

VEREINSNACHRICHTEN

2020



Meldorf

Ankommen. Mitmachen.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des 1. Vorsitzenden	3
Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020	4
Hallenbelegungsplan	6
Badminton	7
Brückenlauf	9
Boxen	12
Drums Alive	14
Fechten	15
Floorball	17
Fußball	19
Handball	27
Herz-Kreislauf	29
Tai-Bo	31
Integrationslotse	32
Ju Jutsu / Close-Combat-Self-Defense	33
Reha-Schwimmen	34
Reha-Sport	35
Rollstuhlsport	36
Schwimmen	38
Jedermann-Schwimmen	40
Leichtathletik	41
Sportabzeichen	42
Turnen	44
Volleyball	47
Zumba	48

Grußwort des 1. Vorsitzenden

Als Newcomer - und dann noch als 1. Vorsitzender - musste ich mich in viele für mich völlig neue Themen möglichst schnell einarbeiten. Entsprechend hoch war der Zeitaufwand, den habe ich sehr deutlich unterschätzt. Insbesondere was die Kommunalpolitik, die Zusammenarbeit mit den Institutionen der Stadt Meldorf und der Amtsverwaltung angeht, betrat ich absolutes Neuland.



U.a. mit dem Thema "neue Nutzungsordnung" saß ich schnell zwischen den Stühlen und war mittendrin statt nur dabei. Des Weiteren war ich na klar den nahezu täglichen direkten Umgang mit den vielen engagierten Ehrenamtlichen, den Sportlern, Trainern und Betreuern nicht gewohnt.

Es ist schon einige Zeit ins Land gegangen, ehe ich persönlich das Gefühl hatte, angekommen zu sein und verstanden zu werden - nicht nur akustisch.

Was war bemerkenswert 2019:

Aus meiner Sicht und mit dem Blick in die Zukunft waren sicher die Übergabe des Neubaus am Otto-Nietsch-Weg im April und sieben Monate später des sanierten Bestandsgebäudes (mit komplett neuem Dach!) fraglos die Highlights.

Beides hat dazu geführt, dass die Infrastruktur sich noch einmal erheblich verbessert hat, und auch deshalb der Mitgliederbestand im Vergleich zu den Vorjahren nahezu konstant geblieben ist. In der heutigen Zeit und auch vor dem Hintergrund des Wettbewerbs mit kommerziellen Anbietern ganz sicher nicht selbstverständlich.

Was steht an in 2020?

Da ist sicher als erstes das Thema Förderung des Sport durch die Kommune zu nennen, aber auch die Umsetzung der Reorganisation des Schwimmbades wird spannend.

Beides wird / kann ganz erhebliche und nachhaltige Auswirkungen auf die finanzielle Situation des Vereins haben.

Als zwei der wichtigsten Ziele könnte man die Erhaltung der Vielfalt unseres Sportangebots und „Kein Kind ohne Sport“ gut definieren.

Nichtsdestotrotz hoffe ich sehr, das es mir zeitlich möglich bleibt in den Hallen und auf den Sportplätzen präsent zu sein und persönlich als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen.

Getreu dem Meldorfer Stadtlogo „ankommen und mitmachen“ lade ich alle herzlich ein, sich in unserem Verein zu engagieren.

Ralf Perlick



Einladung

**Zur ordentlichen Jahreshauptversammlung
am Mittwoch, den 25. März 2020, um 19.30 Uhr,
im „Hotel Zur Linde“, in Meldorf,
lade ich alle TuRa-Mitglieder recht herzlich ein.**

Tagesordnung:

01. Eröffnung und Begrüßung
02. Grußworte
03. Bericht des 1. Vorsitzenden
04. Aussprache zu Punkt 03.
05. Ehrungen
06. Feststellung der Beschlussfähigkeit
07. Anträge
 - Satzungsänderung „Ehrenamtspauschale“
 - Gewährung der Ehrenamtspauschale
 - ggf. weitere
08. Kassenbericht
09. Bericht der Kassenprüfer
10. Aussprache zu Punkt 08. und 09.
11. Entlastung des Vorstands und Kassenwarts
12. Wahlen
 - a.) 2. Vorsitzende/r
 - b.) 1. Beisitzer/in
 - c.) 3. Beisitzer/in
 - d.) 1 Kassenprüfer/in
 - e.) 1 Ersatzkassenprüfer/in
13. Verschiedenes

Ralf Perlick

1. Vorsitzender

Einwendungen gegen die Tagesordnung sowie Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen 7 Tage vor der Versammlung beim Vorstand eingegangen sein.



Herausgeber: Tura Meldorf e.V.
Promenade 20
25704 Meldorf

Telefon: 04832 3388
Telefax: 04832 555184
E-Mail: kontakt@turameldorf.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag:	15:00 - 18:00 Uhr
Dienstag:	08:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch:	15:00 - 18:00 Uhr

Layout: Finn Ole Perlick
Auflage: 7000 Exemplare
Druck: U.W.Werbung



Küche Aktiv

by **MÖBEL + KÜCHEN**
Rommel

ICH KOCH E VOR FREUDE!

ALTENTREPTOWER STR. 1 25704 MELDORF

TEL.: 04832/9585-0 - FAX: 04832/9585-21

www.kueche-dithmarschen.de



Hallenbelegung ab August 2019 bis Sommer 2020					
Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Grundschule	17:00 - 18:00 Fußball 18:30 - 19:15 Zumba 14+ u. Erw.	16:30 - 17:15 Zumba (7-11 J.) 18:00 - 19:00 Aktiv älter werden 19:00 - 20:00 fit bleiben	17:00 - 19:00 Fechten 19:00 - 20:00 Damen-Gymnastik	16:45 - 17:30	16:00 - 16:45 Reha-Sport 17:00 - 17:45 Reha-Sport 18:00 - 18:45 Reha-Sport
	Berufs-Bildungs-Zentrum	17:00 - 18:00 Fußball F 1 18:00 - 19:00 Fußball B 2 19:00 - 21:00 Fußball 1. Herren	16:30 - 18:00 Handball wD 18:00 - 19:30 Handball wC 19:30 - 21:00 Fußball A 1	17:00 - 18:30 Fußball C 1 18:30 - 19:30 Fußball 2. Frauen 19:30 - 21:00 Fußball 1. Frauen	16:00 - 17:30 Handball mC 18:00 - 18:45 Zumba 14+ u. Erw. 19:00 - 21:00 Volleyball Mixed Erwachsene
Meldorfer Gehörten Schule	16:30 - 17:30 Fußball 17:30 - 18:30 Fußball 18:30 - 20:00 Fußball B-Mäd. 20:00 - 21:30 Männer-Fitness	16:00 - 17:00 Fußball E 3 17:00 - 17:45 Reha-Sport 18:00 - 18:45 Reha-Sport 19:00 - 20:00 Frauen-Fitness 20:00 - 21:00 Ski-Fitness	16:30 - 17:30 Fußball E 2 17:30 - 18:30 Fußball C-Mäd.	15:00 - 16:00 Turnen ab 4 Jahren 16:00 - 17:00 Turnen ab 2 Jahren mit Eltern 17:00 - 19:00 Boxen 19:00 - 20:00 Tai-Bo	16:30 - 18:00 Fußball E 1 18:00 - 20:00 Fechten
Groß-Sport-Halle am Schwimmbad	15:45 - 16:45 Vorschulturnen 16:30 - 18:00 Turnen 1.-3. Schulj.	15:00 - 16:30 Leichtathletik Kinder/Jugendl. ab 1. Schulj. 16:30 - 18:00 Handball mB 18:00 - 19:00 Tai-Bo Periphere Arterielle Verschlusskrank 18:30 - 20:00 Herz- u. Gefäßsport 20:00 - 21:30 Floorball (Erw.)	15:00 - 16:00 Handball Minis 16:00 - 18:00 Turnen/Breitensport 3./4. Schulj. m/w u. Leistungsturnen 18:00 - 20:00 Leichtathletik der LG Dittmarshausen Westküste 18:00 - 19:30 Floorball (Herren) 19:30 - 21:30 Rollstuhlfahrer	15:30 - 18:00 Handball mE +mD 16:30 - 18:00 Floorball (Jgdl+Erw) 17:30 - 19:30 Floorball (Ki U15) 19:30 - 21:00 Handball Männer 17:00 - 19:00 Leichtathl./Laufb. Leistungsstraining	15:00 - 16:30 Handball wE 16:30 - 18:00 Floorball (Ki U15) 19:30 - 21:00 Handball Männer 17:00 - 19:00 Leichtathl./Laufb. SONNTAG: 18:00 - 19:30 Floorball (Erw.)
	Fitnessraum I.	9:00 - 10:00 Fitness am Vormittag 18:30 - 19:30 Drums Alive	9:00 - 10:00 Sen.Gymm.(Frauen) 10:00 - 11:00 Sen.gemischte Gruppe		10:00 - 10:45 Zumba Erw.
GMS Gemeinschaftsschule	16:00 - 17:00 Fußball 17:00 - 20:00 DFB-Stützpunkt 20:00 - 22:00 Fußball	15:30 - 18:30 DSGR Reha 19:00 - 21:00 Volleyball	16:30 - 17:30 Fußball D2/D3 17:30 - 18:30 DSGR Reha 18:30 - 19:30 DSGR Reha 19:30 - 21:00 Fußball 2. Herr./A 2	16:30 - 17:30 Fußball G 17:30 - 19:00 Sambo 19:00 - 20:30 Fußball B 1 20:30 - 22:00 Fußball	16:30 - 17:30 Fußball F 2 17:30 - 18:30 Fußball D 1 18:30 - 19:30 Fußball C 2 19:30 - 21:00 Fußball AH
TuRa Meldorf e.V., Geschäftsstelle, Promenade 20, 25704 Meldorf Telefon 04832-3388 - E-Mail: verein@tura-meldorf.de Homepage: www.turameldorf.de Büro-Öffnungszeiten: montags und mittwochs von 15:00 - 18:00 Uhr, dienstags von 8:00 - 12:00 Uhr Fußball - die angegebenen Zeiten gelten ab November 2019 bis Februar 2020 - Sportstätten in Meldorf: Grundschule, Rosenstr.36; MGS-Halle, An den Anlagen 16; GSH+Fitnessraum, Büttelsweg 2; BBS-Halle, Bruhnstr.; GMS, Weiderbaum 4.					

Badminton

Spartenleiter: Jürgen Wolff

Rolf Harders:

Hallo Lars, warum spielst Du gerne Badminton bei Tura Meldorf?

Lars Rettig:

Warum ich gerne Badminton spiele, fragst Du mich? Das kann ich Dir sagen. Diesen Sport habe ich schon als Jugendlicher kennengelernt und mochte damals schon die Geschwindigkeit, mit der man seinen Gegner über das Feld jagen kann.

Gleichzeitig kann man aber auch mit langen, weiten Schlägen oder kurzen Stops den Speed wieder aus dem Spiel nehmen, um sich für den nächsten Schlag wieder bestmöglich zu platzieren.

Noch schneller wird's beim Doppel spielen, wenn der Mitspieler einfach mal die Kelle rein hält. So lässt er den Badminton-Ball - schneller als vom Gegner gedacht - kurz hinter das Netz abtropfen. Oder er platziert einen saftigen Schmetterball genau auf die Linie. Als ich nach Dithmarschen gezogen bin hat mich ein Arbeitskollege mitgenommen zum Badminton bei TuRa Meldorf.

Hier spielen jeden Donnerstagabend alle Altersgruppen vom Anfänger bis zum Fortgeschritten zusammen. Dabei stellen wir unsere Spiele so zusammen, dass sich gleichstarke Gegner gegenüber stehen und so macht es für alle Spaß. Komm doch auch mal vorbei.

Rolf Harders:

Badminton ist rasant, anstrengend und super spannend.

Badminton spielen bei uns Jugendliche, Erwachsene und Menschen mit Behinderung.





Zur Zeit haben wir Gäste vom Post SV Heide.

Hast Du Interesse ?

Komm gerne zum Probetraining vorbei. Schläger können gestellt werden.

Gespielt wird jeden Donnerstag:

Jugend von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Erwachsene von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr.

Brückenlauf

Das Jubiläumsjahr und die Prozenze ...

Der 10. Meldorfer Brückenlauf -unser Jubiläum- liegt hinter uns und wir hoffen, alle freuen sich auf die 11. Auflage.

Auch in diesem Jahr konnten wir uns steigern: 10 % mehr Anmeldungen (691 = Rekord!!),

Temperatursteigerung um 30 % (von 6 auf 8 Grad gegenüber dem Vorjahr) und 95 % weniger Regen ...

Alles in allem kein richtiges Brückenlaufwetter (bisher 8 x Sonnenschein) aber trotzdem eine deutliche Verbesserung.

An dieser Stelle sei gesagt: Alle, Läufer, Zuschauer und auch die Helfer haben sich am 1. Mai zum 2. Mal in der Geschichte des Meldorfer Brückenlaufes den dithmarscher Tapferkeitsorden in Form der Finishermedaille des 10. Brückenlaufes verdient.

Die Wetterforecast hielt nicht und es kam ein Temperatursturz.

Aber das konnte die Läufer und Walker nicht abschrecken.

Die neue Strecke und Start und Ziel im Stadion haben sich nach dem Feedback, was wir bekommen haben, bewährt. Umkleideräume und Duschen vor Ort sind ein echter Qualitätsgewinn.

Beim Catering waren wir schon mal besser und werden sicher wieder auf Bewährtes zurückgreifen.

Früh um 6 bei Streckencheck deutete sich auch schon an, dass die Windböen bis 45 km/h wohl wirklich kommen werden. Beim Aufbau des Zieltores brauchten wir aber diesmal zum Glück keine Doppelsicherung wie im letzten Jahr.

Mit den Nachmeldungen gab es einen neuen Teilnehmerrekord mit 691 Läufern und Walkern.

„Chapeau“ dafür, an die wohl immer noch wachsende Läufer – und Walker-gemeinde, die furchtlos und entschlossen in den „Windkanal“ der Meldorfer Marsch starteten.

Die veränderte Startreihenfolge hat sich in unseren Augen bewährt. Die Kids starteten aus einem vollen und kamen in ein volles Stadion. Die Stimmung war grandios. Da wir jetzt auch eine richtige Runde haben, planen wir für das nächste Jahr einen „Bambini-Lauf“, damit unsere Jüngsten auch die Chance haben, das Brückenlaufflair zu erleben.

Pünktlich 10:00 zog der Bürgervorsteher Heinz Hell den Revolver (immerhin war das sein 5. Brückenlauf) und schickte mit 3 Schüssen die Läuferblöcke auf die Strecke.

Der starke Wind verhinderte nicht die guten Zeiten. Natürlich haben gerade wegen des letztlich „untypischen Brückenlaufwetter“ alle freiwilligen Helfer mit viel Engagement und Wetterhärte dazu beigetragen, ein „rundrum Wohlfühlklima“ zu schaffen.

Deshalb an dieser Stellen noch einmal vielen Dank an das gesamte Team ob es nun galt den Wirt des „Stadion Döners“ ausfindig zu machen und von zu Hause abzuholen, damit wir warmen Kaffee bekommen oder eine Lösung für die ausgefallene Musikanlage herbeizuschaffen. Tolles Teamwork!

Erstmals mussten wir gemeinsam mit dem Bauhof (großen Dank an das Bauhof-Team und vor allem an den Platzchef Herrn Saß) alles ohne externe Unterstützung wie Feuerwehr oder Polizei auf die Beine stellen. Apropos: da sicher viele von Euch Autofahrer sind oder sicher viele Autofahrer kennen ... die strahlenden und lachenden Gesichter im Stadion und auf Strecken passten gar nicht so richtig zu dem, was unseren Streckenposten unterwegs wiederfahren ist. Erzählt es einfach allen Autofahrern weiter, dass es eine schöne Veranstaltung und keine gemeines Verkehrshindernis war, dass mit nicht druckreifen Attributen belegt werden musste ;-)

Prima kamen bei den Läufern auch die individuell gestalteten und „musikalisch untermalten“ Verpflegungsstände der Seniortrainer, der Fitnessgruppe Bargenstedt und der Stiftung Mensch an.

Wie immer waren Wasser und Kohlenhydrate auf jedem Kilometer gefragt und wie immer war das alles nicht so einfach zu planen. Wir haben aber unsere Lektionen gelernt.

Bei leichtem Nieselregen aber sonniger Stimmung ging gegen 13:00 Uhr mit der Siegerehrung unser 10. Brückenlauf zu Ende.

Der Verkauf der Charitystartnummern war in diesem Jahr besonders erfolgreich und erbrachte eine Spende von rund 340 € für die Stiftung Mensch. – Danke ! Das Brückenlaufteam ist froh, dass alles so reibungslos abgelaufen ist und vor allem, dass unser medizinischer Bereitschaftsdienst überhaupt nichts zu tun hatte und alle Läufer gesund im Ziel ankamen.

Zum Schluss bleibt eigentlich nur noch eins zu sagen: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf und in ein paar Monaten Tagen heißt es dann wieder „Herzlich Willkommen zum 11. Meldorfer Brückenlauf und Westküstenhalbmarathon in der Domstadt ... “ und diesmal dann mit dem „Bambini Lauf“.

Bis zum 1.5.2020 - Euer Brückenlaufteam

Der Dank gilt allen Sponsoren und Partnern, ohne die unser Lauf nicht möglich wäre:

Rechtsanwälte und Notar Laenser Niemand & Todt, Betonwerk Fritz Witt, Stiftung Mensch, Fa. Binkebanck, Allianzvertretung Heinz Hell, Schuhhaus Sjut, Sparkasse Westholstein, Edeka Markt Maron, Tierarztpraxis Dr. Ulrike Schönball, Eversfrank Meldorf, Sparkasse Westholstein, Zahnärzte Dres. Hansen, Teich und Intrau, Die Erheiterung

Meldorfer BRÜCKENLAUF

10. WESTKÜSTEN-HALBMARATHON // 6 KM LAUF + WALKING // 9 KM LAUF // KIDS-RUN

**Einziger klimaneutraler
Lauf Norddeutschlands!**



**WESTKÜSTEN
HALBMARATHONCUP**



Anmeldung über
www.meldorfer-brueckenlauf.de
oder www.ziel-zeit.de



am 1.05.2020 ab 10 Uhr

Wir wünschen allen Läufern viel Erfolg!

Laenser, Niemand und Todt
Rechtsanwalte und Notar
Odenstr. 10 Bahnhofsstr. 19c
25704 Meldorf 25767 Albersdorf



Boxen

Spartenleiter: Dirk Trantoff



Mittlerweile finden sich regelmäßig jeden Donnerstag ab 17 Uhr 10-15 Teilnehmer/innen in der Sporthalle der Meldorfer Gelehrtenschule zum Boxtraining ein. Dabei ist jede Altersklasse vertreten.

Auf dem Trainingsplan stehen neben klassischen, boxspezifischen Trainingseinheiten auch Ausdauer, Kraft, Koordination und Kondition.

Das Kampftraining mit einem aktiven Gegner (Sparring) findet ebenfalls Gefallen. Diese besondere Art des Trainings verlangt einem Boxer viel ab, mental und körperlich. Zur Ausrüstung gehören dabei immer mindestens Mundschutz, sowie passenden Handschuhe. In gegenseitiger Absprache wird dann festgelegt, mit welcher Intensität es in den Ring geht. Der Trainingseffekt steht dabei immer im Vordergrund.

Diese Form des Trainings ist kein Muss, gerne kann auch nur an den Sandsäcken oder an den Schlagkissen trainiert werden.

Auch präsentieren und vergleichen wir uns auf Veranstaltungen. Hier arbeiten wir eng mit dem VfB Brunsbüttel zusammen. Wir tauschen und gegenseitig aus und es gibt ebenfalls die Möglichkeit, zusammen zu trainieren.

Dieses Jahr waren wir auf Box-Galen in Berlin, Hamburg und Brunsbüttel vertreten.

Angelika Rienäcker
Physiotherapie

Am Bahnhof 5 · 25704 Meldorf
Tel. 04832 979550 · Fax 04832 979446
info@physiotherapie-rienaecker.de
www.physiotherapie-rienaecker.de

Zudem präsentieren wir uns auf den Meldorfer Kohltagen mit einem vom VfB Brunsbüttel gestellten Ring. Das Angebot, sich an den Schlagkissen auszuprobieren oder Grundtechniken zu erlernen, wurde sehr gut angenommen. An dieser Stelle möchten wir uns auch bei Andreas Girgsdies und dem VfB Brunsbüttel bedanken für die Unterstützung bei der Durchführung dieser Veranstaltung.



vhs  Volkshochschule
Meldorf

„VHS macht fit!“

Um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässliche Voraussetzung. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

Haben Sie den Kurs Ihrer Wahl noch nicht gefunden?
Wir beraten Sie gern!



VHS Meldorf
Südenstraße 16
25704 Meldorf

04832 9575-0
vhs-meldorf.de
info@vhs-meldorf.de

Drums Alive

Spartenleiterin: Tanja Dunkel

Bei den „Tura drummers“ trainieren zwischen 10 und 20 Teilnehmerinnen, die viel Spaß daran haben, sich nach verschiedenen Choreographien zu bewegen und dabei manchmal ruhig, aber meistens eher wild, mit drum sticks auf großen Pezzibällen zu trommeln.

Drums alive ist eine Trendsportart, bei der wir Kraft, Koordination, Rhythmus, Gedächtnis und Ausdauer nach meist aktueller Musik trainieren.

Je nach Bedürfnis können die Bewegungen locker oder auch intensiver ausgeführt werden, so dass jeder seinen Trainingseffekt ein bisschen selbst mitbestimmen kann.

Die Stunde beginnt in der Regel mit einer Erwärmungsphase und einem Hauptteil zu etwas schnellerer Musik. Anschließend werden meist ein oder zwei „Tänze“ geübt oder wiederholt, bevor es dann in die Dehnungsphase geht. Da immer wieder neue Schritt- und Trommelkombinationen geübt werden, sind auch Neueinsteiger immer herzlich willkommen.

Drums alive wird montags von 18.45 bis 19.45 Uhr im Gymnastikraum der Großsporthalle angeboten.

Herzlich Willkommen!



Fechten

Spartenleiter: Karsten Schrum

Auch 2019 waren wir bei einigen Turnieren dabei. Dabei haben wir wie im Vorjahr ausschließlich an Degen-Wettbewerben teilgenommen. Daneben fechten wir im Training noch etwas mit dem Florett. Die größten Erfolge in diesem Jahr waren 3.Plätze von Sven Pawlak beim cdp-cup in Elmshorn und sowohl bei den Junioren als auch bei den Aktiven beim Jysk-Fynsk Kardecup in Fredericia/Dänemark. Daneben konnte Amelie Dahlke beim Elmshorner Mitternachtsturnier den 5.Platz belegen. Zu den Höhepunkten des Jahres gehörte auch die Turnierreifepfung, die fünf unserer Fechter im September in Itzehoe bestanden. Damit dürfen sie an Wettkämpfen teilnehmen. Aileen Ramm, Dr. Christoph Otte und Torben Schröder haben inzwischen ihr erstes Turnier bestritten. Aileen Ramm, Amelie Dahlke und Kieren Hoffmann sind bei den Kohltagen mit einigen Gefechten auf dem Marktplatz aufgetreten. Alle hatten Spaß beim Fechten unter freiem Himmel auf ungewohntem Untergrund. Und der Spaß ist uns auch weiterhin wichtiger als der unbedingte sportliche Erfolg.



Leider ist unsere Gruppe mit 10-12 Leuten noch immer ziemlich klein. Daher suchen wir Interessierte, die mit dem Fechten anfangen möchten. Dazu braucht man zunächst nur normale Sportsachen. Fechtkleidung und Ausrüstung werden vom Verein gestellt. Wer Interesse hat, kann einige Male probeweise an unserem Training teilnehmen. Wir treffen uns mittwochs von 17-19 Uhr in der Turnhalle der Grundschule und freitags von 18-20 Uhr in der Turnhalle der Gelehrtenschule.



Erfolge feiern ist einfach



spk-westholstein.de

Wenn man einen
Finanzpartner hat,
der auch den Verein
vor Ort unterstützt.

 Sparkasse
Westholstein

Floorball

Spartenleiter: Dirk Schär



Floorball ist für viele noch eine unbekanntere Sportart. Die, die es aber mal ausprobiert haben, haben schnell festgestellt, dass Floorball (oder auch Unihockey) Fußball und Handball an Dynamik und Spannung in nichts nachsteht. Um einen der ersten Mitstreiter zu zitieren: „Handball und Fußball sind dagegen eine Lachnummer“. Soweit würden wir nicht gehen, aber extrem viel Spaß macht es schon.

Neben den Jugendmannschaften und den Mastern (Ü30) wird unsere Floorball-Sparte vor allem von den Herren, die eigentlich eine gemischte Erwachsenen-Mannschaft mit einem hohen Damenanteil sind, getragen. Mit dieser Mannschaft konnten wir vorletzte Saison sogar das erste Mal am Großfeld-Spielbetrieb teilnehmen, was wir zukünftig auch gerne wieder erreichen wollen.

Nach der sehr erfolgreichen letzten Saison, in der wir nur knapp den Aufstieg in die Kleinfeld Regionalliga verpasst haben, befindet sich das Team in der Saison 2019/2020 nun im Umbruch. Die junge Mannschaft schlägt sich in der Landesliga dabei beachtlich gut.



Fußball - Mädchen / Damen

Zu Beginn dieser Saison hatten auch wir einen Rückgang bei der Anzahl der gemeldeten Mannschaften zu verzeichnen: anstatt 3 konnten sowohl bei den Frauen als auch bei den Mädchen nur 2 Teams zum Spielbetrieb gemeldet werden.

Bei den Frauen beendeten mehrere Spielerinnen, die über ein Jahrzehnt im spielerischen und organisatorischen Bereich tragende Säulen bildeten, ihre Karriere, um ihren beruflichen und familiären Pflichten mit Kleinkindern gerecht zu werden. Zwei wöchentliche Trainingseinheiten und ein Wochenendspiel waren zeitlich oft nur schwer zu organisieren. Daneben verließen mehrere Spielerinnen aus Ausbildungs- und Studiengründen Schleswig-Holstein.



Somit sind in dieser Saison größtenteils U21-Spielerinnen (jünger als 21 Jahre) in den Teams aktiv, darunter viele Schülerinnen.

Wichtige schulische Veranstaltungen wie z.B. Klassenfahrten und berufliche Wochenenddienste erschweren die zuverlässige Teilnahme am Trainings- und Spielbetrieb bei einem personell knappen Kader. Obwohl zu erwarten war, dass uns insgesamt Erfahrung fehlte und eine schwierige Saison bevorstand, entschieden sich die Spielerinnen, weiterhin in den höchsten Landesklassen anzutreten. Das Saisonziel konnte somit sowohl in der Ober- als auch in der Landesliga nur der Nichtabstieg sein. Nachdem TuRa seit 2002 15 Jahre in der oberen Hälfte der Frauenoberliga und auch bei den Mädchen auf Landesebene sehr erfolgreich war, hoffen wir, dieses Ziel mit jugendlichem Elan und Spielfreude zu erreichen. Durch erfolgreiche Novemberspiele stehen die Mannschaften zur Winterpause jeweils auf dem ersten Nichtabstiegsplatz, so dass wir unser Ziel weiter fest vor Augen haben.

Bei den B-Mädchen (Jahrgänge 2003 bis 2005) spielen (nur noch!) 13 Vereine auf dem Großfeld in zwei Landesligen um den Einzug ins Halbfinale zur Landesmeisterschaft. Mit vier Siegen und einer knappen wie unglücklichen 4:5 Niederlage gegen die punktgleichen Tabellenführerinnen aus Oldendorf haben unsere Mädels sich eine gute Ausgangsposition für die Frühjahrsrunde erspielt. Zu diesem Erfolg haben die C-Mädchen des Jahrgangs 2005 wesentlich beigetragen. Mit 4 Siegen und 3 Niederlagen stehen unsere C-Mädchen, bei denen Spielerinnen der Jahrgänge 2005 bis 2008 eingesetzt werden, auf dem dritten Rang in der Kreisliga West. In der Rückrunde ist die Vizemeisterschaft unter den 7 Mannschaften erreichbar. Aufgrund der rückläufigen Mannschaftszahlen wird in dieser Altersklasse landesweit nur noch auf Kreisebene auf dem Kleinfeld gespielt.

Über zwei Jahrzehnte konnten wir stets neue Schülerinnen für den Fußballsport motivieren und hatten somit im weiblichen Bereich keine Nachwuchsprobleme bzw. vor allem die Abgänge nach dem Abitur wurden stets ausgeglichen. Nach meiner Pensionierung vor zwei Jahren müssen wir jetzt neue Wege zur Nachwuchsgewinnung gehen.

Eine spannende Aufgabe in der heutigen Zeit, wo vielfach die individuellen Interessen Priorität haben und einen erfolgreichen Mannschaftssport erschweren.

Rudi Seebrandt
Frauen- und Mädchenobmann



Ihre Sicherheit hat einen Namen –
Provinzial.
Unsere Beratung ebenfalls.

Herwig Schlör e. K.
Zingelstraße 2a, 25704 Meldorf
Tel. 04832/9900, Fax 04832/99016
meldorf@provinzial.de



Alle Sicherheit
für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Fußball im „Kleinfeldbereich“

Seit einiger Zeit gibt es in der TuRa-Fußballsparte wieder die Abteilung „Kleinfeld“. Wie die Bezeichnung schon vermuten lässt, kümmert sich dieser Bereich um unsere „kleineren“ Kicker.

Dies beinhaltet die G-Junioren (Jahrgang ab 2014), unsere F (2011/12), die E (2009/10) bis hin zur D-Jugend (2007/8). Bis vor ca. 1 Jahr wurden diese Jahrgänge noch von unserem Gesamtjugendobmann betreut.

Aufgrund der steigenden Mitgliederzahlen in der Jugendabteilung und der Tatsache, dass seit einigen Jahren bei TuRa alle Mannschaften aus diesem Bereich für den Spielbetrieb melden können, wurde dieser Teil der Fußballsparte wieder ins Leben gerufen.

Zum einen um den Jugendobmann zu entlasten und zum anderen, den Kleinfeldbereich zu fördern. Die Trainer und Betreuer haben so auch kürzere Kommunikationswege. Es werden regelmäßig Sitzungen abgehalten, auf denen die einzelnen Mannschaftsverantwortlichen ihre Ideen, Sorgen, Nöte ect vorbringen und diese dann diskutiert werden. Auf diesem Wege landen konstruktive Vorschläge dann auch beim „Gesamtvorstand Fußball“.

Worauf man ein bisschen mit Stolz blicken kann, ist die Tatsache, dass seit geraumer Zeit in jedem Buchstaben sich (mit Ausnahme der G) mindestens 2 Teams befinden. So spielen wir in der Saison 2019/20 mit unserer G, der F1 und F2. Im E-Jugendbereich wurde, aufgrund vieler Kinder, erstmalig eine E3 gemeldet. Die D-Jugend erschließt sich aus unserer D1, der D2 und einer gemeldeten D3. Eine Aufstellung, wie sie nicht viele Vereine in Schleswig-Holstein haben. Das zeigt, dass TuRa sehr gut angenommen wird und eine tolle Jugendarbeit leistet.

Gute Voraussetzungen also für die nächsten Jahre !!

Auf der TuRa-Homepage unter dem Bereich „Fußball“ befinden sich alle Kontakte der jeweiligen Jahrgänge. Kinder, die am Fußball interessiert sind, können einfach mal beim Training vorbei schauen.



Stellvertretend für alle Trainerkollegen
v.links Reimer Witt (D1/Bereichsleiter), Dennis Mohr (F2), Ulf Behnke (G), Torge Husmann (G) und Jürgen Schneider (E1)

Erfolgreiches Jahr für unseren Jugendfußball

Lange ist es her, dass wir mit unseren Jugendteams in den Siegerlisten der Pokalwettbewerbe vertreten waren. Im vergangenen Jahr gelang dieser Erfolg gleich doppelt: Sowohl unsere U19- als auch unserer U17- Oberliga Junioren durften als Gastgeber der Finalspiele die Trophäen des KfV Westküste in Empfang nehmen und anschließend im Landespokal starten. Mittlerweile seit fast 15 Jahren in den höchsten Ligen des Landes vertreten, hat sich TuRa Meldorf zu einer etablierten Größe im schleswig-holsteinischen Jugendfußball entwickelt. Für Jungen und Mädchen aus der gesamten Region ist die TuRa Talentschmiede ein Anlaufpunkt um sich unter Anleitung kompetenter Lizenztrainer sportlich weiter zu entwickeln.



Als Belohnung und Anerkennung für unsere Nachwuchsarbeit durften wir am 16. August das große Saison Opening der A-Junioren Oberliga des Schleswig-Holsteinischen Fußballverbandes im Stadion an der Promenade ausrichten. Mit über 500 Zuschauern und großem Medieninteresse zweifellos ein Highlight der jüngeren Vereinsgeschichte.

Auch zwei Altersjahrgänge darunter gibt es Erfolge zu vermelden. Unser C1-Junioren (U15) schafften wieder den Sprung in die zweithöchste Liga des Landes. Nach der gewonnenen Meisterschaft in der Kreisliga West startet das Team derzeit in einer Spielgemeinschaft mit dem Ostroher SC in der Landesliga durch. Der aktuelle 2. Tabellenplatz lässt sogar noch auf einen direkten Durchmarsch in die Oberliga hoffen.

Nicht nur in den leistungsorientierten Mannschaften, auch an der Basis, dem Unterbau mit den meist jüngeren Jahrgängen, wird fleißig gearbeitet. Die B2-Junioren (U17) konnten ihre Staffel auf Kreisebene als Beste der abgelaufenen Saison beenden. Viele schafften den Sprung ins Oberligateam und bestätigen unser Konzept der engen Zusammenarbeit und Durchlässigkeit zwischen den Teams.



Gegen den allgemeinen Trend freuen wir uns bei TuRa Meldorf nach wie vor über einen ungebrochenen Zulauf an Kindern und Jugendlichen. Von den Kleinsten, unseren G-Junioren, bis hin zu den A-Junioren sind alle Altersklassen vertreten. Als einer der ganz wenigen Vereine an der Westküste konnten wir im Großfeldbereich von der U15 bis zur U19 zum wiederholten Male jeweils zwei Teams zum Spielbetrieb anmelden.

Ich bedanke mich bei allen Trainern, Betreuern, Funktionären und Sponsoren, die zu diesem großartigen Gelingen beigetragen haben.

Ein besonderer Dank gilt der Stadt Meldorf und dem Amt Mitteldithmarschen. Nach dem Neubau des Stadions und der Errichtung bzw. Sanierung der Gebäude am Otto-Nietsch-Weg verfügen wir nun über eine der modernsten und schönsten Sportanlagen im Kreisgebiet. Ideale -aber auch notwendige- Voraussetzungen um nachhaltige Jugendarbeit auf diesem Niveau betreiben zu können!



Alexander Seufert
(Jugendobmann /
Bereichsleiter Großfeld)

An advertisement for REISETRENDS REISEBÜRO. The top part features a collage of five travel-related images: a palm tree and monument, a stadium with a German flag, a beach scene, the Statue of Liberty, and a classical building at night. Below the collage is a stylized blue globe logo with a white 'R' shape. To the right of the logo, the text 'Highlights live erleben!' is written in red cursive. Below the logo, the text 'REISETRENDS REISEBÜRO' is written in blue capital letters. Underneath that, the address 'Süderstraße 13 · 25704 Meldorf · Tel. (0 48 32) 60 14 05' is printed. At the bottom, the website 'www.reisetrends-online.de' is displayed in white on a dark blue background.

Fußball - Herrenbereich

Die Herrenabteilung bei TuRa Meldorf besteht aus drei Mannschaften: Die 1. Herren, die 2. Herren und die Altliga.

Unsere „Erste“ ist in dieser Saison als Meister der B-Klasse in die Kreisklasse A aufgestiegen. Dort belegt das Team um Thomas Bürger und Andre Horstmann aktuell Rang 3, kann mit einem Nachholspiel aber sogar noch an die Tabellenspitze klettern. Ein glatter Durchmarsch liegt für die junge Truppe also durchaus im Bereich des Möglichen. Zudem wurden in der aktuellen Saison auch einige Erfolge gegen weit höherklassige Klubs im Pokal und im Meister der Meister-Cup eingefahren.

Unsere „Zweite“ nimmt in der Kreisklasse C derzeit Platz 8 ein, wir befinden uns somit im Mittelfeld der Liga. Der Kader besteht aus Herrenspielern, A2-Jugendlichen und Altligisten. Eine bunt gemischte Truppe, die vom Trainer-team Niels Kentzler und Lennart Puschmann allerdings in jedem Spiel gut eingestimmt wird. Falls sich jemand wieder gerne die Fußballstiefel schnüren möchte: Ein- und Wiedereinsteiger sind in der Mannschaft jederzeit herzlich willkommen.





Unsere Altliga bestreitet generell nur Freundschaftsspiele. Ausnahmen sind die Kreismeisterschaften in der Halle und auf Kleinfeld. Aktuell sind wir sogar Ü-40-Kreismeister in der Halle. Der Kader weist inzwischen ein relativ hohes Durchschnittsalter auf, so dass wir uns auch hier über Verstärkungen freuen würden. Offiziell darf in der Altliga ab „Ü 32“ gespielt werden.



Handball

Spartenleiter: Arndt von Drahten

Das Jahr 2019 stand für die Handballsparte von TuRa im Zeichen einer Neuausrichtung. Wie fast alle Vereine kämpfen auch wir mit einem starken Rückgang an Jugendspielern.

So gibt es beispielsweise in ganz Dithmarschen keine männliche A-Jugend. Eine Entwicklung, die natürlich mit Sorge zu betrachten ist.

Der Grundstein für eine erfolgreiche und nachhaltige Jugendarbeit liegt in unseren Augen in gut ausgebildeten und motivierten Trainern. So haben vier Übungsleiter im Jahr 2019 an Lehrgängen teilgenommen, um weitere Kompetenzen zu schaffen. Nächstes Jahr sollen weitere Aufbaukurse für die C-Lizenz folgen.



In diesem Zug beschäftigt sich außerdem eine Arbeitsgruppe mit der Ausarbeitung eines neuen Jugend-Rahmentrainingskonzepts. Hier werden nicht nur die Trainingsinhalte für die verschiedenen Altersstufen definiert, sondern auch ein roter Faden geschaffen, an welchem sich alle Trainer orientieren können. Das soll allen Interessierten, die sich vorstellen können, vom Spielfeld auf die Trainerbank zu wechseln, den Einstieg in die neue Tätigkeit erleichtern.

Als Basis dient der Rahmenplan des DHB. Neben den handballspezifischen Inhalten soll vor allem die ganzheitliche körperliche Entwicklung gefördert werden. Dies beinhaltet die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten ebenso wie konditionelle Komponenten wie Ausdauer und Kraft. Das bedeutet auf dem Trainingsplan stehen unter anderem auch Turnelemente, Bewegungswelten oder spielerische Kraftübungen.

Die komplexen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsabläufe im Handballsport fordern den Sportlern eine Menge ab und eine vielfältige Grundausbildung im Kindesalter ist daher in unserer Sportart unabdingbar, aber auch außerhalb des Sports mit Sicherheit wertvoll. Wir sind optimistisch mit diesen Maßnahmen Kinder und Eltern vom Handball begeistern zu können.

Derzeit präsentiert sich Tura überwiegend in den jüngsten Handballligen der Region. In den Minis (2011 und jünger) spielen noch die Mädchen und Jungs zusammen, in der E-Jugend (2009-10) gibt es sowohl eine Mädchen- als auch eine Jungenmannschaft, wobei letztere sich über jede Verstärkung freuen würde. In der D-Jugend (2007-08) treten regelmäßig zwei Mädchen- und eine Jungenmannschaft an. In der C-Jugend (2005-06) gibt es derzeit nur eine Mädchen- und in der B-Jugend (2003-04) nur eine Jungenmannschaft.

Aber auch im Seniorenbereich geht es voran. Hier kann von Spielermangel keine Rede sein. Sowohl Damen- als auch Herrenmannschaft bestehen aus ca. 20 aktiven Spielern. Das spiegelt sich dann auch in der Tabelle wieder. Während die Herren es in die Aufstiegsrunde der Kreisliga geschafft haben und sich mit 4:2 Punkten berechnete Hoffnungen auf den Aufstieg machen können, stehen unsere Damen auf dem zweiten Platz der Kreisliga und haben damit eine gute Ausgangslage für das Rennen um die Meisterschaft.

Hartmann

Frauen. Männer. Mode.

Am Rathausplatz • Meldorf • 0 48 32-14 04

Herz-Kreislauf

Spartenleiterin: Dorothea Weinowski

Während in einigen Sparten TuRa Meldorfs bedauerlicherweise die „Nachrücker“ fehlen, um ausscheidende Sportler zu ersetzen, ist es in der Herz-Kreislauf-Sparte gerade andersherum.

Der Andrang Neuer aus dem gesamten südlichen Teil des Kreisgebietes ist ungebrochen, mindestens monatlich, manchmal wöchentlich bitten Betroffene um Aufnahme in eine unserer Gruppen.

Die Ursachen hierfür sind ebenso offensichtlich wie vielfältig: Viele von uns leben nicht gesund genug in unserer Wohlstandsgesellschaft, obwohl wir alle es besser wissen sollten.

Oft konsumieren wir das Falsche oder vom Guten zu wenig, wir rauchen oder wir bewegen uns nicht genug. Übergewicht, Stress, Bluthochdruck, Diabetes mellitus sind die möglichen Folgen.

Aber häufig genug melden sich auch Menschen, die ohne Vorwarnung oder Vorerkrankung von Herzproblemen jeglicher Art betroffen sind.

Doch besser spät als nie: In den 5 Gruppen unserer Herz-Kreislauf-Sparte bieten wir 4 Übungsleiter (Cornelia Pahlmann, Kathrin Papenburg, Dorothea Weinowski und, neu für Brunsbüttel hinzugekommen, Jennifer Bolzen) Hilfe zur Selbsthilfe.



Zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse der Sportler steht ein variantenreiches Sport-, Übungs-, Entspannungs- und Beratungsprogramm auf dem Plan.

Mit viel Spaß und Abwechslung werden Beweglichkeit und Balance trainiert, ebenso gibt es ein auf das Leistungsniveau der Gruppe abgestimmtes Kraft- und Ausdauertraining. Die zwingend notwendige Rauchentwöhnung wird ebenso thematisiert wie kluges Impfverhalten und die eigenverantwortliche Erhöhung des privaten wöchentlichen Bewegungsumfanges.

Um die Wartezeit für frisch Betroffene möglichst kurz zu halten, hat das Team der Herzgruppen ab 2018 die maximale Verweildauer in den Meldorfer Herzgruppen auf 3 Jahre begrenzt.

In Meldorf übernehmen die Ärzte Dr. Beate Tschirner, Dr. Henning Eggers, Frau Reisenbüchler und Herr Koschalka im Rotationsverfahren die ärztliche Überwachung und die Beratung der Herzsportler; in der Herzinsuffizienzgruppe in Brunsbüttel übernehmen dies die WKK-Ärzte Dr. Käferlein, Herr Hertel und Dr. Thomsen.

Gefäßsportgruppe: montags 17:30 - 18:30 Uhr in der Großsporthalle Meldorf, Übungsleiterin: Dorothea Weinowski (Physiotherapeutin), zur Zeit 17 Teilnehmer

3 Herzgruppen: montags 18:30-20:00 Uhr in der Großsporthalle Meldorf Hocker-, Übungs- und Trainingsgruppe, zur Zeit 54 Teilnehmer
Übungsleiterinnen: Cornelia Pahlmann, Kathrin Papenburg (Physiotherapeutin), Dorothea Weinowski

Herzinsuffizienzgruppe:
donnerstags 16:50 - 18:00 in der Gymnastikhalle Physiotherapiepraxis „proFIT“ Gunnar Hagemann, Delbrückstraße 2, Brunsbüttel
Übungsleiterinnen: Jennifer Bolzen, Dorothea Weinowski (Physiotherapeutinnen), zur Zeit 12 Teilnehmer

Neben dem sportlichen Programm bieten wir Beratung, Reanimationstraining, medizinische Vorträge, gelegentlich Ausflüge und Geselliges, wie „Biertrinken“ vor Herbst- und Osterferien, sowie die große gemeinsame Weihnachtsfeier in jährlich wechselnden Lokalen in und um Meldorf.

Tai-Bo

Spartenleiterin: Anja Nagies

Mit z.Zt. rund 80 Teilnehmern hat sich die Mitgliederzahl unserer Sparte seit ihrer Gründung 2002 stetig gesteigert. Zwischen 40 und 50 Frauen und Männer treffen sich an den Trainingstagen um musikalisch animiert ihren Körper in Form zu bringen.



Die Mischung aus einfachen Kampfsportelementen und Aerobic lässt bei jedem Teilnehmer mit viel Spaß und Enthusiasmus den Schweiß rinnen.

Laute Kampfschreie schallen ebenso durch die Halle wie ein stetiges lautes Lachen, denn der Spass wird bei aller Anstrengung groß geschrieben.

Das Workout / die Fitnessgymnastik fördert die Beweglichkeit, gleichzeitig wird Kondition aufgebaut und die Muskel trainiert.

Übungsleiterin Anja Nagies: „Wer Lust hat, sich mit einem Lächeln auf den Lippen fit zu halten, sollte einmal vorbeischauen. Ich würde mich sehr freuen, dich zu einem unverbindlichen Schnupper-Training begrüßen zu können!“



TuRa-Intergrationslotse

Mein Name ist Areean Abdulrahman. Ich bin 39 Jahre alt und wohne in Meldorf. Seit dem 01.01.2020 bin ich bei TuRa Meldorf als Integrationslotse tätig. Mit Beginn meiner Tätigkeit werde ich bei den jeweiligen Sportarten deren Training besuchen und mich dort persönlich vorstellen.

Ich möchte und ich will, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund, sozial Benachteiligte und nicht Benachteiligte - ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - als neue Mitglieder für den Sport und TuRa begeistern und gewinnen und bei evtl. auftretenden Problemen helfen. Da ich mehrere Sprachen beherrsche habe ich bereits früher oft ehrenamtliche Tätigkeiten ausgeführt. U.a. habe ich für 3 Jahre beim Kreissportverband als Integrationslotse gearbeitet und während dieser Zeit an vielen Maßnahmen und Fortbildungen teilgenommen, die mir bei meiner neuen Tätigkeit bei TuRa sicherlich zugutekommen. Ich freue mich sehr über diese neue Herausforderung.



OLAF ENGELBRECHT

... Ihr Spezialist für

Lilienthal 2
25704 Epenwörden
Mobil: 0179 / 9 73 49 38



FENSTER + TÜREN
ROLLLÄDEN
MARKISEN
INSEKTENSCHUTZ
TERRASSENÜBERDACHUNGEN
JALOUSIEN PLSISEES

Tel.: 0 48 32 / 32 66



Ju Jutsu / Close-Combat-Self-Defense

Spartenleiter: Sven Soletzki

Close-Combat-Self-Defense ist ein modernes System, das auf nicht traditionellen Techniken des militärischen Nahkampfs und der Selbstverteidigung basiert. In Zusammenarbeit mit Nahkampfexperten und Selbstverteidigungsspezialisten wird es ständig weiterentwickelt, mit dem Ziel, sich in jeder Situation schnell, präzise, effektiv und mit nur geringem Kraftaufwand verteidigen zu können. Die Grundlagen, wie auch verschiedene Ausbildungsstufen können bei uns erlernt werden. Neben körperlichem Training, um Widerstandskraft, Ausdauer und Geschicklichkeit zu stärken, vermitteln wir auch Situations-schulung, umfassende Kenntnisse der Anatomie und Gesetzesgrundlagen. Das Training und der Grad der Kraftanstrengung werden individuell an jeden Schüler angepasst.

Das Training findet jeden Mittwoch von 19:30 Uhr bis 21 Uhr in der Gymnastikhall-



Service-maler

Schulz + Mälk
Meldorf + Itzehoe

Fachbetrieb für:

Maler-, Lackier- und Bodenbelagsarbeiten

Sprechen Sie uns gerne an!

Sie erreichen uns telefonisch oder per E-Mail:

0163 28 100 14 oder servicemaler@gmx.de

TuRa-Reha-Schwimmen

Im Reha-Sport können die Sportler nach Verordnung durch den Haus-oder Facharzt ihre körperliche Fitness im Wasser oder in der Sporthalle unter fachlicher Anleitung trainieren.

Seit Oktober 2018 trainiere ich mittwochs zwei Reha-Gruppen im Wasser. Nach dem Aufwärmen trainieren jeweils 12-15 Teilnehmer mit verschiedenen Handgeräten wie die Aqua-Discs, der Poolnoodle, den Hanteln, dem Stab oder Ball die Beweglichkeit und Kraft der Arme und Beine. Regelmäßig wird auch das Gleichgewicht und die gesamte Körperspannung geschult. Die Partnerübungen oder Gruppenspiele runden die Aqua-Stunde ab, bevor die abschließenden Dehnübungen am Beckenrand dem Muskelkater vorbeugen sollen. Die Teilnehmer kommen alle gerne in meine Trainingsstunde und wir haben viel Spaß dabei.



- **Markenfahräder**
- **E-Bikes**
- **Elektrofahrzeuge**
- **Kinderfahrzeuge**
- **Fahrradverleih**
- **Reparatur**

Grabenstraße 1 • 25704 Meldorf • Tel. 048 32/21 22



Reha-Sport

Jeden Dienstag ist der Reha-Sport in der Gelehrtenschule Meldorf.
Die Hockergruppe beginnt um 17.00 Uhr (bis 17.45 Uhr)
Die Trainingsgruppe beginnt 18.00 Uhr (bis 18.45 Uhr).



Kathrin Kurre, Susan Tharra, Meike Westphalen, Imke Reichardt

Dieser Sport möchte Menschen mit bestehenden und rückläufigen Behinderungen wieder in das Arbeitsleben eingliedern, die Selbstständigkeit im Alltag erleichtern.

Mit Sport , Spaß und Spiel werden die Übenden motiviert ihren Körper zu mobilisieren. Dies erreichen wir durch Krafttraining, mehr Beweglichkeit durch Dehnungen und Koordinationsübungen und auch mit Gleichgewichtsschulung, Ausdauertraining und Sturzprofilaxe. Körperhaltungen im Alltag mit seinen besonderen Ansprüchen, auch im Arbeitsleben, werden besprochen und geübt.

Diese Übungen können die Teilnehmer zu Hause und nach Beendigung ihrer Verordnung in Eigenverantwortung weiterführen.

Trainiert wird ohne und mit Geräten wie zB. Theraband, Hanteln, Balance Pads, Bällen, Reifen usw.

Rollstuhlsport

Spartenleiter: Jürgen Vogel



Und das war es mal wieder, 2019 ist vorbei und was ist da so alles passiert. Bei den Rollibasketballern, aus sportlicher Sicht, haben wir an der Landesmeisterschaft teilgenommen und dabei den 2. Platz belegt. Bei nächsten mal, wollen wir natürlich die Krone, doch für unsere Mannschaft war das ein tolles Ergebnis.

Dann haben wir, wie immer unser Sommerfest gemacht, wofür wir uns noch einmal recht herzlich bei Hansi bedanken. Er und seine Familie haben alles für einen schönen Abend vorbereitet. Es sind alle satt geworden und man hat ein paar schöne Stunden zusammen gesessen.

Ebenso haben wir unsere Weihnachtsfeier in Wacken, im Landgasthof gefeiert. Wir haben dort ein paar schöne Stunden verbracht und lustige Kegelspiele gespielt.



Peter Panter Buchladen



Zingelstraße 12 • 25704 Meldorf
Telefon 04832 4104 • Fax 04832 5244
buchladen@peter-panter.de

- Literatur ➤ Politik ➤ Frauenbücher ➤ Kinderbücher
- Postkarten und Umweltschutzpapier ➤ CDs, Hörbücher, E-Books
- fair gehandelter Kaffee, Tee ➤ Weine
- wir bestellen jedes Buch, CD, DVD
- davon mehr als 500.000 Titel über Nacht
- gerne liefern wir an die von Ihnen gewünschte Adresse



Privat. Stadt-  Apotheke seit 1614

• Erst-Apotheker für Offizinpharmazie • Südermarkt 8 • 25704 Meldorf • Tel. (04832) 1463 • Fax 2814

Schwimmen

Spartenleiter: Björn Ley



Schmetter, Rücken, Brust und Kraul – vier Lagen beherrscht ein guter Schwimmer. Der Weg dahin beginnt in Meldorf bei TuRa. Sobald die Kinder einige Bahnen sicher schwimmen, können die Übungsleiter (Kathrin Cordsen, Anja Pötter, Susan Tharra, Wolfgang Schmidt, Finn-Momme Ley und Björn Ley) mit der weiteren Ausbildung beginnen. Dabei steht die Freude am Schwimmsport im Vordergrund. Wer allerdings an Wettkämpfen teilnehmen will, sollte bereit sein, sich auch zwei bis drei Mal pro Woche über zwei oder mehr Kilometer zügig durchs Wasser zu bewegen. Im vergangenen Jahr stach dabei besonders Damien Gellert durch seinen Trainingsfleiß und die damit verbundenen schwimmerischen Fortschritte heraus. Er wurde als Vorbild für andere mit dem Titel „Schwimmer des Jahres 2019“ ausgezeichnet.



Schwimmer des Jahres 2019:
Damien Gellert

Ab diesem Jahr können auch die Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold bei TuRa erworben werden.

Die Trainingszeiten für den Nachwuchs sind:

dienstags, 14:45 - 15:30 Uhr
donnerstags, 16:30 - 17:15 Uhr
samstags, 15:30 - 16:30 Uhr

Aber auch Jugendliche und Masters (Ü20) sind hier gut aufgehoben. Bei Wettkämpfen war man hier im vergangenen Jahr auch überregional auf norddeutscher Ebene wieder sehr erfolgreich. Das ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Training. Freizeitschwimmer, Triathleten und Wasserballer, die ihren Schwimmstil verbessern oder sich einfach nur fit halten wollen sind genauso gerne gesehen.

Die Trainingszeiten hierfür sind:

mittwochs 19:30 - 20:10 Uhr
donnerstags, 16:30 - 17:15 Uhr
samstags, 15:30 - 16:30 Uhr

Wegen der Umstrukturierung in Meldorfer Schwimmbad werden sich die Trainingszeiten voraussichtlich im Laufe des Jahres ändern.
Aktuelle Informationen gibt es auf der Homepage oder auch im Schaukasten im Vorraum des Schwimmbads.



Öffnungszeiten:

Mo-Mi 17:00-22:00 Uhr

Fr-Sa 17:00-1:00Uhr

Fr+Sa+So Frühschoppen
9:00-13:00 Uhr

Raucher/Nichtraucher Abteile,
Dartautomat, Billiard, Kicker, Spiel-
automaten und Internet Musikbox

Telefon: 04832/600333

Jedermann-Schwimmen

Termine werden von uns möglichst nicht auf den Mittwochvormittag gelegt, denn der ist fest verplant! Dann ist das Jedermann-Schwimmen von TuRa Meldorf. Das große Becken ist aufgeteilt, auf zwei Bahnen schwimmen die, die schneller sind und weniger Pausen machen, auf den anderen drei Bahnen geht es etwas gemütlicher zu, dort wird auch mal nebeneinander geschwommen und dabei geklönt. Jeder schwimmt so, wie er es kann und möchte. Wir treffen uns vor neun im Hallenbad, unsere Schwimmzeit ist dann bis halb zehn. Fast genauso wichtig wie die Bewegung im Wasser ist uns das anschließende Kaffeetrinken in der Neuen Holländerei, die Kannen stehen schon auf dem Tisch, wenn wir kommen und ab und an gibt es auch ein Käsebrötchen weil jemand Geburtstag hatte.

Für den Zusammenhalt trägt auch die jährliche Theaterfahrt bei. 2019 stand wieder ein Musical auf dem Programm, es ging zu „Mary Poppins“ nach Hamburg.

Wenn das Schwimmbad geschlossen hat, wird die Zeit auch mal überbrückt mit einem interessanten Dia-Vortrag oder dem gemeinsamen Besuch einer Ausstellung, Kultur und Sport passt hier gut zusammen.

Eine Weihnachtsfeier, diesmal als Frühstück, beendet das Jahr.

Diese Schwimmgruppe besteht schon seit 1986 und aus dieser Anfangszeit sind immer noch Mitglieder dabei! 2019 gab es einige Unruhe im Meldorfer Schwimmbad, hoffen wir, dass das Jedermann-Schwimmen so weitergehen kann, wie wir es seit nunmehr 33 Jahren gewohnt sind. Neue Mitschwimmer sind uns herzlich willkommen.



Leichtathletik

Spartenleiterin: Heike Kulda

„Auf die Plätze - fertig - los“, so heißt das Kommando. Die Kinder in der Leichtathletik-Gruppe von Nadine Möller stehen konzentriert am Start. Laufen, Springen und Werfen gehören zu den Grundlagen im Sport. Diese Bewegungen werden in vielfältigen Übungsformen trainiert. Der Spaß kommt aber nicht zu kurz, denn in vielen Spielen werden diese Fähigkeiten so nebenbei verbessert. Auch die Ausdauer und die Koordination werden geschult.

Geübt wird im Winter in der Großsporthalle mit der 50m-Laufbahn, im Sommer natürlich im Stadion. Dabei werden die Kinder auch auf Wettkämpfe vorbereitet. Regelmäßig nehmen unsere Leichtathleten an Kreismeisterschaften teil. Drei dieser Wettkämpfe fanden wieder in Meldorf statt, im Winter in der Halle, im Juni im Stadion die Einzel-Kreismeisterschaft und für die Jüngsten einer von drei gemeinsam gewerteten Wettkämpfe des U10-Cups im Dreikampf (50m-Lauf, Weitsprung und Schlagballwurf).



2019 nahm der KLV Dithmarschen wieder an einem Kreise-Vergleich teil, bei dem diesmal in Flensburg gegen die Stadt und die Landkreise Schleswig-Flensburg und Nordfriesland um die beste Platzierung gerungen wurde. In allen Altersklassen der Kinder und Jugendlichen konnten je Kreis bis zu drei Athleten im Dreikampf an den Start gehen, dazu kamen noch 800m-Läufe und Staffeln, für die zuvor ein Extratraining auf Kreisebene in Meldorf angesetzt wurde. Auch von TuRa machten sich Lenja Gutt, Fiete Timm und Jakob Thießen auf den Weg, um Punkte für den KLV zu erkämpfen. Im Spätsommer 2020 sollen wir Gastgeber für diese Großveranstaltung sein.

Da wir nur noch eine Trainingsgruppe haben, ist diese altersgemischt, Kinder ab der ersten Klasse werden aufgenommen, die Ältesten sind ca.12 Jahre alt. Die Gruppe nimmt gerne neue Mitglieder auf, Trainingszeit ist dienstags von 15 - 16.30 Uhr.

Kommt einfach vorbei und probiert es aus!

Sportabzeichen

Auch im März 2019 wurden die Sportabzeichen für das Vorjahr im Rahmen der Leichtathletik-Spartenversammlung verliehen. 2018 nahmen 10 Jugendliche und 30 Erwachsene erfolgreich an diesem Fitnessstest teil.



Ohne Prüfer geht es nicht, die ehrenamtlichen Helfer bekommen für ihren Einsatz Blumen als Dank (Foto von links: Heike Kulda, Rolf Michaelsen, Anke Schneider, Rosemarie Schwantes, Birte Jark-Evers).





Das Sportabzeichentraining ist eine schöne Gelegenheit für Eltern, gemeinsam mit ihren Kindern Sport zu treiben. Man kann auch mal eine neue Disziplin ausprobieren, z. B. Schleuderballwurf oder Hochsprung (siehe Foto).

Während wir uns im Stadion auf die Leichtathletik konzentrieren, gehört auch ein Nachweis der Schwimmfähigkeit dazu. Die Laufdisziplinen sind durch Schwimmen oder Radfahren ersetzbar. Von Mai bis zu den Herbstferien geht die Saison, wer früh anfängt hat mehr Zeit, sich noch zu verbessern.

In der abgelaufenen Saison 2019 waren erfreulich viele neue Teilnehmer dabei, die die erforderlichen Leistungen erreichten:

Kinder und Jugendliche, 8 mal Gold, 5 mal Silber und 1 mal Bronze
Erwachsene, 16 mal Gold, 11 mal Silber und 2 mal Bronze

Die Verleihung der Urkunden erfolgt im Frühjahr 2020.

Turnen

Spartenleiterin: Ute Michaelsen

Der Verein TuRa Meldorf bietet für alle Kinder und Jugendlichen ein großes Spektrum im Turnbereich an.

Kinder-,Vorschul-,Jungen- und Mädchenturnen sowie Leistungsturnen „Mädchen“ werden angeboten.

Im Vordergrund aber steht nicht zwingend der Wettbewerb, sondern der Spaß und die Bewegung.

Einige Turnerinnen nehmen aber dennoch an der Kreispokalturnrunde teil und sind auch durchaus erfolgreich.

Im November fand in der Großsporthalle das offensive Turnen statt. Dort konnte jeder seinen Können in einem Wettkampf unter Beweis stellen.







Turnen ab 2. Schuljahr jeden Montag
von 16.30 Uhr in der Großsporthalle

Volleyball

Ein neuer Anfang !!

Für die Meldorfer Volleyballer gab es zum Ende des Jahres 2019 einen Neustart.

Bei 2 Turnieren belegten wir jeweils den 4. Platz und für 2020 haben wir schon die nächsten Einladungen. Dazu noch das Aufleben der Jugendgruppe nach so langer Zeit.

Immer von 18:30 – 20:00 werden Grundkenntnisse im Pritschen , Baggern , Blocken etc. vermittelt und je nach Leistungsstand werden die Jugendlichen in die Turniere mit eingeplant.

Außerdem gibt es noch die Möglichkeit, jeden Donnerstag in einer Hobby-Mixed-Gruppe ab 19:00 Uhr in der BBZ-Halle teilzunehmen.

Wer Interesse hat ist herzlich willkommen!



Zumba Fitness

So viel Spaß hatten Sie beim Sport noch nie! Fitness ohne große Anstrengung gemixt mit Partylaune und heißer Musik. Beim Zumba kommen Sie so richtig auf Touren.

Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Merengue, Reggeaton, Salsa und Cumbia bilden die Basis. Elemente aus Aerobic, Hip-Hop, Bauchtanz und Kampfsportarten machen daraus ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Workout. Bewegungsfluss und Ganzkörpereinsatz bringen Sie beim Zumba zum Schwitzen, fördern Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung. Ihr Herz-Kreislauf-System kommt auf Touren und die Muskeln von der Körpermitte, über Po und Beine werden gestärkt.

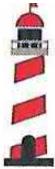
Eine positive Stimmung und der Spaß an der Bewegung mit Musik reißt auch echte Sportmuffel mit. Das Training und die Kalorienverbrennung laufen nebenbei.



Zumba Fitness ist für jeden geeignet, egal ob dick, dünn, jung, alt, ob männlich oder weiblich, jeder zwischen 14 und 80 Jahren ist herzlich willkommen. Selbst bei Vorbelastungen wie z.B. Rückenproblemen ist das Training zu empfehlen. Jeder bestimmt die Intensität seiner Bewegungen selbst. Zumba® Fitness wird im Übrigen auch von vielen Ärzten und Krankenkassen empfohlen. (<https://gesundheitsmanager.aok.de/sport-und-freizeit/steckbrief-zumba-7365.php?currentPage=1>)

Das Training findet jeden Montag von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Meldorf, jeden Donnerstag von 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr im Gymnastikraum der Großsporthalle beim Schwimmbad und ebenfalls jeden Donnerstag von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr in der KBS-Halle beim BBZ statt. Anmeldungen für ein kostenfreies Probetraining sind nicht erforderlich, einfach vorbeikommen und mitmachen.

Fragen beantwortet die lizenzierte Trainerin Frauke Wolter unter 0174-3255474. Weitere Infos finden Sie auch bei Facebook unter Zumba Fitness mit Frauke.



Stefan Christen

Hafenchaussee 2 a

25704 Meldorf

0174 3252690

StefanPrang@gmx.de

www.blumen-maritimes-mehr.de



TAXI 4000
Meldorf und Umgebung
Inh. Elke Mirke
Tel.: 0 48 32 / 4000 oder 96 00

Zumba Kids

Zumba Kids ist ein speziell für Kids & Teens entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Philosophie. Zumba Kids ist die ultimative Tanz- und Spielparty. Hier werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert.

Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork, Koordination, Gleichgewicht und das Selbstwertgefühl gefördert.

Zwischen den erlernten Choreographien werden Bewegungsspiele gespielt, meistens zur Musik. Dort wird besonders darauf geachtet, dass Motorik, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und natürlich der Gemeinschaftssinn gefördert werden.

Das Wichtigste bei Zumba Kids ist jedoch, dass bei alledem der Spaß im Vordergrund steht.

Unterrichtet wird in der Altersgruppe Zumba Kids 7 - 11 Jahre.

Das Training findet jeden Dienstag um 16:30 - 17:15 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Meldorf statt. Anmeldungen für ein kostenfreies Probetraining unter 04832- 3388 oder 0174-3255474. Fragen beantwortet die lizenzierte Trainerin Frauke Wolter unter 0174-3255474. Weitere Infos findet ihr auch bei Facebook unter Zumba Kids Meldorf.



Fit halten -
wattwandern!

Watt erleben
mit
Nationalpark-
Wattführer

www.watterleben.de



Ihr persönlicher Einrichtungsspezialist für

- Küchen
- Wohnen
- Ferienwohnungen
- Speisen
- Schlafen
- Gardinen, Plissees, Bodenbeläge und Insektenschutz

Rommel
MÖBEL + KÜCHEN
FÜR DIE REGION!

Rommel & Sohn GmbH & Co. KG.
 Altentreptower Straße 1
 direkt an der B5 - 25704 Meldorf
 Telefon 04832/9585-0, Telefax 04832/9585-21
 info@moebel-rommel.de, www.moebel-rommel.de

Das Taxi für Meldorf und Umgebung

Taxen  **04832**
Union 7676

- + **Taxi und Mietwagenverkehr**
- + **Krankenfahrten aller Kassen**
- + **Bestrahlungs- und Chemotherapiefahrten**
- + **Dialysefahrten**
- + **Urlaubstransfer**



Wir bauen Ihr Zuhause!

natürlich - ökologisch - nachhaltig
Holzrahmenbau seit 1991



Brunnenweg 4
info@naturbau-meldorf.de

25704 Meldorf
www.naturbau-meldorf.de

