



# **Spartenberichte**

## **2025**

# Postsportverein Heide e.V.

der Verein, der für alle da ist.

Postanschrift: Am Kirchhof 1-5 25746 Heide  
Informationen unter (0481) 88 100



E-Mail: [postsv-heide@t-online.de](mailto:postsv-heide@t-online.de)  
Homepage: <https://www.postsv-heide.de>  
Facebook: [www.facebook.com/postsportvereinheide](http://www.facebook.com/postsportvereinheide)

PSD-Bank Nord, IBAN: DE28 2009 0900 3291 8636 00

<b>1.Vorsitzender</b> Lutz Krauß (0481) 4214281	<b>2.Vorsitzender</b> Thomas Japsen (0481) 71576	<b>1.Kassenwart</b> Karl-D. Feddersen (0481) 72131	<b>2.Kassenwart</b> Christoph Paulsen (0162) 2554631
<b>Sportwart</b> Norbert Stock (0160) 98980586	<b>Jugendwart/-in</b> - Stelle vakant -		<b>Geschäftsstelle</b> Janka Siegfried Jennifer Tonert Am Kirchhof 1-5 25746 Heide (0481) 88100 Fax:(0481) 7870177

Sparten mit Grundbeitrag; OHNE zusätzl. Spartengebühr nutzbar:

<b>Badminton 100</b> TuRa Meldorf, Jürgen Wolf (04832) 3521 oder (0151) 27595600  <u>Wann:</u> Do 19:30 Uhr <u>Wo:</u> Sporthalle in Meldorf (beim Schwimmbad), Büttelsweg 2	<b>Bogensport 600</b> Christian Köster <a href="mailto:bogensport@postsv-heide.de">bogensport@postsv-heide.de</a> (0481) 863 40  <u>Wann:</u> Dienstag, 16:30Uhr Freitag, 16 Uhr <u>Wo:</u> Außengelände Fa. Köster	<b>Kanu 622</b> Norbert Stock (0481) 74717  <u>Wann:</u> Freitag, 16:00Uhr <u>Wo:</u> Eider, Pahlen; Yachthafen	<b>Radsport 550</b> Thomas Japsen <a href="mailto:radsport@postsv-heide.de">radsport@postsv-heide.de</a> (0481) 71576  <u>Wann:</u> lt. Terminplan
---	--	--	---

Sparten innerhalb des Sportzentrums inkl. zusätzl. Spartengebühr nutzbar:

<b>Boxsport 170</b> Aleksandr Ognjuk  <u>Wann:</u> siehe Saalbelegung <u>Wo:</u> Sportzentrum	<b>Fitness 805</b> Dennis Peters  <u>Trainerzeiten:</u> siehe Aushang im Sportzentrum	<b>Gruppenkurse 804</b> Andreas Stoll (0163) 6144177  <u>Wann:</u> siehe Saalbelegung <u>Wo:</u> Sportzentrum	<b>Indoorcycling 807</b> Ulf Mielke (0481) 63675  <u>Wann:</u> siehe Saalbelegung <u>Wo:</u> Sportzentrum
<b>Klettern/Bouldern 830</b> Gaston Krugel <a href="mailto:info@sixplusaction.com">info@sixplusaction.com</a>  <u>Wann:</u> siehe Aushang <u>Wo:</u> Sportzentrum	<b>Tanzsportabteilung des PostSV Heide e.V. 650</b> Spartenleitung: Daniela Rohwer (0481) 62425 (mit AB)  Trainer: Jan Praedel (04638) 8992520 o. (0171) 5215385  <u>Wann:</u> siehe Saalbelegung <u>Wo:</u> Sportzentrum sowie Gastwirtschaft in Nordhastedt		

Sparten außerhalb des Sportzentrums inkl. zusätzl. Spartengebühr nutzbar:

<b>Bowling 400</b> Uwe Günther (0481) 61700  <u>Wann:</u> Mo 19:30 Uhr und Do 19:00 Uhr <u>Wo:</u> Bowlingcenter Ziegelhofweg	<b>E-Sport 801</b> Sven Jacobsen <a href="mailto:sven_jacobsen@gmx.net">sven_jacobsen@gmx.net</a>  <u>Wann:</u> Mo + Mi + Do 18:00 Uhr  <u>Wo:</u> Bürgerhaus, Heide	<b>Sambo 645</b> Jana Wagner <a href="mailto:123jana.wagner321@gmail.com">123jana.wagner321@gmail.com</a>  <u>Wann:</u> Mo + Mi 17-19 Uhr Kinder ab 7 Jahre +Erwachsene., Fr 18-20Uhr Kinder+ Erwachsene <u>Wo:</u> Sportzentrum „Neue Halle“	<b>Segeln 620</b> Torsten Martens (0481) 91-5921 o. (0481) 74009  <u>Wann:</u> Sommersaison <u>Wo:</u> Maasholm (Ostsee) und Pahlen (Eider)
<b>Triathlon 552</b> Marcus Möller (0172) 8648393 <a href="mailto:triathlon@postsv-heide.de">triathlon@postsv-heide.de</a>  <u>Wann:</u> siehe Homepage	<b>Volleyball 850</b> Jannis Borwieck (0160) 6125763 <a href="mailto:jborrowieck@me.com">jborrowieck@me.com</a>  <u>Wann:</u> siehe Homepage		<b>Schwimmen 630</b> Bernd Speer (0170) 4911586 <a href="mailto:triathlon@postsv-heide.de">triathlon@postsv-heide.de</a> <u>Wann:</u> Dienstag Triathlon - 18:45-19:45 Uhr Schwimmtreff 19:45-20:45 Uhr

Die Mitgliedschaft für alle Sparten beträgt mindestens 6 Monate.  
Eine Kündigung zum Ende eines Quartals muss schriftlich / elektronisch bis 4 Wochen vor dem Quartalsende in der Geschäftsstelle vorliegen.



**Einmaliger Aufnahmebeitrag:** Für die aufgeführten Sparten laut Tabelle.

**Kinder:** sind Personen im Alter bis zum vollendeten 14. Lebensjahr

**Jugendliche:** sind Personen im Alter bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.

Für Schüler, Auszubildende sowie Studenten über 18 Jahre gibt es eine Ermäßigung, wenn ein entsprechender Nachweis vorgelegt wird.

**Familienbeitrag:** gilt für eine Lebensgemeinschaft (beide Partner leben in einem Haushalt), die aus maximal 2 Erwachsenen mit beliebig vielen Jugendlichen besteht (ein gemeinsames Konto zur Beitragsabbuchung).

**Komplettmitgliedschaft:** In diesem Angebot sind alle Sparten des Vereins uneingeschränkt nutzbar. EGYM Wellpass Mitglieder können alle Spartenangebote nutzen.

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich aus dem Grundbeitrag UND/ODER dem Spartenbeitrag zusammen:

**Grundbeitrag OHNE zusätzl. Spartenbeitrag:**

Postsportverein Heide e.V. Am Kirchhof 1-5, 25746 Heide	<u>einmaliger</u> Aufnahmebeitrag	<u>monatlicher</u> Grundbeitrag	<b>Sportarten:</b> Badminton, Bogensport, Kanu und Radsport und Schwimmtraining
Kinder bis 14 J.	4,50	4,50	
Jugendliche bis 18 J.	4,50	4,50	auch Schüler und Azubis sowie Studenten
Erwachsene	7,00	7,00	
Familien	15,00	15,00	Familie - siehe oben; gedeckelt auf max. 15 €/Monat

**Grundbeitrag INKL. Spartenbeitrag**

Sportzentrum (SPZ)	Kinder	12,00	12,00	<b>Sportarten:</b> Boxen, Fitness-Studio, Gruppenkurse inkl. Aquafitness*, Indoorcycling, Klettern / Bouldern, Schwimmtraining*, Tanzsport, Triathlon, Sauna und inkl. alle Sportarten Grundbeitrag Für Kinder und Jugendliche gelten teilweise Einschränkungen, z.B. Fitness + Sauna erst ab 16 Jahre.
	Jugendliche	22,50	22,50	
	Erwachsene	34,00	34,00	
	Familien	85,00	85,00	

**Grundbeitrag INKL. Spartenbeitrag OHNE Sportzentrum**

<b>Klettern u. Bouldern</b>	Kinder	12,00	12,00	Es können keine weiteren Angebote im Sportzentrum genutzt werden. <b>Bei Eintritt ins SPZ entfällt der Spartenbeitrag Klettern.</b>
	Jugendliche	15,50	15,50	
	Erwachsene	23,00	23,00	
	Familien	51,00	51,00	
<b>Bowling</b>	Jugendliche	9,50	9,50	Bowling Center; Ziegelhofweg 2a in Heide
	Erwachsene	14,00	14,00	
<b>E-Sport</b>	Jugendliche	8,00	8,00	Postelweg 4 in Heide
	Erwachsene	15,00	15,00	
<b>Sambo</b>	Kinder u. Jugendliche	9,50	9,50	
	Erwachsene	14,00	14,00	
<b>Segeln (aktiv)</b>		20,00	20,00	eigene Boote an der Eider und auf der Schlei
<b>Volleyball</b>	Jugendliche	9,50	9,50	
	Erwachsene	14,00	14,00	

<b>Komplettmitgliedschaft</b>	Kinder	12,00	12,00	Siehe oben Sportzentrumsnutzung inkl. Basketball, Bowling, E-Sport, Sambo, Segeln und Volleyball
	Jugendliche	25,50	25,50	
	Erwachsene	38,00	38,00	
	Familien	93,00	93,00	
<b>EGYM Wellpass Firmenmitgliedschaft</b>			51,00	<b>Monatlicher Beitrag wird vom Arbeitgeber übernommen</b>

alle Angaben in €

➤ **\*Schwimmbadeintritt:**

pro Trainingsabend: 3,00 Euro für Mitglieder

Es darf keine weitere Leistung der Dithmarscher Wasserwelt genutzt werden; z.B. das Solebecken

**Verlust der Sportzentrum-Zugangskarte: 30,00 €**

# Trainings- und Kursplan Sportzentrum

Tag	Zeit	Sportart	ÜL	Bemerkungen	Ort / Saal	16.04.2026	
Montag	09:00 - 10:00	Fit in die Woche	Freia		Saal 3	nur WhatsApp 0171-9356155	*
Montag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Montag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert		Crosshalle	0481-65522	
Montag	10:00 - 11:00	Fit in die Woche	Freia		Saal 3	nur WhatsApp 0171-9356155	*
Montag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Nick		Fitness/Saal 3		**
Montag	16:00 - 18:00	Kinderklettern	Gaston	ab 7 Jahre	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Montag	15:30 - 16:30	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung	Saal 3	0174-1954983	*
Montag	16:30 - 17:30	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung	Saal 3	0174-1954983	*
Montag	17:00 - 17:45	Zumba mit Gyna	Gyna	Mittelstufe	Saal 2	01522-9033601	*
Montag	17:00 - 19:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana	
Montag	17:15 - 18:00	Trampolin-Fitness	Birte R.	Einsteiger	neue Halle	0179-9004806	*
Montag	18:00 - 19:00	BBP	Regina	BBP / Rücken	online	0176-63173597	*
Montag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Gesellschaftstanz Anfänger / Wiedereinsteiger	*Gaststätte Speck*, Weddingstedt	0171-5215385	
Montag	18:00 - 20:00	Klettern	Gaston		Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Montag	18:15 - 19:15	Step Aerobic	Birte R.	Mittelstufe	Saal 3	0179-9004806	*
Montag	18:15 - 19:15	Trampolin-Fitness	Lena H.	Mittelstufe	neue Halle	0157-33120293	*
Montag	18:30 - 20:30	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Montag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Montag	18:45 - 20:15	Pump	Andreas		Saal 2	0163-6144177	*
Montag	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	*Gaststätte Speck*, Weddingstedt	0171-5215385	
Montag	ab 19:15	Bauchzirkel	gem. Plan		Fitness		**
Montag	19:30 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Andrzej		Saal 3	0162-8455276	
Montag	20:00 - 20:30	Tanzen	Jan	Discofox Tanzkreis	*Gaststätte Speck*, Weddingstedt	0171-5215385	
Montag	20:30 - 21:30	Tanzen	Jan	Turniertraining	*Gaststätte Speck*, Weddingstedt	0171-5215385	
Dienstag	09:30 - 10:30	Rehasport	Nick	mit ärztl. Verordnung	Saal 2	0481-88100	*
Dienstag	09:30 - 10:30	BBP/Faszientraining	Regina		Saal 3	0174-9019447	*
Dienstag	10:45 - 11:45	Qi Gong	Lan		Saal 2		*
Dienstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Dienstag	16:15 - 17:15	Hip-Jazz I	Isabella	11 - 15 Jahre	Saal 2	0177-1698859 oder <a href="mailto:isa.syldatak@icloud.com">isa.syldatak@icloud.com</a>	*
Dienstag	17:00 - 17:45	Step Aerobic	Birte R.	Einsteiger	Saal 3	0179-9004806	*
Dienstag	17:00 - 19:00	Boxen	Azat	Anfänger ab 15 Jahre	Boxhalle	0162-3985566	
Dienstag	17:00 - 18:30	Ringen und Raufen	Norbert	ab 16 Jahre; nach vorheriger Terminvereinbarung Whats App	neue Halle, hinten durch und im 1. Stockwerk	0177-5891661	
Dienstag	18:00 - 18:45	Trampolin-Fitness	Birte R.	Mittelstufe	neue Halle	0179-9004806	*
Dienstag	18:00 - 19:00	Pilates	Andrea		Saal 3	0151-20184591	*
Dienstag	18:15 - 19:30	Yoga	Marc		Saal 2	0160-7876552	*
Dienstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Dienstag	19:00 - 20:00	Hip-Jazz II	Isabella	16 - 18 Jahre	Saal 3	0177-1698859 oder <a href="mailto:isa.syldatak@icloud.com">isa.syldatak@icloud.com</a>	*
Mittwoch	6:45 - 7:30	Jumping mit Lena	Lena H.	Mittelstufe	neue Halle	0157-33120293	*
Mittwoch	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Freia		Saal 2	nur WhatsApp 0171-9356155	*
Mittwoch	09:00 - 10:00	Zumba	Vanessa		Saal 3	01520-9403902	*
Mittwoch	10:15 - 11:00	Bauchzirkel	Christel		Fitness		**
Mittwoch	10:15- 11:15	Rehasport	Vanessa	mit ärztl. Verordnung	Saal 3	01520-9403902	*
Mittwoch	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Mittwoch	16:00 - 18:00	Kinderklettern	Gaston	ab 7 Jahre	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Mittwoch	17:00 - 18:00	BBP / Rücken	Regina		Saal 2	0176-63173597	*
Mittwoch	17:00 - 19:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana	
Mittwoch	17:00 - 19:00	Boxen	Hamlet	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Mittwoch	17:00 - 18:00	Tanzen	Jan	Discofox für Anfänger	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Anfänger Gesellschaftstanz	Saal 3	0171-5215385	

Tag	Zeit	Sportart	ÜL	Bemerkungen	Ort / Saal		
Mittwoch	18:00 - 19:30	Crosstraining	Norbert		Crosshalle	0481-65522	
Mittwoch	18:00 - 19:30	Pump	Timo	max. 14 Personen, bitte um Voranmeldung	Saal 2	0173-8610003	*
Mittwoch	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Mittwoch	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	19:00 - 21:00	Klettern	Gaston		Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Mittwoch	ab 19:15	Bauchzirkel	gem. Plan		Fitness		**
Mittwoch	19:45 - 22:00	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freittraining	Saal 2	0171-5215385	
Mittwoch	20:00 - 21:00	Tanzen	Jan	Line Dance	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	21:00 - 22:00	Tanzen	Jan	Line Dance Leistg.gruppe	Saal 3	0171-5215385	
Donnerstag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert		Crosshalle	0481-65522	
Donnerstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Martje		Fitness/Saal 3		**
Donnerstag	16:45 - 17:45	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung	Saal 3	0174-1954983	*
Donnerstag	17:00 - 17:45	Zumba mit Gyna	Gyna	Mittelstufe	Saal 2	01522-9033601	*
Donnerstag	17:00 - 19:00	Boxen	Azat	Anfänger ab 15 Jahre	Boxhalle	0162-3985566	
Donnerstag	17:00 - 18:30	Ringn und Raufen	Norbert	ab 16 Jahre; nach vorheriger Terminvereinbarung Whats App	neue Halle, hinten durch und im 1. Stockwerk	0177-5891661	
Donnerstag	17:00 - 18:00	vital und stark	Freia		Garten und online	nur WhatsApp 0171-9356155	*
Donnerstag	17:15 - 18:00	Trampolin-Fitness	Birte R.	Mittelstufe	neue Halle	0179-9004806	*
Donnerstag	18:00 - 19:00	Stretching	Olena		Saal 2	0176-60391224	*
Donnerstag	18:15 - 19:00	Ortho Fit	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983	*
Donnerstag	18:30 - 19:15	Trampolin-Fitness	Lena H.	Mittelstufe	neue Halle	0157-33120293	*
Donnerstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Donnerstag	19:00 - 20:00	Erlebnistanz	Brunhilde		kl. Turnhalle WHG, Rosenstr.	04882-739	
Donnerstag	19:15 - 20:15	Orientalischer Bauchtanz	Olena		Saal 2	0176-60391224	*
Donnerstag	19:15 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983	
Donnerstag	ab 19:15	Bauchzirkel	gem. Plan		Fitness		**
Freitag	08:30 - 9:45	Yoga/Yin-Yoga	Swetlana		Saal 2	0159-02363209	*
Freitag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Freitag	10:00 - 11:00	Erlebnistanzen	Brunhilde		Saal 3	04882-739	
Freitag	17:00 - 18:00	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Freitag	17:00 - 18:30	Yoga	Annett		Saal 2	wolframannett@yahoo.de	*
Freitag	17:00 - 19:00	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Freitag	17:45 - 18:45	Line-Dance	Jan	Anfänger	Sporthalle Werner-Heisenberg-Gymnasium	0171-5215385	
Freitag	18:00 - 19:30	Crosstraining	Andreas	Fit ins Wochenende	Crosshalle	0163-6144177	*
Freitag	18:00 - 20:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana	
Freitag	18:45 - 21:00	Tanzen	Jan	Freittraining Turniertänzer	Saal 2	0171-5215385	
Freitag	18:45 - 19:45	Line-Dance	Jan	Fortgeschrittene	Sporthalle Werner-Heisenberg-Gymnasium	0171-5215385	
Freitag	19:45 - 20:45	Solo-Latein "Lady-Style"	Jan	Anfänger	Sporthalle Werner-Heisenberg-Gymnasium	0171-5215385	
Samstag	10:00 - 12:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 2	0174-1954983	
Samstag	11:00 - 12:00	Step Aerobic	Birte R.	Fortgeschritten	Saal 3	0179-9004806	*
Samstag	13:30 - 15:30	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freittraining	Saal 2	0171-5215385	
Sonntag	09:00 - 10:15	Yin Yoga	Mariko		online	<a href="mailto:mariko.mittelbach@googlemail.com">mariko.mittelbach@googlemail.com</a>	*
Sonntag	10:00 - 11:00	Ringn und Raufen	Ingolf	ab 18 Jahre; nach vorheriger Terminvereinbarung Whats App	neue Halle, hinten durch und im 1. Stockwerk	0170-2487408	
Sonntag	12:00 - 14:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz - nach RS mit Jan -	Saal 3	0171-5215385	
Sonntag	15:00 - 18:00	Familienklettern	Gaston	Oktober - März	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Sonntag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz Freittraining	Saal 3	0171-5215385	

### **Aqua jogging**

Das Aqua jogging findet im Sprungbecken der Dithmarscher Wasserwelt in Heide statt. Als Auftriebshilfe unterstützen Schwimmgürtel in unterschiedlicher Größe. Wir machen die Übungen zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit, wobei stets der Wasserwiderstand genutzt wird. Als Unterstützung werden Hanteln, Handschuhe, Blumen und Schwimnudeln eingesetzt. Dieses Training ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

### **BBP (Bauch, Beine, Po)**

Dieses Figurtraining beinhaltet Kräftigungsübungen zur Straffung speziell der Bauch-, Beine- und Po- Muskulatur ohne Zusatzgeräte.

### **Erlebnistanz**

Der Kurs richtet sich mit diesem Angebot an bewegungsfreudige Menschen, die Spaß an der Musik haben.

Zu verschiedenen Tänzen wie z.B. Square Dance, Sirtaki und Polka werden gemeinsam in der Gruppe Tanzabfolgen eingeübt.

Erlebnistanz ist mehr als tanzen! Hier geht es nicht nur um die Freude an der Bewegung zur Musik, sondern auch um moderates Ausdauertraining, Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining und soziale Kontakte.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Partner sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Fitnessmix für Ältere**

Diese Stunde setzt sich aus zwei Segmenten zusammen: Ein Teil umfasst das Geräte- Training im Fitnessraum, der andere Teil findet im Kursraum statt und beinhaltet mal Wirbelsäulentraining, Pilates, Funktionsgymnastik, ...

### **Indoorcycling**

Indoorcycling ist ein individuelles und ganzheitliches Trainingskonzept, bei dem unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Instructors ein Training auf speziellen stationären Fahrrädern (Bikes) in der Gruppe stattfindet. Durch Wahl von Fahrtechniken und Musik und mit Hilfe der Widerstandsregelung am Bike, werden in einem 60Minuten dauernden Kurs „Profile“ gefahren, bei denen das Fahren im Gelände simuliert wird.

### **Karate**

Unsere Stilrichtung, Yuishinkan Goju-Ryu Karate-Do, ist sehr traditionell orientiert und somit dicht an den okinawanischen Wurzeln. Sie gehört zu den 4 größten Stilrichtungen weltweit.

Der Schwerpunkt liegt bei uns eindeutig auf der Selbstverteidigung, es gibt z.B. keine hohen oder eingesprungenen Tritte.

Selbstbeherrschung, Disziplin und Respekt spielen eine zentrale Rolle im Karate. Darauf weist schon die Silbe „do“ (sinngemäß: Der Weg, „Auseinandersetzung mit sich selbst“) hin. Körperbeherrschung sowie Verantwortungsbewusstsein werden systematisch aufgebaut.

**Karate ist ohne besondere körperliche Voraussetzungen in jedem Alter zu erlernen.**

Zu den Trainingsinhalten gehören Grundschole, Kata, Partnerformen und Selbstverteidigung. Dadurch wird Koordination, Kondition, Fitness sowie Konzentration geschult und Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit aufgebaut. Durch Atem- und Konzentrationsübungen wird die Körperwahrnehmung geschult. Die Selbstverteidigung ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Trainings.

### **Ortho Fit**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, welche unter orthopädischen Problemen leiden (Rücken, Schulter, Knie, Morbus Bechterew, Skoliose, usw.) und die keine Rehasportverordnung über den Arzt erhalten oder deren Verordnung abgelaufen ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Koordination.

### **Pilates**

... lass alle Bewegungen aus der starken Mitte fließen“

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode für eine schlanke straffe Muskulatur, einen starken Beckenboden, einen flachen Bauch, eine bessere Körperhaltung und maximales Wohlbefinden durch Kombination von Atmung, Bewegung und Entspannung.

### **Pump**

Dieser Kurs ist ein Allrounder!

Pump ist ein Kurs, der hauptsächlich mit der Langhantel durchgeführt wird. Ziel ist die Kräftigung aller großen Muskelgruppen. Das Ganze findet in der Gruppe und zu Musik statt. Ergänzt wird das Training durch den Einsatz verschiedener Tools wie Kurzhanteln und X-Co Trainern, sowie verschiedener Körpergewichtsübungen.

Ein weiteres Ziel des Kurses ist ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Ausdauer, der Muskelaufbau in geringerem Umfang ist ein Nebeneffekt, steht bei diesem Training jedoch nicht im Mittelpunkt. Durch den einfachen Wechsel der Gewichte, kann jeder Teilnehmer, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, die Belastung individuell an seinen Trainingszustand und seine Ziele anpassen.

## Qi Gong

Der Kurs beinhaltet verschiedene Zeitphasen:

Den Anfang mit Aufwärm-, Dehnungs- und Lockerungsübungen.

Die Hauptübungen z.B. für Schultern, Wirbelsäule, Rücken & Becken sowie für die Beine und Füße.

Durch sanfte und fließende Bewegungen wird der gesamte Körper entspannt. Harmonie und innere Ruhe.

Die Meditation mit Einsatz der Klangschale für bewusste Atemführung – Klarheit – Geistesruhe.

Der Abschluss mit dem Abklopfen des Körpers und die Wirkung der Übungen nachspüren, um wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukommen.

## Rückenfit

Immer mehr Menschen klagen über Rückenschmerzen. Diese gezielte Gymnastik beinhaltet das komplette Training des Stützkorsetts, sowie Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule. Kräftigung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur sowie der die Wirbelsäule negativ beeinflussenden Muskulatur zur Haltungsverbesserung.

## Step-Aerobic

Kräftigung von Beine, Po und Bauch sowie Herz- Kreislauf- Training.

Wir erlernen eine dynamische Step-Choreographie bei der der Spaß am Körper und der Musik im Vordergrund steht, der Trainingseffekt aber nicht zu kurz kommt.

## Tanzen

In dieser Sparte wird ein Großteil der Paartänze angeboten. Es werden die Standard- und Lateinamerikanischen Tänze, getanzt.

Zu den Standardtänzen gehören der Langsame Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfoxtrott und Quickstep, zu den lateinamerikanischen Tänzen die Samba, Cha Cha, Rumba, Pasodoble und Jive.

Zu den „Szene“-Tänzen zählen wir derzeit Discofox, Salsa und den West Coast Swing.

Ebenfalls haben wir mehrere Line Dance Gruppen im Angebot. Es stehen Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene an verschiedenen Wochentagen zur Verfügung. Eine Solo Gruppe für lateinamerikanische Tänze rundet derzeit das Angebot bei uns ab.

Das Angebot aller Gruppen richtet sich natürlich an Jugendliche und Erwachsene.

## Trampolin-Fitness

Wer einen Trampolin-Fitness-Kurs besucht, trainiert auf seinem eigenen Trampolin, an dem vorne ein Haltegriff (Handlebar) befestigt ist.

Dann wird rhythmische Musik eingespielt und das Hüpf-Workout kann losgehen. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Trampolin-Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht.

## Wirbelsäulengymnastik

Die Kräftigung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur sowie die Entwicklung und Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und Beckenbodentraining sind Hauptaufgabenmerk in dieser Stunde.

## YOGA

Yoga fördert die Entspannung und steigert körperliches und geistiges Wohlbefinden. **Bequeme Kleidung und eine Decke sollten mitgebracht werden.**

### Hatha-Yoga

Eine ausgewogene Kombination von Bewegungsfolgen zwischen Positionen in Verbindung mit der Atmung, verleihen gleichsam Kraft und Geschmeidigkeit sowie ein inneres Gespür für Symmetrie und Mitte.

### Power Yoga

Power Yoga ist eine eher „sportliche“ Variante vom Yoga. Es wird Atmung, Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Entspannung sowie Beweglichkeit miteinander verbunden. Die Asanas (Übungen) werden im Hauptteil im Flow, der durchaus schnell sein kann, durchgeführt. Es ist schweißtreibend und effektiv. Ausdauer und Kraft kommt bei dieser Yogavariante nicht zu kurz. Am Ende rundet der Entspannungsteil die Stunde ab.

### Yin Yoga

Beim Yin Yoga wird das Hauptmerkmal auf Dehnung und Entspannung gelegt. Die Asanas (Übungen) werden drei bis fünf Minuten gehalten. In Verbindung mit der Atmung wird dadurch eine tiefe Entspannung erreicht, die Flexibilität verbessert und Verspannungen/Blockaden verringert.

## Zumba

Tanzen wie Shakira und Jennifer Lopez...

ZUMBA ist ein Tanz-Fitness-Programm, das Latino und internationale Musik (Salsa, Merengue, Mambo etc.) verbindet. Es eignet sich für alle Fitnessinteressierte jeden Alters, die Spaß haben, sich zu dieser Art von Musik zu bewegen. ZUMBA ist für Anfänger gleichermaßen wie für Profis ein ganzheitliches Workout, das Fitness, Cardio und Muskelaufbautraining miteinander kombiniert. Gleichzeitig trainiert man seine Balance und wird flexibler. Wer den Tanzsport regelmäßig ausübt, hat im Alltag mehr Energie und auch das allgemeine Wohlbefinden wird dadurch gesteigert.

### Zumba mit Gyna

In dem Kurs werden einfache Choreografien mit einer mittleren Intensität zu fetziger lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue usw. vermittelt. Der Kurs beinhaltet leicht erlernbare Bewegungen ohne Sprünge und schnellen Drehungen bei mitreißender Party-Atmosphäre.





## Informationen für Mitglieder

Vielen Dank für das Vertrauen, welches du uns mit deiner Anmeldung entgegenbringst. Dieser Bogen enthält Auszüge aus der Geschäftsordnung und allgemeine Informationen, die für jeden Sportler in unserem Sportzentrum bindend sind. Den Erhalt dieses Bogens und damit die Einhaltung unserer Ordnungen wird uns bei Vertragsabschluss quittiert.

### Vorwort:

Der Postsportverein Heide betreibt ein Sportzentrum am Kirchhof 1 – 5 in Heide. Im Sportzentrum befinden sich Übungsräume, ein Saunabereich und ein Foyer mit Büro- und Trainerraum sowie ein Bistrobereich.

Der Postsportverein hat sich zum Ziel gesetzt, den Sport, die Gesundheit und die Lebensfreude seiner Mitglieder, besonders von Kindern und Jugendlichen, zu fördern. Leitgedanke des Postsportvereins ist: **Wir sind für Alle da!** In diesem Sinne wird von jedem im Sportzentrum eine gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft vorausgesetzt. Ein höflicher und fairer Umgang miteinander fördert die Entwicklung der Gemeinschaftsfähigkeit und sollte für jeden Sporttreibenden im Postsportverein Heide e.V. eine Selbstverständlichkeit sein.

### Für den Sportbetrieb sind folgende Regelungen einzuhalten:

#### Öffnungszeiten

Das Sportzentrum ist täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, in der Zeit **von 05:00 bis 00:00 Uhr** geöffnet. Die Mitglieder müssen bis 00:00 Uhr das Sportzentrum verlassen haben. Diese Öffnungszeiten werden durch halbjährliche Reinigungs- und Wartungsarbeiten eingeschränkt. Eine Schließung des Sportzentrums wird mindestens 14 Tage vorher im offiziellen Aushang bekannt gegeben.

#### Zugang

Zugang zum Sportzentrum haben alle Vereinsmitglieder. Bei Zugang mit der Magnetkarte ist diese ständig bei sich zu tragen. Jedes Mitglied hat selbst die Verantwortung für seine Mitgliedskarte. Es ist strengstens verboten, diese Magnetkarte an Dritte weiterzugeben.

*Mitglieder ohne Zugangskarte können die Einrichtung nur zu den Bürostunden der Geschäftsstelle und zum Besuch des Bistros betreten.*

Nichtmitglieder sind ebenfalls nur zum Zwecke des Geschäftsstellen- oder des Bistrosbesuches einzulassen.

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren haben keine Zugangskarte (nur in Ausnahmefällen mit Genehmigung der Eltern). Ihnen ist der eigenständige Einlass in den Fitnessraum aufgrund behördlicher Bestimmungen sowie aus versicherungstechnischen Gründen nicht gestattet. Der Einlass erfolgt in der Regel nur in Anwesenheit eines zuständigen Übungsleiters. Der engere Vorstand kann festlegen, an welche Personen (Nichtmitglieder) Magnetkarten zusätzlich ausgegeben werden.

Kinder, welche an keiner sportlichen Veranstaltung teilnehmen, dürfen sich nicht alleine im Sportzentrum aufhalten. Störungen des Sport- und Bürobetriebes durch Besucherkinder sind zu vermeiden, bei Verstoß können die Mitglieder und Kinder aus dem Sportzentrum verwiesen werden. Die Mitarbeiter und Trainer des Sportzentrums sind weisungsbefugt.

*Bei Auslösen der Alarmanlage wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 100,00 Euro erhoben. Es erfolgt eine schriftliche Abmahnung. Eine Nichtzahlung zieht den Vereinsausschluss nach sich.*

*Im Wiederholungsfall wird eine erneute Zahlung in Höhe von 100,00 Euro erhoben. Der Vorstand entscheidet über einen Vereinsausschluss.*

**Wer Nichtmitglieder außerhalb der oben genannten Zeiten Einlass gewährt, wird aus dem Verein ausgeschlossen.**

**Das Sportzentrum wird videoüberwacht.**

#### Umkleiden, Garderoben und Wertgegenstände

Zum Umkleiden sind ausschließlich die Umkleidekabinen des Sportzentrums zu nutzen. Kleidungsstücke und persönliche Utensilien (außer Wertgegenstände) sind in den Garderobenschränken zu verschließen. Wertgegenstände sind nach Möglichkeit nicht in das Sportzentrum mitzubringen. Sollte dies unumgänglich sein, sind diese in den Schließfächern des Fitnessraums sowie im Wertfachschränk im Flur einzuschließen oder mit in den Kursraum zu nehmen.

Ein Vorhängeschloss für den Garderobenschrank ist selbst mitzubringen. **Für Verluste jeglichen Eigentums übernehmen wir keine Haftung.**

Es ist nicht erlaubt, Garderobenschränke oder Schließfächer über die Aufenthaltsdauer im Sportzentrum hinaus zu reservieren. Reservierte Garderobenschränke werden durch Mitarbeiter oder Trainer geöffnet.

#### Parken

Bitte parke auf dem Parkplatz vor dem Sportzentrum und am Werner-Heisenberg-Gymnasium; sowie auf umliegenden öffentlichen Parkflächen.

#### Fundsachenbehandlung

Fundsachen werden vom Hausmeister sowie dem Bistroteam in Verwahrung genommen. Sollten diese nicht anwesend sein, sind die Fundsachen in der blauen Tonne neben dem Fahrstuhl abzulegen. Die Fundsachen können zu den Trainer-, Bürozeiten und zu den Bistroöffnungszeiten abgeholt werden. Sollten diese innerhalb eines Vierteljahres nicht abgeholt werden, stellen wir sie der Altkleidersammlung zur Verfügung.

#### Alkohol, Rauchen und Glasflaschen

Der Erwerb und das Trinken von nicht alkoholischen Getränken ist nur im Bistro erlaubt. Es ist untersagt, eigene alkoholische Getränke ins Sportzentrum mitzubringen. Im Sportzentrum gilt ein absolutes Rauchverbot. Glasflaschen und Trinkgläser sind im gesamten Sportzentrum verboten, ausgenommen im Bistro.

#### Hausrecht

Das Hausrecht für den Verein üben im Allgemeinen der Vorstand und die Vereinsangestellten aus. Innerhalb der Kurse in den Übungsräumen und im Fitnessraum wird das Hausrecht von den dort tätigen Übungsleitern ausgeübt. Den Anordnungen des Hausmeisters, des Vorstandes, der Bürobeschäftigten und der eingesetzten Übungsleiter sowie den Aufsichts- und Kontrollkräften im Sportzentrum ist Folge zu leisten. Sie sind berechtigt bei groben Verstößen gegen die Regeln des Sportzentrums oder bei ungehörigem Verhalten einzelne Teilnehmer oder Besucher vom weiteren Sportbetrieb auszuschließen bzw. aus dem Sportzentrum zu verweisen.

## **Nutzung der Nassräume, Sporträume und der Sauna**

Die Benutzung der Nassräume (Dusche, Sauna und Toiletten) wird in der Saunaordnung geregelt.

Bei Nutzung der Sporträume müssen in den Räumen aus Sicherheitsgründen mindestens zwei Personen anwesend sein.

Insbesondere bei der Nutzung der Sauna müssen, laut Geschäftsordnung, aus Sicherheitsgründen mindestens zwei Personen ab einem Alter von 16 Jahren anwesend sein. Über Ausnahmeregelungen entscheidet ausschließlich der engere Vorstand, auf schriftlichen Antrag.

Des Weiteren findet der Damen- und Herren-Saunatag, unabhängig von einem Feiertag, statt.

Barfuß gehen ist im Sportzentrum aus Hygiene- und Unfallverhütungsgründen nicht erlaubt.

*Alle weiteren Regelungen sind in den einzelnen Sporträumen und der Sauna durch Aushang bekannt gegeben.*

## **Gerätenutzung**

- Bitte benutze grundsätzlich, aus hygienischen Gründen, ein eigenes **Handtuch** bei deinem Training zur Unterlage auf den Polstern und belege immer nur ein Gerät zurzeit – es ist keine Gerätereservierung gestattet.

- Die Trainingsfläche darf nur mit **sauberen, ausschließlich drinnen getragenen Turnschuhen** betreten werden.

- Lege die von dir benutzten Trainingsgeräte wieder an den dafür vorgesehenen Platz zurück.

- Getränkeflaschen sollten einen speziellen Trinkverschluss vorweisen.

- **Trainingstaschen** jeglicher Art dürfen nicht im Fitnessraum gelagert werden.

- **Kaugummi** kauen auf der Trainingsfläche ist aus hygienischen Gründen untersagt.

***Der unsachgemäße Umgang mit Fitnessgeräten kann, bei falsch ausgeführten Übungen, bleibende körperliche Schäden verursachen.***

***Bitte befolge die Anweisungen des Trainings-Personals und frage nach, wenn dir etwas unklar sein sollte. Wir haften nicht für körperliche Schäden, die auf falsches Gerätetraining zurück zu führen sind.***

***Bei Missachtung unserer Regeln sehen wir uns gezwungen, euch vom Training auszuschließen.***

## **Schlüsselordnung**

Mitglieder ab 16 Jahre, die Angebote im Sportzentrum nutzen, erhalten eine Magnetkarte (nur in Ausnahmefällen ab 14 Jahren mit Genehmigung der Eltern), damit sie Zugang zum Sportzentrum und zum Fitnessraum haben. Der engere Vorstand kann festlegen, an welche Personen (Nichtmitglieder) Magnetkarten zusätzlich ausgegeben werden. Jedes Mitglied hat selbst die Verantwortung für seine Mitgliedskarte. Es ist strengstens verboten, diese Magnetkarte an Dritte weiterzugeben.

Eltern, die ihre Kinder zum Sport ins Sportzentrum begleiten, können eine Magnetkarte für den Zutritt erhalten. Die Ausgabe wird in der Geschäftsstelle beantragt und protokolliert.

Die Magnetkarten sind mit Namen und Nummer versehen. Der Erhalt der Magnetkarte wird quittiert.

Die Zugangsberechtigungen werden laut Liste in der Geschäftsstelle frei geschaltet.

Jedes Mitglied darf nur mit der eigenen Magnetkarte das Sportzentrum betreten.

Während des Aufenthalts im Sportzentrum muss die Magnetkarte ständig mitgeführt werden, damit die Zutrittsberechtigung jederzeit nachgewiesen werden kann. Die Mitarbeiter des PostSV (Vorstandsmitglieder, Trainer/-innen, Büro- und Bistrokkräfte, Aufsichts- und Kontrollkräfte sowie die Hausmeister) sind berechtigt und aufgefordert, Magnetkartenkontrollen durchzuführen. Die Karte sollte daher nach Aufforderung vorgezeigt und entsprechend parat gehalten werden.

Der Verlust der Magnetkarte ist umgehend in der Geschäftsstelle des PostSV anzuzeigen. Eine neue Magnetkarte wird beantragt und gegen eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30,- € ausgestellt. Verlorene Magnetkarten werden im Zugangsprogramm gesperrt.

Die Magnetkarten-Nummer wird im Vereinsverwaltungsprogramm notiert. Im Zugangsprogramm werden Name und Zugangsberechtigung gespeichert.

Die Magnetkarte ist umgehend, jedoch spätestens am ersten Öffnungstag der Geschäftsstelle nach Beendigung der Mitgliedschaft hier abzugeben.

Anderenfalls können Entschädigungsansprüche geltend gemacht werden.

## **Handhabung bei Nichterscheinen zum Trainingsplantermin**

Trainingsplantermine und deren Durchführung im Bereich Fitness sind eine individuelle Leistung von hierfür qualifizierten Trainerinnen/Trainern.

Diese Termine sind schriftlich zu definieren und durch das Mitglied schriftlich zu bestätigen. Bei Nichterscheinen wird eine Aufwandspauschale

in Höhe von 20,00 Euro erhoben und dem Mitglied in Rechnung gestellt.

## **Beitragseinzug Schüler/Auszubildende und Studenten**

Da es bei den vierteljährlichen Beitragseinzügen immer wieder zu Nachfragen kommt, möchten wir Schüler, Auszubildende sowie Studenten *über dem 18. Lebensjahr* darauf aufmerksam machen, dass wir eine Beitragsermäßigung nur dann gewähren können, wenn uns vor dem quartalsmäßigen Einzug ein aktueller Nachweis vorliegt. *Bitte achtet darauf, dass uns dieser entsprechend vorgelegt wird.*

***Eine Erstattung für das laufende Quartal wird nicht vorgenommen, wenn der Nachweis zu spät eingereicht wird.***

**Zum Schluss wünschen wir euch viel Erfolg und viel Spaß beim Training.  
Für weitere Fragen stehen euch jederzeit unsere Mitarbeiter im Sportzentrum zur Verfügung.**

Homepage: <https://postsv-heide.de>  
E-Mail: [postsv-heide@t-online.de](mailto:postsv-heide@t-online.de)  
Facebook: [www.facebook.com/postsportvereinheide](http://www.facebook.com/postsportvereinheide)  
Instagram: [postsv\\_heide](https://www.instagram.com/postsv_heide)

## **BADMINTON**

### **ohne eigene Spartenleitung**

Die Badmintonspieler sind weiterhin donnerstags bei TuRa in Meldorf aktiv.

## **BASKETBALL**

### **Spartenleiter: Philipp**

Leider hat sich die Sparte zum 30.09.2025 aufgelöst, trotz guter Beteiligung beim Training. Aber ein Training ohne Trainer ist leider nicht möglich. Dieser konnte die Aufgabe beruflich bedingt nicht mehr wahrnehmen.

## **BOGENSPORT**

### **Spartenleitung: Christian Köster**

Aktuell hat die Sparte 86 Mitglieder, davon sind ca. 50 aktiv.

Die AG im Werner-Heisenberg-Gymnasium wird gut angenommen. Momentan sind 9 Schüler in der AG aktiv. Dafür wurden neue Bögen incl. Ausrüstung gekauft.

Für den Außenbereich wurden 6 Lamellenscheiben angeschafft. Die Anschaffung der Scheiben hat die Raiffeisenbank mit einer großzügigen Spende bezuschusst. Für die Lagerung des Materials in der WHG Halle haben wir einen zusätzlichen Container organisiert, der auch aus einer Spende finanziert wurde.

Die Ausrüstung muss vor Trainingsbeginn von draußen in die Halle transportiert werden. Dafür wurden Kisten u. Transportwagen mit Rädern gebaut und angeschafft. Inzwischen funktioniert der Auf- und Abbau reibungslos.

Die Idee, eine Landesmeisterschaft bei uns auszurichten, ist leider gescheitert. Die Sporthallen in Heide Ost sind zu klein. Benötigt wird eine Breite von mind. 25 Meter. Bei ausgefahrener Tribüne ist das leider nicht gegeben.

Dennis Riegert hat sich zum Trainer-C-Lehrgang/Bogensport beim NDSB ausbilden lassen.

Eine Schützin hat einen Flyer entworfen, den wir weiter veröffentlichen werden.

Bei der Landesmeisterschaft/Außen hat Anke Köster den 3. Platz errungen.

Auf der Landesmeisterschaft 3D hat Anke den 2. Platz, trotz zahlreicher Wespenstiche, verteidigt und damit die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft erreicht. Die deutsche Meisterschaft 3D fand am 23.08. in Bad Kreuznach statt, wobei sie den 8. Platz belegte.

Bei unserer Vereinsmeisterschaft/Halle am 11. November haben 9 Schützen erfolgreich teilgenommen.

Die Kreismeisterschaft/Halle am 7.12. wurde in der Sporthalle Heide Ost ausgetragen. Am 31.10. haben wir zum dritten Mal mit ganz viel Spaß unser Halloween-Turnier auf unserem Außengelände veranstaltet.

Der Hallen-Neubau auf dem Köster-Gelände wird voraussichtlich im März/April 2026 starten.

Die Bogenschützen dürfen weiterhin einen Teil des Geländes nutzen. Das neue Gelände muss jedoch erst „kultiviert“ werden. Wie es im kommenden Sommer nutzbar ist, muss noch geklärt werden.



## **BOWLING**

### **Spartenleitung: Uwe Günther**

Zurzeit gehören 15 Sportlerinnen und Sportler zur Bowlingsparte.

Aufgeteilt in 2 Gruppen treffen wir uns am Montag (1. Mannschaft) und am Donnerstag (2. Mannschaft).

Altersbedingt nehmen wir an keinen Wettkämpfen mehr teil, sondern betreiben das Bowlen als reines Hobby.

Bei der Spartenversammlung am 12.02.2026 wurde Uwe Günther zum Spartenleiter wiedergewählt.

## Übungsort:

**Bowlingcenter Heide, Am Ziegelhofweg (neben der Tennishalle)**

## Termine:

Die 1. Mannschaft bowlt jeden Montag ab 19:30 Uhr.

Die 2. Mannschaft bowlt jeden ersten, zweiten und vierten Donnerstag ab 19:00 Uhr

## BOXEN

### Spartenleitung: Aleksandr Ognjuk

Aleksandr berichtet über die Erfolge sowie Teilnahme an den Turnieren in 2025

Folgende Kämpfer haben in 2025 geboxt

### Altersklasse Jugend U19 – Jahrgang 2007-2008

- **Kromer Michael** – hat **6** Kämpfe bestritten, (70-75 kg) – 4 gew./ 2 verl.  
**1. Platz Landesmeisterschaft** am 02.03. - 03.03.25 in Kiel.  
Teilnahme **Deutsche Meisterschaft** am 21.05.-24.05.2 in Wismar MV.  
**2. Platz Integrationscup** am 28.06. - 29.06.2025 in Seelze NS.
- **Ozmany David** – hat 6 Kämpfe bestritten, (65 kg) – 3 gew./ 3 verl.  
Teilnahme **Deutsche Meisterschaft** am 04.11. - 08.11.25 in Köln NRW.  
**2. Platz Integrationscup** am 28.06. - 29.06.2025 in Seelze NS.
- **Brahimi Arianit** – hat **1** Kampf bestritten (103 kg), 1 verl.  
**2. Platz Landesmeisterschaft** am 02.03. - 03.03.25 in Kiel.
- **Isawy Alamen** – hat 1 Kampf bestritten (60 kg), 1 verl.

**Azat Manukian**, hat erfolgreich seine DOSB Trainer C – Lizenz absolviert

### Trainer Boxsparte

- Aleksandr Ognjuk                      A – Lizenz, Leistung Gruppe.
- Hamlet Manukian                      B – Lizenz, Leistung/Hobby Gruppe.
- Azat Manukyan                        C – Lizenz, Hobby Gruppe.
- William Hellert                        C- Lizenz, Kinder Gruppe.

## E – SPORT

### Spartenleitung: Torge Jensen, ab 26.09.2025 Sven Jacobsen

Im Jahr 2025 gab es bei uns einen Wechsel in der Spartenleitung. Der Übergang hat insgesamt gut funktioniert, sodass der Betrieb normal weiterlaufen konnte.



Leider haben wir aktuell einen Übungsleiter weniger, was sich natürlich bemerkbar macht und die Organisation etwas schwieriger gestaltet.

Beim League of Legends Team sieht es im Moment so aus, dass wir 2026 voraussichtlich keine aktiven Spieler mehr haben werden. Hier müssen wir schauen, wie sich das weiterentwickelt.

Positiv ist die Zusammenarbeit mit den Heider Stadtwerken. Hierdurch haben wir wieder einen Sponsor für Team Outfits gewinnen können und außerdem neue Mitglieder für unsere Sparte.

Für 2026 gibt es auch sportlich gute Aussichten: Unser Rocket League Team plant wieder die Teilnahme an den Landesmeisterschaften. Außerdem werden wir wieder bei der SH-Netz Werks-LAN dabei sein und werden dort an verschiedenen Turnieren teilnehmen.

Ein Thema bleibt leider weiterhin offen: Neue Räumlichkeiten sind aktuell noch nicht in Sicht.

Insgesamt war es ein gemischtes Jahr mit einigen Herausforderungen, aber auch positiven Entwicklungen.

## **FITNESS**

### **Spartenleitung: Dennis Peters**

Wir können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken, die Zahl der Mitglieder ist soweit konstant. In der unteren Etage im Kraftbereich ist es in den Abendstunden öfter recht eng. Gewisse Geräte sind stark frequentiert, sodass man hier bestenfalls weitere gleiche Geräte anschaffen müsste (bspw. Beinstrecker). Zudem ist die Frequenz in der Cross-Mountain-Halle auch weiter erhöht.

### **Personelles:**

Im Februar wurde Dennis Peters auf unserer Spartenversammlung einstimmig weiter als Spartenleiter gewählt.

Neu im Trainerteam sind Lena Hinrichsen, Britta Gätjens und seit Januar 2026 Emily Trester.

Somit sind wir im Trainerteam gut und vielseitig aufgestellt.

### **Geräteanschaffungen/ FIBO:**

Dennis war im April mit einem Team auf der Fibo und ist mit vielen neuen Eindrücken und Inspirationen für den Postsportverein zurückgekommen. Wir konnten eine neue Hip-Thrust-Maschine für uns gewinnen. Diese kommt auch sehr gut bei den Mitgliedern an. Die Gespräche mit den Vertretern waren wieder wichtig und die Neuvorstellung von Geräten war sehr interessant.

Am 12.09.2025 waren wir auch in Hamburg im ESN Gym zur Gerätesichtung.

Im Laufe des Jahres haben wir aus der Flexx-Zirkel-Reihe drei Geräte zur Dehnung und Mobilisierung aufgestellt.

Ende des Jahres haben wir uns noch für ein neues Laufband entschieden.

### **Weiteres aus der Sparte/Frequentierung:**

In den Abendstunden ab ca. 19:15 Uhr sowie am Mittwoch um 10 Uhr wird weiterhin ein Bauchzirkel auf der Fitnessfläche bzw. in der Cross-Mountain-Halle durchgeführt. Die Mitglieder kommen teilweise extra zu dieser Zeit und nur für den Bauchzirkel zum Sport. Wir sprechen hier teils von Teilnahmen bis zu 20 Personen. Leider ist es sehr eng in unserer Bauchecke und wir können aus mehreren Gründen nicht immer in die Cross-Mountain-Halle ausweichen.

Die Kurse in der Cross-Mountain-Halle von Norbert werden sehr gut angenommen. Zudem werden immer wieder vermehrt Kurse für Sportvereine in der Cross-Mountain-Halle angeboten. Dies steigert die Bekanntheit des Vereins.

Die Seniorengruppen sind sehr gut besucht und finden regelmäßig mittags von 11-12:30 Uhr statt.

Der betreute Jugendsport der 14- bis 16-Jährigen wird auch gut angenommen. Hier haben wir die Zeiten der Jugendlichen von 14-17 Uhr auf 12-17 Uhr erweitert.

Zudem bieten wir monatliche Challenges an, welche auch gut von den Mitgliedern angenommen werden.

### **Sterne des Sports:**

Der Postsportverein Heide e.V. hat in Zusammenarbeit mit der Friedrich – Elvers – Schule den großen Stern des Sports in Silber, für das Projekt ‚Jugendintegration und Antiaggression durch Sport‘ verliehen bekommen.

## **GRUPPENKURSE**

### **Spartenleitung: Jens-Uwe Weber, ab 25.02.2025 Andreas Stoll**

Die Gruppenkurse umfassen Kurse von A wie Aquafitness über K wie Karate bis Z wie Zumba. Die Anzahl unserer engagierten Trainer/innen hält sich in etwa konstant. Wir bieten ein breit gefächertes Angebot unterschiedlichster Betätigungsfelder von ambitioniertem Gruppensport, Kampfsport über Bewegung unter Gesundheitsaspekten bis hin zu meditativen und entspannenden Kursen

Die Rehasportkurse, die von Jens, Vanessa und Nick angeboten werden, werden weiterhin sehr gut angenommen. An diesen speziellen Kursen kann nur mit ärztlicher Verordnung und nach Anmeldung über die Geschäftsstelle teilgenommen werden. Diese Kurse stehen auch Nichtmitgliedern zur Verfügung. Die Abrechnung erfolgt direkt über die Krankenkassen.

Auch die Onlinekurse, die Regina, Mariko und Freia anbieten werden sehr gut angenommen.

Der Kurs OrthoFit, der von Jens angeboten wird, und sich an Vereinsmitglieder mit orthopädischen Problemen richtet, die entweder keine Verordnung von ihrem Arzt bekommen oder deren Verordnung

abgelaufen ist wird ebenfalls weiter gut angenommen.

Insgesamt kann man sagen, dass die Teilnehmerzahlen, saisonal schwankend, konstant bleiben. Lediglich der Kurs „Kinderyoga“ musste, mangels Teilnehmer gestrichen werden.

Zur Aufrechterhaltung und Steigerung der Qualität unserer Kurse absolvieren unsere Trainer/innen Weiterbildungsveranstaltungen, um ihr Angebot kontinuierlich an die sportlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen und in gleichem Maße an die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen anzupassen. Auch in diesem Jahr haben bereits 2 Inhouse-Schulungen stattgefunden, die gut besucht waren & ein sehr positives Feedback erhalten haben.

Ein stetes Problem ist es, neue Trainer zu gewinnen. Mehre Versuche diesbezüglich sind, aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen über die Höhe der Aufwandsentschädigung, fehlgeschlagen. Trotz allem ist es gelungen, die Anzahl der ausgefallenen Stunden auf einem sehr niedrigen Niveau zu halten. Hier gilt mein Dank allen Trainern.

Die Spartenleitung wird zurzeit von Andreas Stoll wahrgenommen, Regina Thede ist weiterhin stellvertretende Spartenleiterin.

Alle Sportler des PostSV Heide sind aufgerufen, die Gruppenkurse zu besuchen, es ist für jeden etwas dabei. Schnuppert einfach mal rein!

Nichtmitglieder des PostSV haben die Möglichkeit unverbindlich an einem Probetraining teilzunehmen, um sich vom Leistungsangebot unseres Kursangebotes und den Vorzügen unseres Vereins zu überzeugen. Macht deshalb alle bitte auch entsprechend Werbung im Familien-, Freundes- und Kollegenkreis.

## **INDOORCYCLING**

### **Spartenleitung: Ulf Mielke**

Ein großartiges und zufriedenes Jahr liegt hinter uns.

Ein super großartiges Trainerteam hat mit vollem Einsatz und viel Engagement im zurückliegenden Jahr den teilnehmenden Sportlern viele schöne Indoorcycling - Stunden bereitet. Etliche Stunden wurden für alle möglichen Vereine und Gruppen gegeben, selbst die Polizei hatten und haben wir zu Gast. Für manch einem im Trainerteam bedeutete es auch mal Doppelstunden zu fahren und das auch nicht wenig. Die Gäste waren auch immer sehr zufrieden, was uns natürlich freut und anspricht zugleich.

Auch der Wunsch nach extra Stunden in Bezug auf das schlechte Wetter konnte die Trainer nicht aufhalten und so wurde dann auch mal schnell an einem Samstag oder Sonntag eine Stunde anberaumt.

Im vergangenen Sommer gab es wieder eine Sommertour und im Winter gleich

2-mal einen 3h Marathon sowie eine schöne Weihnachtsfeier im Rhodos. Auch freuen wir uns über viele neue Gesichter in den Stunden die wir gewinnen konnten durch tolle Einweisungen in die Sportart Indoorcycling.

Ein ganz besonderer Dank gilt unserem Spartenleiter Ulf Mielke, ohne dessen außergewöhnliches Engagement unser Indoorcycling in dieser Form nicht möglich gewesen wäre. Mit beeindruckender Verlässlichkeit und großem persönlichen Einsatz hat er sich jederzeit um anfallende Reparaturen gekümmert – oft schon am nächsten Tag, schnell, fachkundig und lösungsorientiert. Dank seines beherzten Eingreifens standen uns durchgehend alle Räder zur Verfügung, sodass der Trainingsbetrieb stets reibungslos stattfinden konnte. Dieses Maß an Einsatzbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein verdient höchste Anerkennung. Als Trainerteam möchten wir ihm dafür unseren ganz besonderen Dank aussprechen.

Für den Bericht: Melanie Groteloh

## **KANU**

### **Spartenleitung: Norbert Stock**

Im Jahr 2025 haben 198 Paddler des PostSV an 33 Terminen insgesamt 1.648 km auf norddeutschen Gewässern gepaddelt. Einige Fahrten (auf der Herzhorner Rhin/Schwarzwasser bei Glückstadt, Treene bei Friedrichstadt Alster und angrenzende Kanäle) sind aus wetterbedingten oder persönlichen Gründen ausgefallen! Eine mehrtägige Gepäckfahrt auf der Elbe von Usti n.L. (CZ) nach Coswig bei Dresden wurde vom Ausrichter, dem Coswiger Kanu-Verein abgesagt, da die Unterquerung der eingestürzten

Elbbrücke in Dresden sowohl auf dem Wasser, wie auch auf dem Land aus Sicherheitsgründen untersagt wurde.

Folgende Vereinsfahrten fanden statt:

*Kajak:*

27. April: Anpaddeln auf der Eider, Pahlen - Bargen

07. – 09. Juni: Pfingsten zu Gast beim VKL Lübeck mit Touren auf der Trave und der Wakenitz

09. Juli: Obereider und Borgstedter Enge Rendsburg - Borgstedt, Bei den dicken Pöthen

10. August: Stör Arpsdorf => Kellinghusen

20. September: Flensburger Förde, Runde Wassersleben – Ochseninseln – Flensburg - Wassersleben

12. Oktober: Abpaddeln auf der Eider, Pahlen - Schwienhusen

*SUP:*

07. Mai: Anpaddeln auf der Eider, Pahlen - Bargen

12. Oktober: Abpaddeln auf der Eider, Pahlen



*Standort Pahlen und Paddeltreff*

Von Ende März bis Anfang November haben wir uns an 25 Freitagen zusammengefunden. Je nach Wetterlage sind mehr oder weniger ausgedehnte Touren auf der Eider flussaufwärts Richtung Tielen und zurück oder flussabwärts Richtung Bargen und zurück gepaddelt worden. Einige mit dem SUP, Andere mit dem Kajak! Einsteiger können so erste Erfahrungen mit dem Kajak und auch SUP-Board machen. Auf Wunsch gibt es auch Wiederein- bzw. Aufstieg nach Kenterung! Aufgrund des sehr wechselhaften und kühlen Wetters war der Bedarf sehr zurückhaltend. An den 25 Terminen waren 154 Teilnehmer anwesend. 39 auf dem SUP und 109 im Kajak. 6 Personen haben den Termin genutzt und haben einfach mal vorbeigesehen! Am 10. August haben wir im Rahmen „Ferienprogramm Hamdorf“ 11 Kindern aus Hamdorf unseren Wassersport nähergebracht!

Was war sonst noch: Winterprogramm:

05. Januar: Neujahrsspaziergang quer durch Heide mit anschl.

Klönssnack bei Kaffee und Kuchen

25. Januar: Spartenversammlung bei Kaffee und Kuchen

15. Februar: Boßeln und Kaffee und Kuchen in Hamdorf

22. Februar: Microbowling mit Abendessen in Hamdorf

03. Dezember: Weihnachtsfeier

2026: Die Termine für 2026 befinden sich aktuell in der Bearbeitung und werden im Kalender auf der Homepage bekannt gegeben.

Neugierig? - Dann bitte zwecks Terminabsprache zum Trainieren/Schnuppern beim Spartenleiter melden!



## **KLETTERN und Bouldern**

**Spartenleitung: Gaston Krugel**

Klettern ist eine Trendsportart, die keinem richtigen Trend folgt, da der Trend schon Jahrzehnte anhält und die Fangemeinde sich stetig erhöht. Mit der Möglichkeit, durch Kletterhallen auch witterungsunabhängig Indoor zu klettern und zu bouldern, wurde dem gerade in bislang eher gebirgigeren Regionen sehr beliebten Klettersport eine neue Dimension verschafft. Kletterhallen sind äußerst beliebt bei Jung und Alt, Groß und Klein und eben regionsunabhängig. Dass nun auch „Mitbewerber“ auf diesen Zug aufspringen, zeigt die Eröffnung einer privaten Boulderhalle in Westerdeichstrich.



Auf ca. 160qm und an ca. 1.000 Griffen und Tritten ist es derzeit bei uns möglich, zu klettern oder zu bouldern. Dabei ist zu unterscheiden zwischen dem eigentlichen Klettern, welches das Erklimmen von Höhen mithilfe von z.B. Seilsicherungen bezeichnet und dem Bouldern, welches das Klettern in

Absprunghöhe ohne Sicherung beschreibt. Dafür haben wir einen mehrseitigen Boulderblock auf 2 Ebenen, eine Kletterwand mit 5 Segmenten á 2-3 Routen und einen zweiseitigen Kletterfelsnachbau mit verschiedenen Routen zum Klettern in Nutzung.

Zu unseren Kletterzeiten betreuen wir mehrere Gruppen Kinder und Erwachsener und bringen Ihnen das Klettern näher. Wir schulen sie damit in ihren körperlichen Grundfertigkeiten, wie z.B. Motorik, Kondition, Kraft und Koordination. Gleichzeitig können wir das Selbstbewusstsein, das eigene Körperverständnis, die Selbstüberwindung und das Vertrauen in eigene Stärken und Fähigkeiten erheblich fördern.

Von Frühjahr bis Herbst betreuen wir zusätzlich zur Kletterhalle eine knapp 7m hohe Kletterwand, welche uns der KSV zur Verfügung stellt. Mit dieser sind wir im gesamten Raum Dithmarschen auf Events unterwegs, um auch außerhalb von Heide Werbung für den PostSV Heide e.V. zu machen.

Das Sparten-Highlight war wieder einmal die Klettertour in den Harz in den Sommerferien. Dazu waren alle interessierten Erwachsenen und deren Kinder eingeladen. Auf Selbstkostenbasis wurde verpflegt und die Übernachtungen im Zelt fanden direkt am Kletterort statt. Hier konnte dann das Erlernte aus unserer Kletterhalle praktisch am echten Felsen ausprobiert werden.

Derzeit haben wir einen Klettertrainer, mehrere Kletterbetreuer und einige Freiwillige für die offiziellen, wöchentlichen Kletterzeiten als Übungsleiter zur Verfügung. Aufgrund der hohen Nachfrage nach Kletterzeiten, speziell für Kinder in den Nachmittagsstunden, sind wir weiterhin auf der Suche nach Interessierten als Kletterbetreuer - ab 16 Jahren. Die bisherigen Kletterzeiten sind übermäßig stark besucht, so dass wir leider schon über Beschränkungen der Teilnehmerzahlen nachdenken müssen.

Wir freuen uns über etwas mehr Werbung außerhalb des Sportzentrums und natürlich die notwendige Mundpropaganda.

In dem Sinne...

„GET FREE-JUST CLIMB“

## **RADSPORT**

### **Spartenleiter: Thomas Japsen**

Im Radwanderbereich wurden auf 80 Touren insgesamt 31.987 Vereinskilometer geradelt. Gegenüber 2024 sind dies ein Rückgang um rund 800 Kilometer. Witterungsbedingt sind einige Touren ausgefallen. Die Radwanderinnen und Radwanderer zeigten eine sehr gute Beteiligung. Durchschnittlich haben rund 10 Teilnehmer an den Touren teilgenommen. Angeboten wurden in der Saison neben den wöchentlichen Touren am Dienstag und am Donnerstag auch 15 Radtouren am Wochenende inklusive der Verbandsfahrten sowie einer Mehrtagesveranstaltung. An unserer fünften Mehrtagestour, dieses Mal nach Bad Malente haben 21 Personen teilgenommen. Leider mussten wir hier mehrere Stürze hinnehmen.

Die meisten Teilnahmen an den Radwandertouren hatten folgende Mitglieder:

1. (1) Platz	Thomas Japsen	65 Teilnahmen	2.531 Vereinskilometer
2. (3) Platz	Christa Seedig	63 Teilnahmen	2.453 Vereinskilometer
3. (2) Platz	Wolfgang Buller	58 Teilnahmen	2.304 Vereinskilometer
4. (5) Platz	Manfred Sbosny	48 Teilnahmen	1.919 Vereinskilometer

Im Rennradbereich wurde von Mai bis September jeweils mittwochs zwei Ausfahrten durchgeführt. Auch wurde an den Radtourenfahrten der anderen Vereine teilgenommen. Die Anzahl der Teilnahmen waren jedoch etwas geringer als in den Vorjahren.

Im STEVENS-Cyclo-Cross-Cup (14 Veranstaltungen) hat Birger Heß in der Klasse Masters IV den 12. Platz erreicht. Bei den Dankward Racing Series (Straße/Zeitfahren) hat Birger den 10. Platz belegt. Michael Lutschewitz hat krankheitsbedingt nicht an diesen Serien teilnehmen können.

Auch in 2026 sind wieder viele Aktivitäten geplant. Ich wünsche Allen eine pannen- und insbesondere unfallfreie Saison.

## **SAMBO**

### **Spartenleiter: Oleg Schoppert bis 04.12./ab 05.12. Jana Wagner**

Auch im Jahr 2025 hatten unsere Mitglieder die Möglichkeit, ihr Können unter Beweis zu stellen. Insgesamt nahmen mehrere Kämpfer an verschiedenen Turnieren teil und vertraten den Verein. Bei der offenen Norddeutschen Meisterschaft in Sambo konnten sich Lucas Solovyov (bis 31 kg) und Friedrich Eder (bis 42 kg) jeweils den 2. Platz sichern.

Auch beim Sambo Hamburg Open waren unsere Sportler vertreten. Lucas Solovyov erreichte in seiner Gewichtsklasse (bis 34 kg) den 4. Platz. Friedrich Eder (bis 42 kg), Daniel Tiessen (bis 71 kg) sowie Ahmad Alessa (bis 58 kg) konnten jeweils den 3. Platz erzielen.

Zum Jahresende nahmen unsere Kämpfer zudem an der Lüneburger offenen Landesmeisterschaft im Sambo teil. Friedrich Eder (bis 47 kg) und Marlon Petersen (bis 71 kg) belegten jeweils den 4. Platz, während Daniel Tiessen (bis 75 kg) einen 3. Platz erreichte.

Im Laufe des Jahres kam es zudem zu einigen Veränderungen innerhalb der Gruppe. Neben einzelnen Abgängen konnten wir auch neue Mitglieder begrüßen, die sich gut in das Team integriert haben und zur Weiterentwicklung der Sparte beitragen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass unsere Sportler im Jahr 2025 bei mehreren Turnieren wertvolle Wettkampferfahrung sammeln und dabei Ergebnisse erzielen konnten. Die gezeigten Leistungen unterstreichen die kontinuierliche Entwicklung der Gruppe und bilden eine Grundlage für die kommenden Wettkämpfe.

## **TANZSPORTABTEILUNG im PostSV Heide e.V.**

### **Spartenleiterin: Daniela Rohwer**

Im Januar ging es für unsere Tanzkreise und unsere befreundeten Paare aus Föhr zum Workshop Wochenende nach Malente. Mit dem Leistungszentrum des Landessportverbandes hatten wir eine perfekte Übungsstätte inklusive Übernachtung und Vollverpflegung gefunden. Der Tanzsaal dort bot uns beste Möglichkeiten, um neue Schrittfolgen in Standard- und Lateintänzen einzuüben. Unser Trainer Jan Praedel hatte alles wieder mal hervorragend vorbereitet, so dass wir körperlich und mental ordentlich gefordert wurden. Im Laufe des Jahres haben wir dann in den einzelnen Gruppenkursen die erlernten Schrittfolgen nachbereitet und vertieft. Ende Januar hat unser Trainer zum ersten Mal einen Line Dance Workshop geleitet, mit Sandra Gloe als externer Tanzsporttrainerin. Unter gelassener, aber motivierender Anleitung lernten die Teilnehmerinnen nicht nur neue Moves, sondern auch, wie viel Freude es macht, in Gemeinschaft zu tanzen. Wie in jedem Jahr findet im Mai der „Tag des Flashmobs“ statt. Auf der ganzen Welt tanzen an diesem Tag die Menschen denselben Line Dance, laden hinterher die Videoclips davon hoch in die mediale Welt und verbinden sich somit. Dieses Jahr stand die Choreografie zu den Liedern „A bar song“ und „Down in the valley“ auf dem Programm. Bei strahlendem Sonnenschein und vor wunderbarer Strandkulisse zeigten unsere Line Dancer am Nachmittag die Choreografien in Oesterdeichstrich vor der „360 Grad Bar“. Im Oktober, dem Brustkrebsmonat, nahmen unsere Line Dance Gruppen an der Aktion „Pinktober“ teil. Hierbei wurde zu den beiden oben genannten Liedern die eingeübten Schrittfolgen in der Heider Sankt-Jürgen Kirche präsentiert. Diese Aktion fand großen Anklang beim Publikum und viele machten spontan und begeistert mit. Im Turniersport vertraten Nina und Volker Heesch die TSA des PostSV Heide bei zahlreichen Turnieren. Besonders erfolgreich war das Paar bei den gemeinsamen Meisterschaften der Nordverbände in Itzehoe. Hier belegten sie den zweiten Platz im Turnier „Masters IIID“ und ertanzten sich den Vize-Meistertitel in Schleswig-Holstein. Damit erreichten sie gleichzeitig die notwendige Punktzahl und Platzierung, um bereits die Aufstiegschancen in die Klasse C zu nutzen. Bei dem im Anschluss stattgefundenen Turnier der II C Paare konnten sich die beiden ebenfalls als Vizemeister platzieren. Unsere regelmäßigen Tanzkreise und Tanzkurse am Montag, Mittwoch und Freitag erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Die Tanzsparte bietet aktuell 11 unterschiedliche Tanzgruppen an. Alle Line Dance Gruppen sind stark nachgefragt; der Kurs „Solo Latein Lady Style“ hat noch etwas Luft nach oben.

Der Kurs „Erlebnistanz“ am Freitagmorgen unter der Leitung von Brunhilde Dubberke konnte sich dieses Jahr über starken Zuwachs freuen. Erlebnistanz ist dabei mehr als tanzen! Hier geht es nicht nur um die

Freude an der Bewegung zur Musik, sondern auch um moderates Ausdauertraining, um Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining und soziale Kontakte.

Den Jahresabschluss bildete eine gemeinsame Weihnachtsfeier in Weddingstedt bei Speck im „Kirchspielkrug“. Der Montagstanzkreis war dieses Jahr federführend in der Planung und Ausführung der Feierlichkeiten. So stand für eine große Teilnehmerzahl aus allen Kursen zuerst ein leckeres Rouladen - Buffet bereit, worauf ein lustiges plattdeutsches Bingo folgte, das für viel spannenden Austausch zur plattdeutschen Sprache zwischen Dithmarschern und den „Zuzüglern“ führte.

Wir freuen uns auf ein spannendes Tanzjahr 2026! Eure Daniela Rohwer

## **TRIATHLON**

inkl. Leichtathletik

**Spartenleitung: Marcus Möller**

Das Sportjahr 2025 war für unsere Triathlonsparte von vielen Trainingseinheiten und einigen schönen Veranstaltungen geprägt. Auch wenn nicht alle Wettkampftermine stark genutzt wurden, konnten wir an mehreren Terminen teilnehmen und sportliche Erfahrungen sammeln.

Am 14. März begann das Jahr mit unserem Schwimmcamp in Malente, das sehr gut besucht war. Ein Dank geht an unseren Schwimmtrainer, der das Camp organisiert und für ein abwechslungsreiches Programm gesorgt hat. Am 29. März folgte der Cross-Duathlon, bei dem einige Mitglieder ihren ersten Wettkampf des Jahres absolvierten.

Im Sommer standen weitere Wettkämpfe auf dem Plan: der Vierlanden Triathlon am 15. Juni sowie der Viking Triathlon am 21. Juni. Ein besonderes Erlebnis war außerdem der Tri.Fun Pellworm am 23. August, der erneut mit seiner besonderen Inselatmosphäre überzeugen konnte.

Zusätzlich nahmen viele Mitglieder im Laufe des Jahres an Laufveranstaltungen und mehreren RTFs in Schleswig-Holstein teil. Neu war in diesem Jahr unser Anwesenheits-Wanderpokal für das Mittwochs Rennradtraining, der gut angenommen wurde und die Beteiligung deutlich erhöht hat.

Wir blicken zuversichtlich auf das kommende Jahr und freuen uns auf weitere Trainings, Wettkämpfe und gemeinsame Aktivitäten. Die neuen Termine werden wie gewohnt rechtzeitig bekanntgegeben.

## **VOLLEYBALL**

**Spartenleitung: Leroy Knoch, ab 17.11.2025 Jannis Borwieck**

Im Jahr 2025 ist auch wieder einiges in der Sparte passiert. Wir haben wieder am Beachvolleyball Cup am Marktstrand teilgenommen und sind dieses Mal sogar Gruppensieger geworden. Trainiert haben wir dafür in Hemmingstedt auf dem erneuerten Beachvolleyball Platz. Hier haben wir auch öfters das gute Wetter genutzt um einfach miteinander zu spielen auch außerhalb des Turnieres und unseres Ausscheidens.

Zudem haben wir an einigen Hobby Turnieren für Mixed Teams von anderen Vereinen teilgenommen und konnten so Freundschaften zu anderen Vereinen pflegen. Aufgrund dessen haben wir uns entschieden, auch bei uns einige Freundschaftsspiele zu veranstalten. Dies hat dazu geführt, dass die Volleyballsparte bekannter geworden ist. Auch im kommenden Jahr wollen wir an einigen Turnieren teilnehmen und unsere Fähigkeiten so verbessern. Zudem planen wir eine Herren Liga Mannschaft für den SHVV aufzustellen. Wer ebenfalls Interesse daran hat Volleyball zu lernen, trainieren und an Turnieren teilzunehmen ist herzlich eingeladen.

## **SEGELN**

**Spartenleiter: Torsten Martens**

Der Postsportverein Heide hat in der Saison 2025 zwei Segelyachten unterhalten, die Ihren Liegeplatz in der Schlei hatten. Dies sind die 9,80m lange Dacapo und die 8,00m lange Meridian mit Liegeplatz in Haddeby an der Schlei. Beide sind ausgestattet mit einer kleinen Küche, Toilette, Heizung sowie Schlafplätzen. Von hier aus starten wir zu unseren Segeltörns in die schöne Schlei oder in die Ostsee. Das kann ein netter Tagestörn sein oder auch eine „richtige“ Seereise von 2 Wochen.

Leider hat die Segelsparte seit einigen Jahren rückläufige Mitgliederzahlen, so dass auch die Nutzung der Boote zurückging. Daher haben wir am Ende der Saison 2025 die Meridian verkauft und werden in der kommenden Saison 2026 nur noch mit der Dacapo auf dem Wasser sein.

Wir freuen uns über Menschen, die Interesse am Segelsport und am Segeln haben. Wir bieten Mitsegelmöglichkeiten und unterstützen beim Erwerb von Führerscheinen.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen und sollten die Bereitschaft zur Beteiligung am Bordleben und an den notwendigen Arbeiten an den Booten mitbringen.



In der kommenden Saison 2026 - ab Mitte April - bieten wir auf der Dacapo wieder jeden Dienstag ab 17:00 Uhr in Haddeby an der Schlei Schnuppersegeln bzw. Manövertraining an. Dazu lade ich alle Interessierten ein, die den Segelsport kennenlernen möchten oder ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

Zurzeit werden die Boote für die anstehende Saison 2026 vorbereitet. Schon heute wünsche ich allen Aktiven wieder viele schöne und erlebnisreiche Törns im kommenden Sommer

