

# Turn- u. Sportverein Lichterfelde von 1887 e. V.

im Nationalsozialistischen Reichsbund für Leibesübungen

Bereinsführer: Carl Heinemann, Lichterfelde,  
Schütte-Lanz-Straße 3, Ruf: 73 15 01  
Stellvertreter: Hans Flügel, Lichterfelde,  
Moltkestraße 32, Ruf: 73 85 26  
Hauptkassenwart: Richard Schreiber, Lichter-  
felde, Manteuffelstraße 23



Beitragskassenwart: Ruth Walster, Zeltow,  
Sannemannstraße 15, Ruf: 73 85 22  
Geschäftst.: Lichterfelde, Ringstr. 8b (Gerichtslaube)  
Ruf: 73 25 01, donnerstags von 19—20 Uhr  
Postkassenkonto: Turn- u. Sportverein Lichterfelde  
von 1887 e. V., Berlin 338 34

25. Jahrgang

Berlin-Lichterfelde, 1. Januar 1945

Nummer 1

## Rundschreiben für die Mitglieder

### Liebe Vereinstameraden!

Nachdem uns aus den verschiedensten Gründen die knappe Freizeit ein regelmäßiges Zusammenkommen kaum noch gestattet, bleibt uns nur unser Vereinsblatt als Bindeglied, bis es uns eines Tages wieder zu einer neuen Vereinstätigkeit und zu neuen turnerischen und sportlichen Taten aufruft.

Ich wünsche Euch für das Jahr 1945 die Erfüllung Eurer Hoffnungen, die Ihr an dieses Jahr knüpft, und daß Ihr im Glauben an den [redacted] die von Euch geforderten Leistungen bei bester Gesundheit vollbringen könnt und Euch schwerste Opfer und Schicksalsschläge erspart bleiben mögen.

Flügel  
Stellv. Vereinsführer

### 25 Jahre Vereinszeitung

Mit dieser Nummer beginnt der 25. Jahrgang unserer Vereinszeitung. Ins Leben gerufen in schwerer Zeit, hat sie uns bis heute, mehrfach ihre Gestalt und ihr Aussehen wechselnd, das Vereinsleben im ganzen und in seinen Abteilungen wiedergegeben, uns zu neuen Taten gerufen und von unseren Erfolgen berichtet. Immer haben wir sie mit Freude in Empfang genommen und gelesen, immer hat sie uns an die Verbundenheit mit unserem „L“ erinnert und den Zusammenhang gefördert. Ja, sie hätte eine eingehende Rückschau verdient, aber ihr der Zeit entsprechender Umfang legt mir auch hier eine Beschränkung auf. Seit Jahren bringen nur noch wenige Berliner Vereine ein Mitteilungsblatt heraus, und wir dürfen gewiß stolz sein, zu diesen wenigen zu gehören. Hierfür unseren Dank den Mitarbeitern, dem Verleger und nicht zuletzt den Firmen Deek & Cloppenburg und Groterjan.

Unserer Vereinszeitung aber wünschen wir für die Zukunft ein weiteres segensreiches Erscheinen für den „L“ und eine baldige Annahme ihres früheren Umfangs.

Flügel, Schriftwart

### Von unseren Soldaten

Aus allen Zuschriften unserer Soldaten ist zu erkennen, daß sie an unserem Vereinsleben und unserem Zusammenhalt besonderen Anteil nehmen. Die Kameraden P. Kuhlmei, H. Wolf, H. Feddern, M. Lehmann, R. Schwerdfeger, E. Dickfahr, W. Strähler, W. Berger und Harald Flügel haben in alter Treue mit Wünschen und Grüßen zum Weihnachtsfest und zum neuen Jahr unser gedacht, ebenso Wolfram Grigoleit, der zum Oberleutnant befördert und mit der Nahkampfspange ausgezeichnet worden ist. Wir beglückwünschen ihn dazu und danken allen mit herzlicher Erwidern ihrer Wünsche und Grüße. Unserem lieben, leider schon schwer verwundeten Kameraden Feddern aber wünschen wir außerdem baldige und völlige Genesung.

Leider fehlen uns noch immer sehr viele der verbrannten Feldpostanschriften. G—t

### Aus den Abteilungen

**Männer- (Turn-) Abteilung.** Die Zeit der längsten Nächte ist vorüber, und wir gehen nunmehr wieder dem Licht entgegen. Diese tröstliche Gewißheit wird nicht ohne günstigen Einfluß auf unseren Zusammenhalt bleiben. Hoffnungsfroh und voller Zuversicht wollen wir bereit sein, die uns im neuen Jahr gestellten Aufgaben im alten Turnergeiste zu lösen und dabei auftretende Schwierigkeiten zu überwinden; denn bereit sein, ist alles. Grigoleit

**Frauen- (Turn-) Abteilung.** Die nächste Zusammenkunft findet Sonntag, den 14. Januar, bei mir, Roosstraße 8, statt, und zwar in der Zeit von 17 bis 19 Uhr. Ich hoffe zuverlässig auf eine starke Beteiligung. Bei dieser Gelegenheit wollen wir auf die Frage der Einrichtung regelmäßiger Wanderungen, u. U. gemeinsam mit anderen Abteilungen, erörtern. Wir müssen alles tun, was uns eint und bindet. Mit diesem festen Vorsatz wollen wir das neue Jahr beginnen und voll Zuversicht hoffen, daß es uns den erhofften siegreichen Frieden bringt. Grigoleit

**5. Frauenabteilung.** Im Monat Dezember haben wir Sportlerinnen auf der faulen Haut gelegen, nachdem im November die Runden-spiele im Handball abgeschlossen waren. Der offizielle Spielbeginn wird voraussichtlich im Februar sein. Wenn irgend möglich, werden wir aber den Januar noch zu einigen Freundschaftsspielen ausnützen.

Am 16. Dezember trafen wir uns im Cafe Best zu einer kleinen Weihnachtsfeier, die wohl zu unser aller Befriedigung verlief. Die wirklich recht ansehnliche Beteiligung war besonders erfreulich. Ich glaube, keiner hat sein Kommen bereut, nicht allein wegen der Bestischen Getränke, die in unserer Runde noch niemals einen Kostverächter fanden.

Für das neue Jahr wünsche ich mir, daß ihr alle mit dem festen Vorsatz hineingeht, dem „L“ treu zu bleiben und ihn nach außen hin durch euer Auftreten bei allen Gelegenheiten so zu vertreten, daß er weiterhin das Ansehen behält, das er schon immer in Turnerkreisen hatte, und daß unsere heimkehrenden Soldaten das Gefühl haben: Mit unserem „L“ ist doch was los!

Euch allen wünsche ich ein recht frohes und gesundes neues Jahr! Dorle

### Faustball

Ist das Häuflein Unentwegter auch etwas kleiner geworden, es wird jedenfalls weitergespielt. Es sind auch bereits drei Frauen dem Rufe auf Beteiligung gefolgt, und wir hoffen, daß sich nun auch noch andere finden werden. Da ich leider selten sonntags vormittag dabei sein kann, bitte ich, den Kameraden Harry Jensen, Lichterfelde, Ringstr. 17 (Ruf 74 23 45, Geschäft: 71 09 62), in allen Faustball-Angelegenheiten in Anspruch zu nehmen. Flügel

### Wanderung

Am 7. Januar besuchen wir die Grabstätte unseres Wilhelm Melahn. Treffen: 9.45 Uhr am Parkfriedhof. Nach dem Besuch der Grabstätte Frühstück bei Nacherauch. Dann wandern wir über Schönow, Zehlendorf und weiter, je nach Wetter und Weg. Der Jahn-Verein ist eingeladen. Die Führung hat unser Wanderswart Reuter. Wie immer sind die anderen Abteilungen und die Frauen und Angehörigen der Kameraden herzlichst eingeladen. Thiers

### Aus dem Mitgliederkreise

Kamerad Liedtke, Kameradin Inge Wittig haben am 1. Januar eine 10jährige und Kamerad Stahlberg eine 25jährige Mitgliedschaft vollendet. Wir danken ihnen für diese Treue, besonders dem Kameraden Stahlberg für seine

jahrelange, erfolgreiche Mitarbeit als Beitragskassierer, und sprechen ihnen unsere Anerkennung aus. Wir hoffen, sie noch recht lange gesund in unseren Reihen zu haben.

Geschäftsstelle  
Flügel

### Grundübungen für den Hausgebrauch

1. Seitgrätschstellung und Armheben zur Schlag-halte vor der Brust (beide Arme gebeugt in Schulterhöhe, die Fingerspitzen berühren sich)
  - a) In dieser Haltung die Arme kräftig mit-samt den Schultern rückwärts führen und nachfedern
  - b) Seitwärts schlagen beider Arme mit Nachfedern
  - c) Arme wieder zur Schlaghalte beugen wie zu 1 und die Bewegungen a und b ab-wechselnd etwa 10mal wiederholen. Zur weiteren Abwechslung sind beim Seit-schlagen beider Arme Rumpfbewegungen links und rechts einzufügen
2. Seitgrätschstellung und Arme schrägseithoch-heben
  - a) Rumpfbeugen vorwärts, Seitabschwingen und Kreuzen der Arme vor der Brust
  - b) Rumpfstrecken, Heben der Füße in den Zehenstand und Schrägseithochschwingen der Arme
    - a) u. b) wiederholen etwa 10mal
3. Kniebeugen mit Ferseheben und Stütz der Hände auf den Knien (Daumen dem Körper zugekehrt)
  - a) Kniestrecken zum Zehenstand und Seithoch-schwingen der Arme mit Zusammenklappen der Hände über den Kopf
  - b) Seitabschwingen der Arme und Kniebeuge wie zu a
    - a) u. b) wiederholen etwa 10mal
4. Arme vor der Brust kreuzen, Tief- und Seit-hochschwingen mit
  - a) Seitstrecken des linken Beines, Rückbe-wegung
  - b) Seitstrecken des rechten Beines usw. etwa 10mal
5. Kniebeugen und Stütz der Hände auf dem Fuß-boden (zwischen den geöffneten Knien), Rück-schnellen des Körpers zum Liegestütz vorlings und
  - a) Arme beugen und gleichzeitig linkes Bein heben
  - b) Arme strecken und Bein senken
    - a) u. b) abwechselnd links und rechts, etwa 10mal

Weitere Übungen folgen

Die Herausgabe dieses Rundschreibens er-folgt mit finanzieller Unterstützung der Firma Peet & Cloppenburg, Berlin C 2, und der Malzbierbrauerei Groterjan A. G., Berlin N 20.