



Partner und Förderer des KSV: **Sparkasse Holstein** 

Ausgabe
4-2025

KSV OH *aktuell*



Aus dem Inhalt:

Editorial Birgit Kamrath-Beyer.	2
Noch freie Plätze bei Aus- und Fortbildung.	3
„BEST-PRACTICE-Kooperation“ für den Sport.	8
Moin! Vereinsheld des Monats November.	9
Gleich 2x 100. Vereinsgeburtstag in Malente.	11
Grömitzer Segel-Club setzt auf Sonnenenergie.	15
Hilfe bei Übergewicht und Adipositas.	16
5 Jahre Floorball im TSV Neustadt.	22

**Wichtige Info:
Die KSV-Geschäftsstelle ist vom
15.12.2025 bis zum 02.01.2026
geschlossen!**



[ARAG Sportversicherung - LSV Schleswig-Holstein](#)



Die bewährten i-Punkt-Seminare fanden erstmals im
baltic fit & physio in Heiligenhafen statt (Seiten 6 und 7).

Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

Partner und Förderer des KSV:



 **Sparkasse Holstein**

Liebe Sportfreunde,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr voller sportlicher Erfolge, Herausforderungen und gemeinsamer Momente, die zeigen, wie lebendig und stark der Sport im Kreis Ostholstein ist.

Ich möchte diese Zeit nutzen, um herzlichen Dank zu sagen: dem Kreis Ostholstein sowie der Sparkasse Holstein mit ihren Stiftungen, die uns treu zur Seite stehen und viele Projekte und Veranstaltungen erst möglich machen. Mein Dank geht auch an unsere Verbände, die mit großem Einsatz die sportliche Vielfalt in der Region sichern.



Und ich danke unseren Vereinen, deren Vorstände, Übungsleiterinnen, Übungsleiter und Ehrenamtliche tagtäglich mit Leidenschaft und Engagement für den Sport und die Gemeinschaft da sind. Euer Einsatz, Eure Zeit und Euer Herzblut sind das Fundament unseres sportlichen Miteinanders. Dafür danke ich Euch von Herzen! Ich werde nicht müde, es immer wieder zu erwähnen: Sport verbindet Generationen, fördert Gesundheit und Zusammenhalt und leistet einen unverzichtbaren Beitrag für unsere Gesellschaft. Dazu tragt Ihr bei.

Ein Thema liegt mir in diesem Kontext aktuell ganz besonders am Herzen: die Ausbildung zur Übungsleiterin bzw. zum Übungsleiter! Denn die Übungsleiterinnen und Übungsleiter gehören nun mal zu den absolut wichtigsten Säulen, auf denen ein lebendiges und erfolgreiches Vereinsleben aufbaut. Für 2026 haben wir noch Kapazitäten in der Aus- und Fortbildung frei, die Einzelheiten lest Ihr „direkt nebenan“ auf Seite 3. Nutzt die Chance, geeignete Kandidatinnen und Kandidaten zu den Aus- und Fortbildungsmaßnahmen anzumelden! Zahlreiche Sportlerinnen und Sportler—ob alt oder jung—werden es Euch danken...

Auch im kommenden Jahr wird der Kreissportverband Ostholstein wieder ein verlässlicher und engagierter Partner an Eurer Seite sein. Gemeinsam wollen wir weiterhin die Freude am Sport fördern, das Ehrenamt stärken und die Vereinskultur in unserer Region lebendig gestalten.



Das gesamte KSV-Team mit Vorstand und Geschäftsstelle wünscht Euch allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage sowie einen gesunden und erfolgreichen Start in das neue Jahr!

*Herzliche Grüße,
Eure Birgit Kamrath-Beyer*

1. Vorsitzende Kreissportverband Ostholstein

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

Aus- und Fortbildung 2026: Anmeldungen weiterhin möglich!

In der Ausgabe 3-2025 hatten wir diese Ankündigung bereits veröffentlicht. Da es zum Redaktionsschluss noch „freie Plätze“ gibt, weisen wir erneut auf die Aus- und Fortbildungsmaßnahmen im Frühjahr 2026 hin und freuen uns auf Anmeldungen weiterer interessierter Kandidatinnen und Kandidaten.

1. Übungsleiter-Grundkurs 2026 (40 Unterrichtseinheiten)

> Termine: Freitag bis Sonntag, 16. - 18.01.2026 und 30.01. - 01.02.2026

> Kosten: KOSTENFREI für Teilnehmende aus den Sportvereinen des KSV OH bei Kompletausbildung

2. Übungsleiter-Aufbaukurs 2026 (40 Unterrichtseinheiten)

> Termine: Freitag bis Sonntag, 13. - 15.02.2026 und 27.02. - 01.03.2026

> Kosten: KOSTENFREI für Teilnehmende aus den Sportvereinen des KSV OH bei Kompletausbildung

3. Übungsleiter-Schwerpunktkurs 2026/Freizeit- und Breitensport (40 Unterrichtseinheiten)

> Termine: Freitag bis Sonntag, 20. - 22.03.2026 und 17. - 19.04.2026

> Kosten: KOSTENFREI für Teilnehmende aus den Sportvereinen des KSV OH bei Kompletausbildung

4. Übungsleiter-Fortbildung 2026 (15 Unterrichtseinheiten)

> Termin: Freitag und Samstag, 27. und 28.02.2026

> Kosten: KOSTENFREI für Teilnehmende aus den Sportvereinen des KSV OH

5. Und hier noch ein paar WICHTIGE Zusatzinfos:

> Alle Lehrgänge finden auf dem Gelände der Polizei-Direktion in Eutin, Hubertushöhe, statt.

> Dauer an den Freitagen von 18.00 bis 21.00 Uhr, an den Samstagen von 09.00 bis 17.00 Uhr und an den Sonntagen von 09.00 bis 12.00 Uhr.

> Voraussetzung für die Teilnahme an den Übungsleiter-Lehrgängen ist, dass die Bewerber über eine gewisse körperliche Fitness verfügen, um den sportpraktischen Teil des Lehrgangs aktiv bewältigen und im späteren Übungsbetrieb praktische Elemente selbst vormachen zu können.

> Eine weitere Bedingung ist die Anwesenheit an allen Terminen der einzelnen Lehrgangsabschnitte.

Anmeldungen bitte an die KSV-Geschäftsstelle unter Telefon 04363 905277 oder E-Mail an [ksvoh@t-online.de!](mailto:ksvoh@t-online.de)

AUF GEHT'S:

Komm ins Team und erwirb die Übungsleiter-C-Lizenz!

Dein Verein sowie viele Sportlerinnen und Sportler freuen sich darüber.

Bauliche Investitionen 2025 und 2026.

Unsere Sportvereine können für bauliche Maßnahmen Zuwendungen vom Landessportverband SH und vom Kreis Ostholstein einplanen. Durch die Zuwendungen sollen gemäß den Richtlinien des LSV und des Kreises OH Projekte unterstützt und weiterentwickelt werden, die ein landesweites, vielfältiges und sozialverträgliches Sportangebot fördern.

Zu diesen förderfähigen Maßnahmen gehören die Sanierung, der Neubau, der Umbau und die Erweiterung von Sportstätten. Alle unsere gemeinnützigen Sportvereine und -verbände sind antragsberechtigt, sofern sie Mitglied im Landessportverband SH sind. Die Anträge auf Zuwendungen werden beim Kreissportverband OH eingereicht und vorgeprüft. Die investiven Maßnahmen unserer Vereine waren auch in 2025 wieder auf einem sehr hohen Niveau, ein klares Indiz für notwendige Maßnahmen zum Neubau und insbesondere zum Erhalt der Sportanlagen in unserem Kreis Ostholstein! Vom KSV wurden allein in 2025 Anträge auf Zuwendungen in einem Volumen von 2.438.000 Euro bearbeitet, diese konnten vom LSV mit 380.107 Euro und vom Kreis OH mit 100.516 Euro gefördert werden. Auch aus der Investitionsabfrage für 2026 lässt sich ein hoher Sanierungsbedarf ableiten. Denn schon jetzt liegen Anfragen für Investitionen in einem Volumen von 2.816.000 Euro vor. Dies ist umso beachtlicher, weil der KSV OH nur die vereinseigenen und langfristig gepachteten Sportanlagen bearbeitet. Nicht inkludiert sind also die kommunalen Sportanlagen der Gemeinden und Städte.

Insgesamt gesehen unterstützen die Zuwendungen des LSV und des Kreises OH unsere Vereine entscheidend bei der Aufrechterhaltung einer intakten Sportinfrastruktur und fördern somit den Zusammenhalt in der Gesellschaft maßgeblich. Für Fragen zu investiven baulichen Maßnahmen sprechen Sie uns gerne über die KSV-Geschäftsstelle an!

Text: Wolfgang Ruge, KSV Ostholstein



Wolfgang Ruge, KSV-Experte für alle Förderthemen. Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

SAVE THE DATE:

Die Jugendsportlerehrung 2026 findet am Samstag, 14. März 2026, um 10.00 Uhr in der Aula der Jacob-Lienau-Schule in Neustadt statt!

Einladung, Anmeldeverfahren und weitere Infos für alle Vereine folgen rechtzeitig im neuen Jahr.

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

„Chancen und Risiken bei Social Media“ – Tipps und Infos aus erster Hand für Ostholsteiner Sportvereine.

Ein aktuelles Thema, das momentan unter anderem auch auf „höheren“ politischen Ebenen diskutiert wird, stand im Mittelpunkt der zweiten Auflage des Jugend- und Übungsleiterfrühstücks der Sportjugend im Kreis-Sportverband Ostholstein (KSV): „Chancen und Risiken bei Social Media“. Social Media hat heute auch für Sportvereine eine hohe Bedeutung als zentrales Medium für die interne und externe Kommunikation. Ob Gewinnung von Mitgliedern, Fanpflege, Sponsoring, Nachwuchsarbeit oder Einblick in das Vereinsleben – richtig genutzt, bietet es enorme Chancen. Gleichzeitig birgt es aber auch ernst zu nehmende Risiken in Bezug auf Datenschutz, Rufschädigung und rechtliche Stolperfallen. Umso wichtiger ist es daher für alle Vereine, Social Media strategisch, sicher und wirkungsvoll zu nutzen.

Genau da setzt die Unterstützungsleistung des KSV an: In seiner Funktion als Gestalter und Dienstleister für den heimischen Sport bietet er Know-how aus erster Hand zu aktuellen Themen an. In diesem übergeordneten Rahmen diskutierte Lukas Jahn, IT-Experte im KSV, kürzlich im Vereinsheim des Griebeler SV mit 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim Jugend- und Übungsleiterfrühstück über den nicht mehr wegzudenkenden Kommunikationskanal „Social Media“. Alle Anwesenden waren sich darüber einig, dass die Sozialen Medien nicht zuletzt auch bei Kindern und Jugendlichen einen immer größeren Raum einnehmen – was aber auch die reale Gefahr mit sich bringt, dass diese häufig das Interesse an anderen Aktivitäten verlieren. Dazu Lukas Jahn: „Also sollten die Vereine überlegen, was sie dagegen unternehmen können! So bietet es sich beispielsweise an, keine Handys mehr beim Training auf dem Sportplatz oder in der Halle sowie in den Umkleiden zuzulassen“. Aber auch Anreize und Herausforderungen für die jungen Sportlerinnen und Sportler können laut dem IT-Experten sinnvoll sein: „Warum sollten Kinder und Jugendliche eigentlich nicht altersgerecht in die Medienarbeit ihres Vereins eingebunden werden? Das wäre doch ein guter Weg, ihre Interessen und Kenntnisse zu nutzen und sie dabei gleichzeitig für das Thema zu sensibilisieren“.

Mit der Premiere des Jugend- und Übungsleiterfrühstücks im Herbst 2024 (Themenschwerpunkt damals waren die Fördermöglichkeiten für heimische Sportvereine) hatte die KSV-Sportjugend gezielt einen neuen Veranstaltungstyp eingeführt. Dazu die Sportjugend-Vorsitzende und Gastgeberin Mareikje Jeck: „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, den Vereinen in Ostholstein mit dieser Veranstaltungsreihe ein Forum für aktuelle Themen und Informationen sowie für Diskussionen und Erfahrungsaustausch zu bieten“.

Text: Carsten Stender, KSV Ostholstein



IT-Experte Lukas Jahn (stehend) hat 19 Vertreterinnen und Vertreter aus Ostholsteiner Sportvereinen über Chancen und Risiken bei Social Media informiert und mit ihnen über alle relevanten Aspekte diskutiert.

Foto: Mareikje Jeck, Sportjugend im KSV Ostholstein.

„Lust auf einen starken Rücken und auf weniger Schmerzen im Alltag?“

„Lust auf einen starken Rücken und auf weniger Schmerzen im Alltag?“ – So steht es in der Ausschreibung für die diesjährigen i-Punkt-Seminare, die der Kreissportverband Ostholstein (KSV) bereits seit sechs Jahren in Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten kreisweit anbietet. Die Frage aus dem Seminarprogramm bejahen sicherlich viele Menschen uneingeschränkt – doch sind sie auch bereit, etwas dafür zu tun? Nicht nur bereit, sondern sogar hochmotiviert waren insgesamt 15 Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus Ostholsteiner Sportvereinen, denen der erfahrene Sporttherapeut Patrick Eichholz von baltic fit & physio in Heiligenhafen an zwei Seminartagen (25.10. und 15.11.) wertvolle Tipps und Übungen für einen gesunden Rücken vermittelte.

Auch der KSV forcierter solche Maßnahmen zur Gesundheitsprävention. Die KSV-Vorsitzende Birgit Kamrath-Beyer sagt dazu: „Sport und Gesundheit sind aus unserer Sicht untrennbar miteinander verbunden! Daher haben alle Gesundheitsthemen für uns einen sehr hohen Stellenwert. Aus Überzeugung führen wir in unserer Rolle als Gestalter und Dienstleister für den heimischen Sport die bewährten i-Punkt-Seminare durch und freuen uns, dass wir in diesem Jahr erstmals mit baltic fit & physio aus Heiligenhafen zusammenarbeiten können“. Im Nachgang zum Eutiner Gesundheitssporttag im September 2019 hatte der KSV die Idee entwickelt, jährlich kleinere Fortbildungsseminare für Übungsleiterinnen und -leiter im Präventionsbereich anzubieten.

Patrick Eichholz, in seinem „eigenen Sportlerleben“ unter anderem 1. Vorsitzender des TSV Gremersdorf, zeigt in den Seminaren eine breite Palette: so beispielsweise Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im vorderen Schultergürtel und im Schulter-/Nackenbereich, Übungen zur Kräftigung der Muskeln im oberen Rücken und Übungen zur Erhöhung der Entspannungsfähigkeit. „Natürlich wäre es toll, wenn sich wie bei den Bewegungs-Docs im Fernsehen drei Experten stundenlang intensiv mit einem einzigen Problemfall beschäftigen würden“, sagt der 36-jährige Sporttherapeut. Doch die Realität sieht nun mal ganz anders aus... Umso wichtiger ist es daher, dass gerade Trainerinnen und Trainern in Sportvereinen ein möglichst breites Repertoire zur Verfügung steht, damit sie im Idealfall bereits etwaigen Fehlentwicklungen bei ihren „Schützlingen“ vorbeugen können.



Theorie und Praxis in den i-Punkt-Seminaren: links Sporttherapeut Patrick Eichholz von baltic fit & physio bei der Einführung und rechts Angela Jürs vom TSV Pansdorf mit dem Theraband.

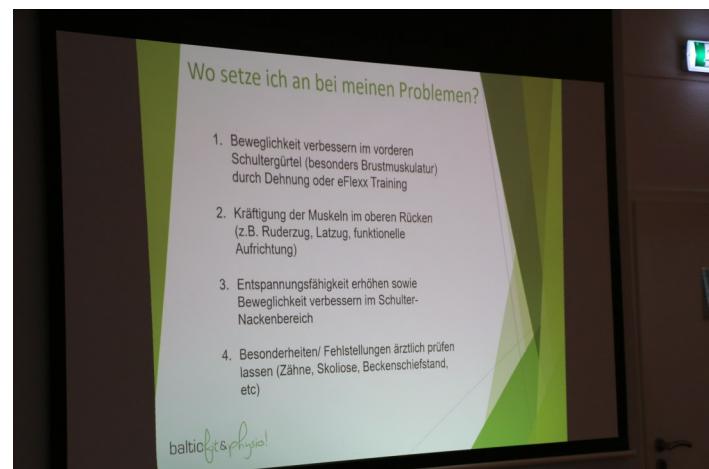
Fotos: Carsten Stender, KSV Ostholstein.



So haben die Seminarinhalte mit dem Fokus „gesunder Rücken“ einen doppelten Effekt: Zum einen profitieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihre eigene Fitness und Gesundheit davon. Und zum anderen nehmen sie ihr frisch erworbenes Wissen mit in die Vereinsarbeit und in die jeweiligen Sportangebote. So auch die 67-jährige Angela Jürs, die im TSV Pansdorf als Abteilungsleiterin und Trainerin für Gymnastik, Rücken, Bauch-Beine-Po und Seniorensport aktiv ist und bereits mehrere i-Punkt-Seminare besucht hat: „Mein persönlicher Schwerpunkt liegt eindeutig im Gesundheitssport! Daher finde ich neben den praxisorientierten Übungen insbesondere auch den intensiven Austausch mit den anderen äußerst wichtig und ergiebig“. Auf einen weiteren wichtigen Aspekt weist Michael Klitzke (66), Leiter und Trainer in der Karatesparte des TSV Ratekau, hin: „In meiner Vereinsarbeit habe ich auch viel mit Kindern und Jugendlichen zu tun. Daher habe ich mir bewusst dieses Rückenseminar ausgesucht, um meine erworbenen Kenntnisse bereits bei jungen Menschen anwenden zu können“.

Erstmals teilgenommen hat Sina Kurth (35) vom TSV Dörfergemeinschaft Holsteinische Schweiz, die im Verein als Yogalehrerin und Fitnesstrainerin tätig ist und deren Erwartungen an das i-Punkt-Seminar vollumfänglich erfüllt worden sind: „Ich habe es in meiner Vereinspraxis mit Menschen von 16 bis 70 Jahren zu tun. Umso wichtiger ist es mir daher, Anregungen und Hinweise für verschiedene Altersgruppen zu bekommen. Ich denke, dass ich alle Übungen und Erkenntnisse sinnvoll einsetzen kann“. Einen kleinen, aber nicht zu unterschätzenden „Nebeneffekt“ bringt ein i-Punkt-Seminar übrigens auch noch mit sich: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann pro Termin sechs Lerneinheiten für die Verlängerung ihrer bzw. seiner Übungsleiter-Lizenz anrechnen.

Text: Carsten Stender, KSV Ostholstein



Sina Kurth vom TSV Dörfergemeinschaft Holsteinische Schweiz mit dem Pezziball und Michael Klitzke vom TSV Ratekau mit dem Rubberband.
Fotos: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

„BEST PRACTICE“: Kooperation zwischen Sparkasse Holstein, Stiftungen der Sparkasse Holstein, Kreissportverband Ostholstein und Kreissportverband Stormarn.

Es gibt immer wieder wichtige Themen und Anlässe, deretwegen auch mal ein Redaktionsschluss „leicht nach hinten geschoben“ wird... So ein Anlass war die Zusammenkunft der beiden Kreissportverbände Ostholstein und Stormarn mit der Sparkasse Holstein und ihren Stiftungen am 4. Dezember im Haus der Stiftungen in Eutin. Die vier langjährigen Partner haben es sich zur liebgewonnenen Tradition gemacht, sich zum Jahresende zwecks Rück- und Ausblick mit Erfahrungsaustausch zu treffen. Grundtenor: Dank an die Förderer Sparkasse und Stiftungen, gegenseitige Verlässlichkeit und Wertschätzung, Entwicklung von Ideen—und vor allem ein äußerst angenehmes und vertrauensvolles Miteinander.

Text: Carsten Stender, Kreissportverband Ostholstein



Sie arbeiten intensiv zum Wohle des heimischen Sports zusammen (stehend von links): Olaf Nelle (Geschäftsführer Stiftungen der Sparkasse Holstein), Finn Schwarzwolf (Mitarbeiter KSV Stormarn), Joachim Beckmann (Vorstandsmitglied KSV Stormarn), Volker Schinkewitz (Förderexperte Sparkasse Holstein), Jutta Voigt (2. Vorsitzende KSV Ostholstein), Timo Stich (Kassenwart KSV Ostholstein) und Wiebke Watzlawek (Leiterin Sport, Soziales, Nachhaltigkeit Stiftungen der Sparkasse Holstein) sowie (sitzend von links) Verena Lemm (Geschäftsführerin KSV Stormarn), Jürgen Fischer (3. Vorsitzender KSV Ostholstein), Adelbert Fritz (1. Vorsitzender KSV Stormarn) und Birgit Kamrath-Beyer (1. Vorsitzende KSV Ostholstein).
Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.



MEIN (BISHERIGER) SPORTMOMENT DES JAHRES:

„Mein persönliches sportliches Highlight in diesem Jahr hat mir meine 5 Jahre alte Tochter Mavie beschert. Sie geht gerne zum Kinderturnen, läuft und klettert—and das nicht immer ohne angstschweißtreibende Momente für die Eltern. Im Urlaub hatten wir ihr versprochen, in eine Kletterhalle zu gehen. Einfach um uns das alles anzuschauen und eventuell zu testen. Nach kurzer Einweisung ins Bouldern wollte sie es dann direkt ausprobieren und ist auf Anhieb die Wand bis nach oben hochgeklettert. Ist doch leicht Mama, waren ihre Worte hinterher. Das hat mich stolz gemacht—and auch ihr ohne Angstmoment zuzuschauen“.

(Wiebke Watzlawek, Stiftungen der Sparkasse Holstein)

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

Christian Anderson vom PSV Eutin als „Moin! Vereinsheld des Monats“ geehrt.

Sein Team sagt: „Christian ist weit mehr als nur unser Trainer!“ – Und in der Tat, wer den 27-jährigen erlebt, dem fallen sofort seine positive Art und seine Begeisterung für den Sport auf, mit denen er junge Menschen immer wieder motiviert, stets das Beste zu geben. Kein Wunder, dass der Kreissportverband Ostholstein und die Sparkasse Holstein mit ihren Stiftungen Christian Anderson vom Polizeisportverein Eutin zum „Moin! Vereinsheld des Monats November“ ernannt haben... Vor einer Trainingseinheit im Sport- und Bildungszentrum des Landessportverbands in Bad Malente überreichten Jürgen Fischer (3. Vorsitzender des KSV) und Daniel Weinhold (neuer Leiter der Sparkasse-Holstein-Filiale in Eutin) dem völlig Ahnungslosen eine Urkunde und einen Intersport-Gutschein im Wert von 250 Euro. Der Lübecker pendelt zum Teil mehrfach in der Woche von seinem Wohnort nach Eutin und zurück und trainiert in Ostholsteins Kreisstadt das Leichtathletikteam des PSV mit einem Engagement, das weit über den „normalen Trainings- und Wettkampfbetrieb“ hinaus geht. So hat Christian Anderson unter anderem mit viel Herzblut im Frühjahr des Jahres ein Trainingslager in Nizza in Südfrankreich organisiert. Und „ganz nebenbei“ ist der Vermessungstechniker aus Lübeck auch noch selbst aktiver Leichtathlet...

Text: Carsten Stender, KSV Ostholstein



Mit dem frischgebackenen „Moin! Vereinsheld des Monats November“ Christian Anderson vom PSV Eutin (Mitte, mit Urkunde) freuen sich neben seinem Leichtathletikteam auch PSV-Vorsitzender Werner Kaiser (rechts neben dem Geehrten), Sparkassen-Filialleiter Daniel Weinhold (links) und KSV-Vorstandsmitglied Jürgen Fischer (2. von links).

Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

„Moin! Vereinsheld/in des Monats“ ist eine gemeinsame Initiative von:



Sparkasse
Holstein



Stiftungen der
Sparkasse Holstein

Wer in seinem Umfeld jemanden kennt, die oder der diese Ehrung ebenfalls verdient hat, kann diese Person (GERN AUCH JÜNGERE!) jederzeit für die Auszeichnung als „Moin! Vereinsheld/in des Monats“ vorschlagen.

Eine E-Mail an den KSV (ksvoh@t-online.de) mit einer entsprechenden Begründung und ein paar Informationen zur Kandidatin bzw. zum Kandidaten genügt.

Partner und Förderer des KSV:



moin! Sparkasse Holstein

Das vierblättrige Kleeblatt ist jetzt vollständig.



Nicht (in Anlehnung an einen uralten Spielfilm aus 1972...) die „lustigen Vier von der Tankstelle“, sondern die „fleißigen Vier von der Geschäftsstelle“ (von links): Wolfgang Ruge, Frauke Objartel, Volker Bädermann und Carsten Stender.
Foto: Jürgen Fischer, KSV Ostholstein.



MEIN (BISHERIGER) SPORTMOMENT DES JAHRES:

„Viertelfinale der Frauen-Fußball-EM in der Schweiz, Deutschland (ohne die verletzte Kapitänin Giulia Gwinn) gegen Frankreich am 19. Juli. Nach einem Wahnsinnsspiel setzte sich Deutschland nach einer herausragenden kämpferischen Leistung im Elfmeterschießen knapp mit 6:5 durch. Beeindruckend bei diesem Spiel: Unser Team musste mehr als 100 Minuten in Unterzahl spielen! Besonders gern denke ich an meinen (bisherigen) Sportmoment des Jahres, als Ann-Kathrin Berger den entscheidenden Elfmeter gehalten hatte, zurück“.

(Volker Bädermann, KSV-Mitarbeiter)

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

Gleich zwei Malenter Sportvereine für ihr 100-jähriges Bestehen geehrt.

Dass ein Sportverein 100 Jahre alt wird, kommt ab und zu mal vor und ist schon ein schöner Anlass zum Feiern. Dass aber in einem Kalenderjahr sogar zwei Sportvereine aus einer Gemeinde diesen runden Geburtstag begehen können, ist wirklich selten—and darum umso bemerkenswerter...

In Bad Malente haben in diesem Jahr die Seglervereinigung Malente-Gremsmühlen (SVMG) und der Schützenverein Malente dieses besondere Vereinsjubiläum begangen! Daher waren Delegationen beider Ostholsteiner Vereine Mitte Oktober nach Neumünster in das Museum „Tuch+Technik“ zu einem Festakt des Landes Schleswig-Holstein eingeladen, bei dem Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack im Beisein von LSV-Präsidentin Barbara Ostmeier nicht nur die Seglervereinigung Malente-Gremsmühlen und den Schützenverein Malente, sondern auch weitere 22 Sportvereine aus dem Lande, die 100 Jahre alt geworden sind, ehrte.

Sowohl Henning Dieckmann, 1. Vorsitzender der SVMG, als auch Marc Miltzow, 1. Vorsitzender des Schützenvereins, waren sich einig in der Beurteilung dieser wertigen und ganz auf die Belange der Sportlerinnen und Sportler ausgerichteten Veranstaltung. Henning Dieckmann: „Wir sehen durch die Ehrung eine Anerkennung und Würdigung unseres langjährigen ehrenamtlichen Einsatzes für den Segelsport!“. Marc Miltzow: „Es ist schön, dass das Ehrenamt auf diese Art und Weise gewürdigt wird“.

Auch der Kreissportverband Ostholstein gratuliert den beiden Malenter Vereinen herzlichst zu dieser besonderen Ehrung anlässlich ihres „runden Geburtstages“!

Text: Carsten Stender, KSV Ostholstein



Die Delegation der Seglervereinigung Malente-Gremsmühlen mit Henning Dieckmann (1. Vorsitzender, Mitte), Günter Heppes (2. Vorsitzender, 2. von rechts) und Wilhelm von Hollen (Finanzvorstand, 2. von links), eingerahmt von Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack (rechts) und LSV-Präsidentin Barbara Ostmeier (links).

Foto: Innenministerium SH/Makoschey.



Die Delegation des Schützenvereins Malente mit Marc Miltzow (1. Vorsitzender, 2. von links) und Anke Kempowski (amtierende Schützenkönigin, 2. von rechts), eingerahmt von Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack (rechts) und LSV-Präsidentin Barbara Ostmeier (links). Foto: Innenministerium SH/Makoschey.



Neuordnung des Sportversicherungsvertrages.

Landessportverband Schleswig-Holstein e. V. - Winterbeker Weg 49 - 24114 Kiel



An die
Mitglieder des Beirates im
Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV)
sowie die im LSV organisierten Sportvereine

01. Dezember 2025

- per E-Mail -

Neuordnung des Sportversicherungsvertrages

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie über den Abschluss unseres optimierten und erweiterten Sportversicherungsvertrages informieren. Mit Unterstützung des uns beratenden Versicherungsmaklers, der Himmelseher Sportversicherung (Erwin Himmelseher Assekuranz-Vermittlung GmbH & Co.KG), sind für den organisierten Sport signifikante Verbesserungen und Erweiterungen mit unserem Vertragspartner ARAG Sportversicherung vereinbart worden.

Die zentralen Verbesserungen im Bereich der Haftpflichtversicherung (Sport-Haftpflicht und Umwelt-Haftpflicht), der Vertrauensschadenversicherung und der Rechtsschutzversicherung können Sie der beigefügten Darstellung der ARAG entnehmen.
Alle Verbesserungen, die ab dem 01.01.2026 bis zum 31.12.2035 gelten, werden Sie nach der Veröffentlichung im Merkblatt zum Sportversicherungsvertrag vorfinden.

Aufgrund erfolgreicher Verhandlungen konnten die Verbesserungen des Sportversicherungsvertrages bei gleichbleibender Versicherungsprämie erreicht werden.

Das Versicherungsbüro der ARAG Sportversicherung im Haus des Sports steht Ihnen gerne beratend zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Götz Bormann

Partner und Förderer des LSV

Anlage: 1



PROVINCIAL

„Haus des Sports“
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
SINR. 20/292/80205

Telefon 0431/64 86-0
Fax 0431/64 86-190
E-Mail: info@kv-sh.de
www.lsv-sh.de

Förde Sparkasse
IBAN DE41210501701001793015
BIC NOLADE2KIE

Wir haben gleitende Arbeitszeit
Mo.- Do. 9.00 – 15.30 Uhr
Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. (LSV SH)



Neuordnung Sportversicherung zum 01.01.2026

Der LSV SH hat gemeinsam mit seinem Versicherungsmakler, der Himmelseher Sportversicherung, Inhalt und Umfang des Sportversicherungsvertrages umfassend geprüft. Als Ergebnis treten zum 01.01.2026 signifikante Verbesserungen und Erweiterungen in Kraft, die mit der ARAG-Sportversicherung langfristig gesichert wurden.

Der Sportversicherungsvertrag über die ARAG-Sportversicherung stellt eine bedeutende Serviceleistung des LSV SH dar. Er kommt den Mitgliedsorganisationen, den ehren- und hauptamtlich tätigen Funktionsträgern sowie allen Vereinsmitgliedern zugute. Ziel ist es, einen umfassenden, zeitgemäßen und praxisnahen Versicherungsschutz bereitzustellen, der zugleich finanziell attraktiv bleibt.

Die nachfolgend aufgeführten zentralen Verbesserungen und Erweiterungen sind ab dem 01.01.2026 gültig:

- **Sport-Unfallversicherung:**
 - Erhöhung der Leistung im Todesfall auf 10.000 EUR
 - Verlängerung der Fristen zur Anmeldung der Invalidität auf bis zu 36 Monate
 - Anrechnung von Krankheiten und Gebrechen entfällt bei einem Mitwirkungsanteil von bis zu 50 % (bisher 25 %)
- **Sport-Haftpflichtversicherung:**
 - Erhöhung der Versicherungssumme von bisher 15.000.000 Euro pauschal für Personen- und Sachschäden auf insgesamt 20.000.000 Euro (auch in der Umwelt-Haftpflichtversicherung)
 - Mitversichert sind Besitz, Betrieb und Unterhaltung von Ladesäulen bzw. Wallboxen, sofern diese überwiegend für Vereinszwecke genutzt werden
 - Versicherungsschutz bei Be- und Entladeschäden
 - Einschluss des Bauherrenrisikos bis 500.000 Euro (zuvor 260.000 Euro)
- **Vertrauensschadenversicherung:**
 - Betrug gemäß § 263 StGB ist nun auch außerhalb von Transportwegen versichert
- **Rechtsschutzversicherung:**
 - Einschluss Opfer-Rechtsschutz
 - Erweiterung des Sozialgerichts-Rechtsschutzes um Widerspruchsverfahren

Eine vollständige Übersicht über alle Verbesserungen ab dem 01.01.2026 finden Sie nach Veröffentlichung im aktualisierten Merkblatt zum Sportversicherungsvertrag.

Das Versicherungsbüro beim Landessportverband Schleswig-Holstein steht Ihnen gerne jederzeit bei Fragen rund um Ihren Versicherungsschutz zur Verfügung.

Ihr Versicherungsbüro beim Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Telefon: (0431) 55608360

E-Mail: vsbkiel@arag-sport.de

Internet: www.ARAG-Sport.de

Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Sportstätten“.

Anfang September wurde der Weg für ein neues Sportstättenförderprogramm des Bundes freigemacht. Mit diesem Programm soll die im Koalitionsvertrag versprochene „Sportmilliarde“ des Bundes umgesetzt werden. In Folge dessen hat das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) nun den Projektaufruf für das neue Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Sportstätten“ vorgestellt. Für den Projektaufruf 2025/2026 sind Bundesmittel in Höhe von 333 Millionen Euro veranschlagt.

Nachfolgend möchten wir Sie über die wichtigsten Eckdaten informieren. Aufgrund der Ausgestaltung des Förderprogramms und seiner bürokratischen Hürden erlauben wir uns gleich vorab den Hinweis, dass ausschließlich Städte und Gemeinden (Kommunen) antragsberechtigt und Zuwendungsempfänger sind - auch dann, wenn sich das zu fördernde Objekt im Eigentum Dritter (insbesondere Vereinseigentum) befindet. Wir empfehlen daher allen Sportvereinen, die einen Investitionsbedarf für ihre vereinseigenen oder in kommunaler Hand befindlichen Sportstätten passend zum Bundesprogramm sehen, unverzüglich auf ihre kommunalen Mandatsträger (Bürgermeister, Landräte, Stadt- und Gemeinderäte) und Verwaltungen zuzugehen und sie von der Notwendigkeit an der Teilnahme am Interessensbekundungsverfahren zu überzeugen.

Was wird gefördert?

Fördergegenstand sind bauliche Anlagen, die primär der Ausübung von Sport dienen sowie deren typische bauliche Bestandteile und zweckdienliche Folgeeinrichtungen. Dies umfasst neben Gebäuden auch Freibäder und Sportfreianlagen, wie z.B. Sport- und Tennisplätze. Gefördert wird deren umfassende bauliche Sanierung und Modernisierung; Ersatzneubauten sind nur in Ausnahmefällen förderfähig. Bei Gebäuden steht die energetische Sanierung im Fokus, weshalb diese nach Baufertigstellung definierte energetische Standards erfüllen müssen. Die Umwandlung in bzw. Sanierung von Kunstrasenplätzen ist ebenfalls möglich.

Wer wird gefördert?

Antragsberechtigt und Zuwendungsempfänger sind nur Städte und Gemeinden (Kommunen). Antragsteller und Zuwendungsempfänger sind die jeweiligen Kommunen auch dann, wenn sich das zu fördernde Objekt im Eigentum Dritter (insbesondere Vereinseigentum) befindet.

Wie wird gefördert?

Der Bundesanteil der Förderung beträgt mindestens 250.000 Euro. Der Höchstbetrag der Förderung liegt bei 8 Millionen Euro. Der Bund beteiligt sich mit bis zu 45 Prozent an den in der Projektskizze angegebenen zuwendungsfähigen Gesamtausgaben; der Eigenanteil der Kommunen beträgt mindestens 55 Prozent. Bei Vorliegen einer Haushaltsnotlage beteiligt sich der Bund mit bis zu 75 Prozent; der kommunale Eigenanteil reduziert sich entsprechend auf 25 Prozent. Eine Kumulierung der Förderung für dasselbe Projekt mit Mitteln anderer öffentlicher Fördergeber, insbesondere aus Landesförderprogrammen ist möglich. Die Kumulierung mit weiteren Bundesfördermitteln ist dagegen ausgeschlossen. Das heißt: Kommunen können Projekte ab einem Gesamtinvestitionsvolumen von 555.000 Euro einreichen. Befindet sich eine Kommune in einer Haushaltsnotlage, können Projekte mit einem Gesamtinvestitionsvolumen von 333.000 Euro eingereicht werden.

Wann wird gefördert?

Die Kommunen können ihre Interessenbekundungen **bis zum 15. Januar 2026** digital über das Förderportal des Bundes einreichen. Das Portal wird ab dem 10. November 2025 freigeschaltet sein. Im Februar 2026 entscheidet der Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestages über die zu fördernden Projektskizzen.

Was ist jetzt zu tun?

Wenn Sie einen Investitionsbedarf für Ihre (vereinseigenen oder in kommunaler Hand befindlichen) Sportstätten passend zum Bundesprogramm sehen, müssen Sie unverzüglich auf Ihre kommunalen Mandatsträger (Bürgermeister, Landräte, Stadt- und Gemeinderäte) und Verwaltungen zugehen und sie von der Notwendigkeit an der Teilnahme am Interessensbekundungsverfahren überzeugen.

Ansprechpartner/Kontakt

Seit dem 3. November ist eine Telefon-Hotline für Fragen zum Projektaufruf auf der Homepage freigeschaltet. Bei sportfachlichen Fragen oder Hinweisen melden Sie sich gerne bei Ihrem zuständigen Kreissportverband. Im LSV steht Ihnen Frau Kirchheim (silke.kirchheim@lsv-sh.de) zur Verfügung.

Text: Landessportverband Schleswig-Holstein

Grömitzer Segel-Club setzt auf Sonnenenergie.

Der Grömitzer Segel-Club e.V. (GSC) hat einen entscheidenden Schritt in eine nachhaltige Zukunft unternommen. Mit der Installation einer leistungsstarken 19-kWp-Photovoltaikanlage auf dem Clubhausdach, einem 16,5 kWh Batteriespeicher und der Modernisierung der Heizungsanlage rüstet sich der Verein für die Zukunft. Ziel ist es, während der Segelsaison von Frühjahr bis Herbst eine weitgehende Energieautarkie zu erreichen und den ökologischen Fußabdruck des Clublebens damit deutlich zu reduzieren.

Die neue Solaranlage ist so dimensioniert, dass sie an sonnigen Tagen den kompletten Strombedarf des Clubhauses decken kann. Der erzeugte Strom versorgt dann nicht nur die Gastronomie und die Vereinsräume, sondern speist auch die neue intelligente Hybrid-Heizungsanlage. Dieses System kombiniert einen Pufferspeicher mit zwei Elektro-Heizstäben und eine kleine hocheffiziente Gas-Brennwerttherme. Das primäre Ziel ist es, den gesamten Bedarf für Heizung und Warmwasser in der Hauptsaison durch sauberen Solarstrom zu decken. Lediglich im Winter bei kurzfristig hohem Wärmebedarf, beispielsweise für Veranstaltungen, schaltet sich die Gastherme als schnelle und effiziente Unterstützung zu.

Die Ende Mai in Betrieb genommene Anlage liefert bereits beeindruckende Ergebnisse. In den Sommermonaten, wo der Club naturgemäß am aktivsten ist, konnte eine Autarkiequote von durchgängig nahezu 100 % erreicht werden. „Als Segler leben wir von und mit der Natur. Daher ist es für uns eine Selbstverständlichkeit, auch im Betrieb unseres Clubs Verantwortung zu übernehmen“, so Martin Brasch, Vorsitzender des GSC-Vorstands.

„Diese Investition ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern stärkt auch die wirtschaftliche Basis unseres Vereins. Wir machen unser Clubhaus, das als soziales Herzstück für unsere Gemeinschaft dient, fit für die kommenden Jahrzehnte und verbinden unsere über 60-jährige Tradition mit modernster Technik,“ ergänzt Dieter Ehlers, der als Umweltbeauftragter das Projekt im GSC federführend betreute.

Der GSC unterstreicht mit diesem Projekt seine Position als zukunftsorientierter Verein, der sportlichen Ehrgeiz, Gemeinschaftssinn und nachhaltiges Handeln erfolgreich miteinander verbindet.

Text: Andrea Ollmann, Grömitzer Segel-Club



Blick über das Clubhaus des GSC mit dem südlichen Teil der PV-Anlage auf den Grömitzer Yachthafen mit dem Clubsteg 3.

Foto: Grömitzer Segel-Club.

Professionelle Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas.

Ein Förderprogramm für Kinder und Jugendliche, bei dem auch die Eltern einen „festen Stundenplan“ haben? Klingt im ersten Moment etwas ungewöhnlich, gibt's aber durchaus. So zum Beispiel bei der professionellen Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas, die ZIMT (übersetzt „Zentrum für interdisziplinäre modulare Trainingsprogramme“) und BSG Eutin gemeinsam in Eutin anbieten.

Im November 2024 waren – bei maximal 12 Plätzen – neun junge Menschen im Alter von 8 bis 17 Jahren unter Anleitung eines dreiköpfigen qualifizierten Trainerteams gestartet. Das Fazit kurz vor dem Ende des ersten Kurses fällt überaus positiv aus, wie Barbara Sylla (organisatorische Leiterin von ZIMT) bestätigt: „Es ist so schön mitzusehen, welche sportlichen und motorischen Fortschritte die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Laufe der Zeit schon gemacht haben! Und was vor allem wichtig ist, ist die berechtigte Aussicht, dass sie nach Ende des einjährigen Kurses in irgendeiner passenden Form weiterhin Sport treiben“.

Wichtiger Bestandteil des Konzepts: Die Eltern sind aktiv mit an Bord! Denn in der Zeit, in der der Nachwuchs freitags von 16.00 bis 17.30 Uhr in der Sporthalle der Albert-Mahlstedt-Schule in Eutin mit viel Spaß sein Bewegungs-training mit abwechslungsreichen und motivierenden Übungen absolviert hat, waren die Eltern parallel bei der Ernährungs- und Kompetenzschulung gefordert. Und das finden sie gut und sinnvoll, wie Susanne Böttcher, Mutter des 15-jährigen Maurice, betont: „Wir haben viel über gesunde Ernährung gelernt und ab und an auch alle gemeinsam gekocht. Und auch beim Sport in der Halle waren wir mitunter aktiv dabei. Uns allen ist klar, dass unsere Kinder nur gemeinsam mit der jeweiligen Familie einen nachhaltigen Erfolg erzielen können, denn auch das Umfeld spielt eine große Rolle“. Und dabei hilft manchmal auch den Eltern ein konkreter Stundenplan...



Die „ZIMT-Jungs“ (von links) Marlon, Luke, Maurice, Jakob und Lars mit (von links) Frank Lunau (2. Vorsitzender BSG), Matthias Pfaff (Past President Kiwanis), Barbara Sylla (Organisatorische Leiterin ZIMT), Melanie Hinz (Diplom Ökotrophologin/Ernährungstrainerin im Projekt) und Jasmin Beck (Physiotherapeutin/Bewegungstrainerin im Projekt). Auf dem Foto fehlt Astrid Kujath (Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie/Kompetenztrainerin im Projekt). Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

Einen wichtigen Förderer hatten ZIMT und BSG gewinnen können: Gemeinsam waren beide Partner beim Kiwanis Club Ostholstein zu Gast und durften dort ihr Konzept vorstellen, das laut Past President Matthias Pfaff den Vorstand des vielseitig engagierten Serviceclubs sofort überzeugte: „Eines unserer Hauptziele ist es, Kinder und Jugendliche zu fördern, denn sie sind unsere Zukunft! Umso wichtiger, dass sie mit geeigneten Maßnahmen auf dem Weg zu vollwertigen Mitgliedern der Gesellschaft unterstützt werden“. Kiwanis fördert generell sowohl projektbezogen als auch zeitlich begrenzt – und beide Kriterien sind bei dem ZIMT-Programm erfüllt. Matthias Pfaff: „Unsere Projektförderung stellt also quasi eine Art Anschubhilfe dar“. So freuten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber, dass Kiwanis sie mit einem Trainingsanzug, einem Shirt und einer kurzen Hose aus der BSG-Vereinskollektion ausgestattet hatte, was nicht zuletzt auch das Zugehörigkeitsgefühl zu ihrem Sportverein noch verstärkt hat.

Für diese Unterstützung sind auch ZIMT und BSG sehr dankbar. Barbara Sylla sagt: „Eutin ist einer von 16 Standorten in Schleswig-Holstein, an denen wir unsere professionelle Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas anbieten. Die Eutiner Gruppe ist nun die erste überhaupt, die eine solche Förderung wie die vom Kiwanis Club bekommen hat! Das gesamte Projekt ist nicht zuletzt auch dank der tatkräftigen Hilfe der BSG sehr gut gelaufen“. Zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe stand noch nicht abschließend fest, ob es einen Folgekurs geben wird, der dann bei Zustandekommen im ersten Quartal 2026 beginnen würde. Die Verantwortlichen sind jedoch sehr optimistisch... WICHTIG: Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, die bei Vorliegen der medizinischen Voraussetzungen die Kosten ganz oder teilweise übernehmen. Frank Lunau, 2. Vorsitzender der BSG Eutin, ergänzt: „Wer sich genauer mit der Thematik beschäftigt, erkennt, dass sowohl die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch die Eltern stolz auf sich sein und vor allem auch als Vorbild für andere betroffene Menschen dienen können“.

Informationen zu Gesamtangebot, Trainingsinhalten, Anmeldemodalitäten und vielem mehr erhalten Interessierte unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/44554455 sowie unter info@zimt-nord.de und www.zimt-nord.de. Ansprechpartner bei der BSG Eutin ist Frank Lunau (flunau@bsgeutin.de).

Text: Carsten Stender, KSV Ostholstein



Lockerer Auftakt des Bewegungstrainings ist an manchen Tagen auch das „Tauschspiel“, hier mit Trainerin Jasmin Beck und Maurice. Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.



Stets mit viel Freude dabei: Marlon und Maurice. Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

TS Riemann Eutin feiert 100-jähriges Bestehen der Johanna-Frick-Riege.

„You can get it if you really want, but you must try, try and try - you'll succeed at last“: Für die Johanna-Frick-Riege stellt dieser bekannte Song von Jimmy Cliff aus dem Jahre 1970 weit mehr als nur ein musikalisches Trainings-Warmup dar – nämlich Antrieb und Motto bei der Stuhlgymnastik in der Turnerschaft Riemann Eutin.

Dienstags von 14.30 bis 15.30 Uhr halten sich in der Sporthalle der Eutiner Wilhelm-Wisser-Schule rund 15 Frauen und ein Mann im Alter von 52 bis 89 bei Popmusik mit abwechslungsreichen Einzel- und Partnerübungen für ihren „Seniorenalltag“ fit. Dieses spezielle Riemann-Angebot auf und mit dem sowie rund um das „Sportgerät Stuhl“ herum ist für Menschen konzipiert, die nicht mehr auf dem Boden turnen können oder wollen und die beim Training Unterstützung sowie Entlastung durch den Stuhl benötigen. Dabei ist Übungsleiterin Anke Försterling vor allem eins wichtig: „Mit Freude am Tun entdecken wir die Bewegungsmöglichkeiten, die (noch) in uns stecken. Das animiert, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Kraft und Koordination durch Training zu erhalten und auch zu verbessern. Gerade Übungen am und auf dem Stuhl können gut in den individuellen täglichen Ablauf integriert werden“.

Jetzt ist die Johanna-Frick-Riege stolze 100 Jahre alt (oder besser jung!?) – Anlass für ein gemütliches Beisammensein am 28. Oktober, dem Gründungstag im Jahre 1925, bei Kaffee und Kuchen im Eutiner Riemannhaus. In ihrem „historischen Rückblick“ skizzierte Anke Försterling die wesentlichen Meilensteine in der Geschichte der ältesten Damenriege in Eutin, die ihre Ursprünge im 1880 gegründeten Eutiner Männerturnverein, einem Vorgänger der heutigen Turnerschaft Riemann Eutin von 1821 e.V., hatte. Besonders heraus sticht dabei eine seltene Kontinuität, denn in den 100 Jahren leiteten – bis auf einige wenige vorübergehende Vertretungen – im Wesentlichen mit Johanna Frick, Lucia Himer und Anke Försterling lediglich drei Übungsleiterinnen die Gruppe. Eine Konstellation, von der manch ein Bundesligaverein nicht mal zu träumen wagt... Die bemerkenswerte Konstanz würdigte auch Ehrengast Birgit Kamrath-Beyer, 1. Vorsitzende des Kreissportverbands Ostholstein: „100 Jahre sind ein beeindruckendes Zeichen für Gemeinschaft und Beständigkeit! Ich beglückwünsche die Johanna-Frick-Riege zu diesem ganz besonderen Geburtstag und freue mich darüber, dass hier nicht nur der Körper, sondern insbesondere auch die Seele sowie Miteinander und Zusammenhalt im Fokus stehen“. Diesen Zusammenhalt bestätigt auch Harald Abratis (85), momentan der einzige Mann in der Riege, die im Jahr 2012 auch für Männer geöffnet worden war: „Ich bin seit rund sechs Jahren dabei und fühle mich hier ausgesprochen wohl. Zwischendurch musste ich mal aufgrund von Knieproblemen etwas länger aussetzen, habe aber in dieser Zeit viele schöne Botschaften von Anke und aus der Gruppe bekommen, dass sie alle auf mich warten und sich auf meine Rückkehr freuen. Das tat mir unheimlich gut!“



Übungsleiterin Anke Försterling (links) und KSV-Vorsitzende Birgit Kamrath-Beyer nehmen bei der Geburtstagsfeier am 28. Oktober 2025 Harald Abratis, den aktuell einzigen Mann in der 100 Jahre alten Johanna-Frick-Riege, „in ihre Mitte“. Foto: Carsten Stender, KSV Ostholstein.

Seit drei Jahren im Team ist Helga Frank, die bereits 89 Jahre alt ist und von ihrer Jugend an immer viel Sport getrieben hat. Nach ihrem Zuzug nach Eutin im Jahre 2005 ist sie sofort in die TS Riemann eingetreten – nicht zuletzt auch, um neue Menschen kennenzulernen. Jetzt freut sie sich stets schon weit im Voraus auf die Dienstag-nachmittage in der Sporthalle: „Ich habe mich schon immer gern bewegt. Und auch das Miteinander ist toll!“. Nie wirklich viel Sport gemacht hat dagegen die 78-jährige Heike Schulz, die erst vor zwei Jahren von ihrer Enkelin überredet worden war, sich altersgerecht sportlich zu betätigen. Jetzt ist sie froh, dass sie diesen Schritt gewagt hat: „Die regelmäßige Bewegung tut mir sehr gut! Und ich freue mich auch darüber, dass ich immer wieder wertvolle Tipps für den Alltag bekomme“. Auch Telse Hardorp (79), seit über 50 Jahren Mitglied in der TS Riemann, geht hochmotiviert in die wöchentlichen Trainingsstunden: „Ich finde die Kombination aus Sport treiben, Beweglichkeit erhalten und Gemeinschaft pflegen in der Johanna-Frick-Riege wirklich gelungen“.

Text: Carsten Stender, KSV Ostholstein



„You can get it if you really want, but you must try, try and try - you'll succeed at last“ – für Helga Frank (oben links) und die anderen Riemann-Senioren nicht nur musikalisches Warmup, sondern vor allem Antrieb beim gemeinsamen Seniorensport. Fester Bestandteil der Stuhlgymnastik sind Partnerübungen zur Förderung der Alltagsbeweglichkeit – hier vorgeführt von Heike Schulz (rechtes Foto, links) und Telse Hardorp.

Fotos: Carsten Stender, KSV Ostholstein.



Starke Jugendarbeit beim NAV 1936 – Engagement, Freizeit und Ausbildung im Mittelpunkt.

Mit rund 360 Mitgliedern, darunter etwa 60 Kinder und Jugendliche, zählt der Neustädter Anglerverein (NAV) von 1936 zu den mitgliederstärksten Angelvereinen in Schleswig-Holstein – und verfügt über eine der größten Jugendanglergruppen im Land. Dem Verein sind neun Gewässer mit insgesamt rund 84 Hektar Wasserfläche und 6,5 Kilometern Bachlauf anvertraut: Krummsee, Mühlenteich, Rumpelsee, Kohlbornsee, Kolksee, Kremper Au, Taschensee, Lübscher Mühlenbach und Schulwiesenteich. Zusätzlich betreut der Verein den Kutter Molly, mit dem regelmäßig Angelfahrten auf die Ostsee unternommen werden. Die Pflege und Bewirtschaftung dieser vielfältigen Gewässerlandschaft bedeutet einen hohen Einsatz und große Verantwortung – sowohl im Hinblick auf den Naturschutz als auch auf den Erhalt der Lebensräume für Fische, Pflanzen und andere Tierarten. Dieses Engagement prägt das Vereinsleben ebenso stark wie die Ausbildung und Förderung des Nachwuchses.

Ein besonderes Highlight zu Jahresbeginn 2025 war die Jugendleiter-Ausbildung (JuLeiCa): 14 engagierte Mitglieder aus den Reihen des Vereins nahmen freiwillig an dem Kurs teil, der von Finn Pelikan, Mitarbeiter des Jugendrings Lübeck, geleitet wurde. Im Anschluss absolvierten alle Teilnehmenden zusätzlich einen Erste-Hilfe-Kurs, um optimal auf ihre künftigen Aufgaben in der Jugendarbeit vorbereitet zu sein. Ein fester Bestandteil des Vereinslebens ist die traditionelle Jugendfreizeit am Krummsee, die jedes Jahr in der ersten Sommerferienwoche auf dem Vereinsgelände des NAV 1936 stattfindet. Bei der diesjährigen Freizeit nahmen 42 Jugendliche und zwölf Betreuer teil. Eine Woche lang wurde gezielt, geangelt und in verschiedenen Workshops neues Wissen vermittelt – etwa zu Themen wie Vorfachkunde für Salz- und Seewasser, Umgang mit der Brandungsrute, Funktionsweise einer Multirolle oder spielerischem Training mit der Fliegenrute. Natürlich kamen auch Sport, Spiel und Spaß nicht zu kurz – ganz nach dem Motto: Lernen mit Freude in der Natur.



Wechselndes Wetter hat die Sommerfreizeit nicht wirklich behindert.
Foto: Neustädter Anglerverein.

Hornhechtangeln von Kleinbooten im Mai.
Foto: Neustädter Anglerverein.

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

Nach mehrjähriger Pause fand zudem wieder die beliebte Jugendfahrt nach Dänemark statt. In der ersten Herbstferienwoche ging es für die Gruppe in ein Ferienhaus in Boselum. Auf dem Programm standen mehrere Angelrouten – unter anderem Brandungsangeln, Angeln im Kanal und am Put-and-Take-Teich. Auch bei schlechtem Wetter kam keine Langeweile auf: Das hervorragend ausgestattete Haus mit Pool, Billard, Tischtennis, Air-Hockey und Spielkonsolen bot vielfältige Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten und entspannte Abende.



Die NAV-Gruppe im Hafen von Boselum. Motto: „Nicht nur angeln, sondern auch mal schauen, wo wir sind – und natürlich Eis essen“!
Foto: Neustädter Anglerverein.

Alle Freizeiten werden beim NAV traditionell in Eigenregie durch die Betreuerinnen und Betreuer organisiert und durchgeführt – inklusive Selbstversorgung. Dieses große Engagement trägt maßgeblich zur starken Bindung der Jugendlichen an den Verein bei. Kein Wunder also, dass sich immer wieder viele junge Angelfreundinnen und -freunde bereit erklären, Verantwortung zu übernehmen und sich für die Gemeinschaft zu engagieren – so wie in diesem Jahr bei der JuLeiCa-Ausbildung.

Darüber hinaus möchte der NAV 1936 künftig noch stärker die Vielfältigkeit seines Angebots teilen: Der Verein freut sich ausdrücklich über Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen, die Interesse am Angeln oder an der Natur haben. Ziel ist es, allen Menschen den Zugang zu den Vereinsaktivitäten zu ermöglichen und gemeinschaftliche Erlebnisse in der Natur zu fördern. Wer sich angesprochen fühlt oder Fragen zu den Angeboten hat, kann jederzeit gern auf den Verein zukommen – beim NAV 1936 sind alle willkommen, die Freude an Natur, Wasser und Gemeinschaft teilen.

Text: Jens Reinicke, Neustädter Anglerverein

Jubiläumstag ein voller Erfolg und ein starkes Zeichen für Inklusion.

Am 25.10.2025 feierte der TSV Neustadt in Holstein das 5-jährige Bestehen seiner Floorball Sparte. Im Rahmen des 6. Floorball Turnieres für Alle, an dem Teams aus Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern teilnahmen, wurde auch die neue Floorball-Bande eingeweiht. Die Anschaffung der Bande wurde gefördert durch die LAG AktivRegion Wagrien-Fehmarn e.V.

Das Teilnehmerfeld war breit gefächert. So waren Traditional Teams (hier haben alle Spielenden eine geistige Behinderung), Unified Teams (hier spielen Menschen mit einer geistigen Behinderung und Menschen ohne eine geistige Behinderung zusammen) sowie Uni und Liga Teams dabei. Alle eint die Liebe zum Floorball Sport und die Lust, diesen in Gemeinschaft zu erleben. Das Turnier wurde durch Gastreden von Dirk Vowe (erster Stadtrat der Stadt Neustadt in Holstein), Thomas Bauer (Stellvertretender Vorsitzender und Arbeitskreissprecher der Daseinsvorsorge der LAG AktivRegion Wagrien-Fehmarn e.V.) und Joke Scheplitz (Geschäftsführung des Floorball Verbandes Schleswig-Holstein) eröffnet.

Am Ende eines langen und durch stets fairen Umgang miteinander gekennzeichneten Turniertages gab es folgende Ergebnisse: *Finalgruppe Schwarz* > 1.Platz TSV Neustadt i.H., 2.Platz Uni Rostock, 3.Platz TuS Gaarden Kiel, 4.Platz IT Rostock. *Finalgruppe Gelb* > 1.Platz Stockenten Merkendorf, 2.Platz Glückwerk, 3.Platz Diakonie Nord Nord Ost Lübeck, 4.Platz Stiftung Mensch Meldorf. Am Ende konnten sich somit die beiden Gastgeberteams über den Turniersieg freuen.



Die stolzen Turniergewinner: TSV Neustadt, Sieger der Gruppe Gelb (links), und Unified Floorball Team von den Stockenten Merkendorf, Sieger der Gruppe Schwarz (rechts). Fotos: Bai Riedel.

Durchgeführt und organisiert wurde das Turnier vom TSV Neustadt in Kooperation mit dem Hamburger-Lebenshilfe-Werk. Nach dem Turnier ging es mit dem feierlichen Teil in der Kulturwerkstatt Forum in Neustadt i.H. weiter. Beim gemeinsamen Grillen wurden der Turnierverlauf besprochen und neue Kontakte geknüpft. Abgerundet wurde der Tag von der inklusiven Italo-Disco. Diese wurde erstmals in Kooperation des TSV Neustadt mit dem Hamburger-Lebenshilfe-Werk und der Kulturwerkstatt Forum e.V. ausgerichtet. Neben der Musik liefen den ganzen Abend Fotos der Stockenten Merkendorf bei den Welt-Winterspielen von Special Olympics in Turin 2025 ab. Einige Sportler wurden von Gästen der gut besuchten Veranstaltung erkannt und in angenehme Gespräche verwickelt. Sowohl das 6. Floorball Turnier für Alle als auch die inklusive Italo-Disco wurden gefördert vom Landessportverband Schleswig-Holstein. Alle Kooperationspartner sind sich einig, die in allen Belangen gelungene Veranstaltung im nächsten Jahr zu wiederholen. Es ist geplant das 7. Floorball Turnier für Alle am letzten Maiwochenende 2026 zu veranstalten. Als Ergänzung zur aktuellen Turnierform soll es auch ein Jugend Turnier und einen Anerkennungswettbewerb für die Nationalen Winterspiele von Special Olympics im Jahr 2028 geben.

Text: Oliver Scheplitz, TSV Neustadt



Gruppenfoto mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am 6. Floorball Turnier für Alle anlässlich des 5-jährigen Bestehens der Floorball Sparte im TSV Neustadt. Foto: Bai Riedel.



MEIN (BISHERIGER) SPORTMOMENT DES JAHRES:

„Diesen habe ich bereits mehrmals durch den Sport meiner Tochter Freda erlebt. Bei den Kreismeisterschaften der P-Stufen holten alle Turnerinnen des SV Olympia eine Medaille—ein echter Erfolg für das Team! Besonders berührt hat mich die Ehrung ihres Trainers Erhard Braasch als Moin! Vereinsheld des Monats. Und nicht zu vergessen: das Turnfest, das ich mit organisieren durfte. Dabei sammelten wir zahlreiche Spenden für neue Turngeräte, sahen viele strahlende Gesichter und hatten einfach unheimlich viel Spaß“.

(Linda Osterkamp, Turnmama und „Helperin in allen Lagen“ beim SV Olympia Bad Schwartau)

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein

Seggerling-Kellersee-Ausklang 2025.

Diese Ranglisten-Regatta für die Seggerling-Klasse „Kellersee-Ausklang“ wurde in diesem Jahr (03.-04.10.2025) zum ersten Mal ausgetragen. Hierfür wurde ein neuer Wanderpokal ausgelobt.

Der Seggerling ist eine Einmannsegeljolle, die 1983 von Jürs Segger entwickelt wurde. Es handelt sich dabei um ein Knickspantboot, welches nur mit einem Großsegel gefahren wird. Die Maße des Bootes: Länge 4,70 m, Breite 1,60 m, Segelfläche 8 qm. Von elf gemeldeten Booten nahmen zehn Seglerinnen und Segler teil. Am Freitag wurden bei besten Segelbedingungen die drei geplanten Wettfahrten ausgesegelt. Hier zeigte sich schon, dass sich an der Spitze ein Zweikampf zwischen Peter und Ben Knabe entwickeln würde. Entgegen den Wetterprognosen für den Samstag wurde die geplante Wettfahrt bei guten Bedingungen gesegelt. Die eine oder andere Kenterung gehörte aber auch dazu...

Den neuen Wanderpokal holte sich Peter Knabe (Segel-Verein Wedel-Schulau) vor Lokalmatador Ben Knabe (SVMG) auf Platz 2 und Frank Bauer (Warener Seglerverein Müritz) auf Platz 3. SVMG-Seglerin Susanne Kehmann ersegelte sich Platz 5 und SVMG-Segler Andreas Lange erreichte nach einer Aufholjagd bei der letzten Wettfahrt Platz 8.

Text: Seglervereinigung Malente-Gremsmühlen



Siegerehrung im Clubhaus.

Foto: Seglervereinigung Malente-Gremsmühlen.



Seggerlinge am Wind.

Foto: Seglervereinigung Malente-Gremsmühlen.

Ahrensböker Judoka erfolgreich beim Nikolausturnier in Tarp.

Am 29. November fuhren die beiden Ahrensböker Judoka Luis Lindau und Silas Humbke gemeinsam mit Betreuer Jan-Henning Lindau zum diesjährigen Nikolausturnier nach Tarp. Es nahmen insgesamt rund 440 Judoka von der U09 m/w bis hin zu den Männern/Frauen aus ganz Schleswig-Holstein und Dänemark teil.

Morgens um 09:30 Uhr startete die Fahrt in Ahrensbök und erst kurz vor 21:00 Uhr waren alle wieder zu Hause – ein sehr langer und anstrengender, aber auch äußerst erfolgreicher Turniertag. Luis konnte in seiner gewichtsnahen Gruppe der U11 (44 kg, 3 Teilnehmer) beide Kämpfe souverän gewinnen und sicherte sich damit hochverdient den 1. Platz. Silas hatte in der U18 (58 kg, 2 Teilnehmer) lediglich einen Gegner und kämpfte im Best-of-Three-Modus. Den ersten Kampf verlor er durch Ippon, den zweiten gewann er durch eine Würgetechnik und den dritten entschied der Kampfrichter knapp gegen ihn. Damit erreichte Silas einen starken 2. Platz. Ein großes Dankeschön geht an Jan-Henning Lindau, der die Fahrt und die Betreuung vor Ort übernommen hat. Trainer und Vorstand sind sehr stolz auf die beiden Judoathleten – tolle Leistungen!

Unter judo-ahrensboek.de gibt's mehr Informationen zum Judosport in Ahrensbök.

Text: Matthias Haß, Ahrensböker Judoclub



Luis Lindau (links) und Silas Humbke beim Nikolausturnier in Tarp. Foto: Ahrensböker Judoclub.

Inklusiver Wassersport und gesellschaftliche Verantwortung— VMV e.V. vernetzt Bewegung, Vielfalt und Bildung.

Der Verein zur Förderung von Mobilität und Vielfalt (VMV) e.V. von der Insel Fehmarn verfolgt ein außergewöhnliches Ziel, Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen über Bewegung, Sport und gemeinsames Erleben miteinander zu verbinden, unabhängig von körperlichen, sozialen oder kulturellen Unterschieden. Besonders sichtbar wird dieser Ansatz in den beiden großen Projekten, die 2026 bevorstehen.

10. bis 13. August 2026: Wassersportcamp für Menschen mit Behinderungen auf Fehmarn

Nach dem großen Erfolg 2025 findet auch im kommenden Jahr unser inklusives Wassersportcamp auf Fehmarn statt. Teilnehmen können Rollstuhlfahrer, Beinamputierte, Menschen mit chronischen Erkrankungen und andere Personen mit körperlichen Einschränkungen. Wir wohnen gemeinsam in einer barrierearmen Unterkunft, nur wenige Minuten vom Strand entfernt, in der „Baude“ auf dem Wachtelberg im Inselosten. Dort können wir den Tag als Gruppe verbringen, uns gegenseitig unterstützen, zusammen kochen, essen und abends gemütlich zusammensitzen, alles zentral an einem Ort. Am Strand erleben die Teilnehmenden vielfältige Wassersportarten wie Kitesurfen, Wakeboarden oder E-Foiling in einem geschützten, unterstützenden Umfeld.

Unser Ziel: Barrieren abbauen, Selbstvertrauen stärken und Wassersport für alle zugänglich machen.

24. April bis 10. Mai 2026: Inklusive Fernreise nach Ägypten „Bewegung, Wärme und Therapie am Roten Meer“

Die Reise richtet sich an Menschen aus Ostholstein, die die therapeutische Wirkung von Wärme und Wasser erleben möchten, kombiniert mit sportlichen Aktivitäten, Bewegung im Wasser und gemeinsamer Erholung. Es gibt Menschen, die eine solche Reise mit einer Behinderung allein nicht antreten möchten. In der Gruppe entsteht jedoch eine stärkende Gemeinschaft, in der man sich gegenseitig unterstützt und gemeinsame Erlebnisse teilt. Genau das macht diese Reise so besonders. Sie ermöglicht Teilhabe, Sicherheit und Miteinander. Die gesamte Organisation von der Planung, Buchung über Betreuung bis hin zu Ausflügen und Aktivitäten vor Ort wird vollständig durch den Verein zur Förderung von Mobilität & Vielfalt (VMV) e.V. übernommen. So können sich die Teilnehmenden ganz auf das Erlebnis, die Bewegung und das Wohlfühlen konzentrieren.



VMV-Vorsitzende Nadine Witt (2. von rechts) gehörte anlässlich des Tages der Deutschen Einheit am 3. Oktober als einzige Ostholsteinerin zur achtköpfigen Schleswig-Holstein-Delegation, hier beim Empfang der Bundesratspräsidentin Anke Rehlinger (3. von links). Bei angeregtem Smalltalk tauschten sie sich über Sport, Inklusion und aktuelle politische Themen aus. Foto: Verein zur Förderung von Mobilität und Vielfalt.

Seit nunmehr zwei Jahren engagiert sich der VMV e.V. nicht nur im klassischen Sportbereich. In Kooperation mit Schulen, Vereinen und regionalen Partnern sind Lehrvideos für Kinder und Jugendliche entstanden, die Themen wie Ablehnungskultur, Identitätskonflikte bei Migrationshintergrund, Sucht, Angst vor dem Anderssein und Mut zum Mitmachen aufgreifen.

Diese Bildungsarbeit wurde bereits 2024 mit großem Zuspruch begleitet. Schirmherr ist Ministerpräsident Daniel Günther, was die Relevanz und Verankerung des Projekts in Schleswig-Holstein eindrucksvoll unterstreicht. Mit seinen Projekten zeigt der VMV e.V., dass Sport weit mehr sein kann als Leistung, nämlich ein Weg zu Teilhabe, Verständnis und Zusammenhalt. Unter www.vmv-ev.de gibt's weitere Informationen.

Text: Nadine Witt, Verein zur Förderung von Mobilität und Vielfalt



Gemeinsam ein Zeichen setzen: Nadine Witt, Vorsitzende des VMV (Mitte), Nariman Rashid, ehemalige Assistentin der Geschäftsführung mit Migrations- und Inklusionshintergrund sowie der Tourismusdirektor von Fehmarn, Oliver Behncke.
Foto: Verein zur Förderung von Mobilität und Vielfalt.



Gemeinsam stark mit Rad: Die Teilnehmenden genießen die Bewegung an der Ostsee beim Radfahren. Die gelben Westen und Armbinden dienen der Sensibilisierung, um andere Verkehrsteilnehmer auf ihre körperlichen Einschränkungen aufmerksam zu machen und so für mehr Sicherheit zu sorgen.
Foto: Verein zur Förderung von Mobilität und Vielfalt.





Vorstand

1. Vorsitzende:	Birgit Kamrath-Beyer
2. Vorsitzende:	Jutta Voigt
3. Vorsitzender:	Jürgen Fischer
Kassenwart:	Timo Stich
Vorsitzende der Sportjugend:	Mareikje Jeck
Beisitzer:	<i>vakant</i>
Beisitzer Lehrgangswart:	Sven Schulze
Beisitzer Umweltfragen:	Winfried Ebner
Vorsitzende des Frauenausschusses:	Jutta Voigt

Impressum/Ansprechpartner

Herausgeber:	Kreissportverband Ostholstein e.V. Postfach 1202 23735 Lensahn Eutiner Straße 4 23738 Lensahn 04363 905277 ksvoh@t-online.de www.ksvoh.de
Registereintrag:	Amtsgericht Lübeck Registernummer 347EU
Geschäftsstelle:	Frauke Objartel, Volker Bädermann
Sportabzeichen-Obmann:	Günter Frentz
Anträge/Förderungen:	Wolfgang Ruge
Presse/KSV OH <i>aktuell</i> :	Carsten Stender

Disclaimer

Die KSV OH *aktuell* ist das offizielle Mitteilungsmedium des Kreissportverbandes Ostholstein e.V. und erscheint digital regelmäßig und themenbezogen mit Informationen und Wissenswertem aus unserem und für unseren Sport im Kreis Ostholstein.

Die Inhalte dieser Publikation wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß §7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten verantwortlich. Nach §8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Eine diesbezügliche Haftung ist erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die der Redaktion des KSV OH wieder.

Redaktion: Geschäftsstelle des KSV OH.

Verantwortlich für den Inhalt: Redaktionsteam des KSV OH.

Partner und Förderer des KSV:



Sparkasse Holstein



Gemeinsam allem gewachsen.

**Ein Herz für die Region,
immer ein offenes Ohr
für Ihre Anliegen und das
passende Girokonto für Sie.**

Wir fördern die Gemeinschaft vor Ort.

sparkasse-holstein.de



Sparkasse
Holstein