



# DER LOKführer

Ausgabe 4/2014

VEREINSZEITUNG DES SPORTVEREIN LOKOMOTIVE RANGSDORF E. V.

## Ein kleiner Rückblick der weiblichen Handball B & C Jugend



Das Jahr 2014 war für die Mannschaften der weiblichen Jugend, des SV Lok Rangsdorf, sehr erfolgreich. So sind die Mädels der B und C Jugend in die Oberliga Brandenburg aufgestiegen und haben hier schon recht gute Ergebnisse erzielt. Weiterhin haben sich in diesem Jahr mehrere Spielerinnen für die jeweiligen Landesauswahlmannschaften qualifiziert.

Aus den Jahrgängen 2000 und 2001 nehmen Spielerinnen des SV Lok Rangsdorf regelmäßig an Lehrgängen teil oder sind wie Cora Bertram, Paula Mistareck, Sophie Regen, Tessa Kilian, Adina Dobrawa und Kathrin Aberle fester Bestandteil der Landesauswahlmannschaften ihres Jahrganges. Auch Lisa Mistareck Jahrgang 98 hat in der Vergangenheit an Lehrgängen teilgenommen. Lisa, Lena Baum und Michaela Röder absolvierten als B - Jugend Spielerinnen ihre ersten Einsätze in der 2. Frauenmannschaft.

Cora Bertram nahm an verschiedenen Turnieren mit der Landesauswahl Jahrgang 2000 teil und wurde dort zu einem festen Bestandteil. Das Foto zeigt Cora beim diesjährigen NBL-Turnier in Frankfurt / Oder.

Der weibliche Nachwuchsbereich wünscht allen Trainern, Eltern, Freunden, Vereinsmitgliedern und Fans eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

-gb-

## Wer hat an der Uhr gedreht?

Eigentlich war diese Ausgabe ja für den 30.11.2014 vorgesehen. Jedoch wurde bei einer der letzten Vorstandssitzungen beschlossen (aufgrund der zu diesem Termin noch fehlenden Infos zu den Weihnachtsfeiern etc) den Termin für das 4. Quartal generell nach hinten zu verlegen. Erscheinungsdatum ist es also ab sofort der 15. Dezember eines jeden Jahres.

Ja, nun ist das Jahr fast vorbei. Die meisten Punktspiele sind geschafft und fast alle Abteilungen oder Mannschaften haben auch hoffentlich ihre Weihnachtsfeiern glimpflich überstanden.

Wir haben nun die 4. Ausgabe des LOKFÜHRERS und damit 1 ganzen Jahr hinter uns. Es war sicherlich manchmal nicht gerade einfache Inhalte zu erspähen und teilweise zu erbetteln. Es steckt noch sehr viel Potenzial in diesem Projekt, was wir hoffentlich im nächsten Jahr auch weiter ausbauen können.

So suchen wir z.B. auch nach Ideen für neue Rubriken. Vielleicht idealerweise auch jemanden der sich um ein spezielle Thema in regelmäßigen Abständen zu Wort melden würde. Wir hoffen auf ein erfolgreiches Jahr 2014.

Ich jedenfalls wünsche Euch im Namen des Vorstandes und der Geschäftsstelle besinnliche Weihnachten im Kreise von Verwandten und Freunden und einen guten Start ins neue Jahr!

-nb- alias Nico Brämer

## Lok rockt den Kreis

**Die TT-Mannschaften des SV Lok Rangsdorf stellen zum Ende der Hinrunde alle drei Tabellenführer in den Kreisstaffeln TF**

In der noch nicht mal 10-jährigen Geschichte der Abteilung Tischtennis ein einmaliges Ereignis: Nach drei weiteren deutlichen Siegen der ersten 3 Mannschaften von Lok Rangsdorf am letzten Spieltag der Hinrunde Mitte Dezember können alle Beteiligten den inoffiziellen Titel „Herbstmeister“ feiern.

Damit schaffen es die Lok-Vertreter in allen Staffeln auf Kreisebene – Kreisliga, 1. und 2. Kreisklasse – den Spitzenreiter zu stellen. Ein tolles Ergebnis wenn man bedenkt, dass der Verein überhaupt erst im September 2009 mit der 1. Mannschaft in den Ligabetrieb startete. Seitdem wurde im 2-Jahres-Rhythmus der jeweils nächste Aufstieg erreicht und die Zahl der Mannschaften inzwischen auf vier erhöht.

Abteilungsleiter und Vereinsvorsitzender Thomas Fuchs zum Erfolgsgeheimnis seiner Tischtennis-Recken: „Wir haben im Vergleich relativ ausgeglichene Mannschaften und waren auch bei den nicht vermeidbaren zeitweisen Ausfällen

von Spielern bisher in der Lage, für gute Vertreter zu sorgen. Besonders wichtig ist dabei sicher, dass bei uns über alle Mannschaften hinweg zusammen trainiert wird und keine Cliquenbildung entsteht. So halten wir auch die Einsatzbereitschaft und Motivation der jeweiligen Ersatzspieler hoch.“

Die Zeit zum Feiern ist aber nur kurz. Am 9. Januar 2015 ist für die meisten schon wieder der Startschuss in die Rückrunde. Und hier gilt es die drei Top-Positionen zu verteidigen!

Während in der Kreisliga alles auf einen spannenden Zweikampf hindeutet, ist das Feld in der 1. Kreisklasse doch in der Breite sehr ausgeglichen.

Dagegen geht Lok in der 2. Kreisklasse schon mit 3 Punkten Puffer in die Rückrunde.

-tf-



Die 2. Mannschaft (v.l.n.r.): Lothar Schreiber, Sebastian Kirchner, Stefan Kölling und Michael Holland (ohne Bild)



Die 1. Mannschaft (v.l.n.r.): Stephan Wilhelm, Johannes Nestler, Rico Kattner, Mario Simnick und Sebastian Kirchner

## Unsere Abteilungen stellen sich vor

### Bewegung ist die beste Medizin und das ohne Nebenwirkung

Unsere Abteilung Gymnastik besteht seit mehr als 60 Jahren. Zum jetzigen Zeitpunkt umfasst unsere Abteilung 74 Mitglieder. Unsere Übungsstunden finden kontinuierlich 1 x wöchentlich und das jeden Mittwochabend statt. Die Trainingsabende werden sehr zahlreich besucht. Von 19.00 bis 20.30 Uhr geht es äußerst lebhaft in der E.-Behnke-Sporthalle zu.

Da der Altersunterschied unserer Sportfreundinnen recht breit gefächert ist, immerhin ist unsere älteste Sportfreundin 89 Jahre jung und unsere jüngste Sportfreundin 44, ist es nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bekommen. Damit aber jeder von uns auf seine persönlichen Kosten kommt, wird die Gruppe geteilt.

Nach der gemeinsamen Erwärmung, die durch Laufgymnastik und Aerobic erfolgt, powern sich unsere jüngeren Sportfreundinnen auf den Steppmatten aus, die sich nun schon viele Jahre bewährt haben. Den etwas Älteren von uns bieten wir eine zielgerichtete Wirbelsäulengymnastik an, wobei auch Gym-bälle und Therabänder zum Einsatz kommen.

In der Ferien- und Urlaubszeit - es gibt keine Sommerpause - werden unsere Übungsabende ins Freie verlegt. Eine Stunde flottes Gehen durch den Wald bereitet uns allen viel Spaß und gleichzeitig körperliches Wohlbefinden. Zusätzlich zu unserem Mittwochabend treffen sich einige „Laufbegeisterte“ jeden Donners- tagabend zum Walken und das schon seit 7 Jahren.

Viele gemeinsame Aktivitäten und Höhepunkte, überwiegend kulturell haben wir in all den Jahren gemeinsam erleben dürfen. So werden jährliche Wander- u. Touristikfahrten unternommen. Wir besuchten Städte mit viel Leben und interessanter Geschichte z.B. Leipzig mit Führung durch das Sendezentrum des MDR und die Kaiserstadt Goslar mit einer interessanten Vergangenheit, um nur einige zu nennen. Viele unvergessliche Momente erlebten wir bei all unseren Fahrten.

Die jährlichen Radtouren mit anschließendem Picknick auf dem Sportplatz dürfen nicht fehlen.

Mit einer regen Teilnahme werden die anfallenden Arbeitseinsätze rund um das Sportforum in der Lindenallee 2x pro Jahr durchgeführt. Damit leisten wir unseren Beitrag zur Vereinbarung zwischen dem SV Lok Rangsdorf e.V. und der Gemeinde Rangsdorf.

Auch die Hilfe beim traditionellen Römerschanzenlauf wird durch unsere Frauen gewährleistet.

Ebenfalls zu unseren Höhepunkten gehört unsere abendliche Waldwanderung im Herbst, vorbereitet gemeinsam mit dem Waldhaus Blankenfelde am Ende der Wanderung erwartete uns alle ein gemütliches Lagerfeuer und ein Becherchen Glühwein. Unter Aufsicht unseres Revierförsters wurde dieser Abend ein echtes Erlebnis.

In diesem Jahr organisierte unser Sportverein erstmalig unter dem Motto „Bewegung ist alles“ einen Seniorentag. 69 Senioren zeigten sich interessiert und lauschten dem Vortrag von Dr. Freytag, der mit recht an-

schaulichen Beispielen erklärte, wie notwendig doch Bewegung besonders auch im fortgeschrittenen Alter sei. Anschließend wanderten 29 Senioren in Richtung Römerschanze, dort wurde zur lockeren Gymnastik aufgerufen und alle machten fleißig mit.

Auch dieses Event wurde durch Sportfreundinnen unserer Abteilung mit vorbereitet.

Bei den Mitgliederversammlungen des Sportvereins nimmt unsere Abteilung zahlreich teil.

Als Abschluss eines Sportjahres darf natürlich nicht die Jahresabschlussfeier fehlen. Gemütliche Zusammenkünfte finden großen Anklang. Ein selbst hergestelltes kaltes Buffet sorgte für das kulinarische Wohl.

Jede Sportfreundin ist glücklich und froh darüber, dass es diese Mittwochabende gibt, wo wir gemeinsam sportlich aktiv sein können.

Aber nicht nur die körperlichen Aktivitäten machen das Vereinsleben so wertvoll sondern auch die sozialen Kontakte, die Freundschaften, die in all den Jahren geschlossen worden sind.

Während der gemeinsam erlebten Stunden ist es möglich, den Alltag, eventuelle Sorgen und Probleme für eine gewisse Zeit zu vergessen oder sogar auch zu lösen.

Ein „Dankeschön“ an unsere Übungsleiter, die uns jeden Mittwoch 90 Minuten motivieren, sportlich aktiv zu sein und Danke auch an die Sportfreundinnen, die für die erlebnisreichen Stunden außerhalb der Trainingsstunden, sich verantwortlich zeigten. -sl-

#### Impressum

Der LOKführer  
Informationsblatt des  
SV Lok Rangsdorf e.V.

Herausgeber:  
SV Lokomotive Rangsdorf e.V.

Redakteur:  
Nico Brämer  
Seebadallee 9b  
15834 Rangsdorf  
braemer@svlok-rangsdorf.de

Erscheinung: vierteljährlich

SV Lok Geschäftsstelle  
Lindenallee 13  
15834 Rangsdorf

Telefon (033708) 20221  
Telefax (033708) 909433  
svlok@svlok-rangsdorf.de

Öffnungszeiten:  
Die. / Don. 17:00 - 19:00 Uhr

nächste Ausgabe: 30.03.2015  
Redaktionsschluss: 17.03.2015

## Gemütliches Beisammensein bei Kerzenschein

Auf Einladung der Abteilungsleitung Handball trafen sich viele Trainer, Betreuer, Schiedsrichter, Zeitnehmer und Unterstützer des Rangsdorfer Handballsports



am 06. Dezember zur diesjährigen Weihnachtsfeier der Abteilungsleitung in unserer Vereinsgaststätte am Sportforum. In gemütlicher Runde bei Glühwein, Krustenschwein und dem ein oder anderen Bier stand natürlich bei den Diskussionen der Handballsport im Vordergrund, aber es wurden auch Themen des aktuellen Zeitgeschehens diskutiert.

Es war sehr schön, in einer solchen Runde auch einmal die Ehepartner kennenzulernen, ohne deren Verständnis ein Großteil der ehrenamtlichen Arbeit nicht denkbar wäre. Besonders gefreut hat uns auch die Teilnahme unserer jungen Zeitnehmer.

Alles in allem war es ein gelungener Abend, der dazu beitragen wird, dass die Verantwortlichen des Rangsdorfer Handballsports weiter an einem Strang ziehen werden.

Einen besonderen Dank an Bernd für die Organisation der Weihnachtsfeier. -hh-

## Seniorentag des SV Lokomotive Rangsdorf – ein voller Erfolg.

Unter dem Motto „Bewegung ist alles“ führte am 11. Oktober der Sportverein Lokomotive Rangsdorf e.V. einen Seniorentag durch. Diese Veranstaltung wurde dankenswerter Weise durch die Gemeinde Rangsdorf gefördert. Über 60 Senioren sind der Einladung gefolgt. Gekommen war auch der Bürgermeister der Gemeinde Rangsdorf.

In einer lockeren Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen sollte bei möglichst vielen Senioren die innere Überzeugung geweckt werden, dass gerade im Alter mehr getan werden muss, um beweglich zu bleiben. Jeder ist selbst seines Glückes Schmied und kann durch mehr Bewegung zu seinem persönlichen Wohlergehen beitragen.

Also ist Bewegung doch eine Wunderdroge? Eindeutig nein. Sportfreund Hans-Jörg Freytag, ein bekannter Arzt für innere Medizin aus Rangsdorf und Mitglied unseres Vereines - hat in lockerer Form, aber dennoch eindringlich den anwesenden Senioren Mut gemacht bei Bewegung nicht nach zu lassen und ihnen Ratschläge für Bewegungen im Alter auf den Weg gegeben.

Eine Arznei, die alle Krankheiten heilt und obendrein das Leben verlängert,

existiert nicht. Aber, es gibt ein Mittel, das man als Universalmedizin betrachten könnte. Es kostet nichts, ist frei von künstlichen Zusatzstoffen und wirkt unzähligen Leiden entgegen: die Bewegung.

Sie verlängert das Leben, beugt Krankheiten vor und kann sogar heilen.

Hans-Jörg Freytag führte Forschungsergebnisse eines US-Mediziner Prof. Dr. Nicholas Christakis an, der einen erneuten Beweis der Abhängigkeit von Alter und lebenslanger Bewegung gegeben hat. Dieser Mediziner hat mit einer Forschungsgruppe in italienischen Bergdörfern Untersuchungen durchgeführt.

Die Bauern mit vertikal angeordneten Feldern lebten länger als jene mit den seitlichen Feldern: Sie waren zu mehr körperlicher Bewegung gezwungen, weil sie mehr Höhenmeter absolvieren mussten. Die Langlebigkeit lag allein an der körperlichen Ertüchtigung.

Also war der Rat von Hans-Jörg Freytag, der sich wie ein roter Faden durch seine Ausführungen zog, kleine Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu machen, spazieren zu gehen oder zu wandern statt zu sitzen, häufiger vom Stuhl ohne Armeinsatz aufzustehen, sich beim Herausholen eines hoch gelegenen Gegenstandes

auf die Zehenspitzen zu stellen und Schuhe, Strümpfe und Hosen auf einem Bein an- und auszuziehen, wobei Abstützmöglichkeiten zur Absicherung vorhanden sein sollten.

Kurz: Es gilt jede Gelegenheit zu suchen und zu nutzen um sich zu bewegen.

Dabei ist dem gemeinsamen „Bewegen“, in der Gruppe der Vorzug zu geben. In der Gruppe macht das Bewegen mehr Spaß und hilft, den inneren Schweinehund leichter zu überwinden.

Die Teilnehmer wurden mit den Möglichkeiten des Seniorensportes des Sportvereines Lokomotive Rangsdorf bekannt gemacht. Der Verein bietet vor allem an: Handball für Senioritas und Männer, Gymnastik, Volleyball, Wandern und gesundheitsorientiertes Wandern.

Die Teilnehmer wurden zum Schluss der Veranstaltung zu einer gesundheitsorientierten Wanderung durch den Rangsdorfer Wald eingeladen, wovon rege Gebrauch gemacht wurde.

Allen Mitgliedern des Vereines, insbesondere den Frauen der Gymnastikgruppe, die die Veranstaltung vorbereitet und organisiert haben, recht herzlichen Dank

## Sportlicher Einstieg und besinnlicher Ausklang bei der männlichen Handball E-Jugend

Kerzenschein gab es bei der Weihnachtsfeier der männlichen E-Jugend nicht. Stattdessen wurden von Anfang an die Eltern mit in die Trainingseinheit integriert. Die E-Jugend ist glücklicherweise ja nun nicht gerade knapp besetzt, desto eindrucksvoller war das Bild welches sich zur Begrüßung auf dem Spielfeld zeigte. Standen nun ja nicht nur Trainer, Betreuer und Jugendspieler, sondern auch die teilnehmenden Eltern mit auf dem Spielfeld. Nachdem sich die erste Ansage der Trainer - eine komplette Trainingseinheit mit den Eltern durchzuführen - als Scherz erwies, wurden 2 Jugendmannschaften, eine Väter und eine Müttermannschaft gebildet. Danach ging es zur „Erwärmung“ erstmal mit Fußball los. Man konnte durchaus beobachten, dass vor allem die Eltern sich keine Blöße geben wollten. Selbst als später beim Handball die Erwachsenen nur mit der linken Hand agieren durften, wurde um jeden Ball gekämpft.



Nebenbei wurde das Catering mit Hotdog und Kinderpunsch vorbereitet, bei dem sich dann alle nach den Spielen zusammenfinden konnten. Es war eine sehr gelungene Trainingseinheit und alle Anwesenden hatten einen Riesenspaß.

Vielen Dank an die Eltern und die Trainer die diesen Event möglich gemacht haben. Die E-Jugend wünscht Allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

-nb-

Heute ist nicht alle Tage,  
wir kommen wieder,  
keine Frage

Am 30.03.2015

*Wir wünschen Euch  
ein frohes Weihnachtsfest  
und freuen uns auf ein neues,  
erfolgreiches Jahr 2015!*

