



SCHWANENPOST

20
21



ABTEILUNGEN & ANSPRECHPARTNER

Aquafitness

Roswitha Heine Mobil 0179 - 5737 085
Martina Grohmann Mobil 0170 - 2083 618
aquafitness@
sg-schwanebeck-98.de

Badminton

Dieter Bohnheio Mobil 0171 - 3268 292
badminton@
sg-schwanebeck-98.de

Basketball „Die Hornets“

Nico Beselt Mobil 0172 - 9186 667
basketball@
sg-schwanebeck-98.de

BlueWhite Swans

www.bluewhiteswans.de
Probetraining über vorstand@bluewhiteswans.de

Fitness

Antje Jählig Mobil 0171 - 8318 522
fitness@sg-schwanebeck-98.de

Fußball „Die Kampfschwäne“

H. Schulz Mobil 0175 - 8095 878
h.schulz@sgs98-schwanebeck.de

Gesundheitssport

Jürgen Debler gesundheitssport@sg-schwanebeck-98.de

Intensiv-Yoga

Antje Jählig 0171 - 8318 522
intensiv-yoga@sg-schwanebeck-98.de

Karate

Holger Massek Mobil 0170 - 4974 497
karate@
sg-schwanebeck-98.de

Reha-Sport

Simone Bohnheio Mobil 0171 - 3268 292
rehasport@
sg-schwanebeck-98.de

Tai Chi Chuan

Sabine Rädisch Mobil 0173 - 2161 028
taichi@sg-schwanebeck-98.de

Tischtennis

tischtennis@
sg-schwanebeck-98.de

Volleyball

Tom Mobil 0173 - 7631 798
Franzi volleyball@sg-schwanebeck-98.de

VORSTAND

Der Vorstand der SG Schwanebeck 98 e.V.



Vorsitzender
Jan Kreßner
eMail: vorstand@sg-schwanebeck-98.de



stellvertretende
Vorsitzende
Miriam Warzecha
eMail: vorstand@sg-schwanebeck-98.de



Kassenwärtin
Christina Hähling
eMail: kassenwart@sg-schwanebeck-98.de



Mitgliederbetreuung
und Kassenwärtin
Anke Schneider
eMail: mitgliederbetreuung@sg-schwanebeck-98.de



Öffentlichkeitsarbeit
Antje Jählig
eMail: oeffentlichkeitsarbeit@sg-schwanebeck-98.de



Jugendwart
Dirk Jahnich
eMail: jugendwart@sg-schwanebeck-98.de



Kinderschutzbeauftragte
Antje Schubert
eMail: kinderschutzbeauftragte@sg-schwanebeck-98.de

Assistenz Vorstand
und Schriftführerin
Jana Wünsch
eMail: assistenz@sg-schwanebeck-98.de

TERMINE

Termine 2021

21. April Mitgliederversammlung
24. April Weiterbildung zur Lizenzverlängerung

12. Juni 20. Don-Giovanni-Cup
12. Juni Volleyball-Nacht - Freizeit
19. Juni Volleyball-Nacht - Liga

11. Sept. 1. Hilfe-Schulung
18. Sept. Weiterbildung zur Lizenzverlängerung
21. Sept. Tischtennis-Meisterschaft

06. Nov. Sportlerball
13. Nov. Swans-Dance-Day

Aquafitness

Mittwoch 13.00 Uhr - 14.00 Uhr
Schwimmhalle des Sportforums Bernau

Badminton

Im Sommer (ca. April bis Ende Oktober):
Montag 16.00 - 18.30 Uhr
Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag 16.00 - 18.30 Uhr

Im Winter (ca. November bis März):
Montag 19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag 16.00 - 18.30 Uhr
Schwanenhalle

Basketball „Die Hornets“

Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
Schwanenhalle

BlueWhite Swans

Trainingszeiten der verschiedenen Teams sind auf www.bluewhiteswans.de nachzulesen.

Fitness

Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr Pilates
19.05 - 20.00 Uhr Ganzkörper-Fitness
20.05 - 21.00 Uhr Rücken-Core-Workout
Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr Ganzkörper-Fitness
19.30 - 20.30 Uhr Aerobic & Fitness

Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr Senioren-Fitness
20.05 - 21.00 Uhr Ganzkörper-Fitness

Freitag 19.00 - 20.00 Uhr Pilates

Sonntag 18.00 - 19.30 Uhr Wochenend-Fitness

Fußball „Die Kampfschwäne“

Trainingszeiten aller Mannschaften finden sich auf <https://www.sgs98-schwanebeck.de/news-termine/trainingszeiten>

Gesundheitssport

Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen
Schwanenhalle
19.00 - 20.30 Uhr Bauchtanz
Genfer Platz

Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr Body Shape
Sportmensa

Donnerstag 16.30 - 17.45 Uhr Kindersport
18.00 - 19.00 Uhr Sanfte Fitness
19.00 - 20.00 Uhr Allgemeine Fitness
Schwanenhalle

Freitag 13.30 - 14.30 Uhr Basis.Fit / Beckenboden
Sportmensa
17.30 - 19.00 Uhr Herzsport Männer
Schwanenhalle

Sonntag 19.00 - 20.00 Uhr Weekend Chill Out
19.00 - 20.00 Uhr Einrad Jugend
20.00 - 21.00 Uhr Einrad Erwachsene
Schwanenhalle

Intensiv-Yoga

Freitag 20.00 - 21.00 Uhr Intensiv Yoga
Sportmensa

Karate

Mittwoch 20.30 - 22.00 Uhr
Sonntag 19.30 - 21.30 Uhr
Sportmensa

Reha-Sport

Montag 15.00 Uhr
Rehasport auf Verordnung
Sportmensa

Mittwoch 16.30 Uhr / 17.15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining
Freies Gymnasium Panketal OT Zepernick

Donnerstag 10.00 / 11.00 / 12.00 Uhr
Rehasport auf Verordnung
Bürgerhaus Berlin-Buch

Tai Chi Chuan

Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr Qi Gong (offen)
13.00 - 14.00 Uhr Tai Chi (geschlossen)
15.00 - 16.00 Uhr
Sportmensa

Tischtennis

Montag 19.00 - 20.30 Uhr
Schwanenhalle

Volleyball

Montag 20.30 - 22.00 Uhr (auch für Neulinge)
Freitag 19.00 - 22.00 Uhr
Schwanenhalle



Wir fördern den
Sport in der Region.
Fair. Menschlich. Nah.



Sparkasse
Barnim

KINDERSCHUTZ IM SPORTVEREIN

Sportvereine übernehmen Verantwortung für das Wohl der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen geprägt.

Dazu gehört auch der Schutz vor Vernachlässigung, Misshandlung und sexueller Gewalt sowie vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen und vor Diskriminierung aller Art.

Kinder- und Jugendarbeit im Sport lebt von der vertrauensvollen Zusammenarbeit untereinander.

Die Trainer sorgen dafür, dass die Regeln der jeweiligen Sportarten eingehalten werden, insbesondere übernehmen sie eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.



Gegen fremdenfeindliches, diskriminierendes, rassistisches, sexistisches und / oder gewalttätiges verbales und nonverbales Verhalten nehmen sie aktiv Stellung. In Konflikt- und Verdachtsfällen ziehen sie professionelle, fachliche Unterstützung hinzu und informieren Ansprechpartner im Verein oder beim KSB Barnim.

Ansprechpartnerin: Antje Schubert
kinderschutzbeauftragte@sg-schwanebeck-98.de

Seit 2015 verfügen wir über das Kinderschutzsiegel des KSB Barnim.



AQUAFITNESS



Unsere Wassergymnastik ist ein perfekter Sport für jedes Alter. Herz und Kreislauf kommen optimal auf Touren. Es ist ein Ganzkörpertraining mit garantierbarem Spaßfaktor, einem hohen Energieverbrauch und fördert schonend die Beweglichkeit der Gelenke.

Unsere Gruppe zählt 45 Mitglieder.

Treff ist jeweils am Mittwoch von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr in der Schwimmhalle des Sportforums Barnau.

Wir sind stolz auf unsere verschiedensten Aqua-Utensilien, wie Nudeln, Hanteln in unterschiedlichen Größen, Disc-Scheiben, Arm- und Beinmanschetten, BEtomic und Handschuhe.

Alle Utensilien sind in großer Stückzahl vorhanden. Sie werden nach Anleitung, Musik und mit guter Laune kräftig durchs Wasser gezogen.

Bedingt durch Corona sind wir jetzt in zwei Gruppen geteilt und können daher nur monatlich zwei Mal ins Wasser springen.

Unser diesjähriger Wandertag, eine Schifffahrt bei herrlichem Sonnenschein auf dem Werbellinsee, wurde zum Höhepunkt des Jahres.

Und die Aqua-Weihnachtsfeier 2020 – alles offen, Gesundheit geht vor!

Wir wünschen dem gesamten Verein SG Schwanebeck beste Gesundheit und Zuversicht.



Ansprechpartner

Roswitha Heine famihei@gmx.de
Martina Grohmann grohmey@gmail.com
Martin Krause martin_krause@alice-dsl.net

BADMINTON



Oktober 2010 Gründung der Abteilung Badminton

Im Vordergrund unserer Freizeitgruppe Badminton steht das Spiel mit dem Federball im Einzel oder Doppel, aus Spaß an der Bewegung, ohne Wettkampfpflicht.

Wir sind ca. 35 Badmintonspieler/innen im Alter von 18 bis 70 Jahren.

Zum Vereinsleben unserer Abteilung gehört aber nicht nur der Sport.

Besonders beliebt sind unsere jährlichen Sommer-Grill-Feste und unsere Weihnachtsfeiern.

Herzlichen Glückwunsch liebe Badminton-Mitglieder. Wir feiern in diesem Jahr unser 10-jähriges Jubiläum !

Unsere Trainingszeiten

Im Sommer (ca. April bis Ende Oktober):

Montag 16.00 – 18.30 Uhr

Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag 16.00 – 18.30 Uhr

Im Winter (ca. November bis März):

Montag 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag 16.00 – 18.30 Uhr

Ort: Schwanenhalle in Schwanebeck auf dem Schulgelände

BASKETBALL „DIE HORNETS“



Unsere Trainingszeiten

Männer:

Dienstag 20.30 – 22.00 Uhr

Jugend:

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Die Männermannschaft musste mangels Anzahl leider 2018 aufgegeben werden. Seitdem trainiert eine immer stärker werdende Jugendmannschaft aus Jungen und Mädchen im Alter ab 12 Jahren zusammen. Seit 2020 gibt es regelmäßig Trainingsspiele gegen die U16 von SSV Lok Bernau. Es konnten viele neue Erfahrungen im Austausch errungen werden. Auch in schwierigeren Zeiten halten die Basketballer der SGS98 und Lok Bernau zusammen und versuchen gemeinsam ein Training auf die Beine zu stellen.

Die Abteilung Basketball besteht derzeit aus 6 Erwachsenen und 20 Jugendlichen.

Meldet euch und kommt einfach beim Training vorbei!





Seit die BlueWhiteSwans am 2. Juli 1998 ins Leben gerufen wurden, sind mittlerweile schon 22 Jahre vergangen.

Mit derzeit 193 Mitgliedern in 11 verschiedenen Teams, trainieren wir seit 2010 nicht mehr nur für Auftritte, sondern auch sehr erfolgreich für Wettkämpfe. Wir sind nicht nur auf unsere Mitglieder stolz, sondern auch auf die Leistungen unserer insgesamt 18 Trainer.

Wir sind aber schon lange nicht mehr die hübsch aussehenden Mädels, die mit ihren Poms wuscheln – nein, wir können auch anders! Hip-Hop und Streetdance gehört mittlerweile zum festen Bestandteil unseres Programms.

Unsere 11 Teams untergliedern sich in verschiedene Alterskategorien. Nehmen wir alles zusammen, haben wir eine Altersspanne von 7 bis Ü25. In unserer KB-Crew tanzen auch Jungs mit und bei unserem Senior „SwansDelight“ hat sich eine männliche Stunt-Base etabliert.

Eine unserer wichtigsten Traditionen sind die Heimspiele beim Basketballverein SSV LOK Bernau, bei denen wir seit 21 Jahren dabei sind und die Spieler zum Sieg anfeuern.

Unsere Senior-Stamm-Teams „SoWild“ und „SwansDelight“ werden bei jedem Auftritt durch ein jüngeres Team begleitet, die sich begeistert auf jeden Auftritt vorbereiten.

Damit unser Programm bei den Zuschauern immer gut ankommt, werden für jedes Basketballspiel neue Tänze und Lieder ausgewählt.

Aber auch die Auftrittskleidung wechselt für jedes Spiel, sodass wir bei jedem Spiel einen Überraschungseffekt haben.

Wir freuen uns schon sehr darauf, wenn es endlich wieder heißt: „Begrüßen Sie mit mir unser Cheerdance Team für heute Abend - hier sind die Blue White Swans!“.

Unsere eigenen Siege sind uns aber ebenfalls sehr wichtig. So nehmen wir jedes Jahr erfolgreich an vielen Wettkämpfen wie z.B. des CCVD, Nord-, West- und Ostdeutschen Meisterschaften und Berliner Streetdance Meisterschaft teil.

Unser Team „So Wild“, deren Trainerin Celine bereits seit 10 Jahren Trainerin ist, schrieb einen sehr großen Anteil an dieser Erfolgsgeschichte.

Erfolge wie 2016, als wir Berliner Vizemeister wurden und die Qualifizierung zum internationalen Cheerleading Championship 2019 erreichten, zählen definitiv mit zu den schönsten Wettkämpfen.

Aber auch viele Erfolge bei den Kinder- und Jugendfestivals, CCVD-Regionalmeisterschaften und anderen Hip-Hop Wettkämpfen zählen dazu. Wir arbeiten auch in Zukunft sehr hart, motiviert und engagiert an unseren Erfolgen.

Auch auf unsere geliebten regionalen Auftritte beim Rathausfest, der Volleyballnacht, der Weihnachtsparade und vielen weiteren, bereiten wir uns hochmotiviert und mit Begeisterung vor.

Tanzen in unserem Verein ist für uns ein Gemeinschaftssport... denn: „DAS TEAM IST DER STAR“



Altersklassen und Informationen

Die verschiedenen Altersklassen unserer Teams finden Sie auf unserer Homepage www.bluewhiteswans.de

Probetraining

Anmeldung zu einem Probetraining über vorstand@bluewhiteswans.de



FUßBALL „DIE KAMPFSCHWÄNE“



Aktuell zählt die Abteilung Fußball 197 Mitglieder. Diese verteilen sich auf 9 gemeldete Mannschaften, 30 Trainer und Betreuer sowie 2 Schiedsrichter. Hervorzuheben ist, dass es durch das Engagement der ehrenamtlichen Trainer möglich wurde, große Ziele und Erfolge zu verzeichnen:

Schon die kleinsten Fußballer mit den Jahrgängen 2014/15 (G-Jugend) trainieren seit Beginn der Saison regelmäßig und konnten so die ersten 2 Spiele für sich entscheiden! Durch den sehr hohen Zulauf von Kindern wird wohl im Frühjahr hier ein zweites Team aufgemacht.

In der F-Jugend spielt ein Team im Ligabetrieb und behauptet zurzeit den zweiten Platz in der Tabelle! Zwei weitere Teams erreichten durchweg gute Ergebnisse im Turnierbetrieb.

Ein Highlight war die Teilnahme beim Werbellinsee Cup, bei dem der fünfte Platz sowie der Fair-Play-Preis gewonnen werden konnte! Alle Spieler und Trainer hatten viel Spaß beim Ausflug mit ganz viel Fußball, baden gehen und Feriencampatmosphäre!

In der E-Jugend spielen 3 Mannschaften.

Die E1 spielt in dieser Saison erstmalig in der Kreisliga Ost und hat nach einem fulminanten Start die Tabellenführung nicht mehr aus der Hand gegeben.

Die Spiele waren meist hart umkämpft. Auch kurzzeitige Rückstände wurden dank einer sehr guten Moral und einer geschlossenen Mannschaftsleistung weggesteckt. Die E1 geht als ungeschlagene Mannschaft auch in dieser Saison wieder als Herbstmeister in die „Winter-Corona-Pause“.

Die E2 tritt erstmalig im Regelspielbetrieb der Kreisliga Ost an.

Nach einem etwas holprigen Start zum Anfang der Saison ist die Mannschaft zusammengewachsen und zeigte von Spiel zu Spiel eine immer bessere Leistung und hat sich einen sehr guten dritten Tabellenplatz zum Ende der Halbsaison erspielt. Dieser positive Trend lässt auch für die Rückrunde einiges erwarten.

Darüber hinaus haben beide Mannschaften auch im September diesen Jahres wieder am Werbellinsee Cup teilgenommen. Dieses Turnier gehört mittlerweile zum festen Bestandteil der Saisonplanung und wird von den Spielern bereits herbeigesehnt. Alle Spieler und Trainer hatten auch dieses Jahr wieder einen riesigen Spaß, sowohl auf als auch neben dem Platz.

Die E3 ist ein neu entstandenes Team, das ausschließlich aus weiblichen Spielerinnen besteht.

Aus anfangs 10 Mädchen wurden nach einem Artikel in der Presse inzwischen 25 Fußballerinnen! Durch intensives Training und Ehrgeiz ist es das Ziel der Mannschaft, sich in der Tabelle zu behaupten und zu einem starken Team zusammenzuwachsen!

In der D-Jugend trainieren aktuell 21 Jungs, von denen viele schon seit nunmehr ca. 6 Jahren im Verein zusammen Fußball spielen.

Natürlich ist es das Ziel der Mannschaft weiterhin Erfolge zu verzeichnen! Aus Eltern wurden in dieser Zeit treue Fans, die die Spieler nicht nur am Spielfeldrand unterstützen. Große Hilfe erhielt die Mannschaft auch bei der Ausrichtung des Hallenturniers, beim dem der erste Platz erreicht wurde!

Aktuell konnten die Spieler ein Pokalspiel mit deutlichem Vorsprung gewinnen und belegen im Regelspielbetrieb den fünften Platz in der Tabelle!

Neu in dieser Saison ist der Zusammenschluss der B-Jugend mit der SG Einheit Zepernick zu einer Spielgemeinschaft. Diese, in der Geschichte beider Vereine, erstmalige Zusammenführung im Großfeldbereich hat sich durchweg als sehr konstruktiv und erfolgreich erwiesen und sollte in Zukunft weiter in Betracht gezogen werden.

Frei nach dem Motto: Sport verbindet! Natürlich müssen hier auch all die Sponsoren erwähnt werden! Durch deren Unterstützung erhielt der Verein zum Beispiel Trikotsätze, Trainingsbekleidung und Ausrüstungsgegenstände. Hierfür sagen alle 197 Mitglieder HERZLICHEN DANK!



Die Abteilung Fitness besteht aus 230 Mitgliedern und 4 Trainern. Gemeinsam trainieren wir ganzheitlich und abwechslungsreich, sieben Mal pro Woche.

Gezielte Kräftigung, Schulung der Koordination, Balance und Beweglichkeit sowie intensive Dehnung und Entspannung sind grundlegende Bestandteile unseres Trainings.

Spaß und Musik bilden unsere Motivationsbooster.

Unsere Mitglieder beurteilen uns Übungsleiter und Trainer in unserem Training wie folgt:

- professionelle Anleitung
- humorvoll, einfühlend
- fröhlich
- ausgewählte und abwechslungsreiche Übungen
- angepasstes Tempo nach Altersgruppen
- qualifiziert trainiert – nicht malträtiert
- abwechslungsreich – schweißtreibend
- vereint Altersgenerationen (15 bis 80 Jahre)

- Entspannung vom Alltagsstress
- über den gemeinsamen Sport hinaus die Möglichkeit des Austauschs
- Bauch – Beine – Po – was macht uns das froh
- Schummeln – geht nicht!
- „Nur noch 4 ...“ – sind meist mindestens 8 – Zählen kann unsere Trainerin nicht wenn's drauf ankommt.
- Man lernt jedes Trainingsgerät schätzen und lieben – beim Muskelkater danach.

„Gesundheit und Sport“

Wir nehmen dies wörtlich und wollen alle unsere Mitglieder dabei unterstützen, ein bewegtes Leben zu leben.

Das beginnt bei Kindern ab 6 Jahren und reicht bis zu einem beliebigen Alter mit einem beliebigen Gewicht. Während die Kinder spielerisch an sportliche Aktivitäten durch lizenzierte Trainer herangeführt werden, geht es bei den Jugendlichen und Erwachsenen um die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen.

Dazu zählen u.a. Übungen zur Haltungs- und Bewegungsschulung, Entspannungsmethoden, Übungen zur Körperwahrnehmung, Wirbelsäulengymnastik, rückengerechtes Verhalten, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Beim Kindersport der 6- bis 8-Jährigen bieten wir die Möglichkeit spielerisch vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Dabei probieren wir uns in Fang- und Staffelspielen aus, schnuppern in Einzeldisziplinen des Geräte- und Bodenturnens sowie der Leichtathletik hinein und stärken die Hand-, Fuß- und Augenkoordination mit den verschiedensten Mannschaftssportarten (Grundübungen zum Basket-, Hand-, Volley- und Fußball).

Wer eine besondere Herausforderung sucht, um den Gleichgewichtssinn, den unteren Rücken und die aufrechte Haltung zu stärken, ist beim Einrad Training richtig. Hier können sich Jugendliche und Erwachsene unter fachlicher Anleitung mit dem Einrad und seinen Tücken vertraut machen. Einräder werden vom Verein gestellt.

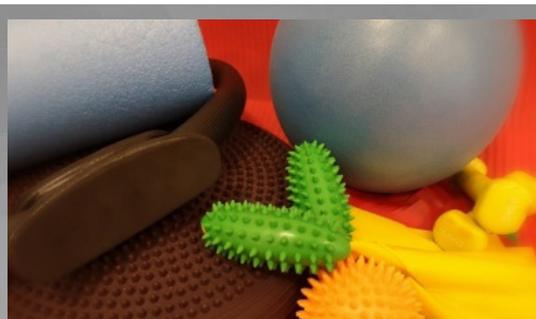
Seit 2020 bauen wir – unterstützt von Marianne Buggenhagen, der mehrfachen Paralympic-Goldmedaillen-Gewinnerin – eine Inklusionsgruppe mit dem Ziel auf, das Sportabzeichen in Bronze, Silber und Gold zu erringen. Wir trainieren die olympischen Disziplinen und vergessen dabei nicht den Spaß an der Bewegung. Wer weiß, vielleicht trainiert auch schon jemand mit, der 2023 bei den Special Olympics in Berlin eine Medaille erringt.

Wir möchten, dass sich Menschen mit und ohne Behinderungen begegnen und gemeinsam die Freude am Sport erleben. Das Angebot richtet sich an Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, denen am Sonntag der Sport mehr Spaß macht als das Vorabendprogramm auf der Couch.

Aktuelle Trainingszeiten stehen auf der Seite www.sg-schwanebeck-98.de.

Eine „Mitmach-Probestunde“ ist immer möglich und Neuzugänge gern gesehen.

Anfragen sind möglich unter der E-Mail-Adresse gesundheitsport@sg-schwanebeck-98.de



INTENSIV-YOGA



Die Abteilung Intensiv-Yoga wurde vor 10 Jahren gegründet und hat 20 Mitglieder.

Jeden Freitagabend werden die Anstrengungen des Alltags ausgeblendet, Körper und Geist in Balance gebracht.

Intensiv-Yoga ist eine vereinfachte und für jedermann zugängliche Form des Ashtanga-Yoga-Stils.

Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach kurzer Zeit selbständig geübt werden.

Der manchmal als befremdlich empfundene „spirituelle Teil“ einiger anderer Yogarichtungen wird direkt in dynamische Übungen umgesetzt.

Auch wenn es oft schwerfällt, sich am Freitagabend auf den Weg zu machen ist die Belohnung oft ein entspannter Beginn des Wochenendes.

Ansprechpartnerin: Antje Jählig
intensiv-yoga@sg-schwanebeck-98.de

KARATE



Die Wurzeln des traditionellen Okinawa Karate reichen zurück bis ins 14. Jahrhundert. Die alte okinawanische Kampfkunst „Ti“ verschmolz mit dem chinesischen Kenpo zu dem, was noch heute als Original Okinawa Karate bezeichnet wird.

Erst im 20. Jahrhundert entstanden aus den nur im engsten Familienkreis praktizierten Kampfkünsten die großen 3 bekannten Schulen des Okinawa Karate: Shorinryu, Gojuryu und Uechiryu.

Des Erlernen der Kunst des Karate (Kara Te = leere / offene Hand) ist weit mehr als die Möglichkeit, sich selbst verteidigen zu können.

Beim Karate geht es neben dem Erlernen von physischen Fähigkeiten wie Reaktion, Koordination, Abhärtung und Kontrolle auch um die mentale Stärkung der eigenen Persönlichkeitsanteile. Viele fortgeschrittene Karateka sehen darin den Hauptnutzen der Kampfkünste.

Karate lernen als Erwachsener in Panketal

Gerade als Erwachsener mit Verantwortung für Familie und Beruf profitiert man vom regelmäßigen Karate Training.

Einerseits ist durch den ganzheitlichen Bewegungsansatz kein Platz für sonst so schnell auftretende sogenannte Zivilisations-Zipperlein wie Rückenbeschwerden oder Bewegungssteifheit.

Andererseits ist es wichtig, in unserer stetig beschleunigten hektischen Gesellschaft einen dauerhaften Pol der Verlässlichkeit und Kraft zu haben, aus dem wir Energie schöpfen.

Wenn Du daran denkst, mit dem Karate und / oder Kobudo Training zu beginnen, dann ist unser Uechi Ryu Karate und Okinawa Kobudo Dojo Berlin genau der richtige Ort.

Dojo bedeutet übrigens Ort des Weges, also der Ort, wo man den (Karate-) Weg lernt. Wir sind eine Gruppe von Erwachsenen und Jugendlichen, die Karate und Kobudo 2 bis 3 mal in der Woche trainieren.

Für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Einfach anrufen und Probetraining vereinbaren.



Roman - stock.adobe.com



JackF - stock.adobe.com



Oktober 2007 Gründung Abteilung Reha

In Kooperation mit Ärzten und Krankenkassen dreht sich in der Abteilung Rehasport hauptsächlich alles rund um die Wirbelsäule.

Unter der Leitung von Simone Bohnheio werden neben dem Rehabilitationssport für Orthopädie auf Verordnung auch Präventionskurse, wie z.B. Rücken Fit und Nordic Walking angeboten.

In der Abteilung Rehasport sind zur Zeit ca. 50 Mitglieder an mehreren Tagen in der Woche sportlich aktiv.

Trainingstermine

- Montag 15.00 Uhr
Rehasport auf Verordnung
Sportmensa Panketal OT Schwanebeck
- Mittwoch 16.30 Uhr / 17.15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining
Freies Gymnasium Panketal OT Zepernick
- Donnerstag 10.00 / 11.00 / 12.00 Uhr
Rehasport auf Verordnung
Bürgerhaus Berlin-Buch

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Das besondere Jahr 2020

In diesem Jahr hat es kaum die üblichen Routinen gegeben. Das Jahr fing notgedrungen mit einer langen Corona-Pause an.

Danach waren wir, wann immer es ging, auf dem Rasen und nur wenn das Wetter sehr schlecht war, gingen wir rein. Dort waren die Gruppen dann leider klein, weil einige von uns Sorge um ihre Gesundheit hatten.

Dabei machen wir das doch alles zum Wohle eben dieser Gesundheit. Es steht eben manchmal alles auf dem Kopf.

Bis Ende Oktober waren wir also zum Teil dick und warm angezogen auf den Außenflächen und haben gehofft, dass wir so auch noch durch Herbst und Winter kommen. Wir werden sehen.

Was ich aus dieser Zeit mitnehmen werde ins nächste Jahr, ist das gute Gefühl, dass wir eine wunderbare Gemeinschaft sind und alle gemeinsam das Übungsgut des Tai Chi und Qi Gong als sehr wertvoll betrachten und gerne gemeinsam pflegen wollen.

Dafür möchte ich Danke sagen.

In diesem Sinne bleibt alle gesund.
Eure Sabine



TISCHTENNIS



Die Abteilung Tischtennis der Sportgemeinschaft 98 Schwanebeck e.V. gibt es seit vielen Jahren und hat eine Mitgliederanzahl von derzeit 35 Freizeitsportlern. Unsere Mitglieder sind Kinder, Jugendliche sowie Frauen und Männer aller Altersgruppen.

Dazu kommen teilweise Mitglieder aus anderen Abteilungen der Sportgemeinschaft, die gelegentlich dabei sind, um die Tischtennistellen zu schwingen. Wir sind alle Freizeitspieler, die Freude und Spaß am gemeinsamen TT-Spielen haben.

Bei uns spielen Große gegen Kleine, Anfänger gegen Fortgeschrittene und Männlein gegen Weiblein. Jeder kann seine sportlichen Fähigkeiten einbringen und diese auch im gemeinsamen Training verbessern.

Gespielt wird an 10 Tischtennisplatten zu zweit aber auch im Doppel zu viert. Wir sind auch im Besitz eines TT-Roboters, so dass es auch möglich ist, gegen die Maschine anzutreten.

Bei uns gibt es keine Zuteilung der Spielpartner. Jeder kann nach eigenem Ermessen seine Spielpartner durch individuelle Absprache wählen und mit diesem seine Kräfte messen. Während der Trainingszeit kommt es oft vor, dass die Partner wechseln oder man sich spontan zu einem Doppel verabredet.

Bei uns gibt es keine Verlierer, sondern nur Gewinner, weil das Training uns hilft fit zu bleiben und man in den zwei Stunden schön den Alltagsstress vergessen kann.

Einmal im Jahr veranstaltet die Abteilung ein offenes Tischtennisturnier, wo jeder der möchte sich melden und mitspielen kann. Hier wird in verschiedenen Kategorien gespielt und wir trennen z.B. Freizeitspieler von Ligaspielern.

Neben dem Tischtennis werden von unseren Mitgliedern auch andere gemeinsame Aktivitäten unternommen z.B. gemeinsames Bowling mit anschließenden gemütlichen Beisammensein.

Trainingszeiten

Die Mitglieder unserer Abteilung treffen sich immer Montag 18.30 - 20.30 Uhr in der Sommerphase bzw. 19.00 - 21.00 Uhr in der Winterphase in der Schwanenhalle in Schwanebeck.

Auch wenn wir nicht ständig neue Mitglieder aufnehmen können, gibt es bei uns eine gewisse Fluktuation, die uns ab und zu die Möglichkeit eröffnet, neue Mitglieder aufzunehmen. Wer also Interesse haben sollte, kann sich einfach bei uns melden oder montags bei uns vorbeischauen.

VOLLEYBALL



2018 diverse Turnierteilnahmen mit Kurzreisen (Dahme Pokal, Volleyballsommer in Wittenberge, 24 Stunden Turnier in Gera-berg, Rasenturnier in Eisenhüttenstadt)

2019 Frank am 13.1. am Ligaspieltag von uns gegangen, ihm zu Ehren wurde das Heimevent (15. Panketaler Volleyballnacht) im Trauerflor gespielt und so auch die Saison der Freizeitliga zu Ende gespielt

2020 Ligabetrieb Corona-bedingt eingestellt, 16. Panketaler Volleyballnacht erstmals mit einem tänzerischen Mesh-Up zwischen den Abteilungen Cheerdance und Volleyball

Veranstaltungen

einmal im Monat ein gemeinsames Spielen und Sporttreiben für Eltern und Kinder der Abteilungsmitglieder, Abteilungsweihnachtsfeier.

Turniere

Panketaler Volleyballnacht, regelmäßige Teilnahme an der Berlin Freizeitvolleyball Liga mit mittlerweile 3 Mannschaften, diverse Turniere in der Region oder überregional.

Trainingszeiten

Montag 20.30 - 22.00 Uhr (Winterhallenplan)
20.00 - 22.00 Uhr (Sommerhallenplan)
oder

Freitag 19.00 - 22.00 Uhr in der Schwanenhalle

Im Sommer zusätzliches Training auf dem Beachfeld hinter der Halle zu den genannten Trainingszeiten oder außerhalb dieser möglich.

Übungsleiter

Unsere aktuellen Übungsleiter sind Tom Wötzel und Ronja Haus.

Die Abteilung ist für alle ab 18 geeignet, die schon erste Erfahrungen mit dem Sport haben und keine Scheu haben, in gemischten Teams zu spielen.

Montags bieten wir ein freies Spielen an und freitags führen wir ein gezieltes 3-stündiges Training für Kraft, Ausdauer und Technik durch, sodass auch „weniger Erfahrene“ ihre Fertigkeiten schnell verbessern können, vorausgesetzt, dass sie regelmäßig am Training teilnehmen.



SPONSOREN



Wir fördern den Sport in der Region. Fair. Menschlich. Nah.



Sparkasse Barnim



ETL | Freund & Partner
Ihr Steuerberater in Barnau

Auch für Ihre Lohnbuchhaltung

„Ein Wechsel lohnt!“

- ↳ persönlicher Ansprechpartner vor Ort
- ↳ kostenfreies Erstgespräch
- ↳ junges und regelmäßig geschultes Team
- ↳ auf Mensch digitaler Datenansatz
- ↳ überschaubare Kosten ab monatlich 104,- je Mitarbeiter*

Freund & Partner GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Bauerstraße 10-18 | 16321 Barnau bei Berlin
Hafen 032301 010 994 | www.etl.de/barnau



Ihre neue Küche - perfekt geplant & montiert.

Elektro-Hausgeräte KORBICKI GmbH
& Einbauküchen

16341 Panketal
OT-Schwanebeck
Zillertaler Straße 9
Tel. 030-944 46 05



fichtl & neumann
ELEKTRO-MONTAGEN GMBH

■ Elektrotechnik ■ Gebäudetechnik ■ Datentechnik

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

BERNAUER ALLEE 18 • 16321 BERNAU OT SCHÖNOW

REWE
René Schneider oHG
DEIN MARKT

Don Giovanni
der Italiener (aus Piemont) im Herzen Barnims

Malerbetrieb Malermeister **Jens Jährig**

Lübecker Straße 4
16341 Panketal / OT Schwanebeck

Mobil: 0160-96 772 316 / Mail: jens.jaehrig@freenet.de



Impressum

Verein SG Schwanebeck 98 e. V.
Dorfstraße 14e
16341 Panketal (OT Schwanebeck)
Telefon: +49 30 9362 9533
eMail: info@sg-schwanebeck-98.de

Vereinsraum, Sportplatz & Sporthallen: Dorfstraße 14e
Vereinsregister: VR 4386 FF
St.-Nr. 065 / 142 / 04339

Gemäß § 28 BDSG widerspricht der Anbieter jeder kommerziellen Verwendung und Weitergabe der in dieser Broschüre genannten persönlichen Daten.

Der Verein wird vertreten durch:

Vorsitzender Jan Kreßner
Talstraße 2
16341 Panketal

stellvertretende Vorsitzende Miriam Warzecha
Wartenberger Straße 6
16356 Ahrensfelde OT Lindenberg

E-Mail vorstand@sg-schwanebeck-98.de

