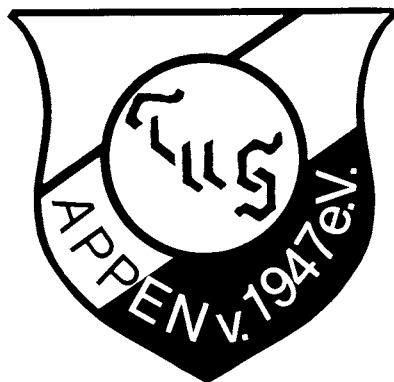




Ausgabe 88  
Oktober 2011



# TUS THEMEN



*Das Fitness-Team vom TuS Appen, von links: Carmen Monshausen, Sandra Kretzing, Uschi Winter, Birgit Bull und Martin Schmidt*

**BADMINTON · FUSSBALL · HANDBALL  
JUDO · TENNIS · TISCHTENNIS · TURNEN**

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<i>Vorwort</i>	3
<i>Lebensretter</i>	4
<i>Sommerferiengrogramm 2011</i>	5
<i>Fußball</i>	6
<i>Happy Drums</i>	7
<i>Fitness-Mix</i>	8
<i>Turnen</i>	9
<i>Pilates / Big Jog / Sunrise Jog</i>	10
<i>Tennis</i>	12
<i>Angebotsübersicht</i>	14
<i>Tischtennis</i>	19
<i>Schach</i>	20
<i>Badminton</i>	21
<i>Judo</i>	23
<i>Aufnahmeantrag / Einzugsermächtigung</i>	24
<i>Zumba-Fitness</i>	26

## Geschäftsstelle

Adresse: Almtweg 23, 25482 Appen

Ansprechpartner: Jutta Koopmann,  
Anja Martens  
Tel.: 04101 - 29159

eMail: TuS-Appen@t-online.de

Homepage: www.tusappen.de

Öffnungszeiten: **Montag und Donnerstag**  
9.00 – 11.30 Uhr  
und 16.00 – 18.00 Uhr  
**jeden 1. Montag im Monat**  
18.00 – 20.00 Uhr

## Impressum

Herstellung: Media-Nord-Print  
Kühn + Utesch GmbH & Co.

Redaktion:  
Volker Kühn Tel.: 0 40/94 36 80-0  
Email: kuehn@media-nord-print.de

Redaktionsschluss für die nächsten  
TuS-Themen: 28.11.2011

**Aufnahmeformular  
jetzt auch  
online über  
die Homepage**

# VORWORT

**Liebe Mitglieder,**

**es geht wieder los!**

In allen Abteilungen sind die Mannschaften wieder an den Start in eine neue Serie gegangen, nur für die Tennisspieler kehrt nun bald Ruhe ein. Alle Mannschaften haben sich ein sportliches Ziel gesteckt und haben die Vorbereitungen zum Erreichen dieser Ziele abgeschlossen. Nun gilt es! Aber bei allem Ehrgeiz sollte nicht vergessen werden, dass es für fast alle wichtigere Dinge gibt, z. B. Beruf

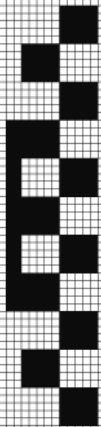
und Familie und der Sport eben die „schönste Nebensache der Welt“ ist. Fairness und sportlicher Anstand sind ebenso bedeutsam. Und bewahren wir uns alle ein wenig von der Toleranz, zu der wir ja während der Fußball-Weltmeisterschaft fähig waren.

Der Vorstand des TuS wünscht allen Mannschaften viel Erfolg in der neuen Serie und all denen, die den Sport als Ausgleich zum Beruf oder nur so nebenbei als Hobby betreiben (davon gibt es gerade in unserem Verein erfreulich viele) viel Freude bei ihrer Bewegung!

*Wilfred Diekert*

## Vermessungsbüro

**Dipl.-Ing. M. u. G. Felshart**



25436 Uetersen  
Heinrich-Schröder-Str. 6  
☎ 0 41 22/95 73-0  
FAX 0 41 22/95 73 33

privat  
25482 Appen  
An der Teichen 4

# LEBENSRETTER

Nun haben wir unsere Defibrillatoren und wir hoffen, diese nicht einsetzen zu müssen. Vor Jahren hatten wir einen tödlichen Unfall auf dem Tennisplatz und im letzten Jahr einen in der Sporthalle. Diese Notfälle haben uns veranlasst, so genannte Defibrillatoren anzuschaffen.

## **Diese Geräte helfen Leben zu retten!**

Jedes Jahr sterben in Deutschland 140.000 Menschen durch einen plötzlichen Herztod. Und es kann Jeden treffen. Egal, ob dick oder dünn, gesund oder krank, Raucher oder Nichtraucher, Sportler, Vegetarier, junge oder alte Personen. Ein höheres Risiko tragen selbstverständlich Personen mit Vorerkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder aber Personen, die schon einen Herzinfarkt überlebt haben. Das Herz beginnt urplötzlich zu rasen und völlig unkoordiniert zu schlagen. Die Pumpleistung des Herzens sinkt, das Herz bleibt stehen – man stirbt.

Der Zeitraum bis der Notarzt eintrifft ist häufig zu lange. Doch wenn innerhalb weniger Minuten ein elektrischer Schock abgegeben und eine Herzdruckmassage durchgeführt wird, hat das Opfer sehr gute Überlebenschancen. Diese Defibrillatoren sind speziell für medizinische Laien konzipiert worden und einfach zu bedienen. Dieses Gerät leitet mit Worten, visuellen und einfachen Anweisungen durch die Maßnahmen, Schritt für Schritt. Bis zum elektrischen Schock!

Die ersten 5 Minuten sind die wichtigsten, denn schon 10 Minuten nach Eintritt eines Notfalles ohne Hilfeleistung kann es schon zu spät sein.

## **Wie soll man sich verhalten, wenn ein Notfall eintritt?**

Nehmen wir einmal an, beim Fußball sackt ein Spieler in sich zusammen. Die erste Reaktion ist zunächst Ratlosigkeit. Bevor irgendein Spieler sich zu dem Patienten begibt und weitere Anweisungen gibt, vergehen mindestens 2 Minuten!

Als erstes ist zu überprüfen, ob der Patient noch atmet. Wenn er nicht mehr atmet, muss sofort eine Arbeitsteilung geschehen. Der Patient muss in Rückenlage, den Kopf gestreckt nach hinten. Eine Person muss sofort „pumpen“, also eine Herzmassage durchführen, eine 2. Person den Notruf 112 absetzen und die 3. Person holt den Defibrillator.

Das „Pumpen“ muss so lange durchgeführt werden, bis der Notarzt den Patienten übernimmt.

Beim Holen des „Defis“ diesen bereits einschalten. Dieser gibt dann die weiteren Anweisungen.

## **Wichtig ist auch:**

- der Patient darf nicht im Nassen liegen, denn der Stromstoß bei Bedarf kann für Unbeteiligte unangenehme Folgen haben;
- man kann nichts falsch machen, denn das Gerät leitet mit Worten und wenn irgendetwas nicht richtig ist, wird der Vorgang wiederholt;
- das Gerät beginnt gar nicht erst, wenn z.B. das Herz noch schlägt;
- als Ersthelfer kann man nicht belangt werden!

Da die ersten 5 Minuten die wichtigsten sind, haben wir uns entschlossen 4 „Defis“ anzuschaffen.

Es ist jeweils ein Gerät in der Sport- und Turnhalle, in dem Tennishaus und im Sportlergebäude. An diesen Geräten befindet sich auch ein Hinweis für den Notruf 112 und die jeweilige Standortangabe für den Notarztwagen.

Natürlich werden wir diese Geräte noch gesondert vorführen.

Für die Zuschüsse darf ich mich an dieser Stelle recht herzlich bedanken bei dem Sport-Förder-Fonds der Sparkasse Südholstein und des Kreissportverbandes Pinneberg, dem Landessportverband und der Gemeinde Appen.

*Volker Behlke*

# SOMMERFERIENPROGRAMM 2011

Auch in diesem Jahr hat der TuS Appen sich an dem Sommerferienprogramm der Gemeinde Appen mit zwei Aktionen beteiligt.

## Der Spielenachmittag

Wie immer ein voller Erfolg. An diesem Naschmittag helfen alle Sparten mit und bieten für etwa 30-40 Kinder im Alter von 6 bis ca. 11 Jahren einen bunten Nachmittag rund um unsere Sportarten. In Gruppen konnten die Kinder sich in verschiedenen Disziplinen behaupten, so dass wir am Ende sogar eine kleine Siegerehrung vornehmen konnten. Getränke und Waffeln gab es für alle zur Stärkung und ich denke, es hat allen viel Spaß gemacht.

## Bei der Schlafnacht

Hatten wir in diesem Jahr 23 Kinder mit denen wir viel getobt und gelacht haben (und natürlich auch irgendwann geschlafen). Während der Schlafnacht gab es auch eine Nachtwanderung mit einigen Überraschungen (auch nasse, denn es gab Wasserbomben) für die noch gar nicht müden Kinder.

Wir hoffen auf viele Anmeldungen im nächsten Jahr und bedanken uns bei unseren Nachwuchsbetreuern und auch den Großen Betreuern für eure Zeit und die tollen Ideen.

*Eure Jugendwarte  
Silvia und Kristin*



# FUSSBALL

## Neue Ausstattung für die 1. D-Jugend

Nachdem wir in den letzten Jahren immer die alten Trikots von anderen Mannschaften aufgetragen haben, hatten sich nun die Fa. HIB und Vofd bereit erklärt uns zu unterstützen. Nun sind unsere Kinder mit neuen Trikots, Trainingsanzügen und Sporttaschen ausgerüstet. Wir danken hierfür vor allem Frank „Rudi“ Rudowski, der das alles erst ermöglicht hat.

Nachdem wir die letzte Kleinfeldsaison wieder als Vizemeister beendet haben, erfolgte nun im Sommer der Sprung in die D-Jugend und auf das 9-er Feld. Seit ich die Mannschaft im Herbst 2006 übernommen habe als G-Jugend sind immer noch 8 Kinder seit den Anfängen dabei. Einige Zu- und Abgänge waren natürlich auch zu verzeichnen, so dass wir aktuell 16 Kinder in der Mannschaft haben.

Seit dieser Saison wird auch 2 x wöchentlich trainiert und die Trainingsbeteiligung liegt



bei fast 100 %, was mich natürlich auch ein bißchen stolz macht. Die Umstellung auf das größere Spielfeld klappte bislang auch sehr gut, so dass wir im Pokal 3:1 gegen Moorrege und im ersten Punktspiel 7:0 in Niendorf gewannen.

Auch den Eltern möchte ich auf diesem Wege einmal „DANKE“ sagen für die tolle Unterstützung.

*Marc Hollnagel*  
Trainer 1. D-Jugend



Leichtes Spiel für Sie:  
Mit uns verbessern Sie  
Ihre finanziellen Chancen.

 **Sparkasse  
Südholstein**

Kluges Zusammenspiel und überraschende Kombinationen führen auch bei Ihrem finanziellen Einsatz zum Erfolg. Wir bieten Ihnen dafür treffsichere Tipps und chancenreiche Ideen – zum Beispiel mit attraktiven Geldanlagen oder aussichtsreichen Wertpapieren. So kommen Sie mit uns noch besser ins Spiel! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

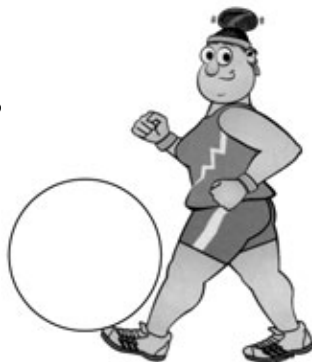
[www.spk-suedholstein.de](http://www.spk-suedholstein.de)

## *Happy Drums und Rückenentspannung*

**Happy Drums geht weiter!**

**Hallo Mitglieder und Nichtmitglieder!**

Die Nachfrage aus unserem Ferienprogramm war groß und wir konnten nun die Wünsche unserer Mitglieder erfüllen!



Ein Trommelspaß für Erwachsene in der wir einfache Bewegungen, durch Drumsticks auf großen Bällen, mit dem Rhythmus der Musik verbinden.

**Ab Oktober  
jeden Donnerstag  
von 19.00 bis 20.00 Uhr  
Turnhalle Almtweg**

Die Stunde bringt den Kreislauf in Schwung, baut Stress und Aggression ab. Sie steigert auch die physische so wie auch die mentale Fitness.

Das bedeutet, es macht einen Riesenspaß! Kommt und probiert es aus!



## *Fitness-Mix*

Eine Fitness- Stunde im mittleren Level, für alle Bewegungswilligen, auch für Einsteiger und Wiedereinsteiger.

Die körperliche Fitness wird aufgebaut und erhalten.



Eine Stunde um alle Körperpartien zu Fordern, zu Fördern und zu Formen.

Wir arbeiten unter anderem mit instabilen Unterlagen, wie Luftkissen, dem Redondoball, dem großen Sitzball, oder auch Geräten wie Step, Tube und Kleinhanteln.

**Ab Oktober jeden Donnerstag  
von 20.00 bis 21.00 Uhr  
Turnhalle Almtweg**





# TURNEN

## Liebe Leserinnen und Leser der TuS-Themen,

in dem TK Magazin aktuell las ich einen Artikel mit der Überschrift „Der Kopf entscheidet!“ Es ging um Fußball! Da engagiert der Bundestrainer für die Nationalmannschaft einen Psychologen, der die Fußballspieler mental auf Erfolgskurs bringen soll. Ich kenne noch die einfachere Variante: „Trainieren geht über Studieren!“ Vielleicht kennen Sie den Spruch etwas anders, aber die Zeiten ändern sich. Ich glaube, hinter der Überschrift verbirgt sich mehr. Die neuesten Ergebnisse der Gehirnforschung legen nahe, dass im Punkte Lernfähigkeit, auch im Alter, umgedacht werden muss. Der Lernprozess beginnt schon bei der Geburt. Wie ein Schwamm werden begierig Informationen aufgenommen, verarbeitet, gespeichert und wiederverwertet und prahlen mit den erlernten Fähigkeiten, mit Köpfchen heben, gezieltem greifen, krabbeln wie ein Weltmeister und dann, der erste Schritt, wobei viele erlernte Fähigkeiten ineinander greifen. Die klassischen Rentner und Pensionäre, die sich mit 65 Jahren vom kulturellen- und gesellschaftlichen Leben zurückziehen, gibt es nicht mehr. Sie haben sich zu den „Best Ager“ gewandelt, die ganz selbstverständlich in unserer hoch technisierten Welt zurechtkommen und das

Handy, den Computer, den Fahrkartenautomaten der Deutschen Bahn usw. benutzen. In der Gehirnforschung spricht man u.a. von dem so genannten „bilateralen Transfer“. Der besagt z.B., dass die rechte Hand und der rechte Fuß mitlernen, wenn z.B. die linke Hand und der linke Fuß agieren. Solche Beispiele gibt es im privaten Bereich sehr viele. Putzen Sie sich doch mal als Rechtshänder die Zähne mit der linken Hand oder spülen Sie mal mit der nichtdominanten Hand das Geschirr oder führen Sie die Computermaus als Rechtshänder mit der linken Hand usw. Dies sind neue Herausforderungen für das Gehirn. Es entstehen neue neuronale Verbindungen. Das Gehirn vernetzt sich neu. Der gleiche Prozess findet auch bei sportlicher Betätigung statt. Effektiver als im privaten häuslichen Bereich können Sie im TuS Appen mit seinen vielen verschiedenen Sportgruppen ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten trainieren und neue soziale Kontakte knüpfen! Die Turnabteilung des TuS Appen hat das diesjährige Sommerferienprogramm mit einem vielseitigen Gesundheits-, Fitness- und Meditationsangebot mit neuen Choreografien und Witz gestaltet. Ich war mit dabei und von allen Angeboten begeistert!

*Klaus Klimek  
(Abteilungsleiter)*



Appener Straße 30  
25482 Appen

0 41 01 / 53 47 27 fon  
0 41 01 / 78 79 37 fax

[steuerberaterin-kamari@arcor.de](mailto:steuerberaterin-kamari@arcor.de)



## TuS Appen Pilates

*Einsteigen jederzeit möglich!*

Mit Pilates die Atmung, Bewegung, Kraft und Körperhaltung verbessern.

**Jeden Mittwoch  
von 19.00-20.30 Uhr  
Kindergarten Op'n Bouhlen**

Mitglieder zahlen € 30,00  
Nichtmitglieder zahlen € 55,00

10er Karten sind in der Geschäftsstelle erhältlich.  
Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag  
9.00-11.30 und 16.00-18.00 Uhr



TuS Geschäftsstelle: 04101 / 29159  
Trainerin Birgit Bull: 04101-511311



## TuS Appen Pilates

*Einsteigen jederzeit möglich!*

Mit Pilates die Atmung, Bewegung, Kraft und Körperhaltung verbessern.

**Jeden Montag  
von 10.15 – 11.45 Uhr  
Turnhalle Altmweg**

Mitglieder zahlen € 30,00  
Nichtmitglieder zahlen € 55,00

10er Karten sind in der Geschäftsstelle erhältlich.  
Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag  
9.00-11.30 und 16.00-18.00 Uhr



TuS Geschäftsstelle: 04101 / 29159  
Trainerin Carmen Monshausen: 04122-853532



## TuS Appen Big Jog

NEU

- Das Laufangebot speziell für laufinteressierte Übergewichtige
- Für Anfänger und Wiedereinsteiger
- Langsamer Aufbau vom Walken bis zum Joggen
- Sportartbegleitende Kräftigungsübungen

**Kursangebot vom 27.09. – 22.10.2011**

Jeden Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr  
TuS-Mitglieder (Fitness) kostenlos  
TuS-Mitglieder zahlen € 10,00  
Nicht-Mitglieder zahlen € 30,00

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

TuS Geschäftsstelle: 0 41 01 / 2 91 59  
Trainerin Sandra Kretzing: 0 41 01 / 5 25 21 44



## TuS Appen Sunrise Jog

NEU

- Das Laufangebot speziell für Laufinteressierte
- Für Anfänger und Wiedereinsteiger
- Langsamer Aufbau vom Walken bis zum Joggen
- Sportartbegleitende Kräftigungsübungen

**Kursangebot vom 27.09. – 22.10.2011**

Jeden Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr  
TuS-Mitglieder (Fitness) kostenlos  
TuS-Mitglieder zahlen € 10,00  
Nicht-Mitglieder zahlen € 30,00

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

TuS Geschäftsstelle: 0 41 01 / 2 91 59  
Trainerin Sandra Kretzing: 0 41 01 / 5 25 21 44

# Preiswert tanken!

Beratung, Einbau  
und Wartung von

## AUTOGAS- ANLAGEN

Für alle  
Fabrikate!

An unserer Gastankstelle  
tanken Sie ab 77 Cent pro Liter

**SUBARU**

**ISUZU**

**AUTO-SERVICE-WEBER**

Rellinger Straße 23 · 25421 Pinneberg · Telefon: (0 41 01) 2 55 90/92

# TENNIS

## Jugend-Tenniscamp 2011

Wie bereits im vergangenen Jahr fand auch dieses Jahr im Juli wieder ein Wochenendcamp für die Jugendlichen der Tennisabteilung statt, an dem 11 Kinder teilnahmen. Diesmal hatten die beiden Trainerinnen Maria Röpcke und Janine Fichtenmeier das Camp sogar noch um einen Tag erweitert und eine Übernachtung im Tennishaus eingeplant.

Los ging es leider bei Nieselregen am Samstag Vormittag mit Aufwärm- und Koordinationsübungen. Es folgten Trainingseinheiten zur Schlagtechnik in verschiedenen Gruppen abwechselnd mit Zeiten zum freien Tennisspiel zum Umsetzen des Gelernten und der Unterbrechung zum Mittagessen, für das die Trainerinnen auch mal vor dem Herd zu finden waren.

Am Sonntag wurden die Übungseinheiten fortgesetzt auch mit gezielten Vorbereitungen für das Abschlussturnier am Montag. Aber erst einmal stand am Abend nach dem Pizza-Essen die Übernachtung im Tennishaus auf dem Programm. Nach noch einigen Jogging-Runden auf dem Sportplatz kehrte dann doch recht schnell Ruhe ein und alle waren am nächsten Morgen wieder fit zum Tennisspielen, denn den Abschluss bildete am Montag das Turnier, bei dem in Gruppen jeder gegen jeden spielte und Gewinnsätze für sich sammelte. Jedes Kind wurde bei der anschließenden Siegerehrung mit einem kleinen Präsent belohnt.

Trotz des nicht optimalen Wetters hat es allen Teilnehmern viel Spaß gemacht und wir alle hoffen auf eine Neuauflage des Tenniscamps im nächsten Jahr bei noch mehr Beteiligung.

*Dorit Schröttke*



# TENNIS

## Neue Mitglieder in der Tennis- abteilung Appen, 27.08.2011

Die Tennisabteilung hat in diesem Jahr mehr Eintritte als Austritte zu verzeichnen. Dieser positive Trend ist u.a. folgenden Aktivitäten zu verdanken:

Der diesjährige „Tag der offenen Tür“ war sehr erfolgreich. Einige Gäste hatten beim „Tennisschnuppern“ so viel Spaß am Tennissport, dass sie spontan beschlossen einzutreten.

Außerdem haben die Verteilung von Flyern, „Mund zu Mund Propaganda“ und Werbung auf der Home Page einige Neumitglieder zum Tennissport geführt.

Unser diesjähriges sensationelles Angebot für Neueinsteiger gilt übrigens auch für 2012:

1 Monat lang darf der Tennissport/Tennisanlage kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtung getestet werden. Dazu bieten wir eine kostenlose Trainerstunde an.

Mitzubringen sind lediglich Sportbekleidung und Schuhe mit glatter Sohle. Schläger und Bälle werden gestellt. Erfahrene Trainer stehen mit Rat und Tat zur Verfügung. Neben der sportlichen Seite (Mannschaftsspieler/innen) wird auch für Familien und Freizeitspielern der Sommer mit viel Spiel und Spaß verschönert.

**Sollte ihr Interesse geweckt sein, rufen Sie einfach an: (Tel.- Nr. 20 88 49).**

**Weitere Infos und Ansprechpartner unter: [www.tus-appen.de](http://www.tus-appen.de)**

*Peter Lengwenus (Sportwart)*

Sie geben den Startschuss –  
**Wir bringen Sie ans Ziel!**

Ob Neuwagen ... Ob Gebrauchtwagen ... Ob Service

Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gern!

**R**    
**reimers • da will ich hin**

Rellingen • Stawedder 17-21 (Auto-Port Nord) • Telefon (04101) 49 08-0 • Fax 49 08 95  
Pinneberg • An der Mühlenau 7 (S-Bahnhof) • Telefon (04101) 49 08-35 • Fax 49 08 27

# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Fußball

**Abteilungsleiter:** Jürgen Krüger **Tel. 04101/83 73 28**  
**Jugendleiter:** Dieter Stäcker **Tel. 04101/51 17 63**

<i>Erwachsene:</i>				<i>Trainer/Übungsleiter</i>
1. Herren	Di./Do.	ab 19.15	SP	Matthias Funk
2. Herren	Di./Do.	ab 19.15	SP	Patric Adamowski
1. Frauen	Di./Do.	ab 19.30	SP	Sandra Eckstein
1. Alte Herren	Mi.	ab 19.30	SP	Christian Koopmann
1. Senioren	Mi.	ab 19.30	SP	Rolf Behrmann
<i>Kinder / Jugendliche:</i>				
1. A-Jun. 1993/94	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP	Mario Wunderlich
1. B-Jun. 1995/96	Di./Do.	18.00 - 19.30	SP	Dogan Cebbar
2. D-Jun. 2000	Mi.	16.30 - 18.00	SP	Marc Hollnagel
	Fr.	15.00 - 16.00		
1. E.-Jun.2001	Fr.	16.00 - 17.30	SP	Gerd Grabau/ Julian Gocks
	Di.	16.30 - 17.45		
2. E.-Jun. 2002	Mo.	16.30 - 18.00	SP	Stefan Schwarz
	Fr.	16.00 - 17.35		
1./2. F-Jun. 2003	Mo.	16.30 - 18.00	SP	Sven Lange/Sandra Eckstein
	Mi.	16.30 - 18.00		
3. F-Jun. 2004	Mi.	17.00 - 18.00	SP	Otto Martens
	Fr.	16.00 - 17.00		
1. G-Jun. 2005	Mi.	16.00 - 17.00	SP	Max Wiesemann
Spielgruppe 2006	Mi.	17.00 - 18.00	SP	Peter Thon

## Tennis

**Abteilungsleiter:** Michael Adam **Tel. 04101/200626**  
**Jugendwart:** Martina Runge **Tel. 04101/513890**  
Dorit Schröttke **Tel. 04122/83409**

Trainingszeiten nach Absprache

## Handball

**Abteilungsleiter:** Carsten Götz **Tel. 0176/82085957**  
**Jugendwartin:** Silvia David **Tel. 04101/5387151**

Damen	Do.	20.00 - 22.00	S	Carsten Götz
Herren	Di.	20.00 - 22.00	S	Carsten Götz
Miniballer (4-6 Jahre)	Do.	14.30 - 15.30	S	Silvia David
Minis (Jg. 2002-2004)	Do.	15.30 - 16.30	S	Silvia David
F-Jugend /wl. (Jg. 2001)	Do.	16.30 - 17.30	S	Silvia David
D-Jugend ml. (Jg. 98/99)	Mi.	16.00 - 17.30	S	Marion Klenz
D-Jugend wl. (Jg. 98/99)	Do.	17.30 - 18.30	S	Sandra Nahnsen
C-Jugend ml. (Jg. 96/97)	Di.	18.30 - 20.00	S	Michael Orzesek
C-Jugend wl. (Jg. 96/97)	Di.	17.30 - 19.00	S	Sandra Nahnsen
B-Jugend ml. (Jg. 94/95)	Di.	18.30 - 20.00	S	Michael Orzesek
B-Jugend wl. (Jg. 94/95)	Mi.	17.30 - 18.30	S	Sandra Nahnsen

## Judo

**Abteilungsleiterin:** Kirstin Pirsig **Tel. 04101/65922**

Kinder ab 6 Jahre	Mo.	16.00 - 17.15
Kinder ab 10 Jahre	Mo.	17.15 - 18.30
Jugendliche	Fr.	18.00 - 19.30
Erwachsene	Mo.	19.30 - 21.00

## Turnen/Fitness

**Abteilungsleiter:** Klaus Klimek **Tel. 04122/8 27 25**  
**Jugendwartin:** Birgit Engelbrecht **Tel. 04101/77 10 60**

<i>Erwachsene:</i>	<i>Trainer/Übungsleiter</i>			
Bauch-Beine-Po	Mo.	20.00 - 21.00	T	Carmen Monshausen
Big Jog	Di.	18.00 - 19.00	T	Sandra Kretzing
Bodyforming	Mi.	09.00 - 10.00	T	Carmen Monshausen
Fatburner	Mi.	20.00 - 21.00	T	Martin Schmidt
Fitness-Mix	Do.	20.00 - 21.00	T	Birgit Bull
Gymnastik 50+	Mo.	09.00 - 10.00	T	Carmen Monshausen
Happy Drums	Do.	20.00 - 21.00	T	Birgit Bull
Muskelaufbautraining für Männer	Do./Mo.	21.00 - 22.00	T	Arvid Eislage
Nordic-Walking				
April-September	Di.	19.00 - 20.00	T	Uschi Winter
Oktober-März	Fr.	15.30 - 16.30	T	Uschi Winter
Pilates	Mo.	10.15 - 11.15	T	Carmen Monshausen
Pilates	Mi.	19.00 - 20.00	K	Birgit Bull
Power-Workout	So.	17.45 - 19.15	T	Martin Schmidt
Rückengymnastik I	Mo.	18.00 - 19.00	T	Uschi Winter
Rückengymnastik II	Mo.	19.00 - 20.00	T	Uschi Winter
Rückengymnastik III	Mi.	19.00 - 20.00	T	Uschi Winter
Seniorengymnastik	Do.	10.30 - 11.30	T	Karin Kraiger-Müller
SM Rücken	Mi.	18.00 - 19.00	T	Uschi Winter
Sunrise Jog	Di.	09.30 - 10.30	T	Sandra Kretzing
Spiralstabilisierung & Entsp.	Fr.	09.30 - 10.30	T	Carmen Monshausen
Walking	Fr.	08.15 - 09.15	T	Carmen Monshausen
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	10.00 - 11.00	T	Carmen Monshausen
Yoga	Do.	17.30 - 19.00	K	Carmen Monshausen
<i>Kinder</i>				
Air-Track-Turnen	Do.	16.00 - 18.00	T	Herbert Renner
Allgemeines Kinderturnen	Di.	15.00 - 17.30	S	Bärbel Pein
Ballett	Fr.	14.15 - 16.30	T	Jan-Michael Vehstedt
BEWAH	Fr.	13.45 - 14.45	S	Claudia Heinrich
BEWAH (Psychomotorik)	Fr.	12.45 - 13.45	S	Claudia Heinrich
Gerätturnen	Di.	15.00 - 17.00	T	Marion Duus-Kakoschke
Kleinkinderturnen 2-5 Jahre	Mi. (Winter)	15.30 - 17.00	T	Kristina Eybe
	Mi. (Sommer)	16.00 - 17.30		
Leistungsturnen	Mo.	16.00 - 17.30	S	Birgit Engelbrecht
Mutter-Kind-Turnen	Do.	09.00 - 10.30	T	Andrea Knauf
Psychomotorisches Turnen	Do.	09.30 - 11.30	S	Claudia Köster
	Do.	13.30 - 14.30	S	Claudia Köster
	Mi.	13.30 - 15.00	S	Claudia Köster
Sportabzeichen (nur Sommer)	Fr.	17.00 - 18.30	SP	Birgit Engelbrecht

## Badminton

**Abteilungsleiter:** Gerhard Storch **Tel. 0172/4 34 56 87**  
**Jugendwart:** Ralph Brand **Tel. 04122/848182**

Jugendliche	Mi.	18.30 - 20.00	S	
Erwachsene	Mo./Mi./Fr.	20.00 - 22.00	S	
Schule/Verein	Do.	18.30 - 20.00	S	

## Tischtennis

**Abteilungsleiterin:** Jutta Koopmann **Tel. 04101/51 24 85**  
**Jugendwart:** Arvid Eislage **Tel. 04101/37 58 71**

Erwachsene	Di.	ab 19.30	T	
	Fr.	ab 19.30	T	
Kinder/Jugendliche	Di./Fr.	18.00-19.30	T	Arvid Eislage/Manfred Stache

**T = Turnhalle**

**S = Sporthalle**

**K = Kindergarten**

**SP = Sportplatz**

# TENNIS

## Kinderbesuch auf der Tennisanlage

Dienstag, pünktlich um 9.30 Uhr war es endlich soweit. 22 Kinder der Betreuungsgruppe des Schulvereins Appen hatten sich auf der Tennisanlage des TUS Appen zum Tennisschnuppern angemeldet.

Voller Tatendrang erschienen die Kinder mit ihren zwei Betreuerinnen auf der Anlage.

Unsere Tennisjugendwartinnen Dorit Schrötke und Martina Runge hatten mit Unterstützung von zwei Jugendtrainern vier Tennisplätze entsprechend vorbereitet. Die Kinder wurden in vier Gruppen aufgeteilt und losging.

Auf jedem Platz wurden kleine Wettkämpfe mit und ohne Tennisschlägern und -Bällen ausgetragen. Dabei standen zunächst Ballgewöhnungs- und Koordinationsübungen im Vordergrund.

Nach einer Stunde wurde eine Pause eingelegt. Die Kinder stärkten sich mit mitgebrachtem Essen und Getränken.

Nach der Stärkung ging es wieder voller Eifer auf die Plätze. Denn jetzt ging es endlich ans Tennisspielen. Auf jedem Platz spielte im



Kleinfeld innerhalb der Gruppe „Jeder gegen Jeden“. Jeder gelungene Schlag und jedes gewonnene Spiel wurde laut bejubelt. Wenn der Ball auch nicht von allen immer getroffen wurde, ließen andere aber wiederum viel Talent erkennen und machten damit Hoffnung auf zukünftige Tennissstars wie Boris Becker und Steffi Graf.

Die Wettkämpfe endeten um ca. 11.30 Uhr. Voller Begeisterung wurde über gelungene Spielzüge und gewonnene Matches berichtet. Die Trainer spendierten jedem Kind noch ein Eis und die Kinder revanchierten sich bei den Trainern mit kleinen Geschenken. Einigen hatte das Tennisspielen sehr viel Spaß gemacht, so dass sie erklärten, dabei bleiben zu wollen.

*Peter Lengwenus*

## RUNDUM-Garagentore

### In jeder Form groß in Form

Ob Ihre Garage hoch, breit oder rund ist, RUNDUM-Garagentore stellen immer eine ideale Lösung dar. Sie sind vollkommen maßgeschneidert, normunabhängig und passen sich beim Öffnen nahtlos an die seitliche Garagenwand an. Sie sind überdies ● kinderleicht zu öffnen und zu schließen ● sowohl als Tor als auch als Tür zu verwenden ● in jede Garage montierbar ● vollkommen wartungsfrei ● auf Wunsch auch mit Elektroantrieb und Funksteuerung lieferbar. Fordern Sie ausführliche Informationen von



Einfach Anzeige ausschneiden und absenden an



**Uwe Rittscher**

**Schlosserei &  
Schmiede**

**Hauptstraße 52  
25482 Appen**



# TENNIS

## Informationen aus der Tennisabteilung

Laut Beschluss der vergangenen Jahreshauptversammlung werden künftig Veröffentlichungen wie bzw. Einladungen zur Jahreshauptversammlung über die Homepage des TuS Appen **www.TuS-Appen.de** und den **TuS Themen** veröffentlicht. Wer darüber hinaus Veröffentlichungen per E-Mail erhalten möchte, sende bitte seine E-Mail-Adresse mit der entsprechenden Bitte an: **tennis@tus-appen.de**

*Michael Adam  
(Abteilungsleiter)*

# Matratzen

Beratung  
Probefliegen  
Probeschlafen

**Glindmeyer**

*Mode und mehr...*  
25421 Pinneberg - Dingstätte 18 - Tel. 04101 22464 - 208580 Gardinen +  
Betten - Fax 04101 513486 - Kundenparkplatz - [www.glindmeyer.de](http://www.glindmeyer.de)

# TENNIS

## Das war die Medenspielsaison 2011

In unserer Sparte wird die Jugend außerordentlich gut durch zwei engagierte Jugendwartinnen betreut und gefördert.

Jetzt kommen endlich aus diesem Kreis ältere Spieler hervor, so dass wir seit langer Zeit wieder in der Lage sind, eine Medenspiel-Mannschaft zu melden. Diese Herren-Mannschaft haben wir dieses Jahr in die Medenspielsaison geschickt, in der sie sich gut geschlagen haben und auf einem mittleren Platz gelandet sind. Es ist der Eindruck entstanden, dass sie Lust auf mehr haben und auch im nächsten Jahr wieder antreten werden und dann auch noch mit Neuzugängen. Ihr „Jungmänner“ um den Mannschaftsführer René Kaland, macht weiter so!

Wenn schon nicht die älteren Herrenmannschaften in der Lage sind, die Fahne des TUS APPEN TENNIS hochzuhalten, so sind es doch unsere beiden Damenmannschaften, 40 I + II, die sich die Aufstiegs Spiele qualifiziert haben.

Die Damen 40 I haben gegen TSV Holm souverän mit 5:1 gewonnen und steigen damit in die Bezirksliga auf. Herzlichen Glückwunsch!

Schade, dass bei den Damen 40 II nur acht Spiele gefehlt haben, um aufzusteigen. Beim TC Bad Segeberg stand es am Ende 3:3. **Auf ein Neues 2012!**

Auch die Herren 50 hatten sich qualifiziert und mussten zu der starken Mannschaft vom TV Fortuna Glückstadt, die unsere Herren mit 5:1 besiegten. Über die Herrenmannschaften 40, 60 I, 60 II und 65 gibt es leider nur zu berichten, dass alle abgestiegen sind, sofern es darunter noch eine Gruppe gibt. In der Saison 2012 sieht die Welt sicherlich wieder besser aus, wenn alle wieder fit und voll einsatzfähig sind.

Es gibt ja auch noch eine Hobbyrunde der Damen 50, die sehr viel Spaß hatten und auf dem zweiten Platz gelandet sind. Bei dem Hobby-Abschluss-Turnier am 06.09.2011 sollen sie die Urkunde dafür erhalten.

Für die Wintersaison 2011/2012 haben sich die Damen 40 angemeldet und werden ihre Heimspiele in der Halle vom TC Prisdorf bestreiten.

Allen Spielerinnen und Spieler, die Hallenplätze in der Wintersaison gebucht haben, wünschen wir viele gute spannende Matches mit Spaß und Freude.

*Sportwarte*

# ELEKTRO SCHULTZ

Hasenkamp 21, 25482 Appen

**Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten**

**Tel.: 0 41 01 / 51 20 14 • Fax: 20 44 82**

# TISCHTENNIS

## Die Tischtennis-Damen vom TuS Appen

Bei den 1. Damen hat es im Vergleich zur letzten Saison einige Veränderungen in der Aufstellung gegeben. Ute Zok, die bislang an Position 2 spielte, wollte gern zurück in ihre Heimat Uetersen. Wir wünschen ihr dort weiterhin viel Freude und Erfolg beim Tischtennis. Glücklicherweise ergab sich schnell ein adäquater Ersatz in Person von Susanne Woltmann, die vom TuS Esingen zum TuS Appen wechselt und die 1. Damen in der kommenden Saison verstärken wird. Sie spielt hinter unserer bewährten Nummer 1, Jutta Koopmann, an Position 2 und übernimmt die Rolle der Mannschaftsführerin. An Position 3 wird in diesem Jahr unser Jungtalent Katleen Kahlke aufgestellt. Dahinter spielt Sabine Otto, die mit ihrer Linken schon manche Gegnerin vom Tisch gefegt hat.

Manuela Micket wird in der kommenden Saison die 2. Damen verstärken und dort an Position 1 spielen. Die Mannschaftsführerin Monika Trampnau wird die 2. Position einnehmen und dort ihre langjährige Tischtenniserfahrung ausspielen. Zwar mit weit weniger Erfahrung aber mindestens genauso viel Engagement und Spaß am Tischtennis können die weiteren Spielerinnen der 2. Damenmannschaft Sandra Plümer, Silvia Köhler, Christa Schumann und Ute Nolden aufwarten. Ute wird uns hoffentlich in der Rückrunde der Saison auch wieder spielerisch zur Verfügung stehen. Bis dahin darf sie leider nur anfeuern. Aber wenn es mal ganz eng wird bei der Besetzung eines Spieltages, können wir glücklicherweise auch auf unsere „stille Reserve“ Sarah Gerckens und Susann Wunsch zurückgreifen.

Wir wünschen allen Mannschaften der Tischtennis-Abteilung viel Erfolg in der Saison 2011/2012.

## Reifen gut. Alles gut. FIRST STOP

www.firststop.de



ADACmotorwelt  
Mit ADAC-Reifenprüfung 04.08  
**Besonders empfehlenswert**  
Eurosicherheitsklasse 1000-1000

**Bridgestone Turanza ER 70**  
Touring-Reifen für Limousinen der Mittel- und Oberklasse. Höchstes Sicherheitsniveau und ausgewogenes Fahrverhalten durch Uni-T AQ. Überragende Nässeigenschaften, Fahrkomfort, geringes Laufgeräusch.



ADACmotorwelt  
Mit ADAC-Reifenprüfung 04.08  
**Empfehlenswert**  
Eurosicherheitsklasse 1000-1000

**Firestone Firehawk TZ200 FS**  
Der neue Firestone Touring-Reifen für den komfortorientierten Kunden. Neueste Technologien sorgen für sehr ausgewogene Eigenschaften in allen Leistungsbereichen. Laufruhe und Aquaplaningsicherheit zeichnen ihn aus.

**FIRST STOP: Die gute Adresse, wenn es um Reifen geht!**

WIR HABEN DIE INDIVIDUELLE REIFENLÖSUNG FÜR IHR AUTO:



25421 Pinneberg · Damm 50  
Tel. (041 01) 26422 + 209125 · Fax (041 01) 513637

# SCHACH



## **TuS Appen Schach**

**Wer möchte „Schach“ erlernen?**

Dieses überaus interessante und strategische Brettspiel  
fördert die geistige Leistungsfähigkeit und Flexibilität.

**Ab Januar 2012  
Für Kinder und Jugendliche  
Jeden Montag 17.00 - 19.00 Uhr**

**Informationen und Anmeldungen  
TuS G geschäftsstelle: 041 01-291 59**



**Topp & Mehlstäubler OHG  
Kfz-Meisterbetrieb  
0 41 01 / 2 66 87**

---

**Kfz-Instandsetzung aller Fabrikate  
AU + TÜV Wartung von Klimaanlage  
Abschleppdienst + Autoverwertung  
Verkauf von Gebrauchtwagen**

---

**Moorweg 7 25482 Appen**

# BADMINTON

## Hurra ...

... trotz der Pause im Spielbetrieb gab es in diesem Jahr kein Sommerloch. Das lag allerdings weniger an fehlenden Wettkämpfen und Punktspielen, sondern vielmehr am ausgefallenen Sommer. Aber nun ist es geschafft und das Training läuft wieder auf vollen Touren und der Saisonstart steht an! Was gibt es also Neues aus der Abteilung Badminton zu berichten?

## TuS Sporttag

Das Highlight in den Sommerferien war natürlich die Beteiligung am Sporttag im Rahmen des Ferienprogrammes. Leonie Bothe und Ralph Brand hatten sich tolle Übungen und Herausforderungen für die Kinder ausgedacht, die es zu bewältigen galt. Geschicklichkeit, Ballgefühl und Schnelligkeit der Kinder waren hier gefordert. Jedes Kind durfte zunächst sein Ballgefühl und seine Technik zeigen, denn es galt auf unterschiedliche Entfernungen verschiedene Ziele zu treffen und Punkte für das Team zu sammeln. Anschließend gab es eine Staffel durch den Badmintonparcours. So schnell wie möglich musste ein Federball auf dem Schläger über, unter oder durch Hindernisse geführt werden.

## Saisonstart in die Spielzeit 2011/2012

Bei den Hamburger Mannschaftsmeisterschaften gehen wir mit fünf Mannschaften in die neue Saison. Unsere erste Mannschaft wird in unveränderter Aufstellung in der Bezirksliga starten. Wir hoffen bei der Auslosung der Staffeln in diesem Jahr auf ein wenig mehr Glück als im Vorjahr. Vor allem wäre es sicher ein Vorteil, wenn in unserem Team alle Spieler gesund bleiben und nicht wie im letzten Jahr ständig Ausfälle zu kompensieren wären. Ziel ist auf jeden Fall den Klassenerhalt zu packen!

Unsere Zweite ist nach einem Jahr in der Bezirksliga nun wieder in der Kreisklasse A gemeldet. Mit Jochen hat uns in diesem Team zwar ein Leistungsträger verlassen, aber Mannschaftsführer Lars Monsees hat sich mit Fabian Winkelmann einen jungen und leistungsstarken Spieler für das Team gesichert. Mit der Erfahrung von Frisco Schnell und Gonne Martens sowie den starken Damen wird das Team hoffentlich erfolgreich in der A Klasse auftrumpfen können.

Die dritte Mannschaft hat in der neuen Saison mit Karsten Kieldyk einen neuen Mannschaftsführer. Nach einer erfolgreichen Vorsaison stellt sich in dieser Saison vor allem die Frage, wie der Weggang der letztjährigen Nummer 1 Christian Krüger kompensiert werden kann. Christian hatte in der Vorsaison trotz seines Umzuges nach Bad Schwartau immer wieder den Weg nach Appen und zu den Auswärtsspielen gemacht, um wertvolle Punkte für den TuS zu sammeln. Nun hat er ein neues Team gefunden und wir wünschen ihm alles Gute für die kommende Saison!

Die vierte Mannschaft wird ebenfalls in der Kreisklasse B antreten. Uwe Bothe bleibt Mannschaftsführer und kann auf ein erfahrenes Team zurückgreifen. Leider steht auch in diesem Team die Nummer Eins nicht zur Verfügung, da sich Frank verletzt hat und zunächst nicht spielen kann.

Die große Unbekannte in natürlich das neu aufgestellte Team Nummer 5. Unsere fünfte Mannschaft spielt in der Kreisklasse C. Da es uns nicht gelungen ist eine Jugendmannschaft für den Spielbetrieb zuschicken, sollen nun unsere Jugendlichen in diesem Team die Chance erhalten, Erfahrungen im Spielbetrieb zu sammeln. Neben den „jungen Hüpfen“ ist diese Mannschaft mit „alten Hasen“ besetzt, wie mir die Mannschaftsführerin Ute Cohrs sagte. Ich bin gespannt, was es bei der nächsten Ausgabe der TuS Themen von diesem Team zu berichten gibt. Ob es dann, kurz vor Weihnachten eher mit der Rute gibt oder doch ein Geschenk ... wir werden sehen.

# BADMINTON

## Schulkooperation mit der Grundschule Appen

Mit dem Ende der Ferien haben wir eine Kooperation mit der Grundschule Appen gestartet. Annette bietet jetzt für die Kinder der Grundschule Appen immer donnerstags in der Zeit von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr eine Trainingsstunde an. So sollen schon unsere Kleinen mit Freude und Spaß an den Badminton sport heran geführt werden. Die ersten Trainingseinheiten sind absolviert, die Kinder sind mit großem Eifer dabei. So kann es weiter gehen.

*Lars Gehlhaar*



*Konzentration ist gefragt...*

# Jeder Pokal ein Treffer!



Hauptstr. 4 - 25482 Appen  
Tel. 04101 / 207996

[www.hr-pokale.de](http://www.hr-pokale.de)



# JUDO

## 4. RellApp-Cup 2011

In diesem Jahr geht der RellApp-Cup in die vierte Runde. Dieses Turnier wurde von unserer Judoabteilung zusammen mit den Judokas des Rellinger TV ins Leben gerufen. Gemeinsam stemmen wir jedes Jahr dieses spannende Projekt. Sinn und Zweck ist es, unerfahrene Kinder an die Judoturniere heranzuführen und ihnen möglichst viele Kämpfe

mit anderen zu ermöglichen. In diesem Jahr haben sich 104 Judokas aus 10 Vereinen in der Distelkamphalle getroffen, um sich in fairen Randori zu messen. Eigentlich ist es gar nicht so wichtig, welchen Platz jeder einzelne belegt, sondern hervorzuheben ist, dass alle viel Spaß hatten und etwas gelernt haben.



*Die Judokas beim Angrüßen*



*Hannes hatte seine Gegner fest im Griff*

# TuS Appen von 1947 e.V.



Almtweg 23, 25482 Appen

Telefon: 04101-29159

## AUFNAHMEANTRAG

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ ☐ Weiblich ☐ Männlich

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Eintritt zum \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (bei Kurzzeitmitgliedschaft)

Folgenden Abteilungen möchte ich beitreten:

Beitragsart: ☐ Einzelbeitrag Erwachsener ☐ Einzelbeitrag Kind ☐ Familienbeitrag  
☐ Schüler ab 18 Jahre, Auszubildende, Studenten, Wehr/Zivildienst(nur mit entspr. Bescheinigung)  
☐ Fördermitglied (passiv)

Aus meiner Familie ist bereits Mitglied beim TuS Appen \_\_\_\_\_

Hiermit akzeptiere ich die Vereinssatzung.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift  
(Bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

## EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich den TuS Appen v. 1947 e.V., die Aufnahmegebühr sowie den Vereinsbeitrag

☐ vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ jährlich ☐ einmalige Kursgebühr von \_\_\_\_\_

meinem nachstehenden Konto einzuziehen.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_ Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



# JUDO



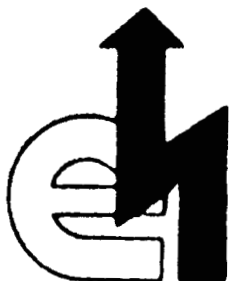
*Unsere drei Sieger*



*Schöner Seoi-nage*

Trotzdem möchte ich an dieser Stelle drei unserer Appener Kämpfer erwähnen, die sich jeweils einen Platz auf dem Treppchen sichern konnten. Hannes, der seine Gegner eigentlich sehr schnell auf die Bretter schickt, machte es in seinem ersten Kampf sehr spannend. Teilweise sah es sogar so aus, als würde er den Kürzeren ziehen. Ein bisschen Nachsicht muss man schon haben, immerhin ist es sein erstes Jahr in der U14 und am Ende konnte er den Kampf dann doch noch für sich entscheiden. In den folgenden Kämpfen lief er wieder zur gewohnten Form auf und seine Gegner hatten nichts mehr zu melden.

Erik und Benedikt, die zwar nicht in der gleichen Gewichtsklasse starteten, sich aber sonst in nichts nachstanden, haben sich auch sehr gut geschlagen. In ihrem ersten Kampf haben beide noch etwas geschlafen und leider verloren. In den zwei darauffolgenden Kämpfen konnten sich die zwei deutlich besser durchsetzen und jeweils zwei Kämpfe für sich entscheiden. Im letzten mussten sich dann beider nach einem guten Kampf leider geschlagen geben. Für beide wurde es ein guter dritter Platz.



Elektro-Fachgeschäft

**Walter Kryza**

Hauptstraße 55 · 25482 Appen

Telefon 0 41 01/2 47 25

Fax 0 41 01/51 28 62

# ZUMBA FITNESS



**ZUMBA**<sup>®</sup>  
FITNESS



Ab 03. November 2011

jeden Donnerstag

18 bis 19 Uhr

**Weitere Informationen und Anmeldung bei:**

Tus Geschäftsstelle


0 41 01 / 2 91 59

Sandra Kretzing

0 41 01 / 5 25 21 44

# Wir erklimmen für Sie alle Stufen!

Die  ist Ihr Partner in der Medienvorstufen- und Druckproduktion

 übernimmt für Sie die gesamte technische Abwicklung in den Bereichen

- **Satz/Litho**
- **Druck**
- **Veredelung**
- **Verarbeitung**
- **Logistik**

Außerdem können Sie auf eine ausgereifte Online-Datenbank sowie das erprobte Online-Produktionssystem CODIN®, das Ihnen eine webbasierte mehrsprachige Medienproduktion ermöglicht, zurückgreifen.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**[www.media-nord-print.de](http://www.media-nord-print.de)**

Tarpenring 13 · 22419 Hamburg  
Telefon 040/94 36 80-0 · Fax -20  
epost: [info@media-nord-print.de](mailto:info@media-nord-print.de)

# **INTERSPORT®**

*Just for  
winners*



- **Leistung.**
- **Teamgeist.**
- **Im Verbund  
über 3 600  
Sportfach-  
händler  
weltweit.**
- **Top-Auswahl.**
- **Kompetente  
Beratung.**
- **Faire Preise.**
- **Sie sollten  
uns testen!**

# **INTERSPORT®**

## **KUNSTMANN**

---

Dingstätte 36-40 · 25421 Pinneberg · Tel. 0 41 01/53 73-0