



**WIR SIND:**



**LOS MACH MIT!**

**Vereinsnachrichten**  
59. Jahrgang · Ausgabe 2019/2020



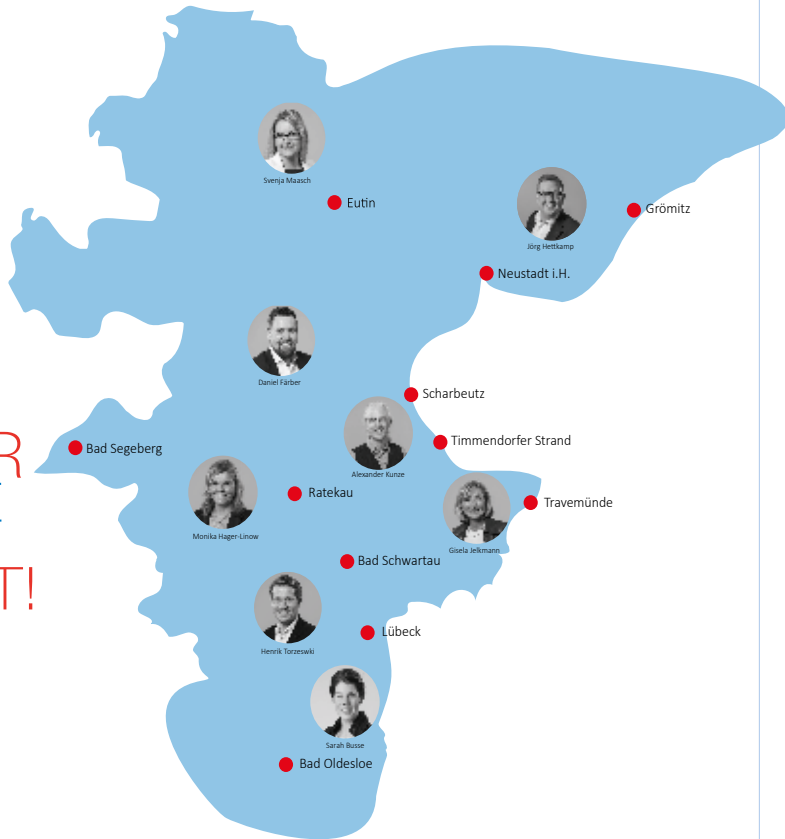
**BELLEVUE**  
BEST PROPERTY  
AGENTS  
2020

# CONCEPT IMMOBILIEN

*...Wir öffnen Türen seit 1995*



UNSERE  
BERATER  
FÜR SIE  
8 MAL  
VOR ORT!



Sie möchten verkaufen?  
Kostenlose Marktpreiseinschätzung Ihrer  
Immobilie von unseren Experten!

In Ostholstein und Lübeck 8 mal für Sie vor Ort.

Unsere zahlreichen Immobilienangebote finden Sie unter

[www.conceptimmobilien.de](http://www.conceptimmobilien.de)

Büro Ostholstein 04503 / 748 55

Büro Lübeck 0451/ 583 655 27

## **Moin liebe Sportler\*innen, Unterstützer\*innen und wohlge- sonnene Fans!**

Ein Jahr wie jedes andere? Es war aufregend, wie immer. Viele Angebote haben wir neu installiert, einige wieder verloren, andere haben sich gefestigt. Über 200 Mitglieder haben uns 2019 verlassen und 180 sind neu dazugekommen. Eine große Herausforderung für das Organisations-Team deines Ostseesportverein Scharbeutz e.V.

Unsere Verwaltungs- und Buchungsprogramme, die wir seit Jahren nutzen, wurden uns kurzfristig aufgekündigt, so dass wir uns nicht nur mit neuen Programmen und deren Kosten, sondern auch mit dem Datenschutz und immer wieder um jede Kleinigkeit (Klopapier ist alle!) kümmern mussten.

Da freuen wir uns auf jede Hand, die uns hilft, sei es beim Kinder-Boden- und -Geräte-Turnen, beim Adventsmarkt und bei den Aufräumtagen auf und in unseren Sportstätten.

Besonders müssen die vielen Hände erwähnt werden, die unseren Ostholsteins Vikings so großartig helfen! Natürlich freuen wir uns auch auf kleine und große Spenden und Deine Dankbarkeit. Und nicht zuletzt (sondern fast zuerst) auf die Unterstützung unserer Gemeinde Scharbeutz, die immer ein offenes Ohr für uns hat.

Jetzt müssen wir nachdenken über e-Sport, neue Kurse, Ausbildung der Übungsleiter\*innen und über den Wunsch des FC-Scharbeutz auf den Ostseesportverein Scharbeutz zu verschmelzen (unter Erhaltung des Namens!). Wir wollen 2020 die Stockenten (Floorball) bei uns regelmäßig begrüßen und damit nicht nur Menschen mit Behinderung unterstützen, sondern auch zeigen, dass wir unsere Satzung ernst nehmen und jeder Mensch bei und mit uns Sport machen darf.

Auch unsere Sportstätten kommen in die Jahre und müssen neu überdacht werden. Lohnt sich eine Modernisierung? Wir sind froh darüber, dass die Gemeinde hier mit uns im Dialog ist.

Hast du eine Idee, was du für den Ostseesportverein Scharbeutz tun möchtest? Dann melde dich, hilf uns... wir brauchen dich!

**Dein Stephan Peters**

**1. Vors. Ostseesportverein Scharbeutz e.V., Erweiterter Vorstand im FC-Scharbeutz, Geschäftsführer des Kreissportverbandes Ostholstein**

**PS: Am 19 März.2020 ist unsere Mitgliederversammlung. Es sind noch Posten zu vergeben! Melde dich bitte bei mir.**

Ostseesportverein



Wir lieben Sport – los mach mit!

## **Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020**

Zeit: Donnerstag 19. März 2020

Ort: Sportlerheim Scharbeutz (Fuchsberg 1a)

Beginn: 19:00 Uhr

### **Tagesordnung:**

1. Begrüßung und Eröffnung der Jahreshauptversammlung
2. Grußworte der Ehrengäste
3. Genehmigung der Sitzungsniederschrift vom 21.03.2019  
(Protokoll liegt vorher aus)
4. Jahresbericht des Vorstandes (10 Minuten)
5. Bericht der Sparten-/Übungs-leiter (je zwei Minuten)
6. Kassenbericht (liegt vorher aus)
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache und Entlastung des Vorstandes
9. Genehmigung des Vorschlages zum Haushaltsplan 2020
10. Wahlen für
  - a) 2. Vorsitzende/Vorsitzender (für zwei Jahre)
  - b) Schatzmeister\*in (für zwei Jahre)
  - c) Schriftführer\*in (für 2 Jahre)
  - d) Beisitzer/in (oder mehrere Beisitzer)
  - e) Kassenprüfer (für zwei Jahre)
11. Stand des Verschmelzungsantrages FC Scharbeutz in den Ostseesportverein Scharbeutz e.V.
12. Ehrungen
13. Formulierungsänderungen in der Satzung der §§ 2.3 und 14
14. Anträge und Verschiedenes

Diese Tagesordnung gilt gleichzeitig als Einladung für unsere Mitglieder, Freunde und Förderer. Diese Einladung erfolgt gemäß § 12 der Vereinssatzung. Anträge sind lt. Satzung schriftlich zu stellen.

Die Anträge müssen 7 Tage vor der JHV beim 1. Vorsitzenden, Herrn Stephan Peters, Strandallee 35, 23683 Scharbeutz eingereicht werden.

Zu Beginn der Veranstaltung lädt der Ostseesportverein alle Mitglieder herzlich zu einem leckeren Imbiss ein.

**Gez. Der Vorstand Ostseesportverein**

Ostseesportverein



Wir lieben Sport – los mach mit!

## Unser Vorstand und Team sind für Sie da!

**1. Vorsitzender: Stephan Peters**

Strandallee 35, 23683 Haffkrug

Mobil: 0160-8466291

E-Mail: osv@ostseesportverein.de

**Stellv. Vorsitzender: Dr. Olaf Höper**

Konsulweg 11, 23683 Scharbeutz

Tel.: 04503-891310

**Kassenwartin: Hilde Schmidt**

Lütt Kiepenberg 8, 23683 Scharbeutz

Tel.: 04503-73821

**Schriftwartin: Mirka Bertz****Beisitzer/in: Nathalie Wiechmann,  
Tobias Wiechmann****Team Turnen, Cheerleading und  
Unterstützung Buchhaltung****Beisitzer: Harry Seifert****Bereich American Football und  
Unterstützung Kassenwartin****Beisitzer: Bernd-Dieter Giese****Bereich Fußball****Beisitzer: Gerd Schwelger****Bereich Fußball**

Oberdeck 2, 23683 Haffkrug

Mobil: 0152-52473002

Vereinsbeitrag (Sepa-Lastschrift im April und Oktober eines jeden Jahres)  
monatlich als Grundbeitrag, es können für einzelne Kurse zusätzliche  
Gebühren anfallen:

**Mitgliedsbeiträge monatlich:**

Kinder bis zum vollendeten 15ten Lebensjahr .....4,50 €

Kinder ab dem 16ten Lebensjahr .....6,00 €

Erwachsene .....9,00 €

Familien ab 3 Personen .....15,00 €

Passive Mitgliedschaft .....3,00 €

Rechnung für Selbstzahler 2,00 € / Rücklastschrift und/oder Mahnung 3,00 €.  
Ein Austritt aus dem Verein ist immer unter Einhaltung einer Kündigungsfrist  
von 4 Wochen zum Quartalsende per E-Mail (osv@ostseesportverein.de) oder  
per Brief an den Vorstand möglich. Bis zum Ende der Mitgliedschaft sind die  
Beiträge zu entrichten.

## Ehrung von Hilde Schmidt durch die Landesregierung

Im Rahmen einer Feierstunde am 28. Juni 2019 wurde im Tuchmuseum Neumünster 90 verdienstvolle Ehrenamtliche gewürdigt. U.a. wurde unsere langjährige Kassenwartin

Hilde Schmidt für ihre jahrzehntelange Arbeit im OSV gewürdigt und von

Ministerpräsident Daniel Günther und Sozialminister Dr. Heiner Garg persönlich begrüßt. Unser 2. Vorsitzender Olaf Höper begleitete sie.

In seiner Dankesrede betonte der Ministerpräsident die Wichtigkeit des Ehrenamtes. Ohne die vielen Ehrenamtlichen könne das Land Schleswig-Holstein seine vielfältigen Aufgaben gar nicht bewältigen.







# KÖNIG & KREFT

STEUERBERATUNG

**ÜBER 50 JAHRE IN SCHARBEUTZ!  
DAS STEUERBÜRO DER LÜBECKER BUCHT.**

KÖNIG & KREFT Steuerberater Partnerschaft mbB  
Am Bürgerhaus 1 in 23683 Scharbeutz  
Tel.: 04503 - 3501-0 | Fax: 04503 - 3501-99  
[info@koenig-kreft.de](mailto:info@koenig-kreft.de) | [www.koenig-kreft.de](http://www.koenig-kreft.de)



**Unsere  
Filialen**

#### Hauptgeschäft Scharbeutz

Luschendorfer Straße 6 · 23683 Scharbeutz  
Tel. 0 45 03 - 7 20 78

#### Scharbeutz Strand

Strandallee 125 · 23683 Scharbeutz  
Tel. 0 45 03 - 7 45 14

#### Scharbeutz Strand

Strandallee 141 · 23683 Scharbeutz  
Tel. 0 45 03 - 89 86 02

#### Haffkrug

Bahnhofstr. 15 · 23683 Haffkrug  
Tel. 0 45 63 - 14 33

#### Pansdorf

Eutiner Str. 23 · 23689 Pansdorf  
Tel. 0 45 04 - 71 44 877

#### Timmendorfer Strand

Bahnhofstr. 17 · 23669 Timmendorfer Strand  
Tel. 0 45 03 - 89 85 48

#### Pönitz

Lindenstr. 32 · 23684 Scharbeutz-Pönitz  
Tel. 0 45 24 - 70 31 48

#### Ratekau

Hauptstr. 1 · 23626 Ratekau  
Tel. 0 45 04 - 21 58 184

#### Sereetz

Dorfstr. 3 · 23611 Sereetz  
Tel. 04 51 - 400 83 96

#### Oder besuchen Sie uns im Internet:

[www.baeckerei-brede.de](http://www.baeckerei-brede.de)



*Das schmeckt man.*

**Langhantel- und Muskeltraining – zwei Kraftsportkurse am Montag und am Mittwoch in den Abendstunden. 10 Stunden pro Kurs beinhalten 15 Kraftübungen mit Anstrengung, Schweiß und Spaß.**

Zum Einsatz kommen Langhanteln, Kurzhanteln, Tubes, Gymbänder, Gymnastikstäbe, Steppbretter und fetzige Musik. Muskeln aufbauen und kräftigen und dann mit Übungsabfolgen in Choreografien verbinden. Dabei geht es um Maximalkraft, Kraftausdauer und Koordination. Wenn du in Zukunft keine Massagen mehr verschrieben bekommst, dann

erwartet dich das Rezept “Krafttraining“. Unsere Frauen-Männer-Jugend-Mixgruppe sagt: „Wer bei uns nicht mitmacht, hat selber Schuld“ Zum Kursende gibt es immer eine Belohnung. Was? Wird nicht verraten.



**Sehen und Mee(h)r**  
**Küstenoptik**

**Strandallee 130**  
**23683 Scharbeutz**  
**Tel.:04503703901**  
**info@kuestenoptik.de**  
**www.küstenoptik.de**



# ostseesportverein.de



Kurse kommen dazu ... Kurse fallen weg: Auf der Homepage [www.ostseesportverein.de](http://www.ostseesportverein.de) kannst Du unter Sportangebote den aktuellen Plan mit Ort und Zeit herunterladen/ausdrucken.



## Sport im Alter – früher „out“, heute „in“! (Dr. med. Olaf Höper)

Innerhalb nur weniger Jahrzehnte hat sich die medizinische Auffassung über den Sport im Alter und bei chronisch Erkrankten wesentlich geändert.

Früher setzte man sich im Alter „zur Ruhe“ oder es wurde z.B. chronischen Herzkranken empfohlen, „ihr Herz zu schonen“, also möglichst körperlich sich nicht anzustrengen.

Diese medizinischen Richtlinien haben sich diametral geändert durch den Nachweis in vielfältigen, wissenschaftlich anerkannten Studien, egal ob man mit Internisten, Sportmedizinern, Geriatern, Stoffwechselfachleuten, Orthopäden oder Onkologen (Krebsärzten) spricht.

Wir wissen inzwischen, dass durch regelmäßigen Sport generell die Lebenserwartung deutlich gebessert und die allgemeine Erkrankungshäufigkeit erheblich reduziert wird.

Womit lässt sich dies erklären? Nun, es gibt vielfache Erklärungsmechanismen:

In den Fokus geraten ist die Muskulatur. Sie wird im Alter abgebaut durch Inaktivität, Mangelernährung und Abnahme der körpereigenen Hormone. Das Muskelsystem verliert Kraft

und Funktionalität – das was man dann in der Geriatrie als „Sarkopenie“ bezeichnet. Diese wiederum ist verantwortlich für die Sturzgefahr. Die Folgeerkrankungen von Stürzen bedeuten im Alter häufig eine Kettenreaktion mit Krankenhausaufnahme, Bettlägerigkeit, Gefahr von typischen Begleiterkrankungen wie Infektionen, Thrombosen, Lungenembolien und Ähnlichem. Gar nicht so selten führt dies dann im Tod.

Diesem verhängnisvollen Mechanismus kann jeder heute mit entsprechenden sportlichen Übungen und sinnvoller, eiweißreicher Ernährung entgegenwirken.

### Wie sollte der Sport aussehen?

- Es sollte eine gute Mischung aus einem dynamischen Ausdauertraining wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Joggen, aber auch flottem Spazierengehen und einem Krafttraining mit z.B. Gewichten, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht (Kniebeugen, Klimmzüge, Liegestütz usw.) sein.
- Das dynamische Ausdauertraining lässt sich in der Wirkung noch steigern durch Einbau kurzfristiger maximaler Belastungsphasen.
- Sinnvoll ist die Durchführung eines Übungsprogrammes mindestens

2-3 x/Woche, die Durchführung der Trainingseinheiten des Krafttraining 2-3 x mit 4-12 Wiederholungen.

- Am effektivsten ist die Wirkung, wenn beim Krafttraining ca. 50-80% der Maximalkraft angewandt wird.
- Aus ärztlicher Sicht sollte jedoch gerade im Alter und bei chronisch Erkrankten auf die Atmung geachtet werden, Pressatmung sollte auf jeden Fall vermieden werden.

**Wo kann ich diesen Sport ausüben?**

Natürlich kann gerade in der Anfangsphase in einem gut geleiteten Sportstudio an entsprechenden Geräten geübt und trainiert werden. Aber auch in unserem Sportverein gibt es gut ausgebildete Übungsleiter, die in Gymnastik- und Reha-Gruppen unsere Mitglieder anleiten und motivieren, ihre Übungen auch zuhause zu wiederholen.

Ältere Menschen und chronisch Erkrankte sollten sich jedoch vorher ärztlich untersuchen lassen, ob bestimmte sportliche Aktivitäten in ihrem speziellen Falle erlaubt sind.

Warum kann ich mit einem sinnvollen Sport die oben genannte persönliche Lebensprognose verbessern?

Hier einige Beispiele aus umfangrei-

chen, wissenschaftlich anerkannten Studien:

- Patienten mit Herzmuskelschwäche werden leistungsfähiger.
- Patienten mit hohem Blutdruck können auch ohne Medikamente teilweise den Blutdruck senken.
- Patienten mit durchgemachtem Herzinfarkt verbessern ihre Prognose.
- Patienten mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Fettstoffwechselstörungen verbessern ihre Stoffwechselwerte.
- Patienten mit Skeletterkrankungen vermeiden den Knochenabbau und verbessern die Funktion der Gelenke.
- Die Überlebenswahrscheinlichkeit von Krebspatienten wird deutlich erhöht.
- Der physiologische Abbau der Hirnfunktion wird gebremst, vielleicht sogar die Gefahr der Demenz vermindert.

**Ihr seht: Sport lohnt sich – „Los mach mit!“**



## Erhebliches Übergewicht – nicht nur ein „Schönheitsfehler“!

Eine erhebliche Zunahme von übergewichtigen Menschen und insbesondere schon übergewichtigen Kindern ist in unserer Wohlstandsgesellschaft nicht mehr zu übersehen. Damit wächst aber auch ein zunehmendes Krankheitsrisiko.

Allgemein bekannt ist vielleicht das Risiko für die Gelenke und frühzeitiges Auftreten von Herz- und Kreislauferkrankungen. Nun zeigen aber wissenschaftliche Studien in den letzten Jahren, dass wir selbst durch unser Verhalten viel zur Risikominderung beitragen können. Beim Rauchen als Killer Nr. 1 ist dies ja allgemein bekannt. Nun wird das Übergewicht zum Killer Nr. 2!

### Hierzu einige Fakten:

Einschätzung des Übergewichts:

Früher sagte man, normalgewichtig sei jemand, dessen Gewicht der Länge über 1 Meter entspricht, also z.B. 75 kg bei 175 cm Größe.

Zur besseren Einschätzung wurde dann der „Body-Mass-Index“ (BMI) eingeführt, der sich nach der Formel  $BMI = \text{kg/m}^2$  errechnet, das wäre bei 75 kg und 1,75 m ein normaler BMI von 24,49. [Normal: 20-25, übergewichtig 25,1 – 29,9, fettleibig (adipös)  $\geq 30$ ]. Zur Beurteilung der Kreislauf-Ri-

sikofaktoren eignet sich eine Einschätzung besser, die die Verteilung des „schlechten Fettes“, nämlich des inneren Bauchfettes berücksichtigt. Es ist das Verhältnis Bauchumfang/Hüftumfang (Waist-to-Hip-Ratio), Risiko bei Männern  $>1$ , bei Frauen über 0,85: z.B. Bauchumfang 120 cm, Hüfte 100 cm  $\rightarrow$  Hip-Ratio = 1,2; also Risiko!

Dies drückt man auch gerne aus mit den Übergewichtstypen „Typ Apfel“ mit ausgeprägtem Bauchfett und „Typ Birne“ mit dem Unterhautfett.

Das Übergewicht bei Kindern wird nach „Perzentilen“ bestimmt. Hier erfolgt anhand des Alters und des BMI eine Einschätzung des Übergewichtes (siehe Tabelle Seite 11).

### Welche Erkrankungen treten vermehrt auf?

Bekannt sind seit Jahren

- Herz-Kreislauferkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzmuskelschwäche)
  - Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Gicht)
  - Gelenkerkrankungen (Hüfte, Knie, Sprunggelenke, Wirbelsäulengelenke)
- Hinzu kommen aufgrund neuerer Studien die deutlich häufigere Entwicklung von bösartigen Erkrankungen, besonders des Darms, der

Nieren, der Leber und der weiblichen Geschlechtsorgane sowie weiterer Organumoren.

Was können wir tun, um unsere Risikofaktoren zu verringern?

Natürlich neben dem Aufgeben des Rauchens die Reduktion des Körpergewichts mit den 2 wichtigen Bausteinen:

1. Ernährungsumstellung
2. Körperliche Bewegung, bzw. Sport

Zu 1. Die Ernährungsumstellung ist bekannterweise schwierig und scheitert häufig. Hier einige Tips:

- lang anhaltende, möglichst lebenslange Ernährungsumstellung, kein Jo-Jo-Effekt
- keine einseitigen Diäten
- kalorienreduzierte, vitamin- und

eiweißreiche Mischkost unter Verwendung von guten Ölen („Mittelmeerkost“)

- Vermeidung von schnell resorbierbaren Zuckern (Süßigkeiten, „Fruchtsäfte“)
- evtl. Einbau von Phasen von „Intervallfasten“
- laut einigen Studien scheint die „low carb“-Diät ( wenig Kohlenhydrate) bei Typ 2-Diabetikern sehr erfolgreich zu sein

Zu 2. Bewegung und Sport:  
Hier gelten alle Prinzipien, die ich schon in dem Artikel über „Sport im Alter“ aufgezählt habe.

**Ihr seht: Sport lohnt sich – „Los mach mit!“**

Alter (Mädchen)	BMI				
8	12,2	13,2	15,9	18,8	22,6
9	13,0	13,7	16,4	19,8	23,4
10	13,4	14,2	16,9	20,7	23,4
11	13,8	14,6	17,7	20,8	22,9
12	14,8	15,6	18,4	21,5	23,4
13	15,2	16,0	18,9	22,1	24,4
14	16,2	17,0	19,4	23,2	26,0
15	16,9	17,6	20,2	23,2	27,6
16	16,9	17,8	20,3	22,8	24,2
17	17,1	17,8	20,5	23,4	25,7
18	17,6	18,3	20,6	23,5	25,0
Perzentile	5	10	50	85	95,0
Urteil	starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	starkes Übergewicht



**STRAND  
CREPERIE**  
Scharbeutz

Wenigs

HAND LOOSE EAT ONLY

süss-herzhaft-beschwipst  
**über 50 Crêpe-Variationen**

Strandallee 136 23683 Scharbeutz  
[facebook.com/strandcreperie.scharbeutz](https://facebook.com/strandcreperie.scharbeutz)

BISTRO  
EISCAFÉ

*Rosario*

*Bistro und  
Eiscafé*

Innerhalb der neugestalteten Uferpromenade im Herzen von Scharbeutz ist das Bistro Eiscafé »Rosario«. Die traumhafte Lage mit Blick über die Ostsee und direkt über dem Strand lassen Ihren Besuch im »Rosario« zu einem besonderen Ereignis werden.

Ob bei einem Original Italienischen Espresso, einer leckeren Bruschetta oder Pizza, einer Portion italienische Spaghetti oder einem Eis ... wir wollen, dass es Ihnen schmeckt und Sie sich bei uns so richtig wohl fühlen. Deshalb haben wir auch saisonale Highlights für Sie.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Familie Gravile · 23683 Scharbeutz · Strandallee 134 c  
Telefon: 0 45 03-7 79 10 37 · E-mail : [gravile@gravile.com](mailto:gravile@gravile.com)



## **Bewegung und Gymnastik für unsere Damen mit Michaela**

Wir sind eine Frauengruppe im Alter von 55 bis 85 Jahren, die sich regelmäßig montags von 19.30 Uhr bis 20.20 Uhr in der Turnhalle, in der Schulstraße in Scharbeutz treffen.

In dieser Stunde trainieren wir den ganzen Körper mit verschiedenen Kleingeräten wie z. B. Schwingstab, Hanteln, Redondo-Ball oder Theraband. Alle Muskelgruppen, insbe-

sondere Bauch, Beine, Rücken und Po werden gekräftigt, wobei auch die Koordination trainiert wird.

Wir beginnen die Stunde mit einer leichten Aufwärmphase. Die Gymnastik ist der Altersstruktur und dem körperlichen Befinden angepasst. Die Stunde endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Wenn du Spaß an der Bewegung hast, komme gerne vorbei und trainiere 60 Minuten mit uns.



## RÜCKENFIT in Gleschendorf

Und immer noch Jeden Montag (außerhalb der Schulferien) findet um 17.00 Uhr der Kurs „Rückenfit“ mit Antje Langer in der Gleschendorfer Turnhalle statt.

50 min lang wird ein abwechslungsreiches Kursprogramm absolviert mit Elementen aus Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po, Tanz und Aerobic. Keine Kursstunde ist gleich!

Bei allen Übungen geht es darum, die Wirbelsäule zu stabilisieren und Rückenschmerzen keine Chance zu geben. Und das funktioniert! Einige Kursteilnehmer sind bereits über drei Jahre dabei und merken ganz genau, wenn sie in den Ferien einige Wochen nicht trainieren konnten. Der Kurs hat aktuell 11 regelmäßige Teilnehmer. Es darf gern geschneupert werden - jeder, der mitmachen will, ist willkommen.



**Antje Langer**

Jahrgang 1975, geb. in Leipzig. Jahrzehntelange Tanzerfahrung im Jazzdance und Bellydance. Heilpraktikerin in Eutin mit Schwerpunkt auf ganzheitlicher Wirbelsäulenbehandlung und Klassischer Homöopathie.



## Fahrrad Hesse - Ihr Fachgeschäft an der Lübecker Bucht !



## Giant Fahrräder, E- Bikes und Fahrradverleih

Hochwertige Fahrräder gibt es bei Fahrrad Hesse in Scharbeutz, direkt an der Ostsee, Strandallee 130: Unsere Marke Giant überzeugt mit optimaler Ausstattung und hohem und sehr leichtem Fahrspaß.

Öffnungszeiten in der Hauptsaison von 9.00 bis 18.00 Uhr

Jetzt Infos anfordern!

[www.fahrrad-hesse.de](http://www.fahrrad-hesse.de)

[twitter.com/fahrradhesse](https://twitter.com/fahrradhesse)

### Giant Bike Shop

**Fahrrad Hesse**  
Strandallee 130  
23683 Scharbeutz  
Tel.: 045 03/77 98 92



# Viel mehr? Am Meer? Geht nicht!



  
**BREEZE**  
SPA

## BREEZE SPA

Textile Sauna- und Wellness-landschaft mit 360° Grad Textilsauna, Kaminlounge, Sonnenterrasse, hochwertige Day Beds und Liegen



## Wasserwelt

Spaß und Action mit rasanten Rutschen, Wildwasserkreisel, Salinarium, Whirlpools, Kinderwelt, Außenbecken, Strandzugang



## Saunalandschaft

auf drei Ebenen! Panoramasauna mit Meerblick, Dachterrasse, Saunagarten mit Strandzugang, Wellness-Massagen



## Vita-Spa

Fitness-Club mit modernsten Geräten, vielfältiger Kursauswahl und qualifizierten Trainern



Wellness



Erlebnis



Fitness



Restaurant



Hotel

**Ostsee Therme** · Strandallee 143 · 23683 Scharbeutz · Tel.: 04503 3526-11  
[www.ostsee-therme.de](http://www.ostsee-therme.de)

**Ab dem 15. August findet jeden Donnerstag von 19:30 bis 20:45 im Sportlerheim Moonlight Yoga statt.**

Bei einem leichten Vinyasa Flow Yoga verbindest du Atem und Bewegung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Dein Körper spürt die Wohltat einer sanften Bewegung und deine Gedanken können zur Ruhe kommen. Du kannst vom stressigen Alltag abschalten und dir einen Moment für deinen Körper und für dich

gönnen, um neue Kraft zu schöpfen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga ist stets eine sanfte Bewegungsart und eignet sich vor allem für Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit als Ausgleich dazu oder auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Diese können auf diese Art und Weise aktiv und fit bleiben und ihr Allgemeinwohl steigern.



Liebe OSV Mitglieder, ich bin Astrid Eichler, bin 44 Jahre alt und hauptberuflich Lehrerin und Mama von 2 Kindern. Wenn ich die Zeit dazu habe, bin ich gerne im Garten und arbeite mit Vorliebe in und an meinem Gemüsebeet oder ich höre am Meer den Wellen zu und baue mal die eine oder andere Sandburg mit.

**Liebe Sportfreunde, wieder ist ein Jahr um und die Volleyballer treffen sich wie immer donnerstags ab 20:00 Uhr in der Schulsporthalle Scharbeutz.**

Die Männer im Alter von 21 bis ?? und eine Sportlerin beginnen mit einigen Trainingseinheiten (Aufwärmen) um dann richtig zu zählen.

Es werden 3 bis 4 Spiel mit viel Spaß gewonnen und verloren. Da wir unterschiedlich starke Spieler\*innen haben, werden die Mannschaften immer wieder neu gemischt.

In den Sommerferien, wenn es warm ist, treffen wir uns in Haffkrug am Strand und spielen dort. Da können die, die Lust haben, nach dem Spiel noch baden oder einfach chillen.

Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz. Jedes Jahr haben wir einen tollen Grillabend mit unseren Partner\*innen am Sportlerheim Fuchsberg 1a. Und wenn in unserer Mannschaftskasse genug Geld ist, gehen wir einmal im Jahr brunchen.

**Lust mitzumachen? Nils erwartet deinen Anruf: 0178-6518904**



**Meeres-  
strand  
Apotheke**

**Ihre Apotheke am Ort!**

**Gabriele Bleske • Badeweg 1 • 23683 Scharbeutz  
Telefon 04503 7 22 20 • [www.meeresstrand-apotheke.de](http://www.meeresstrand-apotheke.de)**

**Aus unserem Service:**

**Blutdruckmessung • Inkontinenzberatung • Diabetikerberatung**

**Jahreskostenaufstellung für Krankenkasse und Finanzamt**

**Anmessen von Kompressionsstrümpfen**

**Verträglichkeitsprüfung von Arzneimitteln**

**Blutzuckermessung**

**und viele Leistungen mehr...**

# Kinder & Jugendmode

SCHARBEUTZ



unsere Qualitätsmarken:

name it.

SCHIESSER

QUIKSILVER



pom pom®

NONO



BONDI  
KIDSWEAR

★BMS★  
OUTDOOR PERFORMANCE

OUTFITTERS<sup>®</sup>NATION  
ENERGETIC DENIM

MILLS  
BABYS KIDS TEENS

Strandallee 131  
23683 Scharbeutz  
[www.SEASIDEKIDS.de](http://www.SEASIDEKIDS.de)

**Nachdem wir die Spielserie 2018/19 nur mit wenig Erfolg der beiden Mannschaften abschließen konnten, gibt es nach Abschluss der Hinserie 2019/20 wieder erfreuliche Ergebnisse zu vermelden:**

Die 1. Mannschaft steht nach dem erwarteten Abstieg aus der Bezirksliga in der spielstarken Kreisliga momentan auf dem hervorragenden 2. Platz.

Die 2. Mannschaft, die in der letzten Serie noch gerade dem Abstieg entgangen war, spielt eine gute Serie und liegt ebenfalls auf dem 2. Platz der 1. Kreisklasse.

Hier zeigt sich deutlich, wie wichtig es ist, ständig auf ein komplettes Team zurückgreifen zu können, das nicht immer durch Spielerabstellungen auseinandergerissen wird. Momentan ist die 2. Mannschaft so gut besetzt, dass wir uns keine Sorgen machen müssen. Außerdem konnte sich die Mannschaft durch einen neuen Spieler, Herbert Brandt, verstärken, den wir auch auf diesem Wege noch einmal herzlich im OSV willkommen heißen. Wünschenswert wäre in der Sparte noch eine intensivere Trainingsbeteiligung in den punktspielfreien Zeiten, um auch neue Doppelvariationen testen zu können.

Am 03.01.2020 veranstalten wir ein Neujahrsturnier, zu dem Spielerinnen und Spieler aus verschiedenen Vereinen eingeladen werden. Dieses Kuddelmuddel-Turnier war auch im letzten Jahr ein voller Erfolg und wurde mit einem gemütlichen Ausklang abgerundet.

Wir würden uns freuen, wenn sich weitere Tischtennisbegeisterte unserer Sparte anschließen würden, damit wir weitere Mannschaften für den Wettbewerb auch in unteren Spielklassen melden können. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Vielleicht finden ja sogar Ehemalige noch einmal Spaß am Spiel und auch am Wettkampf in einer netten Gemeinschaft!

Norwin Geberbauer

### **Du möchtest bei einem unserer Sportangebote mitmachen?**

Eine Übersicht unserer Sportangebote inkl. Beitrittserklärung und Vereinsatzung findest du unter: [www.ostseesportverein.de](http://www.ostseesportverein.de)



**Durch einige Abgänge kurzfristig zum Saisonanfang 2018/19 konnten wir nur eine Schülermannschaft für den Punktspielbetrieb melden, da viele von den Kindern nur am Training teilnehmen möchten.**

Die Schülermannschaft mit Stellan Drespling, Ole Geberbauer, Bruno Carsten, Marlon Adler, Erik Kagramanjan und Jacob Vogel haben nur eine Niederlage gegen Ratekau hinnehmen müssen und belegten so einen hervorragenden 2. Platz in der Kreisliga.

Mit den gleichen Spielern (außer Stellan) startet die Mannschaft in die

Saison 2019/2020. Allerdings wird in der höheren Altersstufe (Jungen) gespielt, da nicht genügend Schülermannschaften im Kreis vorhanden sind.

Das macht sich dann doch bemerkbar und sie konnten in der Hinserie nur einmal gewinnen.

Die Schüler sind mit Eifer und Ehrgeiz dabei und wir drücken ihnen die Daumen, daß in der Rückrunde dann doch noch das eine oder andere Pünktchen dazu kommt.

Unser Dank geht auch dieses Jahr wieder an Richard, der für das Jugendtraining zuständig ist.



JEDER TRAUM  
HAT EINEN ANFANG...

*Julius Dolge*

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER E. K.  
HAUSVERWALTUNGEN

INH.: FRANK NIEBER  
DIPL. -WIRTSCHAFTS-ING. / IMMOBILIENWIRT

STRANDALLEE 138 · 23683 SCHARBEUTZ  
DOLGE-IVD.DE · INFO@DOLGE-IVD.DE



TELEFON 0 45 03 / 8 90 70



# FRISEUR SALON

*Michael Pätau*

Wohldkamp 2/im Wohnstift  
23669 Timmendorfer Strand  
Tel.: 045 03/60 65 71

Am Bürgerhaus 4  
23683 Scharbeutz  
Tel.: 045 03/736 98



Anmeldung erbeten

# Chr. Bedei



## Malereibetrieb

MALEN • TAPEZIEREN • FUSSBODENBELÄGE

Kammerweg 10a • 23683 Scharbeutz

Tel.: 04503/73045 Fax: 7077322

**Seit fast drei Jahren besteht die Möglichkeit Basketball im Ostseesportverein zu lernen und natürlich auch zu spielen.**

Inzwischen gibt es zwei gemischte Mannschaften im Alter von 9 bis 15 Jahren, die regelmäßig jeden Freitag fleißig an den Grundtechniken Dribbeln, Passen, Fangen und Werfen trainieren.

Dabei wird vom Lizenztrainer Matthias Adler stets darauf geachtet diese in spielerische Einheiten mit den gängigen Regeln des Basketballs zu verbinden.

Eine weitere wichtige Komponente ist das soziale Miteinander zu stärken. Hierfür werden neben den Trainingseinheiten auch gemeinsame Turniere und Trainingscamps durchgeführt.

Das Highlight am Ende jeden Jahres ist das Eltern- und Geschwisterturnier, wo zusammen hartnäckig um jeden Ball gekämpft wird und anschließend mit einem bunten Weihnachts-Leckerei-Bufferet gefeiert wird.

Über neue Mitspieler\*innen freuen sich die Basketballer\*innen sehr.

LOS MACH MIT!





### Rising Stars (Juniors)

Unserer Junior-Cheerleader-Truppe besteht jetzt seit 2 Jahren. Auch in diesem Jahr haben wir viel zusammen gemacht.

Wir hatten Auftritte in Haffkrug, Ratekau und Scharbeutz, sind bei der Aalwoche mitgelaufen und haben mit anderen Teams an einem Cheercamp in Elmshorn teilgenommen.

Wir machen viele Teamaktivitäten. Im Frühling hatten wir eine tolle Übernachtungsparty mit Essen, Spielen und Film schauen veranstaltet. Auch dadurch sind die Mädchen, auch

außerhalb des Trainings, miteinander befreundet.

Ende des Jahres bekamen wir unsere ersten Cheerleader-Uniformen, über die sich die Kinder sehr gefreut haben.

Derzeit sind wieder ein paar Plätze frei. Wenn du zwischen 10 und 16 bist und Lust darauf hast Cheerleading auszuprobieren, melde dich und komm vorbei.

Unsere Trainingszeiten sind am Mittwoch 18:00 – 19:30 in der Sporthalle Gleschendorf und am Freitag 17:30 – 18:30 im Vereinsheim in Scharbeutz.



### Twinkle Stars (Peeweeps)

Wir sind seit September 2019 eine Peewee-Cheerleader-Gruppe im Alter von 5 – 9 Jahren. Es macht uns sehr viel Spaß die ersten Tänze zu lernen und Pyramiden zu bauen. Auch das Bodenturnen kommt nicht zu kurz.

Derzeit werden Räder und Handstand geübt.

Gerne nehmen wir neue Freunde in unser Team auf. In jedem Training haben wir viel Spaß und lachen zusammen. Bei uns steht die Freude am Cheerleading im Mittelpunkt, deshalb sind die einzigen Bedingungen um mit zu trainieren Freude und Ehrgeiz.

Komm gerne vorbei. Wir trainieren mittwochs von 17:00 – 18:00 in der Sporthalle in Gleschendorf.



### **Ganzheitliche Unterstützung der natürlichen (Bewegungs-) Entwicklung nach E. Hengstenberg**

Balancieren, klettern, hangeln, krabbeln, robben, kriechen, tasten, (sich) spüren!... in Ruhe, mit Zeit und ohne Konkurrenzdruck, in kleinen Gruppen, achtsam begleitet

Ein sorgfältig aufgebauter Parcours aus kleinen und großen Holzgeräten regen das natürliche Bedürfnis nach

vielfältiger Bewegung an.

Die Kinder haben Freude beim selbstbestimmten Überwinden der Geräte. Sie probieren und forschen mit ihrem ganzen Körper und erweitern dabei spielerisch ihre Kompetenzen.

Im Überwinden von Hindernissen aus eigenem Antrieb wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Konzentration, den Mut und das innere und äußere Gleichgewicht gestärkt.



Der Bewegungsraum ist auch immer ein Ort, in dem jedes Kind so sein darf wie es ist. Mein Vertrauen in die kindliche Entwicklungsfähigkeit ist die Basis meiner Arbeit.

**Wann: freitags**

**(außer in den Schulferien)**

**Wo: im Sportlerheim des OSV**

Bitte bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken mitbringen. Wir arbeiten barfuß.

1. Gruppe: Kinder von 4 – 6 Jahre,  
15.00 – 15.45 Uhr

2. Gruppe: Kinder von 6 – 11 Jahre,  
16.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldung zum „Schnuppern“  
oder bei Fragen:**

**Iris, Bewegungspädagogin, Grund-  
schullehrerin: Tel: 04503 - 794358**



## Schwimmkurse für Kinder und auch mal für einen Großen.

Gudrun Peters hat auch, wie bereits die Jahre zuvor, 2019 vielen Kindern geholfen über Wasser zu bleiben und, wie man an den Bildern sieht, die Schwimmabzeichen Seepferdchen,

Bronze, Silber und Gold zu absolvieren. Außerhalb der FerienPaß-Kurse ist dann auch schon mal ein Erwachsener im Einzeltraining zum Schwimmer geworden.

Wir danken dem Hotel Atlantis für die Unterstützung und Gudrun für ihren Einsatz.



Wohlfühlurlaub an der Ostsee

# Holm Ferienwohnungen

Strandallee 138 | 23683 Scharbeutz

Tel. 0 45 03-88 86 78 | Fax 0 45 03-88 86 79

[info@ostseeblick-scharbeutz.de](mailto:info@ostseeblick-scharbeutz.de)



**Am 24/25. August führte der Ostseesportverein ein Family Handball Weekend in Gleschendorf durch.**

Aus den Bildern sieht jeder:  
Die Anstrengung, den Spaß, die  
vielen fleißigen HelferInnen und  
die SpielerInnen und Gewinner.



Wir verkaufen auch Ihre Immobilie erfolgreich

**Holm Immobilien**

Strandallee 132 | 23683 Scharbeutz

Tel. 0 45 03-61 69 | Fax 0 45 03-88 08 20

[info@holm-immobilien.de](mailto:info@holm-immobilien.de)

Gültig 2018

# SCHÜTZENHAUS

## Schützenhaus Scharbeutz

Dieter Gottwald und Beate Spradau

Speckenweg 5 • 23683 Scharbeutz

Mobil: 0172 / 413 70 62

[gottwalddieter@t-online.de](mailto:gottwalddieter@t-online.de)



## FEIERN IM SCHÜTZENHAUS

Es sollte etwas ganz Besonderes sein.

Bitte sehen Sie unsere Vorschläge als kleinen Auszug aus unserem weitreichenden Programm. Gerne stellen wir Ihnen Buffets oder Menu's ganz nach Ihren Wünschen zusammen.

Darüber hinaus sind wir natürlich auch bei der Auswahl der Getränke, der Musik und der Deko behilflich.

Unser **Schützenhaus** hat Platz für Feiern bis zu 140 Personen.

**Yoga ist eine wunderbare Technik den gesamten Bewegungsapparat und deinen Geist in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.**

In diesem Kurs wirst du eine Mischung von verschiedenen Yogastilen kennenlernen und letztendlich fließt auch immer mein physiotherapeutischer Blick mit ein!

Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet, alle Übungen (Asanas) werden

individuell auf Deine körperliche Konstitution angepasst.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann schau doch einfach mal an einem Donnerstag um 19:30 - 21:00 Uhr im Heinz-Kieksee-Haus in Haffkrug vorbei!

Bei noch offenen Fragen kannst Du mich telefonisch unter der Mobil Nr. 01 62 - 10 82 63 4 erreichen!

Ich freue mich auf Dich,  
Annelie Trawenski



Mein Name ist Annelie Trawenski, ich bin 52 Jahre alt, verheiratet, wir haben zwei Mädchen im Alter von 11 und 15 Jahren und leben im wunderschönen Haffkrug. Von Beruf bin ich Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Seit dem Sommer 2017 leite ich die Yogagruppe in Haffkrug. Es macht mir riesigen Spaß die Teilnehmer in angenehmer Atmosphäre zu mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und mehr Wohlbefinden zu verhelfen. Eine Auszeit aus deinem Alltag!



### Geräteturnen – Bodenturnen – Mannschaftsspiele Drei bis 6 Jahre und 6 bis ?? Jahre

Insgesamt haben sich jetzt 35 Kinder angemeldet, wovon auch viele zu den beiden Turnstunden am Donnerstag kommen und folgendes in den letzten vier Monaten erlebten: Koordination, Ausdauer, Teamgeist, Durchhaltevermögen, Leistungsgrenzen berühren und überschreiten, Anspornen, Weinen, Kaltes Wasser drüber laufen lassen, alles geben, Bälle fangen, in Ringen turnen, am Barren schaukeln, über das Pferd springen, zu zweit smylies drehen, vor dem Monster wegrennen, Huiiiiiii schreien, Handstand an der Wand, mit der Bank wippen, Rad auf dem Air Track schlagen, über die Rolle klettern, von der Sprossenwand springen, Tennisbällen lauschen, Schwebebalken rückwärts, Trampolin über den Kasten-Springen,

Krabbenfussball, Kinder stark machen, Kleines deutsches Sportabzeichen, Ball im Kreis weitergeben, sich in die Arme der Mit-Kinder fallen lassen, über die Bank ziehen, auf der Teppichfliese rutschen, 400 Meter laufen, 60 Meter Sprint, Ball gerade hochwerfen, Kinder-slatline festhalten und ein Kind läuft rüber, Buchstaben suchen und ein Wort bilden, Brücke, Liegestütz, seitlich rollen, Seilspringen, Wasser trinken, Risiko eingehen, Aua schreien, mutig sein, Mama suchen, stolz sein, große Augen machen, abends am Esstisch erzählen, .....ach einfach nur dabei sein. Jeden Donnerstag von neuem. Was macht er wohl heute mit uns?

Also, mir hat das Spaß gemacht und 20 Kinder dürfen noch mitmachen. Es sind nur Kinder beim Geräte- und Bodenturnen, die sich und mir (und den Eltern) große Freude berei-

ten. Ich freue mich über jedes Kind, in seiner Unterschiedlichkeit, ich freue mich über jede noch so kleine Entwicklung. Die Kinder sind alle mit vollem Einsatz dabei, lassen sich anspornen, versuchen es „hundertmal“ und sind stolz, wenn sie die gesetzten Aufgaben schaffen.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte:  
Auf dem Kinderfest der Gemeinde

Scharbeutz im Sommer treten unsere Kinder auf und zeigen, was sie alles können. Wir machen einen Tanz und zeigen wie wir Turnen können. Wer macht mit?

Ich bin begeistert! Wir machen Kinder stark!

Euer (langhaariger, manchmal strenger) Stephan



# Hier könnte Ihre Anzeige stehen!



**Stephan Peters**

Strandallee 35, 23683 Haffkrug

Tel.: 04503-795366

E-Mail: [osv@ostseesportverein.de](mailto:osv@ostseesportverein.de)

## Der OSV fördert die/Ihre Gesundheit.



**Unterstützen Sie uns bitte mit einer kleinen oder großen Geldspende oder schalten Sie auch eine Anzeige im nächsten Vereinsheft (Spendenquittungen werden ausgestellt).**

Helpen Sie dem Ostseesportverein Kinder und Jugendliche sportlich zu fördern.

### **Ostseesportverein**

IBAN: DE72 2135 2240 0011 0039 93  
BIC: NOLADE21HOL

**Der gesamte Vorstand des Ostseesportvereins e.V. bedankt sich recht herzlich bei allen unseren Unterstützern und Inserenten. Wir freuen uns auf Ihre weitere Unterstützung. Wir brauchen Sie!**

Ostseesportverein v. 1927/49 e.V.  
Infos: [www.ostseesportverein.de](http://www.ostseesportverein.de)  
und [osv@ostseesportverein.de](mailto:osv@ostseesportverein.de)

Stand: Januar 2020

Jahrgang: 59. Jahrgang  
Ausgabe: 2019/2020  
Auflage: 1.200 Exemplare  
Herausgeber: Ostseesportverein  
von 1927/49 e.V.,  
Vorstand,  
Strandallee 35,  
23683 Scharbeutz

Anzeigen: Stephan Peters  
Layout: Nils Krömer  
Telefon: 0 45 03-79 53 66  
Fax: 0 45 03-79 53 48



GOSCH  
SYLT


# MEINE SCHÖNSTE INSEL IN SCHARBEUTZ

**DIREKT**  
an der  
Dünenmeile  
stranden!

WortBildTon

*Hier können Sie goschen!*

GOSCH Scharbeutz  
Strandallee 134 b | 23683 Scharbeutz  
Tel. 0 45 03 - 89 80 986

gosch.de 





Jugendkundenberater  
Florian.Meetz@vbeutin.de

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

**persönlich oder online**  
**Wir können beides!**

Probieren Sie unsere neue  
Online-Geschäftsstelle aus:  
**[www.vbeutin.de](http://www.vbeutin.de)**



**Volksbank Eutin**  
Die Bank der Region

Seestraße 47 | 23683 Scharbeutz | Tel.: 045 21 / 806-0 | [info@vbeutin.de](mailto:info@vbeutin.de) | [www.vbeutin.de](http://www.vbeutin.de)