Ausgabe 6 | September 2020
46299

Eintracht MAGAZIN

Braunschweiger Turn- und Sportverein Eintracht von 1895 e.V. · Hamburger Straße 210 · 38112 Braunschweig · Postvertriebsstück H 46299 · Entgelt bezahlt Deutsche Post AG

Leichtathletik

11-jährige Hammerwerferin Friederike Heinichen Nummer Eins ihrer Altersklasse in Niedersachsen

Gesamtverein

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Tennis

2. Herren: Staffelsieger in der Bezirksklasse

Gesamtverein

Christoph Bratmann – Erster Vizepräsident

Egal, welchen Sport Du machst, Du schlägst alle, die zu Hause bleiben.

Mit uns hast Du einen starken Partner an Deiner Seite – Sektion Sportmedizin.

Unser Leistungsspektrum:

- Behandlung von Sportverletzungen (Kreuzbandriss, Muskelverletzungen, etc.)
- sportmedizinische Betreuung von Freizeit- und Profisportlern
- Sporttauglichkeitsuntersuchungen
- Betreuung der Leistungssportler der Basketball-Löwen, der New Yorker Lions, des Nachwuchsleistungszentrums der Eintracht Braunschweig sowie der ersten Mannschaft der Eintracht-Hockey-Damen

HEH Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital

Ihre Gesundheit in besten Händen

Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital
Leipziger Strasse 24
38124 Braunschweig

Fon: 0531.699-0
E-Mail: info@heh-bs.de

www.heh-bs.de

www.facebook.com/HEHBraunschweig/

Inhalt

Titelfotos
Kerstin Heinichen,
Stefanie Ehemann,
SPD-Ratsfraktion

Gesamtverein

Inhalt / Kolumne **3**

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung **4**

Erklärung von Sebastian Ebel zu seinem Rücktritt als Präsident **4**

Kurzporträt des amtierenden Vereinspräsidenten Christoph Bratmann **5**

Neue Mitglieder **12,13**

Geburtstage / Impressum **14**

Steeldart

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung **5**

Tennis

Sommer-Feriencamp 2020 ..... **5**

TNB-Vereinspokal / 2. Herren Staffelsieger in der Bezirksklasse **6**

Basketball

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung **6**

Sport und Freizeit 50+

Der Achtermann lockt / Aktuelles aus unseren Sportgruppen **7**

Vorschau auf unsere Freizeitaktivitäten **7**

Leichtathletik

Die nächsten Schritte hinein in die Leichtathletik-Saison 2020 ..... **10**

Friederike Heinichen wirft sich auf Platz Eins in Niedersachsen **11**

Service

Willkommen zurück im FITNESSLOFT **12**

Aktiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen **13**

Foto: Eintracht

Liebe Mitglieder und Sport-Interessierte,

wie heißt es doch gleich: Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist. Nach dem Wiederaufstieg sowie nach insgesamt 12 Jahren im Amt hat Präsident und Aufsichtsratsvorsitzender Sebastian Ebel seinen Rücktritt verkündet. Seine Beweggründe und Abschiedsworte können Sie auf Seite vier nachschlagen. Wir bedanken uns ganz herzlich für das ausgezeichnete Engagement, die jahrelange Treue und die stets hervorragende Zusammenarbeit und wünschen Sebastian Ebel für die Zukunft alles Gute! Mit Christoph Bratmann leitet nun der 1. Vizepräsident die Geschicke des Vereins bis zur Neuwahl des Präsidenten auf der nächsten Jahreshauptversammlung. In einem Kurzportrait können Sie mehr über den neuen Mann an der Spitze erfahren. In diesem Zuge beachten Sie gerne die Einladung zur nächsten Jahreshauptversammlung im November. Da unser Businessbereich im EINTRACH-STADION zu klein ist, wird die Versammlung in der Stadthalle Braunschweig stattfinden. Wir hoffen sehr, diese auch in Zeiten von Covid-19 reibungslos durchführen zu können.

Nun blicken wir auf den sportlichen Part, bei dem unsere Tennisabteilung fleißig zu berichten weiß. Erfahren Sie mehr über die ausgerichteten Tennis-Camps der Abteilung und die Teilnahme am neu strukturierten TNB-Vereinspokal. Wir beglückwünschen zudem die 2. Herren, welche als Staffelsieger der Bezirksliga ungeschlagen auf Platz 1. landeten.

Der Wettkampfbetrieb unserer Leichtathleten nimmt peu á peu wieder Fahrt auf. Einen Überblick gibt Pressewart Hagen Leyendecker auf den Seiten 10 und 11. Auch hier gibt es neben dem Wiedereinstieg eine weitere erfreuliche Nachricht. Friederike Heinichen wirft sich im Hammerwerfen auf den ersten Platz der Bestenliste ihrer Altersklasse im NLV, Gratulation!

Auf den letzten Seiten heißt unser Kooperationspartner FitnessLOFT nach der Wiedereröffnung seine Mitglieder und Interessierte herzlich Willkommen. Die Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital informiert zudem über Präventivmaßnahmen in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Viel Spaß beim Lesen der Ausgabe

Ihr Sven Rosenbaum
Vereinsmanager

Einladung

Ordentliche Mitgliederversammlung
des BTSV Braunschweiger Turn- und Sportverein Eintracht von 1895 e. V.
Freitag, den 13. November 2020, um 18 Uhr
(Einlass ab 17 Uhr), in der Stadthalle Braunschweig

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit der Versammlung
2. Gedenken an die Verstorbenen
3. Genehmigung des Protokolls der ordentlichen Mitgliederversammlung vom 27. November 2019
4. Ehrungen
5. Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
6. Berichte des Präsidiums
7. Entgegennahme des Jahresabschlusses 2019/2020
8. Bericht der Rechnungsprüfer
9. Bericht des Aufsichtsrates der Eintracht Braunschweig GmbH & Co. KGaA sowie der Eintracht Braunschweig Management GmbH
10. Aussprache zu den Berichten
11. Entlastung des Präsidiums
12. Entlastung des Aufsichtsrates der Eintracht Braunschweig GmbH & Co. KGaA sowie der Eintracht Braunschweig Management GmbH
13. Neuwahl zum Präsidium
14. Neuwahl zum Aufsichtsrat
15. Änderungen der Satzung des BTSV Eintracht von 1895 e.V.
16. Sonstige Anträge
17. Verschiedenes

Stimmberechtigt sind gemäß § 12 Abs. 4 der Satzung nur aktive Mitglieder, passive Mitglieder und Ehrenmitglieder, die am Tag der Versammlung das 18. Lebensjahr vollendet haben und die am 13. August 2020 bereits Vereinsmitglieder waren (3-Monatsfrist) und den Mitgliedsbeitrag entrichtet haben. Ein Anspruch auf Zutritt zur Versammlung ist von der Vorlage des gültigen Mitgliedsausweises abhängig.

Die Niederschrift der Mitgliederversammlung (zu Tagesordnungspunkt 3.) und der Jahresabschluss des Vereins (zu Tagesordnungspunkt 7.) liegen in der Zeit vom 6. November bis 20. November 2020 in der Geschäftsstelle des Vereins zur Ansicht aus.

Zu Tagesordnungspunkt 15: Die Anträge auf Änderung der Satzung betreffen folgende Regelungen:

§ 17 Vorstand/Wahlvorschlag für die Aufsichtsräte in Verbindung mit § 18 Informationsveranstaltung Fördermitglieder: Das Vorschlagsrecht für den Wahlausschuss für einen Fanvertreter im Aufsichtsrat der Tochtergesellschaft soll der Fanabteilung obliegen.

Die entsprechenden Beschlussvorlagen liegen in der Zeit vom 6. November bis 20. November 2020 in der Geschäftsstelle des Vereins zur Ansicht aus.

Zu Tagesordnungspunkt 16: Gegebenenfalls bis 23. Oktober eingereichte Anträge liegen in der Zeit vom 6. November bis 20. November 2020 in der Geschäftsstelle des Vereins zur Ansicht aus.

Braunschweig, im September 2020
Ihr Präsidium

Sebastian Ebel tritt als Präsident und Aufsichtsratsvorsitzender zurück

Erklärung von Sebastian Ebel zu seinem Rücktritt

■ Liebe Eintracht Familie, in der heutigen regulären Aufsichtsratssitzung habe ich meinen Rücktritt als Aufsichtsratsvorsitzender der Eintracht Braunschweig GmbH & Co. KGaA erklärt. Da ich zeitgleich auch meinen Rücktritt als Präsident des e.V. erkläre, scheide ich auch aus dem Aufsichtsrat aus. Diese Schritte fallen mir sehr schwer. Sind doch die Eintracht und die damit verbundenen Aufgaben ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Gerade die vergangenen drei Jahre waren aber auch mehr als anspruchsvoll und anstrengend. Gerade nach dem Abstieg in die 3. Liga galt es, den Absturz in die 4. Liga zu verhindern. Dass uns darüber hinaus jetzt der Aufstieg in die 2. Bundesliga gelang, ist für mich ein wunderschöner Abschluss meiner Arbeit. Mit Peter Vollmann und Daniel Meyer sind wir für eine kontinuierliche sportliche Entwicklung gut gerüstet. Wolfram Benz und sein Team arbeiten mit Leidenschaft und mit sehr gutem Ergebnis. Über zwölf Jahre die Eintracht durch schwere und fröhliche Zeiten im Ehrenamt zu führen, war eine anspruchsvolle Aufgabe, die manchmal nicht leicht zu bewältigen war. Dass mir dies dennoch möglich war, lag u.a. sehr stark an dem hinter mir stehenden Team auf dem Platz, in der Geschäftsstelle, dem Vereinsvorstand und dem Aufsichtsrat. Dafür danke ich sehr.

Danken möchte ich auch den Menschen, die mir gerade auch in schwierigen Zeiten Mut zugesprochen und ihr Vertrauen geschenkt haben. Dieser Dank gilt auch ganz besonders den vielen Fans und Vereinsmitgliedern und nicht zuletzt allen Sponsoren, die die Arbeit der Eintracht mit ihrem Engagement auch in schwierigen Zeiten unterstützt haben.

Dieser Zusammenhalt macht unsere Eintracht stark und hat mich auch Misserfolge ertragen lassen. Dabei habe ich die Kommunikation, trotz mancher Meinungsverschiedenheit, als konstruktiv im Sinne der Eintracht empfunden. Neben den tollen vier Aufstiegen, die Qualifikation für die 3. Liga mit eingerechnet, wird die Entwicklung der Stadioninfrastruktur, des Nachwuchsleistungszentrums und die wirtschaftliche Gesundung mir in guter Erinnerung bleiben. Neben einem kontinuierlichen sportlichen Erfolg und wirtschaftlicher Solidität wünsche ich mir, dass es uns gelingt, weiter an Mitgliedern zu wachsen, vielleicht auch durch die Fusion mit einem anderen Verein in Braunschweig. Darüber hinaus würde der Bau einen Mehrfeldhalle für die vielen Abteilungen im Kennel beim NLZ einen wichtigen Schritt nach vorne bedeuten. Hier haben wir gerade mit den Planungen begonnen. Ein Mitgliederwachstum erwarte ich auch durch die neugegründete Fanabteilung. Gemeinsam werden wir auch eine Satzungsänderung für die Wahl der zukünftigen Aufsichtsratsmitglieder einbringen. Dass dies gemeinsam erfolgen kann, erfreut mich sehr. Hatten wir doch auf der letzten Mitgliederversammlung noch vergeblich um eine einträchtige Lösung gerungen. Das gemeinsame Gespräch baut Vorurteile ab.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle Abteilungsleiter bzw. Mitglieder des Vereinsvorstandes. Ihr habt mich in meiner Arbeit toll unterstützt.

Danken möchte ich auch meinen ehemaligen und heutigen Präsidiumskollegen. Ganz besonders Rainer Cech für seine langjährige tolle Arbeit zur Sicherung der wirtschaftlichen Stabilität.

Auch die Zusammenarbeit mit den „jungen" Präsidiumskollegen habe ich sehr geschätzt, allem voran mit meinem 1. Stellvertreter Christoph Bratmann.

Meine Aufsichtsratskollegen haben mich immer loyal unterstützt, gerade auch mein Stellvertreter Frank Fiedler. Für all das, was nicht gelungen ist, übernehme ich die volle Verantwortung. Ich trete jetzt zurück, weil ich davon überzeugt bin, dass wir wieder gut funktionierende Strukturen haben, die uns einen langfristigen Erfolg ermöglichen werden, sofern wir gemeinsam im Sinne der Eintracht kämpfen. Ich danke Christoph Bratmann sehr, dass er bis zur Wahl eines neues Präsidenten im November als amtierender Präsident und damit auch als Aufsichtsratsmitglied arbeiten wird *(Anm. d. Red.: Ein Kurzporträt von Christoph Bratmann folgt auf der nächsten Seite)*. Frank Fiedler wird meine Aufgaben im Aufsichtsrat als stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender übernehmen und somit sicherlich aus meiner Sicht erster Kandidat für den Aufsichtsratsvorsitz sein. Ich freue mich sehr auf mehr Zeit und auch auf weniger Stress. Der Eintracht werde ich emotional verbunden bleiben. „Wahre Liebe hält eine Ewigkeit".

Besonders freue ich mich darauf, wieder Spiele mit unseren Fans, gerade auch mit denen in der Südkurve, gemeinsam besuchen zu können. Ich hoffe, dass wir darauf nicht mehr allzu lange werden warten müssen.

Mit blau-gelben einträchtigen Grüßen
Ihr / Euer Sebastian Ebel

Fotos: Ursula Blumenberg

Christoph **Bratmann**

Erster Vizepräsident

■ Bis zur Neuwahl des Präsidenten im Rahmen der Jahreshauptversammlung am 13. November 2020 (siehe hierzu auch Seite 4) übernimmt Christoph Bratmann die Aufgaben eines amtierenden Vereinspräsidenten. Nachfolgend eine kurze Vorstellung zur Person von Christoph Bratmann:

Im vergangenen Jahr wurde der 51-jährige Christoph Bratmann zum Ersten Vizepräsidenten des BTSV gewählt. Seit über 30 Jahren besucht der gebürtige Braunschweiger als Fan und Mitglied die Spiele im EINTRACHT-STADION. Für die SPD ist er Mitglied des Niedersächsischen Landtages. Vor dem Mandat als Landtagsabgeordneter arbeitete der Diplom-Pädagoge als Studienrat an einer Berufsbildenden Schule.

Dem Rat der Stadt Braunschweig gehört Christoph Bratmann als Ratsherr im Westlichen Ringgebiet seit 2011 an und ist Vorsitzender der SPD-Ratsfraktion sowie Vorsitzender des Schulausschusses. Seine Freizeit verbringt er gern mit seiner Tochter. Darüber hinaus entspannt er gern in der Natur beim Laufen, Fahrradfahren oder einfach nur beim Relaxen

Gerald Gaus

Einladung

Ordentliche Mitgliederversammlung der Steeldart-Abteilung

Freitag, 18.09.2020, 18.30 Uhr

Spielstätte Bezirkssportanlage Rüningen, Leiferder Weg 5, 38122 Braunschweig

Tagesordnung

1. Eröffnung, Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Wahl Protokollführer
3. Genehmigung Protokoll 13.07.2019
4. Anträge
5. Berichte Abt.-Funktionäre
6. Bericht Kassenprüfer
7. Entlastungen der Abt.-Organe
8. Nachwahl stellvertr. Abteilungsleiter
9. Neuwahlen 2 Kassenprüfer
10. Planung und Anschaffungen
11. Interne Events und Turniere
12. Sonstiges

Anträge sind per Email bis zum 5.9.2020 an den Abt.-Leiter zu stellen.

Braunschweig, 20.7.2020
Burkhard Volling, Abteilungsleiter

Tennis-Feriencamp 2020

■ Das erste von zwei Feriencamps diesen Sommer war ein voller Erfolg und alle hatten zwei sportliche, schöne Tage. Wie das genau aussah, wollten wir von Stefan Langmaack, Sportwart und Mitorganisator (neben Jugendwart Lars Freund) wissen.

Wie war denn das erste Tenniscamp (16.–18. Juli), das Du als neuer Sportwart, gemeinsam mit Lars, organisiert hast? Bist Du zufrieden und waren alle Kids happy?

Stefan Langmaack „Ja, ich bin mehr als zufrieden! Das Feriencamp wurde super angenommen. Von Jahr zu Jahr werden es mehr Teilnehmer, was zeigt, dass wir auf der richtigen Spur sind. Somit ist natürlich auch der Bedarf an Trainern deutlich gestiegen. Regionstrainer supporten uns hier. Insgesamt waren sechs Trainer vor Ort und 24 Kids im Alter von 10 bis 15 Jahren. Vor drei Jahren haben wir mit 10 Kindern unser erstes Camp durchgeführt. Das freut ins natürlich sehr!"

Wow. Da hat sich ja die Teilnehmerzahl in den letzten Jahren mehr als verdoppelt. Woran denkst Du liegt das?

Langmaack „Das liegt sicherlich an der großartigen Jugendarbeit im Verein. Wir verbuchen konstant steigende Zahlen der Kinder, die am Trainingsbetrieb teilnehmen und es werden mit jedem Jahr mehr. Außerdem ist die Gruppendynamik während des Camps deutlich und positiv spürbar. Musik und Spiele sorgen für eine echt tolle Atmosphäre, anders nochmal als im Training. Das schweißt zusammen und macht Spaß."

Wie kann man sich den Tagesablauf vorstellen?

Langmaack „Zunächst haben wir uns in größeren Gruppen zusammen warm gemacht. Dann ging es spielerisch mit „Wettkämpfen" weiter, wobei Koordination und Ausdauer gefordert waren. Im Anschluss wurden die Kids zum Gruppentraining in Vierergruppen eingeteilt. Gesunde Pausen waren natürlich auch Teil der Agenda. Hier wurden Obst und Getränken gestellt, bevor es im Anschluss mit weiteren 90 Minuten Gruppentraining weiterging, wobei die Trainer hier rotierten, um nochmal mehr Abwechslung in das Programm zu bringen. Abgerundet wurde der sportliche Teil des Tages mit einem Abschlussspiel über 45 Minuten in zwei Gruppen, unterteilt nach Spielstärke, damit auch jeder mit einem guten Gefühl nach Hause geht. Um 13.15 Uhr gab es noch ein gemeinsames Mittagessen (u.a. Grillen bei Patrick) bevor es ausgepowert und gesättigt nach Hause ging."

Gab es ein ganz besonderes Highlight, das Du nicht vergessen wirst?

Langmaack „Das Gruppentraining war sehr individuell und es war schön zu sehen, wie die Kinder hier aufgeblüht sind. Einer der Trainer hatte ein Aufschlagmessgerät dabei, was den Kindern richtig Spaß gemacht hat. Ich habe das Gefühl, dass durch die besondere Atmosphäre der Sport den Kindern noch nähergebracht wurde und das konzentrierte Spielen die Kinder deutlich vorangebracht hat."

Das klingt nach zwei rundum gelungenen Tagen. Da können sich ja die Teilnehmer/innen schon sehr auf das zweite Camp vom 24.-26. August 2020 freuen. Dank Dir für das Interview, Stefan!

Stefan Langmaack & Stefanie Ehemann)

Einladung

Ordentliche Mitgliederversammlung der Basketball-Abteilung
Freitag, 23.10.2020, 18.30 Uhr
Café Haertle, Theaterwall 1,
38100 Braunschweig

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 21.6.2019
4. Berichte des Vorstands
5. Bericht des Kassenwartes
6. Bericht des Kassenprüfers
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl des Vorstandes
   a.) Neuwahl Kassenwart
   b.) Neuwahl Sportwart
   c.) Neuwahl Hallenwart
   d.) Neuwahl Mini-Beauftragter
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 09. Oktober 2020 schriftlich an die BTSV Geschäftsstelle (Hamburger Straße 210, 38112 Braunschweig) oder per E-Mail an den Abteilungsleiter der Basketballabteilung, Herrn Michael Haertle (basketball.abteilungsleiter@eintracht.com) einzureichen.
Stimmberechtigt sind alle Abteilungsmitglieder, die am Tag der Wahl das 18. Lebensjahr vollendet haben und mindestens 3 Monate Mitglied der Basketballabteilung sind.
Wer Interesse an einer Mitarbeit im Vorstand hat, kann sich gerne bei allen aktuellen Vorstands-Mitgliedern informieren. Wir stehen gerne für alle Fragen zur Verfügung und freuen uns über euer Interesse.
Kommt bitte zahlreich und gebt uns bitte über eure Trainer oder als Mannschaft gesammelt Rückmeldung bis zum 9.10.2020, damit wir die Versammlung dementsprechend vorbereiten können.

Michael Haertle,
Abteilungsleiter Basketball

„Der Pokal hat seine eigenen Gesetze" – auch beim Tennis?

BTSV Tennis nimmt am neuen Spielformat TNB-Vereinspokal teil

■ Strenge Hygieneauflagen, lange Zeit Unklarheit darüber, ob Doppel gespielt werden darf wegen Corona-Abstandsregeln – vor dem Start der Punktspielsaison gab es noch viele Fragezeichen: verspätet startete der Spielbetrieb und auch die Punktspiele auf den Tennisplätzen Niedersachsens. Um auch in den sonst spielfreien Sommerferien Wettbewerbserfahrungen zu sammeln und die wenigen Sommermonate gut auszunutzen, hat der Tennisverband TNB kurzfristig eine neue Spielform ins Leben gerufen: den TNB-Vereinspokal.

Hier werden unter der Woche, team- und altersübergreifend, parallel 2 Einzel und 1 Doppel gespielt. Der Spieltag findet also an einem Abend ab 18:30 Uhr in nur etwa 2 Stunden statt. Ein K.O.-System sorgt für Spannung bis zum Finale – in Teams nach Leistungsklassen (LK) sortiert. Die Teilnehmer können dabei auch Punkte für ihre persönliche LK-Berechnung sammeln, die Vereine sammeln Punkte für eine Preisverlosung, und wir erhalten fünf „Advantage Earth"-Ballsammelboxen, damit die alten Tennisbälle dem Recycling zugeführt werden können.

„Bei diesem neuen Wettbewerb sollte Eintracht Tennis dabei sein", sagte sich Tobias Braunsberger, bis vor kurzem noch Sportwart der Tennisabteilung, und trommelte abends auf der Clubheim-Terrasse eine gemischtes Team aus jungen Herrenspielern und seinen Herren-30-Mannschaftskollegen für ein LK20/23-Herren-Pokalteam zusammen. Die große Frage vor Anmeldung war: wie weit müssen wir fahren? Immerhin ist es ja ein Niedersachsenpokal und die Spiele finden nach Feierabend statt. Zum Glück meldeten sich aber über 400 Vereine an, und es wurde die 1. Runde nach Postleitzahl gelost, so dass das erste Auswärtsspiel am 28. Juli in Isenbüttel in einer halben Stunde erreicht werden konnte.

Eintracht setzte unser Neumitglied Fabian Lingemann (LK20) aus den 2. Herren an Position Eins: Mit druckvollen Schlägen deklassierte er den Gegner in weniger als einer Stunde, während Tobias an Position Zwei das Spiel 6:1/6:1 dominierte, aber viel laufen musste. Das parallel gespielte LK23-Doppel kam dagegen zur Feierabendzeit nicht in die Gänge, und ging klar 2:6/0:6 verloren. Mit einem gemütlichen Beisammensein endete mit dem Sonnenuntergang die 1. Runde des Pokals.

Bereits die Woche darauf, in der Haupturlaubszeit am 4. August, fand die 2. Runde statt. Der MTV Schöningen kam an die Hamburger Straße. Robin Affeldt aus den 3. Herren unterstützte bei den Einzeln und gewann ebenso wie Fabian Lingemann sehr deutlich. Auch das Doppel mit Patrick Scholle aus den 4. Herren sowie Philipp Bekemeyer wurde – nach Rückstand im 2. Satz – noch im Tie-Break knapp 7:5 gewonnen.

Somit wartete im Achtelfinale am 18. August ein Auswärtsspiel in Groß Oesingen auf die Eintracht. Bis zum Finale am 22. September sind es noch 4 Spiele, etwa alle 2 Wochen eine Runde! Hat der Pokal auch im Tennis seine eigenen Gesetze? Wie weit kann Eintracht kommen? Wir werden sehen: Aktuelle Ergebnisse auf der Homepage unter „Turniere live erleben".

Lars Freund

2. Herren **Staffelsieger in der Bezirksklasse**

Neue Herrenmannschaft ungeschlagen auf Platz 1

v.l.n.r.: Fabian Lingemann, Robin Affeldt, Mathis Mueller und Philipp Menke

■ Unsere neue 2. Herrenmannschaft hat bei ihrem Debüt in den Eintracht-Farben diesen Sommer gleich brilliert: ungeschlagen haben Sie sich nach 4 Spielen den 1. Platz in der Bezirksklasse gesichert. Mit einem ungefährdeten 5:1-Sieg gegen Tabellennachbarn TC Schwülper hat das junge Team eine sehr gute erste Saison mit 7:1 Punkten (3 Siege, 1 Unentschieden) hingelegt.

Die Neuzugänge Fabian Lingemann, Mathis Mueller und Philipp Menke wurden dabei von Robin Affeldt (3. Herren) unterstützt. Auch aus den (coronabedingt zurückgezogenen) 1. Herren und den 3. Herren halfen einzelne Spieler aus. Bei den Heimspielen unterstützen die Spieler der anderen Herrenmannschaften als Zuschauer tatkräftig und feuerten ihre Mannschaftskollegen an - tolle Wettspielatmosphäre auf der Tennisanlage am Stadion.

„Auch wenn es dieses Jahr wegen Corona keinen automatischen Aufstieg gibt, so wollten wir uns doch als Tabellenerster die Chance nicht nehmen lassen, noch zum Zuge zu kommen, falls Platz in der Bezirksliga darüber wird" freut sich Fabian Lingemann über den Staffelsieg. Zudem möchte die Mannschaft nun auch im Winter antreten und erhofft sich dadurch eine gute Neu-Einstufung in die Winter-Staffeln.

Lars Freund

Fotos: Stefanie Ehemann

Der Achtermann lockt immer mal wieder

■ Gewünscht hätte ich mir mit unseren Freizeitaktiven hier zu stehen. Aber ein vollbesetzter Bus und ein Besuch in der Hütte der Wintersportabteilung im Oberharz ist zwar ein Punkt auf unserem Wunschzettel, doch zum heutigen Zeitpunkt -Corona bedingt- noch nicht möglich. So hatte ich meinen Traum.

Es gab einen Film, in dem Papa die Kinder geschrumpft hatte. Sie waren zu Winzlingen geworden. Ich stellte mir vor, meine Freizeitaktiven waren auch so klein und passten alle in meinen Rucksack hinein und konnten mit. Mit dem Auto haben Klaus und ich am 6. August die Hütte in Oderbrück schnell erreicht. Hier trafen wir von der Wintersportabteilung eine Familie mit drei Kindern. Sie genossen die Hütte für eine Woche Ferien und die drei Kleinen erzählten uns ganz stolz, dass sie schon richtig Skilanglauf können.

Dann schulterte ich meinen Rucksack mit den Winzlingen und Klaus und ich machten uns auf den Weg Richtung Achtermann. Wir erlebten eine für uns völlig neue Landschaft. Es gab keine Lichtmastenschneise, es gab keinen Waldboden, es gab keinen Baumschatten mehr. Aber Steine – runde, flache, eckige und hohe jeder etwas anders geformt – lagen wie in einem Flussbett durcheinander und mussten überwunden werden. Links und rechts des Gerölls standen die kahlen Stämme und die Sonne strahlte ihre volle Kraft auf uns herunter. Langsam, Schritt für Schritt, näherten wir uns dem Ziel. Es waren ja nur 2,2 km nach oben, doch für mich eine gefühlte Ewigkeit.

Dann der Rundblick. Meine Winzlinge waren im Rucksack nicht mehr zu halten. Es war eine große Freude mit ihnen die Fernsicht zu genießen. Es gab auch keine Gefahr, dass der Wind sie wegwehte, nein es gab hier oben heute keinen Luftzug. Auf dem Bild bin nur ich zu sehen, die Kleinen waren zu winzig für die Kamera.

Wie beim Sport – nach einem Aufstieg folgt der Abstieg. Oje! Meine Beine aus dem Jahr 1940 stöhnten nicht wenig. Ich hatte zwar Walking-Stöcke dabei, doch am nächsten Tag streikten sie fast – man nennt es wohl Muskelkater. An der Hütte zurück konnten wir noch Markus begrüßen und er meinte – na da habt ihr ja heute noch Glück gehabt - morgen wird es noch wärmer. Meine Winzlinge sind auch gut erhalten zurück, sie haben auch ihre Normalgröße wieder, doch erinnern kann sich keiner an diesen Ausflug. Es war wohl wirklich nur ein Traum.

Doch im nächsten Jahr werden wir ganz bestimmt einen Freizeitausflug nach Oderbrück einplanen –versprochen– wir müssen ja nicht unbedingt den Achtermann erklimmen.

Ursula Blumenberg

Aus unseren Sportgruppen

Nordic-Walking

■ Unsere Gruppe ist glücklich und wieder sehr aktiv. Vom Wetter reden wir nicht, man hat es.

Montags 15 – 16.15 Uhr. Treffpunkt Stadion P2 am Eingang der Tennisabteilung.

Line-Dance

■ Das Hygienekonzept steht und wir sind alle 14 Tage wieder im Hockeyheim aktiv. Der Raum im Hockeyheim ist super. Wir können die Abstandsvorschriften einhalten.

Dienstags 16 – 18 Uhr.

Gymnastik/Rückenschule

■ Wir hatten das große Glück, auch in den Sommerferien aktiv sein zu können. Danke an alle aushelfenden Übungsleiter.

Freitags 18 – 19 Uhr Nibelungenschule, Ortwinstraße

Wassergymnastik

■ Die Sportstätte in der Otto-Benneman-Schule für die Wassergymnastik wird überarbeitet.

Wir hoffen, das die Sportstätte von der Stadt freigegeben wird und wir nach den Ferien wieder starten können.

Dienstag 19.00 – 19.45 Uhr Gruppe 1

Dienstag 19.50 – 20.35 Uhr Gruppe 2

Yoga

■ Unser Yogaraum in der Begegnungsstätte Gliesmarode ist noch gesperrt. Hierzu gibt es leider noch keine positive Meldung für uns.

Haltet Abstand und bleibt gesund.

Ursula Blumenberg

Vorschau unserer Freizeitaktivitäten

Immer wieder Stolpersteine

Für eine Gruppe von 30–40 Teilnehmern sind die Corona-Vorgaben sehr schwer einzuhalten. Trotzdem haben wir am 16. September eine kleine Busreise nach Gifhorn zum Mühlenmuseum vorbereitet. Start 11 Uhr am Stadion – Rückreise ca. 16 Uhr. Kaffee-Kuchen-Pause ist vorgesehen. Wir hoffen es klappt und Corona pfeift uns nicht zurück. Dieser kleine Ausflug ist Euch schon im Rundschreiben vom 29. Juli bekannt gemacht worden. Nur mit Anmeldung, (0531) 13412.

Wenn einer von Euch einen Blitzeinfall für uns 50+ hat – dann umgehend her damit.

4. Reihe Manuel Schwenk, Matthias Heiland, Yari Otto, Fabio Kaufmann, Yassin Ben Balla, Martin Kobylanski, Njegos Kupusovic, Niko Kijewski, Pa
Leon Bürger, Christian Skolik, Berthold Schliwa | **2. Reihe** Daniel Meyer (Chef-Trainer), Thomas Stickroth (Co-Trainer), Johannes Thienel (Athletik-
Stelzer (Team-Manager), Florian Horn (Physiotherapeut), Goce Janevski (Leiter Physiotherapie) | **1. Reihe** Felix Burmeister, Leandro Putaro, Nick

trick Kammerbauer | **3. Reihe** Marcel Bär, Danilo Wiebe, Felix Kroos, Robin Ziegele, Suleimann Abdullahi, Iba May, Jannis Nikolaou, Lasse Schlüter, und Reha-Trainer), Ronny Teuber (Torwart-Trainer), Marc Lorius (Athletik-Trainer), Florian Brand (Mannschaftsarzt), Alex Ruhe (Chiropraktor), Holm Proschwitz, Marcel Engelhardt, Felix Dornebusch, Jasmin Fejzic, Yannik Bangsow, Michael Schultz, Benjamin Kessel, Dominik Wydra, Nico Klaß

... die nächsten Schritte hinein in die **Leichtathletik-Saison 2020**

Karianne Nölkens Vereinsrekord im 10 km-Straßenlauf und mehr

Kreissportfest in Braunschweig, 11.7.2020

■ Wer wagt, gewinnt! Die Mitglieder des Kreises Braunschweig hatten sich trotz Bedenken für einen Einstieg in die Bahnsaison 2020 entschieden. Simon Bahnmüller und MTV-Trainer Markus Wunder steuerten ein aufwendiges Hygienekonzept für das weitläufige Rüninger Sportzentrum bei, sodass am Ende des Tages über einhundert AthletInnen aus nah und fern entspannt die Heimreise antreten konnten. Sie waren sicherlich auch im Wesentlichen mit ihren Leistungen zufrieden und werden gespannt auf weitere Wettkampfangebote warten.

Nun ein Eintracht-Blick auf den sportlichen Teil der Veranstaltung.

Wer hat nicht schon im Fernsehen oder sogar live gesehen, wie hochtrainierte Pferde unter Mühe in die Startmaschinen „bugsiert" werden, um dann endlich nach Freigabe der Türen wie entfesselt aus den engen Boxen zu "entfliehen". Dass in der Leichtathletik sich etwas Ähnliches ereignen kann, ergab sich beim ersten 100 m-Start des Jahres in Rüningen, als das Startkommando "Auf die Plätze-fertig- und Schuss" partout nicht in Einklang zu bringen war mit den automatisierten Aktionen der drei genervten Sprinter. Am Ende wurde der Lauf nach Protest wiederholt. Es siegte Simon Bahnmüller in für die Umstände befriedigenden 11,39 s vor dem Hannoveraner Benjamin Küch in 11,49 s. Nach diesem Intermezzo der besonderen Art nahm die Veranstaltung ihren geplanten Gang mit durchaus bemerkenswerten Sprintzeiten.

Nele Jaworski (U18, VfL Wolfsburg) knüpfte mit 12,61 s sofort an ihre letzjährige Form an, als sie W15-Vierte bei den NLV-Meisterschaften in Braunschweig wurde. Ihr folgten mit PB in 12,94 s Natalie Pisoke (LG, MTV) und Emily Kühn, die mit 13,17 s nur ganz knapp ihre PB verpasste. Leider fehlte als weitere ebenbürtige Gegnerin Lina Stolle, die W15-NLV-Silber im letzten Jahr gewann.

Antonia Sophie Olbrich (W15, LG Peiner Land), die W14-Landesmeisterin von 2019, sprintete zu 12,72 s vor Antonia Ullrich, die mit 13,12 s die Saison eröffnete. Ihre PB von 12,89 s ist schon in Reichweite. Auch Anielle Krug fehlten als Siegerin des 1. Zeitlaufs als Gesamtfünfte in diesem schnellen W15-Feld mit 13,89 s nur 27 Hundertstel an ihrer PB. Johanna Thedens (W15) verbesserte ihre PB auf 15,39 s.

In der AK W14 verblüffte Madlin Tolle (W12) die ein Jahr älteren Konkurrentinnen mit glänzenden 13,39 s über 100 Meter. Da konnte auch Lillian Krug trotz PB mit 14,00 s als Gesamtfünfte in dem 12-köpfigen Feld nicht ganz mithalten.

Nach diesem „Sprint-Feuerwerk" ging es unter Beachtung der sorgfältig ausgearbeiteten Hygienevorschriften zu den Weitsprunggruben.

Hier zeichnete sich aus Eintracht-Sicht Emily Kühn mit einem weiten Satz auf 5,16 m aus. Anielle Krug sprang mit einer starken Serie und 4,97 m als Spitzenergebnis zum W15-Sieg. Mit dieser PB im Rücken müsste eigentlich bald die 5 m-Marke „geknackt" werden.

Madlin Tolles Zwillingsbruder Noah (M13) wollte seiner Schwester mit Top-Leistungen nicht nachstehen. Er verbesserte seine PB im Weitsprung um 31 Zentimeter auf 4,53 m, musste aber trotzdem den Sieg dem Wolfsburger Julian Karsten (M13) mit 4,84 m überlassen.

Als dritte Wettkampfstation stand der Kugelstoß auf dem Programm.

Noah Tolle (M13) musste als in die AK M14 "hochgemeldeter" Athlet das 4 kg-Gerät in den Sektor wuchten, obwohl er im Training altersgerecht eigentlich mit der 3 kg-Kugel befasst ist. Er meisterte das schwerere Gewicht in bestechender Manier und stieß die Kugel auf 9,39 m. Seine 3 kg-PB aus dem Vorjahr steht bei 7,74 m. Der Fortschritt ist eklatant. Auch hier überragte Julian Karsten mit 10,22 m.

Den Abschluss der Veranstaltung bildeten 400 m- und 800 m-Läufe.

Simon Bahnmüller prüfte als 200 m-Spezialist seine Tempohärte, indem er die volle Stadionrunde im Renntempo absolvierte. Mit 53,72 s zeigte er sich vollauf zufrieden im Hinblick auf die hoffentlich noch anstehenden 200 m-Läufe.

Weitere Eintracht-Ergebnisse:

Flachowsky, Gerhard (M75)	
100 m	18,16 s
Weitsprung	3,26 m
Kugelstoß	8,22 m
Bahnmüller, Simon (Mä)	
400 m	53,72 s
Ullrich, Antonia W15	
Weitsprung	4,14 m
Thedens, Johanna (W15)	
Weitsprung	3,74 m
Kugelstoß	6,84 m
Krug, Lillian (W14)	
Weitsprung	4,36 m
Kugelstoß	7,21 m (PB)
Tolle, Madlin (W13)	
Weitsprung	4,00 m
Kugelstoß 3 kg	7,07 m (PB)

„Back on Track" in Dortmund, 11.7.2020

■ Die Dortmunder Veranstaltung sprengte die bisher in Corona-Zeiten geltenden Grenzen, indem mehr als 750 TeilnehmerInnen aus Europa von morgens bis Mitternacht unter Beachtung der Hygienerichtlinien ein aufwendiges Wettkampfprogramm in Angriff nahmen. Trainer Ralf Weber mit einer kleinen Delegation war mitten unter ihnen und zeigte sich begeistert von diesem Meeting:

„Ich bin ja schon einige Jahre unterwegs, das war mit das Beste!!"

Gut waren auch die Leistungen der betreuten AthletInnen. Henrik Wagner, im Bild schon in Führung liegend, siegte überlegen im 3.000 m-B-Lauf und gleichzeitig in der Männer-Wertung. Er steigerte seine vier Jahre alte PB um mehr als 10 Sekunden auf 8:46,33 min. Schade, dass er nicht in den A-Lauf gesetzt wurde. Denn dort wäre er auf den Gesamtsieger Jonas Just von der LG Osterode getroffen, der sich in 8:45,21 min das U20-Gold sicherte. Charlene Teuber zeigte mit 2:36,03 min über die 800 m ansteigende Form und eine Verbesserung zu Leipzig um gut 6 s.

Stadtgrabenlauf in Wolfenbüttel, 12.7.2020

■ Karianne Nölken müsste sich eigentlich wegen ihres Studiums in Edinburgh aufhalten. Doch dort wird zurzeit online gelehrt, sodass sie bis Jahresende erstmal nach

Fotos: Pingpank, Thomas Minnich, Privat, Kerstin Heinichen

Braunschweig zurückkehrte. Die unklare Situation um das Corona-Geschehen beeinträchtigte auch die Trainingsintensität. Doch zu ihrer eigenen Überraschung lief sie in Wolfenbüttel mit 37:03 min eine neue 10 km-PB und verbesserte ihren eigenen Vereinsrekord um 27 Sekunden. Ihre sportlichen Ziele sind deutlich auf die Langstrecken ausgerichtet und sie hofft auf weitere 5 km- und 10 km-Straßenläufe. Für Tim-Niklas Schwippel war der Stadtgrabenlauf ein erster Testwettkampf nach einer relativ langen Saisonpause im Juni. Erst vor gut zwei Wochen hat er das Training wieder aufgenommen, sodass seine nicht „berauschende" 10 km-Zeit von 33:07 min ihn trotzdem zufrieden stellte. Den Sieg musste er allerdings Dominik Schrader vom LC BlueLiner mit einer Sekunde Vorsprung überlassen. Auch David Brecht (LG, MTV) als Dritter hatte mit 33:29 min „noch Luft nach oben".

Auf Platz 17 in 40:56 min beendete Marc Dominik Bennett (M30) das Rennen.

D. Schrader, T. Schwippel, D. Brecht (v.l.)

Nationales Meeting -Help at Corona- in Osterode, 18.7.2020

■ Nach dem „holprigen" Start in die Saison beim Braunschweiger Kreissportfest gelang Simon Bahnmüller in Osterode bei optimalen Bedingungen der erhoffte schnelle 100 m-Sprint in 11,13 s. Damit stellte er seine PB bei regulärer Windunterstützung (< 2 m/s) ein.

Einladungsmehrkämpfe in Schöningen, 18.–19.7.2020

■ Mit gleichmäßig guten Leistungen ohne „Ausreißer" nach oben oder unten kämpfte sich Emily Kühn (U18) durch den Siebenkampf. Am Ende standen 3.550 Punkte im Wettkampfprotokoll. Sie überraschte sich selbst mit einem neuen Vereinsrekord, den seit 2018 Beatrice Koch hielt mit 3.513 Punkten.Ganz am Rande sei erwähnt, dass in dieser Mehrkampfdisziplin 1988 Daniela Kirstein, geb. Grube, mit herausragenden Einzelleistungen und 5.466 Punkten einen „U18-Ewigkeits"-Rekord aufstellte, da sie den 1. Tag noch mit einem anspruchsvollen 200 m-Lauf beenden musste, während seit einigen Jahren nur noch ein 100 m-Sprint als 4. Disziplin gefordert wird.

Sprinttag in Zeven, 25.7.2020

■ Noch schneller als in Osterode war Simon Bahnmüller in Zeven unterwegs. Mit 11,08 s kam er seinem Traum, 100 Meter „regulär" unter 11 Sekunden zu laufen, wieder ein Stückchen näher. Über 200 Meter benötigte der Junior auf regennasser enger 2. Bahn 22,55 s, ein gelungener Einstand in seine Lieblingsdisziplin. Mit eigenen Worten: „Die 200 Meter waren noch nie so anstrengend. Corona hat seine Spuren hinterlassen". Auch Emily Kühn (U18) stellte im Kurzsprint mit 13,02 s eine neue PB auf. Die dritte persönliche Bestleistung ging auf das Konto von Torben Gottwaldt (U18). Er unterbot erstmalig die 16 s-Grenze im 110 m-Hürdenlauf. Nach 15,97 s im Vorlauf steigerte er sich als Sieger im B-Finale auf 15,93 s.

Simon Bahnmüller

Emily Kühn

Abendwettkampf Wurf in Erfurt, 31.7.2020

■ Nach ihrer Schwester Henriette Heinichen (Tura Braunschweig) hat sich jetzt auch Friederike (W12) verstärkt dem Hammerwurf zugewendet. In Königslutter am 18. Juli landete das 2 kg-Gerät bei 29,04 m. In Erfurt flog der Hammer mit 30,47 m über die 30 m-Marke und beförderte die junge Athletin auf Platz 1 der NLV-W12-Bestenliste 2020.

1. Sommersportfest in Hamburg, 1.8.2020

■ Charlene Teuber und Benjamin Wegner (M35) liefen in Hamburg die 800 Meter. Charlene steigerte sich erneut um 2 Sekunden und schaffte mit 2:34,43 min die „Quali" für die Landesmeisterschaften am 12./13. September in Hannover. Benjamin Wegner beendete die zwei Stadionrunden in 2:04,22 min.

Hagen Leyendecker

Friederike Heinichen wirft sich auf Platz Eins in Niedersachsen

11-jährige Schülerin der LG Braunschweig/Eintracht verbessert Kreisrekord

■ Beim Nationalen Abendsportfest des ASV Erfurt startete die 11-jährige Schülerin Friederike Heinichen (LG/Eintracht) im Hammerwurf der AK W12. Friederike, die im Vorjahr bei ihrem ersten Wettkampf überhaupt den Hammer auf 16,98 Meter in Lübeck warf, stellte erneut eine neue persönliche Bestleistung auf. Schon beim Werfertag in Lelm steigerte Friederike ihre Bestleistung auf 29,04 Meter. In Erfurt traf sie im gemischten Wettkampf auf alle Altersklassen sowie die komplette nationale Hammerwurf-Elite der AK U18 und U20.

Unter der Beachtung des anwesenden Nachwuchs-Bundestrainers musste Friederike als erste Starterin den Wettbewerb beginnen. Bereits im ersten Wurf verbesserte Friederike ihre Bestleistung auf die Weite von 29,64 Meter. Im weiteren Verlauf des Wettkampfes freute sich Friederike sichtlich über die Weite von 30,47 Meter. Mit dieser Wurfleistung gewann sie den Wettkampf und übernahm die Führung in der Bestenliste ihrer Alterklasse des NLV.

Kerstin Heinichen

Willkommen zurück im FITNESSLOFT

Nach der Wiedereröffnung lädt das Studio seine Mitglieder wieder zum gemeinsamen Training ein

ANZEIGE

■ In Zeiten des Coronavirus mussten das FITNESSLOFT in Braunschweig, wie alle anderen Fitnessstudios bundesweit, mehrere Monate geschlossen bleiben. Seit dem 25. Mai ist das Studio nun wieder geöffnet und möchte die Sportler von Eintracht Braunschweig herzlich dazu einladen, wieder in das gemeinsame Training zu starten. Dass ein Training im FITNESSLOFT auch in aktuellen Zeiten vollkommen sicher ist, garantieren vor allem die hohen Hygiene-Standards, die sich das Fitnessstudio selber gesetzt hat. Sei es die Wahrung des Mindestabstands zwischen den Fitnessgeräten, die Begrenzung von Teilnehmern an Kursen oder die Bereitstellung von Desinfektionsmitteln. Als deutschlandweit agierender Betreiber von über 30 Fitnessstudios wurde die FITNESSLOFT-Gruppe in den vergangenen Wochen bereits regelmäßig von den Behörden hinsichtlich der Umsetzung und Einhaltung des Hygiene-Konzeptes für Fitnessstudios überprüft. Das Urteil der Behörden war eindeutig: Die Gesundheitsbehörden attestierten der FITNESSLOFT-Gruppe keinerlei Mängel hinsichtlich der Umsetzung der Hygiene-Maßnahmen und äußerten sich vielerorts anerkennend für die selbstauferlegten zusätzlichen und erhöhten Hygiene-Standards. Vielseitiges Trainingsangebot mit hohen Hygiene-Standards. Trotz der hohen Hygiene-Regelungen steht einem vielseitigen Training im FITNESSLOFT auch momentan nichts im Wege. Neben der breitgefächerten Auswahl an modernen Trainingsgeräten ist auch der Functional-Bereich mit seinen vielfältigen Möglichkeiten für individuelle Sportübungen wieder geöffnet. Außerdem darf auch im Milon-Zirkel wieder an den chipgesteuerten Geräten trainiert werden, die einem ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Ganzkörpertraining bieten. Besonders effektiv ist auch das Vibrationstraining, mit dem in nur 10 Minuten der ganze Körper ideal trainiert wird, da nahezu 100% aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreicht werden. Abgerundet wird das Trainingserlebnis im FITNESSLOFT wie gewohnt durch ein anspruchsvolles Kursprogramm, dass für jeden Sporttypen die passende Herausforderung bietet. FITNESSLOFT ist ausgezeichnet!

Dass das Training im FITNESSLOFT ausgezeichnet ist, bestätigen auch renommierte Studien, die die Fitnesskette in diesem Jahr prämierten. Zum Jahresstart veröffentlicht das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) die Ergebnisse ihres bundesweiten Fitnessstudiotests, wobei die 10 größten Fitnessketten des Landes getestet wurden. Neu unter den Top 10 ist FITNESSLOFT. Beim Probetraining schneidet die Fitnesskette sogar am besten ab und lässt die gesamte Konkurrenz hinter sich. Kein anderer Anbieter betreut die Mitglieder im Bereich des Probetrainings, der Trainingseinweisungen und Analysen der Trainingsziele derart umfangreich und individuell wie sie! Aber FITNESSLOFT setzt nicht nur in der Ausstattung der Studios und der Mitglieder-Betreuung Standards: Die Fitnesskette wurde bereits im Vorjahr durch die Gesellschaft für Markttransparenz für seine besondere Betreuungsqualität ausgezeichnet.

Gemeinsam wieder sportlich durchstarten!

Nun freut sich das FITNESSLOFT darauf, endlich wieder mit seinen Mitgliedern sportlich voll durchstarten zu können. „Dank der Partnerschaft mit dem BTSV Eintracht freuen wir uns besonders darauf, auch die Sportler der Eintracht wieder bei uns zum Training begrüßen zu dürfen“, freut sich Felix Büttner, Regionalleiter des FITNESSLOFTS. „Unser qualifiziertes Studiopersonal steht Euch allen jederzeit beratend zur Seite und gibt die perfekten Trainingstipps, damit Ihr Eure individuellen Fitnessziele bei uns erreichen könnt!“

Für alle Fitnessfans heißt es ab jetzt also wieder: „Willkommen zurück im FITNESSLOFT“!

Mehr Informationen:
www.FITNESSLOFT.de.

Foto: FITNESSLOFT

Neue Mitglieder

Basketball
Alexandra Berg

Spatz
Matilda Seide

Fußball
Zinedin Abdaoui
Abdel-Haq Awali
Aiseld Benet Bejzade
Maximilian Brandes
Michelle Bröckel
Tim Buhre
Luis Ehrhardt
Frank Fiedler
Thorben Malte Guldbakke
Lukas Hestermeyer
Kai Lian Hildebrandt
Micha Horlboge
Jordan Johnson
Tobias Keil
Kevin Klee
Paul Köthke
Tobias Luderer
Keyan Mardin
Moritz Mewes
Levin Mischeck
Finn Mraß
Arian Schmidt Munoz
Ilve Flore Nopus
Johanna A. Ollenschläger
Tom Erik Priesmeyer
Michael Prüße
Peter Rausch
Liam Rosentreter
Elian Sasmaz
Lukas Schliebach
Marko Schmidt
Demba Schwerdtfeger
Jascha Semmelroggen
Muhammed M. Seymen
Famara Touray
Mustapha Touray
Sarah Trommer
Malina Trommer
Leandro Almeida Vieira
Gunnar Wallmeier

Tischfußball
Christoph Grüttner
Maximilian Klötzer
Axel Paulsen

Handball
Carina Oberschelp
Rahel Röhl
Julia Rosemann

Hockey
Jaspar Frank
Noah Joris Hust

Leichtathletik
Anastasia Ischenko
Colin Kolatschek
Levin Saul

Tennis
Tom Albersmann
Finn Bergs
Jonas Bokelmann
Melvin Böttcher
Paul Christian
Tobias Dreizehner
Robin Fischer
Karina Große Lögten
Gerrit Hagemann
Abdelrahman Heikal
Ahmed Ibraheem
Natascha Kehl
Linda Kirchner
Jan Luis Krauss
Paul Lühring
Philip Pohl
Marcel Rössing
Alexander Schwab
Lina Vetter
Ernestina Vogl
Isabel Zeipelt

Aktiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen **vorbeugen**

ANZEIGE

Fotos: Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital, StockSnap.io

■ Kardiovaskuläre Erkrankungen – das heißt solche, die das Gefäßsystem und Herz betreffen – zählen hierzulande zu den häufigsten Leiden der Menschen. Typische Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, etc. begünstigen ihre Entstehung. So auch Bewegungsmangel, dem jeder entgegenwirken kann. „Für Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren dient regelmäßige Bewegung der Prävention, denn sportliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber es sollte natürlich die richtige Sportart und -dosis sein", sagt Dr. med. Volkmar Nerreter, Oberarzt in der Medizinischen Klinik und im interdisziplinären Team der Sportmedizin in der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital.

Ausdauersport – Gut fürs Herz

Training für Herz und Gefäße bedeutet vor allem Ausdauersport. Viele halten Jogging am geeignetsten, weil es zu jeder Jahres- und Tageszeit, alleine oder in Gesellschaft und bei jedem Wetter betrieben werden kann. Bei Übergewichtigen und Patienten mit Gelenkproblemen stellen Walking oder zügiges Wandern die bessere Alternative dar. Als ausdauerorientierte Sportarten gelten des Weiteren Radfahren, Skilanglauf, Rudern, Schwimmen und Tanzen.

Dr. Nerreter nennt den positivsten Effekt beim Ausüben von Ausdauersport: „Langfristig nimmt die Pulsfrequenz ab und ein niedriger Ruhepuls schont das Herz. Umgekehrt geht ein hoher Ruhepuls mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko einher."

Durchschnittlich liegt der Ruhepuls bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Dabei haben untrainierte Menschen einen höheren Wert als trainierte Ausdauersportler. Untrainierte können ihren Puls langfristig durch eine moderate, etwas länger anhaltende Belastung, die regelmäßig ausgeübt wird, senken.

Positiveffekte für Blutdruck, Fett- und Zuckerstoffwechsel

Nicht nur das Herz dankt es. Übergewichtige beispielsweise leiden fast immer an Bluthochdruck und einem gestörten Fett- und Zuckerstoffwechsel. Wer täglich etwa zehn Minuten zügig spazieren geht, reduziert nachhaltig sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzschwäche und Diabetes. „Der Spaziergang sollte aber wirklich in einem flotten Tempo stattfinden. Wer anfängt zu schwitzen, hat die nötige Zusatzbelastung für Herz und Muskulatur erreicht, die das Herz-Kreislauf-System anregt und die Muskulatur zur Ausschüttung von risikominimierenden Hormonen aktiviert", weiß Dr. Nerreter. Damit sich der Gesamtcholesterinspiegel verändert, bedarf es etwas mehr Aufwand. Durch sportliche Aktivität bei gleichzeitiger Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion lässt sich ein cholesterinsenkender Effekt erreichen. Regelmäßige ausdauerorientierte Bewegung stellt aber auch einen wichtigen Punkt in der Behandlung des Diabetes mellitus dar. Unter körperlicher Belastung entnimmt die arbeitende Muskelzelle dem Blut vermehrt Glucose und der Blutzuckerspiegel sinkt auf natürliche Art.

Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital

Steel-Dart

Cedrik Buhle
Maximilian Richter

Fördermitglieder

Ralf Binner
Christopher Blome
Jens-Helge Daniel
Lisa Deutschmann
Emil Ehlis
Thomas Gackstatter
Julius Harland
Dorothea Hilmers
Jonas Horn
Andreas Köhler
Holger Kolmsee
Sven Krause
Uwe Kriwat
Gianfranco Migliore
Steffen Ohms
Freddy Pedersen
Stephan Peters
Claudia Schäfer
Miriam Schäfer
Michael Stock
Tim Teichmann

passiv Hauptverein

Ilona Barthold
Mateo Bruno Grünhoff
Sandro Kohlmann
Dennis Lingnau
Tobias Rau
Bettina Wesemann
Timo Sören Wesemann
Bernd Wiedemann

Fanabteilung

Alexander Arnholdt
Jan Aschenbrenner
Sergej Bannik
Oliver Beese
Georg Bizde
Marco Borho
Florian Bosse
Jannis Brackebusch
Enno Burghartz
Klaus Peter Christians
Philip Croos Moraes
Marvin Dettmer
Sascha Dießel
Ole Dudda
Felix Firla
Sven Fischer
Paul Glorius
Arne Gratilow
Ingo Hagedorn
Nils Hagemann
Lars Hermann
Tom Hölemann
Philip Holzberger
Jan Hungrecker
Arvid Hunke
Shervin Huskovic
Sebastian Ilse
Colette Karasch
Carsten Knorre
Joshua Krüger
Patrick Kubik
Luca Lepsien
René Meyer
Erik Mühl
Sandra Niehaus
Timo Nitschke
Julian Olnhoff
Justin Pfister
Niklas Pillasch
Gian Luca Raupers
Robert Rexhaus
Pascal Rost
Karsten Runge
Malte Scheibe
Clemens Schröder
Mike Tielemann
Levi Trapp
Christoph Weferling
Nils Weinert
Andre Wiedenroth
Florian Witteborn
Martin Wunschock

Geburtstagsliste

16.9. Bernd Engeler
Silke Hegemann
Stefan Lauterbach
Olaf Podschadli
Werner Rein
Lorenz Zwingmann
17.9. Herbert Becker
Axel Bunzel
Daniel Koch
Karsten König
Olaf Mandera
Angela Marten
Stephan Peters
18.9. Freddy Pedersen
19.9. Manfred Cornelius
Ingmar Ehrenpfordt
Michael Elsas
Klaus-Dieter Grube
Dorothea Michel
Peter Rudnik
Ralf Weber
20.9. Maic Biehl
Thomas Gödecke
Jürgen Grobe
Katrin Jahnke
Carola Konradt
Lydia Lauer
Heinz-Joachim Möller
Stephan Rudloff
Carsten Schröter
Uwe Stabenau
21.9. Stefan Ahrens
Heide Berwecke
Erika Binner
Wolf-Rüdiger Busch
Jürg Fricke
Thorsten Janßen
Anja Kunert
Joachim Lobitz
Jürgen Lüdecke
Matthias Schamberger
Dieter Sperr
Margot Thun
Christian Wöhlert
22.9. Christian Blume
Dieter Busch
Christian Janecke
23.9. Christoph Bratmann
Jens Gebauer
Hans Gedenk
Monika Heidemann
Ronny Malz
Hannelore Pietsch
Dirk Karl Rodenstein
Horst Tautkus
Stefan Walter
Andreas Wiedemann
24.9. Ralf Dröge
Björn Hebel
Axel Pramann
Christian Schindler
Bernd Wetzel
25.9. Monika Kuck
26.9. Helena Rejzková
Per Schmale
Henning Schröder
Michael Trümper
Günter-Michael Waldhelm
27.9. Thorsten Ding
Wolfgang Käse
Wulf-Matthias Nolte
Waltraut Ochmann
Klaus Dieter Siebert
28.9. Ralf Binner
Peter-René Dahms
Stefan Ehm
Alexander Fuest
Christel Kirschke
Cornelia Kronemann
29.9. Michael Fahlbusch
Monika Ossig
Guenter Wrobel
30.9. Peter Hannemann
Hendrik Lütjens
Walter Meyer
Jochen Roosen
Manfred Woile
Klaus Wrede
1.10. Gabriele Becker-Würch
Bernd Maschwitz
Dirk Müller
Michael Rinkel
Matthias Sander
2.10. Uwe Feige
Wolfram Hock
Jürgen Lehmer
Jens Schrader
Rainer Sorge
Sven Urban
Volker Weiß
3.10. Michael Göke
Waltraut Grziwa
Christian Müller
Ulf Rohloff
Peter van Heukelum
4.10. Rosemarie Bode
Markus Borck
Uwe Cornelius
Uwe Hennecke
Holger Kolmsee
Franz Xaver Seidl
5.10. Wolfgang Meyer
Marko Mock
Uwe Münstermann
Andreas Reichenbach
6.10. Bärbel Everling
Thomas Nauth
Peter Wordell
7.10. Winfried Papke
Jürgen Pleitner
Dirk Wesche
Annika Zerries-Soiné
8.10. Oliver Ding
Ingrid Habermann
Beatrix Kern
Erhard Koch
Holger Meister
Hans Simon
Stefanie Staudinger
9.10. Kai Dietrich
Matthias Gabriel
Frank Klement
Carsten Lamprecht
Manfred Müller
Alexander Speth
10.10. Harald Alt
Michael Florecki
Ursula Germuth
Christian Horn
Claas Kupfer
Jürgen Lassnig
Rainer Ottinger
Karsten Räkel
Torsten Weihe
11.10. Holger Alex
Rüdiger Giesemann
Birgit Jak-Mutke
12.10. Roland Böhm
Manfred Müller
Jochen Pförtner
13.10. Karin Barheine
Katrin Fiedler
Manfred Hofmeister
Werner Koczy
Thomas Lucki
Peter Vosshagen
14.10. Eberhard Erlebach
Karl-Heinz Faustmann
James Kreuter
Torsten Laue
Heinz Schreiber
Michael Sell
Kai Zimmermann
15.10. Ulf Brodowski
Sven Buchholz
Mario Curland
Peter Genzler
Oliver Mock
Matthias Ohrstedt
Stefan Rutha
Eckbert Schulze
Jörg Unger
16.10. Carsten Balke
Monika Pesditschek
Volker Scheinhütte
17.10. Sandor Hortobagyi
Kerstin Jost
Markus Maltry
Ulrich Markurth
Frank Schmitz
Rosemarie Vogt
Christian Wons
18.10. Jens Dietrich
Volker Fabricius
Thomas Heise
19.10. Klaus Cramer
Wiebke Keller
Thorsten Keunecke
Michael Reifenstein
Christine Rintelmann
Marion Schmidt
Adalbert Wandt
20.10. Martin Bues
Silvino Dos Santos
Klaus-Dieter Giesecke
Maik Hillig
Karin Hillmann
Uwe Hoppe
Friedrich Hünersdorf
Lutz Pfeiffer
21.10. Michael Frommknecht
Wolfgang Gabel
Christoph Heisterhagen
Thorsten Maedicke
Alexander Pannier
Rainer Pesditschek
Rudolf Rischmann
Marco Ziombkowski
22.10. Thomas Bäre
Dieter Bertram
Ursula Blumenberg
Matthias Guth
Tom Jolie
Michael Nitsche
Jens Schuster
23.10. Thomas Behrens
Peter Flindt
Maik Hennigs
Uwe Kachel
Dieter Kalus
Axel Pult
Bernhard Schrader
Reiner Stautmeister
Sigrid Vofrei
24.10. Thomas-Martin Dunker
Axel Gehrecke
Stefan Gehring
Daniel Hampel
Lothar Heisecke
Thomas Huber
Michael Kumpe
Nikolaus Pätzold
Michael Pralle
Wilfried Sauerbrey
Michael Schmidt
Jörg Schubert
Torsten Wolters
25.10. Wolfgang Haberkamm
Thomas Hartwig
Horst Kanne
Diethelm Klesczewski
Heike Spring
26.10. Mathias Bernert
Olaf Boetel
Hans-Rudolf John
Ingo Krake
Bernd Lubic
Gerd Warnecke
27.10. Matthias Berg
Irmgard Gabel
Hans-Dieter Herrmann
Ralf Knackstedt
Jasmin Krafft
Harry Peckmann
28.10. Olaf Allgeyer
Berndt Blankschyn
Peter Dertinger
Götz Jäger
29.10. Martina Bornholdt
Harald Johnke
Klaus Peter Linnemann
Bernd Pesditschek
Peter Reinecke
Joachim Schwenk
30.10. Rainer Fels
Anton Herrmann
Frank Mihlan
Jürgen Warnecke
Jörg Willmann
Andreas Witzel
31.10. Hans-Georg Dulz
Michael Ebers
Michael Grupe
Michael Himstedt
Manfred Lüer
Matthias Nowack
Daniel Schriever

Aufgrund der Vielzahl der Mitglieder können leider nur die Geburtstage der Mitglieder ab 45 Jahren aufgelistet werden. Weitere Geburtstage finden Sie auf unserer Homepage. www.eintracht.com

Impressum

EINTRACHT BRAUNSCHWEIG
Basketball, Fanabteilung, Fitness und Gesundheitssport, Fußball, Handball, Hockey, Leichtathletik, Schach, Schwimmen/Wasserball, Sport und Freizeit 50+, Steeldart, Tennis, Tischfußball, Turnen, Wintersport

PRÄSIDENT
Sebastian Ebel

ERSTER VIZEPRÄSIDENT
Christoph Bratmann

VIZEPRÄSIDENT FINANZEN
Rainer Cech

VIZEPRÄSIDENT ABTEILUNGEN
Kay-Uwe Rohn

VIZEPRÄSIDENT FUSSBALL
Dennis Kruppke

VORSTAND
Michael Haertle (Basketball) · (0163) 4074310
Mario Goldmann (Fanabteilung)
fanabteilung.abteilungsleiter@eintracht.com
Kay-Uwe Rohn (Fitness u. Gesundheitssport) · (0151) 15777933
Andreas Becker (Fußball) · (0171) 2655323
Peter Weirauch (Handball) · (05304) 4872
Stephan Rudloff (Hockey) · (0160) 90708080
Rainer Degenhardt (Leichtathletik) · (0531) 2601969
Michael Weiser (Schwimmen/Wasserball) · (0172) 5171796
Ursula Blumenberg (Sport und Freizeit 50+) · (0531) 682865
Burkhard Volling (Steeldart) · (0531) 6988045
Martin Eschinger (Tennis) · (0152) 33703869
Jochen Hümmer (Tischfußball) · (0176) 24855876
Günter Buchheim (Turnen) · (0531) 313239
Stefan Schrader (Wintersport) · (05304) 932512
Johann Reinders (Schatzmeister) · (05306) 941810
Wolf-Rüdiger Busch (Liegenschaftsref.) · (0531) 575800
Jörg Schreiner (Sportwart) · (0171) 3058799
Gerald Gaus (Pressewart) · (0531) 682040
Ursula Blumenberg (Frauenwartin) · (0531) 682865
Simone Hübner-Weber (Jugendwartin) · (0179) 9825181

EHRENRAT
Hannelore Blumenberg, Manfred Böhm, Manfred Hofmeister, Wolfgang Krake, Gerhard Mädge, Hannes Wienekamp

RECHNUNGSPRÜFER
Rudolf Rischmann, Klaus Schroeder

EINTRACHT MAGAZIN
Vereinsnachrichten des BTSV Eintracht von 1895 e.V.
104. Jahrgang · 2020
Erscheinungsweise: achtmal jährlich.
Digitaler Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bezug per Post ist optional und kann Zusatzkosten verursachen.
Redaktion und verantwortlich für den Inhalt:
Gerald Gaus, Meißenstraße 46
38124 Braunschweig · Telefon (0531) 682040

HERAUSGEBER
Braunschweiger Turn- und Sportverein Eintracht von 1895 e.V.
Hamburger Straße 210, 38112 Braunschweig
Telefon (0531) 23230-0 · Telefax (0531) 23230-30

ANZEIGEN, GESTALTUNG UND HERSTELLUNG
oeding magazin GmbH , Erzberg 45, 38126 Braunschweig

DRUCK UND VERARBEITUNG
oeding print GmbH, Erzberg 45, 38126 Braunschweig
Telefon (0531) 48015-110 · Telefax (0531) 48015-79
www.oeding-print.de

GESCHÄFTSSTELLE
Hamburger Straße 210, 38112 Braunschweig
Telefon (0531) 23230-0 · Telefax (0531) 23230-30
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 - 17.00 Uhr
Tennisheim · Telefon (0531) 321395

www.eintracht.com

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C118370
www.fsc.org

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11339-2007-1009

Terminänderung! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist Mittwoch, der 7. Oktober 2020.
Berichte und Fotos können auch per E-Mail an Gerald Gaus, Vereinspressewart, gesendet werden unter: **eintracht@oeding.de**

volkswagen.de/polo
Steht Ihnen auch vorn zur Seite.
PIZZERIA
NIKO'S
WOB NP 800
Der neue Polo mit serienmäßigem „Front Assist“.
Beim vorausschauenden Fahren bekommen Sie im neuen Polo tatkräftige Hilfe. Das Umfeldbeobachtungssystem „Front Assist“ inklusive City-Notbremsfunktion und Fußgängererkennung kann Sie bei potenziellen Auffahrsituationen und querenden Fußgängern warnen – und unterstützt Sie in kritischen Fällen beim Bremsen.1)
Wir bringen die Zukunft in Serie.
Volkswagen
1) Im Rahmen der Grenzen des Systems. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.