

In dieser Zeitung:

Vorstellung des ESV mit allen Abteilungen

Die vorliegende Vereinszeitung ist eine besondere Ausgabe. Wir stellen darin auf den Seiten 6-12 unsere Abteilungen vor, wie sich das so ausführlich auf einem Flyer nicht machen lässt. In jedem Beitrag wird der Inhalt der Sportart bzw. des sportlichen Übens genannt und dann auf einen Blick alle wichtigen Informationen zusammengefasst, die jemand benötigt, der sich für den Verein und die Sportart interessiert. Übrigens: 2 Abteilungen fehlen noch. Das wird in der nächsten Ausgabe nachgeholt.

15 Abteilungen mit z. Z. 1026 Mitgliedern in einem Verein ehrenamtlich zu leiten, ist eine große sportlich-organisatorische und sozialpolitische Aufgabe. Erschwerend kommt bei uns die Auflage des Bundesbahnvermögens hinzu, dass mindestens 50% unserer Mitglieder Eisenbahner (aktive und berentete) sowie deren nicht wirtschaftlich selbständigen Angehörigen unter 25 Jahren sein müssen. Das macht besondere Maßnahmen erforderlich. Diese Zeitung ist so eine! Wir wollen in allen Bahndienststellen des Berliner Raumes unseren Verein bekannt machen, wollen den Schichtarbeitern zeigen, dass auch sie in ihrer komplizierten Freizeitgestaltung bei Lok Schöneeweide etliche Möglichkeiten zum regelmäßigen Sporttreiben finden.

Nicht jeder Eisenbahner, jede Eisenbahnerin wird gleich Mitglied im ESV werden wollen, nicht jeder kann es auch aus den verschiedensten Gründen, aber sich die einzelnen Abteilungen ansehen, das sollte er/sie schon. Vielleicht lässt sich einmal ein schönes Wochenende mit einem Paddelboot bei uns im Kanuheim verbringen oder eine Familien-Wanderfahrt nach Schöna in der Sächsischen Schweiz organisieren. Das gleiche könnte auch mit den Kolleginnen und Kollegen geplant und mit unsrer Hilfe organisiert werden.

Kurz: Wir möchten, dass Sie wissen: Der ESV Lok Schöneeweide ist immer für die Eisenbahner da. Das machen wir ehrenamtlich, aber mit viel Enthusiasmus!

H. Weiss

Regen, Kälte und trotzdem gut, das

Vereinssportfest 2010

Richtiges Sportfestwetter gibt es selten. Am 12. Juni 2010 gab es keins, da machten Regen und die Schafskälte bei vielen dem Teilnahmewillen den Garaus. Unerschrocken aber gingen 13 Fußball- und 4 Volleyball-Mannschaften zu Werke, um die Pokalsieger zu ermitteln, die Bistro Marzahn (Fußball) und ESV Lok Schöneeweide 1 (Volleyball) hießen. Etwas über 300 Teilnehmer waren aktiv, über

Platz waren, erhielten ein kleines Präsent als Anerkennung für die aktive Mitwirkung. Die besten Mannschaften erhielten Pokale, Urkunden und Mannschaftspreise. Urkunden gingen auch an die Kegler und Sportschützen. Alle anderen Sieger in den Altersklassen sind in der vorliegenden Vereinszeitung (S. 4, 5) zu finden. Ihnen sprechen wir an dieser Stelle unseren Glückwunsch aus.



Freiluft-Volleyball wird selten gespielt, hat aber seinen besonderen Reiz. Das empfanden die 4 am Sportfest teilnehmenden Mannschaften, von denen der ESV I den Pokal gewann.

60 Kampfrichter und Stationsbetreuer standen parat, um auf der gut präparierten Anlage ein wie gewohnt ordentliches Sportfest zu gestalten. 20 Stationen waren vorbereitet, dazu die beiden Turniere. Die Einzelwettbewerbe reichten vom Kegeln, Kugelstoß, Sprint, Schlängellauf bis zum Dart und Ballprellen.

Nach mindestens 6 absolvierten Stationen wurde die Startkarte zum Tombola-Los. Alle Teilnehmer, die zur Verlosung noch auf dem

Ein herzliches Dankeschön geht an die Sponsoren. Die Sparda Bank Berlin, die Bahn-BKK und die S-Bahn Berlin haben uns bei der Tombola kräftig unterstützt. So konnten fast alle Teilnehmer ein Präsent erhalten.

Dass es trotz des Wetters ein gutes Sportfest war, verdanken wir den Kampfrichtern, Betreuern und Organisatoren, die ihre Aufgabe mit großer Einsatzbereitschaft erfüllten. Vielen Dank!

Änderungen in der Abt. Fußball

Der Vertrag mit dem Trainer der 1. Fußball-Männermannschaft, Laszlo Kleber, ist mit dem Ende der Saison ausgelaufen. Er wurde nicht verlängert. Da die Mannschaft mit ihm den Verein verlassen hat, in der auch der bisherige Kassenwart der Abteilung verankert war, wurde es erforderlich, die Funktion neu zu besetzen. Das Amt hat seit dem 1. Juli 2010 der Sportfreund Mike Drews (Tel. 0176

62602238) inne.

Als neuer Trainer wurde Mathias Oppler für den ESV Lok Schöneeweide gewonnen.

Satzungsänderung bestätigt

Die von der Mitgliederversammlung am 15. April 2010 beschlossene Satzungsänderung ist vom Amtsgericht Charlottenburg bestätigt worden. Die Auflagen des Finanzamtes sind damit erfüllt.

Womit befasste sich der Vorstand

Erweiterte 2. Vorstandssitzung am 2. Juni 2010 (15 Teilnehmer)

- Bericht über das Fußballspiel S-Bahn-Auswahl gegen Hertha BSC
- Protokoll der Jugendwartesitzung
- Teilnahme am Kinderturnsonntag
- Abgabe der Projektanträge 2011
- Schaukastengestaltung
- Fremdhallennutzung 2010/11
- Tickets für „Feuerwerk der Turnkunst“
- Hinweise zur Vereinszeitung III/2010
- Gesundheitstag am Nordbahnhof
- Sommerfest des EBA und des BEV
- Fußballturnier von DB Dienstleistungen
- Bericht über den Vorbereitungsstand des Vereinssportfestes
- Bericht über die Begehung der Sportstätte Adlergestell
- Reparatur der Abwasserleitung Sportplatz
- Probleme mit dem Anschluss an das Trinkwassernetz
- Infos zum OL-Raum: Keine Beeinträchtigungen durch Bauarbeiten

- Beschluss des Themenplanes 2. Halbjahr 2010
- Bericht der Abt. Fußball über die Wahlversammlung
- Veränderung der Geschäftsordnung wird angestrebt
- Warmwasserversorgung der Damendusche ist defekt
- Korrekturen und Ergänzungen zur Vereinsdokumentation
- Satzungsänderungen beim Amtsgericht eingereicht
- Reinigungsvertrag für die Sporthalle ist in Bezug auf Einhaltung zu überprüfen
- Lüftung im Schießkeller ist zu überprüfen
- Erneuerung der Feuerlöscher im Kanuheim

3. Vorstandssitzung am 7. Juli 2010 (10 Teilnehmer)

Die Sitzung fand im OL-Raum statt, der sich direkt im S-Bahnhof Wilhelmshagen befindet.

- Informationen zur Abteilung OL und zum Sportgelände
- Schaukastengestaltung
- Fremdhallennutzung für 2010/2011
- Mahnung Vordruck Ehrenamtsaufschale
- Vereinszeitung III/10: Auftrag an Abteilungen
- Präsentationen des ESV bei Bahnveranstaltungen
- Änderungen in der Abt. Fußball
- Projektanträge für 2011
- Unerledigte Arbeiten am Sportplatz
- Reparaturen in der Sporthalle
- Auswertung des Vereinssportfestes
- Vorbereitung des Senioren-Sport-Treffs
- Änderungsvorschläge zur Geschäftsordnung
- Bemerkungen zur Vereinsdokumentation
- Bahnsportfeste auf dem Lok-Sportplatz
- Elektronisches Angebot der Vereinsatzung
- Dank des VDES-Managers für Unterstützung beim Teamstaffellauf
- Angebot Ticketverkauf bei Turngala

Präsentationen des ESV Lok

Der VDES-Manager hat dem ESV ein Schreiben geschickt, in dem er sich für die tatkräftige Mithilfe unserer Sportfreunde Hans-Eckart Köhler und Klaus Schreiber bedankt, die vom 9. bis 11. Juni 2010 beim Teamstaffellauf für die Betreuung der Eisenbahnersportler aktiv mitgewirkt haben

Am 25. Juni 2010 organisierten die Azubis der DB Services Nordost GmbH ein Sportfest auf dem Lok-Sportplatz mit etwa 80 Teilnehmern. Zur Unterstützung der Veranstaltung war H. Weiss eingesetzt.

Im Rahmen der Gesundheitswoche der DB am Nordbahnhof in der Caroline-Michaelis-Straße fand am 1. Juli 2010 der Tag der

Bewegung statt. Hier gab es Informationen zur Bedeutung der Bewegung im Arbeitsprozess und in der Freizeitgestaltung. Unser Verein wurde von Uli Nitzkowski mit und an einer Tischtennisplatte und von Helmut Weiss am Info-Stand präsentiert.

Die künftigen Azubis der S-Bahn, des Fernverkehrs und DB Netz wurden am 14. Juli 2010 in der Kantine der Lehrwerkstatt im S-Bahn-Werk Schöneweide über ihre Berufsausbildung informiert. Mit dabei war unser 1. Vorsitzender, Hans-Günther Dirks, der den ESV vorstellte und Lok-Flyer mit speziellen Hinweisen für die Azubis an die künftigen Eisenbahner verteilte.

Redaktionsschluss

Die Vereinszeitung „Lok Sport aktuell“ Nr. IV/2010 erscheint am 1. Dezember 2010. Redaktionsschluss ist der 3. November.

Impressum:

Lok-Sport aktuell - das Mitteilungsblatt des Eisenbahnsportvereins Lok Berlin-Schöneweide e.V. wird kostenlos ausgegeben.
 Herausgeber: Vorstand des ESV Lok Schöneweide
 Geschäftsstelle: Adlergestell 143, 12439 Berlin
 Tel.: 297 27324, Fax.: 297 27145
 Öffnungszeiten: montags von 9 bis 17 Uhr
 Bankverbindung: Blz 12096597, Kto 1303384, Sparda Bank Berlin e.G.
 Internet: <http://www.esvlokschoeneweide.de>
 Email: Lok.Schoeneweide@Berlin.de
 Erscheinungsweise: viermal jährlich
 Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung der Redaktion aus. Artikel können von der Redaktion gekürzt werden.
 Alle Artikel, Informationen, Kurzmeldungen ohne Unterschrift der Autoren werden vom Pressewart/Redakteur Helmut Weiss verfasst.
 Für veröffentlichte Bilder wird ein Unkostenbeitrag von 5 € gezahlt. Bei Nachdruck ist die Quellenangabe erwünscht.
 Belegexemplare bitte zusenden.
 Pressewarte der Abteilungen:
 Bergsteigen/Wandern: G. Schade,
 Schwimmen/Wasserball: F. Eife,
 Sport mit Hund: W. Markowski,
 Tennis: J. Brose, Kegeln: S. Große
 Tischtennis: U. Nitzkowski,
 Fußball: P. Borchert
 Redakteur: Helmut Weiss
 Herstellung und Gestaltung:
 Ingeburg Lippold, Norbert Eberst

Senioren-gymnastik auf schwankenden Planken

Wie schon die Überschrift ahnen lässt, vertauschten am 12. Mai diesen Jahres 81 Seniorensportler die Turnhalle mit dem Luxusfahrgastschiff „Poseidon“ am Treptower Hafen, um in gemütlicher Runde gemeinsam nette Stunden zu verbringen.

Kurz nach der Begrüßung durch den Käpt'n ging es mit unserer Übungsleiterin Gisela Köhler gleich aktiv zur Sache.

Da die engen Sitzgelegenheiten jedoch nur wenig Spielraum für sportliche Aktivitäten ließen, wurden dem entsprechend nur Kopf, Finger und Arme schwungvoll rhythmisch bewegt. Alle Seniorensportler waren mit viel Spaß und guter Laune bei der Sache auf den schwankenden Planken!

Diese 4-stündige Brückenfahrt mit ausführlichen Erläuterungen zu den passierten Bauten hatten wir Sportler im Einvernehmen mit unserer Leitung als Jahresausklangsfete von 2009 in den Wonnemonat Mai 2010 verlegt und hatten einen von Sonnenstrahlen verzauberten Tag erwischt

Dank an unsere Gisela für die gute Idee.
Ahoi!

Bärbel Hartmann

Peter Seidel verstorben

Mit großer Bestürzung mussten wir vom viel zu frühen Tod unseres Sportkameraden Peter Seidel erfahren.

Peter war seit vielen Jahren der Mannschaftsführer unserer 1. Herrenmannschaft und verstarb unerwartet im Alter von nur 55 Jahren.

Sein Andenken werden wir in Ehren bewahren.

Abt. Kegeln

Lok Schöneeweide stellt sich vor

Wenn in dieser Ausgabe unserer Vereinszeitung die Abteilungen des ESV Lok Schöneeweide auf den Seiten 6 -12 vorgestellt werden sollen, muss natürlich auch der Gesamtverein für die interessierten Leser bekannt gemacht werden. Potentielle Mitglieder werden sich fragen: Was ist das für ein Verein, welche sportliche Orientierung liegt bei ihm zu Grunde, hat er es nur auf mein Geld abgesehen?

Der ESV Lok Schöneeweide war seit seiner Gründung als BSG Lokomotive Schöneeweide im Jahr 1951 ein Sportverein für die Berliner Eisenbahner, vor allem aber für die Mitarbeiter im Raw Schöneeweide. Das hat sich bis heute nicht geändert. In der gesamten Vorstandstätigkeit ist der rote Faden erkennbar: Was muss getan werden, damit die Eisenbahner zum ESV Lok Schöneeweide kommen, um auf und in dessen Sportstätten regelmäßig und möglichst lebenslang Sport zu treiben? Und nur deshalb, damit die Eisenbahner etwas für den Erhalt und die Verbesserung ihrer Gesundheit tun, den schleichenden Funktionsverlust aufhalten, beweglich und mobil bleiben, Freude und Spaß am Sport und im Sportlerkreis haben. Kurz: Wir wollen den zu uns Kommenden ein Stück Lebensqualität zusichern.

Breitensport ist Grundkonzept

Unser Verein hat sich dem Breitensport verschrieben. Wir bieten in den 15 Abteilungen 15 Sportarten an und darüber hinaus in den Abteilungen Gesundheitssport, Sport mit Hund und der Gruppe „Gutes für den Rücken“ Möglichkeiten zu anderweitiger Bewegung.

In 5 Abteilungen sind auch Kinder, in allen Abteilungen Frauen und Männer sportlich aktiv, obwohl der Anteil der Frauen nur 40 % an der Gesamtmitgliedschaft zählt.

Die Anzahl der Eisenbahner und deren Angehörigen in unserem Verein liegt bei 532, das sind 59,05 % im Verhältnis zur Gesamtmitgliederzahl.

Aber für diese 532 Eisenbahner bieten wir in verschiedenen Abteilungen, und sofern es die Sportart und die Sportstätten zulassen, auch für **Schichtdienstler** gute Bedingungen. Das haben wir bei den betreffenden Abteilungen extra herausgestellt.

Der Breitensportcharakter unseres ESV spiegelt sich auch bei unseren Vereinsveranstaltungen wieder. Insbesondere beim Offenen Vereinssportfest und beim Senioren-Sport-Treff, die beide jährlich ausgetragen werden. Mit bis zu 500 Teilnehmern beim Sportfest, das inzwischen schon ein Familiensportfest geworden ist, hat es bei den Eisenbahnern einen guten Ruf.

Alles ehrenamtlich

In unserem ESV Lok Schöneeweide gibt es keine hauptamtlichen Funktionäre, Trainer oder Übungsleiter. Der gesamte Verein im Vorstand und in den Abteilungen wird ehrenamtlich geführt. Lediglich ein Teil der Übungsleiter erhält eine Entschädigung, die bei den 10 lizenzierten pädagogischen

Mitarbeitern vom Landessportbund Berlin bezuschusst wird.

Diese Ehrenamtlichkeit ist der Grund, weshalb in unserem Verein moderate Mitgliedsbeiträge erhoben werden, obwohl wir im Gegensatz zu den Sportvereinen auf kommunalen Sportanlagen für die Betriebskosten und für die Pflege der Sportstätten selbst aufkommen müssen. Eine finanzielle Unterstützung gibt es auf Antrag vom VDES nur für die Durchführung von Veranstaltungen mit hohem Eisenbahneranteil.

Wir sind also auf den Mitgliedsbeitrag angewiesen. Aber wir wollen die Summe durch möglichst viele Mitglieder aufstocken, nicht durch ständige Beitragserhöhungen.

Lok ist der Größte

Lok Schöneeweide ist der größte Eisenbahnersportverein auf dem Gebiet des VDES Bezirkes Ost (Berlin, Brandenburg, Mecklenburg/Vorpommern). Auch der Anteil der Eisenbahner in unserem ESV ist

von allen Eisenbahnersportvereinen am höchsten.

Für unsere Arbeit wurden wir vom Landessportbund Berlin mit einem Förderpreis und mit dem Titel „Seniorenfreundlichster Sportverein Berlins“ ausgezeichnet. In einem deutschlandweiten Wettbewerb der ESV belegten wir Platz 3.

Wenn Sie sich also entschließen, in einer Abteilung unseres ESV Sport zu treiben, wissen Sie nun, was das für ein Verein ist, in dem Sie Mitglied werden wollen.

Bleibt noch hinzuzufügen: Wer zu uns kommt, hat eine 4-wöchige kostenfreie Probezeit. Nach den 4 Wochen, wenn man weiß, dass man die Sportart oder die Übungen verträgt, mit den Sportfreunden/innen und dem Übungsleiter klar kommt, die Sportstätte den Anforderungen entspricht, dann sollte man Mitglied werden.

Aber bitte zögern Sie den ersten Besuch nicht so lange hinaus. Je früher, um so besser
H. Weiss



Einmal jährlich wird ein vereinsoffener Senioren-Sport-Treff für den Stadtbezirk organisiert.

Auf einen Blick

Sitz des Sportbüros:

In der Sporthalle vor dem S-Bahn-Werk Schöneeweide, Adlergestell 143, 12439 Berlin, Tel. 29727324, Öffnungszeiten: Montag 9.00 17.00 Uhr

Internet: <http://www.esvlokschoeneeweide.de>

Email: Lok.Schoeneeweide@Berlin.de

Sportstätten:

- Sportanlage am Betriebsbahnhof Schöneeweide für Fuß-, Volleyball, Tennis und Kegeln
- Sporthalle vor dem S-Bahn-Werk Schöneeweide für Turnen, Gymnastik, Tischtennis, Volleyball, Radsport, Sportschießen, Tennis, Fitness-Raum und zum Ausgleichssport für viele Abteilungen
- Kanuheim, Rohrwallallee 41, 12527 Berlin-Karolinenhof
- Anlage der Abt. Sport mit Hund, Gartenstadtweg 17, 12524 Berlin-Altglienicke
- Wanderhütte in Schöna/Sächsische Schweiz
- OL-Raum im S-Bahnhof Wilhelmshagen (Strecke nach Erkner)
- Gesundheitssport Sauna im S-Bahn-Werk Schöneeweide
- Schwimmhalle Baumschulenweg, Neue Krugallee 209, 12437 Berlin

Die Sieger des 19. Offenen Vereinssportfestes

Fußball-Pokalturnier

Pokalsieger	Bistro Marzahn
2. Platz	Kick Berlin
3. „	Seh mehr

Volleyball-Pokalturnier

Pokalsieger	ESV Lok I
2. Platz	ESV Lok II
3. „	TSV Oranke I

Sportschießen - Luftgewehr (Verleihung von Urkunden/5 Schuss)

Jugend (12-17 J.)	Andrea Frenzel	28 Ringe
Männer	Rainer Chilian	37 „
Senioren	Werner Deutscher	20 „
Frauen	Anne Zesewitz	40 „
Seniorinnen	Ingelore Franzack	19 „

Kegeln (Verleihung von Urkunden/20 Kugeln)

Jugend (9-13 J.)	Melina Eitel	92 Punkte
Frauen	Sabine Große	139 „
Seniorinnen	Christel Deutscher	134 „
männl. Jugend (14-17)	Eric Zesewitz	124 „
Männer (18-59 J.)	Frank Weißenborn	139 „
Senioren	Otto Kolbe	146 „

Kugelstoß

Frauen (18-29 J.)	Kathleen Weißenborn	6.00 m
(40-49 J.)	Elke Kaiser	5.80 m
(50-59 J.)	Kerstin Weißenborn	7.40 m
(ab 67 J.)	Erika Müller	5.70 m
männl. Jugend (13/14 J.)	Niklas Fink	7.70 m
(15-17 J.)	Daniel Bakanowicz	7.40 m
Männer (18-29 J.)	Tim Daniel	9.35 m
(40-50 J.)	Torsten Trenn	8.20 m
(60-69 J.)	Helmut Zapp	7.90 m
(ab 70 J.)	Erwin Haase	6.60 m
(ab 80 J.)	Arnold Schumann	8.10 m

Sprint

Mädchen (8-12 J.)	50 m	Melina Eitel	9,17 Sek.
Frauen (ab 40 J.)	„	Sylke Richter	9,68 „
(ab 76 J.)	„	Traute Goldberg	12,76 „
Jungen (9-12 J.)	„	Leon Fink	8,94 „
(13-16 J.)	„	Niklas Fink	8,43 „
(13-16 J.)	100 m	Eric Zesewitz	16,07 „
Männer (ab 18 J.)	„	Thomas Dietrich	12,63 „
(ab 79 J.)	50 m	Werner Büttner	7,53 „

Ausdauerlauf

Mädchen (8-12 J.)	800 m	Pia Geißler	4:14,38 Min.
Jungen (8-12 J.)	„	Robert Lehmann	5:53,23 „
(13-17 J.)	1000 m	Christopher Braune	3:28,66 „
Männer	3000 m	Adam Berthold	12:34,40 „

Weitsprung

Kinder (bis 7 J.)	Tony Hinz	2.50 m
Mädchen (9/10 J.)	Ireen Bucksch	2.90 m
(14-17 J.)	Andrea Frenzel	2.90 m
Frauen (25-49 J.)	Kathrin Zesewitz	3.20 m
(ab 73 J.)	Christel Deutscher	1.50 m
Jungen (8-13 J.)	Niklas Fink	4.00 m
(14-17 J.)	Christopher Braune	4.20 m
	Jonas Fink	4.20 m
Männer (20-29 J.)	Thomas Dietrich	5.10 m
(41-50 J.)	Egbert Geißler	4.20 m
(ab 62 J.)	Helmut Zapp	2.10 m

Stepper

Kinder (bis 7 J.)	Annelie Bieski	23 mal
Mädchen (8-13 J.)	Pia Geißler	35 „
(14-17 J.)	Andrea Frenzel	33 „

Frauen (ab 18 J.)	Brit Geißler	35 „
(ab 67 J.)	Irmgard Zesewitz	30 „
Jungen (8-13 J.)	Nico Lipski	35 „
(14-17 J.)	Jonas Fink	36 „
Männer (18-59 J.)	Thomas Dietrich	38 „
	Christph Peter	38 „
(ab 60 J.)	Hans-Joachim Behnisch	37 „

Dart

Kinder (bis 14 J.)	Eric Zesewitz	175 Punkte
Jugend (15-17 J.)	Daniel Bakanowicz	100 „
Frauen (18-59 J.)	Christiane Varschen	175 „
(ab 60 J.)	Anneliese Jahn	85 „
	Erika Müller	85 „
	Kathi Blass	85 „
Männer (18-59 J.)	Christoph Peter	250 „
(ab 60 J.)	Ekkehard Müller	95 „



Eine Sportfeststation, die Freude macht und trotzdem anstrengt:
Gymnastik.

Luftpistole

Jugend (14-17 J.)	Jonas Fink	41 Ringe
Frauen (18-59 J.)	Diana Marquardt	40 „
(ab 60 J.)	Irmgard Zesewitz	26 „
Männer (18-59 J.)	Martin Zesewitz	44 „
(ab 60 J.)	Manfred Graetz	40 „

Ballweitwurf

Mädchen (unter 8 J.)	Annelie Bieski	10 m
(8/9 J.)	Mirjam Plotz	11 m
(10/11 J.)	Dana Hintze	15 m
Frauen (ab 18 J.)	Christiane Varschen	20 m
Jungen (unter 9 J.)	Tom Schubert	27 m
(10/12 J.)	Leon Fink	28 m
(13/14 J.)	Eric Zesewitz	48 m
Männer (ab 18 J.)	Christoph Peter	56 m

Dreieckslauf

Mädchen (unter 7 J.)	Marie Dräger	12,99 Sek.
(8-13 J.)	Pia Geißler	9,00 „
(14-17 J.)	Andrea Frenzel	9,44 „
Frauen (18-59 J.)	Kathrin Zesewitz	7,81 „
(ab 60 J.)	Irmgard Zesewitz	9,63 „
Jungen (unter 7 J.)	Bennet Hülppusch	14,09 „
(8-13 J.)	Niklas Fink	6,56 „
(14-17 J.)	Jonas Fink	6,62 „
Männer (18-59 J.)	Thomas Dietrich	5,87 „
(ab 60 J.)	Hans-Joachim Behnisch	7,43 „

Schlingellauf

Mädchen	(bis 7 J.)	Marie Dräger	17,39 Sek.
	(8-13 J.)	Dana Hintze	13,73 "
Frauen	(18-59 J.)	Christiane Varschen	14,33 "
	(ab 60 J.)	Gertrud Berger	16,42 "
Jungen	(bis 7 J.)	Marco Zesewitz	13,93 "
	(8-13 J.)	Tobias Eitel	13,03 "
	(14-17 J.)	Eric Zesewitz	13,17 "
Männer	(18-59 J.)	Thomas Dietrich	11,73 "
	(ab 60 J.)	Helmut Zapp	14,19 "

Torwandschießen/-werfen

Handball

Mädchen	(bis 7 J.)	Marie Dräger	4 Treffer
	(8-13 J.)	Ireen Bucksch	1 "
		SophieTschonert	1 "
	(14-17 J.)	Laila Kleber	6 "
Frauen	(18-59 J.)	Birgit Hülpüsch	4 "
	(ab 60 J.)	Irmgard Zesewitz	6 "
Jungen	(bis 7 J.)	Bennet Hülpüsch	1 "
	(8-13 J.)	Niklas Fink	3 "
	(14-17 J.)	Jonas Fink	3 "
		Philip Plotz	3 "
Männer	(18-59 J.)	Karsten Horn	4 "
	(ab 60 J.)	Ekkehard Müller	5 "
		Klaus Franzack	5 "
		Helmut Zapp	5 "

Fußball

Jungen	(bis 7 J.)	Marco Zesewitz	2 Treffer
	(8-13 J.)	Henry Hinz	2 "
Männer	(18-59 J.)	Robert Schubert	1 "
		Fritz Reckner	1 "
		Egbert Geißler	1 "
		Florian Matysiak	1 "

Ruderergometer

Mädchen	(8-12 J.)	Justice Sahr	58,0 Sek.
Frauen		Sylvia Matysiak	42,2 "
		Irmgard Zesewitz	46,1 "
Jungen	(8-12 J.)	Nico Lipski	51,2 "
	(13-17 J.)	Christopher Braune	37,4 "
Männer	(18-59 J.)	Tim Daniel	31,8 "
	(ab 60 J.)	Hans-Joachim Behnisch	39,9 "
		Werner Deutscher	39,9 "

Ballprellen

Mädchen	(bis 7 J.)	Annelie Bieski	65 Punkte
	(8-13 J.)	Sophie Tschonert	64 "
Frauen	(18-59 J.)	Jana Gennermann	80 "
	(ab 60 J.)	Gertrud Berger	74 "
Jungen	(bis 7 J.)	Marco Zesewitz	67 "
	(8-13 J.)	Niklas Fink	78 "
	(14-17 J.)	Jonas Fink	81 "
Männer	(18-59 J.)	Robert Schubert	81 "
	(ab 60 J.)	Helmut Zapp	89 "

Ballumkreisen

Mädchen	(bis 7 J.)	Annelie Bieski	8 mal
Frauen	(18-59 J.)	Sabine Große	24 "
	(ab 60 J.)	Beate Schadowald	22 "
Jungen	(bis 7 J.)	Tobias Malysiak	11 "
	(8-13 J.)	Robert Lehmann	17 "
	(14-17 J.)	Eric Zesewitz	30 "
Männer	(18-59 J.)	Peter Christoph	36 "
	(ab 60 J.)	Helmut Zapp	35 "

Hantelübung

Mädchen	(8-13 J.)	Pia Geißler	22 mal
Frauen	(18-59 J.)	Sabine Hamperl	32 "
	(ab 60 J.)	Traute Goldberg	32 "
Jungen	(bis 13 J.)	Leon Fink	32 "



Alle Kinder konnten, sobald sie ihre 6 Disziplinen erfüllt hatten, ihre Startkarte gegen einen Tombola-Gewinn eintauschen.

Männer	(14-17 J.)	Philip Plotz	26 «
	(18-59 J.)	Frank Reckner	43 "
	(ab 60 J.)	Hans-Joachim Behnisch	63 "

Gymstic

Mädchen	((8-13 J.)	Sophie Tschonert	14 mal
	(14-17 J.)	Andrea Frenzel	20 "
Frauen	(18-59 J.)	Sabine Große	27 "
	(ab 60 J.)	Waltraut Schumann	25 "
Jungen	(8-13 J.)	Leon Fink	23 "
	(14-17 J.)	Eric Zesewitz	24 "
Männer	(18-59 J.)	Olaf Bartz	28 "
	(ab 60 J.)	Hans-Joachim Behnisch	24 "

Dank an Sportfest-Helfer

Ohne Helfer läuft kein Sportfest! Da bei dieser Großveranstaltung viele Anlagen auf unserer Sportstätte genutzt werden, ist die Vorbereitung mit großem Aufwand verbunden. Die Herrichtung des Sportplatzes lag in den Händen der Sportfreunde N. Sahr, H. Seidel, Th. Dietrich und M. Plöntzke.

Am Sportfesttag präsentierte sich die Anlage in bestem Zustand. Über die Qualität der Rasenplätze waren die Spieler des Lobes voll.

Vor Beginn des Sportfestes legten Thomas Dietrich, Philip Michalik, Hannes Krüger, Torsten Ludwig, Patrick Stobe und Klaus Schreiber mit viel Fleiß Hand an. Mit dieser Unterstützung konnten die Organisatoren ein ordentliches Sportfest durchführen.

Allen Helfern vielen Dank!

Schade, dass von Ende Juni bis Ende Juli der Rasen nicht ordentlich gepflegt wurde. Das verlangt wieder viel Nacharbeiten.

Teilnahme an den Sportfeststationen

Fußball	13 Mannsch.	Dreieckslauf	47	"
Volleyball	4	Ballumkreisen	45	"
Dart	70 Teilnehmer	Ballwurf	44	"
Schlingellauf	69	Hantel	44	"
Ballprellen	69	Luftpistole	44	"
Kegeln	65	Stepper	43	"
Rudern	60	Gymstic	37	"
Torwand	59	Gzmnastik	35	"
Kugelstoß	57	Sprint	30	"
Weitsprung	56	Ausdauerlauf	15	"
Luftgewehr	48	Tennis	5	"

Vorstellung der Abteilungen des ESV Lok Schöneweide

Abteilung Gymnastik

Unsere Abteilung besteht aus drei Gruppen, **Frauengymnastik**, **Seniorengymnastik** und **Rückenschule**. Die Gymnastik wird mit Musik durchgeführt. Das Training besteht aus drei Teilen: 20 Minuten **Erwärmung (Warm Up)**, 30 Minuten **Hauptteil**, 10 Minuten **Entspannung (Cooldown)**. Zur Erwärmung gehört ein leichtes Ausdauertraining (Aerobic 50 plus). Zum Hauptteil gehören: Trainingsprogramm Bauch-Beine-Po, gezieltes Muskeltraining mit leichten Handgewichten, dem Thera Band und dem Flexi-Bar, Bewegungen und Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball, dem Gymnastikstab und dem Overball, Wirbelsäulengymnastik. Zur Entspannung gehören Stretching, Muskelentspannung nach Jacobson, Qi Gong und Atemübungen. Wer lange sportlich nicht aktiv war, sollte vor dem Besuch unserer Abteilung einen Arzt konsultieren. In der Seniorengymnastik beginnt die Altersbeschränkung bei 55 Jahren (Beginn-Seniorenalter) aufwärts. In der Frauengymnastik (es sind auch Männer gern willkommen) und in der Rückenschule gibt es keine Altersbeschränkungen.



Übungsbetrieb der Gymnastikgruppe in der Lok-Sporthalle

Auf einen Blick

Trainingszeiten:

Seniorengymnastik Mittwoch 10.00-11.00 Uhr und Freitag 11.30-12.30 Uhr

Frauengymnastik Mittwoch 15.15-16.15 Uhr

Rückenschule Freitag 13.00-14.00 Uhr

Trainingsort: Lok Sporthalle, direkt neben dem Werk Schöneweide der S-Bahn Berlin.

Beiträge:

Berufstätige: 7,-€ pro Monat

Ermäßigung (Rentner, Vorruhestand): 6,-€ pro Monat

Rückenschule: 7,-€ pro Monat

Ansprechpartner:

Hans-Joachim Behnisch (Tel. 030 42 41 796), Abteilungsleiter und Übungsleiter Frauengymnastik

Karsten Prosche (Tel. 030 42 41 716), Übungsleiter Rückenschule

Gisela Köhler (Tel. 030 67 89 78 79), Übungsleiterin Seniorengymnastik

Mitgliederstand: 135

In der Ausgabe IV/2010 unserer Vereinszeitung stellen wir die beiden Abteilungen Kanu und Sport mit Hund vor. Damit ist dann der Überblick über unsere 15 Abteilungen komplett.

Abteilung Tennis

Tennis - besonders populär > wir glauben nicht
- einfach zu erlernen > denkste

und trotzdem, bei uns **eine Super-Sportart für die ganze**

Familie, angefangen beim Kindergartenalter, als Jugendlicher/Erwachsener bis hinein in das Seniorenalter. Wer's nicht glaubt, kann sich gerne überzeugen, am Montag Nachmittag in der Kindergartengruppe und am Dienstag Vormittag, wenn sich unsere bis über 80 Jahre alten Senioren noch harte Gefechte liefern.

Wer das absolute Leistungstennis sucht, ist bei uns an der falschen Adresse. Wir bevorzugen eher die Lust an der Freude, das Doppel spielen ohne Siegrämie, das kühle Blonde und die Grillwurst nach dem Tennisspielen.

Auf einen Blick

Sportstätte

6 Tennisplätze auf der Sportanlage Adlgestell 103, gegenüber von der S-Bahn-Station Betriebsbahnhof Schöneweide. Dort haben wir uns hinter grünen Schallschutzwällen versteckt. Klubeigener Parkplatz ist vorhanden.

Schichtarbeiter

Kommen und spielen kann man bei uns zu jeder Tages- und Nachtzeit (Flutlichtanlage), also auch Schichtarbeiter oder Hausfrauen sind an kein Zeitregime gebunden und wenn man nur die heilige Ruhe haben will, dann laden ausgedehnte Grünflächen und Anlagen zum Relaxen ein.

Übungszeiten

Optimal für Neueinsteiger ist es, am Mittwoch oder Freitag nach 15.00 Uhr vorbeizusehen.

Ansprechpartner

Eberhard Geske, Tel. 030 5406207 oder Eberhard.Geske@arcor.de

Beitragsätze

Erwachsene 19,20 € im Monat

Jugendliche 9,60 € „ „

Kinder 5,00 € „ „

Mitgliederstand: 110 Mitglieder, davon 9 Kinder, 1 Jugendlicher, 100 Erwachsene

Natürlich machen wir auch Wettkampftennis - Verbandsspiele im Tennisverband Berlin-Brandenburg

- Klubinterne Späßturniere

- Ermittlung der Klubmeister bei den Klubmeisterschaften

- Lok-Traditionsturniere bei den Senioren, dieses Jahr in Blankenburg/Harz

- Bezirks-Meisterschaften des VDES/Bezirk Ost, u.a.

Wer will, kann sich also auch „aus dem Anzug“ spielen, wobei wir bei der Tenniskleidung gerne die traditionelle weiße Farbe bevorzugen..



Unser ältester Senior Wolfgang Hampel mit 84 Jahren aktiv auf dem Tennisplatz.

Abteilung Turnen

Die Abteilung Turnen ist vielseitig und für alle Altersklassen aufgestellt.

Es gibt eine Eltern-Kind-Turngruppe, in der die Eltern mit ihren zwei-bis fünfjährigen Kindern in Bewegungslandschaften spielerisch das sportliche Üben kennen lernen.

Ab 3 Jahre sind die Kinder von zwei Kitas in der Sporthalle, zu denen auch gern Kinder stoßen können, die nicht in der Kita sind. Allerdings üben sie in den Vormittagsstunden.

In beiden Vorschul-Kindergruppen wird viel für die Beweglichkeit, die Körperbeherrschung und für den Ausgleich des Bewegungsmangels getan. Mit dem Wecken der Freude an den Bewegungen soll der Grundstein für ein lebensbegleitendes Sporttreiben gelegt werden. Die Übungsleiterinnen führen einen abwechslungsreichen Übungsbetrieb mit sportlichen Wettbewerben und vielseitigen Übungen durch. Mit den verschiedenen Spielen unterstützen sie auch das Lernen von Zahlen, das Erkennen und Zuordnen von Farben u.v.a.m.

Zur altersmäßigen Anschlussgruppe zählen die Mitglieder der Kinderturngruppe, die z. Z. bei 11/12 Jahren endet. In ihr werden vorwiegend turnerische Elemente geübt. Es besteht aber nicht die Absicht, an

turnerischen Wettkämpfen teilzunehmen. Die Übungen bauen auf dem bisher erlernten und erworbenen Wissen und Können auf. Sie verbessern das Bewegungsniveau und die Leistungen im Schulsport.

Für Jugendliche bietet die Abteilung das regelmäßige sportliche Üben in unserem Fitnessraum an verschiedenen Geräten, die allerdings kein Studio-Niveau besitzen. Der Übungseffekt ist jedoch derselbe.

Auch für Erwachsene bis in das Seniorenalter bieten wir die Nutzung des Fitnessraumes. Die letztgenannte Altersgruppe übt vorwiegend in den Vormittagsstunden. Beim Beginn des regelmäßigen Übens werden den Sportlern die Übungen an den Geräten, die Belastungsgestaltung und die Programmierung der Geräte erläutert. Danach kann dann individuell zu selbst festgelegten Zeiten trainiert werden. Die Geräte erlauben ein fundiertes Training zur Entwicklung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nicht gerade typisch für eine Abteilung Turnen sind die zu ihr gehörenden Senioren-Kegelgruppen. In diesen 4 Gruppen, die nur an den Vormittagen üben, haben sich Männer und Frauen zusammengefunden, die erst nach dem Eintritt ins Rentnerdasein

mit dem regelmäßigen Kegeln begonnen haben. Sie führen interne Wettbewerbe durch und beenden die Übungsstunden mit einem Kegelspiel. Einmal jährlich organisieren sie eine Kegelfahrt. Wer hier mitmachen will, muss mindestens 60 Jahre alt sein.. Das Verhältnis von Männern und Frauen liegt etwa bei 50 : 50.



Kindersport wird in der Abt. Turnen großgeschrieben.

Auf einen Blick

Übungsstätten: Sporthalle, Fitnessraum in der Sporthalle und Kegelbahn auf dem Lok-Sportplatz

Übungszeiten:

Kita-Turnen:	Montag	9.00-11.00 Uhr
	Dienstag	9.30-11.00 "
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	16.30-17.45 Uhr
Kinderturnen	Montag	16.45-18.45 Uhr
Fitnessgruppen	Montag und Dienstag	vormittags (Senioren)
Montag bis Freitag		nachmittags
Kegeln (Senioren)	Montag	9.00-10.30, 10.30-12.00 Uhr
	Donnerstag	8.45-10.30, 10.30-12.00 Uhr

Ansprechpartner:

Kita-Turnen: Franziska Gneckow, Tel. 6565992
 Kinder- und Eltern-Kind-Turnen Brit Geißler, Tel. 53699096
 Fitness/Kegeln Helmut Weiss, Tel. 53219410

Beitragsätze:

Monatlich 8.- € Erwachsene

Monatlich 6.-€
 " 5.- €

Schichtarbeiter:

Die Übungen im Fitnessraum sind an jedem Tag und zu jeder Zeit möglich. Es ist zu beachten, dass aber mindestens zwei Übende sich gleichzeitig im Fitnessraum befinden.

Mitgliederstand: 118

Jugend (14-17 Jahre), Studenten, Schüler, Arbeitslose, Rentner Kinder (bis 13 Jahre)

Anzeige

Festes Dach über Freiluftrestaurant

Ein festes Dach für das Freiluftrestaurant auf unserem Sportplatz hat Michael Plöntzke finanziert. Unter seiner Leitung bauten die Praktikanten der FAA Bildungsgesellschaft den Wetterschutz, der den Aufenthalt wetterunabhängig, gemütlicher und sauberer ermöglicht. In die feste Überdachung sind auch ein Tresen und ein Grillbereich einbezogen. Ein großes Dankeschön gilt den FAA-Praktikanten Ronny Denker, Mike Barnemann, Thomas Alberge, David Schnader und Joachim Werner.

Abteilung Schwimmen/Wasserball

Als Gründungssektion der früheren BSG Lok Schöneeweide halten wir folgende Sportangebote in den Fachsparten Schwimmen und Wasserball bereit:

Schwimmen:

Wassergewöhnung für Kleinkinder mit allmählichem Übergang zum Schwimmunterricht bis zum Erwerb des Seepferdchens. Dieses Angebot halten wir vorzugsweise für Kinder von Eisenbahnern bereit.

Es richtet sich an Kinder ab ca. 4 Jahre, jedoch haben wir bei der Wassergewöhnung auch schon bei Kindern von knapp 3 Jahren erstaunliche Erfolge erzielt.

Vervollkommnung bzw. Erlernen der 4 Schwimmstile Brust, Rücken, Freistil und Delphin und Erwerb des Jugendschwimmabzeichens in Bronze, Silber und Gold.

Erwachsenen-Schwimmen, entsprechend dem persönlichem Leistungsvermögen in 3 Gruppen

- Freizeitschwimmen, insbesondere für Seniorinnen und Senioren sowie ältere Abteilungsmitglieder zur Verbesserung

des gesundheitlichen Wohlbefindens.

- Leistungsorientiertes Schwimmen nach eigenem Ermessen.

Wasserball:

Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, mit fließendem Übergang entsprechend den erreichten Fertigkeiten. Es kann also durchaus ein Jugendlicher bei den Erwachsenen trainieren und spielen.

Unsere Männermannschaft vertritt den ESV Lok Schöneeweide in Berlins höchster Spielklasse, der Verbandsliga und belegt einen mittleren Tabellenplatz.

An das Erreichen einer höheren Spielklasse wie in der Vergangenheit die DDR-Liga ist bei den z. Z. durch die Berliner Bäder Betriebe zur Verfügung gestellten geringen und nicht optimal nutzbaren Trainingsmöglichkeiten nicht zu denken.

Für den gesamten Trainingsbetrieb der Schwimmer und Wasserballer stehen insgesamt 10 Übungsleiterinnen und Übungsleiter bereit. Sie leiten die

Schwimmer und Wasserballer sachkundig an und betreuen insbesondere unsere Kleinsten liebevoll.

Es sind Sportfreundinnen und Sportfreunde, die fast alle ihre aktive Schwimm- bzw. Wasserball-Laufbahn beim ESV beendet haben und nun ihre erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen z.T. bereits seit Jahrzehnten weitergeben.

Für ihre ehrenamtliche Tätigkeit wurden unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter mehrfach durch den ESV Lok Schöneeweide, den Stadtbezirk Treptow-Köpenick, den Berliner Schwimm-Verband, die Sportjugend Berlin und den Landesportbund Berlin ausgezeichnet.

Die Übungsleiter bemühen sich um viel Abwechslung auch außerhalb des Trainings- und Wettkampfbetriebes, wie Turniere im In- und Ausland, jährliche Trainingslager im Ausland, Teilnahme an den Frühjahrs- und Herbstmeisterschaften der Freizeit- und Breitensportler des Aqua Berlin, Frühjahrs- und Herbstwanderungen usw.

Auf einen Blick

Trainingsstätte: Schwimmhalle Baumschulenweg, Neue Krugallee 209, 12437 Berlin.

Trainingszeiten:

Schwimmen und Schwimm-Unterricht (einschl. Wassergewöhnung) für Kinder und Jugendliche

Mittwoch 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr Schwimmen für Erwachsene

Freitag 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr Wasserball für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Freitag 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Beitragsätze:

Kinder 4.60 €

Jugend 4.60 €

Erwachsene 7.70 €

Ansprechpartner: Klaus Grunske (Wasserball) Tel. 03342/422155
Peter Schubert (Schwimmen) Tel. 3714609

Mitgliederstand: 146



Der ESV schwimmt weiter oben

Am 26. Juni 2010 fand im Straussee bei Strausberg (Märkisch Oderland) wieder das traditionelle Freiwasserschwimmen statt. 700 Schwimmerinnen und Schwimmer beteiligten sich an diesem Spektakel, das seit 1925, also bereits seit 85 Jahren, ausgetragen wird.

Es war diesmal Rahmenprogramm der Offenen Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen. Diese Disziplin (auch Schwimm-Marathon genannt) war 2008 in Peking seit 1896 wieder offiziell olympische Wettkampfstrecke bei den Frauen und Männern über jeweils 10 km.

Am volkssportlichen Freiwasserschwimmen im Straussee war auch in diesem Jahr wieder ein Mitglied des ESV Lok Schöneeweide beteiligt. Frank Eife, langjähriger Wasserballwart und Angehöriger der 1. Herrenmannschaft

im Wasserball schwamm die 1250 m-Strecke. Und das wieder sehr erfolgreich

Er wurde in seiner Altersklasse „50“ Sieger und belegte im gesamten Teilnehmerfeld der Männer einen hervorragenden 8. Platz.

Wie in jedem Jahr spendeten einige Sportfreunde des ESV vom Ufer des Sees verdienten Beifall.

Wir beglückwünschen Frank Eife zu dieser sportlichen Leistung und wünschen ihm für das nächste Jahrzehnt (er wird im Oktober 2010 50 Jahre alt) noch viele Freiwasserstarts und schwimmerische Erfolge zur Bestätigung seiner eigenen hohen Fitness im fortgeschrittenen Alter und als Botschafter des ESV Lok Schöneeweide.

Klaus Grunske

Deutschlandweit 5. Platz

Bestandteil der Gesundheitswoche der Bahn war ein deutschlandweites Beach-Volleyball-Turnier auf der Anlage in der Caroline-Michaelis-Straße. Die S-Bahn Berlin und der ESV Lok Schöneeweide nahmen an diesem Turnier teil und belegten unter den 30 teilnehmenden Mannschaften einen respektablen 5. und 9. Platz. Beiden Teams mit Spielerinnen und Spielern aus unserem Verein gratulieren wir ganz herzlich zu diesen hervorragenden Platzierungen.



Abteilung Tischtennis

Tischtennis spielen ist eine Sportart, die Fitness ins tägliche Leben bringt und gleichzeitig geistige Frische und Reaktionsfähigkeit fördert.

Fast in jedem Lebensalter kann diese Sportart betrieben werden, ob als Volkssportler oder als Leistungssportler.

Deshalb sind uns neue Interessenten für diesen Sport, egal, ob Mann oder Frau, Kind, Jugendlicher oder Senior, jederzeit herzlich willkommen. Dabei sprechen wir

besonders die aktiven oder ehemaligen Eisenbahner bzw. deren Angehörige an.

Neben dem Trainingsbetrieb und dem hauptsächlich im Winterhalbjahr stattfindenden Punktspielbetrieb werden in unserer Abteilung noch weitere vielfältige Aktivitäten gefördert, z.B. die Organisation und Durchführung der Bezirksmeisterschaft der Eisenbahner im Tischtennis oder die Teilnahme am Tischtennisturnier der Tausende.

Auch Spaß und Geselligkeit kommen nicht zu kurz, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Dazu gehören Skat-abende, Kegeltourniere oder Feiern zu besonderen Anlässen.

Mitzubringen wären 1 Tischtennisschläger (der anfangs auch ausgeliehen werden kann), Sportbekleidung und gute Vorsätze zum Sporttreiben.

Wir würden uns über neue und aktive Mitglieder sehr freuen.

Auf einen Blick

Trainingszeiten: Mittwoch ab 18.15 Uhr
Freitag ab 18.30 Uhr
Freitag ab 16.00 Uhr Kinder- und Jugendtraining

Trainingsort: Sporthalle Werk Schöneeweide, Adlergestell 143

Ansprechpartner: U. Nitzkowski (Abteilungsleiter), Tel. 6747433
H. Fröhlich (Stellvertreter AL), Tel. 6721111
D. Rohde (für Kinder und Jugendliche),
Tel. 01772387742

Beiträge: Kinder 4,60 €/Monat
Jugendliche, Rentner, Arbeitslose 6,00 €/Monat
Erwachsene: 8,00 €/Monat

Mitgliederstand: 36 Männer, Frauen und Jugendliche/Kinder

Anzahl der Mannschaften am Punktspielbetrieb:

4 Herrenmannschaften, die in der 1. Kreisklasse bzw. weiteren Ligen innerhalb des Berliner Tischtennis-Verbandes aktiv sind. Die Einbeziehung von Frauen in den Punktspielbetrieb erfolgt für das Spieljahr 2010/11.



Hans-Georg Panser spielt einen Vorhand-Angriff

Abteilung Orientierungslauf

Der ESV Lok Berlin-Schöneeweide betreibt in der Abteilung Orientierungslauf eine Laufsportvariante, die in den skandinavischen Ländern entwickelt wurde. Wie bei allen Laufsportarten ist für den Orientierungslauf die Kondition und die gute Einteilung der Kräfte über die Laufstrecke wichtig. Hinzu kommt aber während des Laufens die Suche der optimalen Route mit Hilfe einer Karte und einem Kompass. Diese Kombination von körperlicher und geistiger Beanspruchung macht die Läufe sehr abwechslungsreich und spannend. Der Orientierungslauf bietet ein großes Naturerlebnis, denn es wird hauptsächlich in

Wäldern gelaufen und die Laufrouen unterscheiden sich bei jedem Lauf.

Das Altersspektrum unserer Abteilung reicht von 8 bis 75 Jahre. Etwa zwanzig Mitglieder nehmen regelmäßig am Training und an Wettkämpfen teil. Vor 30 Jahren haben wir einen Lagerraum im S-Bahnhof Wilhelmshagen zu einem kleinen Trainingsraum ausgebaut, wo wir uns umkleiden und duschen können. Es sind dort einige Wälder für unser Training in unmittelbarer Nähe. Im Sommerhalbjahr trainieren wir Laufen mit Orientierungskomponenten oder die Lauftechnik. Im Winter wird hauptsächlich die Grundlagenausdauer trainiert. Entspre-

chend der Trainingsbeteiligung bilden sich zwei bis drei Laufgruppen mit einer je nach Kondition und Alter unterschiedlichen Trainingsintensität. Anfänger werden also nicht überfordert. Es werden Laufstrecken von 5 bis 15 km zurückgelegt, im Sommer teilweise querfeldein. Für Kinder haben wir ein separates Kindertraining. Wer interessiert ist, einmal den Orientierungslauf auszuprobieren, kann gerne unverbindlich an jedem Dienstag beim Training hineinschnuppern. Es wird bei jedem Wetter trainiert. Die Teilnahme an regionalen, bundesweiten und internationalen Wett-kämpfen ist je nach Interesse möglich.

Auf einen Blick

Allgemeines Training: Dienstag, ab 18.00 Uhr

Kindertraining: Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Es werden zum Training Laufschuhe und -sachen benötigt. Im Trainingsraum ist Umkleiden und Duschen möglich.

Treffpunkt: S-Bahnhof Berlin-Wilhelmshagen (S3), im Eingangsgebäude

Beiträge: Normal 8,50 €,
ermäßigt 7,00 €,
fördernde Mitglieder 4.- €

Weitere Informationen auf unserer Internetseite www.ol-lok-berlin.de

Ansprechpartner: Johannes Kremlacek Email: jkrml@web.de, T: 033056 436061

Probetraining: Michael Frenzel, T: 6769686

Mitgliederstand: 50



Körper und Köpfchen werden beim Orientierungslauf gleichermaßen gefördert.

Abteilung Fußball

Die Vorbereitungen für die neue Saison sind abgeschlossen. Nach Beendigung der Fußball-WM in Südafrika und dem begeisternden Auftritt der deutschen Nationalmannschaft, springt dieser Funke der Begeisterung überall in Deutschland auch auf den Breitensport über.

Die Männermannschaft des ESV Lok Schöneweide versucht es mit einem vollständigen Neuanfang. Der Vorstand der Abteilung Fußball konnte mit Mathias Oppler einen neuen Trainer verpflichten, der echte Herausforderungen sucht. Nach einer erfolgreichen Vorbereitung, werden

Freundschaftsspiele, aber auch der Berliner Pokalwettbewerb, sowie die ersten Punktspiele zeigen, wo die Mannschaft steht. Ziel ist es, in der Kreisliga C in der oberen Hälfte mitzuspielen.

Einen Neustart anderer Art versucht die im letzten Jahr erstmals gestartete Mannschaft der Fußballer der Altersklasse ab 40 (AK 40). Die erste Saison auf dem für die meisten ungewohnten Kleinfeld verlief äußerst erfreulich. Am Ende blickt die Mannschaft auf 16 Siege bei drei Unentschieden und drei Niederlagen zurück. Außerdem auf die beste Abwehr in der Staffel. Am Ende reichte

es mit 51 Punkten nur für den dritten Platz. Doch der Berliner Fußballverband hatte eine Überraschung parat. So stieg die AK 40 als bester Drittplatzierter aus vier Staffeln ebenfalls auf und wird in der Saison 2010/2011 nun in der Bezirksliga spielen. Jetzt hofft die AK 40 auch in der Bezirksliga in der oberen Hälfte mitzuspielen. Neben den beiden oben genannten Mannschaften, die am Punktspielbetrieb des Berliner Fußballverbandes teilnehmen, gibt es vier Mannschaften in der Freizeitliga, u. a. die sehr aktiven Spreefighter

Auf einen Blick

Sportstätte: Sportplatz am Betriebsbahnhof Schöneweide
Trainingszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 19.00-21.30 Uhr
 Spieler ab 40 Jahre: Dienstag ab 19.00 Uhr
Beitrag: Monatlich 11.-€
Ansprechpartner: Peter Weber, Tel. 44725122
 Olaf Lindenberg, Tel. 9375297 (für AK 40)
Mitgliederstand: 99

Abteilung Radsport

Die Abteilung Radsport ist seit Ende der 50-er Jahren im ESV Lok Schöneweide. Wir haben sehr erfolgreich den Radrennsport auf der Strasse und auf der Bahn, im Senioren-, Männer-, Jugend- und Kinderbereich betrieben. Derzeit fehlen uns dazu die Voraussetzungen bezüglich der erforderlichen materiellen Bedingungen und seitens der Übungsleiter. Vor allem haben wir derzeit dafür auch keine interessierten Mitglieder. Unsererseits ist auf jeden Fall das Interesse weiterhin gegeben, wir würden uns über jede Nachfrage freuen.

Aus diesem Grunde haben wir aber unsere Aktivitäten derzeit ausschließlich auf das Radtouristische Fahren, das RTF, verlegt. Was ist RTF?

RTF wird seit den 70-ziger Jahren als Leistungsradwandern, Fitnessfahren und heute als Radtourenfahren durchgeführt. In ganz Deutschland werden jährlich ca. 2000 Veranstaltungen ausgerichtet. In Berlin wird RTF regelmäßig von ca. 300 Sportlern betrieben, im gesamten Bundesgebiet sind es viele Tausende. An RTF beteiligen sich junge und ältere, Frauen und Männer. Für das RTF werden von den Vereinen möglichst verkehrsarme, landschaftlich reizvolle Straßen ausgewählt.

Die Teilnahme an RTF-Veranstaltungen setzt keine Mitgliedschaft im Bund Deutscher Radfahrer voraus. Wir würden uns aber über jeden freuen, der sich für RTF interessiert und auch Mitglied bei uns werden will, denn wir bieten im Rahmen der Mitgliedschaft natürlich mehr als nur das Starten bei RTF!

Wir organisieren als Abteilung jährlich eine Tages-RTF und 6 permanente RTF-Veranstaltungen. Darüber hinaus nehmen unsere Sportfreunde an verschiedenen RTF-Veranstaltungen bundesweit und sogar in Italien teil.

Das Training führt jeder individuell durch oder man trifft sich am Wochenende in Gruppen mit anderen Radsportvereinen.

Auf einen Blick

Altersgruppen: Jugendliche ab 14 Jahren
 Erwachsene ab 18 Jahren bis in das Seniorenalter
Treffpunkt: Freitag, ab 17.00 Uhr im Fahrradkeller in der Sporthalle
 Von 17.30 bis 18.30 Uhr betreiben wir dabei unseren Ausgleichsport (Fußball oder Fitnessraum). Dabei besteht auch die Möglichkeit zu Fahrradreparaturen. Hier stimmen wir uns auch über die Trainingsfahrten ab.
Beitrag: Jugendliche 6,00 €/ Monat
 Erwachsene 9,00 €/ Monat
Ansprechpartner: Torsten Nelde, Tel. 9985652
 bzw. 01778985652
Mitgliederstand: 24

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM GEBURTSTAG

Folgende Vereinsmitglieder begingen und begehen runde Geburtstage. Wir gratulieren und wünschen Gesundheit sowie weiterhin viel Freude im und am ESV Lok Schöneweide.

Abt. Gymnastik

05.09.10	Gisela Schindler	65 Jahre
30.09.10	Rosemarie Prawitz	70 "
12.10.10	Axel Blankenburg	70 "
24.10.10	Joachim Steinke	75 "
11.11.10	Regina Behrend	70 "
17.11.10	Renate Scherz	70 "
18.11.10	Sabine Hoffmann	45 "

Abt. Kegeln

04.08.10	Lothar Flubacher	70 Jahre
28.08.10	Inge Müller	70 "
24.09.10	Kerstin Weißenborn	50 "

Abt. Schwimmen/Wasserball

08.09.10	Monika Drescher	70 Jahre
08.09.10	Peter Schubert	75 "
14.09.10	Wolfgang Monsky	60 "
25.09.10	Cornelia Damerow	40 "
10.10.10	Frank Eife	50 "
21.10.10	Annelies Hellmig	65 "

Abt. Tischtennis

09.07.10	Frank Fenske	60 Jahre
16.10.10	Horst Hennig	60 "
06.11.10	Vladimir Epifanov	65 "

Abt. Turnen

29.09.10	Jutta Altmann	70 Jahre
26.10.10	Helmut Weiss	75 "
28.10.10	Anneliese Jahn	75 "



Abteilung Gesundheitssport

Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten, Kreislaufprobleme, Übergewicht und Probleme mit den Gelenken und dem Stützapparat, gegen all diese Zivilisationskrankheiten ist ein Kraut gewachsen: Die Abteilung Gesundheitssport des ESV Lok Schönevide. Die versierten und einfühlsamen Übungsleiter beraten die Sportler individuell, welche Übungen in welchem Umfang sie ausführen sollten. Im wesent-

lichen basiert der Sportbetrieb auf einer Kombination von sportlichen Übungen an verschiedenen Fitnessgeräten und dem Saunabesuch. Damit werden das Immunsystem und der Kreislauf gestärkt sowie die körperliche Fitness verbessert. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass jeder Interessent nach einem ersten Besuch seine Tauglichkeit mit dem Hausarzt abstimmen sollte.

Auf einen Blick

Sportstätte: Die Sauna befindet sich im S-Bahn-Werk Schönevide und der Fitnessraum in der Sporthalle.

Übungszeiten:

Frauen mittwochs 9.00-17.00 Uhr

Männer dienstags 9.00-17.00 „

Beitragshöhe: Monatlich 15.-€, ermäßigt 9.-€

Schichtarbeiter: Die Übungszeiten können an den beiden Saunatagen variiert werden, so dass Schichtarbeiter/innen vor oder nachmittags ihren Besuch planen können. Im Fitnessraum kann man sich die Übungszeiten an allen Tagen aussuchen.

Ansprechpartner: Herr Schwalke, Tel. 29727205

Mitgliederstand: 78



Übungen an Fitnessgeräten + Saunabesuch = Gesundheitssport

Abteilung Volleyball

Zweimal wöchentlich treffen sich die Freizeitvolleyballspieler und -spielerinnen in der Lok-Sporthalle, um Übungsspiele zu absolvieren. Sie nehmen an keinem regelmäßigen Wettkampfbetrieb teil, starten aber bei Freizeitsportturnieren vor allem im Mixedvolleyball (Frauen und Männer in einer Mannschaft). In den Sommermonaten sind sie auch auf dem selbst geschaffenen Beachvolleyplatz anzutreffen.

Auf einen Blick

Sportstätte: Lok-Sporthalle

Übungszeiten: Montag 15.00-17.00 Uhr

Donnerstag 18.30-20.30 Uhr (Winter), 18.15-20.15 Uhr (Sommer)

Altersgruppe: Ab 18 Jahre

Beitrag: 7.- € monatlich (83.- € als Jahresbeitrag zu zahlen)

Ansprechpartner: Christine Kühn, Tel. 29728237

Torsten Zach, Tel. 29728536

Peter Schön, Tel. 29743503

Mitgliederstand: 32



Volleyball ist eine echte Hallensportart. Sie kann auch auf unserem Sportplatz ausgetragen werden.

Anzeige

Abteilung Sportschießen

Die Abteilung Sportschießen besteht seit fast genau 20 Jahren.

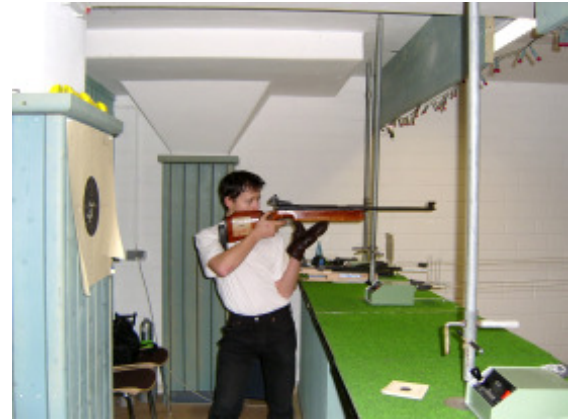
Sportschießen, wie wir es betreiben (Luftgewehr und Luftpistole), ist olympische Disziplin. Wir schießen auf eine Entfernung von 10 Meter. In unserer Sportstätte im Keller der Turnhalle haben wir dafür acht Schießstände zur Verfügung. Das Sportschießen fördert die Konzentration und ist auch für alle Generationen geeignet. Ab 56 Jahre darf auch mit dem Luftgewehr und der Luftpistole *aufgelegt* geschossen werden. Übrigens schon Kinder ab 12 Jahre dürfen mit unseren Waffen schießen.

Sportschießen was wäre der Sport ohne Wettkampf. Da kann man trainieren wie ein Weltmeister, aber wenn der Wettkampf naht, dann ...

Was gibt es alles für Wettkämpfe, angefangen mit den Vereinsmeisterschaften, bis hoch zur Deutschen Meisterschaft und, besonders für uns Eisenbahner wichtig, die **Deutsche Eisenbahnermeisterschaft**.

Unser ältester aktiver Schütze (85 Jahre alt), war Teilnehmer bei der Deutschen Meisterschaft im AufLAGESchießen. Dieser Start bei den DM muss regelrecht „erschossen“ werden. Dafür muss man sich über die Kreis- und Landesmeisterschaften qualifizieren.

Es wird bei uns aber nicht nur geschossen, wir treiben auch Ausgleichssport und wie es sich für ein ordentliches Vereinsleben gehört, wird auch mal gefeiert. So veranstalten wir Gartenpartys und gehen auch einmal im Jahr auf Fahrt.



Auf einen Blick

Sportstätte: Im Keller der Sporthalle, direkt vor dem S-Bahn-Werk.

Trainingszeiten: Dienstag von 15.00 Uhr - 18.00 Uhr. Luftgewehre und Luftpistolen stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Beiträge: Kinder und Jugendliche 4,60 €/Monat
Erwachsene 10,00 €/Monat

Ansprechpartner: Thomas Gehring, Tel. 29757923

Mitgliederstand: 27

Abteilung Kegeln

Kegeln macht Spaß, kaum jemand, der an dieser Sportart keine Freude fand.

Die Abteilung Kegeln des ESV Lok Schöneeweide hat Mitglieder bis ins hohe Rentenalter. Vom Freizeitsport bis hin zum Wettkampfsport wird bei uns das Kegeln betrieben.

In die Saison starten wir mit 5 Mannschaften ins Berliner Wettkampfgeschehen. Dabei sind die 1. Damen- und die 1. Seniorenmannschaft unseres Vereins in der höchsten Berliner Klasse der BSKV-Liga startberechtigt. In der Oberliga startet unsere Herrenmannschaft, in der Liga die 2. Seniorenmannschaft und ebenfalls am Start ist die gemischte Mannschaft.

Für gewöhnlich werden 100 bis 120 Kugeln gekegelt. Dabei haben die Kugeln einen Durchmesser von 16 cm und wiegen zwischen 2.800 und 2.900 Gramm. Wir kegeln auf einer Bohlebahn. Sie ist 32,50 m lang und 0,35 m breit.

Wer zu uns kommt, kann natürlich nach eigenem Ermessen die Kugelzahl bestimmen, bis er sich an den Standard heran gearbeitet hat. Das alles geschieht unter Anleitung einer lizenzierten Übungsleiterin. Für die Senioren stehen 3 reine Seniorengruppen zur Verfügung.

Was benötigt ein Kegler an Ausrüstung? Atmungsaktive Sportkleidung und Sportschuhe mit heller Sohle.

Kegelspaß für Senioren

Alle Eisenbahner/innen im Seniorenalter, alle Treptow-Köpenicker ab 55 Jahre sind herzlich zum „Kegelspaß“ eingeladen. Er findet am Donnerstag, dem 14. Oktober auf unserer Kegelbahn auf dem Sportplatz am Betriebsbahnhof Schöneeweide statt. Beginn ist um 10.00 Uhr. Die Startgebühr kostet einen symbolischen Euro.

Die Sieger und Platzierten bei den Frauen und den Männern erhalten Urkunden. Alle Teilnehmer dürfen sich bei der Siegerehrung einen kleinen Preis aussuchen, der vom Wert her in der Regel das Startgeld bei weitem übertrifft. Schon jetzt: Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß beim Kegelspaß



Auf einen Blick

Sportstätte: Kegelbahn auf dem Sportplatz am Betriebsbahnhof Schöneeweide (Parkplätze vorhanden)

Trainingszeiten: Freitag 15.00-21.00 Uhr,

Senioren: Dienstag, Mittwoch, Freitag Vormittag

Beitrag: 8.- € monatlich, Ermäßigung für Jugendliche und Senioren

Ansprechpartner: Hans-Eckart Köhler, Tel. 6740307

Mitgliederstand: 70

Auf einen Blick

Ansprechpartner: Für Fahrten nach Schöna und das Felsklettern - Frank Kuke Tel. 325 385 35, für Senioren-Wanderungen - Günter Schade Tel. 532 51 40

Unterkunft in Schöna: 20 Schlafmöglichkeiten mit Küche und Sanitäranlagen

Übernachtung: Erwachsene 5.- €, Kinder 2,50 €

Beitrag: Erwachsene 7.- €, Kinder 5.- € im Monat

Mitgliederstand: 17

Abteilung Wandern und Bergsteigen

Unweit der Elbe, mitten im Wald und doch nicht weit vom Bahnhof Schöna in der Sächsischen Schweiz liegt die Wanderhütte der Abteilung Wandern und Bergsteigen. Ein herrliches Landschaftsgebiet lädt zum Felsklettern - rund 1000 Gipfel - und Wandern ein. Für beide Disziplinen stehen erfahrene Spezialisten bereit, diesen naturnahen Sport auszuüben. Solche Touren sind sehr familienfreundlich und auch für Betriebsausflüge gut geeignet.

Gewandert wird aber auch mit Senioren monatlich einmal in und um Berlin.

