

23 Teams jagen Titelverteidiger TuS Hartenholm

Heute beginnt das **Hallenfußballturnier** um den **Seat-Römer-Cup**

HARTENHOLM :: Die Indoor-Saison der Fußballer im Kreis Segeberg geht auf die Zielgerade. Am Wochenende richtet der Förderverein des TuS Hartenholm mit dem Seat-Römer-Cup 2011 den letzten prestigeträchtigen Wettbewerb des Winters aus. Von Freitag bis Sonntag kicken 24 teilnehmende Teams in der Gerhard-Lawerentz-Mehrzweckhalle um Geld- und Sachpreise im Wert von fast 2000 Euro.

Zum Auftakt um 19 Uhr bekommen die Zuschauer bereits die nominell stärkste Gruppe zu sehen. Schließlich sind mit der Kaltkirchener TS, dem SV Henstedt-Ulzburg II, dem TSV Plön sowie dem FC Reher/Puls gleich vier Verbandsliga-Teams vertreten. Hinzu kommt der letztjährige Finalist HSC Schleswig, eine mit zahlreichen höherklassigen Aktiven gespickte spielstarke Gehörlosen-Mannschaft. Für Furore könnte beispielsweise Tobias Berg sorgen, der 2010 Torschützenkönig wurde.

Am Sonnabend treten ab 11 Uhr in der Gruppe II unter anderem die Kreisligisten Fetihsport Kaltkirchen und Großenasper SV und erstmals der Osterröndfelder TSV (Verbandsliga Nord-Ost) an. In Gruppe III (Sonnabend, ab 14.30 Uhr) kicken unter anderem die SG Bornhöved-Trappenkamp und die A-Klassen-Klubs TSV Lentförden und Schmalfelder SV.

Titelverteidiger TuS Hartenholm, der Schleswig voriges Jahr mit 3:0 im Finale schlug, steigt in der Gruppe IV (Sonnabend, 18 Uhr) ins Geschehen ein. Stärkste Kontrahenten werden Schleswig-Holstein-Ligist SV Todesfelde sowie der Leezener SC und der SV Wahlstedt (Kreisliga Segeberg) sein. Die Zwischenrunde beginnt am Sonntag um 12 Uhr, die Finalspiele sollen um 16.15 Uhr angepöfeln werden.

Am Freitag steigt zudem ab 22 Uhr eine After-Work-Party – die traditionelle Players Night findet einen Tag darauf ab 21.30 Uhr statt. Abgerundet wird die Veranstaltung von einer Tombola, einer Video-Übertragung aller Partien ins Dorfgemeinschaftshaus sowie einem Stand von Crazy Sports, an dem Frauke Kuhlmann aktuelle Sporttrends präsentiert. Weitere Informationen sowie einen Live-Ticker gibt es auf der Turnierhomepage. (che) www.hallenturnier.tushartenholm.de



Die Ju-Jutsu-Bundesligakämpfer des Norderstedter Vereins Kodokan sind für den letzten Vorrunden-Kampftag der Staffel Nord gut gerüstet. Fotos: Anne Pamperin

Legales Doping für die Psyche

Kodokans Ju-Jutsu-Kämpfer machen sich bei **Mentaltrainer Heiko Hansen** fit für den Bundesliga-Kampftag in Nienburg

ANNE PAMPERIN

NORDERSTEDT :: Die Ju-Jutsu-Kämpfer von Kodokan stehen unter Erfolgsdruck. „Wir werden als Favorit gehandelt. Die Konkurrenz redet uns stark“, sagt Alexander Siems, Manager und Mitglied der Bundesligamannschaft des Norderstedter Vereins. Am Sonnabend will das Team in Nienburg den Sprung in das Finale der besten vier deutschen Teams schaffen. Voraussetzung sind mindestens zwei Unentschieden am letzten Vorrunden-Kampftag der Gruppe Nord gegen Gastgeber TKW Nienburg und den BSV Leese.

Talent und Fleiß haben die Sportler von Kodokan dorthin gebracht, wo sie heute sind: an die nationale Spitze. Doch nicht immer reichen die körperlichen Fähigkeiten aus, um zu gewinnen. Manchmal machen einem die Nerven einen Strich durch die Rechnung,

man lässt sich provozieren und wird unkonzentriert und unsicher. Mögliche Folgen: ein verllorener Kampf, eine unbefriedigende Situation oder auch ein ungelöster Konflikt. „Und manchmal weiß man nicht, woran es denn eigentlich gelegen hat“, sagt Alexander Siems, der als Kampfsportler und als Landestrainer in Niedersachsen mit unterschiedlichen Sportlertypen zu tun hat.

Um sich optimal auf den Wettkampf in Nienburg vorzubereiten, Verhaltensweisen der Gegner besser einschätzen zu können und vor allem sich selber richtig kennenzulernen, absolviert die Bundesliga-Mannschaft von Kodokan sowie einige Nachwuchstalente und auch Judokas vom befreundeten TuRa Harksheide ein Mentaltraining. Referent war Heiko Hansen, 45, der Gründer des Deutschen Sport- und Businessinstitutes in Bad Bramstedt. Der Diplom-Sozialpädagoge ist seit

Meine hohen Erwartungen sind voll erfüllt worden.
Alexander Siems, Manager des Ju-Jutsu-Bundesliga-Teams des Kodokan e.V.

18 Jahren im Führungs- und Teamtraining tätig. 2000 hat sich der Bramstedter selbstständig gemacht.

„Ich wollte schon immer im Bereich Sport arbeiten. Mich fasziniert, wenn sich Menschen weiterentwickeln. Und mentales Training ist nicht nur für den sportlichen Erfolg wichtig, sondern auch für die Persönlichkeit.“ Das gilt für Aktive, Talentsucher, Spielerberater und Übungsleiter.

Die Kodokan-Gruppe traf sich an zwei Terminen im Vereinsheim des TuRa Harksheide. „Auf dem Programm standen Module in den Bereichen mentales Training und Emotionen. Vorher machten die Teilnehmer online einen hochmodernen Wahrnehmungstest, um herauszufinden, welcher Typ sie sind“, so Heiko Hansen.

Beim Visuellen Charaktertest (VCT) werden individuelle Stärken und Schwächen erkennbar, das Führungs- und Teamverhalten analysiert sowie Stress- und Konfliktsituationen bewertet. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps für die mentale Entwicklung und für eine optimale Kommunikation zwischen Trainer und Sportler.

„Meine hohen Erwartungen sind voll erfüllt worden“, sagt Polizist Alexander Siems, „ich kann jetzt andere Menschen und ihr Verhalten besser verstehen. Da haben sich bei mir einige Lücken geschlossen.“ Siems wird am Wochenende in der Kategorie bis 94 Kilogramm starten.

Heiko Hansen, der unter anderem schon die Box-Weltmeister Susi Kentikian, Dmitri Sartison und Vitali Tajbert betreut hat, warnt aber davor, das mentale Training rein erfolgsorientiert zu betrachten – auch wenn schon das erste Unterrichtsmodul zumindest bei den Kodokan-Kämpfern für erstaunliche Ergebnisse sorgte. So besiegte ein Teammitglied beim letzten Wettkampf einen wesentlich stärkeren Gegner. Er wusste, dass er sich nicht provozieren lassen darf. Stattdessen wurde sein Kontrahent immer unkonzentrierter.

Sieg oder Niederlage sind aber nicht der alleinige Gradmesser für Erfolg oder Nichterfolg des Seminars. Heiko Hansen: „Man sollte vor allem die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen sehen.“

Weitere Infos über den VCT-Test und das Seminarangebot des DSI gibt es bei Heiko Hansen unter Telefon 04192/819 64 10 oder im Internet. www.vct-sport.de



Heiko Hansen aus Bad Bramstedt hat schon drei Box-Weltmeister betreut.

Eintracht Norderstedt empfängt am Sonntag Holstein Kiel

NORDERSTEDT :: Die Oberliga-Fußballer von Eintracht Norderstedt freuen sich auf einen hochkarätigen Testspielgegner: Am Sonntag um 13 Uhr gastiert Regionalligist Holstein Kiel auf dem Kunstrasenplatz an der Ochsenzoller Straße.

Schon am Sonnabend kickt die Eintracht zum letzten Mal in diesem Winter in der Halle. Beim Turnier des Rahlstedter SC (Sporthalle Soltausredder in Barsbüttel) treffen die Garstedter in ihrer Vorrundengruppe ab 12 Uhr auf Oberliga-Klub USC Paloma sowie die Landesligisten MSV Hamburg und TSV Sasel. Mit dabei sind zudem der FC St. Pauli, der SC Condor, der SC Concordia, der Oststeinbeker SV und Vorwärts-Wacker Billstedt. (che)

Markus Wolf wird mit einem Ring Vorsprung Bogen-Landesmeister

NORDERSTEDT :: Favorit Markus Wolf von der Schützengemeinschaft Norderstedt hatte bei den Hallen-Landesmittelkämpfen der Bogensportler in Tornesch Nerven wie Drahtseile. Im Recurve-Wettbewerb der Herren erzielte Wolf 564 Ringe und lag am Ende genau einen Ring vor Dennis Baldin (TSV DG Holsteinische Schweiz).

Wolf legte damit auch den Grundstein für den Mannschaftserfolg der Norderstedter, den er zusammen mit dem Drittplatzierten Niels Gäde (552) und Knut Abraham (5./540) mit 1656 Ringen überlegen vor dem SV Roland Bad Bramstedt (1564/Helge Behrends, Jörg Schümann, Kai Schmidt) errang.

Die dritte Goldmedaille für die Norderstedter erkämpften sich die Altersklassen-Herren mit Stefan Klaus (562 Ringe), Frank Sobirey (553) und Olaf Uhrmacher (507). In der Einzelwertung gewann Klaus Silber, Sobirey Bronze.

Den Siegerpokal der männlichen Jugend sicherte sich Felix Garcia-Weiße vom SV Roland Bad Bramstedt mit 539 Ringen. Bei den Schülerinnen C langte es für Hannah Schmidt (Schützenkameraden Schmalfeld) mit 486 Ringen zur Silbermedaille. Die ringgleiche Jule-Marie Heindl (SV Roland Bad Bramstedt) landete auf dem dritten Rang. Nico Scheffler (Schützenkameraden Schmalfeld/500) wurde bei den Schülern C Vierter. (mt)

SCN-Basketballfrauen mit Stephanie Fuchs gegen Braunschweig

NORDERSTEDT :: Der Verdacht auf Kieferbruch nach einem Schulter-Check ihrer Gegenspielerin im Auswärtsmatch beim SV Halle II hat sich glücklicherweise nicht bestätigt. Somit steht Center Stephanie Fuchs der Basketball-Frauenmannschaft des 1. SC Norderstedt im wichtigen Regionalliga-Heimspiel gegen die Braunschweiger BG (Sonnabend, 16.30 Uhr, Sporthalle Lütjenmoor) wieder zur Verfügung. Um 19.30 Uhr empfangen die SCN-Männer (2. Regionalliga) das zweite Team des SC Rist Wedel. (fb)

SPORT AM WOCHENENDE

FREITAG

FUSSBALL

Seat-Römer-Cup des TuS Hartenholm (19 Uhr, Gerhard-Lawerentz-Halle, Hartenholm).

SONNABEND

FUSSBALL

Seat-Römer-Cup des TuS Hartenholm (11 Uhr, Gerhard-Lawerentz-Halle, Hartenholm).

5. Creativ-Küchen-Cup des TuS Waken-dorf-Götzberg (12 Uhr, Sporthalle Waken-dorf II, Henstedter Straße).

Hallenturnier des Rahlstedter SC mit Eintracht Norderstedt, FC St. Pauli II, SC Concordia, Oststeinbeker SV, SC Condor, USC Paloma (12 Uhr, Sporthalle der Integrativen Gesamtschule Barsbüttel, Soltausredder 28).

Testspiele: Glashütter SV – SV Bergstedt, Bramfelder SV – SV Sülfeld (beide 14 Uhr).

HANDBALL

Männer, 3. Liga Nord: SV Henstedt-Ulzburg – HSV Insel Usedom (18 Uhr, Maurepasstraße); **Oberliga Hamburg/Schleswig-Holstein:** Bramstedter TS – HSV Hamburg II (20 Uhr, Schäferberg).

Norderstedter SV – HSG Hohn/Elsdorf (18 Uhr, Poppenbütteler Straße).

Frauen, Schleswig-Holstein-Liga: SG Oeversee/Jarplund-Wedding – Leezener SC (19 Uhr); **Hamburg-Liga:** AMTV Hamburg

FUSSBALL

– HG Norderstedt (17 Uhr); **Landesliga Süd:** TSV Neustadt – HSG Kalkberg 06 (16.30 Uhr), TSV Ellerau – SV Sülfeld (17.40 Uhr) HSG Reinfeld/Hamberge – SG Hartenholm/StuSie (18 Uhr).

Jugend, weibliche A, Regionalliga: SC OSC/Schöneberg/Friedenau – SV Todesfelde (16 Uhr); **Oberliga Hamburg:** TuS Esingen – HG Norderstedt (14 Uhr).

Männliche B-Jugend, Länderpokal, Vorrunde: Schleswig-Holstein-Auswahl gegen Saarland, Bayern und Mittelrhein (10.30 Uhr, Schäferberghalle, Bad Bramstedt).

VOLLEYBALL **Männer, 2. Bundesliga Nord:** 1. VC Norderstedt – TSGL Schöneiche (18 Uhr, Moorbeckhalle).

BASKETBALL **Männer, 2. Regionalliga:** 1. SC Norderstedt – SC Rist Wedel II (19.30 Uhr, Lütjenmoor); **Frauen, 1. Regionalliga:** 1. SC Norderstedt – Braunschweiger BG (16.30 Uhr, Lütjenmoor).

FAUSTBALL **2. Bundesliga Ost, Männer, 6. Spieltag:** TuS Waken-dorf-Götzberg gegen SG Stern Kaulsdorf II und VfK 1901 Berlin II (14 Uhr, Galsbergweg, Nortorf).

TISCHTENNIS **Herren, Oberliga:** SC Mittelpunkt Nortorf – Kaltkirchener TS (16 Uhr); **Damen, Oberliga:** Kaltkirchener TS II – VfL Kellinghusen (16 Uhr, Flottkamp), SC Mittelpunkt Nortorf – Kaltkirchener TS III

(16 Uhr), Oberalter VW – TuRa Harksheide (16 Uhr).

LEICHTATHLETIK **Hamburger und Schleswig-Holsteinische Meisterschaften B-Jugend, Männer, Frauen** (13 Uhr, Krochmannstraße).

SPIELSTELLE DES KLV SEGEBERG (14 Uhr, Kreissporthalle Bad Segeberg).

SCHIESSEN **Norderstedt Open im Luftgewehrschießen** (9 Uhr, Gymnasium Harksheide).

SONNTAG **FUSSBALL** **Seat-Römer-Cup des TuS Hartenholm** (12 Uhr, Gerhard-Lawerentz-Halle, Hartenholm).

Testspiele: Eintracht Norderstedt – Holstein Kiel (13 Uhr), Barmbek-Uhlenhorst – SV Todesfelde (11 Uhr, Rupprechtplatz); SC Alstertal-Langenhorn II – SC Ellerau (14 Uhr, Beckermanweg).

Frauen, Hallen-Kreismeisterschaft, Vorrundenspiele (9.30 Uhr, Sporthalle Weddelbrook).

HANDBALL **Männer, Hamburg-Liga:** HG Norderstedt – TuS Esingen (13.30 Uhr, Poppenbütteler Straße); **Landesliga Hamburg:** HG Norderstedt III – SC Alstertal-Langenhorn II (11.30 Uhr).

Frauen, 3. Liga Nord: HF Henstedt-

Ulzburg/Kisdorf – HSC Hude/Falkenberg (16 Uhr, Sporthalle Kisdorf, Ole Vogtei); **Schleswig-Holstein-Liga:** HSG Tarp-Wanderup II – SV Todesfelde (14 Uhr); **Landesliga Hamburg:** HG Norderstedt II – Halstenbeker TS (16.15 Uhr), TH Eilbeck – HG Norderstedt III (16 Uhr), SG Wilhelmshagen II – Norderstedter SV (15 Uhr); **Landesliga Süd:** HF Henstedt-Ulzburg/Kisdorf II – TSV Ratekau (14 Uhr).

Männliche B-Jugend, Länderpokal, Vorrunde: Schleswig-Holstein-Auswahl gegen Saarland, Bayern und Mittelrhein (10 Uhr, Schäferberghalle, Bad Bramstedt).

VOLLEYBALL **Frauen, Regionalliga Nord:** 1. VC Parchim II – 1. VC Norderstedt (11 Uhr).

TENNIS **Damen, 1. Nordliga:** TC Grün-Gold Wolfsburg – TC RW Wahlstedt (11 Uhr).

TISCHTENNIS **Damen, 2. Bundesliga:** SC Poppenbüttel – Kaltkirchener TS (11 Uhr, Harksheider Straße); **Oberliga:** SV Friedrichsort – Kaltkirchener TS II (12 Uhr).

LEICHTATHLETIK **Hamburger und Schleswig-Holsteinische Meisterschaften B-Jugend, Männer, Frauen** (11 Uhr, Krochmannstraße).

SCHIESSEN **1. Stadtwerke-Shooting-Cup** für Firmen und Organisationen aus Norderstedt und Umgebung (8 Uhr, Gymnasium Harksheide)

ANZEIGE

WINTER-SCHLUSS-VERKAUF · 24.01. BIS 12.02.2011

45.000
EINZELTEILE*

jetzt
bis zu



60%

REDUZIERT!

*Unvollständige Größen



... zieht den Norden an!

24539 Neumünster
Grüner Weg 9-11 · nb. Mercedes
Telefon 04321 / 87 00-0
600 kostenlose Parkplätze

BAB-Abfahrt Neumünster Süd
Ausf. Altonaer Str. / Zentrum
Richtig. Neumünster · 4. Ampel links
www.nortex.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.30 - 19.30 · Sa 8.30 - 18.00 Uhr