

Schwarzes L Frühjahr 2014



**Turn- und Sportverein
Lichterfelde
von 1887 e.V.**



Impressum.....	2
Vorwort.....	3
Bericht vom Vereinstag 2013.....	4
Aikido.....	5
SEPA.....	5
Vorstellungsserie.....	6
Historisches.....	7
TuSLi gratuliert Erna Drahtschmidt zum 100. Geburtstag.....	7
Belantisfahrt am 29.05.2014.....	8
ABC Stick & Druck.....	9
Turnen.....	10
Gymnastik.....	12
Trampolinturnen.....	14
Schwimmen & Wasserball.....	17
Leichtathletik.....	18
Badminton.....	22
Karate.....	23
Kontaktdaten.....	26

Impressum

Herausgeber

Turn- und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V.
Kraherstraße 15
12207 Berlin

Kontakt

030 / 766 890 62
info@tusli.de
<http://tusli.de>

V.i.S.d.P

Redaktionsschluss

Gestaltung & Satz

Druck

Auflage

Paul Harfenmeister

28. Januar 2014

Katharina Ohrner, mit Scribus 1.4.3, redaktion@tusli.de

Laserline

2.500 Stück

Fotos

sofern nicht weiter gekennzeichnet oder benannt, aus dem TuSLi
Archivmaterial und Bestand oder von privat

Foto-Titelseite

Karl-Heinz Flucke, Geher bei den Berlin-Brandenburgmeisterschaften

Vorstandsmitglieder

Katharina Concu

Brigitte Menzel

Axel Fiebelkorn

Paul Harfenmeister

vorstand@tusli.de

katharina.concu@tusli.de

brigitte.menzel@tusli.de

axel.fiebelkorn@tusli.de

paul.harfenmeister@tusli.de

Kontoverbindung

Kontonummer

IBAN: DE 61 1007 0024 0884 2262 00

88 42 262

Deutsche Bank

100 700 24

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr hat begonnen. Besser spät als nie wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2014. Wie jedes Jahr wurden gute Vorsätze genommen und vermutlich mittlerweile schon wieder gebrochen.

„Dieses Jahr wird alles anders, ich werde mich gesünder ernähren und mehr Sport machen.“

Trotz der Vorsätze sitzen wir spätestens 2 Wochen später vor dem Fernseher und essen Chips, Flips oder Ähnliches. Na los, gehen Sie wieder zum Sport, erholen Sie sich vom Stress des Kochens, des Aufräumens und mit der Familie. Falls Ihnen Ihr Sport nicht mehr zusagt, probieren Sie etwas Anderes, Pilates oder Tao Chi, haben Sie das schon einmal ausprobiert? Die Gymnastikabteilung bietet es an und sucht noch Sportinteressierte. Des Weiteren ist es realistisch, dass im Herbst nun endlich die Schwimmhalle Finckensteinallee wieder öffnet, wenn daran Interesse besteht, einfach schon einmal an die Schwimmabteilung wenden und sich auf die Warteliste setzen lassen, dann sind Sie die Ersten die in der sanierten Halle schwimmen dürfen.

11 Sportarten bieten wir an von Aikido, japanischer Kampfkunst bis hin zum Wasserball, Sportarten die unterschiedlicher nicht sein könnten und doch eines gemeinsam haben: Jeder braucht Anwesenheitslisten, muss Hallenzeiten beantragen, darf Meldeschlüsse nicht vergessen und muss immer auf der Suche nach Nachwuchstrainern sein.

Viele Dinge, die man als Außenstehender nicht mitbekommt. Der Sport sollte im Mittelpunkt stehen, doch es dreht sich immer mehr um administrative Dinge. Die Kritik wird lauter, deshalb wird sich von nun an das Heft hauptsächlich um sportliche Dinge drehen. Diese Ausgabe des "Schwarzen L" ist der Start in die Veränderungen.

Auf den nächsten Seiten erwarten euch strahlende Kinder, die ihren ersten Wettkampf überstanden haben und Trainer die nicht stolzer auf ihre Schützlinge sein könnten.



Selbstverständlich kommen wir nicht drum herum über SEPA oder den Vereinstag zu berichten. Die Vereinszeitung ist ein Medium, welches alle Mitglieder erreicht und nicht nur einige Abteilungen. Wir sind ein Verein und nicht nur 11 Abteilungen für sich. Um dieses Gemeinschaftsgefühl wieder zu verstärken, gibt es auch in diesem Jahr einige Veranstaltungen, die Sie nicht verpassen sollten.

Am **29. Mai 2014 (Himmelfahrt)** fahren wir in den **Belantis Vergnügungspark Leipzig**, alle sind herzlich eingeladen mitzufahren.

Am **28. Juni 2014** findet unser **3. Familiensporttag** statt, wir freuen uns, Sie auch hier begrüßen zu können.

2 Termine, die schon ganz dick in meinem Terminkalender stehen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Bilder gucken in der ersten Ausgabe des „Schwarzen L“ im Jahr 2014.

Katharina Ohrner

- *Chefredakteurin* -



Wie in jedem Jahr, so fand auch zum Ende des Jahres 2013 wieder der Vereinstag statt. In diesem Jahr gab es wieder viele Sachen zu berichten und es standen die Wahlen für den Vorstand und die Ausschüsse an.

Der Vereinstag gedachte der verstorbenen Mitglieder:

Marianne Schiller	(76)	65 Jahre Mitglied
Erika Wittig	(92)	55 Jahre Mitglied
Gisela Jordan	(82)	47 Jahre Mitglied
Ingeburg Einofski	(75)	34 Jahre Mitglied
Angeli Barzantny	(83)	32 Jahre Mitglied

Die Auszeichnung mit der **Treuenadel in Bronze** für 10-jährige Mitgliedschaft erhielten:

Tim Jonathan Alber, Felix Baller, Werner Böhm, Leonie Böhnke, Annika Bollessen, Nicola Bubltz, Nadine Butke, Karin Dieckbreder-Schmidt, Tillmann Düwel, Luis Engelbrecht, Heidemarie Fiebelkorn, Renate Gehrling, Sandra George, Cora Hintze, Patricia Hübner-Gierlichs, Vivienne Klein, Ursula Kracke, Anika Kraft, Diana Kusnezowa, Marina Lauter, Ina Meißner, Catharina Mertens, Michaela Mertens, Tinja Pagels, Helga Rabach, Robin Richter, Wolfgang Rudel, Annabel Schewe, Chantal Schewetzky, Sonja Schumann, Louisa Schwerdt, Sirpa Seethaler, Maximilian Totel, Emma Warner, Caroline Zaiser

Die Auszeichnung mit der **Treuenadel in Silber** für die 25-jährige Mitgliedschaft erhielten:

Carola Andersen, Christine Andres, Biserka Cujic, Christel Grabow, Sebastian Jänicke, Ingrid Pzolla, Jasmine Ussing, Erwin Westphal

Die Auszeichnung mit der **Treuenadel in Gold** für die 40-jährige Mitgliedschaft erhielten:

Gerhard Goltz, Peter Hofmann, Doris Krull, Christiane Lange, Karin Magnus, Monika Weitbrecht, Annerose Wernicke

Mit der **Ehrennadel** wurden folgende Mitglieder ausgezeichnet:

Myriam Patzer	Leichtathletik	Bronze
Ralf Moericke	Schwimmen	Bronze
Maximilian Totel	Schwimmen	Bronze
Gisela Kühne	Gymnastik	Gold
Hannelore Weigelt	Gymnastik	Gold

Die Auszeichnung mit dem **Wanderpokal für hervorragende Arbeit mit Kindern und Jugendlichen** erhält **Helga Lindau** (Gymnastik)

Vorstandswahlen

Paul Harfenmeister	Leichtathletik
<i>Vorsitzender</i>	
Katharina Concu	Gymnastik
<i>stellv. Vorsitzende</i>	
Axel Fiebelkorn	Schwimmen
<i>Finanzen</i>	
Brigitte Menzel	Gymnastik
<i>Mitgliederbetreuung</i>	



Wahlen Prüfungsausschuss

Hannelore Weigelt	Gymnastik
Werner Liebenam	Handball
Sven Wesely	Gymnastik
Joachim Hering	Gymnastik

Wahlen Schlichtungsausschuss

Inge Schwanke	Leichtathletik
Regina Barsch	Gymnastik
Bärbel Heidel	Gymnastik
Klaus Scherbel	Leichtathletik

Wahlen Wahlausschuss

Kathrin Weigelt	Gymnastik
Peter Spemann	Turnen
Sven Wesely	Gymnastik

Beiträge 2014

Jahresgrundbeitrag Erwachsene:	70,- €
Jahresgrundbeitrag Kinder:	60,- €
Aufnahmegebühr Erwachsene:	30,- €
Aufnahmegebühr Kinder:	20,- €
Passive Mitglieder:	60,- €
Erhöhungsbeitrag:	20,- €

Liebe Leserinnen und Leser,

als ich mich im Juni 2013 entschied in Berlin eine neue Aikido Gruppe zu gründen, habe ich damit meinen Wunsch umgesetzt, das alte Aikido in seinen Körper- und Waffentechniken (Stock und Schwert) zu lehren und damit auch zu erhalten. Der Begründer des Aikido, Morihei Ushiba, beauftragte vor seinem Tod seinen engsten und langjährigen Schüler, Morihiro Saito (31.03.1928 - 13.05.2002), sein Aikido zu bewahren und es an viele Menschen weiterzugeben. Saito Sensei hat diese Aufgabe mit viel Erfolg bis zu seinem Tod erfüllt. Mit unserer Gruppe ehren wir ihn und lernen in seinem Sinn.

Bedanken möchte ich mich auf diesem Weg bei Cathrin to Baben, Paul Harfenmeister und auch Axel Fiebelkorn, die mir alle jede erdenkliche Hilfe zukommen lassen, damit unsere Aikidogruppe sich gut in den Tusli integrieren kann.

Für die Zukunft wünsche ich mir noch mehr Interessenten, die mal in unser Training (Keko) reinschauen und vielleicht Lust und Gefallen an alten japanischen Kampfkunsttraditionen finden.

Ralf Andrä



SEPA - SEPA

Liebes TuSLi-Mitglied, liebe Eltern,

wenn Sie auch nach dem 01. Februar 2014 per Lastschrift bezahlen möchten, füllen Sie bitte das Dokument "SEPA-Lastschrift-Mandat", welches Ihnen mit der letzten Jahresbeitragsrechnung zugesandt wurde, aus und senden es uns im Original zu.

Eine Ratenzahlung ist nur mir Lastschriftermächtigung möglich.

Vielen Dank!

Katharina Concu

Waschechte Zehlendorferin, verschlug es mich nach dem Abitur zunächst zum Studium nach Frankreich. Seit vier Jahren bin ich wieder in Berlin und seitdem auch über meinen Mann Christian, der in der Gymnastikabteilung Tao Chi Kung Fu und Pilates unterrichtet, mit dem TuSLi verbunden.

2012 absolvierte ich die Ausbildung zur Aquafitnesstrainerin und hoffe mit der Öffnung der "neuen Fincke" wieder zwei Kurse im TuSLi anbieten zu können.

Der Vereinstag im November wählte mich als neues Mitglied in den Vorstand. Im Besonderen werde ich mich um die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins kümmern - ein Arbeitsbereich, in dem ich u.a. schon für den Hochschulsport der Universität Tübingen und in der Stiftung Gedenkstätte Berlin-Hohenschönhausen tätig war.

Daher bitte ich alle Abteilungen um Unterstützung bei der Außenrepräsentation und u.U. Zusendung von wichtigen Abteilungsterminen und Wettkämpfen, die öffentlichkeitswirksam genutzt werden sollen.

Auf gute Zusammenarbeit!

Kontakt über: **katharina.concu@tusli.de**



Brigitte Menzel

Am Vereinstag am 21. November 2013 wurde ich erneut in den Vorstand gewählt.



Von März 1999 bis November 2008 gehörte ich schon einmal dem Vorstand an. Aus familiären Gründen musste ich diese Aufgabe damals aufgeben.

Seit 43 Jahren bin ich Mitglied des TuSLi in der Gymnastik-Abteilung. Viele kennen mich als Gruppenbetreuerin, ein Ehrenamt, das ich 1976 übernommen habe.

Ebenso liegt mir die Mitgliederverwaltung am Herzen. TuSLi sehe ich als große Familie an..

2007 und 2008 war ich für die Familiensportmesse zuständig.

Als Seniorenwartin der Gymnastik habe ich bei den Senioren Adventsfeiern und der Jubiläumsfeier anlässlich der 125 Jahre TuSLi mitgewirkt..

Bei der beliebten Feriengymnastik, die für alle Abteilungen gedacht ist, bin ich gerne dabei, sei es als Fotografin, Ansprechpartnerin oder Teilnehmerin. Die Feriengymnastik ist ein Treffpunkt für alle Vereinsmitglieder, Freunde und Gäste.

Ich versuche, in jeder Situation allem gerecht zu werden,

Kontakt über: **brigitte.menzel@tusli.de**

Einer Erinnerung an die schöne Zeit, als bei TuSLi noch Handball gespielt wurde.

Berliner Meister 1971!



Ungeschlagen wurde die Alt-Herren-Handball-Mannschaft Berliner Meister im Feldhandball 1971.

Obere Reihe von links nach rechts:

Wilhelm Maecker, Werner Liebenamm, Hotti Remmé †, Bodo Wilkening †, Fredi Balke und Udo Schreckenback †

Reihe von links nach rechts:

Alfred Schüler, Hotti Günther, Manfred Bienek, Helmut Henschel, Manfred Sellnow, Martin Wernicke und Horst Keller

TuSLi gratuliert Erna Drahtschmidt zum 100. Geburtstag

Der Vorstand war zu dem kleinen Festakt am 9.12.2013 im Haus Sonne in Lichterfelde eingeladen und Ruth Pötsch gratulierte im Namen des Bürgermeisters. Irmchen Demmig und ihre Vorführgruppe die „Happs“ brachten ein Geburtstagsständchen und führten zur Begeisterung der Gäste drei Tänze vor. Es waren Verwandte und alte Freundschaften, sowie Bekannte aus Ernis Leben eingeladen. Eine bunte Mischung und alle freuten sich über die 100-Jährige. Es wurde viel von alten Zeiten erzählt.



1947 trat sie in den TuSLi ein. Sie war in der Gymnastikabteilung aktiv, während sich ihr Mann lange Jahre im Vorstand betätigte. Bis 2003 ging Erni auch noch mit viel Freude zum Squaredance. Doch dann kam 2003 der Armbruch, der vieles veränderte. Sie zog aus Lichterfelde zur Tochter Karin von Morawski nach Lichterfelde. 2004 brach auch noch der Oberschenkel. Nun saß sie im Rollstuhl und konnte anfangs nur mit Gehhilfen laufen. Sie ist trotzdem noch mit uns nach Timmendorf gereist und genoss dort die frische Luft, das Beisammensein und die Spielrunden am Abend.

Wir wünschen Erni weiterhin Gesundheit und schöne Jahre.

Brigitte Menzel



fährt in den

Belantis

Vergnügungspark Leipzig

29. Mai 2014

Wann	Donnerstag, 29. Mai 2014 (Himmelfahrt), ca. 6:30 - 21:00
Wer	alle Mitglieder des TuSLi von 6 - 100 Jahre
Was	Busfahrt Berlin zum Belantis Vergnügungspark Leipzig und zurück, Eintritt in den Park
Kosten	ca. 40 € - die endgültigen Kosten werden noch bis zum 24. März 2014 bekannt gegeben!
Anmeldung	Ab dem 24. März 2014 o im Internet unter http://tusli.de/Belantisfahrt 2014 o oder in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten mit der Anmeldung muss der Teilnahmebetrag überwiesen werden <u>!!! Anmeldungen vor dem 24. März werden nicht berücksichtigt !!!</u>

**Die Anmeldung muss bei Minderjährigen durch
den Erziehungsberechtigten erfolgen!**

Konto	Zahlungen ab 24. März 2014: Empfänger: TuS Lichterfelde Kontonummer: 884 630 500 Bankleitzahl: 100 700 24 IBAN: DE50100700240884630500 Verwendungszweck: "Belantis 2014 + Vorname Name des Teilnehmers"
--------------	---

**Die Anmeldung sollte bis zum 29. April erfolgen, danach können wir
keine freien Plätze mehr garantieren!!!**



Neuer Kooperationspartner im TuS Lichterfelde

ABC Stick & Druck

Noch im letzten Jahr konnte für den TuS Li die Stickerei und Druckerei ABC Stick & Druck als neuer Kooperationspartner gewonnen werden.

Zu Beginn war es die Idee, Sponsoren für den alljährlichen Familiensporttag zu finden. Schnell wurde klar, dass die Firma ABC Stick & Druck darüber hinaus ein gesteigertes Interesse an unserem Verein zeigte und wir natürlich auch an ihnen.

Das Unternehmen ist im letzten Jahr vom Rathaus Steglitz in unser schönes Lichterfelde in die Osdorfer Straße umgezogen, da die alten Räumlichkeiten einfach zu wenig Platz boten. Mit sehr engagierten Mitarbeitern und sehr viel Elan für den Sport unterstützen sie diesen schon seit einigen Jahren.

Im November vergangenen Jahres fanden erste Gespräche statt, in denen Ideen ausgetauscht und verhandelt wurden. Die Geschäftsführerin und ihre Grafikerin kamen mit vielen Mustern in die Geschäftsstelle des TuS Li und präsentierten ihr Können. Neben einfachen Textildrucken besteht auch die Möglichkeit, etwas zu besticken oder ganz andere Sachen, wie z.B. Kaffeetassen, Schlüsselbänder oder auch Sporttaschen, mit dem Vereinsblem zu bestücken.

Dazu wird es auf der Homepage des TuS Lichterfelde eine entsprechende Seite geben, auf der man sich über verschiedene Artikel informieren kann und diese gegebenenfalls in Auftrag gibt. Dafür werden wir einige Vorgaben tätigen, um so ein einheitliches Design zu garantieren.

Durch die strukturierte Arbeitsweise kann ABC Stick & Druck auch kleine Mengen in kurzer Zeit und zu günstigen Preisen anbieten. Durch die Vorlage des Vereinsausweises kann jedes Mitglied von den günstigen Preisen profitieren.

Sobald der entsprechende Teil auf der Homepage fertiggestellt wurde, könnt ihr unter www.tus-li.de/fanartikel euch über alle möglichen Fanartikel informieren. Sofern es die Technik ermöglicht, können auch gleich von dort Aufträge an ABC Stick & Druck erteilt werden.



ABC Stick & Druck, Osdorfer Straße 1, 12207 Berlin

Telefon: 030/ 80 40 98 68



TURNEN

Turnen im TuSLi seit 1887!



Allgemeines

Immer wieder Ärger mit der Walter-Linse-Halle

Wir wussten ja schon im November, dass die Schule die Turnhalle vom 09. – 11.01.2014 für eine Schulveranstaltung braucht. Aber uns erst am Montag, d. 06.01.2014 davon in Kenntnis zu setzen, dass die Halle auch schon am Mittwoch, d. 08.01. wegen Aufbauarbeiten nicht für uns zur Verfügung steht, ist schon ziemlich daneben. Klar, dass wieder einmal viele Kinder umsonst vor der Halle standen, weil wir so kurzfristig längst nicht alle erreichen konnten. Und nun schon wieder das nächste Problem: Seit Freitag, d. 24.01. ist die Heizung kaputt, die Hallentemperatur ist bis auf wenige Grad über Null abgesunken, ein Training somit nicht mehr möglich. Wir hoffen, dass das Problem noch vor den Winterferien behoben ist, aber aus Erfahrung dauert das wieder eine Weile... das Jahr fängt ja gut an!

Aktuelle Infos immer unter www.tusli.de/turnen

Heiko

Jungenturnen

Endspurt am Jahresende

Zum Jahresende konnten die TuS Li - Turner bei verschiedenen Wettkämpfen hervorragende Ergebnisse erzielen:

Zunächst wurden die letzten und abschließenden Liga - Wettkämpfe (P4 und P5) des Berliner Turnerbundes deutlich gewonnen.

In der P4 freuten sich nach der langen Wettkampferie Jannis, Pascal, Simeon, Alex, Paul, Luca, Peter und Leo über die Auszeichnungen!

Bei den Älteren P5 - Turnern waren Jonas, Armin, Niklas, Lukas, Ludwig, Mike und Louis die überlegenen Sieger.



Landesliga P5 Mannschaft

Am 1. Adventssonntag wurden die Vereinsmeister der Jungen in 5 Altersklassen ermittelt. Titelträger sind im Jahr 2013 Alex, Simeon, Louis, Leo und Mike.



TuSLi Vereinsmeister 2013



Landesliga P4 Mannschaft

Zum Jahresabschluss fand schließlich der Jahrgangsbesterwettkampf der Jungen in der Schöneberger Sporthalle statt. Der TuS Lichterfelde erreichte bei diesem Wettkampf des Berliner Turnerbundes die meisten Podestplätze!

Fotos und Beitrag von Ludwig

Mädchenturnen

Vereinsmeisterschaften 2013

Unsere alljährlichen Vereinsmeisterschaften fanden im letzten Jahr erstmalig in unserer großen Wettkampf-Turnhalle, der „Gretel-Bergmann“ statt. Am 17.11. fanden sich unsere Trainer, Kampfrichter und Turnerinnen ab 09:30 Uhr dort ein, damit unsere Leistungsturnerinnen zeigen konnten, was sie im Jahr 2013 gelernt hatten. Von unseren „kleinen“ Nachwuchsturnerinnen Jahrgang 2006/2007 bis zu unserer Jugend Jahrgang 1997, waren insgesamt 48 Mädchen anwesend. Wir haben tolle Übungen gesehen, die Organisation klappte ganz toll, Jochen konnte sich an unserem kleinen Dankeschön erfreuen und unsere Moderatorin Sirpa führte alle durch einen reibungslosen Wettkampf.

Wir hoffen in diesem Jahr, am Sonntag, 30.11.14, auf noch mehr Beteiligung und weiterhin so tolle Einsätze der Eltern, Trainer und Kampfrichter.



Trainererteam bei den Vereinsmeisterschaften

Foto: Robert

Ein großes Dankeschön geht an unseren persönlichen Fotografen Robert!

Ligawettkämpfe 2014

Dieses Jahr sind unsere Liga-Wettkämpfe am 18.1., den 22./23.2. und den 22./23.3. angesetzt. Wir starten mit einer Mannschaft in der Oberliga 1, mit zwei Mannschaften in der Oberliga 2 und einer Mannschaft in der Jugend- und Frauenliga, die nur zwei Wettkämpfe bestreiten müssen.

Somit haben wir den ersten Wettkampf der Oberligen schon hinter uns, wobei die Organisation leider viel zu chaotisch verlief. Nach einem hin und her des Terminplans musste unsere eigentliche Oberliga 3 jetzt in die 2 rutschen und beim ersten Wettkampf zu dritt antreten. Lara, Julia und Katharina schlugen sich tapfer, auch wenn am Ende der 9. Platz reichen musste. So konnte sich aber die erste Mannschaft mit Lilli, Ronja, Emma, Constanze und Celina mit einem tollen 4. Platz zufriedener geben. Die OL 1 konnte dank Larissa, Laura, Leonie D., Luna, Loni und Marlen einen soliden 5. Platz erreichen und ich denke da ist noch einiges drin ;)

Wir hoffen auf besser organisierte Restwettkämpfe und bedanken uns für die Geduld der Eltern, der Trainerinnen Dani, Katto und Andrea und meiner Kampfrichter-Helfer, die freiwillig zum Wettkampf kamen, um Punkte anzuzeigen.

Jassi

Weihnachtswettkampf 2013

Auch unser traditioneller Weihnachtswettkampf, welcher am 15.12.2013 in der Carl-Schumann-Halle stattfand, war mit über 100 Kindern sehr gut besucht, auch die Zuschauerreihen waren voll besetzt. Unsere Kleinsten aus den allgemeinen Turngruppen und der RSG haben gezeigt, was sie schon gelernt haben, alle hatten viel Spaß und sind mit einer Urkunde und einer Medaille nach Hause gegangen. Ein kleines Showprogramm am Ende rundete den sehr schönen Wettkampf ab.



Vorführung beim Weihnachtswettkampf

Foto: P. Spemann

Heiko



GYMNASTIK

Fitness und Gesundheit für Jung und Alt seit über 50 Jahren in der TuSLi-Gymnastik



... ich weiß nicht, ob Sie es schon wussten: die Gymnastik Abteilung des TuSLi hat ganz schön viel zu bieten!

Von A wie Ausdauer bis Z wie Zirkeltraining, von Eltern-Kind bis Seniorensport, von allgemeiner Fitness-Gymnastik bis zu Handgeräte-Gymnastik, Pilates, Prellball, Yoga, Tanz, Tao Chi ist alles dabei. Schauen Sie doch einfach mal rein und lassen sich anstecken von der Begeisterung unserer Teilnehmer. Damit Sie einen kleinen Einblick bekommen, werde ich hier stellvertretend kurz von meinen Gruppen berichten. Ich, das ist Margit F., Diplom-Sportlehrerin, und Übungsleiterin beim TuSLi seit Ende 2012.

Dienstags treffen sich um 16 Uhr in der Giesendorfer Grundschule die Senioren und trainieren



Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination... alles von Kopf bis Fuß... manchmal nehmen wir Kleingeräte dazu, manchmal gibts Partnerübungen, manchmal wird in der Großgruppe gearbeitet, Entspannung ist uns auch wichtig, ... und



gelacht wird auch ganz viel.



Jeden Mittwochabend um 20 Uhr ist allgemeine Fitness-Gymnastik angesagt.

In der Clemens-Brentano-Schule tummelt sich eine sehr gemischte Gruppe: von Anfang 30 bis Mitte 70, Männlein und Weiblein, fit und fit werdend ist alles vertreten. Jeder kommt hier auf seine Kosten und trainiert auf seinem Niveau. Aerobe Ausdaueranteile wechseln mit koordinativen und kräftigenden Phasen, Beweglichkeit und kleine Überraschungen (wie Würfel in der Halle) sind auch mit von der Partie.



Am Donnerstagnachmittag um 17 Uhr wirbeln dann die Kinder durch die Clemens-Brentano-Halle. Handgeräte-Gymnastik und Tanz ab 6 Jahren ist angesagt.

Wir probieren klassische und nicht so klassische Handgeräte aus, tanzen nach alter und neuer Musik (der derzeitige Liebling ist Macarena!!! siehe Foto) und finden ab und an auch noch Zeit

zum Spiele spielen. Ein riesiger Spaß!



Körper, Geist und Seele bewegt. Schauen Sie



Tja, und dann gehe ich noch als Teilnehmerin in ein, zwei Gruppen:

Z.B. in die Tanzgruppe für Erwachsene (donnerstags, 18:30 Uhr in der Clemens-Brentano Schule). Unter der Leitung von Margot Ch. schwingen wir fleißig Arme und Beine. Am Platz, kreuz und quer durch die Halle und über die Längsseite der Halle, ja so geht es bzw. tanzt es. Hier werden

doch einfach mal rein. Wir freuen uns immer über neue Tanzbegeisterte. Dienstags abends um 20:15 Uhr treffen sich in der Giesensdorfer Grundschule gesellige Damen zur sogenannten Vorführgruppe. Unter der Leitung von Monika E. studieren wir Folgen mit und ohne Handgeräte ein und geben diese auch schon Mal bei Veranstaltungen zum Besten (z.B. beim Tierpark in Bewegung, siehe Foto unten)



Ach, so viele Möglichkeiten beim TuSLi Sport zu treiben. Wenn es mein Zeitplan zulässt, möchte ich gerne montags mal wieder beim Yoga reinschauen und donnerstags gibts Tao Chi ... das klingt auch interessant.

Alle Übungsleiter freuen sich immer über Neuzugänge – also los! Ich hoffe, wir sehen uns!!!!

Margit



TRAMPOLINTURNEN

Nur Fliegen ist schöner!



Trampolin: Berliner Einzelmeisterschaften beim ATV zu Berlin am 2.11.2013

In der Jg.gruppe AK -11 (Altersklasse bis 11 Jahre) belegten bei den Mädchen Marieluise Müller (107,9) und Kim Schmidt (105,3) die ersten beiden Plätze. Talea Reckleben erreichte zunächst nur den 8. und letzten Platz, weil in ihrer Pflichtübung der erste Sprung, ein gebückter Salto, als gestreckt angesehen wurde und sie dadurch für ihre Pflichtübung 0 Punkte erhielt. Eine Auswertung der Videoaufnahmen vom Wettkampf ergab jedoch am nächsten Tag, dass Talea einen eindeutig gebückten Salto geturnt hatte, der nur (was völlig ok ist) eine sehr kurze und dadurch mit bloßem Auge in Echtzeit schwer erkennbare Bückphase hatte. Wenn Taleas Bücksalto korrekt als solcher gewertet worden wäre, hätte sie mit ca. 107 Punkten sicher den 2. Platz erreicht. Um diese Ungerechtigkeit auszugleichen, erhielt Talea von mir nachträglich eine Urkunde mit dem 2. Platz und eine Silbermedaille, so dass es als Kuriosum hier zwei 2. Plätze und zwei Silbermedailen gab.



AK bis 11 Jahre

Die Mädchen AK 12-14 waren TuSli's dritte starke Gruppe: Die Zwillinge Chiara (1. mit 115,4) und Celine Bachnick (2. mit 111,8) ließen die Konkurrenz von Rudow, Lichtenrade und ATV hinter sich. Marie aus Rudow zeigte zwar größere Schwierigkeit, aber Celine triumphierte dank besserer Haltung.

Bei den Jugendturnerinnen AK 15-17 konnte Paula Trieglaff ihre Trainingsleistungen wiederholen und kam mit 86,6 Punkten auf den Bronzeplatz.

Bernd-Dieter Bernt



beim Einspringen

Bei den Jungen der AK -11 waren unsere Springer Kornel Kijas (1. mit 99,6), Tammo Nie (2. mit 98,6), Pavlos Vlitakis (3. mit 89,8) und Henri Husak (4. mit 59,9) ohne Konkurrenten. Für Kornel war das ein tolles Ergebnis in seinem ersten Trampolin-Wettkampf. Pavlos ist 2 bzw. 3 Jahre jünger als die beiden Ersten und springt deshalb noch nicht so hoch wie die beiden. Die Sprunghöhe und damit die Zeit in der Luft (Zeit des Fliegens, Time of Flight „ToF“) geht aber neben Haltung und Schwierigkeit in die Wertung ein.

Trampolin: Berliner Jahrgangsbesten-Wettkampf beim TSV Rudow am 16.11.2013

Die 42 Teilnehmer wurden in 6 Jahrgangsgruppen eingeteilt, wobei Mädchen und Jungen gemeinsam bewertet wurden.

Anders als im Vorjahr wurde diesmal die Sprunghöhe nicht in die Bewertung einbezogen. Weil direkt nach dem Trampolin-Wettkampf die Kinderturnabzeichen-Abnahme des TSV Rudow stattfinden sollte, wurde dieser Wettkampf gegenüber der üblichen Vorgehensweise erheblich gestrafft, indem das sonst gewährte Einturnen ("one touch", d.h. jeder einmal aufs Wettkampf-Trampolin) vor Pflicht, Kür und Finale ersetzt wurde durch Einturnen parallel zum Wettkampf auf zwei extra da-

für abseits aufgestellten gleichartigen Trampolinen. Dadurch hatten die Kampfrichter keine Pause (wie sonst immer bei jedem one touch), aber der Wettkampf dauerte nur drei Stunden.

Pavlos Vlitakis gewann ungefährdet mit 65,6 Punkten in der AK-9, Zoe Hocke kam mit einem Zehntel Vorsprung vor der Viertplatzierten nach zwei Übungen ins Finale und mit 59,8 auf den 3. Platz.

In der AK 10 belegten Kim Schmidt (70,2) und Kornel Kijas (66,0) die beiden vordersten Plätze.

In der AK 11 erreichte Talea Reckleben aufgrund einer etwas verunglückten ersten Kürübung „nur“ den 2. Platz mit 68,0 Punkten. Tammo Nie war nach dem Vorkampf aus Pflicht und erster Kür noch Dritter mit einem Zehntelchen Vorsprung, verpasste diese Platzierung aber am Ende und wurde mit 64,4 Vierter. Weil Alina Schanninger das Finale nicht erreichte, musste sie sich mit 40,2 Punkten und dem 5. Platz begnügen.

In der Gruppe AK 12-13 hielten Chiara (1. mit 75,7) und Celine Bachnick (2. mit 68,8) alle anderen Springer(innen) klar auf Abstand. Chiara Reckleben verbesserte sich im Finale durch hohe Haltungsnoten noch vom 6. auf den 5. Platz mit 61,1 Punkten.

Bei den 14- bis 15-Jährigen belegte TuSLi die Plätze 4 bis 6 mit Claudia Barth (4. mit 63,2), Timothy Tegge (5. mit 62,8) und Leon Brase (6. mit 40,3).

Die Altersklasse 16 und älter wurde von Nicolas Bennewitz vom TSV Rudow dominiert, der auch mit 89,5 Punkten den Tageshöchstwert erzielte. Hier holte TuSLi-Trainerin Janine Schwarz mit ihrer Finalkür zwar 3 Zehntel mehr als die Drittplatzierte vom SSC Südwest, lag aber am Ende mit 73,0 Punkten auf dem 4. Platz. Paula Trieglaff hätte es mit einer ordentlichen 1. Kür auf den 6. Platz schaffen können. Durch ihren Abbruch verpasste sie jedoch das Finale und wurde mit enttäuschenden 25,1 Punkten Neunte. Aber wir wissen: Paula kann mehr.

TuSLi war erfolgreichster Verein mit 3 ersten, 3 zweiten, 1 dritten und 3 vierten Plätzen.



alle TuSLi- Springer

Bernd-Dieter Bernt

1. Berliner Trampolinabzeichen am Samstag, 23.11.2013 beim SSC Südwest

Zum ersten Mal wurde am Samstag, den 23. November 2013 das Berliner Trampolinabzeichen vergeben. Die Idee: Kinder ohne Wettkampferfahrung für den Trampolinsport zu begeistern und eine Vergleichsmöglichkeit außerhalb des Wettkampfmodus schaffen. Zielgruppenorientiert wurde das Trampolinabzeichen nur an Kinder bis zu zwölf Jahren vergeben.

Am Samstagvormittag fanden sich dann in der Osdorfer Straße beim SSC Südwest insgesamt (leider nur) zwölf Aktive in der Carl-Schumann Halle ein. TuSLi dominierte mit elf der zwölf Kinder die Veranstaltung klar. Die Altersspanne unserer Aktiven reichte dabei von 5 bis 11 Jahre. Die Atmosphäre war entspannt, jedoch haben die Kinder die Herausforderung sehr ernst genommen und waren leidenschaftlich dabei, besonders, weil es für alle der erste Vergleich außerhalb des Trainingsalltags war.

Es mussten vor drei Bewertungsrichtern verschiedene, von dem Jugendausschuss Trampolinturnen im BTFB zuvor entwickelte Übungen geturnt werden. Ziel war es, ähnlich dem Sportabzeichen, eine bestimmte Punktzahl zu erreichen, um mit einer BTFB-Urkunde und dem Trampolinabzeichen geehrt zu werden. Die Punktzahlen waren nach Altersklassen gestaffelt, so dass für alle annähernd gleiche Bedingungen galten.

Nach vielen strahlenden, aber auch tränenreichen Momenten der Kinder konnte vom Jugendausschuss am Ende an zehn (alle vom TuSLi) der

zwölf Kinder das Abzeichen verliehen werden. Wir gratulieren herzlich zum Erhalt des Abzeichens: Niklas, Matilda, Leonie, Antonia, Mariella, Natalie, Charlotte, Leon, Eric und Darren, der mit 33 Punkten (gefordert waren für seine Altersklasse lediglich 19 Punkte) die Tageshöchstpunktzahl erreichte. Nur Jasmin hat es vom TuSLi dieses Mal leider nicht geschafft, doch hat sie, wie auch alle der beim ersten Mal nicht teilnehmenden Kinder, beim 2. Berliner Trampolinabzeichen in diesem Jahr wieder die Chance, ihr Können unter Beweis zu stellen. Von den positiven Erfahrungen der ersten Durchführung bleibt das Trampolinabzeichen als eine für viele sehr lohnenswerte Alternative zu den doch strengeren Wettkämpfen.

Sebastian Waidick

Trampolin: Nachwuchs-Wettkampf beim TuS Jump & Fun am 7.12.2013

In fünf Jahrgangsgruppen wurden Mädchen und Jungen gemeinsam bewertet, jeder turnte eine Pflicht und eine Kür, jeder erhielt am Ende eine Urkunde und einen großen Schokoladen-Weihnachtsmann.

Bei den Jüngsten (bis 9 Jahre) eroberte die mit Abstand Jüngste (Melina, 6 Jahre alt) in ihrem ersten Wettkampf mit 52,1 Punkten den zweiten Platz. Nur Hundertstel dahinter folgte ihr Niklas mit ebenfalls 52,1 Punkten auf dem dritten Platz. Er hatte sich vorgenommen, als letztes Teil seiner Kürübung einen vorwärts-Salto zu springen. Beim Einturnen klappte das auch prima, in seiner Wettkampf-Kür jedoch blieb Niklas nach dem 9. Teil stehen. Das kostete ihn ca. 1,5 Punkte. Aber kein Grund zum Traurigsein, Niklas und wir alle wissen, dass er's kann.



an Sprunghöhe fehlt, reichten 55,5 Punkte „nur“ zum sechsten Platz. Frederik absolvierte seine Pflicht mit recht guter Haltung, in seiner Kür zeigte er leider einige Schwächen: achter Platz mit 52,9 Punkten. Die Rückenlage wurde Jasmin in ihrer Pflicht zum Verhängnis, weil sie danach nicht weiterspringen konnte. Dieser Abbruch nach dem zweiten Übungsteil kostete Jasmin ca. 15 Punkte und warf sie auf den neunten Platz zurück. Aber so ein Missgeschick kann im ersten Wettkampf schon mal passieren beim nächsten Mal klappt es bestimmt besser.

Michele verpasste durch eine flache und unsichere Pflichtübung den vierten Platz und kam so mit 56,3 Punkten auf Platz fünf in der AK 12-13. Die Kür gelang ihr ohne die ungeliebte Rückenlage wesentlich besser.



Alina ist in einem Wettkampf schon mit höherer Schwierigkeit als 2,0 gesprungen und konnte deshalb nur außer Konkurrenz an diesem Nachwuchs-Wettkampf teilnehmen. Nach einer ordentlichen P6-Pflicht zeigte sie in ihrer Kür vier Salto-sprünge und erzielte mit der größten Sprunghöhe die höchste Kür-Punktzahl des Tages.

Bernd-Dieter Bernt



SCHWIMMEN & WASSERBALL

Jung und Alt - Sport verbindet



BTB-Pokal am 26.01.2014

Mit zehn Schwimmern nahmen wir am 26.01.2014 beim Mehrkampf-Wettbewerb des Berliner Turnerbundes in der Krumme Straße teil.

Zu Beginn gab es Schwierigkeiten mit dem Startsignal, sodass die kleinsten Teilnehmer nicht genau wussten, bei welchem Pfiff sie nun den Startblock betreten sollten. Nachdem dies für alle klar war, ging es zügig voran.

Bei den Masters wurde ein Dreikampf absolviert, d.h. zwei Disziplinen à 50m waren zu schwimmen und 15m nach Zeit zu tauchen.

Die Jugendlichen durften beim Fünfkampf (vier Disziplinen in 50m- und 100m-Strecken) zeigen, dass sie noch viel mehr Power haben als wir Alten...

Dabei glänzte Fabian Beck mit einem 2. Platz in der Gruppe der 10- bis 18-Jährigen mit 46,40 Punkten. Jarl Möhring kam mit 43,90 Punkten auf den 3. Platz, Sven Moericke mit 43,30 Punkten auf den 4. Platz.

Leonie Betzwieser verteidigte bei den jungen Erwachsenen den im letzten Jahr gewonnenen Sieger-Pokal mit 55,65 Punkten.

Bei den Masters siegte Heike Moericke mit 27,11 Punkten vor Eva Haas-Betzwieser mit 16,66 Punkte und der Vorjahressiegerin Evelyne Schaeffers mit 15,02 Punkten.

Ralf Moericke setzte sich mit 31,56 Punkten gegen Alexander Richter, der 29,75 Punkte erzielte, und Jochen Müller mit 13,65 Punkte durch.

Da es insgesamt überhaupt nur 50 Teilnehmer gab, fiel unsere Vereinstruppe sehr positiv auf. Daraufhin wurden wir auch von anderen Vereinen angesprochen.

Darüber hinaus leisteten Bärbel Hellwig und Max Totel wertvolle Kampfrichter-Dienste, während Katharina Ohrner und Axel Fiebelkorn den Betreuerstab bildeten. Anke, Sophie und Kai Richter kamen als Schlachtenbummler.

Abgesehen von einer ungewöhnlich kühlen Lufttemperatur in der Halle und der schlecht zu verstehenden Ansagen hatten wir viel Spaß beim Wettkampf und haben uns ganz sicher eine Wiederholung vorgenommen.



Dabei würden wir uns natürlich sehr freuen, wenn wir noch mehr Schwimmer zum Mitmachen motivieren könnten!!

Bild und Bericht von Heike Moericke

Neues aus der Schwimmhalle

Wie man dem Bericht von Heike Moericke entnehmen kann, sind wir mit guten Ergebnissen ins neue Jahr gestartet. Dies soll auch so weitergehen. Unter anderem sind noch mehrere Wettkämpfe und ein Trainingslager in diesem Jahr geplant.

Im Laufe der letzten Jahre haben sich einige Schwimmer sehr gut entwickelt, sodass wir nach Ostern ein paar Tage nach Schlotheim ins Trainingslager fahren. Dieses soll im nächsten Jahr fortgeführt und verbessert werden. So finden jetzt schon erste Planungen statt und gebucht haben wir auch schon.

Auch die Mitgliederzahl der Schwimmabteilung zeigt eine leichte Steigerung. So haben wir im letzten Jahr erstmals wieder die 300er-Marke geknackt. Dafür möchten wir uns bei euch bedanken und hoffen, dass wir dieses Jahr gemeinsam überstehen. Denn es gibt auch ungewisse Entwicklungen in diesem Jahr.

der Termin eingehalten werden kann. Zum Redaktionsschluss (28.01.2014) wurde bekannt, dass das Becken an sich wasserdicht und der Boden des Beckens sogar schon gefliest sei. Wir hoffen, dass es mit dem geplanten Öffnungstermin klappt und halten euch natürlich auf dem Laufenden.

Im September sollen wir in unsere Fincke einziehen können. Jedoch weiß niemand so genau, ob

Maximilian Totel

!!!Veranstaltungshinweise!!!

Kinder- und Jugendwettkampf des BTB am 02.03.2014

Otto-Monke-Pokal (Qualifizierung für die Berliner Meisterschaften am 06.04.2014

Frühlingsschwimmen der Schwimmabteilung des TuSLi am 10.05.2014

Schwimmabteilung beim 3. Familiensporttag des TuSLi am 28.06.2014

TeamCup des BTB am 05.10.2014

reinsmeisterschaft der Schwimmabteilung am 08.11.2014

Änderungen vorbehalten! Alle Infos unter www.schwimmen.tusli.de



LEICHTATHLETIK

Mit TuS Lichterfelde auf zu neuen Ufern
in der LG Süd Berlin



2013 - Der Grundstein für Erfolge

Wenn man das abgelaufene Wettkampfsjahr und die Hallensaison 2014 betrachtet, kann man als Abteilungsleiter durchaus optimistisch in die Sommersaison schauen.

Durch die in 2012 eingeleiteten und im Herbst 2013 weiter fortgeführten organisatorischen Reformen in den Altersbereichen U08 / U10 / U12 / U14 und U16 in Basisgruppen und wettkampf-orientierten Gruppen konnten die ersten Früchte geerntet werden.

MINI-Gruppe

Die Kinder bis 4 Jahre freuen sich schon jeden Donnerstag auf das Training bei Myriam Patzer, die diese Gruppe seit Jahren betreut und die Kinder in Bewegung bei Spiel und Spaß fördert

MAXI-Gruppe

Diese Gruppe der 4-5-Jährigen können sich bei unserer FSJlerin Katharina Ohrner und Trainerin Lina Harfenmeister austoben. So werden in dieser Gruppe bereits die ersten Grundlagen für das

Üben von einigen Elementen der neuen Kinder-Leichtathletik gelegt.

U08-Gruppe

Diese Gruppe wird von Yasmin Patzer und Katharina betreut und hier steht der Spaß im Vordergrund. Übungen für das spätere Erlernen von komplexeren Bewegungsabläufen bei Spielen und Staffelspielen bereiten den Kindern immer sehr viel Spaß.

U10-Gruppe

Ab diesen Alterskreisen wird bereits zwischen Basisgruppe wettkampforientierter Trainingsgruppe unterschieden. Allerdings finden die Wettkämpfe in gemischten Teams und nicht allzu oft statt. Paul Harfenmeister kann hier schon die ersten Talente sichten. Eine Teilnahme an den Cup-Wettbewerben des Berliner Leichtathletik-Verbandes brachte bereits im vergangenen Jahr den 3. Platz ein. Dank gilt hier insbesondere der Trainerin Yasmin Patzer, Marius Bojanowsky und Paul Harfenmeister zu sagen.

U12-Gruppe

Dies ist die zahlenmäßig größte Gruppe in unserer Leichtathletik-Abteilung. Carla Austermann und David Hoffmann haben mit den LG Süd Teams auch erfolgreich am BLV-Kinder-Leichtathletik-Cup teilgenommen und kamen dabei ebenfalls auf einen Bronzeplatz. Ein erst kürzlich durchgeführter Elternabend fand großes Interesse. Dort wurden allen Eltern die Elemente der neuen Kinderleichtathletik und die Planung für 2014 in einer Präsentation vorgestellt.

U14-Gruppe

Die Jahrgänge der älteren Gruppe trainieren bereits in der Rudolf-Harbig-Halle bei Jonas Engler und Oda Hedemann mit, wogegen der Rest bei der zahlenmäßig in der immer stärker anwachsenden Basis-Gruppe bei Paul Bauer trainieren.

U16-Gruppe

Die leistungsorientierte Wettkampfgruppe bei Jonas und Oda zeigte bereits in der Hallensaison, was in ihnen steckt. Insbesondere ragt dort die 4

x 200 m Staffel und auch die Einzelkämpferinnen Jana Raab im Hürdenlauf und Weitsprung oder Zoe Baumann mit Platz 5 im Weitsprung mit 4,56 m heraus. Auf den 800 Metern glänzen Emma Waldschmidt und Tonia Albrecht mit Platz 5 und 6 bei den Berliner Schüler-Hallenmeisterschaften. Ein großes Talent scheint in Zoe Baumann zu stecken, die als W13erin bereits im 60 m Hürdenfinale der W14er als Vierte mit 10,53 s auf sich aufmerksam machte.

U18-Gruppe

Ab dieser Gruppe spezialisiert man sich, doch im Trainerteam von Jonas Engler, Stephan Niersmann und Karl-Heinz Flucke finden wir s noch zu wenig Nachwuchs, aber bei den Vorzeichen der jüngeren Athleten wird sich dort bald der wettkampforientierte Kreis sich einfinden.

Mit Sarah Einmold, im 400 m Hürdenlauf im letzten Jahr zu Hause und der in diesem Jahr Berlin-Brandenburgische Hallenmeisterin, in der Halle über die Flachstrecke Vizemeisterin (60,42 s) und Platz 5 über 800 m (2:28,06 Min.), werden wir in diesem Jahr noch viel Freude haben.



Trainer Jonas Engler mit seinem Schützling und Berlin Brandenburger Jugend Vizemeisterin über 400 m Sarah Einmold (U18)

Auch bei Michael Alber, im letzten Jahr wie Sarah knapp die Normen für die Deutsche Jugendmeisterschaft verpasst, geht es weiter aufwärts. So konnte er in der Hallensaison mit dem 3. Platz bei den BBM und einer neuen persönlichen Bestzeit über 3.000 m (9:22,80 Min.) einen neuen LG Süd

Rekord aufstellen. Die 1.500 m waren Platz 4 der Meisterschaft in (4:14,14) und 800 m (2:03,38) Platz 5. Beide Ergebnisse sind für ihn persönliche Bestleistung.

U20-Gruppe

Michael Johnson steht seit der Wintersaison im Leistungskader des Berliner Leichtathletik-Verbandes. Nach Abklingen des Schienbeinkantensyndroms verletzte er sich bei der letzten Hallenveranstaltung 2013 (Run & Jump des SCC) mit Muskelzerrung und musste für die Hallensaison passen. So hoffen wir, dass er in der Freiluftsaison wieder zu alter Form (Platz 6 der letztjährigen Jugendmeisterschaft über 400 m in Rostock (Bestzeit 49,82 s)) findet.

Männer/Frauen/Ü30

Jonas Engler (Mä) konnte zu Jahresende bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften im Chiemgau seine beste Platzierung bei Deutschen Meisterschaften (Platz 7) erobern. Seine Ausrichtung in diesem Jahr wird der Marathonlauf sein und so sind wir gespannt, ob bei seinem Debüt in Kassel alles nach Plan läuft.

Teambildend nahmen wir mit 4 Staffeln bei der TÜV-Rheinland-Staffel im November auf dem ehemaligen Flughafen Tempelhof teil, die sich tapfer geschlagen haben. Bei den männlichen Jugendlichen kam die Mannschaft Alber-Tiemann-Hämmerle-Mitschele auf Platz 2 und bei der weiblichen Jugend die Aufstellung Morgenroth-Andermann-S. Einmold-C. Einmold auf Platz 4. Auch unsere Frauenmannschaft in der Besetzung Barthels-Austermann-Waltzer-Kemper-Günnewig-Stratmann war mit Platz 11 fast gleich wie im Vorjahr. Die Männermannschaft mit Reif-Förster-Klieboldt-Böhme-Bauer verbesserte sich um 17 Plätze auf Platz 21.

Unsere Senioren Jan Förster (M35) und Jens Reif (M45) sind bei den Berlin-Brandenburgischen Hallenmeisterschaften auf der 3.000 m Strecke wieder eingestiegen und konnten den Anschluss mit (Jan 9:51,88 Min. und Jens 10:00,51 Min.) halten. Gespannt wird man bei der Straßensaison am 16. März sein, wenn es dann heißt „Von Falkensee nach Spandau über 10 km“.



Ein Teil der erfolgreichen Staffelläufer und läuferinnen bei der SCC Staffel v.l. Franziska Stratmann, Karla Andermann, Carla Morgenroth, Ulrich Klieboldt, Michale Alber, Lennart Tiemann, Lena Waltzer, kniend Jens Reif

Saida Barthels (W35) ist nach ihrem Ausflug auf die Marathondistanz im letzten Jahr wieder zu ihren Mittelstrecken zurückgekehrt und wurde bei den Meisterschaften der Frauen über 800 m in 2:31,20 Min. gleich Fünfte.

Gleich 3 Medaillen gab es für unsere Geher und Geherinnen bei den diesjährigen Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften. Yvonne Markgraf (W35) wurde trotz Trainingsrückstand über 3.000 m in 18:56,89 Min. Meisterin. Silke Glombitza (W45) rettete sich mit neuer persönlicher Bestzeit, trotz zweier Verwarnungen, als neue Meisterin in 18:31,32 Min. ins Ziel. Ulrich Klieboldt (M45) ging zur ersten Meisterschaft für die LG Süd in die Spur und wurde auf Anhieb Meister in 15:58,80 Min.

Breitensport

Die Breitensportgruppe von Klaus Scherbel trainiert im Winter mit Skigympnastik und einigen Vorübungen auf das Sportabzeichen 2014, um im Sommer wieder auf über 50 Abnahmen wie 2013 zu kommen.

Ausblick

Durch unsere geschlossene Kooperation mit der Firma "Kieser Training" stehen uns im Kraftaufbau für Freizeit- und Leistungstraining neue Möglichkeiten offen. Diese Firma unterstützt uns auch beim Steglitzer Volkslauf und beim „Kieser Training“ Volks-Crosslauf im Herbst.



Herr Protz (Kieser Training) , Paul Harfenmeister (TuS Li), Karl-Heinz Flucke (Abteilungsleiter Leichtathletik), Herr Annussek (Kieser Training)

derum Myriam Patzer gewählt. So hoffen wir unsere intern gesetzten Ziele für 2014 gemeinsam zu erreichen.



Die stolzen Meister des Jahres 2013 v.l. Benedikt Boyxen (M30), Jan Förster (M35), Yvonne Markgraf (W35), Silke Glombitza 8W45), Saida Barthels(W35), Idris Johnson (U18) mit "LG Süd Chef" Karl-Heinz Flucke

Mit Stephan Niersmann im Trainerbereich und in der Abteilungsleitung haben wir einen neuen agilen Sportwart gefunden, der weiter den eingeschlagenen Weg in der Leichtathletik mit vorantreiben wird. David Hoffmann, als weiteres neues Mitglied in der Abteilungsleitung, wird für den Bereich Wettkampfmanagement von Abteilungsleiter Karl-Heinz Flucke in sein neues Arbeitsgebiet eingearbeitet und von Carla Austermann mit unterstützt. Für den Bereich Finanzen wurde für die im Herbst begonnene Legislaturperiode wie-

Karl-Heinz Flucke

Abteilungsleiter Leichtathletik

Termine/eigene Veranstaltungen 2014

- 22. März **1. Werfertag 2014** der LG Süd Berlin
- 29. März **2. Werfertag 2014** der LG Süd Berlin
- 05. April **3. Werfertag 2014** der LG Süd Berlin
- 10. Mai **Kinder-Leichtathletik-Cup** der LG Süd Berlin
- 10. Mai **Schülersportfest U16/U14** der LG Süd Berlin
- 28. Mai 19. **Steglitzer Volkslauf – unterstützt durch Kieser Training**
- 11. Juni **Läuferabend** der LG Süd Berlin
- 02./03. August **Norddeutsche Meisterschaften (U20/U16)** im Stadion Lichterfelde
- 20. August **Abendsportfest** der LG Süd Berlin
- 30. August **4. Werfertag** der LG Süd Berlin
- 18. Oktober **53. "Kieser Training" Volks-Crosslauf** der LG Süd Berlin



BADMINTON

über 40 Jahre Badminton im TuS Lichterfelde



Jugend-Ranglistenturnier am 08.03. und 09.03.2014 in der Dessauerstr.

Auch in diesem Jahr richtet die Badminton-Abteilung ein Jugend-Ranglistenturnier in den Altersklassen U13, U15, U17 und U19 in der Leistungsklasse LK II für Jungen und Mädchen aus. Gespielt wird an zwei Tagen, 08.03.14 und 09.03.14 in der Dessauerstr. 63a. Genaue Informationen können der Ausschreibung sowie der Homepage entnommen werden. Gesucht werden noch weitere Helfer; bei Interesse bitte bei Dieter Rowinski, Tel. 030 - 772 77 16 melden.

Jugend-Ranglistenturniere im Februar / März

Desweiteren stehen die Termine für die ersten Ranglistenturniere in den anderen Leistungsklassen zur Verfügung. Die Termine für die 2. RLT folgen anschließend, Veranstalter und Austragungsorte stehen aber noch nicht fest.

Die Termine werden auf unserer Badminton-Homepage veröffentlicht. Bei Interesse meldet euch bitte beim jeweiligen Trainer an. Ist der Trainer nicht erreichbar, bitte beim Jugendwart Philipp Grenz anmelden – Tel. 795 61 43 oder 01577-1919910.

Familienporttag am 28.06.2014

Auch in diesem Jahr werden wir Speedminton beim Familienporttag am 28.6.14 anbieten. Elvira sucht noch ein paar Helfer, die ungefähr 1 ½ Stunden die Sportart vorstellen bzw. mit Besuchern zusammen spielen. Gespielt wird im Freien und das Material ist vorhanden. Bei Interesse bitte bei Elvira 030/7716129 melden.

Senioren-Mannschaftsmeisterschaft Saison 2013/2014

Mit Stand vom 25.01.14 liegen unsere beiden Seniorenmannschaften leider auf Abstiegsplätzen. Die erste Mannschaft in der D-Klasse I liegt mit fünf Punkten auf dem vorletzten, die zweite Mannschaft in der D-Klasse II leider mit null Punkten auf dem letzten Platz. Es sind noch zwei Spieltage zu absolvieren, leider werden beide Mannschaften wohl absteigen.

Leichte Änderung der Trainingszeiten

Die Trainingszeit mit Kevin am Freitag hat sich leicht nach hinten verschoben. Sie beginnt um 19:15 Uhr und endet gegen 20:15 Uhr.

Des Weiteren hat Dieter eine Trainingsgemeinschaft mit dem VfK Südwest gebildet. Es gibt deshalb weitere Trainingszeiten an Montagen und Dienstagen in der Dessauerstraße. Details sind auf der Homepage unter Trainingszeiten zu finden.

Die Dienstagsgruppe wird nun von Meike geleitet, die Freitaggruppen im Mercatorweg von Cara und Max, Dieter hat für seine Freitaggruppe Hilfe von Jannes. Zudem macht Kevin weiter donnerstags und freitags Training.

Trainingsfahrt der Schüler und Jugendlichen

Leider wird es wegen belegter Örtlichkeiten in diesem Jahr keine Trainingsfahrt geben. Es wird trotzdem versucht, ein Trainingswochenende zu organisieren. Weitere Informationen dazu sind bei Dieter einzuholen.

Christoph



KARATE

Kampfkunst im TuSLi seit 12 Jahren
in der Karateabteilung



Trainingszeiten

Gruppe Ia: Kinder ab 8 bis 14 Jahre bis Gelbgurt einschließlich

Gruppe Ib: Kinder ab 8 bis 14 Jahre ab Orangegurt

Gruppe II: Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Dojo: Sporthalle GoetheOS, 12205 Berlin, Drakestraße 72-75. Der Eingang zur Sporthalle ist über den Weddigenweg 1

Dienstag

Gruppe Ia: (Trainer: Eli, Alina, Boris)
18:30 - 19:30 Uhr

Gruppe Ib: (Trainer: Eli)
19:30 - 20:30 Uhr

Mittwoch

Gruppe Ia(b): (Trainer: Eli, Alina, Boris)
18:30 - 19:30 Uhr

Gruppe II: ab Anfänger: (Trainer: Eli)
19:30 - 21:00 Uhr

Freitag

Gruppe Ib: ab Orangegurt: (Trainer: Eli)
18:00 - 19:00 Uhr

Gruppe II: ab Anfänger: (Trainer: Eli)
19:00 - 20:00 Uhr

Probetraining:

Für alle, die sich für Karate interessieren und mindestens 8 Jahre alt sind. Es ist jederzeit möglich, ein 4 wöchiges Probetraining bei uns durchzuführen (Hinweise zum Versicherungsschutz für Probetraining sind auf der TuSLi Webseite unter www.tusli.de/downloads zu finden). Die besten Wochentage zum Vorstellen sind Dienstag und Mittwoch, dort sind alle Trainer und die Abteilungsleitung von 18:30 bis 19:30 Uhr (bitte 15 Minuten früher kommen) im Dojo.

Als Trainingsbekleidung für die Probezeit reichen eine Sporthose (lang) und ein T-Shirt aus, es wird barfuß trainiert. Es besteht die Möglichkeit, nach dem Training zu duschen.

Achtung!!!

Die endgültige Anmeldung für Karate nach dem Probetraining sollte erst nach Absprache mit den Trainern erfolgen. Besonders in der Altersklasse von 8 bis 10 Jahren ist Karate ein sehr anspruchsvoller Sport und verlangt gewisse Körperbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit. Wir wollen keinen überfordern!

Kontoverbindung der Karateabteilung

Bitte zukünftig folgende SEPA Kontodaten für das Konto der Karateabteilung verwenden!

IBAN: DE85 1007 0024 0884 6289 00

BIC: DEUTDE3333

LG Süd und Kieser Training – Eine starkes Team

Zu Beginn des Jahres 2014 wurde eine Kooperation zwischen der LG Süd und der Firma Kieser Training auf den Weg gebracht. Dabei gibt es eine ganze Reihe an Ansätzen, die durch diese Zusammenarbeit realisiert werden sollen. Zentraler Punkt ist dabei die Unterstützung der beliebten Volksläufe der LG Süd die gleichzeitig auch für den Berlin-Cup zählen. Außerdem sollen sich Synergieeffekte auf den sportlichen und trainingstechnischen Bereich auswirken.

Kieser Training – der effektive Weg

Zum Sitzen, Stehen, Laufen oder Springen, zum Tragen oder Heben – brauchen wir Kraft. Wie viel wir haben, hängt vom Zustand unserer Muskulatur ab. Gut trainiert erhöht sie die körperliche, sportliche und berufliche Leistungsfähigkeit und – wir gehen mit einem starken Körper durchs Leben. Kieser Training ist die effiziente Methode, um Kraft aufzubauen. Welche Vorteile bietet Ihnen ein starker Körper?

Es steht Ihnen mehr Kraft pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung. Damit tragen Sie leichter an sich. Zweimaliges Kieser Training pro Woche erhöht Ihren Stoffwechsel und beschleunigt die Fettverbrennung. Sie fördern und erhalten Ihre Beweglichkeit. 80 % der Rückenprobleme sind durch eine schwache Rückenmuskulatur bedingt. Mit Kieser Training trainieren Sie auch jene Muskulatur, die Sie mit den meisten anderen Methoden nicht erreichen. Kieser Training erhält die Kraft und Beweglichkeit in jedem Alter. Sie sehen gut aus, weil das Training die Muskeln und damit die Figur strafft. Diese positiven Effekte können erreicht werden, wenn Sie sich realistische Ziele setzen und kontinuierlich darauf hinarbeiten.

Mit Kieser Training besser laufen

Die Bewegung unserer Füße erfolgt in den Sprunggelenken. Diese müssen gegen hohe Belastungen gewappnet sein, denn sie tragen nicht nur unser Körpergewicht: Schon beim normalen Gehen ist die Last bis zu siebenfach erhöht. Abrupte Stopps, schnelle Richtungswechsel und Sprünge, wie sie bei lauffintensiven Sportarten wie Fußball, Tennis, Handball oder Joggen vorkommen, erhöhen die Belastung weiter. Beim Laufen werden die Gelenke in Knie, Unterschenkel, Fuß und Hüfte stark belastet und sind deshalb deutlich verletzungsgefährdeter. Mit Kieser Training stärken Sie nicht nur Muskeln und Gelenke und senken die Verletzungsanfälligkeit, sondern verbessern auch die gesamte Laufökonomie.

Und noch dies zum Schluss

Kieser Training freut sich über die Note 2,4 beim aktuellen Test der Fitnessstudios in Deutschland. Mit diesem Ergebnis gehört Kieser Training zu den TOP 3 der deutschlandweiten Anbieter.

MEIN KÖRPER IST STARK

SO WIE MEIN WILLE

UNTERER
RÜCKEN

OBERSCHENKEL

WADE

JETZT KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGSTRAINING
VEREINBAREN!

MEHR KRAFT, UM ALLES ZU GEBEN.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihr kostenloses
Einführungstraining: kieser-training.de/testen

10x in Berlin und Potsdam

Berlin-Steglitz

Sportmed. Krafttraining Steglitz GmbH
Teltowkanalstraße 2
Telefon (030) 773 288 30

Berlin-Wilmersdorf

Sportmed. Krafttraining Schmargendorf GmbH
Forckenbeckstraße 9-13
Telefon (030) 897 250 30

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Vorstand vorstand@tusli.de 030 766 890 62

Paul Harfenmeister Axel Fiebelkorn Katharina Concu Brigitte Menzel

Geschäftsstelle Cathrin to Baben info@tusli.de 030 766 890 62

Geschäftszeiten Dienstag 09.00 - 13.00 und Donnerstag 14.00 - 19.00
(außerhalb der Berliner Schulferien)

Abteilungen und Ansprechpartner

Aikido	Ralf Andrä	ralf.andrae@tusli.de	
Badminton	Ingrid Schumacher	ingeschumacher@gmail.com	030 833 62 23
Gymnastik	Brigitte Menzel		030 773 41 83
Karate	Boris Orywahl-Wild	karate.tusli@alice.de	
Leichtathletik	Karl-Heinz Flucke	karl-heinz.flucke@t-online.de	030 745 52 71
Schwimmen	Trainer Schwimmabt.	tusli.schwimmen@gmail.com	
Spiel -Sport-Spaß	Katharina Ohrner	katharina.ohrner@tusli.de	030 766 890 62
Tischtennis	Sebastian Bosse	sebastian_bosse@gmx.de	030 797 815 96
Trampolin	Bernd - Dieter Bernt	b-d-b@t-online.de	030 661 63 29
Turnen			
Kleinkinder	Renate Wendland	rwendy@kabelmail.com	030 712 81 01
Jungen	Ludwig Forster	ludwig.forster@gmx.de	030 774 53 37
Mädchen	Heiko Wendland	hw-tusli@versanet.de	030 767 066 26
RSG	Katrin Einofski	tusli-rsg@alice.de	030 755 192 68
Volleyball			
Jugendtraining	Gini Drachmann		030 776 22 32
Erwachsenentr.	Julius Schantz	juliuschantz@hotmail.com	030 22 32 46 20

Kontoverbindung

Kontonummer 8842262 Deutsche Bank 10070024

IBAN: DE 61 1007 0024 0884 2262 00

www.laser-line.de



Offsetdruck

Qualitativ hochwertigen Druck realisieren wir mit unserem leistungsstarken Maschinenpark von Heidelberg. Bis zum Bogenformat 72 x 102 cm, 80er-Raster, 5- und 4-farbig + Lack drucken wir schnell, zuverlässig und brillant.

Digitaldruck

Die Kombination von mehreren Maschinen unterschiedlicher Hersteller im Digitaldruck ist wohl einzigartig. So setzen wir jeden Wunsch wirtschaftlich um: Schnellste Fertigstellung, umfangreiche Personalisierung und kleine Auflagen.

Verarbeitung

Mit modernster Technik verarbeiten wir die Druckbogen zu Ihrem Produkt. Ob Lackieren, Cellophanieren, Schneiden, Falzen, Wire-O-Binden, Rillen, Perforieren, Kleben, Stanzen oder Prägen – Sie erhalten Full-Service aus einer Hand.

Werbetechnik

Wir bieten Ihnen ein breites Angebot an Formaten und Materialien für die Anwendung im Innen- und Außenbereich. Plakate, Displays, Leinwände und mehr produzieren wir auf unseren umweltfreundlichen Eco-Solvent-Druckern.

OnlineShop

Millionen Produkte finden Sie im Online-Shop unter www.laser-line.de. Preiswert als Topseller/Specials und vielfältig im Individualdruck. Bestellen Sie einfach und schnell über den Onlinekalkulator und profitieren Sie vom automatischen Datencheck.

Service

Eilaufträge erhalten Sie im Sofort-Tarif innerhalb von 8 oder 24 Stunden. Im Bonusprogramm PRINT&MORE sammeln Sie mit jedem Auftrag Punkte für attraktive Prämien. Weiterbildung für die Grafik- und Druckbranche bietet Ihnen die LASERLINE ACADEMY.

LASERLINE



28. Juni 2014



3. Familiensporttag

