2/2016

TSH

Vereinsjournal
Berichte aus
den Abteilungen

SPORTLICHE VIELFALT IN DER TSH

www.tsh-verein.de

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

Fahrtwind ist einfach.

Wenn der Finanzpartner für die passende Finanzierung sorgt.

Sparkassen-Autokredit.

Aus Nähe wächst Vertrauen

Sparkasse Harburg-Buxtehude

www.sparkasse-harburg-buxtehude.de

GESCHÄFTSSTELLE

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg

e-Mail: info@tsh-verein.de
www.tsh-verein.de

Telefon: 040 / 70 10 84 55
Telefax: 040 / 70 10 84 57

Nina Djafari
Geschäftsführerin

Allgemeine Informationen und Servicezeiten: **9.00 - 22.00 Uhr**

Erreichbarkeiten der Geschäftsstellenleitung, Nina Djafari und der Sportkoordinatorin, Pamela Wolter: nach individueller Vereinbarung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	**04**	**Aikido**	**08**
News aus dem Verein	**05**	**Basketball**	**19**
		Einrad	**20**
		Handball	**29**
Fitness-Studio	**22**	**Jedermänner**	**32**
		Ju-Jutsu	**33**
		Kinderturnen	**44**
Termine	**58**	**Montagsgruppe**	**47**
Impressum	**59**	**Tauchen**	**49**
		Tennis	**52**

VORWORT

Stellen wir die Weichen für die Zukunft!

Liebe Mitglieder und Freunde der Turnerschaft!

Vor einem halben Jahr hat Axel Backhaus das Amt des Schatzmeisters übernommen und ich habe die Nachfolge von Peter angetreten. Die Messlatte für uns „Neue" liegt hoch. Wir werden unser Bestes geben und unsere Turnerschaft weiter auf Kurs halten.

Peter hat unseren Verein über 37 Jahre mit großem Engagement ehrenamtlich geführt und konnte in all den Jahren immer auf seine Mannschaft, sein Team – Vorstandskollegen, Abteilungs-/Übungsleiter und TSH-Büro – zählen.

Wir - Axel, Kai und ich - sind sicher, dass wir gemeinsam mit diesem Team in der Lage sind, aktuelle Aufgaben sowie neue Herausforderungen zu meistern.

Dank Peter und seiner Mannschaft steht unsere TSH heute finanziell gut da, unsere Sportangebote sind attraktiv, unsere Anlagen sind gepflegt, wir verfügen über qualifizierte Trainer/Übungsleiter und halten die Zahl unserer Mitglieder trotz negativer Rahmenbedingungen (Sport-Discounter, Ganztagesunterricht, marode Sporthallen, weniger Stellenwert des Sports in der Politik…) stabil, um nur einiges zu nennen. Darauf können wir stolz sein!

Damit dieses gute Fundament erhalten bleibt und wir in der Zukunft wachsen, ist von uns allen Leidenschaft und Engagement für unseren Verein gefragt. Setzt eure privaten/beruflichen Netzwerke ein, um Unterstützung von Dritten, von Sponsoren, von den Verbänden oder gar aus der Politik zu erhalten oder,

um neue Mitglieder zu gewinnen.

Erste Lichtblicke gibt es beim Sponsoring. Auch hat uns der Senat unterstützt, damit wir weiterhin – vorerst bis zum Jahresende – die Sporthalle Woellmerstraße nutzen dürfen. Wir arbeiten gemeinsam mit dem Sportreferat daran, die Nutzung der Halle auch in 2017 sicherzustellen.

Weitere wichtige Aufgaben, mit denen wir uns im Vorstand aktuell befassen und die uns teilweise auch im nächsten Jahr beschäftigen werden, sind

- die energetische Sanierung der Hans-Dewitz-Halle
- Umsetzung erster Punkte aus dem Kinder- und Jugendkonzept
- Überprüfung und ggf. Anpassung der Beiträge/Beitragsstruktur,
- Ausbau des Gesundheits- und Reha-Sportangebots

- Einbindung von Flüchtlingen in den Sportbetrieb
- Renovierungen und Anschaffungen im Sportzentrum etc.

Top-Priorität für uns im geschäftsführenden Vorstand hat der Gedankenaustausch mit dem HTB. Mit Michael Armbrecht, seit April Präsident des HTB, habe ich vereinbart, dass es ein nächstes Gespräch Anfang November geben wird.

Wir von der TSH werden wohlwollend in das Gespräch mit der Zielsetzung gehen, die bereits bestehende enge Kooperation weiter auszubauen. In welcher Form dies sein wird, wird sich im Verlauf der Sondierungen mit dem HTB zeigen.

Wichtig für uns ist, dass wir uns bei den Verhandlungen auf Augenhöhe und als gleichwertige Partner begegnen. Dann sehe ich Chancen für eine gemeinsame Zukunft von TSH und HTB.

Detlef Eggers

Scheckübergabe der Sparkasse Harburg-Buxtehude

Frau Kuthning und Herr Tschuschke aus dem FirmenkundenCenter der Sparkasse Harburg-Buxtehude überreichten im Juni unserem Vorsitzenden Detlef Eggers und der Geschäftsführerin Nina Djafari eine Spende in Höhe von 500 €.

Dieser Betrag kam den Kleinsten und Jüngsten unseres Sportvereins zugute, denn es wurden neue Turnmatten angeschafft.

Der Vorstand der Turnerschaft Harburg bedankt sich herzlich für die Unterstützung und freut sich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

Eine Ära geht zu Ende - Andrea und Mario sagen tschüs

Unsere Bewirtung Andrea und Mario Scharré haben uns 10 Jahre lang in unserem Clubhaus auf der Tennisanlage mit Speis und Trank verwöhnt. Die Zeit ist wie im Flug vergangen und war durch viele Events und Feierlichkeiten geprägt, an die sich viele von uns aus der Tennisabteilung und aus dem Gesamtverein gerne erinnern.

Leider geht diese Ära nun zu Ende: Andrea und Mario geben aus gesundheitlichen Gründen die Bewirtung zum Ende des Jahres auf.

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Andrea und Mario von Seiten des Gesamtvereins und der Tennisabteilung für die vielen schönen Stunden in unserem Clubhaus.

Die große Herausforderung ist jetzt, eine neue Bewirtung für das Jahr 2017 zu finden. Wir bitten Euch alle um Mithilfe bei der Suche.

Interessenten kontaktieren bitte unsere TSH-Geschäftsstelle (Tel. 040 / 701 08 455).

American Sports bei der Turnerschaft Harburg - Join the team!

Streetball, Flagfootball, Ultimate Frisbee, Softball, Unihoc, Spikeball, Lacrosse, Frameball und Kinball, all diese amerikanischen Sportspiele bietet die TSH **ab November immer samstags in der Halle am Alten Postweg 30, von 12:30-14:00 Uhr, unter dem Titel „American Sports"** an.

Für die Trainer Daniele Boemi (ehem. 2. Bundesliga Football) und Daniel Wirszing (ehem. Oberliga Basketball) steht dabei der Spaß und die Vielfalt im Vordergrund, Turnierteilnahme und Ligabetrieb ist nicht vorgesehen.
Jede Einheit startet mit einem kurzen, aber intensiven Warm-up (Functional Fitness), danach werden zwei Sportarten betrieben. Vorerfahrung in den Sportarten ist nicht notwendig, die Regeln werden den Einsteigern erklärt.

Teilnehmen können alle Interessenten ab 14 Jahren beiderlei Geschlechts. News und Kontakt über Facebook unter TSH-American Sports! Join the team...

Der Pokal der Musketiere

Es waren einmal drei Musketiere – einer für alle, alle für einen – die hießen Kurt, Waldemar und Max und trieben Sport in der Turnerschaft Harburg. Da zogen sie nicht nur den vierten Musketier an, sondern eine ganze Schar von wackeren Leichtathleten. Jeden Sonntag ab zehn Uhr trafen sie sich auf dem Vereinsplatz zum Laufen, Werfen und manchmal auch Springen.

Die drei Musketiere wussten, dass Ruhm vergänglich ist, also stifteten sie 1993 einen silbernen Pokal für den „Sportler des Jahres", den sie auch „Oldies-Pokal" nannten, sozusagen als Symbol der Freundschaft untereinander. Die eifrigsten oder würdigsten Sportler und später auch Sportlerinnen erhielten auf der Ansportfeier das Ehrenstück vom Vorjahresbesitzer und durften es ein Jahr lang mit nach Hause nehmen und seinen Namen eingravieren lassen.

Ich dachte nicht im Traum daran, einmal Sportlerin des Jahres bei den Oldies zu werden, dafür gab es zu viele gute Sportler in der Gruppe. Aber eines Tages war ich doch soweit aufgerückt – keiner sollte mehrfach ausgezeichnet werden -, dass ich geehrt wurde.

Ein Plätzchen für meinen Namen fand sich auf der Seitenwand. Das alte Geschäft für Sportlerpreise in der Julius-Ludowieg-Straße existierte nicht mehr, in der Barlachstraße saß noch ein Graveur. Ich putzte den Pokal intensiv, so stark, dass die oberste Schicht abgerieben wurde.

Hinter mir erhielten Ingrid Nehls und Brigitte Michael die Auszeichnung. Nun sind wir durch und haben den Pokal in die Vitrine des kleinen TSH-Gymnastikraums gestellt.

Danke Kurt Albers, Waldemar Eickhoff und Max Leonhardt, die Ihr uns mit Eurem Preis motiviert habt, auch noch als Ihr nicht mehr da wart.

Helga Weise, Leichtathletik

Schönhagen 2016 - Bericht von Erik

I am honoured that Björn asked me to write the Schönhagen article this year. Unfortunately that means it will be written in English.

This year was my fifth trip to Schönhagen, and I have been looking forward to this trip since we parted after Schönhagen 2015. The trip to Schönhagen is the Aikido highlight of the year. Not only because of the beautiful surroundings by the Baltic Sea, or the very inspiring Aikido classes. The good friends and the whole atmosphere surrounding this seminar is unique, and I feel that I am returning to a home away from home. 2016 was no exception. I feel lucky that you guys keep inviting me.

This year Steff and I had the goal to be there in time to help laying out the mats. Unfortunately we failed miserably, as Björn and Robert had already done it when we arrived. We'll try to do better next time.

Our normal quarters were unavailable this year, so we had to stay in another building. This didn't ruin the good spirit though, and we managed to adapt to the new habitat quite fast and had a great time there.

After the Friday evening training, where Björn took us through some of the many "Training after the Training" techniques, he had a little surprise for us. Saturday morning training at 07:00. Time would tell that early morning ukemi training was quite refreshing. Even for those of us who normally don't speak until after the second cup of coffee.

The rest of Saturday's training was also very giving. Even after many years of practice with a water glass. One can still improve the technique. One of the things that stood out as something special, was a trust exercise by Peter Nieblich. I think this had more than one of us feeling a little uneasy. The four language lesson by Steff also had most people paying a little more attention than they normally would.

Except for the "hunter and gather" team, I

think that most people enjoyed the fantastic weather at the beach during the afternoon break. Some even went swimming. I'm pretty sure that the ice cream kiosk doubled the turnover this weekend.

The Saturday night BBQ was as always something special. This year we even had dry firewood, and we didn't have to think about the weather all day. It is the unique possibility to get together with Aikidokas with different backgrounds and skill level, to enthuse about techniques, philosophy, or simply have a beer with good friends. The singing and guitar play around the camp fire, is also a great tradition that is highly treasured. Oh, and did I mention the food. Grilled to perfection by Master Chef Sebastian, assisted by a number of grill minions. After the Sunday breakfast, we had another great training session by Björn where Carsten, despite his size, managed to throw two grown men. The fact that everybody can participate in this seminar, no matter the size, is one of the things that makes it a great event. After the training everybody helped pack up the mats and clean up after the weekend so we could have lunch together at 12:00.

I have returned with two funny learnings (among others): 1) The mess you have in your head while folding your hakama will be sent directly to the hakama, and the result will be equally messy. 2) If you try too hard to succeed, you won't.

Thank you all for a great weekend. It wouldn't have been the same without you.

Erik Cornelius (Vejle/DK)

AIKIDO

Herzogenhorn 2016 – Bericht von Peter

Dieses Jahr war es endlich so weit, ich konnte mich zum ersten Mal zum jährlich stattfindenden Lehrgang mit Shimizu Sensei auf dem Herzogenhorn anmelden. Dieser Lehrgang ist kein gewöhnlicher Lehrgang. Jedes Jahr kommt Shimizu Sensei mit seiner Familie für zwei Wochen nach Deutschland, um im Leistungssportzentrum auf dem Herzogenhorn im Schwarzwald zu unterrichten. Aus organisatorischen Gründen ist dieser Lehrgang in zwei Wochen aufgeteilt, so dass jeder die Wahl hat, ob er in der ersten Woche oder der zweiten Woche oder gar an beiden Wochen teilnimmt. Bedenkt man den nicht unerheblichen Aufwand, der damit einhergeht, so ist ein solches Engagement keine Selbstverständlichkeit und fordert schon in Anbetracht der Kontinuität des seit vielen Jahren stattfindenden Lehrganges einiges an Respekt gegenüber der Hingabe unseres Sensei. Dem entsprechend groß ist der Andrang und die Zahl der Anmeldungen zu diesem etwas anderen Lehrgang. Um so größer war meine Freude, als meine Anmeldung angenommen wurde.

Eine ganze Woche durchgehendes Training vom 26.06. bis zum 02.07.2016.

Da wäre ein wenig Vorbereitung vielleicht gar nicht schlecht und so versuchte ich etwas für meine Fitness zu tun, in dem ich ein paar Kilo abnahm (okay, nur drei, aber immerhin...) und zusätzliche abendliche die Ausdauer fördernde Übungen abhielt. Alles in allem hatte ich ja noch etwa zwei Monate Zeit, bis es losging. Die waren dann auch schneller rum als gedacht, der Erfolg meiner Vorbereitung ein wenig zweifelhaft, meine Vorfreude aber ungebrochen! Von Harburg aus machten sich also am Morgen des 26. Juni Björn, Robert, Inga und ich in Björns Auto auf den Weg. Niels bekam eine Mitfahrgelegenheit von Sascha geboten, der aus Kiel anreiste. Wir würden uns dann auf dem "Horn" treffen. Die Fahrt in den Schwarzwald verlief - abgesehen von

einigen unplanmäßigen Stopps und einer Vollsperrung der Autobahn, welche wir umfahren konnten - relativ ruhig und entspannt. So schafften wir es denn auch pünktlich zum Abendessen da zu sein. Nach einer kurzen Begrüßung durch die diesjährigen Ausrichter - die Aikidoabteilung des JCR Rüsselsheim zusammen mit dem 1. Judoclub Niederroden / Rodgau - gab es dann auch gleich ein leckeres Abendessen in Buffet-Form mit Rouladen und lockerem Bekanntmachen. Denn für diesen Lehrgang kommen die Aikidoka aus allen Ecken der Republik und darüber hinaus, wie z.B. aus den Niederlanden, Belgien und Dänemark. Doch irgendwie hat man den einen oder anderen Teilnehmer zumindest schon einmal während eines Lehrganges gesehen und es würden sich im Laufe der Woche noch genügend Gelegenheiten bieten einander besser kennen zu lernen. Nach dem Essen und der Zimmervergabe richteten die meisten sich erst mal häuslich ein und ich lernte meinen Zimmergenossen kennen. Sascha aus Kiel. Von meiner Warte aus ein echter „Glückstreffer", denn einen angenehmeren Zimmergenossen kann man sich kaum vorstellen (an dieser Stelle bedanke ich mich ausdrücklich bei Sascha für das tapfere Ertragen meines Schnarchens... danke, dass Du mich nicht mit dem Kissen zur Ruhe gebettet hast!).

Der Trainingsplan für die Woche hing bereits aus und ein jeder warf einen Blick darauf: täglich zwei Einheiten und dienstags und donnerstags mit Frühtraining (06.30 Uhr) gar drei. Dafür hatten wir den Mittwochnachmittag frei. Auch nicht schlecht. Den Abend des Anreisetages nutzten wir in gemischter Gruppe für einen kleinen Spaziergang zum Gipfelkreuz des Herzogenhorns, welches zu Fuß gut zu erreichen ist.

Das Wetter präsentierte sich auch von seiner besten Seite und so war der Aufstieg tatsächlich sehr angenehm. Kurz vor dem Gipfelkreuz lagen Kühe träge in der Abendsonne am Wegesrand und musterten die Neuankömmlinge mit eher wagem Interesse. Robert hingegen war gleich hin und weg und nutzte die Gelegenheit für ein kleines Foto- Shooting

mit den Kühen. So sollte sich die Prophezeiung von Patrice, der in der ersten Hornwoche dabei war und ebenfalls den Kühen begegnete, bewahrheiten: Zitat: „(...) das ist Roberts Abendbrot... der Bulle kommt auf die Stulle und ab in den Sack...zack, zack." Zitat Ende. Danke Patrice.

Der Ausblick vom Gipfel ist herrlich; bei gutem Wetter sind die Alpen mit Jungfrauenjoch und Mont Blanc zu sehen und viele Wanderer verewigten sich bereits im Gipfelbuch. Während wir auf einer Bank saßen und die abendliche Sonne sowie den Ausblick genossen, erzählte uns Björn einige nette Anekdoten über die Teilnehmer vergangener Lehrgänge auf dem Horn und ihrer besonderen Beziehung zum Gipfelkreuz.

Als die Sonne sich anschickte hinter den Bergen zu verschwinden, machten wir uns auf den Rückweg, vorbei an den sich bereits zur Ruhe gelegten Kühen, in die Gastlichkeit der Wirtsstube des Sportzentrums, in dem wir nun für die nächste Woche zusammen trainieren, essen, und übernachten würden. Nach einem kleinen Gutenachttrunk verabschiedeten sich die meisten auch recht zügig, denn eine lange Anreise und die Luft in knapp 1500 m Höhe forderten ihren Tribut - zumindest bei mir.

Montag Morgen 07:00 Uhr

Entgegen meiner Gewohnheit war ich sofort wach. Das Horn begrüßte uns mit Bilderbuchwetter, Sonne und eine angenehme Temperatur - zum Trainieren ideal. Zum Frühstück versammelten sich alle mindestens 15 Minuten vor der Zeit, so dass, als Sensei wie immer pünktlich zum Frühstück erschien, alle gemeinsam sich setzten und dann erst das reichhaltige Frühstücksbuffett eröffneten. Das gleiche galt für den Trainingsbeginn im allgemeinen. Alle erschienen zeitig auf der Matte, um ein eigenständiges Aufwärmen zu beginnen und um bereits vollzählig und bereit zu sein, wenn Sensei das Dojo betrat.

Das Training begann dann auch etwas früher. Aufmerksamkeit, die Ernsthaftigkeit beim Ukemi und beim Ausführen der Technik sowie die sich in unseren Bewegungen widerspiegelnde geistige Haltung waren ein Schwerpunkt dieser ersten Einheit. Wie immer war ich fasziniert und beeindruckt von der Einfachheit und dem Zusammenfließen der Bewegungen von Sensei und Wakasensei Kenta Shimizu.

Umso größer mein Ehrgeiz, ihrem Beispiel zu folgen und das zu tun, was Sensei und Wakasensei uns zu vermitteln versuchten. Dank Birgit und ihrer Übersetzung entfiel die sprachliche Barriere, so dass uns Schülern jede Möglichkeit geboten wurde, sich ganz auf das Training zu konzentrieren. Wenn Sensei zufrieden war, zeigte er dies und wenn Sensei nicht zufrieden war, zeigte er dies auch, denn ohne Kritik und Korrektur kein Lernen.

Später musste ich an die Worte eines befreundeten Gärtners denken, der mir einmal erklärte, warum es so wichtig sei, junge Bäume abzustützen, und bezog diese auf das Training mit Sensei. Ein Schüler, dem man alles Durchgehen lässt, wird sich nicht entsprechend entwickeln und lernen - so wie ein junger Baum ohne Halt krumm und schief wird.

Alle strengten sich auch ordentlich an, den Erwartungen gerecht zu werden, jenen, die jeder selbst mitbrachte, und/oder denen unseres Sensei, und so wurde die erste Trainingseinheit zu einer sehr intensiven. Der Gedanke, das Training alleine als abgeschlossene Einheit zu betrachten, nach der man dann Feierabend rufen kann und sich zufrieden zurücklehnt, wäre wohl falsch - ein Gedanke übrigens, der auf dem Lehrgang gar nicht erst aufkam. Nach dem Training blieb man wie selbstverständlich noch auf der Matte und vertiefte das Gelernte oder sah und hörte Sensei und Wakasensei oder auch anderen Lehrern zu, wenn sie Fragen beantworteten oder noch etwas demonstrierten. Auch achteten die Schüler auf das Verhalten der anderen, und wenn etwas nicht stimmte, machten sie denjenigen auf sein Verhalten aufmerksam oder halfen bei der Bewältigung des einen oder anderen Problems.

Die Mittagspause konnte jeder nutzen, wie

er es für richtig hielt, einige nahmen eine kleine Mahlzeit zu sich und hielten ein kleines Mittagsschläfchen oder machten einen Spaziergang. Ich entschied mich für den Spaziergang, denn die uns umgebende Landschaft lud förmlich dazu ein. Blühende Wiesen, herrliche Aussicht und eine himmlische Ruhe, ohne die Ablenkungen wie Arbeit, Familie oder Alltagssorgen, welche nach Aufmerksamkeit verlangen, machten diese Woche zu etwas Besonderem, in dessen Mittelpunkt einzig und allein das Aikido und die eigene Beziehung zum Aikido steht.

Die zweite Trainingseinheit verlief dann auch genauso intensiv wie die vorherige. Waka-sensei ermahnte uns, die Gelegenheit zu nutzen und mit so vielen verschiedenen Partnern zu trainieren wie möglich, etwas, was ich mir zwar ohnehin vorgenommen hatte, bei dem ich aber - vor allen Dingen gegen Ende der Woche – merkte, dass ich manchmal auch versuchte, mir einen Partner zu suchen, den ich kannte und mit dem ich „zurechtkam". Mich dann immer wieder auf neue Partner einzulassen, kostete mich einiges an Überwindung, besonders, als meine Kondition dann doch ins Wanken geriet.

Nach dem Abendessen verbrachten die meisten ihre Freizeit mit Gesellschaftsspielen und mehr oder weniger tiefsinnigen Unterhaltungen bei einem kühlen Getränk oder unternahmen, so wie auch ich, noch einen kleinen Spaziergang zum Gipfelkreuz. Robert nutzte die Gelegenheit, dabei wieder das eine oder andere Rindvieh hinter dem Ohr zu kraulen. Zugegebenermaßen kostete der Aufstieg diesmal etwas mehr an Kraft und warf zumindest bei mir die Frage auf, warum ich das nach einem langen anstrengenden Trainingstag überhaupt mache. Dabei fiel mir der Artikel von Enrico aus dem Dojo Seishinkan ein, der auf der Website des Seishinkan zur Verfügung steht. So ging dann auch der erste Tag recht früh zu Ende, denn am Dienstag sollte das Frühtraining bereits um 06.30 Uhr beginnen.

Dienstag 05:30 Uhr

Ich war vor meinem Wecker wach, etwas, was mir sonst nicht passiert. Sascha, mein Zimmergenosse, wirkte deutlich fitter und ausgeruhter als ich mich fühlte. Zum Training in der Halle, die uns als Dojo diente, musste man nur über den Hof oder durch den Verbindungsgang zwischen den Gebäuden gehen. Ich entschied mich für den Weg über den Hof in der Hoffnung, dass mich die kühle Morgenluft etwas aufmuntern würde. Die Ruhe vor dem morgendlichen Training legte nahe, dass ich nicht der Einzige war, der noch nicht gänzlich wach und aufnahmebereit war. Das änderte sich dann aber recht schnell, denn Waka Sensei, welcher die Trainingseinheit übernahm, wirkte frisch und munter und startete das Training mit gemeinsamen Ukemi-Übungen, bei denen mir schnell warm wurde. Am Ende des Frühtrainings fühlte ich mich zu meinem Erstaunen ausgesprochen gut und bereit für den Tag. Das Frühstück schmeckte dann auch gleich doppelt so gut. Die zweite Einheit des Tages startete für einige schon etwas früher, denn vor jeder Trainingseinheit übernahm eine Gruppe das Mattenreinigen und das Säubern des Dojo. Da wir in der zweiten Woche waren und die Matten bei Anreise schon aufgebaut und der grobe Schmutz bereits in der Vorwoche getilgt worden war, ging das Reinigen der Matte schnell von der Hand und die vormittägliche Trainingseinheit konnte losgehen. Sensei ermahnte uns gleich zu Anfang, daß die richtige Aufnahme und das richtige Ausführen der Technik, das Zusammenfließen der Bewegungen und Achtsamkeit wichtiger sind als gut auszusehen bei der Technik und als Uke gewohnheitsmäßig zu fallen. Selbst

an sich zu arbeiten erfordert eben auch eine gewisse Disziplin und gutes Benehmen und das Beachten der Etikette enden nicht an der Dojotür. Nach dem Training beobachtete und hörte ich, wie zwei Lehrer aus verschiedenen Dojos einem anderen Schüler etwas erklärten. Die Erklärungen erfolgten auf unterschiedliche Weise, beinhalteten aber den gleichen Kern. Da ist es kein Wunder, wenn so ziemlich jeder noch sehr lange auf der Matte verblieb, um zu lernen, denn für jeden bot sich die Möglichkeit, einmal andere Arten des Erklärens zu erleben. In der Mittagspause gönnte ich mir eine Kraftbrühe mit Flädle und machte wieder einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft, blauer Himmel und Schäfchenwolken verleiteten den einen oder anderen zu einem kleinen Nickerchen auf der blühenden Wiese.

Vor der letzten Trainingseinheit am Dienstag erschienen alle wie gewohnt eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn auf der Matte, um mit dem selbstständigen Aufwärmtraining zu beginnen. Das Training selbst begann wie immer etwas früher als geplant und Waka-sensei übernahm wie zuvor schon die letzte halbe Stunde das Training von Sensei. Training mit Jo und Bokken erforderten unsere ganze Aufmerksamkeit, nicht zuletzt auch um Verletzungen auf der vollen Matte zu vermeiden. Hier zeigte sich, wie auch zu den anderen Trainingseinheiten, wie sehr man davon profitieren kann, mit höher graduierten Partnern zu trainieren, auch und gerade wenn es bedeutet, Kritik einstecken zu müssen. Das Training endete gefühlt viel zu schnell und ich freute mich auf das Abendessen - Bergluft macht eben hungrig. Nach dem Essen gingen wir Harburger und etliche andere Teilnehmer wieder gemeinsam zum Gipfelkreuz und, obwohl ich ein leichtes Ziehen in den Muskeln verspürte, war es für mich schon irgendwie selbstverständlich, hinauf zu gehen. Außerdem hätte ich mir eher die Zunge abgebissen als zuzugeben, dass ich eigentlich schon ziemlich müde war.

Der Mountainbikefahrer, der uns dabei locker überholte, erinnerte mich dabei daran, wie sportlich die ansässige Bevölkerung eingestellt ist (er hat nicht mal geschnauft). Abends gab es noch ein Bierchen in geselliger Runde und dann ging es zeitig ins Bett.

Mittwoch 06:50 Uhr

Wieder früher als der Wecker wach geworden. Sascha war auch schon wach: also kein Grund, nicht gleich aufzustehen. Zu meiner Freude hatte ich keinen Muskelkater. Nach dem Frühstück ging es dann zur einzigen Trainingseinheit des Tages, diesmal ganz von Waka Sensei gegeben. Sehr intensives Training, bei dem ich mich des öfteren ausgesprochen tapsig und ungeschickt anstellte. Danke an meine geduldigen Trainingspartner.

Den Nachmittag hatten wir nun frei und Björn, Robert, Inga, Sascha, Niels und ich machten uns auf zu einer kleinen Wanderung zur in der Nähe gelegenen Krunkelbachhütte! Viel hatte Björn erzählt und so freuten Sascha und ich uns darüber, von denen, die schon des öfteren auf dem Herzogenhorn waren,

in die Tradition dieses Ausfluges eingeführt zu werden. Der Weg führte uns durch den Wald am Fuß des Horns vorbei zu einer malerischen Alm, auf deren halber Höhe die Krunkelbachhütte liegt, welche den durstigen und bei sommerlichen Temperaturen schwitzenden Wanderern Erholung versprach. Der Anstieg war eigentlich nicht schwer, aber aus irgendeinem Grunde schwitzte ich doch ganz schön, als wir an der Krunkelbachhütte ankamen. Wir setzten uns bei strahlendblauen Himmel an einen Tisch unter einem schattenspendenden Baum und Robert verschwand auch sogleich im inneren der Gaststube, um alles in die Wege zu leiten. Sogleich genossen wir dann auch die Spezialitäten der Region in all ihren Facetten. Mehr soll an dieser Stelle nicht verraten werden, wer mehr wissen möchte: Auf zum Herzogenhorn!

Der Rückweg gestaltete sich sehr angenehm, und wie immer beendeten wir den Tag mit einem netten Spaziergang auf das Horn.

Sascha und ich hatten im Anschluss an das Abendessen dann noch die Idee, ein wenig im hauseigenen Schwimmbad zu entspannen. Schnell kamen noch Robert, Björn, Niels und Stefan hinzu und schon wurde aus dem ruhigen Schwimmen eine muntere Partie Wasserball ohne Regeln. Nach einer Stunde ausgelassenem Tobens gingen wir noch zu den anderen in die Gaststube und beendeten den Tag dann wieder zeitig.

Donnerstag 05:30 Uhr

Frühtraining! Das Aufstehen fiel mir schon etwas schwerer, ein ordentlicher Muskelkater hatte sich über Nacht eingestellt. In der Dämmerung ging es über den Hof zum Dojo und mit leichten Übungen zum Aufwärmen der schmerzenden Muskeln begann der Tag. Waka Sensei startete ein leichtes Frühtraining mit Schwerpunkt auf der Vertiefung der bisherigen Techniken.

Nach dem Frühtraining fühlte ich mich zwar etwas erschöpft, dafür waren der Muskelkater und die Steifheit in den Gliedern fast weg. Meine Zuversicht, alle Trainingseinheiten durchzuhalten, kehrte nach dem Frühstück wieder. Als die erste Trainingseinheit begann, staunte ich über Senseis eisernen Willen: obwohl er Probleme mit seinem Knie hatte, ließ er sich nichts anmerken. So manch einer hatte bereits das eine oder andere Wehwehchen und nahm sich ein Beispiel an unserem

Lehrer. Sensei legte in dieser Einheit unter anderem viel Wert darauf, dass bei der Ausführung der Technik weder Nage noch Uke sich eine Blöße geben und die Effektivität der Technik nicht von einer schlechten Bewegung geschmälert wird. Übungen, die etwas mehr Raum erforderten, wurden in dieser Einheit in zwei Gruppen nacheinander geübt. Nach dieser Einheit fragte ich Karsten noch nach einer Verbesserung meines Ukemi und Karsten fand sich wie selbstverständlich dazu bereit, mir weiterzuhelfen - danke Karsten für Deine Hilfe. Die Mittagspause verwendete ich diesmal nicht nur für meinen obligatorischen Spaziergang sondern auch für ein dringend benötigtes Schläfchen. Um so frischer konnte ich dann in die zweite Einheit starten und ich gestehe, dass ich am Ende dieser zweiten Einheit am Donnerstag recht erschöpft war, während andere den Eindruck erweckten, einen eventuellen Tiefpunkt längst überwunden zu haben. Am Abend jedoch wehte mir in der Gaststube ein leichter Hauch der Düfte verschiedenster Salben entgegen, und ich wusste, dass ich nicht der Einzige war, der jetzt vielleicht ein wenig nachließ.

Freitag 06:45 Uhr

An diesem Morgen fühlte ich mich frisch und munter, bereit für den Tag. Die Betreiber des Sportzentrums hatten sich auch an die neuen Gesichter derer, die zum ersten Mal auf dem Herzogenhorn waren, gewöhnt, was beim Frühstücksbuffett zum morgendlichen Plausch einlud.

Die Trainingseinheit am Vormittag verlangte mir vor allem geistig einiges ab und ich war dankbar dafür, als Waka Sensei es in der letzten halben Stunde etwas ruhiger angehen ließ. Bodenhebel können allerdings auch recht interessant werden, je nachdem, mit wem man übt.

Selbst die einfachsten Bewegungen verlangten „höchste Konzentration" von mir, wobei ich das Glück hatte, mit hoch graduierten Lehrern trainieren zu dürfen, die mit engelsgleicher Geduld meine unzureichenden Bemühungen verbesserten. Nach diesem Training wurde mir erst bewusst, dass die Woche schon fast rum war. Dies stimmte mich etwas traurig.

Meine gewohnte Kraftbrühe zur Mittagspause und meinen kleinen Spaziergang genoss ich dafür um so mehr. Die letzte Trainingseinheit dieses Lehrganges flog nur so an mir vorbei. Als das Training dann endete, überreichten die Organisatoren Sensei und Waka Sensei ein Geschenk als Dank und luden alle zu einer kleinen Abschiedsfeier am Abend ein. Anschließend wurden Graduierungen ausgesprochen. Etliche Aikidoka wurden von Sensei graduiert. Zum Beispiel bekam Steff den 3. und Sascha den 2. Dan. Zu meiner großen Überraschung wurde auch ich graduiert. (Anmerkung von Björn: Auch zum 2. Dan!) Ich muss wohl ziemlich perplex ausgesehen haben.

Nach dem Abendessen ging es dann zum letzten Mal auf das Herzogenhorn. Verschiedene Grüppchen der Lehrgangsteilnehmer pilgerten zum Gipfelkreuz und es ergaben sich noch einige Gelegenheiten für gemeinsame Gruppenfotos. Die Abschiedsparty am Abend verlief in fröhlicher Atmosphäre bei Ebbelwoi und verschiedenen von den Lehrgangsteinehmern mitgebrachten landestypischen Spezialitäten. Außerdem gab es noch etwas zu feiern! Um 24.00 Uhr hatte Robert Geburtstag! So verwundert es nicht, dass es doch recht spät wurde.

Am nächsten Morgen gab es das letzte gemeinsame Frühstück und nach zahlreichen Verabschiedungen sammelten wir unsere sie-

ben Sachen und machten uns auf den Rückweg. Die Fahrt verlief denkbar angenehm und gegen Abend erreichten wir dann Harburg, wo uns in der Haakestraße von der Harburger Aikidogruppe ein toller Empfang geboten wurde, auch und natürlich insbesondere für das Geburtstagskind Robert. Und so feierten wir noch bis in die späten Abendstunden, bevor wir uns langsam zerstreuten.

Abschließend bleibt zu sagen, dass in der zweiten Woche viele dabei waren, die so wie ich, zum ersten Mal an diesem Lehrgang teilnahmen, was für mich sehr angenehm war. Gemeinsam Neues zu entdecken macht eben auch Spaß. In nur einer Woche hatte ich die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schließen und bestehende zu vertiefen, gemeinsam mit anderen Aikidoka zu lernen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln und an der Entwicklung anderer teilnehmen zu dürfen. Daher gilt mein Dank nicht nur Sensei und seiner Familie und den Organisatoren dieses Lehrganges sondern auch allen, die mit mir trainiert und mir geholfen haben, besser zu werden, sei es durch direkte Kritik oder ihr persönliches Beispiel.

Insbesondere möchte ich mich bei allen bedanken, die uns bei unserer Rückkehr diesen großartigen Empfang bescherten - Ihr seid klasse!

Peter Schrader

Nidan für Peter Schrader

Auf dem diesjährigen Herzogenhorn-Lehrgang, vom 26. Juni bis 2. Juli 2016, wurde Peter Schrader von Shimizu Sensei zum Nidan graduiert - herzlichen Glückwunsch!

Peter trainiert seit 2001 in unserer Gruppe und unterstützt seit langem tatkräftig das Trainerteam.

Die Jugend bei der Turnerschaft Harburg

Durch die Kooperation der beiden Vereine GWH und TSH im Basketballbereich entstanden vor einigen Jahren die Harburg Baskets. In den Folgejahren wurde das Augenmerk erst einmal verstärkt auf den Erwachsenenbereich gelegt. Wie in jeder Sportart darf aber auch die Jugend nicht zu kurz kommen und so konnten wir - mit einigen Monaten Vorbereitungszeit in 2015 - mit Stefan Neyer, Levent Niron und Theo Tsarapatsanis ein starkes und motiviertes Trainerteam für den Aufbau des Jugendbereiches gewinnen.

Seit Januar 2016 bieten die Harburg Baskets nun Basketballtraining für Mädchen und Jungen im Alter von 8 - 12 Jahren an. In den nächsten Jahren wollen wir kontinuierlich im Jugendbereich weiterarbeiten, um langfristig in mehreren Jahrgängen vertreten zu sein.

Bei der wöchentlichen Trainingszeit am Montag hatten wir bislang eine sehr gute Resonanz, so dass wir nun noch eine zweite Zeit am Mittwoch anbieten können.

Für die Jahrgänge 2006 und jünger gibt es ab der Saison 2016/2017 zudem die Möglichkeit, am Punktspielbetrieb teilzunehmen. Wir hoffen auf einen guten Start unserer neuen U12 und freuen uns jederzeit auch über neue Gesichter.

Interessierte Kids in der Altersgruppe sind herzlich eingeladen, bei uns vorbeizuschauen - auch ohne Anmeldung.

Unsere Trainingszeiten und Hallen:

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr in der 3-Feld Halle Immanuel-Kant-Gymnasium/am Pavillon 13

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr in der 2-Feld Halle Schule Göhlbachtal/am Göhlbachtal 38

Für weitere Infos stehen unser Jugendwart Robert Schwamborn, Tel. 01787943923 oder unser Coach Theo Tsarapatsanis, Tel. 01795211495 gerne zur Verfügung.

Weihnachten kann kommen!

Auch in diesem Jahr planen wir im Hochsommer unsere diesjährige Weihnachtsaufführung. Bei strahlendblauem Himmel und Temperaturen um die 30 Grad denkt kaum einer, dass es noch nicht mal mehr als 100 Tage bis Weihnachten sind.

Verschiedene Ideen wurden der Planergruppe zugetragen, neben Idefix und den Ägyptern, waren auch die Lemminge und Super Mario im Gespräch. Doch am Ende kam dieses Bild mit dem Nilpferd dabei heraus (siehe Bild). Wer erkennt, was sich tatsächlich hinter dieser Zeichnung versteckt? Haben Sie eine Idee? Zahlreiche Musik- und Kostümvorschläge sowie Transportmittelvorschläge vervollständigen unsere Idee. Unter Musik und Kostümen können Sie sich sicherlich etwas vorstellen, aber was haben Transportmittel mit unserer Idee für Weihnachten zu tun? An was denken Sie bei einem Transportmittel? Vielleicht an einen Teppich oder ein Stand-up-Paddel oder eher an das klassische wie Bahn und Flugzeug?

Antworten auf all diese Frage werden wir Ihnen bei unserer **Weihnachtsaufführung am 20.12.2016 um 19 Uhr in der Sporthalle Woellmerstraße** geben.

Die Planergruppe notierte sich noch schnell die Reihenfolge und die einzelnen Kürabfolgen und ab ging es damit zum Training. Hier staunten die Kids nicht schlecht als es Mitte

September heißt: Auf zum Kürtraining für Weihnachten.

Überraschenderweise muss die Planergruppe dieses Jahr bereits feststellen, dass die Planungen sehr zügig vorangehen und die Kür der Kleinen schon fast perfekt funktioniert; da staunten die Trainerinnen nicht schlecht; trotz einer anspruchsvollen Kür verliefen die bisherigen Proben bereits jetzt schon sensationell.

Ideen für passende Kleidung sind auch schon zahlreich vorhanden und warten nur noch auf die Umsetzung und das legendäre Pizza-Bastel-Musik-schneide-Wochenende.

Eine Veränderung zu den seit 2004 stattfindenden Weihnachtsaufführungen gibt es in diesem Jahr: Wir bitten unsere Zuschauer, neben den Turnschuhen sich dieses Mal auch eine Sitzmöglichkeit mitzubringen. Dies meinen wir durchaus ernst, denn der Hallenboden ist kalt. Unsere Bänke haben sich auf eine einzige reduziert, auch die Matten sind nur noch mit zweien vorhanden. Stehen geht natürlich auch in Ordnung, doch erscheint es uns angenehmer, sich eine halbe Stunde für die Aufführung hinzusetzen.

Sie fragen sich vielleicht jetzt, warum wir keine Geräte mehr in der Halle haben? Grund hierfür ist, dass die Sporthalle Woellmerstraße nicht mehr für den Schulbetrieb gebraucht wird. Die vorherige Schule hat eine neue Sporthalle und ihre Geräte mitgenommen. So lange in dieser Sporthalle noch nicht klar ist, wer genau der neue Eigentümer wird und ob sich dieser neue Geräte anschafft, müssen wir mit dem auskommen, was wir haben. Gott sei Dank sind wir beim Einrad fahren, nicht allzu sehr auf Geräte angewiesen - außer natürlich zu Weihnachten.

In unseren mittlerweile 12 Jahren in dieser Sporthalle haben wir schon so einiges durchgemacht. Und jedes Mal ging es weiter. Erinnern wir uns daran, dass die Heizung mitten im Winter ausfiel oder die Schule angeblich mit Asbest verseucht war. Am Ende nahm es doch ein gutes Ende und es ging weiter. So glauben wir auch jetzt daran, dass alles gut wird und wir auch im nächsten Jahr wie gewohnt weiter trainieren können.

Rückblickend sind wir dieses Jahr wieder beim Verkaufsoffenen Sonntag aufgetreten. Trotz der paar Regentropfen konnten wir uns erfolgreich auf dem Seeveplatz präsentieren. Auch der eine oder andere Zuschauer hatte beim Ausprobieren des Einradfahrens seinen Spaß. Wetten zwischen den Paaren und Freunden wurden abgeschlossen, ob man noch als Erwachsener fahren kann, wenn man als Kind das Einrad fahren gelernt hat.

Nach dem das passende Einrad gefunden und das Gefühl nach einigen Minuten wieder da war, wurden alle Wetten gewonnen.

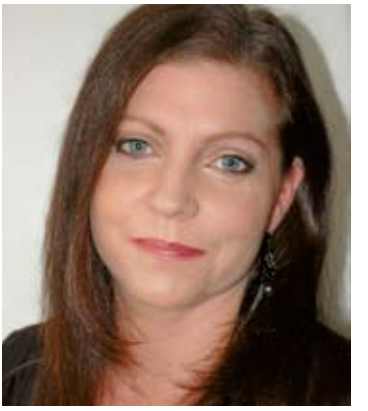
Ja, was man einmal gelernt hat, verlernt man nicht so schnell wieder - auch wenn es Jahre her ist...

FITNESS-STUDIO

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg

e-Mail: katjawohlau@tsh-verein.de
www.tsh-verein.de

Telefon: 040 / 70 10 84 55
Telefax: 040 / 70 10 84 57



Katja Wohlau
Studio-Leiterin

Öffnungszeiten des Fitness-Studios

Montag:	09.00 - 22.00 Uhr	Samstag:	12.00 - 18.00 Uhr
Dienstag:	09.00 - 22.00 Uhr	Sonntag:	10.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch:	09.00 - 22.00 Uhr		
Donnerstag:	09.00 - 22.00 Uhr		
Freitag:	08.00 - 22.00 Uhr		

„... und meine Krankenkasse hat ganz viel dazu gezahlt."

Die TSH hat die Zertifizierung „Sport pro Gesundheit" für eine qualifizierte Rückengymnastik erhalten. Wer also etwas für seinen Rücken tun will, kann von seiner Krankenkasse bis zu 80 € im Jahr erstattet bekommen.

Über die aktuellen Kurse informiert Sie das qualifizierte Team des Fitness-Studios.

Cycling & Workout - der ultimative Mix

Ab sofort bietet das TSH-Sportzentrum eine interessante und effektive Workout Stunde an.

Immer **donnerstags von 11:00 - 12:00 Uhr** wird erst 30 Minuten auf den Indoorbikes der Firma „Technogym" ordentlich in die Pedale getreten, und dadurch die Kondition verbessert sowie die Bein- und Gesäß-Muskulatur gestärkt.

Danach geht es dann runter vom Rad und ran an die Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Tubes und Bälle, mit diesen Hilfsmitteln wird nun die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. 60 Minuten voller Power und Spaß - toller Nebeneffekt, sie haben dabei auch noch jede Menge Fett verbrannt!

Cycling & Workout ist auch für Anfänger geeignet, da sich der Widerstand der Bikes individuell verstellen lässt.

Also einfach vorbei kommen und los gehts!

Trainerin Steffi

Verstärkung im Trainerteam!

Ab sofort wird unser Team durch **Ibo Barnie** unterstützt.

Ibo ist angehender Physiotherapeut und auch im Kursbereich aktiv. Wer also gesundheitliche Probleme hat, ist bei Ibo bestens aufgehoben.

Er ist immer **donnerstags von 18:00 - 22:00 Uhr** auf der Trainingsfläche für Euch da.

Der Functional Fit Kurs am Donnerstag wird auch von ihm geleitet.

Trainer Ibo

Functional Fit in der TSH

Funktionelle Fitness wird momentan als der neue Fitnesstrend gehandelt. In den USA stellt dieses spezielle Training im Spitzensport seit langem einen festen Bestandteil dar. Im Jahr 2006 fand das funktionelle Training erstmals durch die Deutsche Fußball Nationalmannschaft, welche dieses in ihr Trainingsprogramm integrierte, Beachtung. Seitdem greifen immer mehr Trainer auf die Methoden des sogenannten „Functional Trainings" zurück. Wir haben diesen Kurs seit nunmehr 2 Jahren erfolgreich im Programm. Unsere Coaches Daniele und Ibo beweisen hier immer wieder aufs Neue ihren Einfallsreichtum und gestalten einen abwechslungsreichen und herausfordernden Ablauf.

Die Teilnehmer haben hierbei so viel Spaß, dass aus ihnen mittlerweile eine richtig tolle Gruppe geworden ist, die regelmäßig ihre sog. Specials durchführt. Außerdem wird sich zu außersportlichen Aktivitäten getroffen und hierüber auch auf einer eigenen Facebook-Seite (Functional Fit Hamburg) berichtet und informiert.

Doch was genau ist das Besondere an Funktioneller Fitness und was unterscheidet sie von der traditionellen Herangehensweise?

Im Gegensatz zum traditionellen Training, welches meistens in einem Fitnessstudio an Kraft- und Ausdauergeräten durchgeführt wird, kann das funktionelle Training zu jeder Zeit und überall durchgeführt werden. Zum Einsatz kommen hauptsächlich Übungen, die das eigene Körpergewicht oder Geräte, wie Kettlebells, Sandbags, Slingtrainer oder

Battle Ropes nutzen, um Übungen durchzuführen, bei denen mehrere Muskeln gleichzeitig trainiert werden. Neuerdings wird das Programm sogar mit Elementen aus dem Boxen bzw. Kickboxen ergänzt. Bei vielen Übungen werden Kraft und Ausdauer zeitgleich trainiert. So wird das Herzkreislaufsystem stark beansprucht und die hierdurch verursachten hohen Herzfrequenzraten erhöhen den Kalorienverbrauch.

Die Kurse finden immer dienstags, donnerstags und samstags gem. dem Kursplan statt und Einsteiger und Neugierige werden hier immer herzlich aufgenommen, wobei wir zum Kennenlernen den Dienstag empfehlen.

Sylvester Gundelach

Ab sofort Reformhaus

★ Naturkost ★ Glutenfreie Kost ★
★ Naturarzneimittel ★ Naturkosmetik

Wir belohnen Ihren Einkauf mit

10 % Rabatt

auf unser gesamtes Sortiment

(ab € 30,– Einkauf, Sonderangebote ausgenommen,
freie Hauslieferung ab € 50,– in Harburg)

Reformhaus Fellisch

Hölertwiete 4 · 21073 Hamburg · Tel. 040-77 32 60 · www.reformhaus-fellisch.de

2. TSH - hardest man contest

Im Frühjahr 2016 war es wieder so weit, eines der wichtigsten Sportereignisse nach den Olympischen Spielen fand statt.

An 2 Tagen lieferten sich 10 harte Männer und besonders zu erwähnen eine Frau ein gnadenloses, aber immer sportlich faires Duell um einen wertvollen Sachpreis und natürlich die Ehre.

In 10 verschiedenen Disziplinen mussten die Sportler ihr Können in Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit beweisen.

Hier einige Übungen:
„The monkey": Es gilt, sich so lange wie möglich im Klimmzug an einer Stange zu halten, wobei das Kinn sich zu keiner Zeit unterhalb der Stange absenken darf.

„Jump on the box": Hierbei mussten die Sportler innerhalb von 60 Sekunden möglichst oft mit beiden Füßen gleichzeitig auf eine ca. 60 cm hohe Holzkiste rauf und runter springen.

„Bankdrücken": Hierbei mussten die Sportler ihr eigenes Gewicht multipliziert mit 30 in kürzester Zeit drücken. Besonders interessant waren hierbei die verschiedenen Herangehensweisen der einzelnen Athleten, da sie selber entscheiden mussten, ob sie mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen ohne Pause arbeiten oder das Gewicht stark zu erhöhen, um weniger Wiederholungen zu benötigen, aber dafür kurze Pausen einzulegen.

Am meisten Schweiß ist dann aber wohl beim 1.500 m Lauf auf dem Laufband geflossen.

Sehr beachtenswert waren hierbei die Leistungen der muskelbepackten Männer, von denen man oft denkt, sie könnten vor Kraft kaum laufen.
Durch die Vielseitigkeit der Disziplinen und

das Einberechnen des Eigengewichtes der Sportler konnte eine hohe Ausgeglichenheit erreicht werden. Jeder hatte starke und für sich weniger starke Leistungen über die beiden Wettkampftage.

Alle Sportler hatten viel Spaß miteinander und haben sich trotz Konkurrenzkampf gegenseitig angefeuert und geholfen. Es war zu jeder Zeit ein Gemeinschaftsgefühl vorhanden, so dass jeder als Sieger aus diesem Wettkampf hervorging.

Mein Dank gilt Allen, die mir geholfen haben dieses Ereignis zu ermöglichen.

Insbesondere bedanke ich mich bei unserem neuen Trainer Fynn, der mich hervorragend unterstützt hat.

Jörg Freytag

Der Haus-Notruf-Dienst. Lange gut leben.

- Selbstständig bleiben in der eigenen Wohnung – und trotzdem jederzeit Hilfe auf „Knopfdruck“ erhalten
- Im Notfall sofortige Verbindung zur Notruf-Zentrale des Roten Kreuzes

Telefon: (040) 766 09 2-0
Internet: www.drk-harburg.hamburg

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.

FITNESS-STUDIO

Hallo Leute,
ich bin Sigi, einige kennen mich schon, zumindest die aus den Vormittagskursen, ich bin ja auch schon einige Zeit bei der TSH.

Ganz kurz ein paar Worte über mich: seit 25 Jahren bin ich Trainerin und habe mein Hobby praktisch zum Beruf gemacht und auch noch immer viel Spaß daran. Mein Anliegen ist es, die Leute mobil und fit zu machen. Ich bin auch manchmal ein bisschen „streng", aber wie heißt es so schön: von nix kommt nix!!

Mein Schwerpunkt liegt auf Pilates und das unterrichte ich leidenschaftlich gern, es ist ein ausgewogenes Training für Körper, Geist und Seele und bis ins hohe Alter möglich.

Kurszeiten, siehe Kursplan, dazu Rückenfit und jetzt nennen wir es statt Workout oder Fit ab 50/60 BBP (Bauch, Beine und Po), also nicht nur für Ältere.

Vielleicht sehen wir uns, kommt doch einfach mal vorbei

Lieben Gruß, Eure Sigi

Die Generalprobe für die Handballer fand wie immer beim SGH-Cup statt.

Der SGH-Cup wird traditionell seit Jahren an den 4 Wochenenden vor Saisonstart in der Halle Kerschensteinerstraße ausgetragen. Sicher ist das Turnier für die Saison nicht immer ein Maßstab, da es meist in die Sommerferien fällt und deswegen viele im Urlaub sind, aber es ist für viele Mannschaften in und um Hamburg eine willkommene Ergänzung zur Saison-Vorbereitung.

Am 1. Wochenende 13./14.08. starteten die Teams der 2. + 3. Damen sowie die 2. Herren im B-Pokal, um sich mit anderen Mannschaften aus der Kreisliga und Kreisklasse zu messen.

Das 2. Wochenende 20./21.08.16 war dann der 1. Herren und der 1. Damen sowie der 2. Damen, die in der letzten Saison in die Bezirksliga aufgestiegen war, vorbehalten, um sich im A-Pokal mit anderen Teams aus der Landesliga und Bezirksliga sehenswerte Duelle zu liefern.

1. Damen SGH-Cup

Beim 3. Wochenende waren die 1. Jugend-Teams am Start. Am 27./28.08.16 waren am Samstag die weibliche und männliche B-Jugend dran und am Sonntag die weibliche und männliche A-Jugend. Die Teams haben sich ebenfalls sehenswerte Duelle geliefert, die auf eine ereignisreiche Saison hoffen lassen.

2. Damen SGH-Cup

3. Damen SGH-Cup

HANDBALL

2. Herren SGH-Cup

Auch das 4. Wochenende am 03./04.09.16, an dem die jüngsten Teams aus der C-Jugend sowie D- und E-Jugend gegen die Teams aus dem Hamburger Umland spielten, füllte die Halle in der „Kersche" mit Leben und auch hier gab es einige Erfolgserlebnisse.

Alle Teams haben beim SGH-Cup gute Spiele gezeigt und in der Regel im Mittelfeld oder höher abgeschnitten, somit konnte die Saison endlich am 10.09.16 beginnen.

Die SGH-Handballer hatten Glück, dass sie noch eine Woche länger für den Start in die Saison trainieren konnten, denn für alle war das 1. Spielwochenende frei und der 1. Spieltag erst am 17./18.09.16.

1. Herren SGH-Cup

Die 1. Damen besiegte im ersten Spiel der Saison die Frauen von SCALA (SC Alstertal/ Langenhorn) mit 21:20, außerdem konnten die Jugend-Mannschaften der männlichen A Barmstedt mit 29:20 schlagen, die weibliche A gewann knapp mit 20:19 gegen Ahrensburg, die weibliche C sorgte für einen Kantersieg von 41:15 gegen den TSV Buchholz, die männliche C hat gegen Bergedorf/VM mit 29:21 gewonnen und die männliche D konnte ebenfalls mit 25:12 gegen die SG Wilhelmsburg im 1. Saisonspiel einen Sieg feiern. Bei einem Teil der restlichen Teams klappte es dann im 2. Anlauf, so dass die 1. Herren mit 34:26 gegen TV Billstedt gewann, die männliche B-Jugend besiegte den Buxtehuder SV mit 39:38 und die neuformierte 3. Herren startete mit einem 24:21 Sieg über Croatia HH in die Saison.

Die 2. und die 3. Damen sowie die weibliche D-Jugend konnten leider bisher noch keine Punkte auf dem Habenkonto verbuchen. Allerdings spielen die beiden Damen-Teams jetzt auch eine Liga höher als im letzten Jahr,

SGH-Cup-Jugend

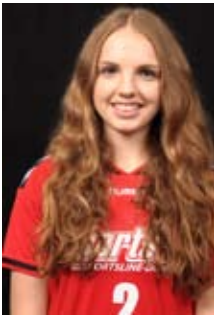
da sie gerade ausgestiegen sind und die weibliche D-Jugend ist noch ein wenig knapp besetzt mit nur 7 Spielerinnen, also ohne Auswechselspieler.

Was bedeutet das?
Klar! Alle Mädels die 10-12 Jahre alt sind (Jahrgang 2004-2006) und Lust haben, mal beim Handballtraining mitzumachen, sind hiermit aufgerufen, unsere tapferen Mädels zu unterstützen. Training ist immer freitags von 16 – 17:30 Uhr in der Halle Kerschensteinerstraße. Schnappt eure Sportsachen und kommt vorbei!

Weitere Infos über die Handballer findet ihr auf unserer Homepage: www.sgharburg.de

Viele Grüße

Sigrid Degetow (Abteilungsleiterin Handball)



Trainerin Luisa (links), Trainerin Michelle (rechts)

Team wD

JEDERMÄNNER

Hurra, wir leben noch!

Wir, das sind die Jedermänner von der Mittwochsgruppe. Vor 4 Jahren hatten wir zuletzt ein Lebenszeichen in Form eines Artikels in der Vereinszeitung gegeben. Unsere Truppe hat sich in dieser Zeit etwas verändert. Wir haben „jüngere" neue Mitspieler dazugewonnen, suchen aber ständig noch neue Spieler, die Lust am Volleyball haben. Unser sportliches Beisammensein ist immer am Mittwoch in der Halle Hanhoopsfeld und im Sommer auf dem Sportplatz am Vahrenwinkelweg.

Das Durchschnittsalter der Gruppe liegt über 70 Jahre. Also ihr 50jährigen, meldet euch bei uns, um das Durchschnittsalter unter 70 zu senken.

Uwe Rühmkorf

Vorne knied von links: Hubertus Lange, Uwe Rühmkorf, Erwin Neuwirth
Hintere Reihe von links: Jürgen Allers, Karl-Heinz Gentzsch, Ulrich Kreinake, Dieter Achenbach, Claus Wobith, Dieter Meller, Ernst Winkler, Harald Hoffmann.
Nicht auf dem Foto sind Heiner Hukriede und Peter Simon.

Ausflug mit den Kindern und Jugendlichen

Nach der Prüfung am 12. Juli stellte sich die Frage: was machen wir am letzten Trainingstag vor den Sommerferien? Wirklich noch einmal Training?? Nö!

Wir hofften auf gutes Wetter und planten einen Ausflug in den Meyers Park. Dort haben sich die Kinder und Jugendlichen mit Gabi, Thomas und Christiane dann am 19. Juli um 17:00 Uhr zu einer Runde Boßeln getroffen.

Am Ende gab es noch ein Picknick mit Siegerehrung. Glücklicherweise musste diesmal kein Rettungseinsatz stattfinden, nicht einmal eine Boßelkugel war gekentert.

Alle Teams haben einen Preis bekommen. So sind wir fröhlich in die Ferien gestartet und freuen uns, uns am 05. September auf der Matte wieder zu sehen.

Sondertraining

Da wir auf der letzten Abteilungssitzung beschlossen hatten, auf einen festen Pressewart zu verzichten, sammelten wir hier einige Stimmen und Eindrücke zum Sondertraining:

Über den Tellerrand geschaut
Am 28.04.2016 ab 19:00 Uhr fand ein Sondertraining mit einem „Fremdtrainer" statt:

Frank Rosenbaum sollte uns Einblicke ins Krav Maga geben.

Frank hatte vor langer Zeit bei uns trainiert… und durch seine Tochter, die jetzt bei uns trainiert, wieder Kontakt zu uns gefunden. Da kam uns die Idee zu diesem Sondertraining.

Für uns war der Unterschied von Krav Maga zum Ju-Jutsu interessant, der sich schnell deutlich machte: Ju-Jutsu ist Sport, Wettkampf und Selbstverteidigung, Krav Maga befasst sich ausschließlich mit der Selbstverteidigung und wird beim israelischen Militär und Sicherheitskräften trainiert. Dabei geht es um Leben oder Tod.

Frank hatte aber sich bei uns für die gemäßigtere Form des Krav Maga entschieden.
Allen schien es zu gefallen, was man durch die tolle Mitarbeit bis zum Schluss sehen konnte. Der Parcours zum Schluss war sehr „erfrischend"!

Hier schon mal Dank an Frank! Einer Fortsetzung steht nicht im Wege!

Ju-Jutsu trifft auf Krav Maga
Am 28. April um 19:00 Uhr war es dann soweit. Wir hatten Frank Rosenbaum vom Krav Maga zu Gast. Spannende Frage: kommen wirklich alle, die sich angemeldet haben? - Es sind dann so viele gekommen, dass es richtig voll wurde.

Auch die Jugendlichen und die Ü40-Gruppe stellten sich der Herausforderung.

Da die Jugendlichen um 20:00 Uhr gehen mussten und manche Erwachsene dann erst später dazu kamen, waren wir von Anfang bis Ende um die 23 Teilnehmer.

Beim Aufwärmen sind wir schon gut gefordert worden. Insbesondere als wir im Kreis standen, Kräftigungsübungen für die Arme machten und jeder bis 10 zählen sollte. Erst als der letzte mit Zählen fertig war, war die Übung beendet und die Nächste kam. Je länger es wurde, umso schneller wurde manchmal das Zählen.

Als es dann um die Angriffe und Verteidigung ging, war die erste Überraschung: mit wenig Bewegung zum Ziel.

Also war mal nicht vom Trainer zu hören „Bewegt euch! Durch Bewegung erreicht ihr euer Ziel!"

Die nächste lehrreiche Lektion:
Wie wirke ich auf meinen Angreifer und Umstehende. So haben wir mal nicht in Verteidigungsstellung mit geballter Faust gestanden sondern mit offenen Händen.

Die Krav Maga Techniken sind dem Ju Jutsu sehr ähnlich, so konnten wir uns darauf konzentrieren, wie wirke ich nach außen.

Zum Schluss hatten wir noch eine kleine Einführung in die Verteidigung gegen Messer und Schusswaffe bekommen.

Besonders gut war, dass die Sichtweise der Polizei, die dazukommt, oder die des Richters, immer wieder erklärt wurde und worauf zu achten ist, damit man nicht selber als Täter dasteht.

Was Frank uns gezeigt hat, war Krav Maga für den zivilen Bereich. Die Haltung gerade der Hände dient effektiv der Deeskalation in einer Stresssituation, aber gleichzeitig begibt man sich in eine Verteidigungsstellung, ohne dass unser gegenüber dies bemerkt.

In der Verteidigungssituation, Schlag gegen die Pratzen, aus einer lockeren Körperhaltung hat man gespürt, wieviel Kraft freiwerden kann. Ich war ja der Vorletzte, der durch dieses Spalier mit 20 „Gegnern" musste. Ich habe wirklich die ganze Zeit nichts mitbekommen, wer gerade an mir herumgezerrt hat. Ich war fix und fertig, aber es war gut. Das ist bei mir hängen geblieben:

Krav Maga

- offene Hände, dem Gegner vermitteln, ich bin ganz harmlos, klein, nicht aggressiv – dann zuschlagen

Auch trainingsrelevant: Schläge, Tritte spüren, erleben.

Ich habe wider Erwarten keinen Muskelkater bekommen, und auch blaue Flecken konnte ich noch nicht finden…

Zu diesem fast drei stündigem Sondertraining war von der Jugendgruppe bis zur Ü40 Gruppe alle zu einer großen Gruppe verschmolzen.

Mit vollem Eifer und viel Spaß wurden die vorgezeigten Techniken umgesetzt.

Von der beschwichtigenden deeskalierenden Haltung, Abwehren in Bodenlage, Schmerzen zulassen und spüren, Verteidigung gegen Schusswaffe bis zum Durchlaufen eines schupsenden, zugreifenden und zerrendem Spaliers war eine große Vielfalt in diesem Training vorhanden.

Wie Frank schon vorab erwähnte, wird auch mit der Verteidigung bei dem Krav Maga „das Rad nicht neu erfunden". So konnten wir in den meisten Techniken sehr starke Ähnlichkeit mit dem Ju-Jutsu feststellen.

Am Ende des Trainings sprachen sich alle einig aus: „Ja, der Frank soll auf jeden Fall nochmal wiederkommen!"

Herzlichen Dank lieber Frank.

Dank für das tolle Mitmachen und Dank an alle, die am Artikel mitgeholfen haben.

Unser Abenteuer auf der Este

Am Sonntag, 26. Juni um 11:00 Uhr, trafen sich die Jugendlichen und Betreuer in Hollenstedt. Von da ging es mit den Kanus nach Buxtehude.

Angekommen standen wir dann erstmal vor der Herausforderung: mit den Kanus runter an die Este. Aber wie? Zum Glück hatten wir Gabi und ihr Taschenmesser, um den Weg frei zuschneiden, und Männer, die auch der Matsch nicht abschreckte.

Da Gabi und Thomas noch nie gekentert sind, haben wir alle Mut gefasst und legten los. Dass es doch nicht so trocken bleiben sollte, stellte sich schon bald heraus. Lea und Curly hatten es besonders schwer, da sie noch nie Kanu gefahren sind. Nachdem die beiden jeden Ast mitgenommen haben und immer wieder im Kreis gefahren sind, passierte das Unglück: sie kenterten. Thomas und Gabi, die hinter ihnen fuhren, versuchten dies noch zu verhindern, was dazu führte, dass auch Gabi im Wasser landete. Thomas konnte sich gerade noch im Boot halten. Mit viel Mühe gelangten alle drei wieder ins Kanu. Erste Verluste waren zu beklagen: Lea und Curly hatten nur noch einen Schuh und eine Jacke fehlte auch.

Endlich kam die ersehnte Pause.

Unsere Trainer brauchten erstmal ihre Ersatzklamotten und auch die Mädchen zogen sich neue Sachen an. Dabei stellte sich heraus, dass Leas Ersatzklamotten leider auch nass geworden waren. Sie hatte aber großes Glück, dass ihr Vater neue Sachen vorbei bringen konnte. Was er nicht im Auto hatte, gab er ihr von seinen eigenen Klamotten. Super! So konnte es für alle trocken weitergehen.

Nach der ersten Etappe sahen unsere Boote schon aus, als hätten wir die Este mitgenommen.

Mario Michel
Kranken- und Altenpflege

Wir sind für Sie da!

Ihr ambulanter Pflegedienst für Ihre Versorgung im eigenen Zuhause!

Der Pflegedienst Mario Michel möchte, dass Sie trotz Alter, Krankheit oder Behinderung ein Leben nach den eigenen Wünschen in den eigenen vier Wänden führen können. Ihre persönlichen Wünsche werden individuell bei der Planung der Pflege umgesetzt.
Das Team legt besonderen Wert auf individuelle Betreuung auf fachlich höchstem Niveau. Die examinierten und qualifizierten Pflegekräfte nutzen engagiert die vielfältigen Fort- und Weiterbildungsangebote des Unternehmens.

- ✔ **Medizinische Leistungen der Krankenkassen**
- ✔ **Pflegerische Leistungen der Pflegekassen**
- ✔ **Zusätzliches Betreuungsangebot gem. § 45 a/b SGB XI, Entlastung pflegender Angehöriger**
- ✔ **Familienbetreuung, Haushaltsführung**
- ✔ **Vermittlung von Hausnotruf und Essen auf Rädern**
- ✔ **Begleitung bei Einkäufen u. Spaziergängen**
- ✔ **Hilfe bei Kosten-Übernahme-Anträgen**

Mario Michel Kranken- und Altenpflege
Julius-Ludowieg-Straße 43
21073 Hamburg-Harburg
Tel. 040 - 766 09 50
Fax 040 - 766 09 519

Da kam Thomas schon mal ins Grübeln: Wie soll das noch weitergehen?

Mut wiedergefunden und Teams neu zusammengestellt, ging es in die nächste Etappe.

Auf diesem Abschnitt war die Este viel ruhiger und breiter. Wir kamen gut voran, auch wenn manche nicht wussten, wie sie bremsen konnten. Da auch Marie, Lara, Josephine und Maya sich gerne mal im Kreis drehten und immer wieder den schwierigen Weg wählten statt den einfacheren, stimmte Tjark das Lied: Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön…. an. Auf einmal der Ruf: BOOT GEKENTERT! Die Frage: WER? UNSERE TRAINER!!

Was war passiert?? Maya und Josephine hatten sich an einem Ast festgefahren und kamen ohne Hilfe nicht mehr weg. Thomas und Gabi kamen zur Hilfe. Dabei rammte das Kanu von Maya und Josephine das Trainerkanu so unglücklich, dass Thomas und Gabi kenterten. Dank den Trainern sind die Mädchen trocken geblieben. Da die anderen schon etwas weiter weg waren, fragte Lea: Wo sind denn Thomas Haare hin?? Es waren aber nicht die Haare, die fehlten, sondern leider seine Brille. Als die beiden endlich wieder im Kanu saßen, konnte es weiter gehen. Mit 2 Stunden Verspätung kamen wir ans Ziel an.

Vielen Dank an die Eltern, die gebracht und abgeholt haben; Josephine, Maya, Lara, Lea, Curly und Marie, die toll mitgemacht haben; und Gabi, Thomas, Tjark sowie Christiane als Betreuer.

JU-JUTSU

Ju-Jutsu-Sportabzeichen

Im Ju-Jutsu gibt es die Möglichkeit, das Ju-Jutsu-Sportabzeichen abzulegen. Dazu müssen die Teilnehmer, nach Altersklassen und Graduierung (Gürtelfarben) gestaffelt, innerhalb eines Jahres folgende Aufgaben erfüllen:

01. Pratzenarbeit
Die Teilnehmer müssen dazu eine festgelegte Zeitdauer Schläge und Tritte gegen Schlagpolster durchführen.

02. Wurfausdauer
Dabei müssen im Pendellauf von sechs Metern die Partner sooft wie mögliche geworfen werden.

03. Verkettungen
Dabei soll ein gleichmäßiger Bewegungsablauf mit dem Partner gezeigt werden.

04. Gleichgewichtsschulung
Dabei steht der Teilnehmer auf weichem Untergrund und muss eine vorgegebene Anzahl von Fußtechniken durchführen, ohne dabei zwischenzeitlich abzusetzen.

05. Freie Darstellung
Hier sollen die Teilnehmer kreativ werden und fünf Technikkombinationen als „Vorführung" darstellen, die dann nach Schwierigkeitsgrad, Ausführung, äußere Form und Kreativität bewertet werden.

06. Randori
Dabei „kämpfen" die Partner in vorgeschriebener Kampfform gegeneinander, wobei nicht der Gewinn, sondern Partnerverhalten, Technikausführung und Timing bewertet werden.

Dieses Jahr hat die Ü 40-Gruppe zum ersten Mal teilgenommen. Alle haben die Aufgaben erfüllt, bekamen ihre Urkunde und dürfen das DJJV-Sportabzeichen am Gi (Ju-Jutsu-Anzug) tragen.

Nochmals Glückwunsch an alle.

Ju-Jutsu-Jugendprüfung

Aber der Prüfungstag war noch nicht zu Ende:

Unsere jugendlichen Mädels wollten ebenfalls alles zeigen, was sie gelernt hatten. Nach kurzer Nervosität ging es dann richtig los. Alle zeigten tolle Leistungen, wuchsen teilweise über sich hinaus und zeigten bis dahin nicht geglaubte Leistung.

Zunächst die Bewegungslehre und Fallschule. Hier merkte man schon, dass alle motiviert waren.

Dann ging es mit den Partnerübungen los. Saubere Angriffe und daraus resultierende saubere Verteidigungstechniken. Nachdem Lara, Marie, Lea und Curly die Prüfung zum Gelbgurt abgelegt hatten, kamen wir zu Daria, die zum Gelbgurt mit oranger Spitze, ein Zwischengurt zum Orangegurt, angetreten war. Auch hier gab es nichts zu meckern.

Nun aber zu Josephine, die den Orangegurt haben wollte. Auch hier kann ich mich nur wiederholen und tolle Leistung attestieren. Alles in Allem eine tolle Prüfung. Weiter so.

Vergessen wollen wir auch nicht unsere Maya, die ihre Prüfung zum Orangegurt mit grünem Streifen eine Woche vorher mit Bravour bestanden hatte.

Noch mal an alle Danke für die tolle Prüfung.

Ju-Jutsu-Kinderprüfung

Am 12.07.2016 war es nun endlich so weit: 12 Kinder und später 7 Jugendliche sollten ihr Erlerntes zeigen.

Nachdem alle 12 Kinder bereits frühzeitig im Dojo eingetroffen, die Matten aufgebaut und die Formalitäten mit Pass und Gebühren erledigt waren, konnte es losgehen.

Da fehlte nur einer: Der Prüfer,

huch wer….? ach, doch nur Thomas.

Um 17:00 Uhr konnte es nun pünktlich losgehen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten und viel Nervosität, es war für fast alle Kinder die erste Ju-Jutsu-Prüfung, kamen sie langsam in Schwung.

Zunächst die Prüflinge zum Weißgurt mit gelber Spitze. Beginnen sollte es nun mit Daniela, die sehr nervös war, aber dann dennoch gute Leistung zeigte. Nach und nach kamen alle an die Reihe: Soley, Benjamin, Ünal, Celina und auch Lukas, unserer Kleinster mit seinem Handicap überzeugte durch seine Leistung und eine Stufe weiter ging es für Nina, Alina und Dennis, die die Prüfung zum weißgelben Gurt ablegen wollten.

Auch diese drei konnten durch zum Teil hervorragende Leistung überzeugen. Da gab es nur ein Urteil für alle: Ihr habt alle eure Prüfung bestanden.

Selbstbehauptung und -verteidigung für Senioren

Da vermehrt Senioren, Frauen wie Männer immer öfter Opfer von Übergriffen aller Art werden, bietet die Ju-Jutsu-Abteilung der Turnerschaft Harburg einen 8-wöchigen Selbstverteidigungskurs für Senioren über 60 Jahre an.

Denn auch Senioren haben Möglichkeiten, sich im Alltag zu behaupten und auch gegen Übergriffe zu wehren.

In diesem Kurs sollen die Senioren, auf ihre Fähigkeiten abgestimmt, lernen, wie sie sich behaupten und verteidigen können.

Der Kurs findet im Kursraum des Sportzentrums der TSH für acht Wochen ab dem **21.10.2016, jeweils freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr**, statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 59,- €
Kosten TSH Mitglieder: 29,-€

Anmeldung: TSH Tel:. 70 10 84 56
oder direkt am Tresen im Sportzentrum.

KINDERTURNEN

Die Kinder der Turnerschaft Harburg

Die Turnerschaft Harburg ist ein moderner Sportverein am Stadtrand von Hamburg direkt an der Haake gelegen. Wir bieten für alle Altersgruppen von Baby-Turnen bis Seniorensport gezielte Programme an. Die Kin-

derabteilung stellt 1/3 aller Mitglieder und ist im Laufe der letzten Jahre zu einer großen Säule des Vereins gewachsen. Aus kleinen Kinderturngruppen wurde eine Jugendsportabteilung. Heute beginnen wir mit dem DTB-Programm „Babys in Bewegung" ab einem Alter von 2 Monaten. Aus Babys werden Mini- und aus Mini- Pampers-Kinder die sich dann bis zum 3. Lebensjahr im Eltern-Kind-Turnen im Vereinshaus, am Vahrenwinkelweg 39, wohlfühlen. Hier wird mehrmals pro Woche gesungen, geturnt und gespielt. Erste Freundschaften entstehen nicht nur unter den Kindern. Anschließend wechseln sie gemeinsam zum Kinderturnen in die verschiedenen Hallen Harburgs.

Individuell, nach dem Wohnort der Familien, können wir auch gezielt Turnhallen in der Nachbarschaft anbieten. Je älter die Kinder werden, je größer wird das Spektrum der Sportangebote. Mit Beginn des 5. Lebensjahres eröffnet sich die Welt der Leichtathletik, auch Trendsportarten, wie Inliner, Trampolin, Einrad oder Slacklining sind für diese Altersgruppe schon möglich. In kürzester Zeit können sich die „Jüngsten" mit lediglich einem Vereinsbeitrag die ganze Woche sportlich betätigen. Und das nicht nur an Land, wer sein Seepferdchen hat, schwimmt in der TSH auch bis zum Gold-Abzeichen. Mit Vollendung des 7. Lebensjahres steht den Kinder dann die komplette Palette des Jugend-

sports zur Verfügung. Ob Ballsportarten, wie Handball oder Basketball, Kampfsportarten, wie Ju-Jutsu oder Aikido und vieles mehr. In der jungen Turnerschaft findet man aber auch Integrations- und Inklusions-Gruppen, in denen Kinder mit und ohne Handicap der Spaß an Bewegung, Klettern und Spielen vermittelt wird. Die Kurse werden durch die Hansestadt Hamburg gefördert, wie auch das Projekt „Kids in die Clubs", dieses finanziert Kindern/Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen die Vereinsmitgliedschaft. Einige unserer lizenzierten Trainer besitzen

zusätzlich den „Pluspunkt" Gesundheit und können so Kurse, wie z.B. „Appetit auf Bewegung" anbieten, die dann von den Krankenkassen übernommen werden.

Außerhalb der normalen Übungsstunden finden zahlreiche Events statt. An Sommerfesten, Laternenumzügen, Weihnachtsturnen, Einrad-Shows und Faschingsfeiern erfreut sich natürlich immer die ganze Familie. Diese Philosophie der Familie wird in der Turnerschaft noch immer großgeschrieben. Es kommen oft Eltern oder auch Großeltern mit ihren Kindern oder Enkeln zum Sport, die selber schon als Kinder in der TSH waren und sich an die schönen Zeiten erinnern. Und Kinderturnen (Sport) ist weder out noch uncool. Auch wenn sich in der Hamburger Schullandschaft vieles verändert hat, freuen wir uns um so mehr, dass so viele Kinder und Jugendliche den Weg zu uns in die TSH finden. Sport ist ein guter Ausgleich zum stressigen Schulalltag und wir finden für jeden die richtige Sportart.

Für Anfragen zum Sportprogramm oder Anmeldungen von Sportinteressierten oder auch Trainern steht unsere Hotline der Abteilungsleitung unter 0171/6436018 Heike Hohensee zur Verfügung.

IHRE ZAHNÄRZTE
HOFFMANN · MENZEL & PARTNER
IN HAMBURG-HARBURG & MASCHEN

Ihre Praxis für die ganze Familie – auch abends und Samstagvormittag!

MIT UNSEREM SPEZIALISIERTEN BEHANDLERTEAM BIETEN WIR IHNEN DAS GESAMTE SPEKTRUM DER MODERNEN ZAHNHEILKUNDE UNTER EINEM DACH AN:

- zahnfarbene Füllungen aus Kunststoff oder Keramik in einer Behandlungssitzung
- zertifizierte Implantologie seit 15 Jahren und eigenes implantologisches Fortbildungszentrum für Zahnärzte
- Behandlung von Funktionsstörungen/CMD in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Ostheopaten und Orthopäden
- Korrektur der Zahnstellung durch klassische Kieferorthopädie oder mit unsichtbaren **Invisalign®**-Schienen
- Tätigkeitsschwerpunkt Wurzelbehandlungen seit 10 Jahren
- schonende Parodontitisbehandlung und ästhetische Zahnfleischkorrekturen
- strahlungsarmes digitales Röntgen + 3D Diagnostik durch digitale Volumentomographie

Öffnungszeiten in Harburg:
Mo–Do **7.00–20.00** Uhr und Fr **7.00–13.00** Uhr
Samstag 9.00–13.00 Uhr

Meyerstraße 57
21075 Hamburg
Tel: 0 40.790 56 66
praxis@hmp24.de · www.hmp24.de · maschen@hmp24.de

Schulstraße 9
21220 Seevetal
Tel: 0 41 05.840 01

MONTAGSGRUPPE

Nachdem die Gruppe sich fast 30 Jahre in der Halle am Göhlbachtal zum Training traf, mussten wir wegen Renovierungsarbeiten in die neu gebaute 2-Feld-Halle am Göhlbachtal.

Den Winter 2015-2016 verbrachten wir dort. Trotz der „Trennwand" war es sehr hellhörig, der Geruch unerträglich, besonders am Anfang! Teilweise kamen nur noch 6-8 Teilnehmer.

Was freuten wir uns zu hören, dass unsere „alte Halle" dann endlich im Frühjahr 2016 fertiggestellt wurde! Um so größer die Enttäuschung zu hören, dass diese zu unseren Zeiten montags von 18.30-20.00 Uhr, uns nicht mehr zugeteilt wurde!

Nach vielen Telefonaten haben wir nun seit April 2016 für die Wintermonate die Halle in der Schule Alte Forst. Auch die anfänglichen Parkplatzprobleme konnten gelöst werden und die Teilnahme einzelner Mitglieder ist wieder regelmäßiger.

Dank des lang anhaltenden Sommers in diesem Jahr konnten wir noch bis zum 19. September draußen auf dem Sportplatz am Vahrenwinkelweg trainieren. Ich kann mich nicht erinnern, jemals bis so spät in den September hinein noch die Außensaison verlängert zu haben. Die Außensaison wurde bereits mit einem Grillabend im Vereinshaus am 5. September verabschiedet.

Die Montagsgruppe durfte auch das neu errungene Trampolin auf dem Sportplatz testen!

Vielen Dank an alle Verantwortlichen, die diese Anschaffung ermöglicht haben!

Auch in diesem Jahr haben wieder viele die Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllen können. Deutlich zu erkennen ist, nachdem die Langlaufstrecke in der Disziplingruppe Ausdauer von 2000 auf 3000 m bei den Frauen und die Walkingstrecke von 7 km auf 7,5 km sowohl bei Männern als auch bei Frauen erhöht wurde, doch viele den Bereich Schwimmen wählen. Der Schwimmverband reduzierte die Ausdauerstrecke von

MONTAGSGRUPPE

1000 m auf 400 m bzw. ab 75 Jahren sogar nur noch auf 200 m.

Neben der sportlichen Fitness wird – wie in jedem Jahr – auch das Miteinander gepflegt. So hat Peter eine Führung mit Verkostung durch die Kaffeerösterei Fehling im Harburger Hafen organisiert. Leider fand sich bisher kein Termin für unsere alljährliche Wanderung, vielleicht klappt es aber noch spontan. Das Entenessen findet auch statt, Termin folgt noch.

Die Weihnachtsfeier ist am 5. Dezember ab 18.00 Uhr im Vereinshaus!

Wir verabschieden Erika und Willy Kagelmann, die viele viele Jahre der Montagsgruppe treu waren. Willy hat so manches Mal die Trainer unterstützt.

Ganz lieben Dank!!

Annemie Grabau-Gülk
(Handy: 0170-7816288)

Irgendwo im Nirgendwo - Tauchen in Dänemark - Unsere Familienfreizeit

Einmal im Jahr geht es nach Dänemark. Genauer gesagt nach Gammel Ålbo, ganz in der Nähe von Kolding!

Wir, die Tauchsparte des Vereins, fahren jedes Jahr im August oder September ein Wochenende, von Freitag bis Sonntag, mit der ganzen Familie in die Hütten von Gammel Ålbo an die Lillebelt. Dort kann man tauchen, schwimmen, baden, Boot fahren, fischen usw. Im Wasser herrscht immer eine leichte bis starke Strömung.

Am 16.9.16, dem Freitag, fuhren wir alle dorthin und trafen uns im Laufe des Nachmittags an den Hütten. Wir, das hieß in diesem Jahr, fast 20 Mitglieder, verteilt auf vier Häuser für Familien, Paare und Singles.

Schon wenn man ankommt, den Blick vom Steg aufs Wasser streifen lässt, ist das Gefühl von Urlaub vorhanden. Herrlichstes Wetter erwartete uns und 20 Grad warmes Wasser und das im September.

Am Freitagabend sprangen die ersten bereits ins Wasser oder gingen vom Steg ihren ersten Strömungstauchgang machen. Andere spielten Fußball oder spazierten am Strand. Die Kinder kescherten Krebse und sammelten Muscheln. Dieses Jahr angelten einige sogar ein paar Fische.

Der Samstag ist dann ganz dem Wassersport gewidmet. An diesem Tag mieten wir immer ein Motorboot, was allen Spaß bereitet. Die tauchen wollen, werden zu ihren Tauchplätzen gefahren und wieder abgeholt. Die Kinder dürfen in Begleitung mit dem Motorboot fahren. Natürlich war jeder von den Kindern einmal als Kapitän unterwegs.

Abends grillten wir alle gemeinsam – unser traditionelles Sommerfest. Dann heißt es: Tische zusammen stellen, Grill anwerfen. Jeder bringt etwas Salat oder Brot mit. Viel Unterhaltung. Essen und Trinken.

Danach wurde das Lagerfeuer am Strand angezündet. Dafür hatten die Kinder bereits am Tag Holz gesammelt. Irgendjemand hatte dann Marshmallows mit, die sich alle auf Stöckern am Feuer wärmen konnten. Ein herrlicher Abend.

Am Sonntag kann natürlich noch getaucht werden. Erst einmal wurden die Hütten aufgeräumt und übergeben. Wir saßen dann noch bei dem herrlichen Wetter am Strand und überlegten, ob wir noch tauchen. Nächstes Jahr wollten wir auf jeden Fall mal einen Nachttauchgang probieren.

Dieses Jahr fuhren wir an dem Sonntag, dem 18.9.16, noch nach Kolding rein und spazierten am Hafen entlang. Danach ging es wieder zurück nach Hamburg.

Ein tolles und erlebnisreiches tauch- und familienfreundliches Wochenende war es für uns alle. Bis zum nächsten Jahr. Da sind wir alle wieder dabei.

Was gab es noch im Jahr 2016 von der Tauchsparte:

- Ausbildung zum Rettungsschwimmer Silber
- Tauch-Event in Hemmoor im Kreidesee
- Tauchen in Oortkarten mit Besuch vom Radio 90,3
- Schwimmen im Hörstener See
- Jugendfreizeit in Stenderup Hage
- Familienfreizeit in Gammel Ålbo
- Training in Finkenwerder und Wilhelmsburg

Gabriele Sitte-Kremer

TENNIS

Rückblick auf die Sommersaision 2016

Medenspiele
Mit unterschiedlichem Erfolg schnitten unsere Medenspielmannschaften im Sommer 2016 ab.

9 Mannschaften waren am Start, 4 Damen- und 5 Herrenteams.

Auf Hamburger Ebene erreichten die Damen 50 im Pokalwettbewerb in der Klasse II den 2. Platz, die Damen 50 Wochenendmannschaft konnte den letzten Platz leider nicht verhindern, den Damen 60 II gelang in der Verbandsklasse ein guter 3. Platz, die Herren 55 wurden in der Klasse II Zweiter, die Herren 60 mussten nach dem letztjährigen Aufstieg in die Klasse II anerkennen, dass diese Liga doch zu stark war. Sie wird im Sommer 2017 wieder in der Klasse III antreten und einen neuen Anlauf zum Wiederaufstieg nehmen. Den größten Erfolg errang die 2.Herren 70 (siehe Foto) mit dem Gewinn der Hamburger Meisterschaft. Ungeschlagen, mit nur einem Unentschieden und 11:1 Punkten, beendete sie die Wettkämpfe in der Oberliga Hamburg. Der anschließende Sieg im Relegationsspiel gegen den Zweitplatzierten der Oberliga Schleswig-Holstein, den TC Büsum, sicherte dann den Aufstieg in die Nordliga.

Auf norddeutscher Ebene gelang den Damen 60 I ein noch größerer Erfolg. Das Team um Mannschaftsführerin Elke Kurpreugsch mit Dörthe Benecke, Marion Böhlecke, Brigitte Mauermann und Liselotte Müller wurde ungeschlagen mit 10:0 Punkten Meister in der Nordliga und steigt damit auf in die höchste deutsche Spielklasse, die Regionalliga Nordost. Die Herren 70 I um das Mannschaftsführerduo Kalle Panse/Werner Hamann errang in der Regionalliga Nordost einen ebenfalls beachtlichen 2. Platz, die Herren 75 mit Heinz Gerlach als Mannschaftsführer wurden ordentliche Dritte, ebenfalls in der Regionalliga Nordost.

2. Herren 70 v.l.n.r.:
Günther Schaefer, Hans-Peter Gravert, Oscar Stehr, Jörg Stein, Heinz Scheunert, Fritz Wolter, Jürgen Cremer.

Clubmeisterschaft Sieger 3. Platz Herren-Doppel: v.l.n.r. Frank Oehlke, Detlef Eggers

Clubmeisterschaften
Die diesjährigen Clubmeisterschaften waren wie schon im letzten Jahr von hoher Beteiligung und gutem sportlichen Niveau gekennzeichnet.

35 Teilnehmer und Teilnehmerinnen spielten in vier Konkurrenzen die Meistertitel aus. Hier die Ergebnisse:

Damen-Doppel:
Signe Römer/Dörthe Benecke - Edeltraud Groß/Anja Grobelny 6:1, 7:5

Herren-Doppel:
Jürgen Cremer/Rudi Mottschall – Günther Schaefer/Oscar Stehr 1:6, 3:1 Aufg.

Mixed:
Klaus-Dieter Hoffmann/Siggi Reumann – Barbara Ahlf/Günter Franke 6:0, 6:0

Herrendoppel v.l.n.r. Günther Schaefer, Oscar Stehr (2.Platz), Rudi Mottscall, Jürgen Cremer (Sieger)

Herren-Einzel:
Heinz Michaelis – Jürgen Cremer 6:3, 6:4

Saisonabschlussturnier: Alle Teilnehmer

Clubmeisterschaften Mixed v.l.n.r.:
Barbara Ahlf, Günther Franke (2.Platz), Siggi Reumann, Klaus-Dieter Hoffmann (Sieger)

Während der Wettkampfwoche war durchgehend gutes, sonniges Spätsommerwetter, sodass die Spiele von zahlreichen Zuschauern besucht wurden und echte Meisterschaftsatmosphäre aufkam. Auch das Rahmenprogramm konnte sich sehen lassen: Selbstgebackener Kuchen am ersten Wochenende, Scampiessen am Mittwoch und die ganze Woche über eine Spezialkarte unserer Clubwirte Andrea und Mario Schareè mit besonders leckeren Angeboten.

Clubmeisterschaft Damen-Doppel v.l.n.r. Signe Römer, Dörthe Menecke (Sieger), Anja Grobelny, Edeltraut Groß (2.Platz)

Seniorinnenturnier

Nachdem das so erfolgreiche Team um Sabine Koelling mit Dörthe und Horst Benecke nach 20 überaus erfolgreichen Jahren ihre Arbeit beendet hatte, wurde das 21. Seniorinnenturnier in 2016 von einer neuen Leitungsmannschaft um Sportwart Heinz Michaelis herum mit Sabine Schulz als IT-Expertin, Hannelore und Detlef Eggers und Christa Bahr als zusätzliche Fachkräfte für Organisation und Management sowie dem Experten für Platzaufbereitung und -pflege, Torsten Lang, durchgeführt.

Die im Vorfeld latent vorhandene Befürchtung, der Leitungswechsel könnte einen Rückgang der Teilnehmerzahl mit sich bringen, bewahrheitete sich nicht. Wie in den letzten Jahren blieb die Teilnehmerzahl weiter auf hohem Niveau mit 108 Spielerinnen konstant. Auch das Wetter spielte mit, nur eine Regenunterbrechung während der acht Spieltage war organisatorisch leicht zu bewältigen. Das Beiprogramm mit Grillwürstchen, Sektbar, Erdbeeren mit Sahne, Gewinnspiel und vielen weiteren Attraktionen konnte sich ebenfalls sehen lassen, sodass am Finaltag mit Siegerehrung in allen 12 Wettbewerben die überwiegende Mehrheit der Damen unsere Tennisanlage mit dem festen Vorsatz verließ, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein, worüber die neue Turnierleitung natürlich sehr erfreut war.

Pfingstturnier und Saisonabschlussturnier

Beide Turniere haben im Club eine lange Tradition und waren auch in diesem Jahr wieder sehr gut besucht. Sie werden als Mixed

Fahrradrallye v.l.n.r.:
Jürgen Bindert, Alexandra Romanszczyk, Christa Bahr, Otto Fey, Christian Kurz

mit wechselnden Partnern gespielt, die beim Pfingstturnier von Runde zu Runde (es wird nach Zeit gespielt, 1 Spiel dauert 30 Min.) ausgelost werden und beim Saisonabschlussturnier im Voraus nach Spielstärke so zusammengestellt wurden, dass zu spielstarke Paarungen nicht gegen deutlich schwächere Gegner spielen konnten.

Beim Abschlussturnier (siehe Foto) hatten wir bei strahlendem Sonnenschein das Luxusproblem, dass bei 6 Plätzen nicht alle 36 Teilnehmer gleichzeitig spielen konnten. Letztlich litten Freude und Spaß aber keinesfalls an diesem Umstand. Beachtliche Siegerpreise konnten bei den Herren Rudi Reumann und bei den Damen Sabine Lüßenhop mit nach Hause nehmen.

Fahrradrallye

Wie in den letzten Jahren trafen sich ca. 20 Tennisspieler und –spielerinnen, um ihre kör-

Nach der Fahrradrallye am Grill: Clubwirtin Andrea Scharrè

perliche, aber noch mehr ihre geistige Fitness unter Beweis zu stellen. Michael Schönlebe hatte wieder eine anspruchsvolle Tour ausgearbeitet, die uns auf die landschaftlich wunderschöne Elbinsel Wilhelmsburg führte. Während der ca. 25 km lange Strecke mussten durch die Vierer- und Fünferteams schwierige und teils knifflige Aufgaben gelöst werden, die den Teilnehmern hohe geistige Beweglichkeit, logisches Denken und eine überdurchschnittliche Allgemeinbildung abverlangte. Da am Ende 2 Teams punktgleich ins Ziel kamen, musste ein Stechen in Form von Würfen mit Dartpfeilen auf eine professionelle Dartscheibe den Sieger ermitteln. Hier war das Team um Jürgen Bindert schließlich das Glücklichere (siehe Foto).

Tenniscamp Kinder hintere Reihe v.l.n.r. Noah Grunenberg, Franzi Schlobohm, Mieke Hoffmann, vordere Reihe v.l.n.r. Lena und Fine Schlobohm

Jugend

Am Ende der Sommerferien wurde wie in den letzten Jahren ein Jugendtenniscamp durchgeführt. Unter Einbeziehung des Trampolins auf dem Rasenplatz und mit der Option, auch die Kursräume der TSH bei Regen benutzen zu können, nahmen insgesamt 6 Kinder am Camp teil. Das nebenstehende Foto zeigt glückliche Sieger und strahlende Kinderaugen mit den gewonnenen Pokalen.

Als Resumè kann auf eine erfolgreiche und gelungene Sommersaison zurückgeblickt werden, auf die eine etwas ruhigere Wintersaison mit nur 3 Wettkampfmannschaften auf norddeutscher Ebene folgt (Herren 70 I, Herren 70 II und Herren 75). Wir freuen uns auf die Sommersaison 2017!

Heinz Michaelis, Sportwart

Tenniscamp beim Trampolinspringen links: Mieke Hoffmann, rechts: Franzi Schlobohm

HERR FISCHER

Fischfeinkost & gute Weine

Fischbratküche

täglich frisch gebraten, zum sofort essen oder mitnehmen:

bekannt aus "Mein Lokal, Dein Lokal."

Backfisch im Bierteig	mit Beilage	8,50 Euro
Rotbarsch	mit Kartoffelsalat und Remoulade	8,90 Euro
Seelachs	mit Kartoffelsalat und Remoulade	7,50 Euro
Schollenfilet	mit Kartoffelsalat und Remoulade	9,90 Euro
Backfisch in Panade	mit Kartoffelsalat	5,50 Euro

1,- Euro Rabatt mit Codewort: TSH

- tagesfrischer Frischfisch - hausgemachte Salate
- Räucherdelikatessen - Partyservice Platten

Ernst Bergeestweg 55 im EKZ Marmstorf

Di. - Fr. 9 - 18 - Sa. 9 - 13 - Facebook/FischladenHerrFischer

040-760 76 56 || herrfischer@mail.de

VERANSTALTUNGSTERMINE

02.11.-21.12.2016 / 18:30 Uhr	Abnehmkurs „8 kg in 8 Wochen“ Leider ist dieser Kurs schon voll, melden Sie sich gerne für den kommenden Kurs im Februar im TSH-Büro an.
04.11.2016 / 18:00 Uhr	Damen-Doppelkopf-Turnier im Vereinsheim der TSH
06.11.2016 / 10:00-13:00 Uhr	Kinderturnsonntag: Alle Kinder von 1-7 Jahre sind herzlich willkommen in der Sporthalle Triftstraße, blaue Halle
11.11.2016	Laternenumzug Ab 18 Uhr Würstchen + Getränke Ab 19 Uhr Spielmannszug
18.11.2016 / 18:00 Uhr	Preis-Skat im Vereinsheim
19.11.2016 / 09:00-13:00 Uhr	Laubtag: Laubharken auf dem Sportplatz mit Brötchen + Kaffee
20.11.2016 / 10:00 Uhr	Totensonntag / Kranzniederlegung Vereinsgelände
20.12.2016 / 19:00-19:30 Uhr	Einrad-Weihnachtsaufführung Sporthalle Woellmerstraße

2017

06.-11. Januar	DETOX-TAGE Anmeldung im TSH-Büro, od. bei Britta Rietzke
15.01.2017 / 11 Uhr	Tennis-Neujahrsempfang mit Mitgliederversammlung im Clubhaus
15.02.-12.04.2017	Abnehmkurs „8 kg in 8 Wochen“, Anmeldung im TSH-Büro
27.03.2017	Jahreshauptversammlung
15.04.2017	Osterfeuer: Für alle Vereinsmitglieder mit Familie und Freunden auf dem Sportplatz ab 19 Uhr

Wir veröffentlichen Ihre **Anzeige** in unserem Journal! Hierfür wenden Sie sich bitte an die **Geschäftsstelle der Turnerschaft Harburg.**

Der Redaktionsschluss für die nächste Vereinszeitung ist im **Februar 2017.** Alle Texte und Fotos bitte an **presse@tsh-verein.de** schicken. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Impressum

Redaktionsleitung : Detlef Eggers
Text & Layout : Cornelia Eggers
Homepage : Cornelia Eggers, Kai Wobith, Kevin Suckert

Herausgeber: Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.
Vahrenwinkelweg 39, 21075 Hamburg

e-Mail: info@tsh-verein.de **Telefon: 040 / 70 10 84 55**
www.tsh-verein.de **Telefax: 040 / 70 10 84 57**

Gern auch mal gegen den Trend: Steigende Auflage seit 1963

Haute Couture
In Neugraben schneidern Frauen ihre Kleidung – und lernen dabei Deutsch

Geheime Schätze
Was Süderelbe alles an Denkmälern zu bieten hat, kann man ab Freitag erkunden

Du und Deine Welt
Verlosung: VIP-Karten für die Hamburger Verbrauchermesse zu gewinnen

ElbeWochenblatt
Süderelbe
Wochenzeitung für Hamburgs Süden

Olympia in Hamburg: das Ende für Moorburg?

Stadion für die Olympischen Spiele auf dem Kleinen Grasbrook geplant – Hafenwirtschaft braucht Ersatzflächen, im Blickfeld: Moorburg und Francop

GOLDANKAUF
Juwelier Kuscha
ZAHNGOLD in jedem Zustand!

Komplettpreisaktion

Elbe Wochenblatt Verlag
im Harburger Pressehaus
Harburger Rathausstraße 40
21073 Hamburg-Harburg

Tel. 040 / 766 000-0
Fax: 040 / 766 000-24
info@elbe-wochenblatt-verlag.de
www.elbe-wochenblatt.de