EMTV Nachrichten
Ausgabe 3/2023
September
ANZEIGEN-EXTRA

STADTWERKE. ELMSHORN
PREMIUMPARTNER DES EMTV

GRUSSWORT

Liebe EMTVer, liebe EN-Leser!

Über die Frage, ob ein Glas nun „halbvoll“ oder „halbleer“ sei, haben sich schon Generationen von Menschen die Köppe zerschlagen. Auch wir im Vorstand des EMTV brüten derzeit über solche Fragen.

Beispiele gefällig?

Nehmen wir den Mitgliederbestand: Durch die Corona-Pandemie hatte unser Verein bis zu 1000 Mitglieder verloren. Mittlerweile haben wir den Stand vor Corona wieder nahezu erreicht. Glas ist also halbvoll?

Umgekehrt sind vermehrt Jugendliche in den Verein eingetreten, was uns wegen deren reduzierten Mitgliedsbeiträgen vor gewisse finanzielle Probleme stellt. Glas also halbleer? Dabei haben wir das aktuelle Sportangebot wieder auf 700 Stunden Sport pro Woche ausweiten können (halbvoll!)

Nehmen wir den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine: die Betreuung ukrainischer Flüchtlinge hat unsere Engagierten vor große Herausforderungen gestellt und somit zu ungeheuren Belastungen geführt (Glas halbleer?).

Umgekehrt wurde dadurch beim EMTV der „Integrations-Turbo“ gezündet: Es gab für diese Arbeit tolle Auszeichnungen, es konnten viele neue Mitglieder und Trainer gewonnen werden (Glas halbvoll!)

Thema Inflation:

Der starke Preisanstieg bleibt wirtschaftlich eine große Herausforderung: mit Blick auf gestiegene Einkaufspreise aller Art, Energiekosten, Bau- und Personalkosten. Das Thema wird uns auch noch in der nahen Zukunft begleiten (halbleer!).

Jedoch: die Mitglieder und Mitarbeiter haben Kosteneinsparungen und Komforteinbußen solidarisch mitgetragen und zahlreiche Projekte initiiert, die auch CO_2-Einsparungen mit sich bringen. Gut für das Klima! (halbvoll)

Apropos Glas: am 8. September findet unser traditionelles EMTV-Weinfest statt. Die dort ausgeschenkten Weingläser werden weder halbvoll noch halbleer sein – sondern randvoll. Versprochen!

Beste Grüße
Jens Berendsen
stellv. Vorsitzender des EMTV

Gemeinsam in Bewegung

Sport und Spaß für Groß und Klein beim EMTV-Familientag

Am Sonnabend, 9. September , öffnet der Elmshorner MTV seine Türen und lädt zum großen Familientag ein. Unter dem Motto „Gemeinsam in Bewegung - Sport und Spaß für Groß und Klein!“ soll der Tag die Gemeinschaft im Verein und in der Region stärken und gleichzeitig Sportbegeisterte jeden Alters zusammenbringen.

Ab 12 Uhr bis zirka 16 Uhr erwartet die Besucher ein vielseitiges Programm: Von Mitmachaktionen über Schnupperkurse in verschiedenen Sportarten bis hin zum Vorentscheid für die Kinderolympiade. Die Besucher erwarten Sportangebote vom Tennis, Dart, Handball, Fußball, Baseball, Mountainbike sowie Gymnastik mit Fitness & Gesundheit. Das Vie Vitale bietet verschiedene Kurse in den Kursräumen des Fitnessstudios an.

Für die kleinen Gäste wird zudem eine Hüpfburg aufgebaut und im Soccer Court wird gekickt. Ein besonderes Highlight wird der riesige Kletterturm mit einer Höhe von 8,50 Metern sein.

„Der Familientag ist für uns eine Herzensangelegenheit. Es geht darum, allen Altersgruppen die Freude am Sport näherzubringen und zu zeigen, wie vielfältig der Sport in Elmshorn ist“, so Vereinsmanager Timo Schirmacher vom EMTV.

Die Veranstaltung findet auf dem Sportgelände des Elmshorner MTV, Koppeldamm 1, statt. Der Eintritt und alle Mitmachangebote sind kostenfrei (dank der DOSB ReStart-Kampagne „Sporttage sind Feiertage“) und auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Spaß mit der Familie. Foto: Altemeier

Knapp neun Meter: hoch hinaus auf dem LSV-Kletterturm. Foto: Altemeier

Der EMTV freut sich auf zahlreiche Besucher und einen unvergesslichen Tag.

Rahmenprogramm

12 Uhr: Eröffnung Familientag und Einweihung Sport Box.
14 Uhr: Start Kinderolympiade. 14 Uhr: Aufführung Hip-Hop Kids
15 Uhr: Aufführung Integrations-Sportgruppe Frauen
Ab 16 Uhr: Siegerehrung Kinderolympiade

➡ www.emtv.de

Eisenhart

Titel, Trophäen, Triumphe

Mit diesen Worten läßt sich die bisherige Saison der Triathleten zusammenfassen. Gleich mit einem Paukenschlag Anfang Juli haben Britt Günther und Rene Kardel ihre erste Langdistanz beim IRONMAN in Hamburg gefinished. Hierbei konnte Britt sich für die legendäre Weltmeisterschaft im Oktober auf Hawaii qualifizieren und wird somit die erste Athletin des EMTV sein, die sich diesen Traum erfüllen wird. Triathlet Marco Grebe konnte sich am 27. August bei der WM IRONMAN 70.3 in der Mitteldistanz im finnischen Lahti von über 3000 Startern im vorderen Drittel behaupten. Kompletter Bericht online.

➡ www.emtv.de

Start Foto: Thorsten Jacobs BW

Weinfest mit Live-Musik

Endlich wieder Weinfest

Wir freuen uns, am 8.September ab 18 Uhr das EMTV-Gelände nach drei Jahren wieder in ein kleines „Weindorf“ zu verwandeln.

Wie immer gibt es viele verschiedene Weine. Wie immer werden verschiedene Sparten des EMTV den Ausschank übernehmen. Wie immer bieten wir auch Bier vom Fass und diverse alkoholfreie Getränke an, damit alle etwas nach ihrem Geschmack finden. Wie immer gibt es viele verschiedene Leckereien aus der Turnerheim-Küche. Wie immer sorgt eine Elmshorner Band für Live-Musik. Wie immer ist der Eintrit frei. Wie immer hoffen wir auf gutes Weter und freuen uns, wenn Ihr dabei seid.

Vie Vitale
Studio f. Fitness & Gesundheit des EMTV

Sportangebote für alle

Ein Verein für alle - ein Fitnessstudio für alle. Im Vie Vitale gibt es Sportangebote für alle Altersklassen von 0 bis 100 Jahre. Die Sportangebote reichen vom Fitnesssport über Reha-Sport bis hin zum Athletiktraining für Leistungssportler. Die Sportanleitung und Trainingsbetreuung erfolgt durch ein großes Team aus sehr gut qualifizierten Sportlehrern und Trainern. Das Vie Vitale ist geprägt durch eine angenehme und familiäre Atmosphäre, in der jeder einzelne Mensch zählt und Teil einer Gemeinschaft ist. Im Vie Vitale ist jede/r herzlich willkommen.

Sport bei psychischen Erkrankungen

Jetzt auch mit ärztlicher Verordnung

In Deutschland sind jedes Jahr 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen, das entspricht rund 17,8 Millionen Personen.

Dass sich körperliche Aktivität positiv auf die emotionale und geistige Gesundheit auswirkt, ist unbestritten. Wissenschaftler vermuten hinter diesem Effekt unter anderem den sogenannten “brain-derived neutrophic factor“ (BNDF). Er beeinflusst die Neubildung von Nervenzellen, sowie Umbildung von Nervenzellverbindungen bei Erwachsenen. Bei Depressionen sind diese BNDF-Werte in bestimmten Hirnregionen verringert und können durch Antidepressiva aber auch durch körperliche Betätigung wieder gesteigert werden. Neben dem BNDF gibt es weitere Moleküle, die sogenannten Glückshormone Beta-Endorphin und Serotonin, die durch Sport positiv beeinflusst werden und Symptome psychischer Erkrankungen lindern können.

Umso wichtiger ist es, dass immer mehr Betroffene den Weg in die Rehabilitationssportangebote der Sportvereine finden.

“Psychische Erkrankungen sind leider immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema“, sagt Stefanie Andresen, festangestellte Sportfachkraft im Vie Vitale. “Viele Betroffene ziehen sich sozial zurück, benötigen Hilfe zur Selbsthilfe und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Viele wissen gar nicht von der Möglichkeit, neben den ärztlichen Therapieangeboten, über den Rehabilitationssport für psychische Erkrankungen gemeinsam wieder Lebensfreude und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und soziale Kontakte aufzubauen. Die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit (Koordination, Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit) wird fast automatisch erzielt.“

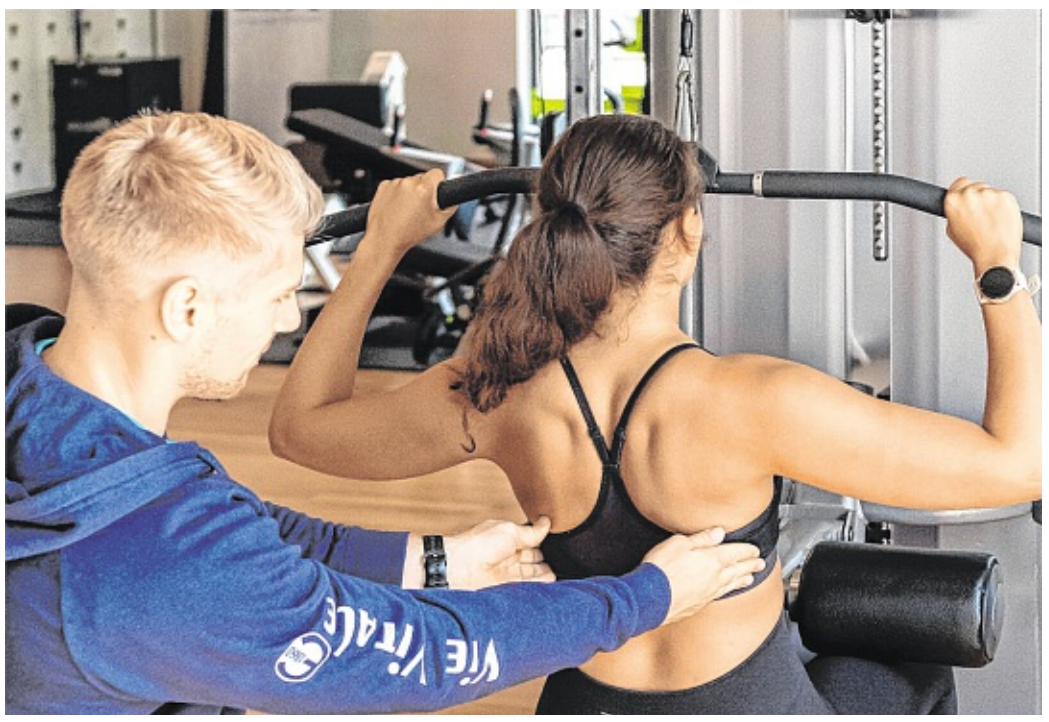
Stefanie Andresen Foto: Reinhard Breitenstein Sportsphotographie

Frau Andresen absolvierte die Zusatzausbildung als Trainerin für Rehasport bei psychischen Erkrankungen, um professionell in diesem Bereich unterstützen zu können und unter ihrer Leitung wird ab dem 14. September ein neues Sportangebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen ins Vie Vitale-Leben gerufen. Jeden Donnerstag, in der Zeit von 10:05-10:50 Uhr kann diese Gruppe sowohl von Vie Vitale Mitgliedern als auch Nicht-Mitgliedern mit einer ärztlichen Verordnung besucht werden. Stefanie Andresen: “Ich freue mich riesig auf meine neue Aufgabe und hoffe, dass sich viele Betroffene trauen, in meine neue Sportgruppe zu kommen. Gemeinsam werden wir mit viel Spaß unseren Körper, Geist und unsere Seele bewegen.“

Für ein unverbindliches Probetraining und/oder Beratungsgespräch kann im Vie Vitale ein Termin vereinbart werden – Telefon (04121)484340.

Tag der Rückengesundheit

Aktiv gegen Rückenprobleme – gewusst wie


Vie Vitale Trainer Ole Schädelgarn. Foto: Reinhard Breitenstein Sportsphotographie

Fast 60 Prozent der Bevölkerung leidet an Rückenschmerzen, 21% davon sogar chronisch. Viele Rücken- und Bandscheiben-OPs wären vermeidbar, wenn die Betroffenen sich mehr bewegen und über einen entsprechend trainierten Stütz- und Bewegungsapparat verfügen würden. Dass regelmäßiges Training der Schmerzkiller schlechthin ist, wird heute nicht mehr bestritten. Daher wird auch von den Ärzten bei Rückenproblemen und Wirbelsäulenerkrankungen immer häufiger orthopädischer Reha-Sport verordnet.

Am Freitag, den 15. September, öffnet das Vie Vitale, Studio für Fitness und Gesundheit des EMTV, seine Türen für alle, die sich für das Thema Rückengesundheit interessieren. Das Vie Vitale, mit seinen insgesamt 13 zertifizierten orthopädischen Reha-Trainern, verfügt über eine langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet.

In den über 20 Reha-Gymnastikkursen und weiteren Rückenfitnesskursen (Wirbelsäulengymnastik, Rücken-Top-Fit), wird in der Gruppe gemeinsam trainiert. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskeln werden nicht nur gekräftigt sondern auch gedehnt und entspannt. Außerdem wird an einer guten, aufrechten Körperhaltung gearbeitet und rückengerechtes Alltagsverhalten erlernt.

Das Team vom Vie Vitale empfiehlt, die Gymnastik mit einem Training an den Geräten zu ergänzen. „Mit dieser Kombination haben wir beste Erfahrungen gemacht und die größten Erfolge erzielt“, so Barbara Hofmann (Studioleitung Vie Vitale). Im Gerätebereich erhält Jeder einen ganz individuellen Trainingsplan. Entsprechend der Art der Rückenproblematik und der körperlichen Voraussetzungen kann hier jeder Teilnehmer ganz gezielt Muskeln aufbauen. Das Training beginnt zunächst ganz sanft und wird dann langsam und Schritt für Schritt intensiviert. So ist es wirklich für Jeden möglich gezielt, gefahrlos und effektiv etwas für die persönliche Rückengesundheit und eine Schmerzreduzierung zu tun.

Um einen Eindruck von der Art des Trainings, von den Mitarbeitern, von den Räumlichkeiten und der Atmosphäre des Vie Vitale zu bekommen, sind alle Interessierten herzlich eingeladen, an 30-minütigen Trainings-Einheiten kostenlos und unverbindlich teilzunehmen. Ob Wirbelsäulengymnastik, Rücken-Yoga, Pilates oder ein Training an den Geräten. Alles kann ausprobiert werden. Und wer lieber erstmal schauen möchte oder sich einfach mal beraten lassen will, ist ebenso herzlich willkommen.

Open Day For Teens im Vie Vitale

Jugendlicher Trendsport – Fitness im Gym

Am Freitag, 8. September, in der Zeit von 16 bis 23 Uhr können alle Teens, die sich für ein Fitnesstraining im Gym interessieren, das Vie Vitale kostenlos und unverbindlich kennenlernen.

Auf der Gerätefläche werden vier Vie Vitale Trainer dafür sorgen, dass die Jugendlichen die Geräte sowohl im Indoor- als auch im Outdoorbereich ausprobieren können. Bankdrücken, Latzüge, Bizeps-Curls, Hip Thrust und vieles mehr - die Vie Vitale Trainer zeigen nicht nur wie es geht, sondern auch, wie sicher und effektiv trainiert werden kann.

Wer will, kann außerdem an einigen Challenges teilnehmen, bei denen es tolle Preise zu gewinnen gibt. Auch in Sachen Groupfitness gibt es einiges zu testen. Um 17 Uhr Zumba, um 18 Uhr Street Dance und um 19 Uhr H.I.I.T. Zusätzlich kann jeder an einem kleinen Gewinnspiel teilnehmen, über welches eine dreimonatige Mitgliedschaft zu gewinnen ist.

Ab welchem Alter kann im Vie Vitale Krafttraining betrieben werden?

Ab zwölf Jahren können Teens an einem betreutem Training

Vie Vitale Trainer Stefano Caffi

teilnehmen. Fit&Strong 4 Teens ist ein Krafttraining in der Gruppe für alle Teens, die es kaum erwarten können mit Krafttraining im Fitnessstudio loszulegen. Im Gerätebereich des Vie Vitale, auf dem EMTV Outdoor-Functionalpark oder auch in der Halle – die Vie Vitale Sportlehrer bieten den Teens ein abwechslungsreiches Programm, das die verschiedensten Möglichkeiten des Krafttrainings aufzeigt. Ein technikorientiertes Training steht im Vordergrund, denn so können bereits Jüngere gefahrlos ins Gesundheits- und Krafttraining starten und so die ersten Bausteine für einen erfolgreichen und sicheren Sport setzen. Für den Kurs Fit&Strong 4 Teens gibt es 3 Angebote pro Woche. Ein unverbindliches Probetraining kann jederzeit durchgeführt werden. Weitere Infos unter Telefon (0 41 21) 48 43 40 oder direkt im Vie Vitale.

Ist Krafttraining für Teenager sinnvoll?

Der Mythos, dass Krafttraining das Körperwachstum hemmen würde, ist jedenfalls Unsinn, so Dr. Stephan Geisler, Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf. Im Gegenteil, unser Körper muss gefordert werden, damit er sich entwickelt. „Krafttraining stimuliert den Stoffwechsel in unseren Knochen. Dadurch werden sie dichter und brechen nicht so leicht“, erklärt der Experte. Die Geräte in den Fitnessstudios eignen sich hervorragend, um erste Erfahrungen mit dem Muskeltraining zu sammeln. Im weiterführenden Training kann dann auch auf ein Training mit freien Gewichten (Hanteln, Kettlebells o.ä.) übergegangen werden. Wirklich wichtig dabei ist, dass die Teenager eine vernünftige Anleitung bekommen. Die Übungen müssen korrekt ausgeführt werden, sonst kann es zu Folgeschäden kommen. Deshalb sollten sich Eltern das Studio genau anschauen und sich informieren, ob die Mitarbeitenden entsprechend qualifiziert sind, die Geräte richtig erklären und ein Auge auf die richtige Ausführung haben. Dazu kommt natürlich auch die individuelle Reife des Jugendlichen, von der abhängt, ob er selbst schon in der Lage ist eigenverantwortlich zu trainieren

Nike Hansen beim Training. Foto: Reinhard Breitenstein Sportsphotographie

ELMSHORN FIGHTING PIRATES

Den Pigskin fest im Griff. Foto: KlimaPic

Der Aufstieg ist in greifbarer Nähe

Play-Off am 23. September im Krückau-Stadion

Unsere Herren sind bis jetzt ungeschlagen in der Oberliga. Nach unserem Historischen Sieg gegen die Hamburg Ravens (84:10) ist die Mannschaft voll im Siegesrausch. Alle wollen den Aufstieg in die 3. Liga schaffen. Mal unter uns gesagt, gehörten wir da schon die letzten Jahre hin. Zwei offizielle Spiele sind es noch bis zum Play-Off, in dem wir schon heute sicher stehen. Am Sonnabend den 9. September sind wir zu Gast bei den Schwarzenbek Wolves (Sportplatz Schützenallee 16, 21493 Schwarzenbek) zum Saturday Night Game, Kick-Off ist 19.30 Uhr. Und am Samstag den 16. September ist unser letztes offizielles Heimspiel gegen die Hamburg Huskies. Kick-Off ist wie gewohnt 15 Uhr im Krückau-Stadion. Lasst uns zusammen die Mannschaft anfeuern und aus ihnen das letzte Rausholen, um den Kampf in die 3. Liga zu schaffen. Ein Besonderer Dank geht an alle Sponsoren und Unterstützer, ohne sie wäre all das nicht möglich. Ebenfalls an unsere treuen Fans und unsere Maniacs, die immer lautstark zu hören sind, um unseren Jungs den nötigen Ansporn zu geben.

Das Play-Off Spiel, so zusagen der Startschuss sich für die Dritte Liga startbereit zu machen, ist am Samstag 23. September im Krückau-Stadion. Bei diesem Spiel muss das Stadion aus allen Nähten platzen, um die Mannschaft anzuheizen, um möglichst hoch gewinnen zu können und als Gruppensieger hervorzugehen. Somit würden wir das Heimrecht für das Finale bekommen. Das wäre ein MEGA-Erfolg für uns. Das Finale findet entweder am Sonnabend, 7. Oktober, oder Sonntag, 8. Oktober, statt, je nachdem wer Heimrecht punktemäßig vorneliegt. Sollten wir das Heimrecht erhalten, dann findet das Spiel am Samstag statt. Also kommt möglichst zu jedem Spiel, um unsere Jungs anzufeuern, das wird noch eine spannende Season. Alle Infos findet ihr auf unserer Internet Seite unter: www.fightingpirates.net und auf unseren bekannten Social-Media Kanälen.

Es riecht förmlich nach Touchdown. Foto: KlimaPic

ONLINE
MEDIKAMENTE
UND REZEPTE
BESTELLEN.
WWW.PRIVAPO.DE
Telefonische Bestellungen unter 04121 291 30 91

KOSTENLOSER
BOTENDIENST
Wir liefern nach
Klein Nordende,
Uetersen, Seester, Horst,
Seestermühe, Kölln-Reisiek,
Kollmar, Neuendorf,
Sparrieshoop, etc.*
*Wir liefern im Umkreis von 15 KM von Elmshorn.
Lieferung am selben Tag bei Bestellungen bis 15 Uhr.

PRIVAPO
AM WEDENKAMP GESUNDHEIT LOKAL AUCH DIGITAL WWW.PRIVAPO.DE
PRIVAPO Apotheke Elmshorn · Wedenkamp 9b · Öffnungszeiten: Mo bis Sa 8 - 19 Uhr
Tel.: 04121 - 291 30 91 · E-Mail: info@privapo.de

Die Maniacs-Familie. Foto: KlimaPic

Cheerleader sind hochmotiviert

Maniacs haben die Meisterschaften fest im Blick

Nach der Sommerpause (welche irgendwie doch keine richtige Pause war, da einige Cheerleader auch in dieser fleißig weiter trainierten) starten die Maniacs nun hochmotiviert in die Meisterschaftssaison 2023/2024, welche bereits die zweite Saison im CCVD ist.

„War die erste Saison im neuen Verband für uns eine Art Orientierungssaison, so wollen wir jetzt voll durchstarten“, sagt Sinje Stolzenberg, Trainerin der Major Maniacs.

Den Saisonauftakt macht im September der US-amerikanische Choreograph der Maniacs, Akram Hemaidan. „Spätestens wenn Akram in der Halle steht, ist allen klar: Die Saison hat begonnen“, weiß Susanne Wohlfeld, Cheerleadingbeauftragte der EMTV-Sparte.

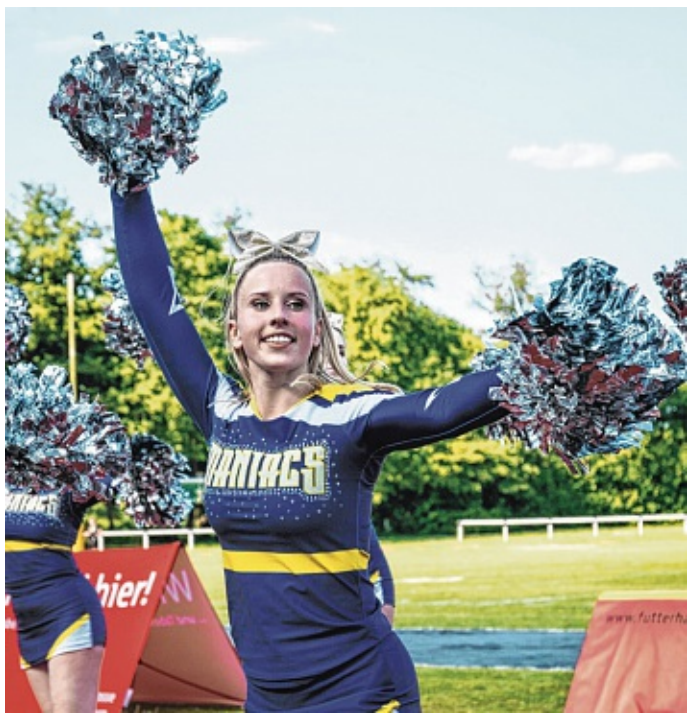
Bereits seit 2010 unterstützt der aus Kalifornien stammende Choreograph die Trainer und Teams in der Ausarbeitung der einzelnen Choreographien.

„Akram ist ein absoluter Experte auf seinem Gebiet. Er hat viele Ideen und gibt uns wertvolle Tipps, sodass wir in der Anfangsphase vieles hin und her probieren, bis es für alle passt und die Choreographien möglichst perfekt auf die Teams angepasst sind“, so Denise Bluhm, ebenfalls Trainerin der Major Maniacs.

Jedes Team bekommt sein eigenes Programm, was mittlerweile zu einer großen Herausforderung geworden ist, denn die Maniacs Family umfasst derzeit ca 150 Aktive, verteilt auf acht Teams. Die Choreographien sind speziell auf die Skills und Fähigkeiten der einzelnen Teams abgestimmt und immer wieder spektakulär und toll anzusehen.

Wer sich selbst davon überzeugen möchte, sollte sich jetzt bereits den 11. November im Kalender vormerken. Dann präsentieren alle Teams ihre Programme für die bevorstehende Landesmeisterschaft auf einer öffentlichen Generalprobe, welche dann am 26. November in Hamburg stattfinden wird.

Wer nicht solange warten will und den Sport, welcher für Kinder, Frauen und Männer ab sechs Jahren angeboten wird, einmal selbst ausprobieren möchte, kann Kontakt aufnehmen über Susanne Wohlfeld unter Telefon (01 52) 51 93 02 41, über Instagram (PM an maniacs_cheerleader) oder online.



Coach Nisi on stage. Foto: KlimaPic

➡ www.fighting-pirates.net

Das Senior Mixed Team – Major Maniacs – haben allen Grund zur Freude. Foto: Klima Pic

U17 mit Erfahrungen auf internationaler Bühne

Jahrgang 2007 beim Dana Cup 2023

Mit viel Spaß und internationalen Kontakten zurück. Foto: Guld

Unsere U17 (Jahrgang 2007) reiste in der letzten Juli-Woche zum Dana Cup, dem mit über 1100 teilnehmenden Teams drittgrößten Jugendfußballturnier der Welt, nach Hjørring hoch in den Norden Dänemarks. Das Teilnehmerfeld allein in unserem Jahrgang 2007 umfasste insgesamt 142 Mannschaften in 35 Gruppen aus vielen unterschiedlichen Ländern. Wann und wo hat man schon einmal die Möglichkeit auf Teams aus Norwegen, Finnland, Schweden, Dänemark, Italien, Rumänien, Mazedonien, Dubai, Malaysia, Südafrika, Jordanien, USA oder Brasilien zu treffen? Auf und neben dem Platz. Eine einmalige Erfahrung für unsere Jungs.

In der Gruppenphase qualifizierten sich die 18 mitgereisten Jungs, ein bunter Mix aus den Teams 1 (Landesliga) und 2 (Bezirksliga), mit 2 Siegen und 1 Niederlage für den starken A-Modus des Turniers. Im ersten KO-Spiel trafen wir dann direkt auf den späteren Turnier-Finalisten aus Norwegen und schieden leider aus.

Die jährliche Mannschaftsreise ist fest im Konzept von Trainer Bent Vieth verankert. Neben der fußballerischen Ausbildung und dem sportlichen Wettkampf sind ihm weitere Themen, wie zum Beispiel die Sozialkompetenz und das Miteinander im Team wichtig. Auch in diesen Punkten haben sich alle Ziele erfüllt. Die Jungs hatten in ihren Freizeiten miteinander und mit den internationalen Kontakten zu anderen Teams viel Spaß und nehmen eine Menge für sich persönlich und das Team mit.

Der Teamgeist ist nach den Mannschaftsreisen 2018 (Dänemark), 2019 (Spanien) und 2022 (Dänemark) in diesem Jahr wieder der klare Gewinner. Die Herausforderungen und Erlebnisse auf und neben dem Platz haben die Jungs näher zusammengebracht und zusammengeschweißt.

Das Feeling soll nun konserviert werden und nach einer kurzen Pause positiv in die Vorbereitung und die neue Saison eingebracht werden. Die Aufgaben der beiden Teams in der kommenden Landes- und Bezirksliga-Saison sind herausfordernd.

Foto: rawpixel.com auf Freepik

Achtsamkeit und innere Stärke

Neuer Workshop bei F&G

Das immer schneller werdende Leben stellt uns ständig vor neue und komplexe Herausforderungen. Dabei begegnen uns steigende Anforderungen und unvorhersehbare Ereignisse im Beruf- und Privatleben. Aber auch der Renteneintritt kann Schwierigkeiten mit sich bringen und sollte Beachtung finden. In diesem Kurs erlernt man Methoden und Strategien, die helfen die innere Stärke zu entwickeln, um bestens mit Veränderungen zurechtzukommen. Durch Förderung von Achtsamkeit und persönlichen Schutzfaktoren verbessert sich die eigene Widerstandsfähigkeit. So wird der Umgang mit Belastungen und Stress, Veränderungen, Krisen und Konflikten positiv beeinflusst.

Zeitraum: ab 26. September (8 Einheiten á 60 Minuten), dienstags 11 – 12 Uhr, EMTV-Gymnastikraum (Koppeldamm 1), Referentin: Tamara Kruse (Bachelor-Abschluss in Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik, Übungsleiterin für Gesundheitssport). Kursgebühr: 60 Euro (20 Euro für EMTV-Mitglieder)

Anmeldung: (04121) 484311 oder neuhausen@emtv.de

Impulsvortrag „Psychische Effekte von Gesundheitssport auf die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) älterer Menschen“

Die umfangreichen positiven Effekte von Gesundheits- und Fitnesssport auf die körperliche Verfassung sind allgemein bekannt. Daher stellte sich die Frage, ob es auch Effekte auf die psychische Gesundheit gibt. Anhand des theoretischen Konstrukts der psychischen Widerstandsfähigkeit wurde diese Frage wissenschaftlich am Beispiel von älteren Menschen untersucht. Die Studienergebnisse im Rahmen der Bachelor-Arbeit von Tamara Kruse werden von ihr in diesem Vortrag präsentiert und im Anschluss gemeinsam diskutiert.

Auftaktveranstaltung zum Workshop: Achtsamkeit & innere Stärke

Tag: Sonnabend, 23. September, 16 Uhr, EMTV-Gymnastikraum (Koppeldamm 1), Referentin: Tamara Kruse (Bachelor-Abschluss in Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik). Keine Anmeldung erforderlich

Hilfe von der T.CON zur rechten Zeit

70 Trainingsshirts für den Fußballjahrgang 2013

Der Kinderfußball-Jahrgang 2013 bei Holsatia im EMTV wächst und wächst. Mittlerweile freut sich das siebenköpfige Trainerteam regelmäßig über mehr als 60 fußballbegeisterte Kids an den Trainingstagen. Die nicht mehr ganz so kleinen Kicker der über alle drei Spielklassen des Hamburger Fußballverbandes gemeldeten drei Mannschaften des Jahrgangs wachsen selbst allerdings auch. Daher hilft die T.CON gerade zur rechten Zeit und sponsert jedem Teammitglied zur neuen Saison ein Trainingsshirt aus der Vereinskollektion. Das Trainerteam hofft, der T.CON im Gegenzug ebenfalls bei ihrem Ziel, ihre Bekanntheit zu steigern, helfen zu können. Vielleicht findet sich im Vereinsumfeld jemand, der Lust auf SAP hat und das junge Team der T.CON am Standort Hamburg beruflich unterstützen möchte.

Mark Müller (von links), Vadim Kuznetsov, Jan Reimers, Özgür „Rodi“ Yamac, Eric Noske, Benjamin Pletz, Ben Kellner. Foto: Rodi Yamac

Bronze im Degenfechten

Im Juni 2023 fanden die Deutschen Meisterschaften der Altersklasse U 13 im Degenfechten in der Elmshorner KGSE-Sporthalle statt. Beim Mannschaftswettkampf erreichte das Team Schleswig-Holstein mit **Emma von Wolff,** EMTV (Foto), Emma Berwig und Maria Kalyapina von der Fechtergilde Südholstein und Yvain Voigt von der Fechtgemeinschaft Segeberg einen hervorragenden dritten Platz. Erst im Halbfinale unterlagen sie schließlich dem Team Würtemberg, dem späteren Deutschen Meister. Kompletter Bericht zur Deutschen Meisterschaft online.

EMTV

➡ www.emtv.de

Impressum

Redaktion EMTV: Uwe Altemeier, Arne Hirsch, Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn; E-Mail: info@emtv.de; www.emtv.de

Redaktion EN: Hermann Mohrdieck , Kai Lehn (verantwortlich)

Aktiv im neuen Lernschwimmbecken. Foto: Adobe stock

Aquafitness

Das gelenkschonende Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Zeitraum: ab 6. September (13 Einheiten á 45 Minuten)

Tag/ Uhrzeit: mittwochs 14.30 – 15.15 Uhr (Kurs 1)/ mittwochs 15.30 – 16.15 Uhr (Kurs 2)

Ort: Badepark Elmshorn/ Lernschwimmbecken

Kursleitung: Tamara Kruse (ÜL für Fitness & Gesundheits)

Kursgebühr: 119 Euro (ohne Eintritt)

Anmeldung: Buchungslink oder neuhausen@emtv.de

Ansprechpartner

American Football
Christian Magunia,
Tel. (0152) 28788121,
E-Mail: football@emtv.de

Badminton
Nils Rejzek,
E-Mail: badminton@emtv.de

Baseball
Dennis Scherfisee
Tel. (04121) 48430
E-Mail: baseball@emtv.de

Basketball
Jan-Ove Stukenburg
Tel. (04121) 48430
E-Mail: basketball@emtv.de

Einrad
Andrea Dürkob-Lööck
Tel. (0 41 21) 2 53 66
E-Mail: *info@emtv.de*

Fechten
Lorenz Mohr,
Tel. (0176) 41949370,
E-Mail: fechten@emtv.de

Fußball
Axel Kahl, Detlef Meyer
E-Mail: fussball@emtv.de

Fitness und Gesundheit
Martina Holtorf,
Tel. (04121) 50166,
Ulrike Neuhausen,
Tel. (04121) 4843-11
E-Mail: neuhausen@emtv.de

Handball
Ralf Martini,
Tel. (040) 55773979,
E-Mail: handball@emtv.de

Hockey
Dirk Bornhöft
Tel. (0 41 21) 4843-0,
E-Mail: hockey@emtv.de

Jedermann
Klaus Voß,
Tel. (04121) 4843-0;
E-Mail: jedermann@emtv.de

Jugendsport
Antje Dingler
E-Mail: *dingler@emtv.de*

Leichtathletik
Olaf Seiler,
Tel. (04121) 88946,
E-Mail: leichtathletik@emtv.de

Schwimmen
Ralf Böwig,
Tel. (041 21) 48430,
E-Mail: schwimmen@emtv.de

Tanzen
Hans-Jürgen Stamer,
Tel. (04121) 787157,
E-Mail: tanzen@emtv.de

Tennis
Britta Lietzke-Theege,
Tel. (04121) 48430,
E-Mail: tennis@emtv.de

Tischtennis
Mehmet Karakavak
Tel. (0 171) 7 07 86 36
E-Mail: tischtennis@emtv.de

Triathlon
Jens Völling,
E-Mail: *jens.voelling@tri-emtv.de*

Turnen
Detlef Junge
E-Mail: turnen@emtv.de

Vie Vitale
Barbara Hofmann,
Tel. (04121) 484340,
E-Mail: vievitale@emtv.de

Volleyball
Jan Janssen,
Tel. (04121) 48430,
E-Mail: volleyball@emtv.de

EMTV-Geschäftsstelle,
Tel. (04121) 48430,
E-Mail: info@emtv.de

Zeichensprache – E M T V –Ole (v. l.), Michel, Kolja, Jonna neu an Bord. Foto: EMTV

Nachwuchstalente greifen an

Die neuen Freiwillige beim EMTV

Wir, Ole (18), Michel (19), Kolja (16) und Jonna (18), sind die neuen Freiwilligen des EMTVs. Im folgenden Jahr versuchen wir durch unser sportliches Engagement den EMTV zu unterstützen und dabei viele Erfahrungen für unsere Zukunft zu sammeln. Wir sind gespannt die verschiedenen Bereiche des Vereins kennenzulernen, Veranstaltungen und Projekte mitzugestalten sowie unsere Zusammenarbeit im Team zu stärken.

Ihr werdet uns vor allem im Vie Vitale antreffen. Außerdem freuen wir uns besonders auf die Kindergruppen, wie zum Beispiel die Kispo und Parcour, welche wir mit betreuen. Zudem führen wir den Social Media Account und gestalten die Website des Vereins mit. Wir alle haben uns für den Freiwilligendienst entschieden, da wir uns weiterentwickeln möchten und beruflich orientieren wollen. Der EMTV kam für uns als Einsatzstelle in Frage, weil er einer der größten Sportvereine aus Schleswig-Holstein ist und uns damit die besten Voraussetzungen bietet. Wir freuen uns euch kennenzulernen.

EMTV-Tennishalle geht in dritte Saison

Ab sofort buchbar

Die vier Hallentennisplätze für die Wintersaison (25. September bis 30. April) in der Hamburger Straße sind ab sofort buchbar. Wer sich jetzt noch einen festen Hallenplatz sichern möchte, um fit durch den Winter zu kommen, kann auf der Website www.emtv.de unter Sportangebot Tennis einen der begehrten Plätze für sich, Freunde und Familie reservieren. Oder Ihr folgt einfach dem QR-Code!

QR-Code einscannen

Ganze 32 Termine (á 60 Minuten) kosten je nach Uhrzeit von 365 bis 525 Euro (für Mitglieder der Tennisabteilung), also ca. 11,50 statt 15 Euro. Die Preise für Nichtmitglieder reichen von 605 bis 815 Euro bei einer Einzelstunde ab 18 Euro.

Ferien-Tenniscamp

Die Tennissparte des EMTV wird während der Herbstferien ein Tenniscamp für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren veranstalten. Das Camp findet vom 18. bis 20. Oktober statt. Während des Camps haben Anfänger die Möglichkeit, die Grundschläge wie Vor- und Rückhand sowie den Volley zu erlernen. Fortgeschrittene Spieler haben die Gelegenheit, ihre Schlagtechniken zu verfeinern. Die Kosten für die Teilnahme betragen 75 Euro für Vereinsmitglieder und 85 Euro für Nichtmitglieder.

Stellt euch vor, alle machen mit

Stadtlauf am 24. September

„Wir machen alle mit“, könnte das Motto der EMTV-Mitglieder lauten bezüglich des 21. Elmshorner Stadtlaufs, der in drei Wochen startet.

„Wenn nur die Hälfte der ca. 5000 Mitglieder an den Start gehen würde, hätten wir locker das Teilnehmerziel erreicht“, so Olaf Seiler, übrigens seit über 30 Jahren Chef der EMTV-Leichtathletik-Abteilung. Im Vorfeld der Veranstaltung hatte er eine Teilnehmerzahl von 2000 Aktiven angepeilt.

Veranstalter dieses beliebten Stadtlaufs ist die LG Elmshorn, bestehend aus Athleten des EMTV und der FTSV, diese wurde vor 44 Jahren gegründet und ist die älteste Leichtathletik-Gemeinschaft in Schleswig-Holstein.

Meldeschluss ist am 17. September (online). Für Kurzentschlossene sind Nachmeldungen am Veranstaltungswochenende gegen eine Gebühr möglich.

„Trotz zahlreicher hochkarätiger Teilnehmer über Jahre, bleibt dieses Event eine Breitensportveranstaltung, bei der auch der letzte Aktive im Ziel noch beklatscht und gefeiert wird“, so Chef-Organisator Olaf Seiler.

Liebe EMTVer daher keine Scheu, wir freuen uns über jeden, der aus unserem Verein an dieser Veranstaltung teilnimmt. - Vielleicht auch beim Walking/Nordic Walking als Alternative?! Jeder Teilnehmer erhält ein türkisfarbenes Funktions-T-Shirt.

➡ www.elmshorner-stadtlauf.de

Sponsoren und Organisatoren auf der neuen Terrasse der Firma Ramelow. Foto: Privat

Generationsübergreifendes Projekt

Tennissparte des EMTV begeistert Kinder für Naturschutz

Am 7. Juli war es wieder soweit: Die Tennissparte des EMTV organisierte bereits zum zweiten Mal Naturschutzprojekt (vom KJR unterstützt), das Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren begeisterte. Von 15 bis 18 Uhr kamen insgesamt 15 Kids zusammen, um gemeinsam die Natur zu erkunden und sich aktiv für sie einzusetzen.

Unter strahlendem Sonnenschein trafen sich die jungen Naturschützer auf dem Tennisplatz des EMTV. Dort warteten bereits Materialien wie Holz, alte Blechdosen und Farben darauf, zu kreativen Kunstwerken verarbeitet zu werden. Es entstanden Schmetterlingshäuser, Insektenhotels und Wildbienenhotels.

Es wurde gehämmert, geschraubt und gebastelt. Unterstützung erhielten die Kinder dabei von der Seniorengruppe „Jedermänner“, die mit Rat und Tat zur Seite standen. Auch die Eltern der Kinder ließen es sich nicht nehmen, mit anzupacken und das Projekt tatkräftig zu unterstützen.

Die generationsübergreifende Zusammenarbeit sorgte für eine besondere Atmosphäre, in der Jung und Alt voneinander lernen und gemeinsam Spaß haben konnten.

Lernen voneinander: Jung und Alt. Foto: EMTV

Um 16 Uhr gab es eine Pause und bei strahlendem Sonnenschein wurde leckeres Eis gegessen. Anschließend war der Imker Stefan Wendt zu Gast und erklärte den Kindern anschaulich, warum Bienen und Insekten so unglaublich wichtig für unsere Natur sind. Die Kinder staunten, als sie erfuhren, dass eine Biene für einen einzigen Liter Honig ganze dreimal um die Welt fliegen müsste.

Am Ende des Tages konnten die Kinder ihre Schmetterlingshäuser und Insektenhotels mit nach Hause nehmen. Einiges wurde auch auf dem Tennisplatz aufgehängt. Das Naturschutzprojekt der Tennissparte des EMTV hat gezeigt, wie wichtig es ist, schon früh das Bewusstsein für unsere Umwelt zu schärfen und wie viel Freude es macht, sich gemeinsam für den Erhalt der Natur einzusetzen.