



**W TERMINE**

**Capoeira Trainer  
„Bola Capoeira“**

Nach den Sommerferien starten wir wieder unser Capoeira-Angebot! Immer sonntags von 10:30 bis 11:30 Uhr in der TSV Halle mit Trainer Jamesson alias Bola Capoeira.

Was ist Capoeira? Capoeira ist der brasilianische Kampftanz! Alles kann - nichts muss! Tanzen und Showkampf in einem Sport! Tritte, Drehungen, Akrobatik!

Bei dieser Mischung aus Bewegung, Musik und Gesang kann jeder seine eigenen Grenzen finden und im eigenen Tempo erweitern. Den genaue Starttermin für den nächsten Kurs erfährt ihr zeitnah auf unserer Homepage.

**Sommer-Ferienprogramm**

Es ist wieder soweit! Unser Sommerferienprogramm startet. Und zwar vom 1. bis 5.7.2019 von 9:00-16:00 Uhr. Viele neue Themen stehen auf unserem Programm: Besuch im Hochseilgarten Heist, Minigolf spielen auf der Anlage in Wedel, Geocaching und eine Spieleolympiade. Dazu haben wir wie immer ein tolles Rahmenprogramm, ein warmes Mittagessen, Snacks, Wasser satt und ein Abschiedsgeschenk nebst Urkunde. Anmeldungen unter info@wedeler-tsv.de. Ein Formular findet ihr auch unter www.wedeler-tsv.de

**Leichtathletik ist hip!!**

Laufen, Werfen, Springen, das alles ist nicht hip? Dann kommt doch mal zu unserem Leichtathletiktraining, denn unsere Trainer werden Dir zeigen, wie cool und spannend Leichtathletik sein kann. Und wo sonst kann man sich denn mal mit anderen messen, wer weiter werfen und springen oder schneller laufen kann? Nur in der Schule und da ist es meist öde! Oder aber bei uns und das ist alles andere als öde! Die Trainingszeiten können unter (0 41 03) 22 00 in der Geschäftsstelle erfragt werden.

# News aus der Selbstverteidigung

Auf der heutigen Sonderseite stellen wir zwei unserer Sportarten aus dem Bereich Selbstverteidigung vor: **Aikido und Karate**

**Karate: Eine neue Sportart mit Ü50? Oder: Man ist nie zu alt für neue Tricks!**

„Karate ist mehr als nur ein Sport – es ist eine Lebenseinstellung“, sagt Martin Schneider, Abteilungsleiter der Karatekas. Karate spricht nicht nur den Körper, sondern zudem auch den Geist an. Durch den ständigen Wechsel von muskulärer Anspannung und Entspannung, Atemübungen und meditative Anteile werden Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung gesteigert. Diese Vielseitigkeit sucht in anderen Sportarten oft Ihresgleichen. Da im Training jeder die Intensität selbst steuern kann, ist Karate ein idealer Ausgleichssport und befreit vom Alltagsstress. Karate steigert das Selbstbewusstsein und ist ein ausgesprochen gesundheitsorientierter Sport, der lebensbegleitend aktiv ausgeübt werden kann. Dass man ganz nebenbei auch noch seinen Stoffwechsel ankurbelt und vielleicht das ein oder andere Kilo im Training verliert, ist eine zusätzliche positive Begleiterscheinung. Am besten können alle diese Aspekte nachvollzogen wer-



FOTOS (2): WEDELER TSV



den, wenn man sie am eigenen Körper erlebt. Schauen Sie doch einmal beim Training vorbei! Dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle des Förderzentrums (ehemals Pestalozzi Schule), Op'n Klint.

**Aikido – Selbstverteidigung ohne Angriff – geht das?**

Aikido ist eine aus Japan stammende moderne Kunst der Selbstverteidigung, deren Ziel es ist, einen Angreifer durch verschiedene Techniken von der Sinnlosigkeit

seines Vorhabens zu überzeugen! Und zwar nur durch Verteidigung und nicht durch Angriff! Aikido wird nicht wie andere Kampfsportarten betrieben, sondern dient nur der Verteidigung. Auch gibt es keine Wettkämpfe im Aikido und es wird auch nicht geübt, um anderen überlegen zu sein. Da man beim Aikido wenig Kraft für die Durchführung der Techniken braucht, ist es sehr attraktiv für Frauen! Weitere Informationen bekommen Sie unter info@aikido-in-wedel.de.

## Der Wedeler TSV hat einen neuen Vorstand

Der Vereinsrat des Wedeler TSV hat am 28. März 2019 den geschäftsführenden Vorstand des Vereins besetzt. Nach dem auf der außerordentlichen Mitglieder-

versammlung im Februar kein Vorstand gewählt werden konnte, war der Vereinsrat gefordert, die Besetzung vorzunehmen.

Gisela Schmees, Gerd Jungbludt und Wolfgang Kärgel erklärten sich bereit, die Verantwortung für den Großsportverein ehrenamtlich zu übernehmen. An Ihrer Seite stehen im erweiterten Vorstand Eckhard Schroeter als stellv. Leiter Finanzen und Tabea Martens, zuständig für die Vereinsjugend. Das Fünfer-Team hat klare Aufgaben für die Zeit bis zur nächsten Mitgliederversammlung. Die kurzfristige finanzielle Absicherung des Vereins steht dabei ganz oben auf dem Plan. Parallel zu bearbeiten und mindestens genauso wichtig, ist der Entwurf einer neuen Satzung für den Großsportverein. „Wir müssen uns auf die Zukunft ausrichten und dürfen gesellschaftliche Entwicklungen nicht ignorieren“, so Schmees und Kärgel in ihrer Stellungnahme.

Weitere Informationen finden Sie unter www.wedeler-tsv.de.



Der neue Vorstand des Wedeler TSV: Eckhard Schroeter (von links), Tabea Martens, Gisela Schmees, Wolfgang Kärgel und Gerd Jungbludt. FOTO: WEDELER TSV

**Tai Chi-Schnuppertermine**

TaiChi gilt in China als der nationale Gesundheitssport. Ein Ausgleich zum Alltag, um die Beweglichkeit zu verbessern, Muskelverhärtungen zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern. TaiChi fördert das eigene Wohlbefinden und reduziert den Stress! Nutzen Sie doch unsere zwei kostenfreien Schnuppertermine im August. Die genauen Termine erfahren Sie zeitnah unter www.wedeler-tsv.de.

**Stadtparkasse Wedel**  
NÄHER. BESSER.  
www.sparkasse-wedel

**Lust auf einen Freiwilligendienst im Sportverein?**

Mitgestaltung und Anleitung von Trainingseinheiten für Gruppen und/oder Jugendmannschaften, Unterstützung bei der Wettkampfbetreuung, Mithilfe bei Ferienprogrammen für Kinder und Jugendliche, den Jugendvorstand unterstützen oder an Sportprojekten (Sportentwicklung im Verein) mitarbeiten sind nur einige der interessanten Aufgaben, die Dich erwarten! Darüber hinaus kannst Du in dieser Zeit kostenfrei eine Übungsleiterlizenz erwerben! Interesse? Dann melde ich bei uns: alejandro.weisz@wedeler-tsv.de oder unter (0 41 03) 7 01 75 09.



## SG Elbe Kinderschwimmen: Strukturiert zum Ziel und sicher im Wasser!

Die Sommerzeit naht und alle strömen ins Schwimmbad. Viele Eltern glauben, dass das Schwimmbad ein ungetrübtes Vergnügen für Eltern und Kinder im Schwimmbad garantiert. Die Realität sieht etwas anders aus. Kinder verkennen die Gefahren des Wassers und überschätzen sich oft in ihrem Können. Um das Element Wasser spannend und angstfrei genießen zu können, bietet unsere Schwimmabteilung drei Anfängerkur-

se an, die, aufeinander aufbauend, den Kindern langfristig ein sicheres Schwimmgefühl vermitteln. Die einzelnen Kurse bestehen immer aus etwa 9-12 Kindern und werden

von mindestens zwei Übungsleitern mit guter Schwimmerfahrung betreut. Nähere Informationen gibt es unter info@sgelbe.de



FOTOS: DPA

**EURONICS XXL**  
24 STU. 7 TAGE DIE WOCHE AUF: www.euronics-xxl.de

**Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.**  
Königsbergstraße 54, 22880 Wedel  
Telefon: (0 41 03) 9 03 63 06  
E-Mail: helene.huesken@vlh.de

**GESUCHT!**  
Leichtathletiktrainer mit Lizenz  
**Kontakt:**  
alejandro.weisz@wedeler-tsv.de  
Telefon: (0 41 03) 2200