salsation Event mit Nana Jelbert	Sporthalle der Mary-Poppins-Grundschule (Am Landschaftspark Gatow 39)
22.04.	Judo: Offene Spandauer Meisterschaft	Sporthalle der Grundschule am Ritterfeld (Schallweg 31)
22.04.	SFK-Sprechstunde Kladower Forum	Kladower Damm 387
29.04.	Walkingtag 2023	Treffpunkt: Vereinsheim (Gößweinsteiner Gang 53)
01.05.	Vereinsgeburtstag	
07.05.	Sportabzeichen Abnahme	Sportplatz Landstadt Gatow
21.05.	3. Helga-Getz-Paarlauf	Sportplatz Landstadt Gatow
27.05.	SFK-Sprechstunde Kladower Forum	Kladower Damm 387
04.06.	Sportabzeichen Abnahme	Sportplatz Landstadt Gatow
10.06.	Ostdeutsche Meisterschaften Kunst- und Einrad	Sporthalle des Hans-Carossa-Gymnasiums (Am Flugplatz Gatow 30)
24.06.	SFK-Sprechstunde Kladower Forum	Kladower Damm 387



Torten

Catering

Brotzeit

Sonder-
anfertigungen



info@c-r.berlin • Telefon: (030) 365 43 63



Funktion	Name	Telefon	E-Mail
Vorsitzender	Marlon Otter		vorsitzender@sf-kladow.de
stellv. Vorsitzender	Dr. Gregor Ryssel		stellvertreter.gr@sf-kladow.de
stellv. Vorsitzender	Matthias Bienert		stellvertreter.mb@sf-kladow.de
Schatzmeister	Mathias Pöhling		schatzmeister@sf-kladow.de
Schriftführer	Ronas Karadag		jugend@sf-kladow.de
Beisitzer/in	Susanne Kingreen Janina Fiala Nicolas Heyer		beisitzerin.sk@sf-kladow.de beisitzer_gym.1@sf-kladow.de beisitzer.nh@sf-kladow.de
Jugendsprecher	Ronas Karadag		jugend@sf-kladow.de
Kassenprüfer/in	Renate Wenzel Gregor Chmielewski		
Vorsitzende des Ältestenrats	Brigitte Böhme		aeltestenrat@sf-kladow.de
Geschäftsführerin	Christine Walslebe	365 77 80	walslebe@sf-kladow.de
Geschäftsstelle	Karin Thöns Nico Fleder Virginia Krumm Natalie Zepp	365 77 80	info@sf-kladow.de mitgliedschaft@sf-kladow.de sportbetrieb@sf-kladow.de
Sportcasino	Thomas Filusch-Müller	54 59 64 57	thomasfilusch-mueller@t-online.de
Platzwart	Thomas Filusch-Müller Yücel Aydin	365 20 23	info@sf-kladow.de

**Öffnungszeiten: Mo. 10.00 - 13.00 Uhr · Di. & Do. 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr
Mi. & Fr. nach Vereinbarung**

Redaktionsschluss für den ANSTOSS 148

10.07.2023

Artikel bitte wie immer unter: redaktion@sf-kladow.de

**Thema im nächsten ANSTOSS:
SFK - Sportlich fit ins Alter**

BALLSPORT	
Abteilungsleiterin Susanne Kingreen	Stellvertreter Lars Jacobs
Jugendwart Ronas Karadag	Sportwart André Kwee
Kassenwartin Renate Wenzel	Kassenprüfer Kerstin Kube Dirk Havenstein
	Ältestenrat Anton Krug

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
ballsport@sf-kladow.de



BUDO	
Abteilungsleiterin Josephin Krause judo@sf-kladow.de	Stellvertreter Thomas Hößler taekwondo@sf-kladow.de
Jugendwart Simon Wagner	Sportwart Sebastian Fleischer
Kassenwart Michael Saouli budo.finanzen@sf-kladow.de	Kassenprüfer Timo Einsiedler-Hornung Rajko Sluga
Beisitzerinnen Sandra Flachowsky Moritz Krebs Frank Beier	Ältestenrat Dirk Balke

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
judo@sf-kladow.de

GYMNASTIK UND TURNEN	
Abteilungsleiter N.N.	Stellvertreterin Maresa Otter gymnastik_turnen@sf-kladow.de
Jugendwart Nicole Schulze ku_einrad@sf-kladow.de	Sportwartin Christiane Exner
Kassenwartin Elvira Wilm kw_gym@sf-kladow.de	Kassenprüfer Regine Melle Renate Wenzel
Beisitzerinnen Renate Mussotter Marina Winkel Janina Wilm Christine Zedel Susanne Knorr	Ältestenrat Brigitte Böhme

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
gymnastik_turnen@sf-kladow.de

LEICHTATHLETIK	
Abteilungsleiter Marlon Otter	Stellvertreterin Kathrin Hoyer
Jugendwart N.N.	Sportwart Nico Fleder
Kassenwart Mathias Pöhling	Kassenprüferinnen Svenja Peiker Pamela Stephan-Delitz
Beisitzer N.N.	Ältestenrat Marco Fratscher

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
leichtathletik@sf-kladow.de

TISCHTENNIS	
Abteilungsleiter Timur Hopfer	Stellvertreter Felix Turner
Jugendwart Timur Hopfer	Sportwart Felix Turner
Kassenwart Hans Schulz	Kassenprüfer Rolf Wernicke Andree Altmann
	Ältestenrat Rolf Wernicke

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
tischtennis@sf-kladow.de

FUSSBALL	
Abteilungsleiter René Eichner	Stellvertreter Matthias Bienert
Jugendwart Michael Große	Sportwart Siegfried Meier
Kassenwart Matthias Kalsow	Kassenprüfer Ina Seibel Thomas Thrun
Beisitzer Michael Heinrich Patrick Jentsch Cristian Große	Ältestenrat Mike Gutschmidt

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
fussball@sf-kladow.de

TENNIS	
Abteilungsleiter Marc Müller-Meyfarth	Stellvertreter Joachim Jasiek
Jugendwartin Michaela Jasiek	Sportwartin Uta Müller-Meyfarth
Kassenwartin Barbara Hummel	Kassenprüfer Günther Scheer Klaus Boelter
	Ältestenrat Georg Marsen

Kontakt zur Abteilung per E-Mail:
tennis@sf-kladow.de



**Getränke und
Verpflegung in unserem
Vereinscasino**

**Live Fußball
schauen auf
DAZN**



J&MK
IMMOBILIEN

030 - 368 02 143
0172 - 399 03 14
www.jmk-spandau.de
immobilien@jmk-spandau.de



„Unsere Kunden empfehlen uns weiter! Mit Leidenschaft und großem Engagement vermitteln wir seit vielen Jahren erfolgreich Immobilien. Wir freuen uns auf ein unverbindliches Gespräch.“

Beate Schökel, Inhaberin & Immobilienmaklerin

Manuelle Therapie
Faszien Therapie
Triggerpunkt Therapie
Sportphysiotherapie
Massagen
Elektrotherapie
Thermotherapie / Fango

Medizinisches Funktionstraining
Muskelauftautraining
Vibrations- & Schwingungstraining
Manuelle Trainingstherapie gegen:
Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose
Manuelle Funktionsbehandlung bei:
Tinnitus & Schwindel



Therapie & Wellness

Therapeutisches Yoga gegen:
• Rückenschmerzen
• Verspannungen
• Stress / Ängste
• Gleichgewichtsstörungen
• Bewegungseinschränkungen

YOGA-Einzelunterricht
mit persönlicher Betreuung
Fußreflexzonenmassage
Wellnessmassage
Gesundheitsberatung