

## Neues vom SV Glienicke/Nordbahn e.V.

### Training für den sportlichen Wiedereinstieg

Von Gabriele Floericke

Seit über 15 Jahren trainiere ich mit jungen und alten Menschen ganz unterschiedliche sportliche Inhalte. Doch egal, um welche Sportart und um welches Trainingsziel es geht, eine gut trainierte Mitte ist die Grundlage für alles. Man kann dadurch nicht nur ökonomischer laufen, sondern wird auch eine positive Veränderung des Körpers feststellen: Der Bauch wird fester, der Po straffer und die Haltung aufrechter.

In meinen Stunden lege ich deshalb den Schwerpunkt auf eine stabile Mitte. Für viele bedeutet die Verbes-

serung des Halteapparats auch weniger Rückenschmerzen. Daher empfehle ich für sportliche Wiedereinsteiger, zum Beispiel nach einer Reha, oder sportlichen Neuanfängern insbesondere die Wirbelsäulengymnastik als (Wieder)Einstiegstraining. Denn eine stabile Mitte und ein fitter Rücken sind die Grundlage für weitergehendes



Foto: privat

Kraft- oder Konditionstraining.

Meine Trainingsstunde Wirbelsäulengymnastik findet jeden Mittwoch um 19 Uhr in der Alten Halle statt. Wer danach noch mehr Fitness braucht, macht einfach noch eine Stunde Body Workout ab 20 Uhr mit. Ich freue mich, wenn ihr einfach mal spontan zu einer Probe-stunde vorbeikommt!

### Fit ins neue Jahr

Insgesamt neun Traineerinnen und Trainer bieten in der Abteilung Gesundheitssport wöchentlich Kurse im Umfang von 15 Wochenstunden an. Der monatliche Beitrag beträgt 15 Euro. Hinzu kommt eine einmalige Aufnahmegebühr von 25

Euro für den Verein. Mit uns kommt ihr nicht nur fit ins neue Jahr, son-

Zeit	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15-16 Uhr		Fit ab 50		
16-17 Uhr		Zumba® Kids Yoga (bis 17.30 Uhr)		Fit ab 50
17-18 Uhr		Tanzen (ab 17.30 Uhr)		Drums Alive
18-19 Uhr	Fit ab 50			Zumba® Gold (Einsteiger/Senioren)
19-20 Uhr	Bodyshaping	Wirbelsäulengymnastik	Bauch/Beine/Po (19.30 - 20.30 Uhr)	Zumba® Fitness (Fortgeschrittene)
20-21 Uhr	Body Workout	Body Workout		Yoga

dern findet auch eine tolle Gemeinschaft! Wir freuen uns auf euch! Mehr

Infos unter: [www.sv-glienicke.de/abteilungen/gesundheitsport](http://www.sv-glienicke.de/abteilungen/gesundheitsport)

## 1. Vorrunde Kreismeisterschaft U16/U18 in Glienicke

Von Sophie Haustein, Abteilung Volleyball

Vor dem Start in die Herbstferien fand in Glienicke die erste Vorrunde der U16/U18-Kreismeisterschaft statt. In der U16 traten dabei vier Mannschaften, in der U18 nur zwei Mannschaften an, sodass sich ein überschaubares und kurzweiliges Turnier ergab. Dadurch konnten die Teams, die zahlreichen unterstützenden Eltern und Betreuer am Nachmittag noch den goldenen Herbsttag genießen.

In der Staffel der U16 trat Motor Hennigsdorf außer Konkurrenz an, da das Team als Mixed-Mannschaft anreiste. Den deutlichen Sieg der Staffel sicherte sich Havel Oranien-

burg mit klaren 2:0-Siegen gegen SV Glienicke (25:22, 25:9), Hohen Neuendorf (25:11, 25:6) und Motor Hennigsdorf (25:13, 25:22). Durch einen Sieg gegen Hohen Neuendorf (25:8, 25:12) konnten sich die Glienicker Mädels den zweiten Platz sichern.

Die U18-Teams des SV Glienicke und der SG Vehlefanzen spielten drei Gewinnsätze gegeneinander, die Glienicke souverän für sich entschied (25:9, 25:22, 25:21).

Am 16. Dezember haben alle Mannschaften bei der zweiten Vorrunde der Kreismeisterschaft in Vehlefanzen noch einmal die Gelegenheit zu zeigen, was sie können.

### Endstand U16

Havel Oranienburg (6:0 Sätze)  
SV Glienicke (2:4 Sätze)  
Electronic Hohen Neuendorf (0:6 Sätze)  
Motor Hennigsdorf (4:2 Sätze – außer Konkurrenz)



### Endstand U18

SV Glienicke (3:0 Sätze)  
SG Vehlefanzen (0:3 Sätze)

## Die Abteilung wächst und alte SV-Fußballer wurden Darters

Von Andreas Mathow, Abteilung Darts



Acki Ackermann, ein alter SVG-Bekannter

Foto: Privat

Der Dartsport selbst erfährt zurzeit eine ungewöhnliche Popularität in Deutschland. Ein echter Boom, der Vereine und Teams nur so aus dem Boden sprießen lässt. Der Zulauf geht auch an den NineDarters, die diesen Trend bereits vor drei Jahren erkannten, nicht vorbei. Kontinuierlich gibt es Anfragen bei der Abteilungsleitung über Trainingszeiten und Teilnahmebedingungen. Wegen des Zulaufs wurde ein zweites Team gebildet, das auch schon im Ligaspielbetrieb steht

und um die begehrten Legs kämpft. Neueste Zugänge bei den Glienicker Darters sind Björn Reichert, Norman Ackermann, Micha Wursach und Sven Kleanhammer (alles Wechsler aus der Abteilung Fußball). Weitere Neuzugänge sind bereits in Sicht! Damit ergeben sich für die neue Saison Perspektiven, die durchaus die Anmeldung eines weiteren Teams zulassen. Sollte der Aufstieg eines der bisherigen Teams in die Berliner A-Liga erreicht werden, kann sogar über eine leistungsbezogene Mannschaft gesprochen werden. Man wird sehen.

Auch das Material reicht langsam nicht mehr. Aus diesem Grund kam man nicht mehr umhin, einen weiteren Löwe-Turnier-Darts-Automaten mit der finanziellen Hilfe des Gesamtvereins zu beschaffen, um den Trainingsalltag besser und entspannter zu gewährleisten.

Die Saison neigt sich langsam dem Ende zu. Bis jetzt steht ein Team in den ständig wechselnden ersten drei

Tabellenplätzen (aktuell Platz 1) und liefert sich ein Kopf-an-Kopf Rennen mit den Oranienburgern „Triple Bulls“ und den Weddingern „U-Bahn-Fighters“. Bei gleichbleibender Leistung in den spannenden Punktspielen ist zu erwarten, dass die Entscheidung im direkten Vergleich fallen wird.



Björn Reichert

Foto: Privat



Einladung zum



**2. Glienicker Weihnachtssingen  
am 09.12.2017 ab 17:30 Uhr**

**vor der Dreifeldhalle (Hauptstr. 64a, 16548 Glienicke)**

Im Kerzenschein, bei Glühwein und Bratwurst, möchten wir mit Ihnen gemeinsam Weihnachtslieder singen und einen schönen besinnlichen Adventssamstag verbringen.

**Jeder ist herzlich Willkommen!**



Sponsored by Nemitz Herzlichst!