TSV-Aktuell

Nr. 11-21

vom 22.04.2021

FSG -Pressespiegel

TSV-Aktuell: LN/SZ vom 22.04.2021

ÜBERPARTEILICH, UNABHÄNGIG

Lübecker Nachrichten

Segeberger Nachrichten

www.LN-Online.de Donnerstag, 22. April 2021 PARTNER IM REDAKTIONSNETZWERK DEUTSCHLAND RND Nr. 94

LN

THEMEN DES TAGES

SEGEBERG

Segeberg: Lockerungen für Handel und Gastronomie

Inzidenz unter 100: Der Kreis bereitet eine neue Allgemeinverfügung mit Lockerungen der Corona-Maßnahmen von Montag an vor. Für die Region bedeutet das erstmals etwas Entspannung. So wird unter anderem aus Click & Collect im Handel wieder Click & Meet. Die Gastronomie im Kreis darf bereits ab Sonnabend, 24. April, unter Auflagen wieder öffnen. Seite 11

Kreis Segeberg

DONNERSTAG, 22. APRIL 2021

Außengastro kann ab Sonnabend öffnen

Notbremse entfällt im Kreis Segeberg - Positive Reaktion aus Gastronomie, aber nicht alle Wirte werden dabei sein

SEGEBERG
Segeberger Nachrichten

Inzidenz unter 100: Ab Montag wird in Segeberg gelockert

Der Kreis bereitet eine neue Allgemeinverfügung mit Lockerungen der Corona-Maßnahmen vor – Für die Region bedeutet das erstmals etwas Entspannung nach vier Wochen

Von Irene Burow

Bad Segeberg. Wenigstens hellrot ist der Kreis Segeberg aktuell auf der Karte des Robert-Koch-Instituts. Wie ein Krimi dürfte es sich für viele Einheimische angefühlt haben: Über 100 oder unter 100? Um die Inzidenz, also neue Infektionen auf 100 000 Einwohner in sieben Tagen, drehte sich in den vergangenen Wochen alles. Zuletzt pendelten die Zahlen in der Region Segeberg um diesen Wert.

Inzwischen stimmt die Richtung: Am Sonntag lag die Inzidenz bei 93,4, am Montag bei 86,6, am Dienstag bei 79 und am Mittwoch bei 70. Immer weniger Menschen sind zudem infiziert. Das bedeutet Lockerungen für Segeberg. Das bestätigt der Kreis: „Wir bereiten eine neue Allgemeinverfügung vor, die auch Lockerungen vorsieht", sagte Sprecher Robert Tschuschke gestern. „Es wäre der Bevölkerung nicht mehr vermittelbar, die Situation weiter aufrecht zu erhalten."

Segeberg: Lockerungen für Handel und Gastronomie

Noch in der Vorwoche hätten die Zahlen wesentlich höher gelegen. Jetzt sei scheinbar eine Kehrtwende erreicht. Stabil unter 100, lautete das Ziel. „Stabil bedeutet dabei deutlich unter dieser Marke, und nicht etwa drei Tage lang eine Inzidenz von 99", so Tschuschke. An dem Punkt sei man jetzt. Außerdem falle der Blick dabei auch darauf, wo genau die Fälle auftauchen. Momentan seien einzelne Haushalte betroffen, keine Einrichtungen. Es gebe also keine Hotspots, wo ein weiteres Ausbruchsgeschehen zu befürchten sei. „Eine Gewähr, dass es so bleibt, gibt es natürlich nie."

Welche konkreten Lockerungen es geben wird, steht noch aus. Klar ist nur, sie gelten ab kommenden Montag, 26. April. Nur die Gastronomie darf bereits ab 24. April unter Auflagen öffnen. Das teilte der Gaststättenverband mit (siehe unten). Möglicherweise wird aber auch der Einzelhandel schon am Sonnabend wieder öffnen dürfen, wie die LN am Abend erfuhren. Offiziell bestätigt ist das aber noch nicht.

Spätestens von Montag an soll im Einzelhandel aber wieder Click & Meet möglich sein, wie der Kreis auf LN-Anfrage mitteilt. Aus Kiel wurde am Abend indes bekannt, dass auch die Terminvergabe beim Shoppen entfallen soll. Kunden sollen die Läden dann ohne Vorbedingung betreten können. Die Händler werden allerdings angehalten, Kontaktdaten ihrer Kunden zu erfassen.

Gastronomen haben seit 2. November geschlossen und verkaufen höchstens außer Haus. Am 24. April nun ein Lichtblick in Segeberg. FOTO: BUROW

Gastronomie darf ab Sonnabend außen öffnen

Auf Betreiben des Landrats darf Segebergs Gastronomie schon vor „offiziellem" Start der Lockerungen Gäste bewirten

TSV-Aktuell: News vom SHFV - 15.04.2021

Schleswig-Holsteinischer Fußballverband e.V.

„Haus des Sports"
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Uwe Seeler Fußball Park
Am Stadion 4
23714 Bad Malente

Telefon

Geschäftsstelle	(0431) 64 86 156	Telefon	(04523) 202 240 10
Passstelle	(0431) 64 86 160	Telefax	(04523) 202 240 19
Telefax	(0431) 64 86 193		
E-Mail	info@shfv-kiel.de	E-Mail	info@usfp-malente.de
Internet	www.shfv-kiel.de	Internet	www.usfp-malente.de

Absage SHFV-Derby-Cup **15. April 2021**

Sehr geehrte Vereinsvertreter*innen,

wie in unserem Schreiben vom 29. März angekündigt, wollten wir Sie nach der ursprünglich für den 12. April angesetzten Konferenz der Ministerpräsident*innen der Bundesländer mit der Bundeskanzlerin über die weiteren Aussichten für den Fußballsport in Schleswig-Holstein und die Durchführung des als Alternative zum ordentlichen Spielbetrieb geplanten Derby-Cups informieren.
Da die Konferenz kurzfristig abgesagt und stattdessen ein neues Bundesinfektionsschutzgesetz auf den Weg gebracht wurde, war es notwendig, dass wir uns mit Blick auf die Einschätzung der aktuellen Lage an dem neuen Bundesinfektionsschutzgesetz und der aktualisierten Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Schleswig-Holstein orientieren.
Diese finden Sie hier.

Aus der Verordnung geht deutlich hervor, dass sich für den Sport bis (mindestens) zum 9. Mai keine positiven Veränderungen oder Lockerungen ergeben. Eine Durchführung des Derby-Cups auf Basis der ursprünglichen Zeitplanung ab 8./9. Mai ist demnach nicht mehr möglich. Eine wesentliche Voraussetzung für den Derby-Cup wäre gewesen, dass alle teilnehmenden Mannschaften bereits vor dem Start in einen normalen Trainingsbetrieb hätten einsteigen können. Das lässt die geltende Verordnung ebenfalls nicht zu. Wir bedauern diese unumgängliche Entscheidung sehr, wäre der Derby-Cup doch eine gute Option gewesen, endlich wieder erste Schritte in Richtung eines „normalen" Fußballalltags zu gehen. Die allgemeine Infektionslage lässt das aber zum jetzigen Zeitpunkt nicht zu.

Der weitere Umgang mit den ausstehenden Kreis- und Landespokalspielen im Junioren-, Frauen- und Mädchen- sowie im Herrenbereich, für die ein anderer Zeitrahmen als für den Derby-Cup benötigt wird, befindet sich aktuell in der Abstimmung der zuständigen Gremien. Sobald es diesbezüglich Neuigkeiten gibt, werden wir Sie umgehend informieren.

Auch wenn aktuell weder normales Mannschaftstraining noch Spiele durchführbar sind, lassen wir uns nicht entmutigen und freuen uns umso mehr auf die Zeit, in der Fußball, wie wir ihn lieben, wieder möglich ist.

Mit sportlichen Grüßen – bleiben Sie gesund!

TSV-Aktuell: Landesverordnung Corona

Lesefassung der Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2

vom 10. April 2021

§ 11 Sport

(1) Die Sportausübung ist nur wie folgt zulässig:

1. allein oder gemeinsam mit im selben Haushalt lebenden Personen oder einer anderen Person,
2. außerhalb geschlossener Räume ohne Körperkontakt in Gruppen von bis zu zehn Personen,
3. außerhalb geschlossener Räume ohne Körperkontakt in festen Gruppen von bis zu 20 Kindern bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres unter Anleitung von bis zu zwei Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

Die Kontaktbeschränkungen aus § 2 Absatz 4 Satz 1 finden keine Anwendung. § 2 Absatz 4 Satz 2 bis 4 gilt in den Fällen von Satz 1 Nummer 1 entsprechend. Soweit der Sport in geschlossenen Räumen ausgeübt wird, gilt die Beschränkung aus Satz 1 Nummer 1 für jeden Raum oder innerhalb großer Räume für mindestens 80 Quadratmeter pro sporttreibender Person; die Sporttreibenden haben sich grundsätzlich gleichmäßig zu verteilen. Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen haben sicherzustellen, dass die Vorgaben aus Satz 4, erster Halbsatz eingehalten werden. Im Fall des Satz 1 Nummer 3 hat die Übungsleiterin oder der Übungsleiter ein Hygienekonzept nach Maßgabe von § 4 Absatz 1 zu erstellen und die Kontaktdaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Maßgabe von § 4 Absatz 2 zu erheben.

(2) Der Betrieb von Schwimm- und Spaßbädern ist untersagt. In Sportanlagen haben Zuschauerinnen und Zuschauer keinen Zutritt. Die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen innerhalb geschlossener Räume haben ein Hygienekonzept nach Maßgabe von § 4 Absatz 1 zu erstellen und die Kontaktdaten der Sporttreibenden nach Maßgabe von § 4 Absatz 2 zu erheben.

Lesefassung der Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2

vom 10. April 2021

(3) Die zuständige Behörde kann für die Nutzung von Sportanlagen und Schwimmbädern durch Berufssportlerinnen und Berufssportler, Kaderathletinnen und Kaderathleten, Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer sowie deren Trainerinnen und Trainer und für Prüfungen, Sportangebote zur medizinischen Rehabilitation, Gruppen-Schwimmunterricht für Kinder bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres und Praxisveranstaltungen im Rahmen des Studiums an Hochschulen Ausnahmen von den Anforderungen aus den Absätzen 1, 2 und 4 unter der Voraussetzung zulassen, dass nach Maßgabe von § 4 Absatz 1 ein Hygienekonzept erstellt und der Ausschluss des Zugangs für weitere Personen sichergestellt wird. Dies gilt auch für Abschlussprüfungen an öffentlichen Schulen oder Ersatzschulen in der Sportart Schwimmen sowie die in diesem Zusammenhang noch zu erbringenden abschlussrelevanten Leistungsnachweise und hierzu erforderliche Trainingsgelegenheiten unter Aufsicht von Sportlehrkräften. Das für Sport zuständige Ministerium ist über die Ausnahmegenehmigung zu unterrichten.

(4) Abweichend von Absatz 1 Satz 1 und Absatz 2 ist die Ausübung von Profisport zulässig. Das Abstandsgebot aus § 2 Absatz 1 ist nicht einzuhalten. § 3 Absatz 4 Satz 2 findet keine Anwendung. Die Veranstalterin oder der Veranstalter hat nach Maßgabe von § 4 Absatz 1 ein Hygienekonzept zu erstellen, das auch das besondere Infektionsrisiko der ausgeübten Sportart berücksichtigt und ein Testkonzept enthält. Die Veranstalterin oder der Veranstalter hat nach Maßgabe von § 4 Absatz 2 die Kontaktdaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erheben. Sie oder er hat die Konzepte und Empfehlungen der jeweiligen Sportfach- und -dachverbände umzusetzen. Zuschauerinnen und Zuschauer haben keinen Zutritt.

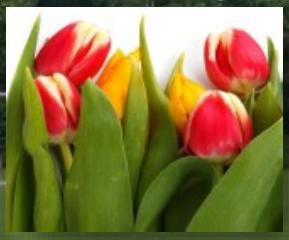
HONDA Eisenacher Bornhöved
mehr als nur ein Partner!
0 43 23 - 60 61

TSV-Aktuell: Der Blick zurück

Pflanzaktion soll Bornhöved erblühen lassen

Von Freitag, 16.10.2020, bis Sonntag, 19.10.2020, fanden unter Federführung des Bürgervereins in Bornhöved die Vorarbeiten statt, damit im nächsten Jahr unser Ort an vielen Ecken und Plätzen „aufblüht!“

Infos und Fotos: Christine Wulf



Auch der heimische TSV beteiligte sich an dieser Aktion: Stellvertretend für den TSV hier der 1. Vorsitzende Jan-Philipp Krawczyk (o. re.) und Uve Gloe (u.re.) aus dem Funktionsteam der FSG-Liga in Aktion

TSV-Aktuell: und heute....

Oktober 20

April 21

TSV-Aktuell: Pflanzaktion in Bornhöved heute

TSV-Aktuell: Unsere FSG-Liga

Weitere News und Informationen rund um die FSG findet ihr auch unter:

https://www.facebook.com/TSVQB/

oder unter Instagram

@fsg_saxonia_liga

TSV-Aktuell: Neues vom Seestadion - 17.04.2021

Der Spartenleiter nutzt das derzeit sonnige Wetter, um den Platz am See zu walzen. Trotz der Absage des Derby-Cups durch den SHFV wird das Seestadion auf Vordermann gebracht.

TSV-Aktuell: Neues vom Seestadion - 19.04.2021

Auch wenn im See-
stadion derzeit
nicht gespielt wird,

ist auch Uve wie
immer sehr
fleißig!!!!

FSG Saxonia

FSG-Fans aufgepasst!

Der FSG-Fanschal

ist fertig und kann

zum Stückpreis

von 14,00 €

bei Dirk Ruckpaul

Mailadresse: ruckpaul@gmx.de

oder bei

Lars Danker

Mailadresse: lars.danker@joh.timmermann.de

käuflich erworben werden

FSG Saxonia

FSG Saxonia 2

NORDWIND
DELIKATESSEN

FSG OLD BOYS

FSG-Jugendfußball

Unsere A1

Lust auf Fußball?

Ansprechpartner - Lars Danker

Telefon: 0170 – 3222676 -

E-Mail: lars.danker@joh-timmermann.de

TSV-Aktuell: FSG - Jugendfußball

Trainer, Trainingszeiten und sowie die Termine der Heimspiele der FSG-Jugendmannschaften in der Saison 2020/21

Ansprechpartner - Lars Danker
Telefon: 0170 – 3222676 -
E-Mail: lars.danker@joh-timmermann.de
Stand: 19.01.2021

G-Jugend: kein Punktspielbetrieb - Trainer Hinrich Asmuss,
Training freitags Schulsportplatz Wankendorf von 16.00 – 17.00 h

F-Jugend: kein Punktspielbetrieb - Trainer Hinrich Asmuss und Patrick Wegener,
Training freitags Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 – 18.30 h

E2-Jugend: Kreisklasse A - Trainer Jörg Behrend & Torben Danker
Training: mittwochs Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 – 18.00 h sowie freitags Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 – 18.30 h - Heimspiele: samstags 11.00 h Jahnplatz

E1-Jugend: Kreisliga
Trainer Norbert Heisch, Karim Ben-Fredj & Yannick Lüdemann
Training: mittwochs Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 – 18.30 h sowie freitags Bornhöved am See von 17.00 – 18.30 h - Heimspiele: freitags 17.00 h Bornhöved am See

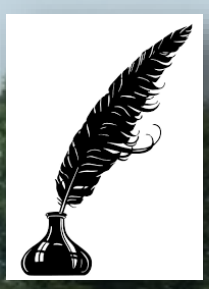
D2-Jugend: Kreisklasse A - Trainer Ingo Schnoor & Darius Grzybowski
Training montags und donnerstags Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 – 18.30 h
Heimspiele: samstags 11.00 h Jahnplatz

D1-Jugend: Kreisliga - Trainer Patrick Ballnus
Training: dienstags Schulsportplatz Bornhöved von 17.00 – 18.30 h sowie donnerstags Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 -18.30 h
Heimspiele: samstags 11.00 h Schulsportplatz Bornhöved

C-Jugend: Kreisklasse A - Trainer Marcel Schiffer & Matthias Balzer
Training: dienstags Schulsportplatz Wankendorf von 17.00 – 18.30 h sowie donnerstags Schulsportplatz Bornhöved von 17.00 – 18.30 h
Heimspiele: sonntags 11.00 h Bornhöved am See

B-Jugend: Kreisliga - Trainer Harjas Ahluwalia & Sophie Pagenkopf
Training: mittwochs Schulsportplatz Wankendorf von 18.00 – 19.30 h sowie freitags Schulsportplatz Bornhöved von 18.00 – 19.30 h - Heimspiele: sonntags 15.00 h Jahnplatz

A-Jugend: Kreisliga - Trainer Reimer Harms & Marcus Heuer
Training: dienstags Schulsportplatz Bornhöved von 19.00 - 20.30 h sowie donnerstags Schulsportplatz Wankendorf von 19.00 – 20.30 h -
Heimspiele: samstags 14.00 h Bornhöved am See



Sport-News

aus der Umgebung

SPORT BUZZER
Das regionale Fußballportal
www.kn-sportbuzzer.de

KN

LN
Lübecker Nachrichten

FUSSBALL.DE

SPORTBUZZER

SZ Segeberger Zeitung

shz.de

Basses Blatt
Das Wochenblatt für Jedermann

Amateurfußball aus der Region
www.FuPa.net
Aus Liebe zum Fußball.

HOLSTEINISCHER COURIER

KN Kieler Nachrichten

TSV-Aktuell: SZ vom 17.04.2021

SZ Segeberger Zeitung

SONNABEND, 17. APRIL 2021

SPORTNOTIZEN

SV RICKLING

Michael Gerken ersetzt Alkos Levens

RICKLING. Im SV Rickling geht in diesem Sommer eine Trainer-Ära zu Ende. Alkos Levens, der seit 2012 die erste Fußballmannschaft des SVR trainiert hat, wird sein Amt nach fast zehn Jahren aufgeben. Unter seiner Leitung kletterte das Team aus der Kreisklasse A sogar zwischenzeitlich bis in die Verbandsliga und hielt sich dort zwei Spielzeiten. Der neue Mann an der Seitenlinie des Kreisligisten heißt ab Juli Michael Gerken, der zuletzt für den SV Westerrade (A-Klasse) tätig war. Seinen Co-Trainer Thomas Wunsch bringt Gerken ebenfalls mit nach Rickling. Um das Training der Torhüter wird sich Kai Gloede kümmern.

LN Lübecker Nachrichten

Lübecker Nachrichten 21

Sonntag/Montag, 18./19. April 2021

SPORT

SV Rickling: Nach neun Jahren bei den Segebergern hört **Alkos Levens** als Trainer auf. Nachfolger beim Kreisligisten ist das **Trio Michael „Schmolli" Gerken, Thomas Wunsch** und **Kai Gloede**.

TSV-Aktuell: SZ vom 19.04.2021

SZ Segeberger Zeitung

MONTAG, 19. APRIL 2021

KREIS SEGEBERG

Brückenlauf auch für 2021 abgesagt

BAD BRAMSTEDT. Auch in diesem Jahr wird es keinen Brückenlauf der Bramstedter Turnerschaft geben. Das teilt Katrin Blumhagen, Abteilung Leichtathletik und Mitglied des Organisationsteams, mit. Der Lauf sollte am 12. September stattfinden. „Als wir uns im Mai letzten Jahres für eine Absage des Laufes 2020 entschieden haben, haben wir gehofft, dass in diesem Jahr alles wieder ein Stück normaler ist. Der Verlauf der Corona-Pandemie hat leider gezeigt, dass dies nicht der Fall ist", heißt es in einer Mitteilung. Keiner könne sagen, wie die Situation im September sei. „Aufgrund der fehlenden Planungsgrundlage haben wir uns dazu entschieden, auch den Brückenlauf für 2021 abzusagen." Nun soll der Brückenlauf im kommenden Jahr am 11. September stattfinden. *nib*

Sport

MITTWOCH, 21. APRIL 2021

FUSSBALL

Saison-Ende in der Regionalliga Nord

BREMEN. Die Saison in der Regionalliga Nord ist angesichts der Auswirkungen der Corona-Pandemie beendet. Die genauen Modalitäten des Abbruchs sollen noch festgelegt werden. Der Abbruch betrifft nicht nur die zweigeteilte Fußball-Regionalliga der Männer, sondern zudem die Regionalliga der Frauen und die Regionalliga-Spielklassen der Junioren.

TSV-Aktuell: SZ vom 16.04.2021

SZ Segeberger Zeitung

Sport 15

FREITAG, 16. APRIL 2021

FUSSBALL

SHFV sagt geplanten „Derby-Cup“ ab

KIEL. Der Schleswig-Holsteinische Fußballverband (SHFV) hat den als Ersatz für den eingestellten Punktspielbetrieb geplanten „Derby-Cup“ abgesagt. Grund ist die aktualisierte Corona-Verordnung des Landes, die bis mindestens 9. Mai keine weiteren Lockerungen im Amateursport vorsieht. Man bedauere „diese unumgängliche Entscheidung“ sehr, teilte der Verband mit, bei dem trotz des neuerlichen Rückschlags weiter die Hoffnung besteht, die Kreis- und Landespokalwettbewerbe sportlich zu beenden.

Lübecker Nachrichten 17

Freitag, 16. April 2021

SPORTBUZZER

BUZZER KOMPAKT

Derby-Cup: Der SHFV hat die Alternative zum Spielbetrieb abgesagt. Bis zum 9. Mai dürfte es aufgrund der Infektionslage keine Lockdown-Lockerungen geben.

Mehr auf LN-Sportbuzzer.de

ÜBERPARTEILICH, UNABHÄNGIG
Lübecker Nachrichten
Segeberger Nachrichten

SHFV-Plan: Pokalspiele über Pfingsten

Lübecker Nachrichten 17
Mittwoch, 21. April 2021
SPORT

Lübeck. Der Punktspielbetrieb 2020/21 im Fußball ist in Schleswig-Holstein abgebrochen worden, der Landespokal aber soll sportlich beendet werden. Dazu hat der SHFV ein Konzept erarbeitet. Sieben Spiele stehen noch aus – alle sollen im Uwe-Seeler-Fußballpark in Malente absolviert werden. Das Finale findet dort am 29. Mai im Rahmen des „DFB-Finaltags der Amateure" statt, alle anderen Spiele sollen im USFP über Pfingsten gespielt werden.

Für den VfB Lübeck, der im Viertelfinale auf Oberligist TSB Flensburg trifft, ist als Spieltag der Pfingstmontag vorgesehen (24. Mai). SHFV-Geschäftsführer Tim Cassel: „Wir berücksichtigen, dass der VfB am 22. Mai sein letztes Punktspiel in der 3. Liga gegen Hansa Rostock hat, das sehr wichtig sein kann." Der Sieger aus dem Viertelfinale würde am Donnerstag, 27. Mai sein Halbfinale spielen. Gegen wen, steht nicht fest, bisher hat nur Regionalligist Phönix Lübeck das Semifinale erreicht. Um besser planen zu können, werden die beiden Halbfinales jetzt zeitnah ausgelost. Sollte der VfB das Finale erreichen, hätte er ein strammes Programm mit vier Spielen (inklusive Hansa-Match) innerhalb von acht Tagen.

Der SV Todesfelde hätte ebenfalls einigen Stress, steht er doch erst im Achtelfinale. Das könnte gegen die SG Geest 05 am Pfingstsamstag (oder am Abend zuvor) angepfiffen werden. Nacheinander werden über Pfingsten unter strengen Hygienemaßnahmen die weiteren Viertelfinales gespielt (Kilia Kiel – Weiche Flensburg, Heider SV gegen SVT/Geest). Da bisher nur der VfB Lübeck als Profiteam trainieren darf, steht der SHFV in positiven Gesprächen mit den Behörden und der Politik, dass die anderen Teilnehmer per Sondergenehmigung ab Anfang Mai wieder regulär trainieren dürfen.

TSV-Aktuell: In eigener Sache

Spartenberichte und 111 Jahre TSV

Aufgrund der durch Corona bedingten Einschränkungen des öffentlichen Lebens und damit verbunden auch des Vereinssportes gab es im letzten Jahr aus den Sparten des TSV nur wenig bis gar nichts zu berichten. Um aber alle am Vereinsgeschehen Interessierten regelmäßig auf dem Laufenden zu halten, würde ich es begrüßen, hin und wieder auch mal Sachstandsinformationen aus den einzelnen Sparten zur Veröffentlichung in TSV-Aktuell zu bekommen. Das würde auch das neben der Vereins-Homepage vorhandene Presseorgan des Vereins wieder mit mehr Hintergrundinformationen aus dem Vereinsleben füllen und für die Leser/-innen wieder etwas interessanter machen, zumal der Verein am **10. Mai 2021** sein 111-jähriges Vereinsjubiläum feiern wird.

Ob überhaupt oder später und wenn ja, in welchem Umfang dieses besondere Ereignis gefeiert werden wird, steht zum jetzigen Zeitpunkt allerdings noch nicht fest. Es ist jedoch davon auszugehen, dass die offizielle Jubiläumsfeier später stattfinden wird. Da muss man unter Berücksichtigung der aktuellen Lage kein Prophet sein.

Aber wie heißt es doch so schön: „Die Hoffnung stirbt zuletzt!“

Lothar Rath, TSV-Presse– und Öffentlichkeitsarbeit

10. Mai

1910 **2021**

TSV-Aktuell: TSV-Sparten

Handball
HSG WaBo
2011
Wankendorf-Bornhöved

Berichte aus den Sparten:

SZ Segeberger Zeitung

12 SCHLESWIG-HOLSTEIN MITTWOCH, 21. APRIL 2021

Bewegung ist das A und O

FOKUS GESUNDHEIT

Fokus Gesundheit – unter diesem Motto startet heute eine vierteilige Serie, in der wir täglich ein Schwerpunkt-Thema beleuchten. Zum Auftakt widmen wir uns dem Thema Herz/Kreislauf. Corona macht den Menschen nicht nur krank, die Krise beeinflusst auch den Alltag, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten – den Lebensstil insgesamt. Welche Gefahren die Corona-Pandemie speziell für das Herz-Kreislauf-System birgt, darüber sprechen im Doppelinterview die Sportwissenschaftlerin Dr. Claudia Hacke und der Arzt Prof. Dr. Burkhard Weisser.

Was für eine Bewegung?

Hacke: Zunächst einmal ist das vor allem Alltagsaktivität. Dazu gehört Treppen laufen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren – und möglichst wenig Sitzen. Es ist die Alltagsaktivität, die eine gesundheitswirksame Rolle spielt, die jetzt aber aufgrund der Corona-Pandemie wegen der Kontaktbeschränkungen oder Quarantäne oft wegfällt, weshalb sich zurzeit immer mehr Menschen weniger bewegen. Und dann ist natürlich auch der Sport wichtig, wie Joggen oder ins Fitnessstudio gehen – eben eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.

Weisser: Wenn man die Alltagsaktivität messen will, kann man sagen: 7000 bis 10 000 Schritte am Tag zum Beispiel mit einem Schrittzähler gemessen, reichen aus.

Frau Hacke, Herr Weisser, lassen wir Corona kurz links liegen. Wie kann man ganz allgemein das Herz-Kreislauf-System fit halten?

Burkhard Weisser: Bewegung ist ein zentraler Faktor. Mindestens drei Tage die Woche, am besten täglich mindestens 30 Minuten moderate Belastung. Also dass man, wenn keine Kontraindikation besteht, leicht außer Atem kommt, leicht anfängt zu schwitzen, schnelles Gehen, langsames Laufen, Fahrradfahren.

Claudia Hacke: Neben Bewegung ist auch eine gesunde Ernährung und Stress vermeiden sehr wichtig – und dass man versucht, ein normales, gesundes Körpergewicht zu haben.

Und die Ernährung?

Weisser: Als Faustregel könnte man sagen: mindestens dreimal täglich frisches Obst oder Gemüse, tendenziell eher Gemüse, und dann jeweils etwa eine Hand voll. Das wäre schon mal ein guter Einstieg. Kurz: eine salz- und fettarme Ernährung, keine kurzkettigen, schnell wirksamen Kohlehydrate wie Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, industriegefertigte Nahrungsmittel. Die sind eher ungünstig.

Hacke: So wenig wie möglich stark verarbeitete Lebensmittel, so gut es geht auf natürliche Lebensmittel zurückgreifen wie frisches Gemüse, Obst, Nüsse, Samen oder Fisch.

Tabak, Alkohol, Zucker – Was macht der Lebensstil aus?

Hacke: Wir wissen heute aus Studien, dass ein gesunder Lebensstil selbst bei Menschen, die ein ungünstiges genetisches Risiko haben für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das Risiko deutlich senken kann für das Eintreten von Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Weisser: Es ist nie zu spät. Selbst, wenn man bis zum Alter von 60 Stress, ungesunde Ernährung, Übergewicht hatte, kann man mit einer Änderung des Lebensstils sein Risiko deutlich reduzieren.

SZ Segeberger Zeitung

SCHLESWIG-HOLSTEIN 13

FOKUS GESUNDHEIT

Kleine Übungen für zwischendurch

Herz-Kreislauf-Training ist nicht nur Ausdauertraining. Auch Muskulatur und Kraft spielen eine wichtige Rolle: Die Blutgefäße werden durch die Bewegung besser durchblutet und bleiben elastischer. Das beugt Verkalkungen der Gefäße vor, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Dr. Claudia Hacke zeigt an ihrem Arbeitsplatz an der CAU vier einfache Übungen, die jeder unkompliziert in den Alltag einbinden kann – ganz egal, ob zu Hause, im Büro oder unterwegs im Park. Bei allen Übungen bleibt der Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule.

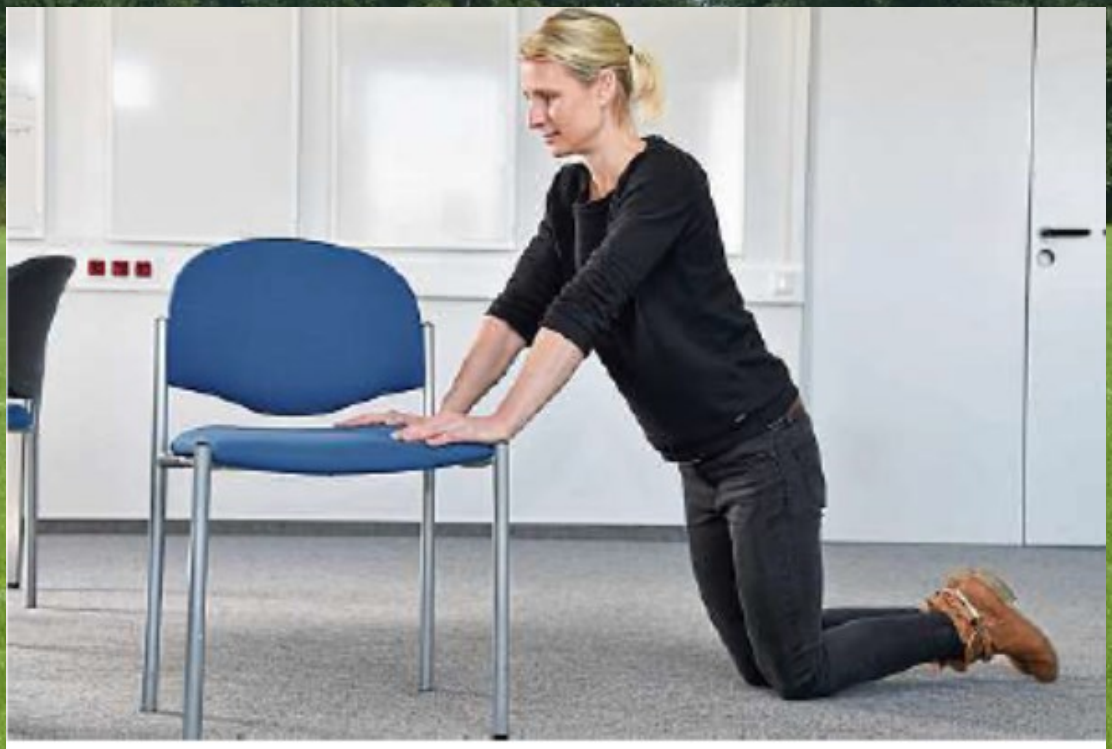
Vorgebeugtes Rudern zur Stärkung der Rückenmuskulatur: Mit vorgebeugtem Oberkörper den Stuhl (Hocker, Wasserflaschen oder was auch immer gerade greifbar ist) zur Brust ziehen und dabei den Bauch anspannen, die Ellenbogen bleiben nah am Körper, die Schulterblätter zusammenziehen. Den Stuhl wieder absenken, dann wieder zur Brust ziehen. 15 bis 20 Wiederholungen machen und davon zwei bis drei Sätze. FOTOS: THOMAS EISENKRÄTZER

NORDWIND DELIKATESSEN

TSV-Aktuell: SZ vom 21.04.2021

SZ Segeberger Zeitung

FOKUS GESUNDHEIT



Liegestütz Stärkung der Arm- und Brustmuskulatur: Mit den Händen auf der Sitzfläche des Stuhls (Hocker, Bank, Tisch) aufstützen, Arme beugen und mit der Brust leicht die Kante der Sitzfläche berühren, dabei die Ellenbogen nah am Körper lassen, Bauch und Po fest anspannen. Dann die Arme wieder durchstrecken und erneut in die Stützposition gehen. 15 bis 20 Wiederholungen machen und davon zwei bis drei Sätze.

SO GEHT
FAVORITENSCHRECK
BODO ZANKEL KG · Bornhöved

TSV-Aktuell: SZ vom 21.04.2021

SZ Segeberger Zeitung

FOKUS GESUNDHEIT

Einbeiniges Aufstehen zur Stärkung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur: Einbeinig vom Stuhl (Hocker, Bank) aufstehen und sich auch langsam einbeinig wieder hinsetzen, dabei das Gewicht auf dem gesamten Standfuß verteilen. 15 bis 20 Wiederholungen machen und davon zwei bis drei Sätze.

Unterarmstütz zur Stärkung der Rumpfmuskulatur: Mit den Unterarmen auf dem Stuhl (Hocker, Bank) aufstützen, Bauch und Po fest anspannen, ein Hohlkreuz oder Herausstrecken des Gesäßes vermeiden. Das eine Weile halten, kurz lockern und verschnaufen, dann Position wieder eine Weile halten. (Variation: dabei ein Bein anheben oder ein Bein anheben und den gegenüberliegenden Arm ausstrecken.) Den Stütz mindestens 20 bis 30 Sekunden halten und die Dauer steigern.

TSV-Aktuell

Impressum TSV–Aktuell/FSG-Pressespiegel

Herausgeber und inhaltlich verantwortlich:

TSV Quellenhaupt Bornhöved

Verantwortlicher Redakteur: Lothar Rath (LR) —

Erreichbar per Mail: lotharrath@t-online.de

Fotos: Klaus Jagen, Lothar Rath, Sönke Ehlers

Zugriffe Facebook: 250 - Auflage: 100

FSG -Pressespiegel