



Elmshorn wächst - und Du kannst mitwachsen

Ausbildung 2025

- Verwaltungsfachangestellte*r in Voll- oder Teilzeit
- Erzieher*in (PiA)
- Bauzeichner*in
- Fachinformatiker*in

Studium 2025

- Public Administration - Allgemeine Verwaltung (B. A.)
- Kindheitspädagogik (B. A.)
- Bauingenieurwesen (B. Eng.)

arbeiten-in-elmshorn.de

Mehr erfahren und bewerben

Stadtverwaltung Elmshorn



Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler,

herzlich willkommen zur Sportlerehrung der Stadt Elmshorn, bei der wir die herausragenden sportlichen Leistungen im Jahr 2023 würdigen.

Es beeindruckt mich jedes Mal aufs Neue, wie viele Sportlerinnen und Sportler wir auszeichnen dürfen und welche großartigen Erfolge sie in ihren jeweiligen Disziplinen erringen. Um es bis auf diese Sportlerehrungs-Bühne zu schaffen, braucht es vor allem Leidenschaft, Ausdauer, Talent, Willensstärke, Zeit - und nicht zuletzt die Unterstützung aus dem Verein sowie von Familie und Freunden. Es ist großartig, was hier geleistet wird. Vielen Dank dafür!

Sport bringt die Menschen in Elmshorn zusammen. Sport ist Vielfalt. „Auf dem Platz“ ist es egal, ob man in der luxuriösen Villa oder in der kleinen Einzimmerwohnung lebt, welche Muttersprache man spricht, ob man groß oder klein ist. Es zählt das Können, der Wille, der Teamgeist und natürlich der Spaß an der Sache. Genau das leben Tausende Elmshornerinnen und Elmshorner jede Woche in unseren Sportvereinen. Sie sind in jeder Hinsicht „Fit für die Vielfalt“ - unser diesjähriges Motto, das zugleich die Vereinsvielfalt unterstreichen soll.

Die großartige Arbeit dieser Vereine unterstützt die Stadt Elmshorn nach Kräften. Grundlage dafür ist die Sportförderungsrichtlinie, die seit 2017 in Kraft ist und die wir gerade erst zusammen mit der Kommunalpolitik, den Vereinen und dem Kreissportverband überarbeitet haben. Dabei haben wir festgelegt, dass die finanzielle Förderung für den Kinder- und Jugendsport, die Unterhaltung der Anlagen und den Erwerb von Lizenzen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter noch einmal angehoben wird. Das sind uns unsere Vereine und Ehrenamtlichen wert.

In der Sportförderungsrichtlinie haben wir übrigens auch die Sportlerehrung als jährliche Veranstaltung festgeschrieben. Mit ihr bringen wir unsere Wertschätzung gegenüber den einzelnen Sportlerinnen und Sportlern zum Ausdruck. Mit ihren Erfolgen motivieren sie andere, es ihnen gleich zu tun. Und als sportliche Botschafterinnen und Botschafter der Stadt tragen sie bei Wettkämpfen und Trainingslagern ein Stück Elmshorn hinaus in die Welt. Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Sportlerehrung. Genießen Sie das Programm mit einem Auftritt der Samba-Trommelgruppe „Bloco Alegria“, spannenden Vorführungen der Sportvereine und -gruppen, einer unterhaltsamen Moderation und natürlich ein wenig leiblicher Verköstigung.

Ihr Oberbürgermeister

Volker Hatje

Bloco Alegria

Seit über zwei Jahrzehnten sind wir in Elms-
horn und Umgebung aktiv und bieten unsere
Trommeldienste für verschiedene Anlässe
an. Ob private Feiern, öffentliche Events
oder Firmenveranstaltungen - wir sind für
vielfältige Auftritte gerüstet.

Wenn du also auf der Suche nach profession-
eller Trommelunterhaltung bist, dann zögere
nicht, uns zu kontaktieren. Wir stehen
bereit, um deine Veranstaltung mit unserem
einzigartigen Rhythmus zubereichern.

Unsere Trommler haben alle ihr Handwerk
von Ralf Bode erlernt, einem renommierten
Experten auf diesem Gebiet.
Bei uns gibt es keine Barrieren: Jeder, ob mit
oder ohne Vorkenntnisse, ist willkommen.
In unseren Kursen haben Interessierte die
Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu entwickeln
und bis zur Auftrittsgruppe aufzusteigen.

Melde dich gerne zu dem nächsten Einstei-
ger-Workshop, oder einer unverbindlichen
und kostenlosen Probestunde an.

**Bloco Alegria Terminvereinbarung, Anmel-
dung und Info:**
Ralf Bode
0179 4504615
info@bloco-alegria.de



Chung Mu

TAEKWONDO, die traditionelle Art der kore-
anischen Selbstverteidigung, umfasst die
verschiedensten Disziplinen:

- **Grundschule (Gibon Yeonseup)**
- **Selbstverteidigung (Hosinsul)**
- **Formenlauf (Poomsae)**
- **Einschrittkampf (Hanbon Kyorugi)**
- **Wettkampf (Chayu Matsogi)**

Probetraining?

Gerne und jederzeit, kostenlos und unver-
bindlich, unsere Trainer sind DOSB-lizenziert
und international erfahren.



Dienstag

- 17:30-18:45 Uhr Kindertraining,
ab 6 bis 12 Jahre
- 19:00-20:30 Uhr Jugend- und
Erwachsenentraining ab 13 Jahren

Freitag

- 17:30-18:45 Uhr Kindertraining,
ab 6 bis 12 Jahre
- 19:00-20:30 Uhr Jugend- und
Erwachsenentraining ab 13 Jahren

Trainingsort

Sporthalle der Grundschule Kaltenweide
Amandastraße 42, 25335 Elmshorn
Infos: www.chungmu.de
info@chungmu.de
0171-12 77 030



Lieth Allstars

Die Lieth Allstars Cheerleader sind seit ihrer Gründung im Januar 2021 überaus erfolgreich in der Cheerleading-Welt in Deutschland unterwegs.

So stellen sie regelmäßig die Landesmeister aus Schleswig-Holstein und sammeln Pokale und Medaillen auf großen Meisterschaften.

Im Jahr 2023 gelang es der so jungen Sparte der SV Lieth von 1934 e.V. tatsächlich bereits in der zweiten Saison den Deutschen-Vize-meistertitel mit dem Team "LA Contenders" in Düsseldorf zu erringen. Die jungen Athletinnen haben sich mit einem starken Programm gegen die besten deutschen Teams durchgesetzt und können sehr stolz auf ihre Leistungen sein.

Die Lieth Allstars sind an der Spitze im deutschen Leistungssport angekommen und wollen dort auch bleiben! Dafür trainieren inzwischen mehr als 140 AthletInnen regelmäßig mehrfach in der Woche.

Ebenso betreiben die Liether Trainerinnen Maristella Loi und Daniela Hentschke-Jelliti in Klein Nordende einen von zwei Schleswig-Holsteinischen

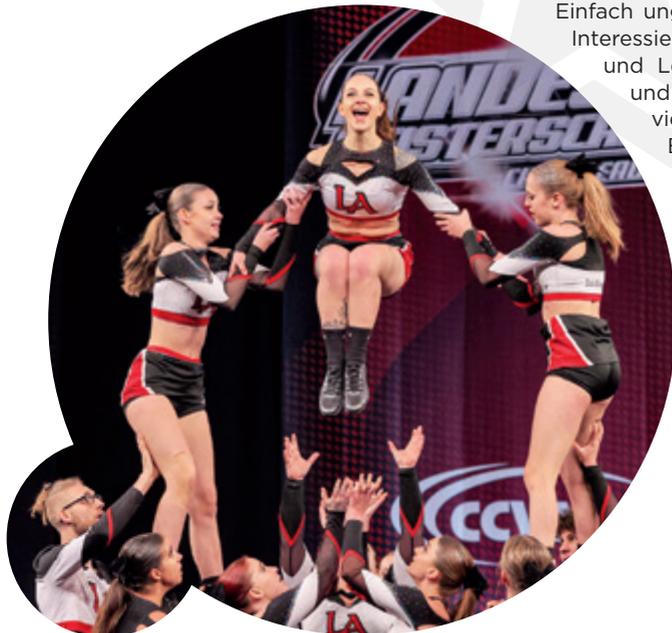
Talentstützpunkten, in dem die talentiertesten SportlerInnen des Landes individuelle Zusatzförderung erhalten.

Daraus entstand in 2023 eine weitere Sensation: Angelie Rambasky und Marie Hintelmann - beide Sportlerinnen der LA Fighters (Seniorteam), wurden nach einer harten Bewerbungsphase in den Jugend-Nationalkader des Cheerleading und Cheerperformance Verbandes Deutschland berufen und werden im April 2024 unser Land und den Cheersport in schwarz-rot-gold auf der Weltmeisterschaft in Orlando, Florida, USA vertreten. Damit haben die beiden das Ziel vieler deutscher Cheerleader erreicht und können nun ihr Wissen und ihre Erfahrung mit allen anderen Liether Cheerleadern teilen.

Daniela Hentschke-Jelliti könnte als Spartenleitung und Trainerin der Mädchen nicht stolzer sein. "Es war immer mein Traum, als Trainerin einmal KaderathletInnen zu stellen. Jetzt ist es geschafft. Das ist Großartig!

Wir haben mit den Lieth Allstars in so kurzer Zeit schon die größten Erfolge erzielt. Einfach unglaublich. Unser Ziel ist es, allen Interessierten den Cheersport als Team- und Leistungssport näher zu bringen und ein sicheres zweites zu Hause für viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu schaffen. Das gelingt uns recht gut, denke ich." beschreibt die Vorstandsvorsitzende ihre Gefühle.

Wer ebenfalls über Erfolge jubeln möchte und bereit ist, dafür hart zu trainieren, darf sich gern unter: "kontakt@lieth-allstars.de" melden.



Interview mit Angelie Rambasky, Daniela Hentschke-Jelliti und Marie Hintelmann

Marie Hintelmann und Angelie Rambasky von den Cheerleadern der Lieth Allstars haben mit ihrer Vierergruppe den Sprung in den Jugend-Nationalkader des Cheerleading und Cheerperformance Verbandes Deutschland (CCVD) geschafft. Deswegen kommen die 18-Jährigen auch nicht zur Sportlerehrung in Elmshorn, sondern treten im April zeitgleich bei der Cheerleading WM in Orlando, Florida, an. Zusammen mit ihrer Trainerin Daniela Hentschke-Jelliti erklären sie den Reiz ihres Sports.

Erstmal herzlichen Glückwunsch zur Nominierung für den Nationalkader. Wie lange habt ihr für die Aufnahme trainiert?

Marie: Cheerleading mache ich schon seit 2012 aktiv als Athletin. Aber das mit der Nationalmannschaft hat sich alles in so kurzer Zeit entwickelt. Man muss sich für die Aufnahme in die Mannschaft bewerben. Der Wettkampf und die Sichtungstermine dazu waren im Mai 2023 in Alsfeld in Hessen. Im März hatten wir mit dem Training dafür angefangen. Die Zeit ist seitdem wie im Flug vergangen.

Wie hart war die Konkurrenz?

Angelie: Sehr hart. Da sind viele Gruppen und natürlich musst du dich als Gruppe beweisen. Und da wir vier aus mehreren Vereinen zusammengewürfelt sind, ist es noch einmal eine Stufe härter, weil wir ein gewisses Level haben müssen von den Skills her.

Was für Skills sind das?

Daniela: Spezielle Turnelemente und Tricks bei den Hebefiguren und Wurfelementen, die für ihre Junioren-Altersklasse das höchste Level - Level 5 - darstellen. Das geht bis Level 7, aber das machen nur die Senioren.

Wie habt ihr erfahren, dass ihr es geschafft hat? Kommt irgendwann ein Anruf vom Bundestrainer?

Angelie: Die Info bekommt man nach dem zweiten Sichtungslerngang direkt vor Ort im Gespräch mit den Bundestrainern.

Und wie fühlt man sich dann?

Marie: Super erleichtert. Aber das heißt noch

lange nicht, dass man nicht ausgewechselt werden kann. Das ist halt Spitzensport. Da gehören auch Athleten im Kader dazu, die dann aushelfen.

In Orlando tretet ihr in einem Team mit circa 25 Athlet*innen an. Wie trainiert man das, wenn die Athlet*innen aus ganz Deutschland kommen?

Angelie: Wir haben Challenges, die müssen wir abarbeiten damit wir die gewissen Skills draufhaben und die sauber sind. Diese erarbeiten wir in unserer Vierergruppe. Das musst du zu Hause nach dem Training machen. Ebenfalls müssen wir unsere Turnskills erweitern und auch nebenbei regelmäßige Workouts machen und dies über eine App nachweisen.

Daniela: Und sie haben einmal im Monat von Freitag bis Sonntag einen Lehrgang in Alsfeld oder in Auerbach. Da trifft sich der ganze Kader der beiden Juniorteams - es gibt ein gemischtes Team mit Jungs und ein reines Mädchenteam. Da sind bestimmt 70 Juniorsportler, die zusammen das Zweieinhalb-Minuten-Programm für Orlando erarbeiten.

Was bedeutet es für euch, bei der WM dabei sein zu dürfen?

Angelie: Ich bin sehr stolz auf uns als Einheit. Es ist auf jeden Fall etwas Besonderes. Die Chance, dass man es dorthin schafft, ist wirklich so gering - du musst dich richtig beweisen, um es dahin zu schaffen. Die hätten dir auch sagen können: Ist nicht, vielleicht nächstes Jahr nochmal versuchen. Da ist man wirklich erleichtert und auch wirklich stolz. Vor allem, weil wir beide zusammen schon so viel erlebt haben in den ganzen Jahren.

Hast du auch 2012 angefangen?

Angelie: 2013.

Und das Größte kommt ja noch...

Angelie: Das ist auf jeden Fall das Non-Plus-Ultra, bei der WM antreten zu dürfen. So viele Cheerleader in Deutschland träumen davon - und wir beide dürfen den Traum wahr machen.

Was für Ziele habt ihr euch für die WM gesetzt?

Marie: Für das Team da zu sein.

Angelie: Das Wichtigste ist, Spaß miteinander zu haben und dass wir miteinander viel erreichen.

Dieser Mannschaftsgeist im Cheerleading ist schon etwas Besonderes, oder?

Marie: Du lernst die Menschen in einer kurzen Zeit kennen und vertraust ihnen einfach. Ich bin in diesen Verein gewechselt und nach ein paar Trainings war das Vertrauen da. Ich meine, wir schmeißen uns gegenseitig meterweit durch die Luft. Und im Cheerleading kann man halt nur zusammen viel erreichen. Das ist Teamsport.

Welchen Part übernimmt ihr im Team?

Angelie: Wir sind Bases. Base sind immer zwei Personen, die sich bei einer Hebefigur gegenüberstehen und eine Person hochheben. In Level 5 dürfen wir nur eine Person tragen. Aber bei Wurfelementen fliegt der Flyer sieben Meter hoch und man muss ihn dann auch wieder fangen. So viel zum Thema Vertrauen. Wenn der Flyer schief fliegt, dann muss man auch mal Laufen.

Ist schon mal was schiefgegangen?

Angelie: Ja, oft. Das Verletzungsrisiko ist sehr hoch. Kreuzbänder, Kniescheibe, bei der Landung umknicken und die Bänder sind durch... Das ist wie in jeder Sportart.

Muss man auch mal in die andere Rolle schlüpfen, um zu wissen wie das ist?

Marie: Nein, aber wir waren beide früher auch mal Flyer.

Respekt dafür – ich würde mich das niemals trauen...

Daniela: Cheerleading ist eben nicht umsonst der für Frauen gefährlichste Sport weltweit. Das Verletzungsrisiko ist einfach da.

Deswegen auch das Backup?

Marie: Ja, das Verletzungsrisiko ist einfach da. Deswegen sind die Backups überall so wichtig, nicht nur im Nationalkader, sondern auch im Verein. Du musst immer Backups haben, das kann einem wirklich den A... retten. Wenn es hart auf hart kommt, müssen die fürs Team da sein. BackUps sind immens wichtig!

Was für Wettkämpfe absolviert ihr mit den Lieth Allstars?



Inks: Angelie Rambasky, mitte: Daniela Hentschke-Jelliti, rechts: Marie Hintelmann

Marie: Wir hatten vor Kurzem eine Landesmeisterschaft in Hamburg. Dann eine Regionalmeisterschaft als Sprungbrett zur Deutschen Meisterschaft...

Und was erwartet euch im Vergleich dazu in Orlando?

Angelie: In der Halle in Orlando wird das definitiv eine andere Kulisse. Das sieht man schon auf den Videos. Da ist ja gefühlt die halbe Welt. Die Meisterschaft selbst geht über zwei Tage mit Vorrunde und Finale, aber wir sind insgesamt zwei Wochen in den USA.

Ist Cheerleading eigentlich ein Trendsport?

Daniela: Wir merken schon die steigenden Zahlen. Im Bundesverband haben wir im letzten Jahr 5.000 Mitglieder dazugewonnen. Und auch hier in Schleswig-Holstein merkt man das. Das wird immer, immer größer. Die Leistungen der Teams werden immer besser. Also, man darf nicht schlafen. Man muss wirklich wach sein und seine Sportler und Sportlerinnen fördern, wenn man oben mitspielen will. Anders funktioniert das nicht.

TTC Elmshorn

Der TTC Elmshorn wurde am 01.05.1952 gegründet und zählt heute zu den größten Tanzsportvereinen in Schleswig-Holstein.

Bei uns im Verein ist es möglich, allein oder mit Partner, zu tanzen. Das Sportangebot besteht nicht nur aus tanzen.

Ebenfalls bieten wir Yoga, Fitness für Senioren und Fitness für Körper, Geist und Seele an.

Einen hohen Stellenwert beim TTC-Elmshorn hat das Tanzen der Kinder und Jugendlichen. Wir freuen uns sehr, dass es viele junge Menschen gibt, die große Freude daran haben, sich bei uns im Verein zur Musik zu bewegen. Es ist vom Breitensport bis zum Leistungssport vieles möglich.



Wir haben allein in unserem Einzugsgebiet fünf Vereine. Das ist wirklich viel.

Was muss ich können, um Cheerleader zu werden?

Angelie: Es ist relativ egal, wann du anfängst. Was du brauchst, lernst du nach einer Zeit alles.

Marie: Wenn du dran Spaß hast und drauf hintrainieren möchtest und bereit bist, neue Sachen zu lernen, kannst du immer anfangen. Wichtig ist nur, dass du ehrgeizig bist und teamfähig!

Daniela: Ich sage immer: Du kannst so lange, wie dein Körper hält. Bei uns ist man Senior ab 15. Und das ist man nicht umsonst mit 15. Unsere ältesten Leistungssportler sind glaube ich 30 – wie die das machen weiß ich auch nicht. Es ist halt gefährlich und man verletzt sich regelmäßig. Aber grundsätzlich kann jeder Cheerleading machen, das ist das Schöne an diesem Sport. Es braucht keine großartigen körperlichen Voraussetzungen. Hier zählt eher mentale Stärke und Werteverständnis. Respekt, Toleranz und Zuverlässigkeit. Alles andere lernt man im Training.

Im Leistungssport hat der Verein mehrere Landesmeistertitel vorzuweisen.

In 2023 wurden Klaus und Margrit Brandes, Christian und Ina Wolf sowie Andreas und Annette Reumann in ihren Standard-Altersklassen Landesmeister von Schleswig Holstein.

Folgende Tanzturniere werden in 2024 in Klein Nordende ausgerichtet:

01.05.2024 Horst Falck Pokal MAS IV b bis S, MAS V S im Clubheim des TTC

14.09.2024 GLM (5) KIN I/II D+C+JUN I+II D-B+JUG D-A Standard in der Bürgermeister-Hell-Halle

15.09.2024 GLM (5) MAS III S in der Bürgermeister-Hell-Halle

12.10.2024 MAS III D bis S, MAS V S Standard im Clubheim des TTC

Schauen Sie gerne auf unsere Internetseite [,ttc-elmshorn.de](http://ttc-elmshorn.de).

Lawn-Tennis-Club Elmshorn

Tennis-Senioren auf dem Treppchen

Die ganz großen sportlichen Leistungen erwartet man von den „Tennis-Opas“ nicht unbedingt. Beim LTC Elmshorn gibt es eine rühmliche Ausnahme: **Die Mannschaft Herren 75 errang 2023 zum dritten Mal nacheinander die Meisterschaft in der Regionalliga Nordost, der höchsten deutschen Spielklasse für die Tennis-Senioren, und war damit zum wiederholten Mal qualifiziert für die Endrunde zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft.**

Hier treffen die vier Regionalligameister aufeinander und spielen an zwei Tagen in Halbfinals und Endspielen die Plätze Eins bis Vier aus. Beim Ausrichter 2023, dem TV Mittwald-Espelkamp / NRW, startete der LTC Elmshorn durchaus mit Siegchancen. Angeführt von seinen dänischen Spitzenspielern gelang Kasper Rud an Position 1 ein kaum erwarteter Sieg gegen den kolumbianischen Weltmeister Ramirez vom Gastgeber.

Danach lief es dann gegen den LTCE: Frans Nörby (2) und Jörn Harder (4) unterlagen jeweils im Match-Tie-Break – beide trotz 6:2-Führung. Zu allem Überfluss musste

auch noch die „Bank“ des LTCE, Peter Asbeck, wegen einer Zerrung vorzeitig aufgeben. Der 1:3-Rückstand nach den Einzeln war nicht mehr aufzuholen. Hermann Tramberger und Ulli Rubehn blieben im Doppel chancenlos.

Im Spiel um Platz 3 hielten sich die Elmshorner Tennissenoren dann jedoch schadlos und gewannen glatt gegen den TV Gahmen.

Fazit: Deutsche Mannschafts-Meisterschaft unglücklich verpasst, aber nach Platz 3 in 2021 und der Vizemeisterschaft 2022 erneut eine Demonstration der Elmshorner Tennissenoren, die ihre Vorherrschaft im Tenniss Norden auch 2024 fortsetzen wollen.

Sofern in diesem Jahr die norddeutsche Meisterschaft erneut nach Elmshorn geholt werden kann, wird die Endrunde Anfang September auf der LTCE-Clubanlage an der Kaltenweide stattfinden.

Erfahrungsgemäß freuen sich die Tennisbegeisterten in Elmshorn und Umgebung darauf, die weltbesten Tennissenoren hautnah in Augenschein nehmen zu können.



Die Tennissenoren des LTCE Elmshorn bei der Deutschen Mannschafts-Meisterschaft in Espelkamp: Hinten v.l.n.r.: Hermann Tramberger, Frans Nörby, Kasper Rud, Peter Asbeck, Jörn Harder | vorn: Ulli Rubehn, Ernst Müller (Mannschaftskapitän), Jochen Boyke



Freut euch aufs Erlebnisbad!

Abtauchen und Auszeit genießen!

Spaß, Sport, Entspannung und mehr

Die Erlebnis-Auszeit für Klein & Groß

Ob Sportfans, Entspannungssuchende, Familien, Rutschbegeisterte oder Abenteuerlustige – bei uns ist für jeden was dabei. Erlebt jetzt einen unvergesslichen Badetag!

badepark-elmshorn.de [f badepark.elmshorn](https://www.facebook.com/badepark.elmshorn)

BADEPARK.
ELMSHORN

Spiel und Sport

Sport hat an der Erich Kästner Gemeinschaftsschule einen hohen Stellenwert!

Für uns steht vor allem die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport in Kombination mit der Erschließung von Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur im Zentrum.

Mit zwei Dreifelderhallen, einer großen Halle am Standort Ramskamp, einem Stadion und umfangreichen Außensportanlagen stehen ausgezeichnete Sportanlagen an der KGSE zur Verfügung. Die Außensportanlagen bestehen aus mehreren Basketballplätzen, drei Beachvolleyballfeldern, drei Fußballplätzen, einem Rasenplatz sowie einem Leichtathletikstadion.

Diese Bedingungen sorgen unter anderem dafür, dass wir das Fach Sport in der Oberstufe seit vielen Jahren als Profulfach anbieten.



Fester Bestandteil in Klassenstufe 6 ist der Schwimmunterricht im Badepark Elmshorn. Ziel ist, dass jede Schülerin und jeder Schüler das Bronzeabzeichen erreicht.

Auch in verschiedenen sportlichen Wettbewerben können sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig messen, ihren Teamgeist und ihren Fairnessgedanken fördern sowie Spaß an Bewegung erfahren. So gehören der Crosslauf im Liether Wald sowie das Schulsportfest in der Sekundarstufe I und II zu den Highlights vieler Schülerinnen und Schüler. Des Weiteren unterstützt die Fachschaft aktiv die Beteiligung an schulexternen Sportveranstaltungen und nimmt regelmäßig erfolgreich an Turnieren, wie zum Beispiel „Jugend trainiert für Olympia“ teil. Dabei wird sich in verschiedenen AGs (unter anderem Volleyball, Basketball und Fußball) auf diese Turniere vorbereitet.

Außerdem werden den Schülerinnen und Schülern viele sportliche Möglichkeiten im Bereich des Wahlpflichtfaches 1 und der gebundenen Freizeit (GFZ), das vom Team Freizeitpädagogik der KGSE koordiniert wird, geboten.

Viele sportliche Grüße von der Fachschaft Sport der Erich Kästner Gemeinschaftsschule



Rhönrad Akrobatik

Die sechsmalige Weltmeisterin Karina Peisker begeistert mit Rhönrad Akrobatik auf Spitzenniveau.

Schon in jungen Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für den Turnsport und kam über das Leistungsturnen im Alter von 10 Jahren zum Rhönradturnen.

Seither ist das Rhönrad aus Karinas Welt nicht wegzudenken.

Nun 24 kann Sie auf eine erfolgreiche Karriere zurückblicken, bei welcher sich ein Titel an den nächsten reiht. Zu drei Jugend-Weltmeistertiteln 2018 in der Schweiz konnte Karina 2022 in Dänemark zwei weitere in der Erwachsenenklasse hinzufügen. 2023 gewann sie zudem in Chicago mit dem deutschen Nationalteam den Team-WM Titel.

Auch dieses Jahr wird Karina am 5. Mai zur ersten WM-Qualifikation an den Start gehen.

Das Rhönrad bedeutet für Karina jedoch noch weit mehr. Sie schätzt und liebt das Umfeld im Vereinssport sowie ihre Arbeit als Nachwuchstrainerin und Zirkusartistin.

Karina nutzt ihr Repertoire aus dem Leistungssport um einzigartige und spektakuläre Shows für das Publikum zu kreieren. Im Vordergrund steht die Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Eleganz des Rhönradturnens.

So war Sie zuletzt für einen Monat auf Tournee mit Europas erfolgreichster Turnshow, Feuerwerk der Turnkunst, zu sehen.

Ihren Sport so zu repräsentieren und dem Publikum näher bringen zu können ist für Karina etwas sehr besonderes.

Neben dem Sport studiert Karina im 10. Semester Medizin in Hamburg und wird voraussichtlich 2025 ihren Abschluss machen.

Auch neben ihrer Arbeit als Ärztin möchte Sie dem Sport weiterhin als Athletin, Artistin oder Trainerin treu bleiben.



VG Elmshorn

„Ein einmaliges Erlebnis – ein einmaliges Ergebnis“
10 Tage mit dem „Deutschen Volleyball-Nationalteam, Seniorinnen Ü50“ in St. George, Utah, USA.

Dort haben wir an den „Huntsman World Senior Games“ teilgenommen – der Weltmeisterschaft für Senior*innen Ü50.

Mit 120 Volleyball-Teams auf 10 Spielfeldern, verschiedenen Leistungs- und



Altersklassen, aus mehreren Nationen.

Insgesamt waren über 11.000 Sportler*innen aus 80 Ländern mit vielen Sportarten vertreten!

Nach 10 spannenden und packenden Spielen im „Dixie Convention Center“ haben wir mit sehr viel Kampfgeist und Einsatz, das 11. und alles entscheidende Spiel knapp gewonnen: „Weltmeister!!!“

EMTV Turnen

Die Wettkampfgruppe der EMTV Turnabteilung besteht aus fast **60 Turnerinnen und Turnern ab 5 Jahren bis ins Erwachsenenalter. Das Training findet in altersgerechten Kleingruppen statt und umfasst 3-5 Einheiten pro Woche.** Dabei hat jeder sein ganz persönliches Lieblingsgerät – Barren, Boden, Sprung oder doch der Balken...?

Die Teilnahme an Wettkämpfen erfolgt in verschiedenen Leistungsklassen, bis hin zur Bundesebene, und es wurden bereits zahlreiche Kreis- und Landesmeistertitel errungen.

Eins ist klar, mit so viel Power sind Flick Flack, Überschlag und Salto kein Problem!



Liveauftritt ▶ Samba-Trommel-Gruppe Bloco Alegria ◀

Eröffnung der Sportlerehrung der Stadt Elmshorn

Begrüßung durch 1. Stadtrat Dirk Moritz

EHRUNGSBLOCK 1

Cheerleading EMTV

Anna Borgonje • Pia Marie Braun • Xenia Gaas • Johanna Hantelmann • Lea Johannsen • Anna Jonas • Manizha Joya • Finia Krönke • Matilda Löffler • Laura Mierdel • Lena Reimer • Sofia Schlosser • Kira Taratuta • Anneke Tiessen • Ariona Velija • Nicole Zawadowska

Fechten FGSH

Elen Arazyan • Emma Berwing • Maria Kalyapina • Nele Kuhlmann • Loreley Thais Wall • Emilie Wrage

Darts

Janne Eriksson • Jannik Fürstenau • Thorsten Jambor

EHRUNGSBLOCK 2

Schwimmen FTSV

Sophia Malin Dorittke • Semjon Nagel • Artemii Orekhov • Tanja Schwindt-Urbanczyk • Frauke Spyra • Marta Stepanek-Thebes • Ben Stieler • Tom Stieler • Corinna von Appen-Wehde • Axel Wittern

Geräteturnen

Hanna Urbaneck

Rudern

Emil Bergmann • Max Bjasmen • Julian Fehre, Emilian Gottfried • Malte Hein • Carina Hein • Jacob Meyer • Bente Mielke • Levke Wanner • Jolina Westphal

Show Act ▶ Lieth Allstars Cheerleader ◀ SV Lieth von 1943 e.V.

EHRUNGSBLOCK 3

American Football U19

Jean-Pierre Baatz • Marlon Bach • Ben Beltz • Can Luca Cravello • Raphael Golman • Damian Günter • Jordan-Dean Gustmann • Sean-Andrews Gustmann • Liam Hahlbohm • Josh Hartigan • Lasse Hollm • Arjen Kießig • Johan Kießig • Leon Kröger • Till Kuckuk • Louis Benedict Müller • Tom Paczian • Luca Pal Chowdhury • Levin Pientka • Kevin Rathsach • Simon Rix • Lukas Schäfer • Benjamin Scholtz • Lasse Schumacher • Stefan Schumacher • Timon Sierk • Tom Simowez • Endrit Sinidolli • Leon Stier • Stanislass Elysee Zobinou

EHRUNGSBLOCK 4

Baseball

Lilli Blauermerl • Sören Entress • Thorsten Frahm • Thorsten Glasner • André Glawe • Kim Marcus Groneberg • Sebastian Gruhn • Liam Guci • Nick Harz • Lars Hempel • Oskar Hermsmeyer • Tom Jagla • Kevin Jonas • Markus Klüß • Suat Kutlutürk • Christian Laskowski • Luis Meven • Kevin Multani • Ryan Murphy • Jan Ohlert • Nico Popp • Dennis Röpke • Thore Strüben

Show Act ▶ **Dancing Wheels and Steps** ◀
Tanzen in Kiel e.V.

EHRUNGSBLOCK 5

Schwimmen EMTV

Theis Beckmann • Kiara Boyens • Kjell Boyens • Kolja Dieckmann • Bo Elsen • Bennet Fiebeck • Till Früchtenicht • Mila Grieger • Moritz Hell • Lukas Hell • Florian Hoppe • Johannes Liebmann • Constanze Neutsch • Tanja Scholz • Lukas Spät • Gesa Tschirner • Lasse Tschirner • Oskar Ziesing

Triathlon

Gina Asmussen • Britt Günther • Julia Hoppe • Katja Ritzmann

EHRUNGSBLOCK 6

Cheerleading SV Lieth

Fenja Josefine Bendt • Stina-Sophie Henningsen • Bless-Jutta Kokoe Ambre Hillah • Laney Lara Jakobasch • Louis Tyler Jakobasch • Sirin Jelliti • Maja Isabell Kapahnke • Vivian Stephanie Kelting • Anneke Kluger • Marie-Noelise Lackmann • Tia Jolie Logemann • Lilly-Emilia Münsterberg • Laura Maria Schneider • Zoe Lyn Thies • Nele Josephine Wiese • Melissa File Velçani • Zoe Josephine Lukeit

Schach

Ornella Falke • Sofia Margaryan • Mane Margaryan

Show Act ▶ **Bodenturnen** ◀
EMTV von 1860 e.V.

EHRUNGSBLOCK 7

Cheerleading EMTV

Hannah Adomat • Merle Wolke Aswald • Dominic Bartsch • Denise Bluhm • Alina Sophie Bruhn • Leon Benedetto Di Vito • Marie Sophie Dührkop • Janina Epha • Rasmus Ephav • Nele Sophie Graupmann • Malte Jentsch • Nancy Kalkbrenner • Daniel Kesner • Dominik Meisiek • Samira Meisiek • Jan-Patrick Micheel • Senja Milisavljevic • Dennis Nagler • Letizia Pal Chowdhury • Kiara Pfüller • Emilie Pleger • Marie Joyce Plohmann • Pauline von Petersdorff • Alicia Marie Voß • Jasmin Weist

EHRUNGSBLOCK 8

Leichtathletik

Dorian Arneth • Claudia Bohnenkamp • Felipa Sophie Eggers • Ingrid Holzknicht • Frank Meyer • Mirna Ratunde • Volker Schmitz • Claudia Sticher • Sandra Sue • Michael Sue

Einrad

Nina Beckmann • Milena Bendt • Göta Bürkner • Andrea Dürkob-Löock • Annika Kröger • Johanna Lühn • Matthias Müller • Linus Pelzer • Jule Segebrecht • Hanne Verheyen • Karoline Voß • Thomas Voß

Judo

Sandra Klett • Levi Noebel

Show Act ▶ **Rhönrad** ◀
Karina Peisker

EHRUNGSBLOCK 9

Cheerleading SV Lieth

Michele Altemeier • Nico Becker • Emma Cathrina Elias • Robin Alexander Feike • Marie Sophie Frahm • Jessica Freutel • Lina Christin Heinemeyer • Laura Luise Hintelmann • Marie Sabine Hintelmann • Sara Yasmin Jelliti • Maristella Loi • Hana Machová • Lilly Kristin Müller • Vivian Zoe Peto • Angelie Rambasky • Marieke Schippmann • Marie-Louise Semmelhack • Annika Völling • Immanuel Wegener • Josephine Wesenberg • Alena Wohlmeier • Benita Janus • Samira Tatar

EHRUNGSBLOCK 10

Tanzen

Margrit Brandes • Klaus Brandes • Annette Reumann • Andreas Reumann • Ina Wolf • Christian Wolf

Tischtennis

Birgit Franzen • Elke Lohse • Leon Lohse • Regine Mohr • Rabea Stoltz • Caroline Urban • Ellen Zuna

Schießsport

Elia Albers • Cornel Dumitras • Benjamin Johannsen • Elion Johannsen • Jan Kasten • Markus Kauntz • Martin Koppelman • Anja Kühl • Thomas Kühl • Heidi Spieck

Show Act ▶ **Orientalischer Tanz** ◀
MAGNUN

EHRUNGSBLOCK 11

Volleyball

Hans-Hagen Bartsch • Amelie Carstens • Kim Deutschendorf • Sandra Mäckelmann • Hanna Mokolke • Carina Parnow • Katja Sass • Britta Schümann • Anja Svensson • Uwe Lorenzen • Rüdiger Proske • Volkert Schmidt

Wasserball

Sebastian Beyer • Roland Bräuer • Werner Göring • Stephan Hars • Dag Junge • Christian Killmaier • Lars Kummerfeld • Carsten Penisch • Mathias Riecherd • Jens Seyffert • Tim Sommer • Holger Tamschick • Gerrit von Appen • Yannick Weis • Stefan Wesenberg • Axel Wittern

EHRUNGSBLOCK 12

Fechten EMTV

Jorik Bersch • Mia Brehmer • Lea Fürstenau • Gerald Hinz • Emma von Wolff • Grete von Wolff

Fußball

Helmut Averbeck • Udo Behrens • Torsten Bluhm • Antonio Maria Calastrie • Jürgen Enke • Andreas Hoechs • Olaf Janke • Stefan Jermies • Nils Mähnbß • Detlef Meyer • Peter Meyn • Klaus Mohr • Manfred Prüfer • Bernd Ruhser • Stefan Schwertfeger • Ingo Waschkau • Carsten Wencke

Show Act ▶ **Major Maniacs Cheerleader** ◀
EMTV von 1860 e.V.

EHRUNGSBLOCK 13

American Football 1. Herren

Fabian Adler • Sameh Ahmed • Jens Allers • Daniel Antoniwitsch • Henning Apenburg • Oliver Bartels • Sören Becker • Delfin Bielenberg • Lucas Bockholt • Maximilian Böh • Jake Brennicke • Damian Cischewski • Daniel Claus • Finn David • Leon Di Vito • Florian Dörries • Robin Eckert • Phillip Entress • Wladimir Esterlin • Donald Fazendin • Marten Feyerabend • Lennart Görlinger • Timon Grabow • Leon Grimm • Kai Grümmmer • Justin Hands • Joshua Hartigan • Eike Detlef Hartmann • Lasse Hinders • Ole Christian Höpner • Benjamin Hrouda • Dennis Kenzler • Daniel Kesner • Ramon Kippenberg • Andreas Koch • Tobias Kolb • Moritz Kremer • Marcus Kück • Tim Kuffel • Tiago Lesscow • Jan-Ole Lühr • Corvin J. Marotz • Jan Meininghaus • Maximilian Meyer-Goldenstädt • Björn Moescher • Patrick Möller • Janek Münster • Marcel Oestreich • Eugen Michel Kuji Ogbuagu • Julian Pelka • Niclas Pillen • Jens Reinartz • Arne Rohloff • Niklas Rose • Benjamin Rössig • Tom Schäfer • Michael Scherinick • Alexander Schmidt • Matti Kjell Schmitz • Thore Schneeweiß • Joel Schütz • Maik Sievers • Manuel Simmerlein • Curtis Slater • Torben Stockfleth • Johannes Stolzenberg • Tobias Tietjen • Jannes Voß • Simon Wegenast • Jan Steffen Wunderlich • Samuel Zobinou

Greifwalder Str. 1
25436 Tornesch
0176 501 700 80
www.print-office.de
info@print-office.de

Briefpapier Stempel
Visitenkarten
Kreativ Gestaltung
Kataloge



Broschüren Flyer Beratung
Werbeartikel Plakate
Grafikdesign

29. September 2024 ELMSHORNER STADTLAUF



www.elmshorner-stadtlauf.de



SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

INTERSPORT
RAMELOW



AUTOHAUS ELMSHORN
ELMSHORN | QUICKBOHN | HAMBURG

STADTWERKE.
ELMSHORN

Interview mit Corinna Balzer (Tanzen in Kiel e.V.)

Zusammen mit ihrem Mann Klaus hat Corinna Balzer vor zehn Jahren die Tanzgruppe „Dancing Wheels and Steps“ gegründet, die bei der Sportlerehrung der Stadt Elmshorn auftritt. Das Besondere: Viele der Tänzerinnen und Tänzer sind auf einen Rollstuhl angewiesen. Im Interview erklärt sie, was das für Herausforderungen mit sich bringt.

Wie läuft Rollstuhltanz ab?

Menschen mit Mehrfachbehinderung benutzen ihren Rollstuhl, um sich vorwärts zu bewegen oder sich zu drehen. So entsteht zum Beispiel eine Linedance-Geschichte oder eine Kombination aus Fußgängern und Rollstuhlfahrern, die sich Rolli und Fußi nennt.

Das heißt, man muss gar nicht selbst im Rollstuhl sitzen, um mitmachen zu können?

Nein. Wichtig ist, dass ein Fußgänger weiß, was ein Rollstuhlfahrer macht. Das heißt, unsere Fußgänger müssen in den Rollstuhl rein. Die Tänzer müssen wissen, was macht ein Rollstuhl, warum macht er das und wie bewegt er sich?

Wir haben momentan viele Rolli-Rolli-Duos, die zusammen tanzen. Da sitzt teilweise der Ehepartner, der Freund, der Tanzpartner freiwillig im Rollstuhl. Wir haben aber auch Kombipaare aus Fußgänger und Rollstuhlfahrer. Und wir haben einen E-Rollifahrer dabei, der alleine tanzt, und die

Kombination Rollstuhl und E-Rollstuhlfahrer.

Bekommen wir alle Kombinationen bei der Sportlerehrung zu sehen?

Ja – wenn denn alle da sind. Das ist immer schwierig zu planen. Das liegt einfach daran, dass das Leben immer dazwischenkommt. Die Behinderung macht den Tänzern manchmal einen Strich durch die Rechnung.

Was kommen für Rückmeldungen von denen, die „freiwillig“ im Rollstuhl Platz nehmen?

Tatsächlich bleiben die meistens im Rollstuhl. Es ist auch eine Tänzerin dabei, die benutzt den Rollstuhl aus Altersgründen. Man muss natürlich sagen, ich kann als Fußgänger viel einfacher agieren im Vergleich zum Rollstuhlfahrer. Der Fußgänger macht einen Schritt vorwärts, einen seitwärts – seitwärts geht im Rollstuhl nicht. Also muss ich eine halbe Drehung einbauen. Dreh ich den Rolli? Dreh ich mich selber? Wie mache ich das? Das ist das Spannende daran.

Wo trainieren Sie?

Wir trainieren bei Tanzen in Kiel. Da haben wir immer donnerstags von 17.30 bis 19 Uhr Hallenzeiten. Die meisten Tänzer bringen dafür ihren eigenen Tanzrollstuhl mit. Die sind noch ein bisschen anders als die Aktivrollstühle im Alltag. Sie sind zum Beispiel von der Lehne her ein bisschen kürzer.



Wie viele Mitglieder haben Sie momentan?
Im Moment sind wir fast sechs Paare.

Wie sind Sie überhaupt auf das Format Rollstuhltanz gekommen?

Das haben mein Mann und ich entwickelt. Das liegt einfach daran, dass wir Menschen bei einer Veranstaltung bei uns zuhause hatten, die immer gesagt haben: Wir sitzen im Rollstuhl und für uns gibt es ja nichts. Es gibt alles Mögliche – für Fußgänger, aber nicht für Rollstuhlfahrer.

Heute gibt es Basketball, eine Art Airsoft-Fußball, Mobilitätstraining, Rolli-Kids, mittlerweile auch Tennis, Kanu und Skilaufen für Menschen mit Behinderungen. Aber als das mit dem Rollstuhltanzen losging vor zehn Jahren gab es das alles noch nicht so richtig. Das ist alles erst in den letzten Jahren angekommen und durch die Paralympics immer mehr geworden.

Gibt es eigentlich auch Rollstuhltanz-Turniere?

Natürlich gibt es Turniere für Rollstuhltänzer, aber dafür muss man sehr weit fahren. Das ist komplett international, wenig in Deutschland. Die Niederlande sind mit drin, Finnland, Kanada... Genau das ist das Problem. Und so viele Trainer dafür gibt es auch nicht.

Brauchen Trainer denn spezielle Voraussetzungen?

Du musst auf jeden Fall ein spezielles Verständnis haben. „Mal eben so“, das funktioniert nicht. Ich habe fünf Jahre eine Ausbildung gemacht, damit ich überhaupt weiß: Was machen die eigentlich, wie beweg ich mich, was muss ich machen? Im Prinzip bin ich schon seit fast 17 Jahren dabei, aber die Gruppe existiert erst seit zehn Jahren. Der Vorlauf war immens.

Sie selbst sind nicht auf den Rollstuhl angewiesen?

Mein Mann und ich sind Fußgänger, aber wir tanzen zum Teil auch mit im Rollstuhl.

Orientalischer Tanz

Die Gruppe MAGNUN (arab. "verrückt ") wurde 2003 gegründet. Wir haben uns diesen Namen gegeben, weil wir alle verrückt nach orientalischer Tanz sind.

Wir tanzen jeden Freitag in einem Tanzraum in der Gärtnerstrasse in Elmshorn.

MAGNUN tanzt im ägyptischen Cabaret-Stil. Dieser entstand in den 1940/50er Jahren in Kairo.

Wir tanzen klassischen orientalischen Tanz, ägyptische Folklore und modernen Fantasie-Stil, sowie Tribal-Style.

Die Gruppe MAGNUN hat bisher 4 abendfüllende Shows getanzt. Z.B. in der Dittchenbühne und im letzten Jahr im Theater Itzehoe.

Der Gruppe gehören Frauen unterschiedlichen Alters an, denn der orientalische Tanz ist ein

altersloser Tanz. Die Tanzerfahrung reicht von 10 bis 40 Jahren.

Übrigens: die Gruppe MAGNUN ist immer auf der Suche nach tanzinteressierten und tanzbegeisterten Frauen! Bitte einfach die Gruppe ansprechen...



Maniacs Cheerleader (EMTV)

Cheerleading vereint Elemente aus dem Tanzen, Turnen und der Akrobatik. Der akrobatische Teil des Cheerleadings (also Stunts und Pyramiden aus Menschen zu bauen) ist für viele Sportler und Zuschauer am spannendsten.

Als besonders beeindruckend werden hier häufig geworfene Salti oder Partnerstunts, bei dem eine Base ganz alleine einen Flyer wirft und trägt, wahrgenommen.

Neben dem klassischen Anfeuern und Unterstützen von anderen Sportmannschaften ist der Cheersport zu einer eigenständigen Sportart geworden, bei der der Fokus auf den eigenen Meisterschaften liegt.

Die Maniacs gib es seit mehr als 30 Jahren und wir sind stetig dabei, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Bei uns im Training verfolgen wir das Ziel, die höchstmögliche Leistung mit Spaß zu erreichen. Um unseren Sportlern gerecht werden zu können und ihnen die Möglichkeit zur individuellen Förderung zu bieten, sind unsere Teams sowohl nach Alter als auch nach Leistung eingeteilt. So kann jeder bei uns Spaß haben und neue Dinge lernen - unabhängig davon, ob der Sportler schon Vorkenntnisse hat oder nicht.



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung



Sparkasse
Elmshorn

Weil's um mehr als Geld geht.

Interview mit Britt Günther (57, Tri-EMTV Elmshorn)

Einmal beim Ironman auf Hawaii starten. Diesen Triathlon-Traum hat sich Britt Günther vom Tri EMTV Elmshorn 2023 erfüllt. **Die damals 56-Jährige legte die 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,25 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen in 13 Stunden und 18 Minuten zurück. Damit belegte sie bei 260 Starterinnen in der Altersgruppe W55 den 90. Platz.**

Wie fühlt es sich an, die Ziellinie beim Ironman auf Hawaii zu überqueren?

Hawaii ist once a Life – das macht man nur einmal im Leben, zumindest, wenn man auch noch einen Beruf hat. Als ich über die Ziellinie gelaufen bin, wusste ich genau was ich wollte: Meine Familie war mit und es war abgemacht, wo ich sie abklatsche. Bei der Europameisterschaft in Hamburg habe ich sie im Zielkanal nicht gesehen. Da war die Zeit entscheidend und ich bin Fünfte geworden. Das Ganze war sowieso verrückt – ich mache zwar schon seit 1997 Triathlon, aber keine Langdistanz. Und dass man dann sagt, ich starte bei meiner ersten Langdistanz bei der Europameisterschaft und mache eine Hawaii-Quali – das ist eigentlich unmöglich.

Es war also gar nicht unbedingt geplant, nach Hawaii zu kommen?

Doch, aber die meisten haben gesagt: Du bist größtenwahnsinnig. Die Zeit in Hamburg war für eine Ersttäterin in meiner Altersklasse auch ziemlich gut. Da habe ich 11 Stunden und 27 Minuten benötigt.

War Hawaii dann mit 13 Stunden und 17 Minuten Genuss?

Hawaii war Durchkommen. In Hamburg habe ich riskiert. Da war das Schwimmen eine Katastrophe, auch von der Organisation her. Das Radfahren war gut und beim Laufen habe ich viel riskiert – da hätte man auch auf der Strecke bleiben können. Das habe ich auf Hawaii nicht gesagt. Dort herrschten auch andere Bedingungen mit 39 Grad. Und ich habe die Zeitumstellung ein bisschen unterschätzt. Erfahrene Teilnehmer sind zwei Wochen vorher da, bei mir waren es fünf oder sechs Tage. Das war einfach zu kurz und das hat mich auf dem Rad dann doch gekillt. Nach 20 Kilometern hätte ich mich hinlegen können. Da musste

ich zur Cola greifen, was ich eigentlich erst nach 20 Kilometern beim Marathon mache.

Wie motiviert man sich, dann trotzdem weiterzumachen?

Eine Freundin hatte gesagt: Armzug für Armzug, Pedalumdrehung für Pedalumdrehung und Schritt für Schritt. Und auch mein Trainer hat immer gesagt: Du konzentrierst dich auf das, was du jetzt machst. Wenn du schwimmst, schwimmst du. Wenn du wechselst, wechselst du. Und dann tritt man eben weiter und denkt sich: Gut, dann schnapp ich mir eben eine Cola. Und man muss natürlich regelmäßig weitertrinken. Ich kam auf insgesamt 20 Liter Flüssigkeitsaufnahme.

Beim Laufen selbst habe ich erst zwei Kilometer vor Schluss riskiert. Da bin ich dann eine Minute auf den Kilometer schneller gelaufen als die restlichen. Mein Trainer meinte: Wenn du das noch konntest, hast du dich vorher geschont. Habe ich, aber ich bin durchgekommen. Ich wollte nicht irgendwo auf der Strecke bleiben. Würde man nochmal hinfahren, würde man ganz anders an das Ganze rangehen.

Haben Sie denn den Plan, nochmal dort anzutreten?

Eher nicht. Es gibt schönere Wettkämpfe muss man klar sagen. Hawaii hat zwar ein tolles Flair, ist eine WM, ein Mythos und auch das Schwimmen beim Training vorher im Meer mit den Fischen, Delfinen und Schildkröten ist schon faszinierend. Und auch die Organisation ist absolut exzellent, da kann sich Hamburg was von abschneiden. Aber was für ein Ziel hätte ich? Das könnte nur eine deutlich bessere Platzierung sein und dafür müsste man extrem viel tun.

Das war die erste Langstrecke – was haben Sie vorher gemacht?

Bis Halbdistanz habe ich alles absolviert – viel Olympische Distanz, aber auch viel Mitteldistanz. Mit Ausnahme des letzten Jahres habe ich die letzten sechs, sieben Jahre jeweils die Landesmeisterschaft auf der Mitteldistanz gewonnen. Auf Olympischer Distanz bin ich auch fast immer die Landesmeisterin, wenn ich antrete. Die Saison vorher habe ich auf der Sprint-, Olympischen und Mitteldistanz die



Landesmeisterschaft gewonnen. Da war ich auch in Polen zur Europameisterschaft auf Olympischer Distanz, da bin ich Vierte geworden. Und bei den Deutschen Meisterschaften über die Olympische Distanz in Hannover bin ich Vizemeisterin geworden.

Wie trainiert man, wenn man auf die Langdistanz umstellt?

Man macht viel mehr Grundlagen-Ausdauerbereich und von der Länge her mehr. Das Radfahren kostet deutlich mehr Zeit. Da fahren Sie nicht drei, vier Stunden, sondern fünf, sechs Stunden. Ich habe oftmals samstags 80 Kilometer im Regen verbracht. Sonntags war meist besseres Wetter und dann saß ich halt 150 Kilometer im Sattel. In Spitzenzeiten hat man zwischen 15 und 25 Stunden pro Woche trainiert. Das muss man erstmal unterbringen.

Wann haben Sie mit der Vorbereitung angefangen?

Wir waren im Oktober noch im Himalaya wandern. Dann hatte ich noch einen kleinen Infekt, also sind wir Mitte November gestartet. Anfang Juni war Hamburg. Danach habe ich eine Woche Pause gemacht und dann weitertrainiert bis eben Hawaii Mitte Oktober.

Himalaya? Suchen Sie auch woanders die Herausforderung?

Ja, wir sind da ein paar Sechstausenderpässe hoch. Das war ein gutes Höhentrainingslager. Zum Wandern in die Berge gehen wir gerne, gerade im Himalaya. Wir waren da in der Nähe vom Everest, haben solche Berge wie den Kala Patthar bestiegen. Das machen wir schon lange, wenn sich das ergibt.

Beim Training hier vor Ort lernt man die Umgebung ja gut kennen. Welche Lieblingsstrecken haben Sie?

Alle möglichen. Schön ist es Richtung Barmstedt und weiter hoch nach Lentföhrden. Oder über die Stör und dann bis Brunsbüttel runter.

Und wo trainiert man hier das Schwimmen?

Im Freibad oder im Freiwasser in Appen oder in Oberglinde in der Tonkuhle. Aber Schwimmen ist ein Zehntel, ein Elftel der ganzen Distanz. Beim Schwimmen kann man den Wettkampf nicht gewinnen, nur verlieren. Ich war vielleicht eine Stunde pro Woche, maximal zwei Schwimmen. Es lohnt sich nicht. Beim Radfahren oder Laufen kann man viel mehr herausholen.

Gab es auch die Tage, an denen man einfach keine Lust zum Trainieren hatte?

Es ging eigentlich, weil man ja ein Ziel hatte. Das ist jetzt eher in der Saison danach der Fall, wo man sich fragt: Was hast du noch für Ziele?

Und welche sind das?

Diese Saison nur ein bisschen in der Liga und bei den Norddeutschen Meisterschaften auf der Mitteldistanz sowie bei den Landesmeisterschaften starten. Längerfristig ist auch mal wieder ein Start bei Europameisterschaften auf Olympischer und Mitteldistanz denkbar mit dem Ziel, aufs Treppchen zu kommen. Oder nochmal Deutsche Meisterschaften – Vizemeisterin kann man ja noch steigern...



Interview mit Elia und Kerstin Albers (Elmshorner Schützengilde)

Mehrgenerationensport - wie die Mutter, so der Sohn

Kerstin und Elia Albers (Mutter und Sohn, 41 und 14 Jahre alt) betreiben beide seit Anfang 2020 den Schießsport bei der Elmshorner Schützengilde von 1653 e.V. Elia war damals 10 Jahre alt, genauso alt wie seine Mutter, als diese mit dem Schießen begann. Wie kam es dazu und warum fasziniert dieser Sport auch junge Menschen?

Wie seid ihr zum Sportschießen gekommen?

Kerstin: Mein Vater hat vor vielen Jahren eine Jugendschießsportgruppe in meinem Heimatort gegründet, da er selber bereits seit seiner Jugend aktiver Sportschütze ist. Im Alter von 10 Jahren habe ich mit dem Sportschießen angefangen und wurde relativ schnell zu einem Sichtungsschießen für den Landeskader von Niedersachsen eingeladen und auch aufgenommen.

Als ich 16 Jahre alt war, wurde die Bundesliga Sportschießen in ihrer heutigen Form gegründet, und ich durfte im Gründungsjahr bereits in der Bundesliga Nord antreten. Später habe ich eine Trainerlizenz gemacht und als Landestrainerin mit Jugendlichen gearbeitet.

Elia: Irgendwann hat mein Opa mich mit zum Schießen genommen und ich fand es ganz interessant. Als Mama dann von einem Probetraining bei der Elmshorner Schützengilde berichtet hat, habe ich mit 10 Jahren auch angefangen zu schießen und bin dabei geblieben.

Kannst du etwas über deine Erfahrungen berichten, im Wettkampf und im Training, und was da so in deinem Kopf los ist?

Elia: Im Wettkampf bin ich auf jeden Fall immer erstmal sehr nervös. Ich versuche mich dann durch meine Atmung und verschiedene andere Übungen zu beruhigen und mich selber runterzubringen. Ich denke darüber nach, wie der Stand aussieht, wie ich mich einrichten muss und gehe meinen Schussablauf nochmal durch. Außerdem bespreche ich mit dem Trainer wie es läuft, auch während des Wettkampfs, und passe das dann nochmal an.



Wie war es für dich, deinen Sohn auf dem Weg zur Landes- und Deutschen Meisterschaft zu unterstützen? Was ist dein Part als Mutter und Sportschützin?

Kerstin: Ich versuche vorher relativ entspannt mit ihm zu sein und mich mit ihm auf den Wettkampf zu freuen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man von außen sehr schnell verunsichern und ungewollt Druck erzeugen kann. Elia ist sowieso sehr ehrgeizig, da brauche ich nicht noch für zusätzliche Anspannung sorgen. Mein Part ist daher eher, mental zu unterstützen und ihn daran zu erinnern, dass es das Wichtigste ist, dass er Spaß hat.

Und macht dir das Schießen Spaß?

Elia: Ja, auf jeden Fall. Wenn ich die Ohrstöpsel in die Ohren stecke, fokussiere ich mich total auf das, was ich dann tue. Ich bekomme dann nur noch wenig von dem mit, was um mich herum passiert und finde es ziemlich cool, dann so runterzukommen und voll konzentriert zu sein. Die Schüsse laufen dann ziemlich automatisiert ab. Was ich ebenfalls sehr gut am Schießen finde ist, dass man am Ende ein Ergebnis hat. Fortschritte sind daher an den Ergebnissen sehr schnell sichtbar.

Kerstin: Ich denke, dass den meisten nicht bewusst ist, dass beim Sportschießen neben dem Techniktraining, auch das Mentaltraining eine ganz entscheidende Rolle spielt. Durch das Mentaltraining und verschiedene Atemtechniken kann ein Schütze lernen, sich

schnell zu beruhigen, um so ruhiger den Schuss abgeben zu können.

Elia: Es ist ganz schön, so einen Sport zu machen, wo es viel auf Konzentration ankommt, weil man so lernt, sich fokussieren zu können. Das ist gar nicht so schlecht, auch für die Schule.

Kerstin: In dieser Saison ist es zum ersten Mal so, da Elia jetzt 14 Jahre alt ist und in der Landesliga mitschießen darf, dass wir mehrfach gemeinsam in der Fünfer-Mannschaft geschossen haben. Das ist dann wirklich spannend.

Fit für die Vielfalt - was fällt euch in dem Kontext ein?

Kerstin: Mir fällt als erstes der Federbock* ein. Mit diesem Hilfsmittel, das Menschen nutzen dürfen, die eine körperliche Beeinträchtigung haben, ist es möglich, dass sie in der gleichen Mannschaft schießen, wie Menschen ohne körperliche Einschränkungen. Ich finde es außerdem wichtig und wertvoll, dass beim Schießen weder das Geschlecht, noch das Alter eine Rolle spielen.

Welche sportlichen Ziele hast du noch?

Elia: Dieses Jahr wieder nach München zur Deutschen Meisterschaft zu fahren. Außerdem wurde ich zum ersten Mal zu zwei internationalen Turnieren in Berlin und in Hannover eingeladen. Dort meine Leistung

zu bringen und die Erfahrung mitzunehmen, und in der Landesliga wieder gut zu schießen.

Welche Musik hörst du denn gerne?

Elia: Ganz unterschiedlich. Aber eher Richtung Hip-Hop und Rap.

Und welchem Lieblingskünstler hast du, den du vielleicht einmal persönlich kennenlernen würdest?

Elia: Lil Tjay wahrscheinlich.

Und was macht dich besonders stolz?

Kerstin: Mich macht stolz, dass Elia in so große Wettkämpfe weniger aufgeregt gehen kann, als ich das je konnte.

Was wäre euch noch wichtig, was ihr gerne sagen würdet?

Kerstin: Grundsätzlich finde ich es wichtig, dass Schießsport nichts mit Ballerspielen zu tun hat. Das sind wirklich zwei völlig unterschiedliche Sachen. Das Gewehr ist ein Sportgerät, was dazu eingesetzt wird, seinen Sport zu betreiben.

Das komplette Interview könnt ihr unter <https://gilde-elmshorn.de/aktuelles/lesen>.

* Der Federbock ist ein Hilfsmittel für körperbehinderte Sportler. (Gewehrauflagegeständer, der das Gewicht der Waffe trägt)



Interview mit Mirra Koval (Elmshorner Schützengilde)

Integration durch Sport

Sportschützin Mirra Koval (18) ist seit Februar 2023 einer breiteren Öffentlichkeit durch ein ausführliches Interview der Elmshorner Nachrichten über ihr neues Leben in Elmshorn bekannt.

Die Presseabteilung der Elmshorner Schützengilde von 1653 e.V. hakte in diesem Jahr noch einmal nach und traf sich mit der sympathischen Ukrainerin auf der Sportanlage des Vereins.

Die selbstbewusste junge Frau lebt mit ihrer Familie seit dem Frühjahr 2022 in Elmshorn, und dass sie in ihrem Leben etwas bewegen will, dies merkt man sofort. Sie braucht für unser Gespräch weder eine Übersetzungs-App, noch eine Person, die ihr bei der Beantwortung der Fragen behilflich sein muss. Sie ist deshalb auch ein wenig stolz, bereits die Sprachniveau Prüfung B2 bestanden zu haben. Die damit attestierten guten Sprachkenntnisse, und diese weiter ausbauen zu wollen, gehören zu ihrer ambitionierten Lebensplanung einfach dazu.

Wie bist du zum Schießsport gekommen?

Das ist eine lustige Geschichte. Ich war mit meiner Mutter und meinem kleinen Bruder gerade einmal drei Monate in Deutschland, als wir das Jubiläumsabschlussfest der Aktion Ferienpass 2022 beim Kreisjugendring in Barmstedt besucht haben. Dort hatte die Elmshorner Schützengilde einen Mitmachstand. Unter anderem wurde da auch Bogenschießen angeboten, und ich habe mich mit dem Sportschützen Cornel Dumitras auf Russisch austauschen können. Er wollte mich natürlich für den Bogensport gewinnen, besonders da ich bereits fünf Jahre Bogenschießen in der Ukraine gemacht habe. Aber leider kann ich durch eine Schulterverletzung das notwendige Zuggewicht nicht mehr aufbringen und deshalb den Bogensport nicht mehr ausüben. Cornel war zunächst traurig, weil er gehofft hatte, mit mir gemeinsam in der Bogensparte aktiv zu sein.

Und wie konntest du dich dann für das Luftgewehr begeistern?

Cornel hat nicht aufgegeben und mich eingeladen, das Sportschießen mit dem Gewehr

einmal auszuprobieren. Das habe ich gemacht, und ich fand es interessant. Es hat mir Spaß gemacht, und so bin ich dabei geblieben. Das Fokussieren auf das Ziel und die notwendige Konzentration ist mit dem Bogensport vergleichbar.

Du hattest am Wochenende einen Landesliga Wettkampf in Handewitt. Wie war das für dich?

Wettkampf ist schon etwas anderes als Training auf unserem Schießstand. Da bin ich immer noch sehr nervös. Aber in der ersten Begegnung des Tages habe ich in meinem Match gesiegt, und die Mannschaft hat mit 4:1 gegen den damaligen Ersten in der Landesliga Nord gewonnen. Das fühlte sich gut an. Ich liebe die Gemeinschaft und den entspannten Umgang miteinander.

Wie man in der Zeitung lesen konnte, hast du schon eine sehr genaue Vorstellung für die Gestaltung deiner Zukunft. Du fotografierst schon seit Jahren leidenschaftlich gern und hast offensichtlich den Blick für den Moment. Haben sich deine Hoffnungen und Träume geändert?

Nein, im Gegenteil! Ich verfolge meinen Traum mit Power weiter. Ich fotografiere seit meinem vierzehnten Lebensjahr und habe in Odessa schon bei einem bekannten Fotografen sehr viel lernen dürfen und sogar mit meiner Fotografie ein wenig Geld verdient. Er war ein richtig guter Lehrer. In Deutschland habe ich sogar schon einen Platz in einem Kalenderprojekt mit einem meiner Fotos gewinnen können. Das macht mich ein wenig stolz.

Wie ist dein genauer Plan?

Ich möchte an der Hochschule für Film und Fernsehen in München studieren und mich nach erfolgreichem Studium als Kamerafrau ständig weiterbilden. Mein großer Traum ist es, irgendwann einen eigenen Film zu machen. Durch die bestandene B2 Sprachprüfung habe ich jetzt die Voraussetzung erfüllt, zunächst das Studienkolleg für ausländische Bewerberinnen und Bewerber zu besuchen. Das Kolleg dauert ein Jahr, und mit bestandenen Prüfungen könnte ich dann zum Studium zugelassen werden.

Ich warte nun auf einen Platz am Kolleg.

Hast du aus deiner Sicht Tipps für junge Menschen in deinem Alter?

Warum nicht? Das Leben ist voller Überraschungen, aber man muss immer etwas planen. Seid neugierig und bildet euch immer weiter, probiert alle Hobbys dieser Welt aus. Immer etwas machen und in Bewegung blei-

ben. Nicht zuhause vor dem Computer abhängen und mit dem Handy sprechen oder spielen. Ich persönlich mag das nicht! Lieber spazieren gehen, sich mit Menschen treffen und miteinander reden. Und nicht rauchen, das ist mir besonders wichtig.

Das komplette Interview könnt ihr unter <https://gilde-elmshorn.de/aktuelles/lesen>.



Save the date

Tag des Sports am Shopping Sonntag

1. September

12.00 - 17.00 Uhr

Elmshorn. Supernormal.

Stadtmarketing Elmshorn

Fechtergilde Südholstein

Der Verein "Fechtergilde Südholstein" gegründet 2019, ist seitdem eine etablierte Fechtvereinigung im Norden Deutschlands, die sich auf das Degenfechten spezialisiert hat. Unter der Leitung eines hochprofessionellen Trainers bietet der Verein ein breites Spektrum an Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten für Fechterinnen und Fechter jeden Alters.

Durch ein qualitativ hochwertiges Training und eine engagierte Betreuung qualifizieren sich in jedem Jahr Fechterinnen und Fechter des Vereins für die Deutschen Meisterschaften in sämtlichen Altersgruppen. Auch gewinnen sie regelmäßig den Landesmeistertitel in verschiedenen Altersgruppen, was ihre hohe Leistungsfähigkeit und ihr Engagement unterstreicht.

Ein ganz besonderer Erfolg 2023 war der dritte Platz bei den Deutschen Meisterschaften in der U13 Damen Degen Mannschaft, die in Elmshorn von FGSH ausgetragen und erfolgreich veranstaltet wurden. Dies war einer von vielen herausragenden Erfolgen, die die Fechterinnen und Fechter des Vereins 2023 erzielt haben.

Ein weiteres Highlight ist der Start der exklusiven Kooperation mit der Future



Champions Academy aus Mailand, die die Durchführung von regelmäßigen Trainingscamps sowohl in Elmshorn als auch in Italien ermöglicht. Diese Zusammenarbeit mit Olympischen Gold- und Silbermedaillengewinnern zeigt die hochprofessionelle und ambitionierte Ausrichtung des Vereins. Durch diese Erfolge, Veranstaltungen und Initiativen trägt die "Fechtergilde Südholstein" aktiv dazu bei, das Fechten im Norden zu fördern und zu verbreiten.

Mit unserem Motto "Mehr Fechten im Norden" setzen wir uns leidenschaftlich dafür ein, den Fechtsport in der Region zu etablieren und bekannt zu machen.



AUS LIEBE ZUR REGION.



Seit vielen Jahren versorgen wir Elmshorn und unsere Nachbargemeinden zuverlässig mit sauberem Ökostrom.

Unsere Region liegt uns sehr am Herzen. Daher unterstützen wir gern Vereine aus dem Mannschafts-, Breiten- und Spitzensport bei uns im Kreis Pinneberg.


STADTWERKE.
ELMSHORN

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei:



Impressum

Herausgeberin

Stadt Elmshorn | Der Oberbürgermeister
H. Rosemann | Amt für Kinder, Jugend, Schule und Sport
Schulstraße 15 - 17 | 25335 Elmshorn | T +49 (0)4121 231 300
amt fuer kinder jugend schule und sport@elmshorn.de | www.elmshorn.de

Inhalte

Stadt Elmshorn | Amt für Kinder, Jugend, Schule und Sport | M. Mebane

Text

Teilnehmende Vereine aus Elmshorn

Layout Cover

Stadt Elmshorn | Haupt- und Rechtsamt | Öffentlichkeitsarbeit | S. Schon

Layout Innenteil

PrintOffice

Bildquellen

Titel und Rückseite | Manovector-stock.adobe.com
2 | Demografiemanagement Stadt Elmshorn
3 | M. Planer
4 | Bloco Alegria | www.freepik.com>Designed by Kjpargeter
5 | Chung Mu
6 | Lieth Allstars Cheerleading
8 | Lieth Allstars Cheerleading
9 | www.freepik.com>Freepik
10 | Ulli Rubehn www.freepik.com>Designed by brgfx,
Designed by Freepik
11 | Stadtwerke Elmshorn
12 | Sportfachschaft KGSE
13 | Privat
14 | VG Elmshorn: Privat | EMTV Turnen: Privat
19 | Leichtathletikgemeinschaft Elmshorn
20 | Tanzen in Kiel e.V.: Privat
21 | Magnun Privat
22 | Tom Lorenz
23 | Sparkasse Elmshorn
25 | Privat
26/27 | Gregor Fischer
29 | Gregor Fischer
30 | Fechtgilde Schleswig-Holstein
31 | Stadtwerke Elmshorn

