Abteilung Kraftsport

aufgeschrieben von Uwe Winzer

1.Oktober 1985

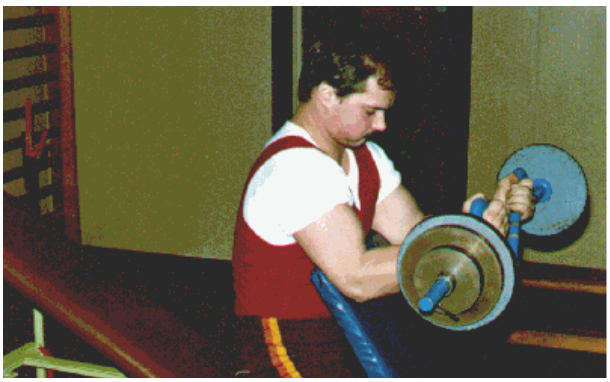
Die Gründer und Leiter der Sektion Kraftsport
Uwe Winzer und Frank Beer beim Training.

Gründung der Sektion Kraftsport

Auf diesen Bildern sieht man Sportsfreunde beim Training. Die Sektion hatte zur damaligen Zeit eine Mitgliederstärke von 12 Mann. Zu sehen ist hier nur ein Bruchteil von Trainingsgeräten, die wir für unser tägliches Training brauchten. Der größte Teil aller Gerätschaften wurde von uns Mitgliedern entweder herangeschafft oder selbst hergestellt. Da kamen mit der Zeit ein paar Tonnen zusammen. Das Einzige was der Großhandel damals im Angebot hatte, war eine geringe Auswahl von Gewichten und Hanteln. Und die musste man sogar noch vorbestellen. Man brauchte aber nicht ganz so lang zu warten, wie auf einen Trabant.

Erstes Trainingsgebäude

Unser Trainingsraum - eine Übergangslösung, war im Sportraum des damaligen Kindergartens in der Großmachnower Straße (heutige Realschule) untergebracht. Die Geräte sowie alle Gewichte waren in einer Kammer verstaut. Der Grund dafür war - die Kinder des Kindergartens nutzten den Sportraum von 11.30 Uhr bis um 15.00 Uhr.
Das bedeutete, bevor wir mit dem Training beginnen konnten, mussten wir erst einmal alle Geräte aufbauen und zum Ende des Trainings wieder alles abbauen. Da auch Schichtarbeiter bei uns trainierten, wurde dieses mehrmals am Tag vollzogen. Der größte „Spaß“ kam aber erst im Winter auf. Dieser Sportraum hatte als Heizung einen Kachelofen und der wurde mittags durch den Hausmeister beheizt. Das hieß für die Sportsfreunde die vormittags trainieren wollten, erst einmal heizen. Der Trainingsraum hatte gewöhnlich erst die gewünschte Trainingstemperatur erreicht, wenn das Training zu Ende war. Ich glaube, unsere Sektion war die einzige, die sich im Herbst um ausreichend Kohle für den Winter kümmern musste. Und so etwas wie eine Toilette oder ein Waschbecken gab es auch nicht - und doch waren wir froh einen Trainingsraum zu haben.



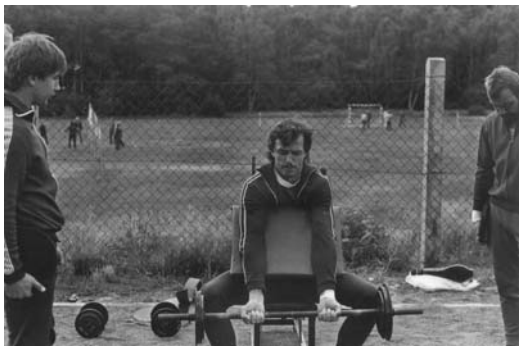
Uwe Winzer beim Training

1986

Die Fotos zeigen einige unserer Aktiven beim Training auf dem Sportplatz des Vereins.

Familiensportfest

Dies ist unser erster Auftritt in der Öffentlichkeit aus Anlass des Familiensportfestes des Vereins.
Gezeigt wird hier eine Reihe von Übungen aus unserem Trainingsalltag. Zur damaligen Zeit war unsere Sportart nicht sehr verbreitet und nicht viele konnten sich unter Kraftsport oder Körperkulturistik etwas vorstellen.



Familiensportfest

Das war auch der Grund, warum es sehr viele Vorurteile gab und es war nicht selbstverständlich, dass ein Verein eine solche Interessengemeinschaft in ihre Reihen aufnahm. Darum waren wir auch froh, dass wir einen sehr aufgeschlossenen Vorstand vorfanden, der uns die Möglichkeit einräumte, uns als ernsthafte Sektion in Rangsdorf zu beweisen.

1987

Erster Leistungsvergleich in der Ludwigsfelder Sporthalle.

Ausrichter der Stadtmeisterschaften war die hiesige Sektion Kraftsport aus Ludwigsfelde, die seit einigen Jahren kleinere Wettbewerbe innerhalb der Vereine von Ludwigsfelde durchführte. Zu diesem Leistungsvergleich kamen etwa 25 Starter aus 6 Sektionen aus dem Umland, wir waren mit 3 Aktiven vertreten (Frank Hentschel, Andreas Schiewe, Uwe Winzer). Bei den Kniebeugen mit Zusatzgewicht konnten wir einen 3.Platz erkämpfen.

Frank Hentschel

Uwe Winzer

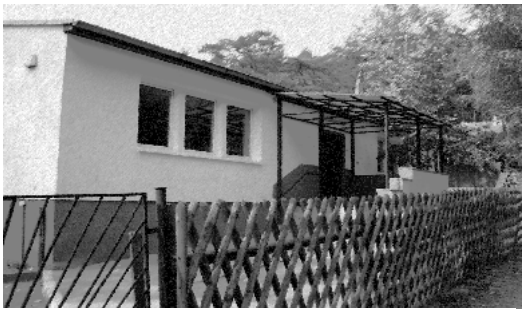
Sonstiges: Frank Beer und Uwe Winzer erwerben die Übungsleiter Stufe I.

Siegerehrung: Uwe Winzer belegt einen 3. Platz

1988

Nach Renovierung der Trainingsräumlichkeiten mussten wir diese verlassen. Man hatte doch Bedenken was die Sicherheit der Kindergartenkinder betraf. Schade um die Arbeit und die Zeit die wir eingebracht hatten.

Umzug in einen Nachbarraum (ehemaliger Klassenraum) als Übergangslösung. Dieser ist zwar viel kleiner, aber wir konnten dort zum ersten Mal die Geräte fest montieren und brauchten sie auch nicht mehr abbauen.
Problem bleibt weiterhin: keine Toilette und Waschmöglichkeiten und nicht zu vergessen im Winter heizen.



Umzug in einen Nachbarraum

Sonstiges: Übungsleiter Frank Beer und Uwe Winzer fahren zur Weiterbildung nach Osterburg und erlangen die Übungsleiter Stufe II.

1989

Aus dem Klassenraum müssen wir nun auch raus - die Gemeinde benötigt Räumlichkeiten.
Das hieß für uns: Trainingsbetrieb einstellen! Geräte irgendwo unterstellen? Nicht so einfach bei der Fülle von Geräten.
Die Trainingspause dauerte dann doch ein dreiviertel Jahr.
Als Übergangslösung bot man uns an, die Garage am Saunagebäude des Sportforums Lindenallee auszubauen.
Da wir kein anderes Angebot bekamen und uns die Mitglieder davonrannten, mussten wir aktiv werden. Wir begannen mit dem Umbau der Garage. Es wurden Fenster eingesetzt die Decke wurde isoliert und abgehangen. Nicht zu vergessen die Malerarbeiten, die durchgeführt wurden. Alle diese Arbeiten wurden, wie schon zuvor, von unseren Mitgliedern durchgeführt.
Unsere Mitgliederstärke sank durch den Trainingsausfall von ca. 27 auf 17 Mitglieder.
Die Baumaßnamen dauerten etwa 2 bis 3 Monate. Beim Aufstellen der Geräte stellten wir fest, dass ein großer Teil unseres Equipments aus Platzmangel nicht aufgestellt werden konnte.
Die Räumlichkeit war doch etwas zu klein geraten und es konnten immer nur 5 Mann zur gleichen Zeit trainieren. Da unsere Mitgliederzahl zu diesem Zeitpunkt ohnehin sehr gering war und einige von uns im Schichtbetrieb arbeiteten, konnten doch alle ihr gewohntes Pensum absolvieren.

Sonstiges: Übungsleiter U. Winzer wurde zum Kampfrichter in Osterburg ausgebildet und fuhr zur Weiterbildung „Übungsleiter Stufe III“ nach Bad Blankenburg.

1990

Ein Wasserschaden in der ehemaligen Garage im Sportforum ließ uns den Trainingsbetrieb erneut einstellen. Wir brauchten eine neue Trainingsstätte. Wir setzten uns wieder einmal mit der Gemeine in Verbindung, ob es für uns nicht die Möglichkeit gäbe, leerstehende Räumlichkeiten nutzen zu können. Wir hatten Glück. Der damalige Bürgermeister Herr Jürgen Muschinsky kümmerte sich und wir bekamen einen Raum der ehemaligen Volkshochschule am Seebadcasino.
Natürlich als Übergangslösung - wie gewohnt renovierten wir den Raum und zogen kurze Zeit später auch ein.

Trainingsraum Volkshochschule Seebad, Außenansicht

Trainingsraum Volkshochschule Seebad, Innenansicht

Dieser Raum war schön groß, so dass wir alle Geräte aufstellen konnten und wir waren in der Lage neue Mitglieder aufzunehmen.
In diesem Gebäude gab es sogar eine kleine Toilette und auch eine Heizung, aber die war nicht mehr zu gebrauchen.
Die Firma Elektro-Kramer, deren Sohn bei uns trainierte, installierte elektrische Raumheizer und verlegte auch entsprechende Stromleitungen, damit wir im Winter den Trainingsbetrieb aufrechterhalten konnten.

Dank an die Familie Kramer, sie übernahm auch alle Kosten der Elektroinstallation.

1993

Der Trainingsbetrieb läuft reibungslos und die Mitgliederzahlen gehen nach oben.
Im November bekamen wir ein tolles Angebot von Hanni Beer: Der Verein kann aus dem Bestand des Schulungszentrums der ehemaligen Interflug Fitness-Geräte erwerben.
Da unsere Abteilung nicht über die finanziellen Mittel verfügte, übernahm Erwin Benke die Finanzierung über Einnahmen des Internationalen Frauenhandballturniers.

Mit dem Kauf von Ergometern, Bänken und einer Trainingsstation für 10 Personen usw. wurde von unseren Mitgliedern ein leerstehender Nachbarraum renoviert und als zweiter Trainingsraum eingerichtet.
Mit diesem Raum hatten wir die Möglichkeit geschaffen, nun ganze Mannschaften aus anderen Abteilungen bei uns trainieren zu lassen.

Trainingsraum mit besseren Bedingungen

Dieses Angebot wurde in erster Linie von der Abteilung Handball genutzt und vereinzelt von Mitgliedern anderer Abteilungen. Auf eine Anfrage von Erwin Benke, ob unsere Abteilung das Internationale Frauenhandballturnier mit Ordnerdiensten unterstützen kann, erwiderte unsere Abteilung bereitwillig mit „Ja“.

Sonstiges: Dieser Ordnerdienst wird von unserer Abteilung mehrere Jahre gestellt.
Aus Sympathie und Dankbarkeit zu Erwin Benke wurden die Leistungen zu diesem Turnier ausgeweitet, so dass wir am organisatorischen Ablauf beteiligt waren.

1995

Ein Brand im Seebadcasino brachte fast das „Aus“ für unsere Abteilung.
Mitglieder unserer Abteilung schafften alles was sich irgendwie bewegen lies an Geräten und Gewichten, aus dem Gebäude heraus.
Alles stand im Freien im Sand - ins Gebäude durfte man aus Sicherheitsgründen nicht mehr hinein. Ein großer Anteil von Trainingsgeräten, die fest installiert waren, konnten nicht mehr herausgeholt werden. Angst machte sich breit, ob die Flammen unsere Räumlichkeiten erreichen.
Qualm kommt aus den Trainingsräumen.
Nach Stunden gibt es Entwarnung - durch Einsatz mehrerer Feuerwehren konnte der Brand unter Kontrolle gebracht werden.
Glück für uns - der Raum blieb verschont, aber der Rest sah schlimm aus.
Durch den Brand hatten wir keinen Strom mehr, dass heißt kein Licht, keine Heizung und die Tage wurden schon kürzer. Um 17 Uhr wurde es dunkel und der Winter stand vor der Tür.
Wir wussten schon damals, dass dieses Gebäude abgerissen werden wird!

Das Training muss nach dem Brand im Seebad eingestellt werden

Da wir am 1. Oktober 10-jähriges Bestehen unserer Abteilung feiern wollten, kam unter diesen Bedingungen keine Freude auf. Gerade zu der Zeit, wo alles „lief“ (unsere Abteilung hatte 40 Mitglieder, nicht gerechnet Mitglieder anderer Abteilungen die bei uns trainierten).
Mit den ersten Nachtfrösten stellten wir vorerst den Trainingsbetrieb ein.

1996

Durch Eigeninitiative unserer Mitglieder und Hilfe der Firma Kramer, die uns eine Stromleitung legte, war es möglich den Trainingsbetrieb im Februar wieder aufzunehmen.
Es war uns sogar möglich am 12. April an den Stadtmeisterschaften in Luckenwalde teilzunehmen.
Starter unserer Abteilung waren Ronny Kunze und Frank Hentschel und Kampfrichter Uwe Winzer.

Frank Henschel, Uwe Winzer und Ronny Kunze

F. Henschel beim Bankdrücken

R. Kunze beim Bankdrücken

Frank Hentschel belegt den 2.Platz mit 187,5 kg, Ronny Kunze belegt den 1. mit 122,5 kg
(außer der Wertung schaffte F.Hentschel sogar 200 kg)

Zweiter Wettkampf in Teltow „Stärkster des Kreises Teltow-Fläming“

Starter waren wiederum F. Hentschel und R. Kunze
Platzierung: F. Hentschel 185 Kg (10. Platz); R. Kunze 130 Kg (14. Platz)
Bessere Platzierungen waren nicht möglich. Gegner starten teilweise bei Deutschen Meisterschaften.

1998
Auftakt im März war die 1. Runde des Brandenburg-Pokals in Potsdam. Vier Sportsfreunde unserer Abteilung nahmen daran teil.

1. Runde des Brandenburg Pokal

Die Starter: I.Golinski, F.Henschel, R.Kunze, F.Beer

Die Starter waren bei den Männern Ivo Golinski, Frank Hentschel, Ronny Kunze und bei den Senioren Frank Beer.
Der Wettkampf wurde im Keller einer Schwimmhalle in Potsdam durchgeführt, in diesen Kellerräumen teilen sich die Gewichtheber und die Kraftsportler von Sanssoucci-Gym e.V. Potsdam die Trainingsräume.
Es waren ungefähr 50 Aktive aus 7 Vereinen am Start, um sich im Bankdrücken zu messen.

Die 2. Runde des Brandenburg-Pokals fand in Zehdenick statt.

Starter von uns waren: R. Kunze, N. Brämer, I. Golinski, R. Hudewenz und F. Beer.
Der Wettkampf war sehr schlecht organisiert.
Die Stimmung unter den Aktiven war auch nicht besser.

Trotz allem holte sich R. Kunze den 1. Platz.

1999

BHG-Gebäude, Bahnübergang

Es war wieder einmal soweit. Wir mussten unsere Trainingsräume verlassen, denn das Gebäude wurde abgerissen. Es musste Platz machen für das neue Seebadcasino.
Durch Gespräche mit dem Amt bekamen wir eine weitere Übergangslösung.
Die Räumlichkeiten der alten BHG. Nicht etwa die Räume zur Seebadallee hin? Nein, die Kellerräume. Aber auf jeden Fall besser als das Angebot das alte Heizhaus in der AWG auszubauen.

Die zwei Räume waren im Sommer schön kühl, aber etwas feucht und im Winter fast zu warm. Wir hatten auch Möglichkeiten die Toilette zu benutzen.
Also wieder ans Werk, renovieren und alles aufbauen, dass man mit dem Training loslegen kann.

Weitere Aktivitäten: Teilnahme an der 2. und 3. Runde des Brandenburg-Pokals

Die Teilnehmer S.Rütz, R.Kunze, I.Golinski, U.Winzer

Platzierungen:

2.Runde in Potsdam
2. Platz U. Winzer (Senioren) und **5. Platz** R. Kunze, I. Golinski (Männer)

3.Runde in Oranienburg
5. Platz R. Kunze, I. Golinski und Steve Rütz

Sonstiges: Abteilungsleiter und Übungsleiter der Abteilung Kraftsport Ronny Kunze und Uwe Winzer machten die B-Lizenz bei der BSA.

2000

Mit dem vom Amt geplanten Abriss des ehemaligen BHG-Gebäudes (wegen der Bahnunterführung) sah es zum Jahresanfang wieder einmal nicht gut für uns aus. Das Amt signalisierte gegenüber dem Verein, dass es von seiner Seite keine Räumlichkeiten mehr gibt. Aus dieser Situation heraus wurde der Vorstand des Vereins, besonders Vorstandsvorsitzender Ralf Schirm, aktiv.

Er legte sich ins Zeug um die nötigen finanziellen Mittel für einen Ausbau des Sportforums (Saunagebäude) vom LSB zu beschaffen.
Wir führten mehrere Abteilungssitzungen durch um abzuleuchten, wer bei dem bevorstehenden Bauvorhaben seine Arbeitsleistung zur Verfügung stellen würde.
Das Ergebnis diese Sitzungen war, dass wir im Oktober mit der Entkernung des Gebäudes begannen.

Der Umbau des Trainingsgebäudes

So sah das Saunagebäude vor dem 20.10.2000 aus

Der Beginn des Umbaus im Sportforum

Während der Abrissarbeiten vom 2.11.00 bis 12.12.00

Dachausbau Fertigstellung am 20.12.2000

Dach-und Innenausbau endete am 20.04.2001

Am 10.05.2001 sind die Räume bezugsfertig

Das Verlegen und Anschließen der Wasser- und Abwasserleitungen, sowie der Heizleitungen und aller Heizköper wurde von unseren Sportsfreunden Uwe Winzer und Ronny Kunze durchgeführt.
Der größte Teil aller organisatorischen Arbeiten sowie die Leistungen selbst, wurden ebenfalls von ihnen erbracht.

2001

Am 10.05.2001 waren die Räume bezugsfertig.
Die gesamten Malerarbeiten wurden durch Mitglieder unserer Abteilung erbracht.

Unser Schmuckstück im Sportforum

Einräumen der Trainingsgeräte Ende Mai 2001
Zeigt ein Teil von Geräten die wir zuvor einer gründlichen Reinigung, sowie einer neuen Farbgebung unterzogen hatten, bevor sie ihren Platz in den neuen Räumen erhielten.

Ralf Schirm und Ronny Kunze

Die Abteilung Kraftsport bedankt sich beim Vorstandsvorsitzenden Sportsfreund Ralf Schirm. Seinem persönlichen Einsatz ist es zu verdanken, dass wir die Fördermittel vom LSB in Anspruch nehmen konnten. Er stand uns aber auch bei den organisatorischen Arbeiten hilfreich zur Seite.

Einweihungsfeier im Juni 2001

2002
In diesem Jahr wurden die Trainingsräume in mehreren Arbeitseinsätzen und dem Aufstellen neuer Geräte kontinuierlich erweitert. Im August begann der erfolgreiche Aufbau einer neuen Jugendgruppe unter der Leitung von D. Sommer.

2003
In diesem Jahr fanden die vorerst letzten Wettkämpfe der Abteilung Kraftsport statt. Im Rahmen des Brandenburg Pokals konnten folgende Platzierungen belegt werden:

1. Runde im März
   3.Platz in der Mannschaftswertung
   5.Platz bei den Männern
   5.Platz bei den Junioren
3. Runde im Oktober
   5.Platz bei den Männern
   4.Platz bei den Junioren
   6.Platz bei den Senioren

Zum 50-jährigen Jubiläum des SV Lok Rangsdorf haben wir einen Tag der offenen Tür veranstaltet und am Abend den Ordnungsdienst übernommen.

2005
20 Jahre Abteilung Kraftsport - Das will gefeiert werden. Angefangen hat alles mit einem Tag der offenen Tür in unseren Trainingsräumen. Dort konnten wir einige frühere Mitglieder der Abteilung begrüßen.
Im Restaurant Friedel's wurde danach kräftig mit den Abteilungsmitgliedern, deren Angehörigen und Freunden der Abteilung gefeiert. In den letzten Jahren hatten sich durch die Wettkämpfe und zahlreichen Umzüge etliche Geschichten angesammelt, welche erzählt werden wollten.

2006
Seit 21 Jahren gibt es eine Person, die für die Abteilung Kraftsport steht wie kein Anderer. Aus diesem Grund wurde Abteilungsleiter Uwe Winzer vom LSB die Ehrennadel in Bronze für seine Verdienste um den Brandenburgischen Sport verliehen. Ganz nebenbei gab es natürlich auch wieder den Tag der offenen Tür, diesmal zur SV Lok Veranstaltung LOK ROCK'T.

2007
Da es bisher wenig Möglichkeiten in unseren Räumen für ein Konditionstraining gab, wurden 2 Ellipsentrainer angeschafft, um das Angebot für das Herz - und Kreislauftraining zu verbessern.

2010
In den Jahren seit dem Bezug des Objektes war die Abrechnung der Heizkosten immer wieder ein Grund für Diskussionen gewesen. Aus diesem Grunde wurde 2010 eine eigenständige Heizung in die Kraftsporträume integriert, so dass man sich wieder mehr auf das Training konzentrieren konnte.

2011
Unser Gerätepark wurde durch die Anschaffung eines Laufbandes für unsere Läufer weiter ausgebaut.

2013
In diesem Jahr sollte nun die größte Aufstockung der Räume erfolgen. Eigentlich eher überraschend im erfolgten Ausmaß aber was ist schöner als neues „Männerspielzeug". So konnten im Mai bereits vier Trainingsgeräte gekauft und eingerichtet werden. Wie schon erwähnt kamen dann im August nochmals acht Trainingsgeräte innerhalb kürzester Zeit dazu. Nachdem alle acht Geräte an einem Tag abgebaut, transportiert, wieder grundsätzlich sortiert und teilweise aufgebaut wurden, waren die Abteilungsmitglieder und Helfer schon ziemlich geschafft. Durch diese Aktion konnte das Angebot an Trainingsmöglichkeiten natürlich immens gesteigert werden.

Zeittafel im Überblick

1985 -	Gründung der Abteilung
1987 -	Erster Leistungsvergleich in Ludwigfelde 3. Platz Uwe Winzer Kniebeuge mit 165 Kg Ausbildung zweier Übungsleiter Stufe I
1988 -	Renovierung der Sportstätte, umziehen in einen anderen Trainingsraum Weiterbildung zweier Übungsleiter Stufe II
1989 -	Umziehen und Renovieren der Garage am Saunatrakt als neue Sportstätte Weiterbildung eines Übungsleiters Stufe III und Ausbildg. eines Kampfrichters
1990 -	Wasserschaden im Trainingsraum; Umziehen und Renovieren des neuen Raumes am Seebadcasino
1993 -	Kauf neuer Geräte aus dem Bestand der Interflug
1994 -	Renovierung eines Nachbarraumes; zur Verfügung stellen von Trainingszeiten für andere Abteilungen
1994 bis 99	Unterstützung des Internationalen Frauenhandballturniers mit Ordnungskräften und Mitarbeit an der Durchführung des Turniers
1995 -	Brand im Seebadcasino 10jähriges Bestehen der Abteilung
1996 -	Stadtmeisterschaften in Luckenwalde 2. Platz Frank Hentschel,

2. Platz Ronny Kunze
Teilnahme Stadtmeisterschaften in Teltow

1998 - Teilnahme 1.Runde Brandenburg-Pokal in Potsdam,
2. Platz (Männer) und 4. Platz (Senioren)
Teilnahme 2. Runde Brandenburg-Pokal Zehdenick, 1. Platz (Junioren)

1999 - Umzug und Renovierung neuer Räume (ehemalige BHG)
Teilnahme 2. Runde Brandenburg-Pokal in Potsdam
2. Platz (Senioren) und 5. Platz (Männer)
Teilnahme 3. Runde Brandenburg-Pokal. 3. Platz (Männer)

2000 - Oktober Baubeginn für neue Trainingsstätte

2001 - Mai Einzug in die neuen Trainingsräume
Juni Einweihungsfeier der Räumlichkeiten

2002 - Teilnahme am Brandenburg Pokal in Potsdam
Aufbau einer neuen Jugend Trainingsgruppe unter der Leitung von D. Sommer
Jahresabschlussfeier unserer Abteilung mit Grillabend

2003 - 1.Runde Brandenburgpokal: Mannschaftswertung 3.Platz, Männer 5.Platz und Junioren 5.Platz
2. Runde Brandenburgpokal: Junioren 4.Platz, Männer 5.Platz und Senioren 6.Platz
Tag der offenen Tür zur 50. Jahr Feier des SV Lok Rangsdorf/ Ordnungsdienst

2005 - Jubiläumsfeier 20 Jahre Abteilung Kraftsport

2006 - Uwe Winzer wird mit der Ehrennadel in Bronze des LSB für seine Verdienste um den Brandenburgischen Sport ausgezeichnet
Tag der offenen Tür zur Veranstaltung LOK ROCK'T

2007 - Ausbau des Trainingsbereiches Kondition und Herz/Kreislauftraining durch z.B. zwei Ellipsentrainer

2010 - Nach jahrelangem hin und her mit den Heizkosten bekommt der Kraftsportraum eine eigenständige Heizung

2011 - Erweiterung der Geräte um ein Laufband als Trainingsbereicherung für unsere Läufer

2013 - Erweiterung / Austausch des Angebotes um erst vier und dann später um acht weitere Geräte deren Transport, Aufbau und Umbau komplett durch die Abteilung durchgeführt wurde

Stationen der verschiedenen Trainingsräume der Abteilung Kraftsport