

1. Basketball Regionalliga Nord

Hardi Kiwitt
#5 - Guard



Buchhorn Bau Twisters

vs.

Freibeuter 2010



30.11.2024



Werner Vollert GmbH & Co. KG

ABV Bau
Ullrich GmbH



Der Knoten ist geplatzt...

... so könnte man die Leistung der letzten beiden Partien unserer Buchorn Bau Twisters beschreiben. Nach einem knappen und spannenden 80:78 Heimsieg vor zwei Wochen gegen den ASC 46 Göttingen vor euch als tosenden Publikum sind wir am vergangenen Wochenende als absoluter Underdog zum bis dahin ungeschlagenen Tabellenführer nach Braunschweig gereist. Dort haben sie durch eine absolute Teamleistung einen sensationellen Sieg einholen können, der die Mannschaft vor allem mental beflügelt hat und den Glauben an die eigene Leistungstärke zurückbrachte. Daher ist die Mannschaft um Coach Max Rockmann heute Abend fest entschlossen, die begonnene Siegesserie fortzuführen und den Tabellenletzten aus Berlin zu bezwingen.

Unabhängig davon ist der Kampf um den Klassenerhalt durch den Rückzug des Bramfelder SV aus der 1. Regionalliga frühzeitig beendet worden, da alle verbleibenden zwölf Mannschaften nicht mehr absteigen können, unabhängig aller Ergebnisse.

Unser Ziel vor der Saison war aber eine einstellige Platzierung und die Entwicklung unserer jungen Talente. Und dies werden wir konsequent fortführen und alles daran setzen, so viele Spiele wie möglich zu gewinnen.

Wir freuen uns daher über eure Unterstützung am heutigen Abend! Seid das Team hinter unserem Team und beflügelt uns weiter!

We are one Team!



LiFORCE®



LiFePO₄
Prismatische Zellen

bis zu
67%
höhere
Energiedichte

4000+
Ladezyklen
10+ Jahre
Laufzeit

Heizung
integriert



Mehr Infos und alle Preise
unter:
Batterie24.de

inklusive **LiFORCE**-APP



Gegnervorschau Freibeuter 2010 Berlin

Heute treffen die Buchorn Bau Twisters auf die Freibeuter Berlin. Der Aufsteiger konnte bisher zwei Siege einfahren und rangiert auf dem 11. Tabellenplatz knapp hinter den Twisters. Die wenigen Siege trüben das Bild allerdings ein wenig. Ähnlich wie die Buchorn Bau Twisters konnten auch die Freibeuter einige Spiele sehr ausgeglichen gestalten und verloren am Ende ein ums andere Mal sehr knapp.




Die Freibeuter sind eine Mannschaft, die sehr ausgeglichen auftritt. Im Schnitt punkten mit Noah van der Brock und Arnold Hübsch nur zwei Spieler zweistellig, jedoch gibt es immer wieder andere Spieler, die in die Bresche springen und das wichtige Punkten übernehmen. Dies ist ein Fakt, der nicht zu unterschätzen ist und die Mannschaft weniger berechenbar macht. Vor allem defensiv muss also wieder volle Konzentration und Energie gebracht werden.

Die Buchorn Bau Twisters haben mit dem heutigen Heimspiel die Möglichkeit, eine kleine Siegesserie zu starten. Nachdem man beim letzten Heimspiel einen 16 Punkte Pausenrückstand noch in einen Sieg umwandeln konnte, gelang am letzten Spieltag die Sensation der Saison, als die Twisters mit nur 9 Spielern beim ungeschlagenen Tabellenführer Braunschweig einen souveränen und hochverdienten Sieg einfahren konnten. Diese Energieleistung gilt es heute zu wiederholen, damit die Serie auf drei Siege in Folge ausgebaut werden kann.



Tickets und Plätze

Treppe	Aufteilung der Tribüne nach Blöcken				Treppe
Gang					
Block E	Block D	Block C	Block B	Block A	
Erwachsene 5 € Kinder 3 €	Erwachsene 6 € Kinder 4 €	VIP Erwachsene 7 € Kinder 5 €	Erwachsene 6 € Kinder 4 €	Erwachsene 5 € Kinder 3 €	



BBCR Rendsburg und die Twisters online

Internet

<https://www.bbcr.de/>



Facebook

www.facebook.com/bbcr.twisters/



Instagram

www.instagram.com/bbcrendsburtwisters/



Hinweis in eigener Sache:

Bitte helfen Sie mit und halten die Halle und Tribüne sauber, indem Sie den Abfall in die dafür vorgesehen Behälter entsorgen. Das Orga-Team dankt schon jetzt für Ihre Unterstützung.

Teams/Tabelle

Rang	Verein	Spiele	W/L	Punkte	Körbe	Diff.
1	SG Braunschweig	9	8/1	16	823 : 717	106
2	TSV Bargteheide Bees	9	8/1	16	839 : 698	141
3	Baskets Juniors TSG Westerstede	9	7/2	14	832 : 682	150
4	VfL Stade	9	6/3	12	755 : 699	56
5	MTV/BG Wolfenbüttel	9	5/4	10	787 : 718	69
6	TuS ADEMAX Red Devils Bramsche	9	4/5	8	706 : 704	2
7	Oldenburger TB	10	4/6	8	731 : 765	-34
8	Aschersleben Tigers BC	10	4/6	8	872 : 959	-87
9	ASC 46 Göttingen	9	3/6	6	661 : 739	-78
10	Buchorn Bau Twisters Rendsburg	10	3/7	6	796 : 837	-41
11	Freibeuter 2010	9	2/7	4	625 : 761	-136
12	SC RASTA Vechta 3	10	2/8	4	757 : 905	-148

Der Bramfelder SV verzichtet auf die Teilnahme am Spielbetrieb der Saison 2024-25. Daraufhin entfallen alle angesetzten Spiele und der Bramfelder SV ist somit automatisch Absteiger der Saison 2024-25 aus der 1. Regionalliga Herren.

**ETWAS ZU
ENTSORGEN?
PERSÖNLICH
ODER ONLINE
CONTAINER
BESTELLEN!**

Unser Webshop hat rund
um die Uhr für Sie geöffnet.

www.shop.ehrich.de

EHRICH
recycling



info@ehrich.de | Tel. 04331 14020 | www.ehrich.de

Jan Witt

Dachdeckermeister



...ALLES FÜR IHR DACH.

Grüner Weg 11, 24808 Jevenstedt - 04337/1388 - kontakt@dachdeckerei-janwitt.de

Interview mit Hardi Kiwitt

Hey Hardi, du bist neu im Buchorn Bau Twister Team. Woher kommst du und wie bist du zum Basketball gekommen?

Ich bin gebürtiger Frankfurter (am Main), wohne aber den Großteil meines Lebens in Kiel. Zum Basketball bin ich durch eine Basketball AG in der Grundschule gekommen. Schon in den Pausen damals habe ich gerne mit meinen Freunden zusammen Körbe geworfen und schnell eine Leidenschaft dafür entwickelt, weshalb ich einem Verein beigetreten bin.



Was hat dich dazu bewogen, aus Kronshagen nach Rendsburg zu wechseln?

Schon letzte Saison gab es viel Chaos, was das Organisatorische in meinem vorherigen Verein in Kronshagen betrifft. Oftmals haben sich die Spieler unmittelbar vor dem Training oder gar nicht abgemeldet und damit dem Trainer die Arbeit nicht leicht gemacht.

Daher habe ich mich schon im Sommer 2023 entschieden, zusätzlich in Rendsburg am Team 24 Projekt teilzunehmen, um zu versuchen, die Qualifikation zur U19-Bundesliga zu schaffen. Zwar haben wir diese ganz knapp verfehlt, aber die Trainings mit den anderen Jungs und das Leistungslevel haben mir großen Spaß gemacht, weshalb ich komplett nach Rendsburg wechseln wollte. Dazu kommt, dass ich auf einem höheren Niveau spielen wollte. Beim BBCR habe ich nun die Chance, mich in das Team der Twisters zu integrieren und das wollte ich unbedingt nutzen.

Auf welcher Position spielst du? Worin liegen deiner Stärken und Schwächen im Basketball?

Ich spiele auf der Flügelposition und manchmal auch im Spielaufbau. Zu meinen Stärken gehören meine On-Ball-Defense und mein Drive zum Korb. Meine Große Schwäche in meinem Spiel ist mein Distanzwurf, an

Pflegedienst **Meichner**

Wir bewegen uns gemeinsam

0 431 - 260 680

Kaiserstraße 32 • 24143 Kiel

dem ich fleißig jedes Training übe.

Was ist dein persönliches Ziel bei den Twisters in dieser Saison?

Mein Ziel für die Twisters ist es, ein fester Bestandteil des Teams zu werden um mit meiner Hilfe auf dem Feld und auch abseits davon viel positive Energie für das Team zu bringen, damit wir so viele Spiele wie möglich gewinnen.

Was denkst du, wo die Twisters am Ende dieser Spielzeit stehen werden?

Obwohl wir einen, laut der Tabelle, eher schwachen Start hingelegt haben, bin ich der Meinung, dass die Twisters die Saison im Mittelfeld absolvieren können.

Du hast in diesem Sommer eine Ausbildung in Kiel begonnen? Wie bekommst du diese mit dem intensiven Basketball in Rendsburg unter einen Hut?

Ich habe eine Ausbildung zum Elektroniker für Betriebstechnik begonnen. Es ist hart für mich, die späten Trainings und die frühe Arbeit irgendwie zu organisieren, jedoch mit genug Erholung und besonders Schlaf nicht unmöglich.

Was würdest du jungen Talenten raten, um auch den Sprung zu den Twisters zu schaffen?

Jungen Spielern, dessen Wunsch es ist, eines Tages bei den Twisters mitzuspielen, rate ich, jedes Training mit viel Motivation, Energie und Spaß anzugehen, aber dabei auch nicht den Fokus auf die wichtigen Dinge zu verlieren.

Vielen Dank für das Interview Hardi und dir weiterhin viel Erfolg in deiner Rookie Saison in Rendsburg!

Interview mit dem Geschäftsführer von Flexbrief, die seit dieser Saison neuer Sponsor der Twisters sind

Herr Ganz, „Flexbrief“ ist kürzlich neuer Sponsor der Buchorn Bau Twisters geworden. Wie ist Ihre Firma darauf gekommen, den Basketballsport in Rendsburg zu unterstützen?

Unsere Heimat im hohen Norden ist unser Zuhause. Flexpost ist eine junge Marke, unsere DNA ist norddeutsch, auch wenn unsere Produkte keine Grenzen kennen. Die Buchorn Bau Twisters haben ambitionierte sportliche Ziele und verstehen sich als Teil der Stadt Rendsburg und der norddeutschen Region. Diese Kombination verbindet uns und passt sehr gut zusammen. Insbesondere finden wir es bemerkenswert und wichtig, dass sie Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bieten, sich sportlich und im Team zu engagieren. Deshalb ist es logisch, dass wir partnerschaftlich miteinander verbunden sind und wir die Buchorn Bau Twisters auf ihrem Weg gerne unterstützen wollen - aus der Region, für die Region.

Was erhoffen Sie sich von der Zusammenarbeit?

Wir tragen gerne dazu bei, dass auch zukünftig Basketball in unserer Region auf einem hohen Niveau gespielt wird und dadurch mehr Zuspruch erfährt. Als Unternehmen in Rendsburg erhoffen wir uns natürlich auch, dass wir uns noch stärker in das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben dieser Stadt integrieren, viele neue Ansprechpartner und Gleichgesinnte kennenlernen.

Stellen Sie gerne Ihr Unternehmen vor! Wofür steht es und was steckt dahinter?

Wir sind, als Logistik des sh:z Verlags, Norddeutschlands Nummer 1 im privaten Postsektor, ein exzellent vernetzter lokaler Post- und Logistikpartner. Als Fullservicedienstleister kümmern wir uns um die Bearbeitung und Zustellung der Geschäftspost von rund 1.000 Kunden. Dafür arbeiten rund 4.000 Kolleginnen und Kollegen Tag und Nacht. Jährlich erledigen wir etwa 13 Millionen Postsendungen und stellen zehntausende Paketsendungen zuverlässig und zu fairen Preisen quer durch Deutschland und ins Ausland mit unseren Partnern zu.

Mit Flexpost gehen wir neue Wege und nutzen unsere Erfahrungen und unsere Infrastruktur für hybride und digitale Geschäftspost-Dienstleistungen – bei verlässlicher Kompetenz. Mit unseren Flexpost-Lösungen können Kosten

und erhebliche Zeit- und Arbeitsaufwände eingespart werden. Wir haben für jeden Geschäftskunden die passende Lösung, natürlich 100% DSGVO-konform und sicher! Unsere Prozesse und Dienstleistungen sind vom TÜV geprüft und abgenommen, sie entsprechen den strengsten Normen und Sicherheitsanforderungen. Überzeugen Sie sich selbst auf www.flexpost.de.

Haben Sie einen persönlichen Bezug zum Basketball?

Ich mag die Geschwindigkeit, die ein Basketballspiel hergibt und den leidenschaftlichen Einsatz der Spieler, Spiele innerhalb von Sekunden gewinnen zu können. Die Spiele sind nie langweilig. Es passiert immer irgendetwas unter dem Korb. Seit Olympia habe ich für mich das 3x3 Basketball entdeckt. Einen persönlichen Bezug zu den Buchorn Bau Twisters hat unser Marketingverantwortlicher Gunnar Schlott, dessen Neffe noch letztes Jahr für sie aufgelaufen ist.

Was wünschen Sie den Zuschauern für die laufende Saison?

Wir wünschen uns, dass die Buchorn Bau Twisters uns als Zuschauer auf dem Feld mit Ihrem Spiel begeistern, von den Sitzplätzen reißen und uns damit die Möglichkeit geben, der Hektik des Alltags für einen kurzen Moment entfliehen zu können.

Wie ist Ihr Schlusswort an unsere Leser?

Bleiben Sie dem Basketballsport in unserer schönen Stadt gewogen. Wir freuen uns, nun Teil des Förderteams zu sein und diesen schönen Sport über alle Altersgruppen hinweg zu erhalten.

Nehmen Sie nicht alles zu ernst und genießen Sie jede Möglichkeit, mal einen Gang zurückzuschalten, um sich eine Auszeit zu nehmen. Wir freuen uns auf eine spannende Saison mit den Buchorn Bau Twisters.





Jugendbasketball Bundesliga

UNSER WEG ZURÜCK IN DIE JBBL STARTET
IM DEZEMBER!



OFFENE TRY OUTS
06.12.24 16-20 UHR
HERDERHALLE RENDSBURG

Anmeldung für Spieler des
Jahrgangs 2010/11 an:

gs@bbcr.de

JBBL Try Outs - Unser Weg zurück in die U16-Bundesliga

In der Vergangenheit spielten die Rendsburger seit 2008 bereits elf Mal in der U16 Bundesliga und konnten sich somit gegen die besten Teams Deutschlands messen. Ab 2025 streben wir dieses Ziel wieder an und wollen an der Qualifikation der U16 Jugend Basketball Bundesliga (JBBL) teilnehmen und uns zurück auf diese Ebene kämpfen.

Mit einem starken Rendsburger Kern verfügt man über eine sehr gute Basis, die es nun zu fördern gilt. Da man für die JBBL eine eigene Spiellizenz vom Deutschen Basketball Bund erhält, können auch Talente aus anderen Vereinen der Region am Rendsburger Programm teilnehmen und neben dem Spielen im Heimverein in der JBBL auf Korbjagd gehen.

Um diesen Talenten die Chance zu geben, sich der vierköpfigen Trainercrew zu präsentieren, findet am Nikolausfreitag ein Try Out Training von 16:00 bis 20:00 Uhr in der Herderhalle statt, für das sich alle interessierten Spieler der Jahrgänge 2010 und 2011 anmelden können.

Für die Weihnachtsferien ist ein intensives Trainingslager mit einem Turnier gegen andere U15 Spitzenteams aus Norddeutschland in Rendsburg geplant und in den Osterferien die Teilnahme an einem internationalen Turnier in Dänemark, bevor im Juni 2025 die Qualifikationsturniere starten.



BUCHORN BA

SAISON



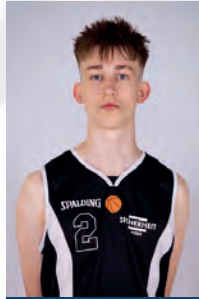
BAU TWISTERS

24/25

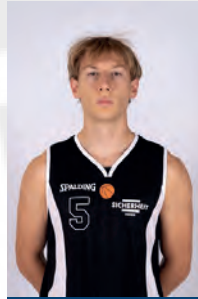




Jordan Notch #1 - Center
Jahrgang 1997
Größe 2,03 m



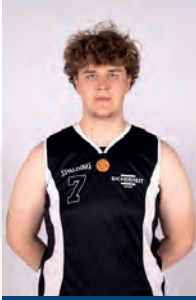
Luca Mevius #2 - Guard
Jahrgang 2007
Größe 1,92 m



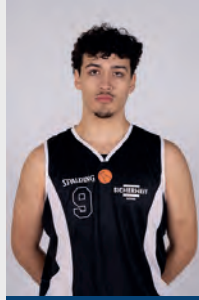
Hardi Kiwitt #5 - Guard
Jahrgang 2006
Größe 1,89 m



Lennard Willer #6 - Guard/
Forward - Jahrgang 1999
Größe 1,94 m



Jonas Thomsen #7 - Center
Jahrgang 2007
Größe 2,03 m



Radouan Aberkane #9 - For-
ward/Center - Jahrgang 2007
Größe 2,03 m



Torge Rump #10 - Guard
Jahrgang 2001
Größe 1,89 m



Patrick Sopha #11 - Guard
Jahrgang 1997
Größe 1,89 m



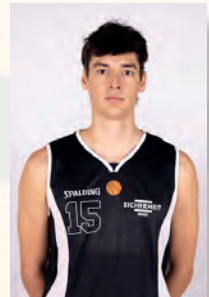
Gbenga Hansen #12 - Guard
Jahrgang 2002
Größe 1,87 m



Michel Dünnes #13 - Forward
Jahrgang 2007
Größe 1,94 m



Henning Rixen
Jahrgang 1999
Größe 1,97 m



Lasse Kemmling #15
Forward - Jahrgang 1999
Größe 1,98 m



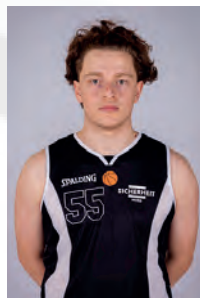
Morten Philipp #18 - Guard
Jahrgang 2004
Größe: 1,89 m



Christopher Meyer #24
Forward - Jahrgang 1998
Größe 1,95 m



Ludwig Wagemann #43
Center - Jahrgang 2003
Größe 1,98 m



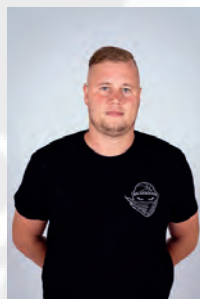
Yasin Dogan #55 - Guard
Jahrgang 2007
Größe 1,84 m



Max Rockmann
Head-Coch



Felix Thießen
Assistant-Coch



Nico Wegener
Assistant-Coch



Dr. Ingo Perner
Mannschaftsarzt



Dominik Hassa
Physiotherapeut



Thomas König
Teammanager



Twisti
unser Maskottchen

Energie. Spannung. Jubel.



Auch in Ihrem Zuhause landen Sie mit unseren Energie-Angeboten Volltreffer! Gehen Sie bei uns ans Netz!



Infos und Angebote finden Sie unter www.stadtwerke-sh.de

BBCR U14-Nachwuchs gewinnt auch

2. Nordliga Turnier

Mit einer überzeugenden Leistung präsentierten sich die U14-Jungen am vergangenen Samstag im niedersächsischen Oldenburg. Nach einer dreistündigen Anreise trat das Team um Antje Mevius-König beim zweiten Turnierstop der talentiertesten U14-Mannschaften Norddeutschlands fast voll besetzt an.

Im ersten Kurzspiele von zwei mal zehn Minuten traf man auf den Nachwuchs des amtierenden deutschen U19-Meisters Rasta Vechta. In der ersten Halbzeit brauchten die Rendsburger zunächst Zeit, um sich auf das etwas kleinere Spielfeld und die Intensität einzustellen und man lag zur Halbzeit mit 15:16 zurück. Dank einer starken Leistung in der Ganzfeldverteidigung wendete sich das Blatt jedoch im Anschluss und man konnte das Tempo immer besser bestimmen und Schnellangriffe laufen, so dass am Ende ein erkämpfter 38:29-Sieg erzielt werden konnte.

Direkt im Anschluss startete das nächste Spiel gegen die BC Hamburg Tigers, die den besseren Start erwischten und schnell in Führung gingen. Und auch hier sollte die Verteidigung den Schlüssel zur Wende bringen, so dass man bis zur Halbzeitpause auf 20:11 davonzog und diese bis zum Ende auf 36:26 weiter ausbauen konnte.

In der direkt folgenden dritten Begegnung stand man den Rostock Seawolves gegenüber, die am ersten Turniertag im Spätsommer nicht teilnehmen konnten. Die erste Halbzeit verlief sehr ausgeglichen und beide Teams kämpften um jeden Korb, da die Verteidigung sehr intensiv war. Nach dem Seitenwechsel erhöhten die Holsteiner jedoch den Druck in der Pressverteidigung und eroberten sich somit immer wieder Ballgewinne, die sie gekonnt im Fastbreak in Punkte verwandeln konnten. Ein souveräner 48:26-Sieg beendete diese Partie und brachte den dritten Sieg.

Im letzten Spiel des Turniers traf man direkt danach auf die Gastgeber des Oldenburger TB. Beiden Teams war zu Beginn die hohe Belastung des Tages anzumerken und es dauerte über drei Minuten, bis der erste Feldkorb des Spiels erzielt werden konnte. Im Anschluss zeichnete sich das Athletiktraining der Rendsburger deutlich aus, denn man konnte die



Weil man mit uns nur gewinnen kann.

Erfahren Sie mehr über unsere Extraleistungen wie Aktiv-Bonus,
Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung und unsere attraktiven
Angebote für Familien.

vivida bkk . Hollerstraße 32a . 24782 Büdelsdorf
www.vividabkk.de

entscheidende Energie aufs Feld bringen und wirkte schneller und fitter als die Hausherren. Mit einem deutlichen 46:20-Sieg feierten die Rendsburger am Ende den vierten Sieg in Folge und damit den 1. Platz des Turniers.

„Ich bin sehr stolz auf die Leistung meiner Jungs“, freut sich Antje Mevius-König nach dem Ende. „Wir haben heute sehr überzeugend verteidigt und auf einem hohen Niveau gegen vier Mannschaften gewonnen, die alle aus Großstädten kommen, in denen die Herren 1. Bundesliga spielen. Unser kleines Rendsburg hat sich daher heute erneut sehr positiv über die Landesgrenzen hinaus präsentieren können und wir haben wichtige Spielerfahrung auf einem hohen Leistungslevel sammeln können.“

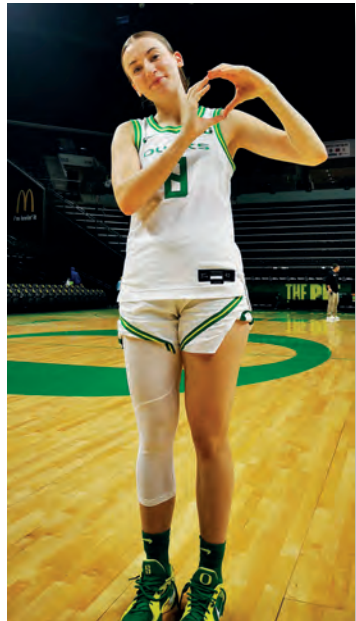


Junior Twisters Rendsburg: Alwin Janssen, Tyson Le, Abdulbari Zakriev, Frederik Lankau, Lorenz Pimi, Noah Koppelmann, Max Rathje, Jamal Rathke, Jos Nissen, Marian Geist und Piet Ullrich

Oregon Ducks - Elisa Mevius wechselte zu einem High Major Team

Das Jahr 2024 steht für die Rendsburgerin Elisa Mevius unter einem besonderen Stern. Zunächst wurde sie am Ende der abgelaufenen Saison an ihrem College in Albany in der höchsten Liga der NCAA Division 1 als „Beste Verteidigerin“ der MAAC Division ausgezeichnet und entschloss sich, von diesem verhältnismäßig kleinen College an ein größeres zu wechseln, das auf einem noch höheren Basketballniveau (High Major) spielt. Sie setzte ihren Namen daher auf ein Transferportal in den USA und bekam innerhalb von drei Tagen mehr als sechzig Angebote von Universitäten mit Basketballteams für ein Stipendium.

In einem schweren Auswahlverfahren entschied sich die 20-jährige am Ende für den Wechsel zu den Oregon Ducks, einem College mit einem exzellenten Basketballprogramm, das schon viele WNBA Spielerinnen, darunter auch die beiden Deutschen Nationalspielerinnen Nyara und Satou Sabally oder WNBA Star Sabrina Ionescu hervorgebracht haben.



In einem einzigartigen Sommermärchen gewann Elisa mit einem deutschen Spielerpass für den BBC Rendsburg bei den Olympischen Spielen in Paris die Goldmedaille mit den 3x3 Damen und schrieb so Geschichte für Basketballdeutschland, für Schleswig-Holstein und den BBCR.

Im September zog sie dann nach Eugene (Oregon) in den USA und geht nun als Nummer 8 für die Oregon Ducks auf Korbjagd, die vor bis zu 10.000 Zuschauern spielen und eine Arena haben, von der jedes Team in Deutschland nur träumen kann.

Wir haben mit Elisa ein Interview geführt und Einblicke in ihr neues Leben bekommen können.

Hallo Elisa, wie gefällt es dir bei den Oregon Ducks und wie war dein Umzug nach Eugene?

Es ist etwas ganz Besonderes, für ein College zu anzutreten, das so viele WNBA Spielerinnen hervorgebracht hat, besonders Sabrina, Nyara und Satou. Ich bin gut in Oregon angekommen und konnte mich trotz meines verspäteten Eintreffens durch die Nationalmannschaft gut ins Team und auch ins Studium einfinden.

Was studierst du genau und wie bekommst du das alles unter einen Hut?

Ich habe bereits vor zwei Jahren in Albany begonnen, Psychologie zu studieren und kann dies hier problemlos fortführen. Hier in den USA sind das Studium und Basketballspielen zeitlich perfekt aufeinander abgestimmt. Alles ist sehr professionell geregelt und daher ist der Zeitplan immer genau aufeinander abgestimmt.

Wie sieht denn aktuell ein typischer Tag für dich aus?

Wir trainieren meistens am Morgen von 8 bis etwa 11 Uhr, sowohl mit der Mannschaft als auch im Krafttraining. Manchmal haben wir auch Videoanalysen unseres nächsten Gegners. Im Anschluss habe ich Uni und Vorlesungen und danach mache ich meine Hausaufgaben und gehe abends meistens in die Arena für ein weiteres Wurftraining. Für die Auswärtsspiele und Fahrten werde ich immer von der Uni freigestellt, muss aber die Inhalte nacharbeiten.



**WIR SIND
GEMEINSAM
STARK.**

Für alles, was dich bewegt.



**UNSERE LEISTUNGEN
AUF EINEN BLICK:**

- KRANKENGYMNASTIK
- KRANKENGYMNASTIK AM GERÄT
- MANUELLE THERAPIE
- MANUELLE LYMPHDRAINAGE
- KLASSISCHE MASSAGETHERAPIE
- KG ZNS (PNF)
- WÄRME- UND KÄLTETHERAPIE



PhysioFit Büdelsdorf
Alte Dorfstraße 19
24782 Büdelsdorf



PhysioFit Nortorf
Niedernstraße 5
24589 Nortorf



PhysioFit Schleswig
Auf der Freiheit 4
24837 Schleswig



**Kronwerk
Apotheke**



**Apotheke
Westerrönfeld**



Ihre Beratungs- und Serviceapotheken

Gibt es Veränderungen zwischen deinem alten College und der University of Oregon?

Ich habe hier ein eigenes und sehr schönes Zimmer mit einem eigenen Bad in einem Apartment, in dem drei meiner Mitspielerinnen wohnen. In Siena habe ich vorher in einem Mehrbettzimmer (zu zweit oder zu dritt) gewohnt und wir hatten im ersten Jahr auch nur ein Gemeinschaftsbad im Flur wie in einer Hostel. Ich freue mich daher sehr, dass ich hier meinen eigenen Rückzugsraum habe.

Wie verstehst du dich mit deinen neuen Mitspielerinnen und Coaches?

Wir verstehen uns alle sehr gut und haben dasselbe Ziel und sind sehr alle sehr ehrgeizig. Ich wurde hier sehr gut aufgenommen und sogar im Rahmen eines Footballspiels vor 70.000 Fans für den Gewinn meiner Goldmedaille bei Olympia geehrt. Das werde ich nie vergessen.

Wie sind deine ersten Spiele gelaufen und was sind eure Ziele für diese Saison?

Wir konnten die ersten Spiele alle gewinnen, einige sehr deutlich, andere auch ganz knapp und ich konnte mich gut einbringen. Dennoch ist der Konkurrenzkampf innerhalb des Teams um Spielzeit sehr viel höher, als an meinem alten College, da die Leistungsdichte sehr eng ist und wir alle auf einem ähnlichen Niveau spielen. Aber das bringt uns voran und wir wollen möglichst viele Spiele gewinnen.

Vielen Dank Elisa und dir weiterhin alles Gute und viel Erfolg bei den Oregon Ducks!

Elisa Mevius steht zur Wahl als Sportlerin des Jahres in SH

Die Auszeichnung von Schleswig-Holsteins Sportlerin, Sportler und Mannschaft des Jahres bildet den alljährlichen Abschluss eines Sportjahres in Schleswig-Holstein. Diese traditionell vom Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) und der Vereinigung der Schleswig-Holsteinischen Sportjournalisten veranstaltete Wahl ist die einzige landesweite Sportlerwahl.

Möbel

WIR HABEN DIE MÖBEL

ZU IHREM LEBEN!

Bergemann



MAIKE RATHJE

Malerei Dobbert

MALEREI | FASSADEN | BÖDEN | WASSERSCHÄDEN

WIR BERATEN SIE GERNE.

04336 1424 | 0171 8062931 | malerei-dobbert.de | #wändewerk

Wir sind daher sehr stolz, dass unsere BBCR Spielerin Elisa Mevius, die in diesem Sommer an den Olympischen Spielen in Paris teilnahm und dort in einem sensationellen Turnier die Goldmedaille für Deutschland gewinnen konnte, als SH Sportlerin des Jahres 2024 zur Wahl steht.

Bis zum 13. Dezember um 12 Uhr ist es möglich, für Elisa zu voten, wobei man bis dahin jeden Tag neu seine Stimme vergeben und am Voting teilnehmen kann.

Wir freuen uns daher über jede Unterstützung für Elisa! We are one TEAM!

Internet-Voting auf www.ndr.de/sh
oder per Link unter www.bbcr.de



**INTERSPORT**
I. D. SIEVERS

Die nächsten Heimspiele	
21.12.2024	Oldenburger TB
18.01.2025	Aschersleben Tigers BC
25.01.2025	TSV Bargteheide Bees
08.02.2025	VfL Stade
22.02.2025	MTV/BG Wolfenbüttel
08.03.2025	SG Braunschweig

Druck
machen...



Let's go 
Twisters!!!   

...wir machen Druck
seit 1848!



Druckerei
ALBERS
www.druckerei-albers.de

Buch + Papier
ALBERS
www.papier-albers.de

BBCR Trainingszeiten ab 04.11.2024

Montag

15:30 - 18:00	CTR große Halle	M12-2 / M12-3	Joshua / Ryan
15:30 - 18:00	CTR große Halle	M10-1 / M10-2	Olivier / Joel
16:00 - 18:00	CTR große Halle	M9	Michel / Sverre
15:45 - 17:15	Kronwerk	W14	Tilli
17:00 - 19:00	Kronwerk	W16	Timo
17:30 - 18:30	Hela	Unified	Thomas
18:30 - 20:30	Hela	M16-1 / M18-2	Jonathan
15:45 - 18:15	Herder	M14-2 / IT U16-3	Antje / Elias / Thore
18:15 - 19:45	Herder	T25 / H2	Max / Sönnick
19:45 - 21:45	Herder	Twisters	Max / Felix

Dienstag

15:30 - 17:30	Hela	M14-2 / M14-1 / M16-3	Michel
17:30 - 20:00	Hela	M14-1 / M16-2	Antje / Jordan
20:00 - 22:00	Hela	3. Herren	Thorge
20:00 - 22:00	Altstadt	BB4 Fun	Bodo
17:00 - 19:00	Kronwerk	W15	Timo / Tilli
18:30 - 20:15	Kronwerk	M18-3	Ralf
20:15 - 22:00	Kronwerk	4. Herren	Jürgen
16:15 - 18:15	CTR große Halle	W12 / W10	Corinna / Jannis / Lea / LA
18:15 - 20:15	CTR große Halle	Team 25 / M18.1	Max / Sönnick / Nico
20:15 - 21:30	CTR große Halle	Twisters	Max / Felix

Mittwoch

15:00 - 17:00	CTR große Halle	M10-1	Olivier / Joel
15:00 - 16:30	CTR große Halle	M9	Michel
15:00 - 17:00	CTR große Halle	W10	Tori
15:00 - 16:00	CTR Halle 2	Maxi Baskids	Antje / Minel
16:00 - 17:00	CTR Halle 2	Eltern-/Kind-Turnen	Antje
16:30 - 17:15	Hela	Athletiktraining	Martin / Jonathan
17:15 - 19:00	Hela	M16-1 / M18-2	Jonathan
16:45 - 19:00	Kronwerk 1/3	M12-1	Michel
17:00 - 19:30	Kronwerk 2/3	W18 / Damen	Jochen / Jordan
19:30 - 21:00	Kronwerk	Open Gym Jugend	Michel
19:30 - 21:00	Kronwerk	Walking Basketball	Tanja
19:30 - 22:00	Herder	Twisters	Max / Felix

Donnerstag

15:30 - 18:00	Herder	M14-1 / M16-2	Antje / Jonathan / Michel
15:30 - 17:00	Hela	M14-3	Ben
17:00 - 19:00	Hela	M14-2	Michel / Elias
19:15 - 21:00	Hela	T25 / H2 / M18-1	Sönnick / Nico
21:00 - 22:00	Hela	IT	Frank
16:00 - 18:00	CTR Halle 2	Cheerleader	Leila
16:30 - 18:15	Kronwerk	W12	Corinna / Merle / Jannis
18:15 - 20:00	Kronwerk 2/3	W14-2 / W15-2	Jannis
19:00 - 20:00	Kronwerk 1/3	Tanzgruppe Frauen	Leila
20:00 - 22:00	Kronwerk	3. Herren	Thorge

Freitag

14:45 - 16:45	Altstadt	M12-2 / M12-3	Dominik / Joel
15:30 - 17:30	Kronwerk	W14	Tilli
17:30 - 19:30	Kronwerk	W18 / Damen	Jochen / Timo
16:00 - 18:00	Herder	M16-1 / M16-2	Jonathan
18:00 - 19:30	Herder	Twisters	Max / Felix
19:30 - 21:00	Herder	Team 25 / H2	Max / Nico
17:00 - 18:45	Hela	M16-4	Dominik
18:30 - 20:15	Hela	M16-3	Thore
20:15 - 22:00	Hela	4. Herren	Jürgen

**ERLEBEN
ist
einfach.**

**REGIONAL.
PERSÖNLICH.**

 Sparkasse
Mittelholstein AG

**Einfach ist
LECKER.**



**Einfach ist
ATTRAKTIV.**



**Einfach ist
SICHER.**



**Einfach ist
PRAKTISCH.**



MITTELHOLSTEIN

**JOKER
ist
einfach.**

MITTELHOLSTEIN**JOKER**.de