

Vereinsnachrichten

TSV GutsMuths 1861 e.V.

Januar/Februar 2022



Ehrungen auf der Hauptversammlung
Ehrungstexte ab Seite 10





GutsMuths Kalender

Termine im Januar

08.01.	15.00	Spielenachmittag Senioren	CG-Zimmer
15.01.	15.00	Handball	Sporthalle
16.01.	10.00	Liga Volleyball	Sporthalle
22.01.	10.00	Workshop Singen	Multi 2
22.01.	13.00	Volleyball Damen I	Sporthalle
22.01.	15.00	Spielenachmittag Senioren	CG-Zimmer
23.01.	09.00	Volleyball Damen II	Sporthalle
26.01.	20.00	Abteilungsversammlung Judo	CG-Zimmer

Termine im Februar

12.02.	15.00	Spielenachmittag Senioren	CG-Zimmer
13.02.	10.00	Liga-Volleyball	Sporthalle
26.02.	15.00	Spielenachmittag Senioren	CG-Zimmer

Termine im März

12.03.	15.00	Spielenachmittag Senioren	CG-Zimmer
19.03.	09.00	Vereinswettkampf Turnen	Sporthalle
26.03.	10.00	Prüferlehrgang Sportabzeichen	Multi 1
26.03.	15.00	Spielenachmittag Senioren	CG-Zimmer

www.tsvgutsmuths-berlin.de/termine/

Impressum

Offizielles Organ des TSV GutsMuths 1861 e.V. Der Bezugspreis der Zeitschrift ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Herausgeber

TSV GutsMuths 1861 e.V.

Willenweberstraße 15, 10555 Berlin

Tel.: 393 24 40, Fax: 392 78 67

E-mail: info@tsvgutsmuths-berlin.de

www.tsvgutsmuths-berlin.de

Öffnungszeiten der GutsMuths-Geschäftsstelle

Montag 08.30-18.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag 08.30-16.00 Uhr

Mittwoch 08.30-19.00 Uhr

Freitag 08.30-15.00 Uhr

Bankverbindung:

Konto-Nr 151 50 104 • BLZ 100 100 10 • Postbank Berlin

IBAN DE38 1001 0010 0015 1501 04 • BIC PBNKDEFF

Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht immer die Meinung des TSV GutsMuths oder der Redaktion aus.

Für unaufgeforderte Texte übernimmt die Redaktion keine Haftung, ebenso können Artikel formal bearbeitet werden. Nachdruck aller Beiträge mit Quellenangabe erwünscht.

Belegexemplare erbeten.

Verantwortlich für den Inhalt: Mathias Gasper

Layout: Paul Mainz, Sandra Hoffmann, Mathias Gasper

Redaktionsschluss für die Vereinsnachrichten

März/April 2022 ist der 10.02.2022!

vn@tsvgutsmuths-berlin.de



HAUPTVERSAMMLUNG 2021

Im Zeichen von Corona – Wahlen und Ehrungen

Ungünstige Rahmenbedingungen

Die am 19. November 2021 durchgeführte Hauptversammlung stand im Zeichen von Corona. Einlass nach der 2G-Regel, Maskenpflicht auch am Platz, weit auseinander gestellte Stühle, offene Fenster, laufende Luftfiltergeräte... Viele Mitglieder verzichteten auf eine Teilnahme an der Hauptversammlung, zur eigenen Sicherheit aber auch aufgrund dieser durchaus beschwerlichen Maßnahmen. So waren nur 31 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

Es war vorhersehbar, dass der Zuspruch nur sehr gering sein wird und einige Mitglieder mit dem Prozedere auf der Hauptversammlung nicht einverstanden sein werden. Dennoch hatte sich der Vorstand nach Abwägen des Für und Wider für die Durchführung der Hauptversammlung entschieden. Bereits im letzten Jahr musste die Hauptversammlung Corona-bedingt ausfallen. Die eigentlich im letzten Jahr vorgesehenen Wahlen des Vorstandes und der Ausschüsse, die Genehmigung des Jahresabschlusses 2019 und die Verabschiedung des Haushaltsplans für 2021 konnten daher im letzten Jahr nicht erfolgen. Um diese rechtlich wichtigen Dinge nicht um ein weiteres Jahr zu verschieben und weil ein weiterer Jahresabschluss, der für das Jahr 2020, und auch der Haushaltsplan für das nächste Jahr zu genehmigen waren, entschied sich

der Vorstand zur Durchführung der Hauptversammlung, trotz der widrigen Umstände.

Ehrungen

Im Rahmen der Hauptversammlung wurden wieder einige Mitglieder für besondere Verdienste für den Verein geehrt. Einige zu Ehrende waren leider nicht gekommen. Persönlich entgegen nehmen konnten an diesem Abend ihre Ehrungen:

Jan-Erik Leuendorf, der das Verdienstabzeichen in Bronze für seine jahrelange Übungsleitertätigkeit in der Leichtathletikabteilung erhielt.

Mit dem Verdienstabzeichen in Bronze bzw. Silber wurde die Sportabzeichen-Helfergruppe ausgezeichnet, und zwar: Frank und Elisabeth Derikartz, Henri und Irene Günther, Herbert und Elke Schreiber und Erhard Wall. Die Sportabzeichengruppe kümmert sich bei Wind und Wetter seit Jahrzehnten auf der Wulle um Vereinsmitglieder aber auch externe Interessierte, die das Sportabzeichen ablegen wollen. Die Gruppe hat es schon mehrere Jahre geschafft, dass unser Verein der Verein ist, der die meisten Sportabzeichen in Berlin abgenommen hat.

Ein goldenes Verdienstabzeichen für Übungsleitertätigkeit wurde Simone Hochgräber verliehen. Simone rief die TGW-Gruppe unseres Vereins ins Leben. Sie schaffte es, viele für diese Disziplin zu begeistern und an die TGW- und SGW-Gruppen zu binden. Mit viel Engagement und Herzblut leitet sie weiterhin Gruppen an und konnte in den vergangenen Jahre viele tolle Erfolge mit ihren Gruppen erzielen.



G u t s M u t h s I n f o

Bericht des Vorstandes und Finanzen

Die letzten mehr als 1 ½ Jahre sind geprägt durch Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie. Die Teamleitung hat in Zusammenarbeit mit dem Vorstand die Hygienekonzepte ständig angepasst, sofern dies erforderlich war. Die Gesundheit der Mitglieder des Vereins und der Nutzer/innen des Zentrums stand dabei immer im Vordergrund. Die Einhaltung der Regeln ist für jede und jeden von uns beschwerlich. Dennoch bittet der Vorstand alle um Verständnis und um Unterstützung bei der Umsetzung und beim Einhalten der Regeln. Nur gemeinsam kommen wir gut und unbeschadet durch diese Zeit.

Die Mitgliederzahlen des Vereins entwickelten sich von 2010 bis Anfang 2020 sehr positiv. Die Mitgliederzahlen stiegen kontinuierlich. Im Jahr 2018 konnten wir die fantastische Zahl von über 3.000 Mitgliedern erreichen. Per November 2019 hatten wir 3.010 Mitglieder. Das war der höchste Mitgliederstand seit 1995, seitdem wir jedes Mitglied nur einfach zählen und nicht bei einer Mitgliedschaft in mehreren Abteilungen mehrfach.

Im November 2020 ist der Mitgliederstand auf 2.764 zurückgegangen. Per 18. November 2021 beträgt die Mitgliederzahl nur noch 2.472. Dies bedeutet einen Mitgliederrückgang um rund 16% gegenüber dem Jahresbeginn 2020.

Entscheidend für den Rückgang der Mitgliederzahlen sind nicht etwa exorbitante Austritte, sondern die stark zurückgegangene Zahl der Eintritte. Der Vergleich der Ein- und Austritte für den Zeitraum von jeweils Januar bis November des jeweiligen Jahres zeigt folgendes Bild:

	2021	2020	2019
Eintritte	254	280	699
Austritte	424	576	455

Die Tendenz in den letzten Wochen war wieder etwas positiver. Aber es ist zu befürchten, dass die derzeitige Lage und die 2G-Regel sich eher wieder negativ auf die Mitgliederentwicklung auswirken werden.

Der Sportbetrieb des Vereins war und ist infolge der Coronalage mal mehr, mal weniger beeinträchtigt. Die jeweils geltende Infektionsschutzverordnung musste beachtet werden. So musste die Anzahl der Teilnehmenden in den Gruppen angepasst werden, je nach dem, ob der Sport drinnen und draußen stattfand, je nach Altersgruppe, zeitweise konnten Gruppen überhaupt keinen Sport treiben, die Sauna und das Fitness- und Gesundheitsstudio mussten eine Zeit lang schließen, dann galt die 3G-Regel und zurzeit der Hauptversammlung die 2G-Regel. Wir haben jederzeit versucht, so gut es geht, den Sportbetrieb weiterzuführen. Teilweise ging dies nur digital.

Die finanzielle Lage des Vereins ist trotz der schwierigen Lage weiterhin sehr stabil. Für 2019 hatten wir mit einem Defizit von etwas mehr als EUR 18.000 gerechnet. Tatsächlich belief sich das Defizit auf knapp EUR 16.000. Für 2020 hatten wir ein Defizit von rund EUR 10.000 geplant. Tatsächlich ist aber ein positiver Überschuss von etwas mehr als EUR 7.000 erzielt worden.

Das Vereinsvermögen beläuft sich per 31.12.2020 auf rund EUR 242.000.



Weitere, ausführliche Erläuterungen zu den Jahresabschlüssen 2019 und 2020 sowie zu den Haushaltsplänen 2021 und 2022 hatte der Schatzmeister, Wilfried Koch, in den Vereinsnachrichten Oktober 2020 und Oktober 2021 gegeben. Der Bericht der Kassenprüferinnen für 2019 war in den Vereinsnachrichten Januar/Februar 2021 abgedruckt.

Die Hauptversammlung billigte die Jahresabschlüsse 2019 und 2020 sowie die Haushaltspläne 2021 und 2022 einstimmig.

In meinem Bericht wies ich zudem auf die verschiedenen Veränderungen im Personalbereich hin. In den vergangenen zwei Jahren sind der neue Technische Leiter, Frank Bormann, in der Mitgliederverwaltung, David Staeglich-Büge, als Gärtner, Herr Su, und in der Haustechnik, Herr Eidokat, neu hinzugekommen.

Insbesondere durch die Initiative von Herrn Bormann haben sich in den letzten Monaten erhebliche Änderungen im Bereich der Elektrizität der Wulle ergeben. Hierzu verweise ich auf den ausführlichen Bericht von Herrn Bormann in den Vereinsnachrichten November/Dezember 2021.

Wahl des Vorstandes und der Ausschüsse

Die im letzten Jahr ausgefallenen Wahlen wurden in diesem Jahr nachgeholt.

Alle Mitglieder des bisherigen Vorstandes kandidierten wieder für ihr jeweiliges Amt. Gegenkandidaten oder -kandidatinnen gab es nicht. Einstimmig wurden alle Vorstandsmitglieder wiedergewählt und zwar:

Vorsitzender: Alexander Fuchs

Stellvertretender Vorsitzender:

Sebastian Voigt

Schatzmeister: Wilfried Koch

Stellvertretender Schatzmeister:

Dirk Joestel

Vorstandsmitglied für Öffentlichkeitsarbeit:

Mathias Gasper

Vorstandsmitglied für Jugendarbeit:

Jan-Ole Hochgräber

Vorstandsmitglied für Breitensport:

Simone Hochgräber

Vorstandsmitglied für Leistungssport:

Andreas Kessel

Vorstandsmitglieder für besondere Aufgaben:

Sandra Hoffmann, Frank Derikartz,

Michael Otto

In den Ehrenausschuss des Vereins wurden neben den bereits während der letzten Wahlperiode dem Ehrenausschuss angehörenden Mitgliedern Sonja Friedrich und Ortwin Hochgräber die neuen Ausschussmitglieder Cordula Chutsch, Elisabeth Derikartz und Erhard Wall gewählt.

Wieder in den Rechnungs- und Kassenprüfungsausschuss wurden Gabriele Gern und Hildegard Ceglecki gewählt. Für Sylvia Staeck, die nicht mehr kandidierte, wurde Eberhard Hoffman neu in den Ausschuss gewählt.

Ich danke allen bisherigen Vorstands- und Ausschussmitgliedern für ihre Tätigkeit in den letzten drei Jahren. Den aktuellen Vorstands- und Ausschussmitgliedern danke ich für ihre Bereitschaft. Ich freue mich auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in den nächsten beiden Jahren.

Nicht nur ein Fußballspiel dauert 90 Minuten, sondern auch die diesjährige



GutsMuths Info

Hauptversammlung dauerte nur so lange. Ich hoffe, dass wir uns auf der nächsten Hauptversammlung im November 2022 wieder unbeschwerter und in größerer Anzahl sehen.

Alexander Fuchs
Vorsitzender

Neu im Team

Hallo,
mein Name ist Matthias Eidokat, geboren und aufgewachsen in Berlin. Bisher habe ich als ausgebildeter Gas-Wasserinstallateur hier im Moabiter Kiez und berlinweit gearbeitet. In meiner Freizeit höre ich gerne Musik und besuche Live-Konzerte. Ich freue mich, dass ich seit dem 1.11.2021 zum Team der Haustechnik gehöre. Vielen Dank für das herzliche Willkommen an meinem neuen Arbeitsplatz.



Hallo Sportsfreunde!
Ich bin der Jimmy. Der eine oder andere

hat mich eventuell schon kennengelernt. Ich bin 44 Jahre alt. Außerdem bin ich verheiratet und habe drei Kinder. Seit dem 1.10.2021 bin ich bei GutsMuths als Gärtner tätig. Im Jahre 1999 nach meiner Ausbildung bin ich als Landschaftsgärtner tätig gewesen. Nach meiner Lehre habe ich als Vorarbeiter an Neugestaltungen von Gärten gearbeitet. Zu dem Bereich gehören z. B. der Bau von Terrassen, der Wegebau, die Pflanzarbeit, die Holzarbeit und die Bodenarbeit aller Art. Ab dem Jahr 2007 bis zu meinem Dienstantritt beim TSV GutsMuths habe ich hochwertige Privatgärten betreut.

Ich freue mich hier behilflich zu sein



Liebe Trainerinnen und Trainer,

sexuelle Übergriffe auf Kinder sind ein gesamtgesellschaftliches Problem, das leider auch vor dem Sport nicht Halt macht. Es gilt genau hinzuschauen und die Aufmerksamkeit aller Beteiligten zu schulen.

Der TSV GutsMuths hat die Kinderschutzklärung des LSB unterzeichnet. Dem zugrunde liegt die Verpflichtung nur fachlich geeignetes Personal im Jugendbereich einzusetzen.

In diesem Zusammenhang müsst ihr uns in regelmäßigen Abständen polizeiliche Führungszeugnisse vorlegen.

Unser Verein geht noch einen Schritt weiter. Wir möchten unsere Übungsleiter/innen für den Umgang mit entsprechenden Thematiken speziell schulen.

Am 11. Januar 2022 findet um 18 Uhr eine digitale Kinderschutzschulung statt. Die Veranstaltung wird von einem Vertreter des LSB moderiert und dauert in etwa drei Stunden. Damit möchten wir euch die Möglichkeit bieten, euch über verschiedene Aspekte des Problems zu informieren und euch mit Methoden der Prävention und Intervention vertraut zu machen. Anmelden könnt ihr euch unter: kinderschutz@tsvgutsmuths-berlin.de.

Bitte beachtet: Der Vorstand hat entschieden, dass diese Veranstaltung für alle Übungsleiter/innen im Kinder- und Jugendbereich verbindlich ist!

Solltet Ihr also an diesem Tag, z.B. aufgrund Eurer Trainingszeit, keine Zeit haben, werden wir Euch gerne auf eine

Warteliste setzen und für die Folgetermine vormerken.

Info: Inhouse-Schulungen im Verein oder Verband

In dem dreistündigen Seminar setzen sich die Teilnehmenden damit auseinander, was unter den Begriffen Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung verstanden werden (inkl. Definitionen, Zahlen und Fakten). Weiterhin lernen sie mögliche Anzeichen von Kindeswohlgefährdung und den Umgang bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung kennen.

Die Möglichkeiten, wie sexualisierter Gewalt im Sport vorgebeugt werden kann und wie sich Vereinsmitarbeiter/-innen selbst schützen können wird erarbeitet. Das Seminar ist für die Teilnehmenden kostenlos und kann zur Lizenzverlängerung verwendet werden.

Beste Grüße

Eure Sandra

Jugendschutzbeauftragte der TSV GutsMuths



Abteilungsberichte

Taekwon-Do

Am Mittwoch, den 6. Oktober, noch vor den Ferien, war es endlich soweit. Wir konnten nach langer Zeit endlich mal wieder eine Gürtelprüfung abhalten. Pandemiebedingt fiel die letzte Prüfung Anfang Dezember 2020 aus. Dadurch, dass wir eine gewisse Zeit auf dem Platz trainieren konnten, waren die Übungen nicht alle vergessen.

Nach der Prüfung werden die Kandidaten mit ihrem neuen Gürtel beziehungsweise Streifen ausgestattet. Da aber ein Online Wettkampf anstand, verzögerte sich das ganze Prozedere, sonst hätten sie eine Klasse höher starten müssen. Am 8. November wurden noch 2 Mitglieder geprüft.

Dieses Jahr 2021 konnten sich 8 Teilnehmer auf ihren neuen Kupgrad freuen.

Dadurch wurden Urkunden und Id-Card erst am 10. November feierlich übergeben.

E-Turnier

Wie schon im April berichtet haben wir wieder an einem E-Turnier online teilgenommen. Durch das erste Turnier im April haben wir diesmal schon recht gut vorbereitet. Diesmal fiel der Wettkampf ans Ende der Herbstferien, dadurch waren viele nicht da, aber wir konnten uns auf 5 Teilnehmer steigern. Am Sonntag machten wir die Aufnahmen im Multiraum. Hierbei war es wichtig, dass man nicht ausrutscht, was in der Halle nicht gegeben ist. Die Aufnahmen mussten bestimmten Kriterien entsprechen. Einige liefen ihre Form mehrmals, da sich immer wieder Fehler im Ablauf einschlichen.

Danach konnten wir die Videos in der vereinbarten Zeit hochladen im Anschluss kam dann das Okay, dass die Videos für den Wettkampf freigeschaltet werden.

Insgesamt nahmen 37 Vereine und Schulen mit 342 Teilnehmern teil. Hierbei konnten sich wie folgt platzieren:

Individual 15-17 years Pattern 6.-5. Gup

2 Geister Peer

Individual 12-14 years Pattern 10.-9. Gup

3 Sindermann Tamara

Individual Male 18+ years Pattern 1. Dan

5 Koch Wilfried

Individual Female 9-11 years Pattern 10.-9. Gup5
Aßmuth Josefine

Individual Female 9-11 years Pattern 10.-9. Gup5
Leuendorf Sophia

Hierbei muss man beachten, dass fast alle Teilnehmer über 10 Gegner hatten, sich trotzdem gut geschlagen und unter dem Strich viel geübt haben. Nachträglich herzlichen Glückwunsch.

Wir können nur noch positiv hoffen, dass es irgendwie wieder weiter geht.

Gerhard Will



Abteilungsberichte



Peer



Wilfried



Tamara

Ehrung für Übungsleiter in Bronze

Abteilung Leichtathletik

Lieber Jan-Erik,

deine heutige Ehrung soll unseren Dank ausdrücken für dein nicht nachlassendes Engagement und deinen unermüdlichen Einsatz in einer ganz besonders schwierigen Zeit. Wer hätte gedacht, dass wir heute, mehr als anderthalb Jahre nach Ausbruch der Corona-Pandemie, noch immer erhebliche Einschränkungen hinnehmen müssen und gefühlt ohne überzeugenden Plan durch diese Krise schlingern, ohne die Aussicht darauf, dass das alles irgendwann mal wirklich aufhört. Auch unser Vereinsleben, für viele ein ganz wichtiger Bestandteil ihres Lebens, wurde hart davon getroffen. Training konnte zeitweise gar nicht mehr und schließlich

nur unter deutlichen Einschränkungen stattfinden. Und als es dann wieder losging, standen wir vor einem Berg von Schwierigkeiten, die es zu überwinden galt. Du hast es mit deinem großen Einsatz geschafft, die Trainer*innen zusammenzuhalten und die organisatorischen Hürden zu nehmen, damit Kinder und Jugendliche, die unter den Einschränkungen der Pandemie ganz besonders leiden, aber natürlich auch Erwachsene wieder unseren schönen Sport ausüben konnten.

Es war alles andere als leicht, mitunter frustrierend, das war mehrfach zu sehen. Aber im Ergebnis haben du und das Trainerteam, und auch deine Partnerin Steffi, dafür gesorgt, dass unsere Abteilung weiterlebt. Dafür möchten wir uns heute bei dir und stellvertretend bei Steffi und allen Trainer*innen ganz herzlich bedanken.



Abteilungsberichte

Ehrung für besonderen Verdienst in Bronze

Abteilung Lauftreff

Liebe Renate,

seit Anfang der 90-er nahm dein Leben mit dem Lauftreff seinen Lauf. Mit einem vereisten Wettkampf in der Jungfernheide fing es an, über den Marathon, Halbmarathon und vielen 10 km-Läufen.

Als die Leiterin Heide Pasch im Jahr 2007 verstarb, übernahmst du die Leitung des Frauenlauftreffs. Unaufgeregt, zuverlässig, vorausschauend organisierst du die Lauffrauen seit 2008. Strenge ist nicht so dein Ding, aber du sagst öfter schon mal, wo es langgehen soll.

Neben deiner großen Familie und deinem Beruf als Erzieherin, jetzt im Ruhestand, schaffst du es die wuseligen, lauffreudigen immer quatschenden Mädels zusammen zu halten. Du organisierst das Training, die tollen Lauftreffreisen, Wanderungen, Radtouren und die Weihnachtsfeier. Du bist die Kontaktperson für alle lauf- und walk-interessierten Frauen bei GutsMuths. Unterstützung findest du bei Deinem Ehemann Alfred, der die digitale Kommunikation des Lauftreffs übernommen hat. Das Alles und viel mehr, wir freuen uns, dass wir Dich, liebe Renate, haben.

Drum offen und ganz ehrlich: Renate ist für den Lauftreff unentbehrlich!

Deine Lauffrauen

Liebe Vereinsmitglieder,

hiermit erfüllen wir die traurige Pflicht, euch mitzuteilen, dass unser sehr geschätztes Mitglied

Klaus Plaschtakat

am 03. November 2021 im Alter von 86 Jahren verstorben ist.

Unser Verein verliert mit ihm eines unserer treuesten Vereinsmitglieder, der unserer Gemeinschaft seit 1949 angehörte.

Er war Mitglied der 1. Männerabteilung/Turnen. Zusätzlich war er 50 Jahre Kneipwart und somit sehr stark engagiert bei gesellschaftlichen Vereinsnähen.

Wir werden Klaus Plaschtakat sehr vermissen und sehr gerne in unserer Erinnerung behalten.

Lorenzo Loi und Jürgen Lootz
Abt. Männerturnen/Faustball

Alexander Fuchs
Vorsitzender

GutsMuths Familie



Nachruf auf Klaus Plaschtakat.

Am 3. November ist Klaus Plaschtakat während unseres Spielabends, und völlig überraschend für uns alle, im Kreise seiner Mitspieler verstorben.

Klaus war eines der langjährigsten Mitglieder unseres Vereins. 1949 trat er in die Knaben-Turnabteilung von Willi Geisler ein und war bald als Wettkämpfer und Vorturner aktiv. Bei Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten hat er den Verein erfolgreich vertreten. 2019 konnte er auf eine 70jährige Mitgliedschaft zurückblicken, wofür er geehrt wurde. Schon als junger Turner fühlte er sich zum Faustball hingezogen, das immer schon neben dem Geräteturnen betrieben wurde. Mit zunehmendem Alter trat bei etlichen Turnern das Geräteturnen mehr in den Hintergrund, dafür aber wurde intensiver Bumsball, das ist Faustball über eine brusthohe Leine, praktiziert. So war auch Klaus bis zu seinem Tode aktives, gewieftes Mitglied unserer Bumsball-Gruppe.

Seine besonderen Verdienste für die Turnabteilung und den gesamten Verein war seine Funktion als Kneipwart, die er 50 Jahre lang zu allerhöchster Zufriedenheit ausführte. In dieser Funktion organisierte er nicht nur die damals monatlichen Kneipveranstaltungen nach dem Turnen, die Weihnachtsfeiern und Riegenwanderungen der Turnabteilung, sondern auch für den gesamten Verein die beliebten Eisbeinessen mit Musik und Tanz in den Sälen der Deutschlandhalle und im Zoo-Pavillon. Das waren für viele Jahre die

geselligen Höhepunkte im Vereinsleben! Mit seinem Engagement und seiner unnachahmlichen Art seiner "Amtsführung" hat er uns Turnern viele, viele schöne Stunden im Freundeskreis beschert. Dafür sind wir alle sehr dankbar! Wir werden Dich, lieber Klaus, nicht vergessen.

Jürgen Lootz



Klaus Plaschtakat



GutsMuths Familie

Ehrung für Übungsleiter in Silber

Abteilung Turnen

**Sofia Steffan,
Lorenzo Loi, Jan-Ole Hochgräber**

Das diese drei Trainer*innen für das Turnen brennen steht außer Frage.

Wie viele Stunden sie in der Halle zubringen, weiß keiner so genau. Aber auch zu Hause begleiten sie die Gedanken ans Turnen permanent. Da werden Trainingspläne geschrieben und überlegt, wie man die Freude am Turnen immer wieder neu bei den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen anfeuern kann.

Sofia und Ole betreuen nebenher auch noch ihre SGW/TGW Gruppen, für die sie sich Übungen im Turnen und Tanzen ausdenken und versuchen die Gruppen zusammen zu halten. Lori hat zusätzlich die Männerabteilung wieder zum „Wachsen“ gebracht und alle drei sind natürlich auch selbst noch voll aktiv dabei.

In den letzten 1 ½ Pandemie-Jahren gehörten sie maßgeblich zu denen, die den Turnbetrieb am Laufen gehalten haben. Sie haben online weiterhin Angebote gemacht und standen sofort wieder auf der Wulle, als es wieder erlaubt war. Egal ob die Sonne brannte oder es kurz vor Weihnachten eisig kalt wurde.

Alle drei studieren, um Lehrer zu werden und auch da steht der Sport natürlich an

erster Stelle. Sie unterrichten bereits an ihren Schulen und sind auch da schon nicht mehr wegzudenken, obwohl ihre Ausbildung noch gar nicht beendet ist. Natürlich profitieren Sie hier alle von den Erfahrungen, die Sie als Übungsleiter*innen bei uns im TSV GutsMuths gemacht haben.

Im Sportverein sind sie groß geworden und führen das weiter, was sie hier erfahren und gelernt haben. Ob Fasching, Sommerfest, Wettkämpfe, Vereinsfahrten oder Tanzpartys, sie sind immer da und helfen, planen mit und organisieren bereits eigenverantwortlich viele Events. Gerade in unserer Einzelkämpferzeit versuchen sie zusammen zu halten, was ihrer Meinung nach zusammengehört. All das immer mit einer Fröhlichkeit und Zuversicht, die beneidenswert ist.

Wir sind sehr froh, solch ein Team bei uns im Verein zu haben, welches Vorbild für die nachfolgenden Übungsleitergenerationen ist, unsere Abteilung zusammenhält und auch ständig zum Vereinswohl über ihre Abteilung hinaus beitragen. Wir freuen uns auf viele kommende Aktivitäten mit euch und hoffen, dass euch der Beruf und das Leben immer Zeit lassen, um hier weiter mit so viel Elan und Freude zu wirken.

10.000 Dank - Wir brauchen EUCH!

GutsMuths Familie



Ehrung für Übungsleiter

Sportabzeichen – Team

**Elisabeth + Frank Derikartz, Jürgen Loozt,
Elke + Herbert Schreiber, Irene + Henry Günther,
Erhardt Wall, Petra Koch, Monika Niß,
Joanna Zybon**

Jeden Freitag, von April bis September, findet man sie auf der Wulle. Egal ob es regnet oder die Sonne auf die Wulle brennt. Von 17:00 - 19:00 Uhr sind sie für alle da, die jedes Jahr wieder ihr Sportabzeichen machen wollen, die es für ihr Studium oder ihre Ausbildung benötigen oder die einfach mal ausprobieren möchten, ob sie noch fit genug sind, die geforderten Leistungen zu erbringen.

Mit Rat und Tat, mit Zuspruch und Ermunterung sind sie für alle mit ihren Tabellen, Bandmaßen, Stoppuhren und Tipps da.

Seit 2012 ist Frank Derikartz der Kopf der Truppe, der alles Organisatorische in seinen Händen hält und der immer auf der Suche nach neuen Mitstreitern ist.

Elke und Herbert Schreiber, Irene und Henry Günter sowie Erhardt Wall waren zuvor schon die „alten Hasen“ des Sportabzeichen-Teams. Lange Jahre standen sie bereit für alle, die ihr Sportabzeichen erringen wollten. Auch heute noch helfen sie, wenn Not an Mann oder Frau ist und unterstützen das Team

jederzeit.

Seit 2017 waren dann Elisabeth Derikartz und die leider verstorbene Doris Buhr mit dabei. 2018 stiegen dann noch Monika Niss, Petra Koch und Jürgen Loozt mit ein und als jüngste der Truppe ist Joanna Zybon seit 2019 mit dabei.

2019 gelang es ihnen das erste Mal den ersten Platz der Anzahl der abgenommenen Sportabzeichen in Berlin zu erringen. Der Erfolg wurde 2020 mit über 250 abgenommenen Prüfungen noch übertroffen. Ein wirklich herausragendes Ergebnis.

Zudem fand durch die Kooperation mit dem Verein „Vorspiel“ 2019 schon zum fünften Mal das Sportabzeichenfest „Setzt ein Zeichen“ unter der Leitung von Frank bei uns auf dem Sportplatz statt.

Aber auch so sind sie immer alle da, wenn es um Hilfe bei allen überfachlichen Vereinsaktivitäten geht. Keine Frage - auf dieses freundliche hilfsbereite Super-Team können wir uns voll verlassen. Sie sind echte Vorbilder für ehrenamtliche Arbeit.

Wir ehren somit die Sportabzeichen-Teammitglieder dieses Jahr für ihre Übungsleitertätigkeit, da sie in ihrer Tätigkeit wie Übungsleiter agieren. Wenn sie auch keine feste Trainingsgruppe haben, geben sie allen, die es möchten Tipps, unterstützen sie und helfen ihnen.

Immer freundlich - immer motivierend - einfach immer da.

Es ist einfach schön auf der Wulle freitags um FÜNF!



Jahreskalender 2022

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Sa Neujahr	1 Di	1 Di	1 Fr	1 So Tag der Arbeit	1 Mi
2 So	2 Mi	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do
3 Mo	3 Do	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr
4 Di	4 FR	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa
5 Mi	5 Sa	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So Pfingstsonntag
6 Do	6 So	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo Pfingstmontag
7 Fr	7 Mo	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di
8 Sa Spielnachmittag	8 Di	8 Di Internationaler Frauentag	8 Fr	8 So Tag der Befreiung	8 Mi
9 So	9 Mi	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do Redaktionsschluss Vereinsnachrichten
10 Mo	10 Do Redaktionsschluss Vereinsnachrichten	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa
12 Mi	12 Sa Spielnachmittag	12 Sa Spielnachmittag	12 Di	12 Do	12 So
13 Do	13 So Liga-Volleyball	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo
14 Fr	14 Mo	14 Mo	14 Do Redaktionsschluss Vereinsnachrichten	14 Sa	14 Di
15 Sa Handball	15 Di	15 Di	15 Fr Karfreitag	15 So	15 Mi
16 So Liga-Volleyball	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do
17 Mo	17 Do	17 Do	17 So Ostersonntag	17 Di	17 Fr
18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo Ostermontag	18 Mi	18 Sa
19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So
20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo
21 Fr	21 Mo	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di
22 Sa Spielnachmittag Volleyball Damen I	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi
23 So Volleyball Damen II	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do
24 Mo	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa
26 Mi Judo-Abteilungsversammlung	26 Sa Spielnachmittag	26 Sa Spielnachmittag	26 Di	26 Do Christi Himmelfahrt	26 So
27 Do	27 So	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo
28 Fr	28 Mo	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di
29 Sa	29 Di	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi
30 So		30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do
31 Mo		31 Do		31 Di	

Sonn- und Feiertage
 Schulferien

Jahreskalender 2022



Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Fr	1 Mo	1 Do	1 Sa	1 Di	1 Do
2 Sa	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Fr
3 So	3 Mi	3 Sa	3 Mo Tag der dt. Einheit	3 Do	3 Sa
4 Mo	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr	4 So 2. Advent
5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Mi	5 Sa	5 Mo
6 Mi	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Di
7 Do	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Mi
8 Fr	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do
9 Sa	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr
10 So	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 Sa
11 Mo	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So 3. Advent
12 Di	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Mo
13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do Redaktionsschluss Vereinsnachrichten	13 So	13 Di
14 Do	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi
15 Fr	15 Mo	15 Do Redaktionsschluss Vereinsnachrichten	15 Sa	15 Di	15 Do Redaktionsschluss Vereinsnachrichten
16 Sa	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr
17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 Sa
18 Mo	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So 4. Advent
19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo
20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di
21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi
22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do
23 Sa	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr
24 So	24 Mi	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 Sa Heiligabend
25 Mo	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So 1. Weihnachtstag
26 Di	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo 2. Weihnachtstag
27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So 1. Advent	27 Di
28 Do	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi
29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do
30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr
31 So	31 Mi		31 Mo		31 Sa Silvester



Abteilungsberichte

Ehrung Übungsleiter in Gold Abteilung Turnen

Simone Hochgräber

Sie ist nicht mehr aus unserem Verein wegzudenken. Ohne sie würde vieles anders laufen als heute. Seit fast 50 Jahren mischt sie sich aktiv in die Entwicklung des Vereins und des Turnsports in Berlin ein, ob als Zentrumsleiterin, Vorstandmitglied, Landesfachwartin, Organisatorin, Freundin oder Trainerin. Es fällt einem schwer, sich bei Moni auf nur einen Aspekt ihres besonderen Engagements zu begrenzen, aber allein in der heute zu ehrenden Kategorie „Trainer und Übungsleitertätigkeit“ weist sie mehr als genug Punkte auf, die einer Auszeichnung in Gold würdig sind.

Mit gerade einmal 14 Jahren fängt Moni an, ihre erste eigene Riege im Gerätturnen zu trainieren. Ich weiß leider nicht, was damals passiert ist, aber es muss für sie gewesen sein, wie für andere eine leckere Schokolade: sie konnte und kann nicht mehr damit aufhören weiterzumachen. Ununterbrochen bleibt sie mit Freude bei ihren Turnkindern und begleitet sie in ihrem Lernprozess. Nach mehreren Jahren als Trainerin möchte sie etwas Neues ausprobieren. Die Sportart TGW (Turnergruppenwettkampf) weckt in ihr eine neue Begeisterung. Zu diesem Zeitpunkt wusste sie noch nicht, dass aus dieser Begeisterung eine große Bewegung in den Turnabteilungen des Vereins werden sollte, welche für viele Erfolge und vor allem neue Perspektiven und

Freundschaften sorgen sollte. 1994 tritt sie mit ihrer ersten Frauenmannschaft, GuMu 1, beim Turnfest in Hamburg an. In der folgenden Zeit werden andere Trainerinnen inspiriert und gründen ihre eigenen Mannschaften. Moni selbst war es mit einer Frauenmannschaft jedoch zu langweilig, also dachte sie sich 2004, dass sie eine kleine neue Kinder-Mix-SGW-Truppe mit den ersten beiden Jungs beim TGW gründet. Daraus entwickelte sich die Idee, eine Gruppe aus acht pubertären, vor Testosteron strotzenden Jungs auf eine Bodenfläche zu stellen und sie zusammen nach Musik turnen zu lassen. Richtig: das war ein Kinderspiel. Und weil das auch langweilig wurde, kam ein paar Jahre später gleich noch die zweite Jungsgruppe dazu. Ach, und nicht zu vergessen, GuMu 8 die Minimäuse, eine weitere Mädchenmannschaft, trainiert sie natürlich auch.

Aus ihrer Initiative, eine erste Mannschaft zu gründen, hat sich unter den Turner*innen eine Bewegung entwickelt, in der Kinder, die sie selbst trainiert hat, erwachsen werden und sich dazu entscheiden ihre eigenen Gruppen zu übernehmen, sodass es bis heute 11 Mannschaften für TGW in unserem Verein gibt. Sie hat eine richtige TGW-Familie gegründet und gibt alles, damit diese weiterhin zusammen bestehen bleibt und großartige Fahrten zu Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften machen kann, die sie natürlich auch organisiert.

Nach wie vor trainiert sie auch weiterhin

Abteilungsberichte



mit Herzblut unsere kleinsten Turner*innen am Donnerstag sowie schon etwas ältere Jungs am Montag im Gerätturnen und das Ganze auch den gesamten Coronawinter bei Temperaturen, nur knapp über dem Gefrierpunkt. Und nicht zu vergessen – sie sorgt stets dafür, dass ihre ehemaligen Turnkinder selbst mithelfen, wenn sie etwas älter sind und zu Übungsleiter*innen werden.

Alles zusammengefasst, kann Moni auf ihrem Konto als Übungsleiterin ...

- ... über 42 Jahre Erfahrung,
- hunderte trainierte Kinder,

- die Eingliederung von TGW in unseren Verein mit vier selbsttrainierten Mannschaften,
- mehrere Medaillen bei nationalen Wettkämpfen,
- die Erhaltung und Wiederbelebung des Jungenturnens in unserem Verein, ... und vieles mehr, nachweisen.

Moni ist nicht aus diesem Verein und als Trainerin wegzudenken. Danke, dass du schon so lange dabei bist.

Adventsbasar 2021

Nach einem Jahr Pause fand im Dezember wieder der beliebte Adventsbasar auf der Wulle statt. Pandemiebedingt in diesem Jahr unter 2G-Bedingungen. Bedingt durch die erforderliche Prüfung der Impf-Zertifikate und der Ausweise kam es kurzzeitig zu Schlangen am Eingang, die aber von allen Gästen geduldig ertragen wurden. Ortwin und Frank D. kontrollierten hier sehr freundlich und geduldig. Empfangen wurden die Besucher dann von weihnachtlicher Stimmung und wie immer vom Weihnachtsmann. Die Anzahl der Stände war etwas reduziert, was dem tollen Angebot an Selbstgebasteltem und -fabrizierten nicht minderte. Die Gastronomie konnte wieder

kleine, leckere Snacks und Getränke anbieten. Im gut gelüfteten Multi, der durch Luftreiniger sehr virenfrei gehalten wurde, konnte manches kurze Gespräch geführt werden. Am Ende waren Gäste und Händler sehr zufrieden. Der Verein konnte ca. 250 Gäste begrüßen. Vielen Dank dafür an Simone Hochgräber für die Organisation und die Haustechnik für den Aufbau.

Mathias



Abteilungsberichte

Berliner Mannschaft entführt Volleyball-Pokal aus Buchholz GutsMuths zum neunten Mal in der Nordheidestadt

2012 reisten erstmals GutsMuths-Volleyballer in die Nordheide – im nördlichen Niedersachsen, südlich von Hamburg. Christian hatte jahrelang beim dortigen Blau-Weiß Buchholz gespielt und nach seinem Umzug nach Berlin den Kontakt nicht völlig abbrechen lassen, so dass wir eingeladen wurden. Das war der Beginn einer wunderbaren Freundschaft...

Dies war nun also das zehnte Jahr unserer Beziehung und Corona-bedingt leider erst unsere neunte Reise an die Ufer des Steinbachs – eines Rinnsals, das sich einstens durch den rührigen „Verein zur Förderung der Dampfschiffahrt auf dem Steinbach“ eine gewisse Berühmtheit erwarb.

Der 29. Oktober 2021 sah also Tati, Daggi, Antje, Rolf, Reno, Michael, Claus und Christian sich auf die Reise machen, um rechtzeitig zur herzlichen Begrüßung im blau-weißen Vereinsheim einzurollen. Leider war die Karte des Restaurants stark amerikanisiert, um nicht zu sagen verbürgerlicht, was nicht nur auf Zustimmung traf, besonders seltsamerweise bei Nicht-Burger-Fans. Während des Essens und danach ging es hoch her und nach mehrstündigen Diskussionen (körperliche Auseinandersetzungen konnten unter Aufbietung letzter Diplomatie-Reserven gerade noch verhindert werden) konnte eine Mannschaftsaufstellung gefunden

werden, mit der alle gleich unzufrieden waren. Den einzigen positiven Akzent setzte Michael, der meinte, er wolle gewinnen. Das war an diesem Abend die einzige Äußerung, die auf allgemeine Zustimmung traf! Die Nacht im uns bekannten Souterrain des Sportzentrums war sehr entspannt und erholsam, nur unterbrochen von ständigem Schnarchen verschiedener Mitschläfer, dem leisen „pfffffft“ aus Luftmatratzen entweichender Luft (hier lag Tatis Matratze mit ihrer Fallhöhe von einem halben Meter klar in Führung) und dem Türenknallen der das Klo Aufsuchenden.

Wie üblich waren wir Frühstücks-Selbstversorger. Nachdem der Brötchendienst seine Aufgabe mit Bravour gemeistert hatte, wurde allerdings mit Schrecken festgestellt, dass die angekündigten Eier nicht eingestiegen waren und somit nicht zur Verfügung standen. Aber es gibt ja immer eine ausgleichende Gerechtigkeit: Die Milch hätte für dreißig Leute gereicht!

Dann wurde es ernst: Nach sorgfältiger Corona-Kontrolle fanden sich die fünfzehn Mannschaften in der Halle ein, wurden begrüßt und ausgelost. Das Turnier war wieder prima organisiert: Wir machten zunächst je vier Spiele in drei Fünfergruppen, dann deren zweie in der Zwischenrunde und zum Schluss ein Platzierungsspiel. Nach spannenden Spielen unterschiedlicher Niveaus landete die älteste Mannschaft (471 Jahre, entspricht einem Durchschnittsalter von 58,9 Jahren, die Extreme lagen bei 40 bzw. 81!) – nämlich die von GutsMuths – auf einem

Abteilungsberichte



beachtlichen 11. Platz und ließ in alter Tradition eine der Gastgebermannschaften hinter sich.

Großen Sport in der Nordheidehalle gab es im super spannenden Finale, das die Mannschaft RuMix vom CJD Berlin trotz Verletzungen gegen die Sieger der letzten Jahre, In-Team, im Tiebreak gewann. Der Wanderpokal des Blau-Weiß Buchholz wanderte also nach Berlin!

Unabhängig von den Spielergebnissen gab es vor großem Publikum für die drei ältesten Spieler des Turniers noch eine GutsMuths-interne Ehrung mit schönen Medaillen am Band: Die Leidtragenden waren Rolf, Claus und Christian.

Der Abend verlief lecker, wenn auch wieder etwas Burger-lastig, ansonsten aber sehr angenehm mit vielen Gesprächen, wobei gelegentlich sogar Kommunikation über die Mannschaftsgrenzen hinweg wahrgenommen worden sein soll, wie dem Autor dieser Zeilen aus zuverlässiger, aber geschützter Quelle zugetragen wurde. Aufgrund der obwaltenden viralen Umstände musste auf DJ, Mucke und Tanz verzichtet werden.

Nichtsdestotrotz sollte Blau-Weiß das Turnier auch im nächsten Jahr wieder auf die Beine stellen – wir würden glatt noch einmal hinfahren! Erstmal aber wollen wir sehen, ob wir die Buchholzer mal wieder nach Berlin bekommen ...

Die sonntägliche Rückfahrt war eine gelungene Mischung aus Tourismus und Abenteuer. Auf Wunsch eines Mitreisenden wurde als Pausenpunkt (wir machen auf der Rückfahrt immer Pause!) die Stadt der „Roten Rosen“ angefahren, in

Fachkreisen auch unter ihrem offiziellen Namen Lüneburg bekannt. Ein nerviger Fremdenführer – auch noch aus der Gruppe, nämlich Christian – zerrte die Gruppe durch die ganze Altstadt und wies immer wieder auf zahlreiche Dinge hin, die nicht im Lot waren – seien es Häuser mit dicken Bäuchen, Kirchen mit schiefen Säulen oder Fassaden mit schrägen Balken. Schließlich mussten alle noch in den tiefen Keller einer Brauereigaststätte hinabsteigen, um die Hohlräume unter ihren Rippenbögen mit Gulasch, Weißwürsten, Schokotörtchen, Bier und ähnlichem zu stopfen. Für Reno endete der Lüneburg-Besuch mit einer großen Enttäuschung: Das Pralinenfachgeschäft, dessen Produkte zu vernichten er sich zur Daueraufgabe gemacht hat, war – vermutlich angesichts seines Kommens – geschlossen!

Auf der weiteren Rückfahrt begann das Abenteuer, denn beim Vereinsbus, dem alten Racker, stieg der Verbrauch von Kühlwasser und Öl deutlich über den von Diesel und gute 100 km vor Berlin, da ward dem Bus so schwach im Magen, fast mussten die Passagiere das Búslein tragen!

Der Bus – mit höchstens 70 – 80 km/h und viel Geduld, wir sahen schon rot – erreicht die Wulle mit Müh und Not, Besatzung wohlauf, der Bus war tot.

Christian



G u t s M u t h s I n f o

Post-Covid-Check für Sportler in der Charité

„Covid-Verläufe bei Sportlern sind sehr unterschiedlich. Es gibt Hobbyläufer, die zwei Wochen nach der Erkrankung ihr gewohntes Training wiederaufnehmen können, und Leistungssportler, die sich danach ein halbes Jahr lang kaum belasten dürfen“ sagt der studentische Mitarbeiter Juri De Oliveira Schlüssel, der in der sportmedizinischen Ambulanz der Charité die Laktatmessung und andere Untersuchungen durchführt.

Ob Kaderathleten oder Freizeitläufer, Berufs- oder Gesundheitssportler, Rehabilitanden oder Olympiateilnehmer, De Oliveira kennt das ganze Leistungsspektrum. Hobbyläufer betreut er besonders gerne, „weil sie aus eigenem Antrieb herkommen und die Leistungsdiagnostik spannend finden.“ Für Kaderathleten gehören die regelmäßigen medizinischen Checks zum Pflichtprogramm.

Seit 2020 bietet die sportmedizinische Abteilung der Charité, die vom Deutschen Olympischen Sportbund als Untersuchungszentrum lizenziert ist, auch einen Post-Covid-Check an.

Nach Covid-19 ist alles möglich

Hat der Herzmuskel etwas abbekommen?

– Kardiovaskuläre Effekte von Covid-19 sind oft die größte Sorge von Sportlern, insbesondere wenn sie auch nach Abklingen der Virusinfektion weiterhin an Symptomen leiden. Darf ich mich wieder intensiv belasten, für einen Wettkampf trainieren, einen Marathon absolvieren?

Darf ich mein sportliches Treiben ganz normal fortsetzen, wie ich es zum Wohlbefinden brauche? –

Ein Belastungs-EKG ist nötig, um diese Fragen abzuklären. Nach einer ausführlichen Anamnese entscheidet der Kardiologe, ob ein Fahrradergometer-, ein Laufband- oder ein Langzeit-EKG durchgeführt wird. Oder alles drei nacheinander.

Krank trotz doppelter Impfung

Natürlich resultiert dieser Bericht aus eigener Erfahrung. In meinem Fall verordnete der Kardiologe und Oberarzt der Abteilung Dr. med. Thomas Thouet zunächst einen Belastungstest auf dem Fahrradergometer. „Für die medizinische Abklärung einer eventuellen Herzmuskelbeteiligung ist das Fahrrad besser geeignet, weil das Ergebnis klarer ist. Auf dem Laufband führen die ruckeligen Bewegungen zu Abweichungen.“

Nach dem Fahrradergometer bekam ich zum ersten Mal in meinem Leben ein Langzeit-EKG für zu Hause – und für den Sportplatz. Damit es aussagekräftig würde drehte ich mit den Elektroden 25 Runden um den Platz. Das Highlight des Checks, wiederum in der Charité, war ein Belastungs-EKG mit Laktatmessung auf dem Laufband.

Zu weiteren Untersuchungen gehörten Ruhe-EKG und Ruhe-Blutdruckmessung, Ultraschall, Lungenfunktionstest, Anthropometrie und ausführliche laborchemische Diagnostik inklusive der SARS-CoV-Antikörper.

Beim finalen Arztgespräch lautete die gute



Nachricht, dass es keine Hinweise auf Entzündungen oder Herzmuskelprobleme im Rahmen einer Corona-Erkrankung gab.

Post-Covid-Check:

Charité, Campus Nord der Humboldt-Universität

Abteilung Sportmedizin

Philippstraße 13, Haus 11

10115 Berlin

030 / 2093-46090

sportmedizin.charite.de

Kosten: 150,- € (kann je nach Krankenkasse zurückerstattet werden)

Text und Foto: Joanna Zybon

ELTERN-KIND-TURNEN

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Ich wünsche euch ein schönes Jahr 2022 mit viel Spiel, Sport, Spaß und Sonnenschein. Bei Sonnenschein und 20° Grad sind wir auf dem Sportplatz! Unser Sommerfest findet nach den Sommerferien statt.

Hier die Termine für 2022:

Ferienturnen: 2022

Winterferien: 29.01. bis 05.02. Kein EKT

Osterferien: 11.04. bis 32.04. Mittwoch 15.30 – 17.30 Uhr

Sommerferien: 07.07. bis 19.08. Mittwoch 15.30 - 17.30 Uhr

Herbstferien: 24.10. bis 05.11. Mittwoch 15.30 - 17.30 Uhr

Letzte Turnwoche vor Weihnachten: 20.12.21 bis 23.12.21

Erster Turntag in 2022 Montag 03.01.2022

Ingeborg Bayer



GutsMuths Familie

Abteilungsversammlung der Judo-Abteilung

Mittwoch, 26. Januar 2022, 20:00 Uhr

Sofern die pandemische Lage es nicht anders zulässt, findet die Versammlung als Zoom-Veranstaltung statt.

Der entsprechende Link wird kurzfristig bekannt gegeben

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der stimmberechtigten Anwesenden
3. Bericht der Abteilungsleitung
4. Entlastung der Abteilungsleitung
5. Wahlen
6. Anträge
7. Verschiedenes

Alle Mitglieder der Judoabteilung sind herzlich eingeladen.
Jugendliche und Eltern sind als Gäste willkommen.
Anträge sind bis zum 19.01.2022 bei mir einzureichen.

Torsten Kachel, Abteilungsleiter

Wille
CAFÉ & SPEISENWIRTSCHAFT



Seit 1949 in der Mitte Berlins

Glaserei für Privat- und Gewerbekunden:

INDUSTRIE-JUBAUGLAS
BRUIMANN GMBH
VERGLASUNGEN u. GLASBAU

Rathenower Straße 19, 10559 Berlin
Tel. 394 10 18 Fax. 394 99 85
Im Internet unter: www.bruimann.de

Neu und Reparaturverglasung, Spiegel, Glasplatten, Ganzglastüren, Glas für Fenster, Wohnbereich