



SCHWANENPOST 2023

# 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

## **Dance „BlueWhiteSwans“**

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

## **Fitness**

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

## **Fußball „Die Kampfschwäne“**

Renè Busch fußball@sgs98-schwanebeck.de  
www.sgs98-schwanebeck.de

## **Gesundheitssport**

Henrita Dittmer gesundheitssport@  
sgs98-schwanebeck.de

## **Intensiv-Yoga**

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

## **Karate**

Antonio Exner Mobil 0172 - 1773 032  
karate@  
sgs98-schwanebeck.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 Wötzel Mobil 0173 - 7631 798  
Steffi Dullinger Mobil 0174 - 1350 704  
volleyball@  
sgs98-schwanebeck.de

# VORSTAND

## Der Vorstand der SG Schwanebeck 98 e.V.



**1. Vorsitzender**  
Jan Kreßner  
eMail: [vorstand@sg-schwanebeck-98.de](mailto:vorstand@sg-schwanebeck-98.de)



**2. Vorsitzender**  
Jens Mellentin  
eMail: [vorstand@sg-schwanebeck-98.de](mailto:vorstand@sg-schwanebeck-98.de)



**Kassenwärtin**  
Christina Hähling  
eMail: [kassenwart@sg-schwanebeck-98.de](mailto:kassenwart@sg-schwanebeck-98.de)



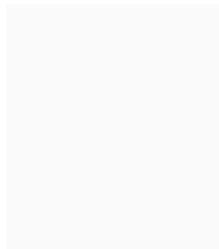
**Mitgliederbetreuung  
und Kassenwärtin**  
Anke Schneider  
eMail:  
[mitgliederbetreuung@sg-schwanebeck-98.de](mailto:mitgliederbetreuung@sg-schwanebeck-98.de)



**Öffentlichkeitsarbeit**  
Antje Jähig  
eMail:  
[oeffentlichkeitsarbeit@sg-schwanebeck-98.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@sg-schwanebeck-98.de)



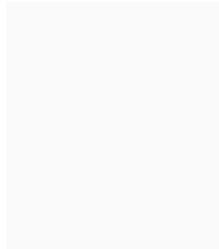
**Jugendwart**  
Dirk Jahnich  
eMail: [jugendwart@sg-schwanebeck-98.de](mailto:jugendwart@sg-schwanebeck-98.de)



**Kinderschutzbeauftragte**  
Desiree Mildorf  
eMail:  
[kinderschutzbeauftragte@sg-schwanebeck-98.de](mailto:kinderschutzbeauftragte@sg-schwanebeck-98.de)



**Beauftragter für Inklusion**  
Heiko Spengler  
Mobil: 0172 - 9224 266  
eMail: [Heikospengler83@gmail.com](mailto:Heikospengler83@gmail.com)



**Assistenz Vorstand  
und Schriftführerin**  
Jana Wünsche  
eMail: [assistentz@sg-schwanebeck-98.de](mailto:assistentz@sg-schwanebeck-98.de)

# TERMINE

## 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](http://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>



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



 Sparkasse  
Barnim

## **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

# 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: Desiree Mildorf  
[kinderschutzbeauftragte@sg-schwanebeck-98.de](mailto: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 garantiertem 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 Bernau.

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      famihe1@gmx.de  
Martina Grohmann      grohmey@gmail.com

# BADMINTON



Oktober 2010: Gründung der Abteilung Badminton. Im Vordergrund unserer Freizeitgruppe Badminton steht das Spiel mit dem Federball.

Je nach Bedarf findet es statt im Einzel- oder Doppel, aus Spaß an der Bewegung, ohne einen Wettkampfwang für die Teilnehmer/innen.

Wir sind ca. 40 Badmintonspieler/innen im Alter von 20-70 Jahren.

Zum Vereinsleben unserer Abteilung gehört aber nicht nur der Sport. Besonders beliebt sind unsere jährlich stattfindenden Sommer-Grill-Feste und unsere Weihnachtsfeiern.

## 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 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag 16.00 – 18.30 Uhr

Ort: Schwanenhalle in Schwanebeck  
auf dem Schulgelände

Telefonische Anmeldung :

Dieter Bohnheio

Mobil 0171 - 3268 292



# BASKETBALL „DIE HORNETS“



Die Abteilung Basketball wurde im Oktober 1999 gegründet.

Leider haben wir momentan nur 1 Mix-Team im Alter von 12 bis 21 Jahren.

Bei unserem Training stehen Spiel und Spaß im Vordergrund. Das Training ist für jedermann offen.

Sind potenzielle Fähigkeiten zu erkennen, besteht die Möglichkeit sich beim SSV Lok Bernau weiterzuentwickeln.

Wir freuen uns über jedes Probetraining.

## Unsere Trainingszeiten

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr



## 25 jähriges Jubiläum der Blue White Swans

Die Schwanenfamilie der Dancer gründete sich im Jahr 1998 durch Marlies Hiller. In diesem Zusammenhang wurde auch der Sportverein SG Schwanebeck 98 e.V. ins Leben gerufen. Der Verein, wurde durch seine regionalen Auftritte schnell bekannt und zog eine Vielzahl an Kinder und Jugendlichen in seinen Bann.

Die Mitgliederanzahl der „Blue White Swans“ vermehrte sich stetig auf heute knapp 200 Mitglieder und das Interesse an weiteren Tanzstilen wurde geweckt. Seit 2007 kamen neben Cheerdance, Streetdance und HipHop hinzu. Es entstanden Gruppen mit eigenen Teamnamen. Sie begannen Wettkämpfe zu bestreiten und begeisterten dabei verschiedenstes Publikum. Aktuell bestehen die Blue White Swans aus 9 Teams, mit Mädchen und Jungen im Alter von 6 - Ü40. Es sind von klein nach groß die Shooting Stars, Infinity Girls, Blue Motion, United Swans, Exciting Moves, KB Crew, Swans Delight, Dancing Diamonds und ein noch namenloses Team, welches noch in Probe ist und bei bestehen noch einen eigenen Namen erhält.

Mit Stolz sind die Blue White Swans bereits seit 1999 Cheerdancer für die Basketballer des SSV Lok Bernau. Seit 2022 unterstützen sie auch die Handballer des HSV Bernauer Bären. Es ist den Dancern eine Ehre, die Spieler energievoll und lautstark anzufeuern und das Publikum mit ihren Cheertänzen in den Pausen zu erfreuen und für eine grandiose Stimmung zu sorgen.

Die verschiedenen Teams wurden und werden für Familienfeiern, Veranstaltungen wie z. B. den alljährlichen Don Giovanni Cup und den Wukensee-Triathlon gebucht oder unterstützen zu besonderen Anlässen in der Gemeinde oder Spendenauftritte.

Die Wettkampf-Teams der Blue White Swans errangen zunehmend Erfolge und haben an unzähligen Wettkämpfen teilgenommen.

Der größte Erfolg, der den Schwanebecker „Blue White Swans“ Weltbekanntheit verschaffte, war im Jahre 2013. Hier gewann das ehemalige Team „Shiny Swans“ den 1. Platz bei der UCA/UDA International AllStar Championship (WM) in der Kategorie: HipHop Senior.



Tiny Stars	1x Bronze
S.D.&P.	1x Silber, 1x Bronze
Funky Bunch	2x Bronze
Swanies	1x Gold, 1x Silber, 1x Bronze
Step Way	1x Silber
KB Crew (Blue Swans)	1x Gold, 5x Silber, 4x Bronze
Exciting Moves	2x Silber

Einige der damaligen Tänzerinnen sind heute Trainerinnen bei den Blue White Swans. Die Vielzahl der verschiedenen Teams und Tanzkategorien brachte die Änderung der einstigen „Cheerdance-Gruppe“ in die Abteilung „Dance“. Als Highlight der Blue White Swans führt der Verein jedes Jahr den Swans Dance Day für alle Mitglieder, deren Familien, Freunde und Bekannte durch.

Die letzten fünf Jahre waren eine sehr aufregende und prägende Zeit. So wuchs gerade im Jahr 2020 die Angst, dass die Blue White Swans durch die politischen Einschränkungen Einbußen unter den Mitgliedern und dem Teamzusammenhalt erleiden.



Aber mit allen Kräften konnte diese schwierige Zeit durch den engen Zusammenhalt und die Vielseitigkeit der Trainerinnen die Schwanenfamilie festgehalten und motiviert werden, nicht aufzugeben. Und es zahlte sich aus.

2018 – 2022 Unterstützer beim Basketball des SSV Lok Bernau in der ProB der Barnimer Basketball-Liga und beim DonGiovanniCup. Auftritte beim Rathausfest der Gemeinde Panketal sowie dem Sportlerball des SG Schwanebeck 98 e.V.

2019 – 2022 Unterstützer beim Wukensee Triathlon, Mitläufer bei der Weihnachtsparade der FFW Zepernick und Auftritte beim Panketaler Familienfest, sowie im Jahr 2019 - Auftritt beim großen Sponsor SELGROS zum 25 jährigen Firmenjubiläum.

Die Teams der Blue White Swans erreichten in den letzten Jahren Erfolge beim Barnimer Kinder- & Jugendfestival in Bernau, Wandlitz, Eberswalde und Schönwalde, der Regionalmeisterschaft Ost des CCVD in Risa, dem I.V.E. Ostsee Dance Cup in Sassnitz, der Deutschen Meisterschaft des CCVD in Hamburg, der Berliner Streetdance Meisterschaft, der UDO Nord in Wilhelmshafen und Ost in Magdeburg, der Ostdeutschen TAF Meisterschaft in Magdeburg, den Harzer Cheeropen in Ilsenburg, dem Müritz Dance Cup in Röbel, der CCVD Landesmeisterschaft Region Ost in Berlin, der Regionalmeisterschaft Nord-Ost der StreetDanceFactory in Kiel, der Deutschen Meisterschaft der StreetDanceFactory in Dinslaken, der Elite Cheerleading Championship in Bottrop Movie Park, der Summer All Level Championship Ost in Leipzig sowie bei Rock Your Contest in Wolfenbüttel.

Blue Motion	3x Gold, 3x Silber, 2x Bronze
Shooting Stars	1x Gold
So Wild	3x Gold, 4x Silber
Infinity Girls	1x Gold
United Swans	4x Gold, 3x Silber, 1x Bronze
Swans Delight	1x Gold
Dancing Diamonds	Beliebtestes ‚Trainer & Mütter‘-Team

## Altersklassen und Informationen

Die verschiedenen Altersklassen unserer Teams finden Sie auf unserer Homepage [www.bluewhiteswans.de](http://www.bluewhiteswans.de)

## Probetraining

Anmeldung zu einem Probetraining über [vorstand@bluewhiteswans.de](mailto:vorstand@bluewhiteswans.de)

# FUßBALL „DIE KAMPFSCHWÄNE“



Die Abteilung Fußball ist die Sportgruppe mit den meisten Mitgliedern in unserem Verein. Die über 230 „Kampfschwäne“ werden von 32 ehrenamtlichen Trainern bzw. Übungsleitern betreut. In Lehrgängen qualifizieren sich immer wieder Übungsleiter zum Trainer mit Lizenz. Darauf sind wir sehr stolz!



G- bis D-Jugend beim Saisonfest

Die jüngsten Fußballer sind 6 Jahre alt und trainieren fleißig, um schon in der G-Jugend Erfolge bei Spielen und Turnieren gegen andere Vereine zu erreichen. So konnten bei Turnieren auf Kreisebene in der vergangenen Saison erste und zweite Plätze erzielt werden.

Bei unserem Hallenturnier im Februar 2023 kamen wir bei 8 teilnehmenden Mannschaften ins Finale. Dieses endete 0:0 und wurde durch 7-Meter-Schießen entschieden. Am Ende belegten wir den stolzen zweiten Platz! Unterstützt wurden wir durch die Cheerleader unseres Vereins.

In der E-Jugend lag in den vergangenen Jahren das Hauptaugenmerk darauf, mit unseren Kids eine Mannschaft zu formen, die sich untereinander gut versteht und sich respektvoll auf und neben dem Platz verhält. Eine besondere Herausforderung war die Coronazeit mit immer wieder neuen Beschränkungen. Im Lockdown haben wir über eine Laufchallenge für alle Kids und Familien das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Abschließend gab es für alle Teilnehmer eine coronakonforme Belohnung mit selbstgemachtem Eis. Die Sieger der Challenge haben gegen die Trainer bei einem Online-Fußballturnier ihre sportlichen Fähigkeiten auf der Konsole getestet. Mit großem Kampfeswillen und vielen Tricks siegten die Kids gegen die Trainer.

Nachdem wir wieder regelmäßig trainieren konnten, nahmen wir mit der E-Jugend in der Landesliga am Pilotprojekt Twin-Modus teil. Hierbei haben immer 2 Teams unserer E-Jugend auf einem verkleinerten Feld im 4:1 gegen 2 andere Teams einer Mannschaft gespielt. In Summe gab es 8 Halbzeiten mit einer Tendenzwertung. Die vielen Neuerungen sorgten bei den Kids, Eltern und auch Schiedsrichtern für Verwirrung. Nach einer Eingewöhnungsphase konnten sich alle Beteiligten an den neuen Modus gewöhnen. So fuhren wir die ersten Erfolge in der höchsten Spielklasse ein. Auf lange Sicht ist es aber sehr schwer, mit den besten Teams in Brandenburg mitzuhalten. Daher werden wir zur kommenden Rückrunde in den bewährten 7 gegen 7 Modus zurückgehen.

Besonders stolz sind wir als Trainer auf die sehr guten Ergebnisse, die wir bei unseren überregionalen Turnieren erreichten. Hier ist ein hervorragender 4. Platz beim EWE-Cup festzuhalten. Von insgesamt 36 Teams aus der Region Brandenburg und Rügen lieferten wir tolle Spiele ab und konnten auch gegen große Teams aus der Region gewinnen. Beim letztjährigen Werbellinsee Cup erzielten wir einen sehr guten 3. Platz und einen tollen 12. Platz mit unserem jungen Jahrgang. Bei ca. 20 Teams gaben alle Kids, zur Freude von Trainer und Eltern ihr Bestes.

Großer Dank gilt hierbei unserer „Zweiten“ die uns immer unterstützt. Durch gemeinsames Training kennt Jeder jeden und es gibt keine Berührungängste.

Ein weiteres Highlight war unsere Abschlussfahrt nach Ruhlsdorf an einen schönen Kieesse. Bei strahlendem Sonnenschein haben wir ein großartiges Wochenende mit ein wenig Fußball, viel Baden und noch mehr Spaß verbracht.

Anfang dieses Jahres konnten wir dann auch endlich mal wieder unser Winterturnier in der Schwanenhalle ausrichten. Hier haben wir mit unseren Eltern zusammen ein kurzweiliges Turnier mit vielen Spielen und schönen Toren gesehen. Wir freuen uns auf die nächsten Highlights bei der SG Schwanebeck 98.



Mannschaft G-Jugend



G-Jugend Hallenturnier

Seit Sommer 2019 gibt es eine Mädchenmannschaft bei der SG Schwanebeck 98, die im ersten Jahr noch gegen Jungsmannschaften spielte und sich seit Sommer 2021 mit anderen Mädchenmannschaften in ganz Brandenburg misst. Mussten die Mädels im ersten Jahr gegen die Jungs (2020/2021) noch ordentlich Lehrgeld zahlen, haben sie sich inzwischen in der Landesliga gegen andere Mannschaften etabliert und spielen im oberen Mittelfeld. Seit Sommer 2021 gibt es auch eine E- Mädchenmannschaft (8- 10 Jahre), welche im Turnierbetrieb regelmäßig Wettkampfpraxis sammelt und auch gegen Berliner Teams Vergleichsspiele bestreitet. Beide Mannschaften freuen sich über regelmäßigen Zuwachs. Inzwischen spielen 35 Mädchen (8-12 Jahre) bei der SG Schwanebeck 98 Fußball.

Der Großteil der B-Jugend-Mannschaft besteht aus Jugendlichen, die 2006 geboren wurden. Der Kern der Mannschaft spielt schon seit der G-Jugend (ab 2011) miteinander Fußball.

Viele Trainer haben zu der großartigen Entwicklung der heutigen Jugendlichen sowohl im Persönlichen als auch im Fußballerischen erheblich beigetragen. Die Motivation und Begeisterung – auch über Jahre hinweg – dem Fußball treuzubleiben, haben sie stets vorgelebt.

Die Trainer erzielten mit der Mannschaft weitestgehend Erfolge, so dass die Spielbilanz (S/U/N) – bis auf ein Jahr – immer positiv war. Das angesprochene Jahr verbrachte das Team allerdings in der höherklassigen Landesliga. Ein Highlight in diesem Jahr war das Pokalspiel bei der D-Jugend der SG Stahl Brandenburg auf dem Rasen, der auch Europapokalvergangenheit hat.

Die Mannschaft lernt aktuell auch durch gemeinsames Training mit dem 2007er Jahrgang viel im technischen und taktischen Bereich dazu. Neuzugänge durch die Spielgemeinschaft mit der SG Einheit Zeperrick, sowie die Trainingsfusion mit dem 2007er Jahrgang wurden gut integriert. Der Mannschafts- und

Freundschaftsgedanke ist den Jungs stets wichtiger als Einzelkötter ohne Teamgeist. Im Laufe der Jahre verließen uns leider auch einige Spieler, die die Mannschaft prägten. Die Tür ist allerdings niemals ganz geschlossen.

Die heutige Männermannschaft ist aus Teilen der ehemaligen Herren der SG Schwanebeck 98 und Freizeitkickern gewachsen. In den vergangenen Jahren sind viele ehemalige Jugendspieler zurück zu ihren Wurzeln gekehrt, Sie brachten neue Ideen und neuen Schwung mit.

Die Trainer konnten mit der Mannschaft einen Aufstieg 2019 feiern. Durch die harte Arbeit im Training mit der Mannschaft und den soliden Leistungen spielt die Mannschaft seit 4 Jahren in der 1. Kreisklasse.

Ein weiteres Highlight aus der Vergangenheit war für das Trainerteam und die Mannschaft das Spiel gegen „Union Berlin“ – allerdings hat da Isco noch nicht bei den Eisernen gespielt.

Ziele für die Zukunft sind die Spieler der „A Mannschaft“ mehr zu integrieren und wenn möglich weiter oben anzugreifen. Das Potenzial ist im Kader vorhanden, so dass ein Aufstieg in Angriff genommen werden kann.

Ein großes Dankeschön gilt an dieser Stelle den Eltern der Spieler aller Mannschaften, die uns bei Spielen, Turnieren oder sonstigen Ereignissen wie Weihnachtsfeiern oder Abschlussfahrten immer tatkräftig unterstützen!

Hipp Hipp Hurra,  
Schwanebeck  
ist wieder da!



EWE-Cup 3. Platz



Werbellinsee Cup Mannschaftsfoto

Seit Gründung der Abteilung Fitness im April 2005 sind wir zu einer großen, vielfältigen Fitnessgruppe herangewachsen.



4 Trainer geben 7 Tage in der Woche alles, um ihre ca. 200 Mitglieder zu trainieren und fit zu halten.

Das Trainingsangebot ist vielseitig und durch den Einsatz verschiedener Trainingsinhalte und Trainingsgeräte haben wir ein hohes Niveau erreicht.

Die Trainingseinheiten sind durch ausgewählte Übungen, angepasstes Tempo abwechslungsreich und doch schweißtreibend – und somit ist für jeden! etwas dabei.

Wir haben die Fitness unserer Teilnehmer genutzt, und waren auch außerhalb unserer Trainingsstätten aktiv.

Als „Die Schwanebecker Flitzpiepen“ starteten Mitglieder unserer Abteilung beim XLETIX im Offroadpark Berlin-Brandenburg.

Unsere Teilnehmer meisterten die Fun Distanz (bestehend aus 15 Hindernissen) als auch die Adventure Distanz, welche durch weitere 10 Hindernisse ergänzt wurde.

Die Teamarbeit stand dabei immer im Vordergrund, denn nur durch diese war eine so großartige Leistung möglich.

Aber auch außerhalb der gewohnten Sporteinheiten gibt es viel Spaß und Engagement.

Sei das Einkehren im Eiskaffee nach einer Radtour zu einem nahegelegenen See, unser Sommerfest oder Weihnachtsfeier.

Wir freuen uns auf ein neues sportliches Jahr, mit hoffentlich wieder vielen sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkten.



Während die SG Schwanebeck auf ihr 25-jähriges Bestehen zurückblicken kann, sind es bei der Abt. Gesundheitssport immerhin auch schon 20 Jahre.

Die Initiative ging 2003 von den gerade für „Sport-in-der-Prävention“ lizenzierten Übungsleiterinnen Simone Bohnheio und Maleika Grün aus. Das Motto damals wie auch heute: In Gemeinschaft den Rücken stärken und den Körper mobilisieren und damit die Basis für Gesundheit und Fitness legen.

Von den ersten Anfängen mit 7 Teilnehmern, die Sonntagabend in einer kalten Sporthalle trainierten, bis zum heute Erreichten, können wir auf eine interessante und erfolgreiche Entwicklung zurückblicken. Das Ziel von damals, durch Freude an der Bewegung die funktionelle Leistungsfähigkeit unserer Mitglieder zu fördern, ist auch heute noch aktuell. Und das Beste: der Sport findet in einer entspannten und lockeren Atmosphäre statt.

Jetzt haben wir eine breite Palette von unterschiedlichen Trainingsangeboten, die von mehreren erfahrenen Trainern angeboten werden. Bauch, Beine, Po, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Einrad-Fahren oder den Kindersport zeigen die Bandbreite auf, mit der wir jenseits des Leistungssportes und dem Turnierbetrieb die Freude am gemeinsamen Sport umsetzen.

Seit zwei Jahren besteht die in Kooperation mit der Unabhängigen Teilhabeberatungsstelle in Bernau (EUTB) des Landesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (LVKM) gegründete Inklusionssportgruppe. Der Gedanke, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport treiben, erfreut sich wachsender Beliebtheit.

Anker ist hier das Training für das deutsche Sportabzeichen, d.h. vom Seilspringen, Kugelstoßen oder Barren turnen – hier probieren wir alles aus.

Ein paar Athleten haben auch erfolgreich an den Special Olympics teilgenommen und sind nun bei den World Games 2023 mit dabei.

Und von den einst 7 Mitgliedern ist die Abteilung inzwischen auf über 100 Mitglieder angewachsen. Wir werten das als Beleg dafür, dass die Freude an der Bewegung bei Jung und Alt immer mehr Anhänger findet. Mit unseren präventiven Sportprogrammen wollen wir auch zukünftig diese Idee gemeinsam mit unseren engagierten Trainern umsetzen.

Aktuelle Trainingszeiten stehen auf der Seite [www.sg-schwanebeck-98.de](http://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](mailto:gesundheitsport@sg-schwanebeck-98.de)



# INTENSIV-YOGA



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

Ansprechpartnerin: Antje Jährg  
[intensiv-yoga@sg-schwanebeck-98.de](mailto:intensiv-yoga@sg-schwanebeck-98.de)

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.



Roman – stock.adobe.com



JackF – stock.adobe.com

# KARATE



Die Abteilung Karate besteht seit 2007 im Verein der SG Schwanebeck 98 e.V.. Seit dem trainieren die Mitglieder die traditionellen Kampfkünste aus Okinawa sowohl im Uechi- Ryu Karatestil und auch im Ryukyu Kobudo.

Unter Sensei Holger Massek (4. Dan Uechi-Ryu und 5. Dan Ryukyu Kobudo) trainierten und trainieren in den letzten Jahren ca. 10 - 15 Erwachsene und Jugendliche die Kampfkünste. In der Vergangenheit nahmen die Mitglieder an vielen Lehrgängen - hauptsächlich im Ryukyu Kobudo - im In- und Ausland teil.

Höhepunkt war die Reise 2018 nach Okinawa/Japan, um dort direkt mit den „alten“ Meistern zu trainieren und von ihnen zu lernen.

Bedingt durch die Trainingsausfälle während der Coronazeit in den Jahren 2020 / 2021 mussten die Mitglieder alleine zu Hause trainieren.

Durch das Weiterführen des (Einzel-)Trainings war es aber möglich, im Jahr 2022 wieder an alte Erfolge anzuknüpfen und mehrere Dan-Prüfungen erfolgreich zu absolvieren.

Seit dem Dojo-Bestehen konnten 28 Dan-Prüfungen im Uechi-Ryu Karate und Ryukyu Kobudo erfolgreich abgelegt werden. Hierfür gebührt ein großer Dank vor allem Sensei Holger Massek.

Bis 2017 konnte die Abteilung auch ein Kindertraining anbieten. Aufgrund der zwischenzeitlich größer werdenden Nachfrage gibt es Bestrebungen diese Möglichkeit für Kinder wieder ins Leben zu rufen.

Für die Zukunft ist die Abteilung weiterhin bestrebt, neue Mitglieder für die Ausübung dieser traditionellen okinawanischen Form der Selbstverteidigung zu gewinnen.

Die Abteilung Karate sucht noch nach Räumen um einen Training für Kinder und Jugendliche anzubieten.



**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 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 Uhr**  
Rehasport auf Verordnung  
Bürgerhaus Berlin-Buch

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

**Kontakt: Simone Bohnheio**  
Mobil: 0171 - 3268 292



# TAI CHI CHUAN



## **Bewegungsmeditation und Gesundheitsvorsorge**

Seit 2006 treffen sich Sportfreunde im Alter zwischen 30 und 83 Jahren zu gemeinsamem Trainieren und Entspannen in der Abteilung Tai Chi.

Tai Chi und Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus einer Jahrtausende alten chinesischen Tradition. Ein regelmäßiges Training führt uns zurück zu unseren Wurzeln. Wir lernen unseren Körper bewusst wahrzunehmen und zu spüren, was uns gut tut. Unser seelisches Wohlbefinden wird stark gefördert, indem wir durch bewegte Meditation in die Lage versetzt werden, für eine gewisse Zeit von unseren Problemen abzuschalten und so anschließend mit etwas Abstand und beruhigten Emotionen an deren Lösung heran zu gehen.

Auch stärkt es das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel, sorgt für sanften Muskelaufbau und kräftigt die Bänder und Sehnen. Nicht nur für Senioren sind Sturzprävention und Kräftigung des Bewegungsapparates besonders wichtig.

Unsere Kurse finden mittwochs in der Sportmensa sowie montags und dienstags im Mehrgenerationenhaus am Genfer Platz statt.



# 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 Tischtenniskellen 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
- 2022 Wiederaufnahme Spielbetrieb Turnierteilnahmen (z. B. Dahmepokal)
- 2023 17. Volleyballnacht

## 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 derzeit 2 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

## Übungsleiter

Unser aktueller Übungsleiter ist David Pflantz.

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 bedanken uns bei unseren Sponsoren



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



 Sparkasse  
Barnim



# NOTIZEN



## Impressum

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

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

Der Verein wird vertreten durch:

1. Vorsitzender Jan Kreßner  
Talstraße 2  
16341 Panketal

2. Vorsitzender Jens Mellentin

E-Mail [vorstand@sg-schwanebeck-98.de](mailto:vorstand@sg-schwanebeck-98.de)

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

# SCHWANENPOST 2023