



Gymnastik

Abteilungsleiterinnen:

Roswitha Rehbehn
Schilkseer Straße 199
24159 Kiel
Tel. 0431 – 37 10 27

Uschi Manzewski
Seestraße 19
Tel. 0431 – 37 31 63

Karin Oberthür
Seeadlerweg 13
24159 Kiel
Tel. 0431 – 37 10 82

Übungsleiterinnen:

Katrin Bales
Himbeerweg 9b, 24 161 Altenholz
Tel. 0431 – 39 70 749

Birgit Bartels
Robbenweg 5, 24 159 Kiel
Tel. 0431 – 37 28 29

Petra Bödefeld
Zum Amt 4, 24229 Dänischenhagen
Tel. 04349 – 1648

Katharina Krause
Groth Str. 4a, 24159 Kiel
Tel. 0431 – 39 90 809
Mobil: 0177 – 7860 460

Bärbel Möller
Tel. 0431 – 37 11 68

Übungseinheiten in der Sporthalle:

| | | | |
|-------------|-------------------|----------------------------------|------------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 Uhr | Gymnastik für Frauen | Petra Bödefeld |
| | 18.00 – 19.00 Uhr | Aerobic & BBP | Katharina Krause |
| | 19.00 – 20.00 Uhr | Rückengymnastik | Petra Bödefeld |
| Mittwoch: | 20.00 – 21.00 Uhr | Aerobic BBP | Birgit Bartels |
| | 14.30 – 15.30 Uhr | Gymnastik/Rückenschule | Bärbel Möller |
| | 20.00 – 21.00 Uhr | Step Aerobic | Katharina Krause |
| | 21.00 – 22.00 Uhr | BBP & Stretching/ Entspannung | Katharina Krause |
| Donnerstag: | 20.00 – 21.00 Uhr | Aerobic BBP | Katrin Bales |

Das Jahr 2009 ist für die Gymnastik-Abteilung gut gelaufen. Es hat einige Veränderungen in der Besetzung mit Übungsleiterinnen gegeben. Katrin Bales und Birgit Bartels haben ihre Übungsstunden getauscht und als neue Übungsleiterin für Aerobic/Steppaerobic konnte Katharina Krause gewonnen werden.

Als neueste Errungenschaft gilt für uns der Ankauf von 30 Reebok Steps, der zu einem nicht unwesentlichen Teil durch Spenden aus der Gymnastikabteilung finanziert worden ist. Wir hoffen, durch das Angebot von Steppaerobic mehr junge Frauen für unsere Gruppen zu interessieren. **Also auf Ihr Interessierten, kommt doch mal zum Schnuppern.** Es erwartet Euch außerdem ein fröhliches Miteinander.

Neben so manchen gemütlichen Zusammenkünften haben uns leider auch traurige Treffen zusammengeführt. Haben wir im Herbst letzten Jahres Abschied nehmen müssen von unserer Sportgefährtin Helga Baumann, so hat uns in diesem Herbst der plötzliche Tod von Andrea Seemann erschüttert. Sie war eine unserer Jüngsten. An beide Sportgefährtinnen denken wir oft. Sie fehlen uns.

In der neuen Halle fühlen wir uns inzwischen sehr heimisch. Wir hoffen, dass nach dem schönen Sommer all die Säumigen jetzt wieder zu den Übungsabenden finden werden. Denkt daran: **Wer rastet rostet** und wir haben in unserer schönen Halle nun wirklich genug Gelegenheit, etwas für unseren Körper und unseren Geist zu tun.

In diesem Sinne eine erfolgreiche neue Saison.

Uschi Manzewski

25. (Rad)Tour am 7./8./9. August 2009

Es war einmal

eine Gymnastikgruppe des TSV Schilksee, der bei einem gemütlichen Beisammensein die Idee zu einem gemeinsamen Wochenende per Rad kam. Die Idee wurde schnell umgesetzt; man traf sich mit 27 Frauen, um gemeinsam Richtung Hüttener Berge zu radeln. Das was ANNO 1985. Bei dem Spaß, den die Gruppe an jenem Wochenende hatte, lag es nahe, solche Wochenendausflüge zu wiederholen. Jedes Jahr also trafen sich die Damen von nun an, um in unterschiedlicher Zusammensetzung nicht nur Schleswig-Holstein und die Inseln der Nord- und Ostsee radelnderweise zu erkunden. Das Alte Land sah die Gruppe radeln, die Umgebung von Bevensen/Lüneburg und sogar die dänische Insel Langeland. Nach der Wende wurden der Schalsee und der Schweriner See umrundet und auch Hamburg wurde ein Besuch abgestattet.

Nun, im Jahre 2009, stand die 25. Tour ins Haus und sollte schon etwas Besonderes werden zum „silbernen Jubiläum“. Wo war die Gruppe noch nicht gewesen? In der Hauptstadt unserer Republik. Also auf nach BERLIN.

Schon ganz früh im Januar wurde geplant.





Peters-Reisen hatte in den Ferien einen (leider nicht allen passenden) Termin mit Unterkunft im „Hotel Steigenberger“ anzubieten, ganz in der Nähe des Kurfürstendamms.

Am 7. August ging die Fahrt bereits um 6.00 Uhr in Neumünster los. Die

Wetteraussichten waren für die bevorstehenden Tage bestens. Mit einem Sektfrühstück stimmte uns das Reiseunternehmen bereits an der Raststätte Stolpe ein; unseren Fahrer Rüdiger hatten wir dann schon als umsichtigen Fahrer erlebt.

Um 11.00 Uhr etwa war Ankunft im Hotel, wo erst einmal die Koffer zu deponieren waren. Freie Zeit war bis 14.00 Uhr, dann hatten wir am ZOB Bahnhof Zoo zu sein zu einer ausführlichen Stadtrundfahrt. Die Zeit bis zum Treffen verbummelten wir auf dem Ku-Damm, der sich jedem alten Berlin-Hasen ständig neu präsentiert, so viel wird hier gebaut. In der Fasanenstraße mit ihren wunderschönen alten hochherrschaftlichen Häusern lud uns der lauschige Garten des Literaturcafés zur ersten Rast ein. Natürlich wollten wir alle Berliner Weisse trinken, die uns zu unserer Enttäuschung nicht im Originalglas serviert wurde, was uns an anderer Stelle später noch einmal passierte. Die Stadtrundfahrt war dann sehr informativ, immer wieder mussten wir aussteigen, um Plätze zu Fuß zu besichtigen.

Als wir um 17.00 Uhr dann wieder im Hotel waren, wurden erst einmal unsere Zimmer in Beschlag genommen, geduscht (wir hatten ca. 31 Grad) und ein wenig relaxt. Abends ging es dann per S-Bahn mit unseren Gruppenkarten zu den Hackeschen Höfen. Wie immer herrschte hier reger Betrieb: Nach einem ausgiebigen Rundgang fanden wir aber eine Ecke wie für uns reserviert, wo wir ganz vorzüglich italienisch essen konnten. Später schlenderten wir über die Museumsinsel zur Straße Unter den Linden, vorbei an Gauklern und fröhlichen Menschen, die den späten Abend in der lauen Sommernacht genossen. Am Brandenburger Tor standen viele Zelte und Buden, denn am nächsten Tag, dem Samstag, sollte hier die neue U-Bahn-Linie 55 eröffnet werden. Dieser U-Bahn-Bau war schon von Kanzler Kohl angeschoben worden. Da nach dem Bau des Regierungsviertels jedoch weder Staat noch Stadt über genügend Geldmittel dafür verfügten, wurde die Strecke bis jetzt nur für 2! Stationen - Brandenburger Tor bis Hauptbahnhof - gebaut. Dafür kostete sie die stolze Summe von 250 Mio Euro.

Wir sind dann aber mit der berühmten Buslinie 100 nach Hause gefahren, um auf der Terrasse unseres Hotels noch bis weit nach Mitternacht den ersten Tag in

Berlin ausklingen zu lassen. Heidelore animierte uns zu dem neuen Modegetränk APEROL, gespritzt mit Prosecco und Soda und einer Orangescheibe. Das war das richtige Getränk für diesen schönen lauen Abend. Obwohl das Hotel ganz in der Nähe der Gedächtniskirche liegt, befanden wir uns an unserem Hotel wie auf einer Oase und fühlten uns so richtig wohl.

Am nächsten Morgen trafen wir uns nach einem ausgiebigen Frühstück, um das KaDeWe unsicher zu machen. Dazu braucht man dann nichts mehr zu sagen. Das Kaufhaus ist überwältigend, besonders ganz oben die Gourmet-Abteilung. Mit der 100 ging es dann bis Unter die Linden und in die Friedrichstraße. Das bekannte Quartier 205 hinter dem Kaufhaus Lafayette erwartete unseren Besuch. Kostbar die Ausstattung und die Läden. Unser Geldbeutel reichte für eine Erfrischung. Unterirdisch ging es bis ins Lafayette. Heidelore hatte auf dem Weg dorthin schon ein Paar schicke französische Schuhe entdeckt und anprobiert. Aber die Zeit drängte, denn um 13.45 Uhr sollten wir am Hintereingang des Reichstages sein zu einer Führung „Kunst im Paul-Löbe-Haus“. Die war dann auch sehr interessant. Als erstes jedoch führte man uns durch den Reichstag und unterirdisch ins Paul-Löbe-Haus und hier ganz nach oben, um über die obere Brücke über die Spree hinweg zum Elisabeth-Lüders-Haus zu gelangen. Einige von uns haben wegen Höhenangst schon mal gepasst. Nachdem wir noch in einige Sitzungssäle geführt wurden, sind wir wieder zurück in den Reichstag und hier per Fahrstuhl in die Kuppel geführt worden. Ein grandioser Ausblick über die ganze Stadt begeisterte uns. Die Besichtigung hat uns allen gut gefallen.

Inzwischen knurrte uns der Magen. Aus Anlass der U-Bahn-Eröffnung war überall Berliner Curry-Wurst angeboten. Die wollten wir dann auch in einem Restaurant neben dem Brandenburger Tor in einem schönen Innenhof probieren. Na ja, wir fanden unsere Curry-Wurst in Kiel besser. Wo wir aber nun schon hier waren,



mußten wir unbedingt auch mit der neuen U-Bahn fahren. Umsonst war es heute auch noch. Also mit der U 55 bis zum Hauptbahnhof und von dort mit der S-Bahn zu unserem Hotel. Nach Ausruhen und Frischmachen war Treffen vor dem Hotel. Um 20.00 Uhr sollten wir in der „Komödie am Kurfürstendamm“ sein, wo die Kriminalkomödie „39 Stufen“ nach Hitchcock mit Ingolf Lück gegeben wurde.

Nach dem anstrengenden Tag waren wir ein bisschen schläfrig, wurden aber mit Verlauf des Stückes immer munterer. Viele Gags, viel Rollentausch – es war sehr, sehr amüsan und der Beifall war groß.

Das Hotel erwartete uns zum Tagesausklang auf seiner Terrasse. Es war wieder so wunderschön draußen. Weit nach Mitternacht saßen wir noch beieinander und konnten uns nicht trennen. Wieder so ein toller Tag.

Um 10.15 Uhr am nächsten Morgen hieß es Koffer einladen. Wir verabschiedeten uns von unserem schönen Hotel, um zum Nicolai-Viertel in der Mitte Berlins gefahren zu werden. Dieses Viertel ist das älteste Viertel der Stadt und war schon zu DDR-Zeiten restauriert und ein Anziehungspunkt direkt an der Spree. Nachdem wir durch das Viertel gewandert waren, haben wir uns dann noch entschlossen, den Berliner Dom zu besichtigen, wo wir sogar das Glück einer Führung hatten. Der Dom war bereits ab Ende der 70er Jahre durch die Evangelische Kirche der Bundesrepublik restauriert worden.

Zum Abschluß unseres Berlin-Besuchs schlenderten wir aber noch einmal in das Nicolai-Viertel an die Spree, um eine Kleinigkeit zu essen und besonders zu trinken, bevor es endgültig nach Hause ging.

Die Tage in Berlin waren sehr heiß. Bei unserer Anreise nach Neumünster zogen pechschwarze Wolken am Himmel auf und bald goß es buchstäblich aus Kübeln. Was waren das für wunderschöne Tage in Berlin, eine gelungene „silberne“ Tour ---, so war das Fazit dieser Reise. Wir haben viel gesehen in diesen Tagen, viel gelacht, viele Gespräche geführt. Es gab viele Anregungen aus der Gruppe. Schade, dass Roswitha, Jutta, Karin Kl., Heike und Bärbel nicht dabei sein konnten, gedacht haben sie an uns und wir an sie. Nach vielen Jahren war dafür aber wieder Helga St. in unserer Mitte.

Mir bleibt zu sagen: Danke an alle, besonders die, die seit Anbeginn dabei sind. 11 Radlerinnen der ersten Tour waren auch diesmal dabei. Danke für Eure Freundschaft und Eure Treue und ----- hoffentlich geht es weiter so.

Mit dabei waren Annelene, Heidi R., Karin K., Karin O., Karin B., Dagmar, Birgitt, Marion, Joane, Karen, Ulli, Heidelore, Helga und

Uschi Manzewski



Neues Angebot beim TSV Schilksee

Betr.: Gymnastik

Montag 18:00 – 19:00 Uhr: Aerobic & BBP

bei Katharina Krause

Ab 09.12.2009:

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr: Step Aerobic !!!

bei Katharina Krause

Mittwoch 21:00 – 22:00 Uhr: BBP & Stretching / Entspannung

bei Katharina Krause

**Bewährter Schutz auf
allen Meeren: Die Gothaer
Versicherungen für
Bootseigner.**

Sie suchen einen Partner, der Ihnen bei jedem Wellengang zur Seite steht?
Mit Versicherungen, die Ihnen umfangreichen Schutz garantieren? Dann haben wir die optimalen Lösungen für Sie.

Generalagentur Kiel
Michael Küppers und Peter von Essen
Hopfenstraße 47, 24103 Kiel
Telefon 0431 62019
Telefax 0431 673568
generalagentur_kiel@gothaer.de



Gothaer

Wir machen das.