



Nummer 1/2009

Vereinsnachrichten
Turnerschaft Harburg von 1865 e. V.

TSH Journal



TSH-Tischtennis

Sportliche Vielfalt



Sportlicher
Jahresrückblick

Berichte aus
den Abteilungen

5 Jahre
Einrad

www.tsh-sport.de

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

e-Mail: info@TSH-Sport.de
www.TSH-Sport.de

Telefon: 040 / 790 1650
Telefax: 040 / 790 1658



Ute Wobith
Geschäftsführerin

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag	10.00 - 12.00 Uhr	Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	10.00 - 12.00 Uhr		16.00 - 17.45 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	03	Freizeitsport	24
		Handball	25
Fitness-Studio	18	Herzsport	27
Geschäftsstelle	52	Integration	30
Pinnwand	56	Ju-Jutsu	33
Aufnahmeantrag	57	Kinderturnen	36
Redaktionsteam	59	Leichtathletik	37
		Spielmannszug	41
Aikido	06	Tauchen	42
Basketball	09	Tennis	43
Cheeleader	11	Tischtennis	47
Einrad	13	Triathlon	49

Gedanken über die Sportvereine und zur Sportentwicklung

Die Turnerschaft Harburg gehört zu denjenigen Unternehmen, die die Weltwirtschaftskrise 2008 unbeschadet überstanden haben. Im Ernst: Wir haben 2008 schwarze Zahlen geschrieben, unser Vermögen behalten. Die Mitgliederzahlen sind stabil, der Vorstand ist komplett und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins sind kompetent, zuverlässig und motiviert. Wir können also zufrieden sein, sollten uns darauf aber nicht ausruhen.

Dem einen Verein fehlt der Schatzmeister, dem anderen der Vorstand. Ein weiterer Verein, älter als unserer, nimmt ein Danaergeschenk der Stadt an, geht unter wie Troja, verschwindet von der Bildfläche, weil er sich an den staatlichen Lehrschwimmbekken übernommen hat. Verzweifelt werden in Harburg und Umgebung Schützenkönige gesucht. Andererseits gibt es in Hamburg Vereine mit 30.000 und 40.000 Mitgliedern, die entweder den HSV unterstützen oder konsequent nur Fitness anbieten. Das Sportinteresse ist in der Bevölkerung also noch da,

wohl aber nicht mehr die große Akzeptanz für den herkömmlichen Sportverein mit seinen traditionellen Angeboten. Bindungswirkung hat dieser Sportverein eher noch in kleinen Gruppen.

Die Sportgewohnheiten haben sich verändert. Das bessere Sportangebot schlägt das gute. Die Vereinsfarben haben keine besondere Bindungswirkung mehr. Der Sportverein wird Dienstleister. Wenn er funktioniert, dann hat er Zulauf. Die Frage ist nur, muss sich ein ehrenamtlicher Vorstand das antun, dieses Unternehmen für umsonst zu leiten. Muss eine Abteilungsleiterin es auf sich nehmen, ihre talentierten jungen Sportler wochenlang beim Training und Wettkampf zu begleiten, weil sie Meisterchancen haben? Muss sie nicht, aber sie tut es genau wie der Vorstand, weil bei uns allen und bei uns Alten noch eine Spur Idealismus vorhanden ist und weil wir – zugegeben – stolz darauf sind, wenn uns eine gleichermaßen komplizierte und schwierige Aufgabe gelingt. Die Frage ist nur, wie lange trägt dieses System

VORWORT

noch? Auch dann, wenn die Altvorderen den Griffel aus der Hand legen?

Mein Freund Erhard Ehrichsen, Vizepräsident des HSB und Mitglied im Vorstand des HSC, sieht die Wirtschaftlichkeit und Leistungsfähigkeit eines Vereins bei rund 4.000 Mitgliedern, weil er sich dann bezahlte sportliche Organisatoren leisten kann, die jene Aufgaben erledigen, um deren Bewältigung wir uns neben anderen Pflichten bemühen. In Harburg wäre das zu erreichen durch freundliche Übernahmen oder Verschmelzung gleich großer Partner, wenn beide gesund sind. Der HSB-Präsident Günther Ploß fordert verlässliche Sportförderung ein wegen unserer

unbestreitbaren sozialen und gesundheitsfördernden Arbeit. Dazu wird es in Kürze eine außerordentliche Mitgliederversammlung des HSB geben.

Es gibt also Lösungsansätze, wie die Sportvereine in einer veränderten Gesellschaft durch Anpassung zurecht kommen, weil sie dann Teil dieser Gesellschaft bleiben. Der Veränderungsprozess kann nur von leistungsfähigen Organisationen geführt und beherrscht werden.

P. Ploß

Peter Sielaff

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2009

Einladung zur ordentlichen Hauptversammlung der Turnerschaft Harburg von 1865 e. V.

am Montag, den 30. März 2009, 19:00 Uhr, im Schützenhof Marmstorf,
Feuerteichweg 1, 21077 Hamburg

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Ehrung der verstorbenen Mitglieder
3. Erstattung des Jahresberichtes durch den Vorsitzenden
4. Entgegennahme des Kassenberichtes und des Berichtes der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Ehrungen
7. Beschlussfassung über die an die Hauptversammlung gerichteten Anträge
8. Genehmigung des Haushaltsplanes für das Jahr 2009
9. Wahlen
10. Verschiedenes

Hinweise:

- a. Die Bilanz zum 31.12.2008 sowie die Jahresrechnung für 2008 liegen in der Geschäftsstelle des Vereins zur Einsichtnahme aus, und zwar ab Ende Februar 2009.
- b. Die Satzung des Vereins liegt in der Geschäftsstelle des Vereins zur Einsichtnahme aus.
- c. Anträge zur Tagesordnung müssen spätestens eine Woche vor der Hauptversammlung bei dem Vorsitzenden eingereicht werden.
- d. Diese Einladung erscheint in den Vereinsnachrichten „TSH Journal“ Nummer 1/2009 und als einzelnes Blatt.

Hamburg, 10. Februar 2009

gez. Peter Sielaff
Vorsitzender

Neues aus der Aikido Abteilung

Wochenendlehrgang in Schön- hagen (Ostsee)

Bereits zum fünften Mal haben wir als Aikido Abteilung ein gemeinsames Wochenende an der Ostsee verbracht – gemeinsam trainiert und die schöne Landschaft Schwansens östlich der Schlei genossen. Trotz des anfänglich schlechten Wetters (Hamburg war grau-in-grau wie jedes Jahr) hatten wir es regenfrei und, pünktlich zum Grillen am Samstagabend, sogar wunderbar sonnig!

Das diesjährige Motto lautete: „Miteinander trainieren“. Und so durften wir auf die Interpretationen der verschiedenen Lehrer gespannt sein. Schnell zeigte sich, trotz der unterschiedlichen didaktischen Ansätze, dass alle das gleiche Ziel verfolgten und sich alles, ohne jede Absprache, wunderbar ergänzte; egal wer es war, die großen Bewegungen des Tendoryu Aikido waren immer klar zu erkennen.

Da wir auch in diesem Jahr wieder Teilnehmer aus verschiedenen Vereinen und sogar aus dem Ausland hatten, wurde das Motto „Miteinander“ nicht nur auf der Matte

gepflegt, sondern auch in der restlichen Zeit. Es vertieften sich nicht nur alte Freundschaften, es entstanden auch neue! Und wir alle freuen uns jetzt schon auf Schön-
hagen 2009!



Tendo World Aikido (TWA)

Seit vielen Jahren kommt unser Lehrer Kenji Shimizu aus Tokio jährlich nach Deutschland, um uns im Tendoryu Aikido zu unterrichten. In dieser Zeit gab es natürlich auch Schwierigkeiten, doch zusammen mit ihm sind wir - als Schüler, die das Tendoryu Aikido lieben - bis zum heutigen Tag weiter gegangen.

Ursprünglich ist das Bujutsu unter den besonderen Bedingungen der Kriegszeit (vor ca. 500 Jahren) von

den Bushi (japanischen Kriegern) als Mittel zum Kampf aufgekommen und weiterentwickelt worden. Diese Techniken wurden dann in Folge von vielen ausgezeichneten Bujutsuka durch harte Anstrengungen immer weiter verfeinert. Da die Techniken zudem von einem hoch entwickelten ethischen Gedanken durchdrungen sind, kann das Bujutsu als ein Vertreter der Japanischen Kultur angesehen werden.

Das Aikido als alte Bujutsuform enthält Techniken, die sehr effektiv im realen Kampf und somit gefährlich sind; es werden daher auch keine Wettkämpfe ausgetragen. Die Weitergabe erfolgt durch Wiederholung festgelegter Formen.

Die Aikidotechniken werden in erster Linie nur mit bloßen Händen, das heißt waffenlos ausgeführt. Man fasst sich nicht gegenseitig an, sondern man hält Abstand und verwendet je nach Angriff des Partners/Gegners mechanische und physiologische Schwachpunkte des Kokyu (der inneren Kraft) und der Gelenke.

Wie vorher erwähnt, eignet man sich die Techniken im Aikido durch wiederholtes Üben fester Formen an. Durch diese Wiederholungen kultiviert man eine elementare

Kraft, die letztendlich zum Verständnis aller Dinge führen kann. Seit genau 30 Jahren unterrichtet Shimizu Sensei nun in Deutschland und während dieser ganzen Zeit gab es vom Tendoryu Japan aus keinerlei Vorschriften. Tendoryu Deutschland konnte sich bis heute in freier Form entwickeln.

Seit einiger Zeit merkt man im



deutschen Tendoryu aber ein Auseinanderdriften. Ein Teil der Aikidoschüler versteht die Bedeutung von Stilrichtungen nicht, d.h. was es bedeutet, wenn man sich für eine Richtung entschieden hat. Demokratie darf nicht damit verwechselt werden, dass man nach Belieben alles im eigenen Sinn interpretiert. Auch wenn wir in Deutschland alles in Vereine pressen, so ist Aikido (oder besser Budo im Allgemeinen) doch mehr als ein Sport. Auch diejenigen, die Aikido als Hobby betreiben, sollten

das Wesen des Budo begreifen - sonst macht das Training keinen Sinn!

gen und über den Körper den Geist zu stärken. Für den Oktober 2009 ist die Durchführung eines Tendo



Zu diesem Anlass (30 Jahre Tendoryu in Deutschland) wurde jetzt eine weltweite Organisation ins Leben gerufen: Tendo World Aikido (TWA).

Diese weltweite Organisation, die es in ähnlicher Art auch in anderen Budo gibt, wird als NPO (Non Profit Organisation) geführt und soll dem Zusammenhalt aller Tendoryu Aikido Mitglieder auf der ganzen Welt dienen. Gleichzeitig soll sie einen hohen Unterrichtsstandard für den geistigen und körperlichen Fortschritt jedes Einzelnen sichern. Aikido ist ein Weg, um den Körper unter die geistige Kontrolle zu brin-

World Aikido Seminars in Japan geplant, zu dem wohl auch einige Mitglieder der Turnerschaft reisen werden. Natürlich wird es darüber auch einen Bericht geben!

Im Rahmen dieser neuen Organisation wurden bereits Lehrzertifikate an einige wenige, ausgewählte Lehrer vergeben; und wir schätzen uns sehr glücklich mit Björn Ole Pfannkuche auch einen dieser Lizenzträger bei uns im Verein zu haben!

Robert Patzwald

Harburgs Basketball - Damen in der 3. Liga

Vor zwei Jahren sind wir in die erste Regionalliga aufgestiegen und haben zur Überraschung vieler den Klassenerhalt geschafft. Am Ende der Saison haben wir einen guten 7. Platz erreicht.

Wie haben wir das nur geschafft? Wir sind einfach eine starke Truppe und eine eingespielte Gemeinschaft. Noch nicht lange ist es her, da haben sich unsere Damen mit den Mädels von Grün Weiß Harburg zu einer Spielgemeinschaft zusammengeschlossen. Und diese Ehe passte von Anfang an. Gute Stimmung, viel Einsatz und tolle Spielkultur haben sich in der Saison durchgesetzt.

Nun der Umbruch: Das verflixte zweite Jahr! Neuer Trainer! Stärkere Gegner und kein Überraschungseffekt mehr auf unserer Seite!

Können wir das schaffen? - Jo, wir schaffen das! Unser neue Trainer Axel Liesenfeld-Dehning konnte als Nachfolger von Torben Budde, der uns über Jahre erfolgreich begleitet hat, gefunden werden.

Von Anfang an fegte ein neuer Wirbelwind durch die Halle.

E-Mails mit Trainingsplänen und Individualmaßnahmen landeten plötzlich im Briefkasten.

Die Saisonvorbereitung haben wir erfolgreich abgeschlossen und auch schon das Traditionsturnier in Lahmstedt gewonnen. Hier haben wir uns nicht nur durch die beste Verteidigung und den besten Angriff ausgezeichnet, sondern auch durch die größte Ausdauer am Partyresen.

Für die neue Saison haben wir natürlich das gleiche Saisonziel wie im Vorjahr: Klassenerhalt!

Zur Winterpause stehen wir nun in einer sehr ausgeglichenen Liga im Tabellenmittelfeld mit allen Chancen nach oben und der Gefahr von unten. Da half uns der Sieg Ende Januar beim Nachwuchs der Bundesligamannschaft der Berlin Baskets sehr, um mit Schwung in der Rückrunde durchzustarten. Zum Anfeuern und Mitfiebern laden wir gleichzeitig alle Interes-

BASKETBALL

sierten herzlich ein. Die Termine unserer Heimspiele in der großen Sporthalle Am Pavillon:

Getreu unserem Motto: Fun and win

28.02.2009	19:30h	Am Pavillon	Harburg Baskets	BG 74 Göttingen
22.03.2009	14:00h	Am Pavillon	Harburg Baskets	City Baskets berlin



- Kontakt: Reika Albers -

CHEERLEADER

UNIQUE Cheerleader Verstärkung gesucht!

Bislang gab es bei den UNIQUE Cheerleadern nur ein Danceteam für Mädels und junge Frauen ab 16 Jahren – aber das soll sich jetzt ändern. Aufgrund einiger Anfragen wird es ab sofort auch ein Jugend-Danceteam (11-16 Jahre) bei der Turnerschaft Harburg geben.

Cheerleading ist eine sehr abwechslungsreiche und interessante Sportart. Die UNIQUE Cheerleader konzentrieren sich aber nur auf den Cheerleader-Tanz, sprich Cheerdance. Dass das nicht weniger anspruchsvoll ist, beweisen die Meisterschaften, die es mittler-

weile auch speziell für Cheerdance gibt. Neben Tänzen werden auch Cheerleader-Sprünge, Kicks, Drehungen und Spagat trainiert. Die obligatorischen Pompons werden dabei natürlich nicht fehlen!

Besondere Voraussetzungen gibt es keine. Der Spaß am Tanzen und ein wenig Ehrgeiz sollten allerdings schon vorhanden sein, da Auftritte vor Publikum und auch langfristig die Teilnahme an Meisterschaften angestrebt ist. Da das Team komplett neu gegründet wird, ist der Einstieg sehr leicht. Keiner braucht Angst zu haben, etwas nicht zu



können. Deshalb ist auch jeder zu einer kostenlosen Schnupper-Stunde eingeladen!

Das Training wird von Ilonka Hudecek und Sandra Wieske geleitet. Beide haben langjährige Cheerleader- und Trainererfahrung. Ilonka Hudecek ist zusammen mit Nicole Wilde-Wolff auch Trainerin des Damen-Danceteams.

Um die Teams besser auseinander halten zu können, hat jedes Team jetzt auch einen eigenen Namen erhalten:

Junior-Danceteam (11-16 Jahre)
= **UNIQUE FLAMES**
Damen-Danceteam (ab 16 Jahre)
= **UNIQUE STARS**

Generell ist in jedem Team noch Verstärkung willkommen!

Bei den UNIQUE STARS trainieren derzeit 10 Frauen im Alter von



18-31 Jahren. Um auch größere Auftritte annehmen zu können, ist die Verdoppelung der Teilnehmerzahl angestrebt. Auch hier sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Alles was benötigt wird, kann im Training erlernt werden. Das Training findet einmal in der Woche statt, ist also auch für Mädels mit akutem „Zeitmangel“ einzurichten. Auch junge Mütter sind herzlich willkommen (Trainerin Nicole Wilde-Wolff ist selbst Mutter von 5-jährigen Zwillingen...).

Trainingzeiten:
Unique Flames Danceteam
montags, 18.30 – 20.30 Uhr

Unique Stars Danceteam
mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr

TSH Gymnastikraum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg-Harburg

Bei Interesse bitte melden unter:
info@unique-cheerleader.de
www.unique-cheerleader.de

Schneewittchen kann Einrad fahren!!!

Alles begann an einem schönen Spätsommertag im September. Wir fuhren beim Scharmbecker Erntefest mit. Unter anderem war auch eine Gruppe mit Kindern auf einem Wagen dabei, die Schneewittchen darstellten.

Als erstes fielen uns ihre Zwergemützen auf, die echt toll aussahen. Da wir die komplette Strecke nahezu hinter ihnen fuhr, kamen die ersten Ideen und Wünsche auf: **„Wir wollen auch Zwergemützen!“**

Doch da die Schneewittchengruppe leider keine Zwergemützen mehr übrig hatte, mussten wir uns etwas anderes überlegen.

Zu Hause nähte ich dann liebevoll einen grünen Filzhut mit pinken Sternchen, dieser war für Bernadette, denn Bernadette hatte als erste den Wunsch geäußert, eine Mütze haben zu wollen.

Als ich dann am nächsten Dienstag die Mütze mit zum Einrad brachte, waren nun endgültig alle in einer Art **„Zwergemützen - Euphorie“**, alle wollten auch eine Mütze haben.

Doch was stellt man mit so vielen Mützen an?

Wir dachten an ein Theaterstück, **„Schneewittchen auf Einrädern“** und da wir letztes Jahr unseren 5. Geburtstag feierten, wollten wir Schneewittchen kurz vor Weihnachten bei unserer Weihnachtsaufführung vorführen. Soweit der Plan!

Die Vorbereitungen begannen am Ende der Herbstferien, das „Zwergemützen - Planungskomitee“ traf sich zum ersten Mal.

Erst hatten wir vor, die Geschichte so zu nehmen, wie sie von den Gebrüdern Grimm geschrieben worden war, doch dieser Plan überzeugte uns nicht. Es sollte humorvoller sein, so dass es eben nicht jeder schon kennt. Also schrieben wir es um, die ersten Ideen:

- Schneewittchen ist durch den schlechten Einfluss der Stiefmutter eingebildet und zickig,
- der Jäger ist schwul,
- die Hexe macht „Weight Watchers“,
- die Zwerge brauchen neue Namen und
- der Spiegel einen neuen Text.

Um den Text umzuschreiben, alle Ideen einzubeziehen und Küren auszudenken, waren noch einige Wochenenden nötig und viel Schokopudding, um alle bei Laune zu halten.

Bernadette, Franziska, Isabelle, Pauline, Lara und ich trafen uns nun öfter und hatten eine Menge Spaß.

Jetzt, da der grobe Ablauf und der vorerstige Text fertig waren, begannen die ersten Proben auf dem Einrad. Außerdem kam die Frage nach Kostümen und dem Grund für das Ganze, den Zwergenmützen auf.

Die tollen Mützen nähte uns Connie, für jeden Zwerg hatte sie eine andere Farbe. Nachdem wir alle Kostüme fertig gestellt und zusammen hatten, konnte der große Auftritt kommen.

Am **16. Dezember 2008**, waren alle Eltern, Großeltern und Freunde gekommen, um zu sehen. Außerdem noch einige andere Leute, die von unserer Weihnachtsaufführung in der Zeitung gelesen hatten.

Zu Beginn führen die „Kleinen“ ihre Figuren, wie z.B. Sterne, Kreise oder eine große Acht mit der ganzen Gruppe. Alles hat prima funktioniert und sah richtig gut aus. Dann waren wir, „die Großen“ an der Reihe. Wir hatten eine Vorgeschichte geschrieben, um zu erklären, warum Schneewittchen bei ihrer Stiefmutter lebte und ihre Eltern nicht tot waren.

Im Anschluss stiegen dann endlich Schneewittchen (Vanessa) und die Stiefmutter (Lara) auf die Einräder und bestritten die erste Szene. Gleich danach waren die Zwerge



das erste Mal auf der Bühne. Die Zwerge: Pauline, Isabelle, Jenny, Marie, Sarah, Anette, Kim, Julia und Neele zeigten 2 Kürer alleine (eine davon mit dem Prinzen Bernadette).

Im Anschluss war die böse Stiefmutter mit dem berühmten Spiegel (ebenfalls Bernadette) und dem Jäger (Franziska) an der Reihe. Wir hatten verschiedene Tricks eingebaut, wie Gliding oder Seilspringen. Aber im Gegensatz zum Original verschluckt unser Schneewittchen kein Stück Apfel, von dem sie keine Luft mehr bekommt, sondern erschreckt sich durch einen Wurm im Apfel und fällt in Ohnmacht.

Trotzdem wird sie von dem Prinzen gerettet. Am Ende unserer Schneewittchen-Parodie, fahren alle noch eine „Happy-End-Kür“, die Zwerge, der Prinz, der Jäger, Schneewittchen und die Stiefmutter. Das ganze Schneewittchenprojekt hat uns eine Menge Spaß gemacht.



Ein ganz liebes Dankeschön geht auch noch an Connie, Dani und Anna, die uns sehr geholfen haben, alles so umzusetzen, wie wir uns es gedacht hatten. Außerdem haben sie uns als Bäume unterstützt, wenn es wackelig wurde, haben die neuen Szenen angekündigt und die Musik passend zugeschnitten.

Vanessa Hohensee



Schneewittchen, Stiefmutter, Jäger, Zwerge und Bäume

Der Showwettkampf

Dieses Jahr beginnt für die Großen mit einem Landesvorentscheid. Das **Rendezvous der Besten** ist der ultimative Showwettkampf bei dem verschiedenste Show-Gruppen ihr Können unter Beweis stellen. Eine Jury, zusammengesetzt aus vier Personen und einem „Prominenten“, bewertet die Auftritte kritisch unter verschiedenen Gesichtspunkten, wie z.B. Mimik und Gestik oder Bewegungskonzeption.

Die Großen studieren für diesen Showwettkampf eine vollkommen neue Kür ein und werden diese am

1.3. in Steilshoop präsentieren. Wir drücken ganz fest die Daumen, dass alles so abläuft wie wir es uns vorstellen. Wenn alles klappt, sind wir eine Runde weiter.

Am **22.03.** findet ein zweiter Showwettkampf in Norderstedt statt. Bei diesem Wettkampf geht es nur um das Einradfahren. Auch hier werden die Küren aller teilnehmenden Einradgruppen nach verschiedenen Aspekten bewertet.

Die Einradgruppe hofft auch dieses Jahr auf zahlreiche weitere Auftrittsmöglichkeiten.

Nachtrag zum sportlichen Jahr 2008

Durch die vielen Auftritte im vergangenen Sommer ist die Einradgruppe als ein Team zusammengewachsen, welches die schwierigsten Auftritte wie z.B. schiefe Bühne oder Kopfsteinpflaster meisterten.

Wir, die Trainerinnen, möchten uns einerseits bei den Eltern für die Unterstützung für das Fahren zu den Auftritten bedanken. Andererseits bedanken wir uns bei unserem „Zwergenmützen - Planungskomitee“ für die tolle Auf- führung und freuen uns auf die nächsten Auftritte mit euch.

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

e-Mail: katja@TSH-Sport.de
www.TSH-Sport.de

Telefon: 040 / 790 1651
Telefax: 040 / 790 1658



Katja Wohlau
Studio-Leiterin

Öffnungszeiten des TSH-Fitness-Studio

Montag	09.00 - 22.00 Uhr	Freitag	08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 22.00 Uhr	Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 22.00 Uhr	Sonntag	10.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 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 80,00 Euro im Jahr erstattet bekommen.

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

Das war der der 1.Tag der offenen Tür in 2009

Am Sonntag, den 11.01.09 gab es wieder einen Tag der offenen Tür im Fitness-Studio.

Von 14:00 bis 18:00 Uhr konnten sich alle Fitnessinteressierten über unser Angebot informieren.

Die hohe Besucherzahl zeigte uns einmal mehr, dass es auch in 2009 wieder viele gibt, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Auch die drei Kursangebote, bei denen man gleich aktiv werden konnte, waren gut besucht.



Neu im Kursprogramm des Fitness-Studios: Yoga

Yoga ist ein tausend Jahre altes spirituelles System aus Indien, dessen letztendliches Ziel die „Erleuchtung“ ist.

Aber auch jeder der weniger hohe Ziele verfolgt, kann großen Nutzen aus dem Yoga ziehen.

Es werden vor allem Techniken aus dem Hatha-Yoga gelehrt, dazu zählen die Körperübungen (Assana), Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Entspannungstechniken.

Diese Techniken sorgen für eine Harmonisierung des ganzen Körpers, Muskeln werden sanft aufgebaut, Blockaden und Verspannungen lösen sich und die Organe und Drüsen werden stimuliert. Außerdem wird der Geist beruhigt und entspannt.

Yoga wirkt ganzheitlich und führt mit der Zeit zu einem besseren Körpergefühl sowie zu einer größeren geistigen Ausgeglichenheit. Die Praxis kann jederzeit aufgenommen werden unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.



Der Krieger



Der Baum

Sport als Mittel zum Stressabbau

Umfragen belegen es: Mehr als die Hälfte aller Deutschen fühlen sich häufig gestresst. Doch was ist eigentlich „Stress“? Umgangssprachlich wird unter Stress eine anhaltende geistige, seelische oder körperliche Anspannung durch Überbeanspruchung verstanden. Auslöser können schwerwiegende Lebensereignisse z.B. familiäre Trauerfälle, Konflikte in der Partnerschaft, finanzielle Sorgen oder auch eine hohe Lärmbelastung sein. Meist jedoch liegen die Ursachen in der Berufswelt: In hohem Termin- und Zeitdruck, großer Verantwortung, überhöhter Fremd- und Selbsterwartung oder sozialen Konflikten am Arbeitsplatz wie z.B. Mobbing.

Langanhaltender Stress macht krank! Stress an sich ist zwar nicht ungesund, seine gesundheitsschädigenden Auswirkungen resultieren erst aus den körperlichen Reaktionen eines dauerhaften Stresszustandes. Bekannte physische Folgen sind Verspannungen und Kopfschmerzen durch einen erhöhten Muskeltonus. Zudem bietet das geschwächte Immunsystem weniger Schutz gegen



Daniel Wirsing

Erkrankungen. Eine chronische Belastung führt meist zu Erschöpfung und Leistungsverlust, oft auch zu Schlafstörungen und Appetitlosigkeit. Die ständige Erregung des Nervensystems kann jedoch zudem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, infolge des gesteigerten Cholesterinspiegels erhöht sich das Schlaganfallrisiko und der veränderte Zuckerspiegel greift die

Leber sowie andere Organe an. Auf der psychisch-emotionalen Ebene sind eine erhöhte Gereiztheit, verstärkte Gefühle von Trauer, Hilflosigkeit bis hin zur Angst, verminderte Konzentration und Kreativität sowie sozialer Rückzug als Folge hoher Stressbelastung bekannt.

In jedem Fall sollten Sie daher für den individuellen Ausgleich bei hoher Stressbelastung sorgen. Begehen Sie jedoch nicht den verbreiteten Trugschluss, dass sich Körper und Geist am besten auf der „Couch vor dem Fernsehgerät“ entspannen. Nachweislich wirkt dieses Verhalten kaum erholsam. Jüngst wurde nachgewiesen, dass es kurzfristige körperliche Betätigungen ganz unterschiedlicher Art sind, die den Stress deutlich abbauen, wie Putzen oder Gartenarbeit. Am effektivsten schnitt jedoch die sportliche Betätigung ab, und das bereits ab 20 Minuten wöchentlichen Sporttreibens. Die stressabbauende Wirkung des Sports resultiert aus einer verstärkten Absenkung des Stresshormonspiegels, aus der vermehrten Enzyymbildung und damit verbundenen Förderung von Entgiftungsprozessen, aus einer erhöhten Stoffwechselaktivität, die ganz nebenbei auch die Fettverbren-

nung anregt, daraus, dass die Konzentration von den Tagesereignissen weg auf die körperliche Betätigung gelenkt wird und aus der Ausschüttung körpereigener Glückshormone.

Grundsätzlich kann jeder Sport für den persönlichen Ausgleich dienlich sein. Welche Sportart jedoch für Sie am besten zum Stressabbau geeignet ist, muss individuell entschieden werden. Einige Menschen bevorzugen ruhige, meditative Sportarten, andere nutzen ein umfangreiches Ausdauerprogramm, um kräftig ins Schwitzen zu kommen und wiederum andere fühlen sich besonders nach einem kurzen, aber intensiven Muskeltraining entspannt. Wenn auch Sie unter Stress leiden und diesen Zustand verändern wollen, möchten wir Sie herzlich einladen, das vielfältige Sportprogramm der Turnerschaft Harburg kennenzulernen, um genau das Richtige für Sie zu finden.

Ob sie an einem intensiven Krafttraining der Muskulatur an den Widerstandsgeräten oder Hanteln interessiert sind, ob es ein umfangreiches Herz-Kreislauf-Training auf dem Crosstrainer, Laufband oder Stepper bzw. im Sommer auf dem vereinseigenen Sportplatz und im

nah gelegenen Wald für Sie sein soll oder doch eher Entspannungs- und Atemübungen, wie sie im Pilates, Yoga und Qigong enthalten sind – im breiten Sportangebot der TSH wird jeder das geeignete Mittel gegen seinen Stress finden können. Gerne stehen Ihnen unsere ausgebildeten und erfahrenen Trainer zur individuellen Beratung und bei allen anfallenden Fragen zur Verfügung. Rufen Sie einfach an unter 790 16 53 und vereinbaren Sie einen kosten-

losen und unverbindlichen Probe- und Beratungstermin in unserem Sport- und Gesundheitszentrum im Vahrenwinkelweg 39.

Unser TSH-Team freut sich auf Sie!

Daniel Wirszing
Sportwissenschaftler & TSH-Fitnesstrainer

Redaktion

Am 30.09.2009 ist Redaktionsschluss für das TSH-Journal 2/2009. Sendet uns bitte aus euren Abteilungen allgemeine und/ oder aktuelle Informationen, Fotomaterial, Termine, Ergebnisse an: presse@tsh-sport.de

Montagsgruppe: Sportliche Vielfalt

Die Saison 2008 auf dem Sportplatz endete mit einem Grillabend im August. Danach ging es wieder in die Halle Am Göhlbachtal, wo wir uns jeden Montag von 18.30 bis 20.00 Uhr treffen. Hier halten wir uns in den Wintermonaten mit Zirkeltraining, Ballspiele und Gymnastik usw. fit.

Im November gab es eine Wanderung mit anschließendem Grünkohlessen im Clubhaus. Wir hatten alle viel Spaß und haben uns dies auch für 2009 vorgenommen. Auch die traditionelle Weihnachtsfeier fand wie immer in unserem Clubhaus statt. Das Büffet hat mittlerweile schon Kult-Status!

Grund zum Feiern gab es im Januar 2009, da wurde unsere Hedi Quetzweid 80 Jahre alt! Herzlichen Glückwunsch!

Sie ist immer fleißig dabei. Wir wünschen unserer HEDI Gesundheit und nur das Allerbeste!

Im Mai 2009 ist eine Woche in Dänemark geplant. Das Haus ist bereits gebucht und wir freuen uns schon darauf! Die Fahrradtour wird dieses Jahr von Bärbel organisiert.

Annemie Grabau-Gülk



<http://www.tsh-leichtathletik.homepage.t-online.de/html/montagsgruppe.html>

Unsere 1. Damen schlägt sich mit wenig Personal, aber Kampfgeist in der höchsten Hamburger Klasse, Oberliga. Viele Ausfälle zu Anfang der Saison waren betrüblich. Mit Einsatzfreude und einem unglücklich verlorenem Spiel am letzten Wochenende stehen sie auf Platz 9 und wollen die Klasse halten.

Die 2. Damen steht derzeit auf Platz 2 der II. Hamburger Liga. Im letzte Jahr aufgestiegen mit dem Ziel die Klasse zu halten, ist das wohl mehr als man erwarten konnte. Wir haben viele Zugänge und verstehen uns gut. Leider

werden zum Ende der Saison beide Trainer aufhören, so dass wir die Werbetrommel rühren müssen. **Motivierte 2. Liga Truppe sucht sozial kompetenten Trainer.** Ansprechpartner ist Sigrid Degetow: Tel.: 76102673

Die 3. Damen spielt in der III. Liga an Platz 7. In dieser Saison hat sich die 5. Damen mit der 3. zusammen getan, so dass die Trainer Matthias Prigge und Gabi Köhn sich arrangieren mussten. Die Findungsphase ist überwunden und alle können mit der aktuellen Situation zufrieden sein. Die 2. und 3.



trainiert am Montag gemeinsam in der Dratelnstraße.

Die 1. Herren spielt in der 3. Liga und musste viele Abgänge verkraften. Verletzungs- und berufsbedingt. Stehen auf dem 6. Platz und möchten die Klasse halten.

Die 2. Herren möchte diese Saison den Aufstieg in die III. Hamburger Liga schaffen. Sie stehen zur Zeit auf Platz 4 der IV. Liga.

Die 3. Herren stehen auf dem 6. Platz der V. Liga und suchen Verstärkung durch Werbeplakate.

Die Senioren spielen in der II. Liga und stehen auf Platz 2.

Die Jugendabteilungen suchen immer Spieler und Spielerinnen, schaut doch einfach mal auf die SG Harburg Seite.

Am vergangenen Wochenende haben die Minis beim Faschingsminifest in Buchholz wieder viel Spaß gehabt.

Bei uns sind am Donnerstag um 17 - 18 Uhr in der kleinen Kerschensteinerstraße auch alle 5 - 9-jährigen Kinder herzlich willkommen
Ansprechperson ist Ute Beuth Tel.: 768 56 39



Herzsport in der Turnerschaft Harburg.

Seit nunmehr fast 20 Jahren bietet die TSH in zwei Gruppen Herzsport an. Wir müssen immer wieder feststellen, dass sich eine große Zahl von Menschen unter diesem Sport nichts vorstellen können. Daher eine kurze Erläuterung:

Unser Verein ist eine gemeinnützige Einrichtung, deren oberster Grundsatz das Gemeinwohl und die Volksgesundheit ist. Es ist allgemein bekannt, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Volkskrankheit Nr. 1 sind. Die Sportvereine fangen daher schon bei den kleinsten Kindern damit an, dieser Volksseuche entgegen zu steuern; denn, auch das ist bekannt, sind richtige Ernährung und ausreichende Bewegung der Grundstock der Gesundheit.

Weswegen auch immer, trifft es jedes Jahr tausende von Menschen, die daraufhin ihren Beruf aufgeben und ihr ganzes Leben neu gestalten müssen. Bis vor etwa 30 Jahren stand man dieser Tatsache noch ratlos gegenüber. Aber neue Erkenntnisse der Medizin haben enorme Fortschritte

gebracht. Jedoch eines ist auch durch keine medizinische Behandlung zu ersetzen: Sport und Bewegung.

Die Turnerschaft Harburg bietet unter der Dachorganisation „Herz-InForm“ qualitativ hochwertigen Coronaren Sport an, der von lizenzierten Übungsleitern und fachlich ausgebildeten Ärzten betrieben wird.

Wissenschaftlich fundiert ist die Tatsache, dass nach überstandem Herzinfarkt oder Bypassoperation die verbliebene Belastbarkeit und damit die Lebensqualität durch regelmäßigen und gut dosiertem Sport noch lange erhalten werden kann. Wir haben in Hamburg Sportler, die bereits seit 30 Jahren dabei sind.

Der Herzsport wird von allen Krankenkassen anerkannt und daher auch bezuschusst.

Unser Herzsport findet jeweils am Donnerstag von 18 – 20 Uhr statt, und zwar in der Harburger Sporthalle, Hans - Dewitz - Ring 20,

in der ehemaligen Bundeswehr Sporthalle. Übungsleiter sind Adolf Naroska und Carola Claasen und betreuende Ärzte Dr. Horst Bou-langer, Dr. Gundula Schmidt, Dr. Korolkov und Dr. Seack.

Da das Thema Herzsport sehr kom-plex ist, können Einzelheiten hier nicht behandelt werden. Jedoch stehen unsere Übungsleiter und Ärzte für Fragen gerne zur Verfü-gung.

Adolf Naroska

10-JÄHRIGES BESTEHEN

Im Dezember 2008 feierte die Gruppe Sport-Life / Cardio Fit ihr 10-jähriges Bestehen.

Die Gruppe besteht aus 21 Teil-nehmern und unserem Übungslei-ter Adolf Naroska.

Wir treffen uns dienstags um 11:00 Uhr in der Gymnastikhalle des TSH Fitnesscenters und beginnen jeweils mit einer Gymnastik, die unsere nicht mehr ganz so jungen Körper aufwärmen soll.

Nach dieser Aufwärmgymnastik folgt ein sogenannter Bewegungs-block, bei dem wir an den zahl-

reichen Geräten all unsere Muskeln mehr oder weniger in Bewegung bringen.

Das Repertoire unseres Übungslei-ters Adolf Naroska ist da so vielfäl-tig, dass man schon sehr nachden-ken muss, wann diese Übungen in diesem Jahr schon mal auf dem Plan standen.

Als krönenden Abschluss spie-len wir dann eine Art Volleyball. Hierbei sind die Spielregeln und der Ball unserem gemeinsamen Lustempfinden und Spaß am Spiel angepasst.

Zu unserer diesjährigen Weih-

nachtsfeier trafen wir uns am 16. Dezember. Wie jedes Jahr, wan-derten wir gemütlich zum Ort des gemeinsamen Mittagessens. In diesem Jahr waren wir zu Gast in der Waldschänke Waldfrieden und feierten dort auch unser 10-jäh-riges Bestehen der Sportgruppe.

Dieser schöne Tag klang dieses mal viel später als sonst aus.

An dieser Stelle wünschen wir uns alle, das diese nette Sportgruppe uns noch viele Jahre erhalten bleibt.

H.S.

Unser Übungsleiter ehrte hier die eifrigsten Mitstreiter, die schon fast vom ersten Tag an dabei sind.



Übergabe einer Urkunde und eines Geschenkes an zwei Mitglieder, die von Anfang an dabei sind:

v.l.n.r: Übungsleiter Adolf Naroska, Margot Wohler, Bernd von Stryck

STARKE TYPEN,

melden sich zurück...

Im vorherigen Vereinsheft (2/2008) habe ich die Sportgruppen Wahrnehmung & Motorik und die Integrations-Gruppe Sport-Spiel-Spaß vorgestellt.

Hier ein paar Bilder aus unseren Sportgruppen.

Wir haben wieder Plätze frei und würden uns sehr über neue **STARKE TYPEN** freuen. Unser Motto: „Bewegung ist für alle möglich, egal welches Handicap.“

Wir treffen uns immer dienstags von 16:30 bis 18:00 Uhr, Halle Woellmerstraße 1 (Integrationsgruppe, Sport-Spiel-Spaß) und mittwochs von 16:30 bis 18:30 Uhr, Halle Woellmerstraße 1 (Wahrnehmung und Motorik).

Wer Zeit und Lust hat, ist ganz herzlich zu den Sportstunden eingeladen, wir freuen uns auf dich/Sie,

Karin Bienas & Hella Hinsche



Weiter nach über 15 Jahren!

Auch die Behindertensportgruppe in der TSH ist „in die Jahre“ gekommen. Sie konnte im vergangenen Jahr auf ihr 15-jähriges Bestehen zurückblicken, und wenn es um den Zuspruch ihrer Mitglieder geht, könnte sie noch eine längere Zeit weiter ihrem Sport nachgehen. Dafür ist die Dreifeldsporthalle des Immanuel-Kant-Gymnasiums in Sinstorf optimal. Die Hallenzeit (donnerstags von 15:45 – 17:15 Uhr) ist für die Mitglieder - auf ihre Arbeitszeit bei den Elbe-Werkstätten bezogen - sehr passend. Die dritte sehr wichtige Voraussetzung ist, dass uns zwei ÜbungsleiterInnen und eine Assistentkraft zur Verfügung stehen. Gegenwärtig haben wir mit Volker Schwab (aus Reinbek!) nur einen Übungsleiter als Vollkraft. Ein zweiter, Jörg Freytag, kann nur jedes dritte Mal kommen, zu wenig, um die jeweils um die 25 - 30 TeilnehmerInnen angemessen anzuleiten.

Bis vor gut einem Jahr waren wir noch sieben Betreuungskräfte: Reiner Neyer war bis zu seinem plötzlichen Tod Ende 2007 weit über zehn Jahre, Tina Hviid etwa acht Jahre dabei. Aus Alters-, Gesund-



Foto: A. Groß



Übungsleiter: Volker Schwab

Foto: A. Groß



Foto: A. Groß

heits- und Berufsgründen haben sich vier AnleiterInnen zurückgezogen - zuviele, um unseren

Sport in der gewohnten Form aufrecht erhalten zu können.

Wäre es etwas für Sie, mit gut verfassten geistig behinderten Menschen Sport und Spiele zu machen? Wenn ja, melden Sie sich doch bitte möglichst umgehend bei unserer Geschäftsführerin Frau Ute Wobith. Das wäre super!



Foto: A. Groß

Fritz Schulz

Redaktion

Liebe Sportsfreunde,
das Redaktionsteam bedankt sich für die zahlreichen sportlichen Beiträge und die eingereichten Fotos.

Wir konnten leider nicht alle Fotos in die Vereinszeitung aufnehmen, da die Fotos nicht den Anforderungen für den Druck entsprechen.

Bitte schicken Sie **digitale Fotos als JPG-Dateien** mit min. **300 dpi** bei 1/1- Format - je größer, um so besser !

Beispiel: Ein Foto im Format 13 x 9 cm hat bei einer Bildauflösung von 300 dpi 1535 x 1063 Pixel - umgerechnet auf 72 dpi entspricht dies ca. 54,1 x 37,5 cm.
Minimal: 5,5 x 4 cm = 650 x 472 Pixel bei 300 dpi - entspricht bei 72 dpi ca. 23 x 16,5 cm Bildgröße.

Vielen Dank, das Redaktionsteam

Wasserspaß am Weissenhäuserstrand und bei der Weihnachtsfeier!

Vom 28.11.08- 30.11.08 sind wir zum zweiten Mal an den Weissenhäuserstrand gefahren und obwohl die Meisten schon alles kannten, hatten wir jede Menge Spaß.

Vom Jüngsten bis zum Ältesten haben sich alle gut verstanden.

Los ging es mit der Bahn und vor Ort dann mit dem Anrufbus zur Ferienanlage. Vier unserer Mitglieder kamen später mit dem Auto nach, da sie sehr lange Schule und Studium hatten.

Nach der Ankunft hieß es erst mal Koffer abstellen und dann ab zum Minigolfen.

Dort stießen dann auch die Nachzügler zu. Zurück im Bungalow ging es gleich weiter. Wir spielten tick tack boom, ein sehr lustiges Spiel, bei dem wir uns vor Lachen nicht mehr ein bekamen.

Nach einer etwas zu kurzen Nacht, begann der nächste Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach ging es schon vormittags zum Kegeln. Nach einer frei gestalteten Mittagspause verbrachten wir den Nachmittag u.a. mit Kettenrutschen auf der 75 m Rutsche und Wettrutschen auf der Steilrutsche in dem Freizeitbad der Ferienan-

lage. Kurz trockengelegt, Handtücher aufgehängt und schon ging es am frühen Abend zum Bowling. Das gemeinsame Abendbrot verbrachten wir alle an den Handgelenken aneinander gebunden. Es stellte sich als ziemlich schwierig heraus und die Verlockung an dem Seil zu ziehen, war ziemlich groß. So dass der ein oder andere seine Zähne zusammen beißen musste, da diese Konstruktion ganz schön ziepte. Auch das Trinken war nicht einfach, da durch den Gegenzug des Sitznachbarn das Getränk sehr schwappte.

Aber auch dabei zeigte sich, dass wir eine eingespielte Gruppe sind! Der letzte Tag kam schneller als erwartet. Aufräumen, Kofferpacken und ein letztes mal zum Schwimmen. Dann kam auch schon wieder der Abholbus und wir mussten wieder nach Hause. Insgesamt hatten wir viel Spaß und waren sehr ausgelassen und auch wenn nicht jedem unsere gute Laune willkommen war (Spaßbad na ja, aber bitte keinen Spaß haben), hatten wir ein sehr schönes Wochenende.

Nur ein paar Wochen später war

dann auch schon unsere Weihnachtsfeier. Am 21.12 ging es mit unseren Kindern, Jugendlichen und den Erwachsenen zum Schwimmen ins Arriba Bad.

Von Harburg machten wir uns gemeinsam mit Bus und Bahn auf den Weg zum Schwimmbad.

Unsere erste Aktion nach dem Umziehen im Schwimmbad war, gemeinsam die Wildwasserrutsche auszuprobieren.

Danach verteilten wir uns im Bad und rutschten auf der Reifenrutsche, der Turborutsche, schubsten und warfen uns gegenseitig ins Wasser oder waren im Wellenbecken.

Am Ende war die Aufregung groß, als ein Schlüssel abhanden kam, der sich aber dann doch nach drei Tagen im Bad wieder angefund



hat.
Nachdem die müden Kinder von Ihren Eltern in Harburg von der Bahn wieder abgeholt wurden, kehrten die Erwachsenen noch im Steakhammer ein und hatten dort noch einen vergnügten, unterhaltsamen Abend.

Wiebke

Anzeigen

Wir veröffentlichen Ihre Anzeige in unserem TSH-Journal!
Mit Ihren Fragen und Anzeigenaufträgen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle oder per e-mail an:
presse@tsh-sport.de

Es ist bald so weit: Die Show-Gruppe der Ju-Jutsu-Abteilung der TSH ist in Vorbereitung ihrer neuen Show...



... düster gefährlich, aufregend, überraschend...



... demächst mehr...

Wir haben das Kinderturnabzeichen gemacht

Mitte letzten Jahres war es endlich soweit; wir wurden für unser „Können“ belohnt und haben nach 3-maliger Prüfung das Kinderturnabzeichen ausgehändigt bekommen. Wir mussten Hangeln, Bodenturnen, Trampolinspringen und Wettkampfspiele machen. Das war für uns natürlich ein Leichtes!!!

Michaela und Claudia machen sowieso immer solche spannenden Sachen mit uns während der Turnstunden.

Manchmal feiern wir aber auch Ostern, Fasching, Halloween, Laternenfeste und Weihnachten, wenn wir nicht andere themenbezogene Bewegungslandschaften „beturnen“ dürfen oder Handstand, Radschlag oder Aufschwung üben.

Wir, das sind die „großen“ Kinder, sind alle ungefähr sieben Jahre alt. Aber auch für die Kleineren gibt es immer tolle und abwechslungsreiche Turnstunden in der Halle der Schule „Alte Forst“. Es werden Sommerfeste gefeiert oder Zirkusaufführungen eingeübt.

Leider haben wir im Moment nicht soviel Platz, weil wir wegen Bauarbeiten im Psychomotorikraum der Schule untergekommen sind, aber auch dort gibt es noch wieder andere tolle Möglichkeiten sich zu bewegen.

Wenn ihr Lust habt, kommt doch einfach mal vorbei, wir freuen uns über jeden, der mit uns spielen und turnen möchte.

Unsere Übungszeiten:

5- 8 Jahre Di. 15.00 – 15.45 Uhr
3-6 Jahre Di. 15.45 – 16.30 Uhr
3-6 Jahre Di. 16.30 – 17.30 Uhr

Ansprechpartner:

Übungsleiterin:
Michaela Koenecke
Tel.: 040/792 99 67

oder

Abteilungsleitung
Heike Hohensee
Tel.: 040/ 790 99 27

Disney on Ice

Hallo liebe Leserinnen und Leser!
Wir, 13 Leichtathleten und unsere Trainerin Annemie, waren am 6.2.2009 in der Eisrevue „Disney on Ice“.
Es war superschön dort.



In dem Musical wurden Comicfiguren wie Donald Duck und Figuren aus dem Film „Findet Nemo“ mit lustigen Kostümen dargestellt. Es war eine tolle Bühnen- und Lichtshow und eine wunderbare Darbietung der Eiskunstläufer. Dadurch, dass wir mit unserer Leichtathletikgruppe gefahren sind, war die Fahrt und auch das Musical noch witziger.

Wir alle hatten viel Spaß und werden, wenn wir noch einmal die Gelegenheit haben, selbstverständlich gerne wieder mitfahren.

Janina, Francis, Michelle und Pelin

Liebe Leichtathleten,

wir gratulieren ganz herzlich zu den Meistertiteln und den hervorragenden Platzierungen,

der Vorstand

<http://www.tsh-leichtathletik.homepage.t-online.de/>

Sportlerehrung 2008

Am 25. Februar 2009 werden im CinemaxX Hamburg Harburg insgesamt elf Leichtathleten der TS Harburg vom Bezirksamt Harburg geehrt. Sie alle haben in 2008 einen oder mehrere Hamburger Meistertitel erkämpft:

Melissa Bottermund, W18:	Weitsprung, Hochsprung Halle, 100 m Hürden und 7-Kampf
Larissa Hulsch, W17:	7-Kampf Mannschaft
Stefanie Korthaus, W17:	7-Kampf Mannschaft
Vanessa Schnitter, W17:	7-Kampf Mannschaft
Sven Rossa, M11:	Weitsprung Halle
Pelin Demir, W11:	50 m, 4-Kampf Mannschaft
Janina Lange, W11:	Weitsprung, 4-Kampf Mannschaft
Alyona Shepelenko, W11:	4-Kampf Mannschaft
Michelle Wieske, W11:	4-Kampf Mannschaft
Sermin Yildirim, W11:	Ballwurf

MEISTERSCHAFTEN 2009

Aber auch bei den Hallenmeisterschaften im Januar und Februar 2009 haben wir wieder neue Hamburger Meister zu melden:

Bei den Schülerinnen A wurde Irina Salkowski, W14, Erste im Kugelstoßen mit 10,06m. Yannick Lange, M14, wurde Vizemeister im Kugelstoßen und holte noch Bronze im Weitsprung! Der Jahrgang 1997 ist nach wie vor bei uns sehr stark: Erfolgreichster Teilnehmer war



Irina Salkowski
(1. Platz Kugelstoßen A-Schülerin)

aber Sven Rossa, mit 1 Hamburger Meistertitel im Kugelstoßen (8,32m) und einem Vizemeistertitel im Weitsprung (4,69m). Ebenfalls erfolgreich war Pelin Demir, die übrigens ganz aus Wilhelmsburg zum Training zu uns kommt! Sie hatte es wieder geschafft in ihrer Paradedisziplin Sprint über 60m als Erste durchs Ziel zu kommen in 8,77 sec. Und sie wurde noch 4. im Weitsprung mit 4,32m. Janina Lange wurde Zweite in dieser Disziplin mit 4,40m. Sehr gefreut hatte sich Francis Brüser über Bronze im Kugelstoßen. Bei den C-Schülern gab es eine

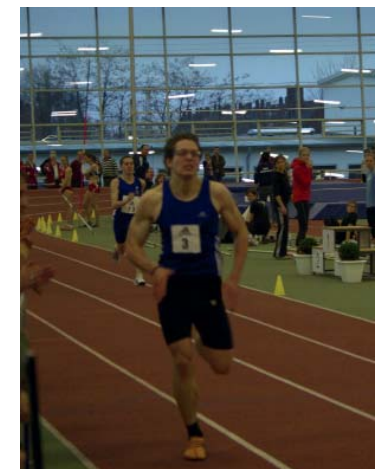
Bronzemedaille im Hochsprung (1,11m) für Benino Russo, der über die Kooperation GS Rönneburg zu uns kam.

Allen Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

Gerade während der Wettkämpfe und auch schon auf der Fahrt zur Sportstätte haben die Sportler viel Spaß und es entstehen Freundschaften. Natürlich freuen sich alle über eine gute Platzierung, aber das Anfeuern und das gemeinsam Erlebte trägt zur Gruppenzugehörigkeit bei und man freut sich



Sven Rossa
(1. im Kugelstoßen,
2. im Weitsprung, B-Schüler)



Niklas Franke
(200m und 400m Läufer, A-Jugend)



Pelin Demir
(4. im Weitsprung, B-Schülerin)



Gruppenbild mit Trainerin Carina Gülk

auch, wenn sich jemand verbessern konnte. Vielleicht melden sich noch mehr junge Athleten zu Wettkämpfen an? Nach wie vor sind Plätze frei in den Gruppen für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jah-



Francis Brüser
(3. Platz Kugelstoßen B-Schülerin)



Pelin Demir
(1. im 60m Sprint, B Schülerin)

ren, sowohl in der Trainingshalle Hanhoopsfeld (mittwochs) als auch Triftstraße (donnerstags) seid IHR herzlich willkommen!

Annemie Grabau-Gülk

Größter Schützenchor in Harburg beim Zapfenstreichausmarsch



Als wir beim letzten Zapfenstreichausmarsch von der Harburger Schützengilde durch den Eißendorfer Dorfkern marschierten,

passierte etwas Unvorhergesehenes, was meine Spielleute voller Freude registrierten.

Bei einem Musikstück, das wir erst letztes Jahr zuerst aufgespielt hatten, sangen aus voller Inbrunst mehrere hundert Schützenkehlen mit. Es handelte sich um den Evergreen „Schön ist es auf der Welt zu sein“ von dem Sänger Roy Black mit Anita damals gesungen.

Aber hier wie gesagt, aus mehreren hundert Kehlen gesungen, war es doch ein unvergessliches Erlebnis. Auch die Zuschauer am Straßenrand stimmten mit an, so war eine gewisse Partystimmung a`la Schlagermove vorhanden.

Da wir mit den Schützen eng verbunden sind, fördern sie uns immer mit Sponsoren, die unter anderem einen Pokal spendieren, den wir ausschießen dürfen.

So schoss unser Kücken Carina auch einen Orden aus, zur Ver-

wunderung der Großen... vorbildlich!

So zeigt es doch, dass wir nicht nur mit den Instrumenten umgehen können, sondern auch andere Talente besitzen.

Dieses nur angemerkt, dass wir kein „Tschingderasserbum“-Spielmannszug sind, sondern auch Unterhaltungsmusik spielen und andere tolle Sachen machen.

Wer bei diesen Späßen mitmachen möchte oder eben Lust hat ein Instrument zu erlernen, der kommt einfach zu unserem Übungsabend vorbei, wir selbst bringen Euch das Musizieren bei.

Übungsabend: Mittwochs 19:00–21:00 Uhr außer in den Ferien in der Schule Kerschensteinerstraße 16, Eingang Bennigsenstr. 9, dort im Musiksaal 2. Etage. Flexibel sind wir sicher mit den Kinder die früher weg müssen, denn diese sind in der Regel ja um 21:00 Uhr im Bett...

Holger Peters (Musikalischer Leiter/Stabführer

Was war in der Tauchgruppe 2008? Und was wird 2009?

Für unsere Sparte Tauchen geht 2008 ein erfolgreiches Jahr zu Ende.

Im vergangenen Jahr haben sechs Kinder und fünf Erwachsene ihren ersten Tauchschein für das Presslufttauchen erworben. Zwei erfahrene Taucher haben sich weiter qualifiziert und die international anerkannten Tauchsportabzeichen CMAS* und CMAS*** erreicht.

Für eine Gruppe von 39 Sportlern ist das schon allherd!

Damit diese Dynamik 2009 nicht ins Stocken gerät, werden wir in diesem Jahr einen zweiten Übungsleiter aus den eigenen Reihen bekommen.

Nils Sperling hatte sich bereits 2007 zu der umfangreichen Ausbildung beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und beim Verband deutscher Sporttaucher (VDST) bereit erklärt und die nötigen Voraussetzungen vorbereitet.

Die Tauchgruppe wünscht hier geschlossen viel Erfolg!

Wer jetzt Interesse am Thema Sporttauchen bekommen hat, unsere Tür steht allen offen.

Das Tauchen, mit Pressluftgerät



Nils Sperling vor dem Tauchgang

und auch ohne Gerät, kann jeder lernen. Kinder ab sechs Jahre und Erwachsene können in der Schwimmhalle beim Tauchtraining mitmachen. Gerätetauchen können Kinder und Erwachsene bei uns lernen. Nähere Informationen gibt es auf www.tsh-sport.de Rubrik Tauchen oder telefonisch unter **040-59 46 17 14**.

Je „oller“, je „doller“,...

... auch im Jahr 2008 haben die Spielerinnen und Spieler der Tennisabteilung viele großartige Erfolge erzielt.

Besonders zu erwähnen sind die Ergebnisse der 70-jährigen Lilo Müller, die in ihrer Altersklasse **Deutsche Hallenmeisterin im Einzel und Vizemeisterin im Doppel** sowie **in der Freiluftsaison Deutsche Vizemeisterin im Doppel** wurde.

Die Punkt-Spiele bestreitet Lilo noch als 70-jährige bei den Damen 50 in der Nordliga und ist auch dort überwiegend erfolgreich.

Am Beispiel von Lilo Müller wird deutlich, dass man auch im „gesetzten Alter“ beim Sport noch Spaß und Erfolg haben kann. Es muss ja nicht gleich die „Deutsche Meisterschaft“ sein. Zur Nachahmung aber allemal zu empfehlen.

Rainer Stegenwallner
Der Sportwart



Tennisjugend im Aufwind

Im Sommer 2008 hat unser neuer Cheftrainer Volker Homberg seine Arbeit in der Tennisabteilung begonnen. Seitdem ist ein deutlicher Anstieg bei den Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen. Diese personelle Veränderung und die Präsenz im Internet tragen möglicherweise dazu bei, dass wir inzwischen wieder etwa 15 Tennisspieler und -spielerinnen im Alter zwischen 4 und 18 Jahren im Training haben.

Dabei gibt es drei Gruppen, die recht ambitioniert und leistungsorientiert sind und vielleicht schon in einigen Jahren unsere derzeitige Lücke im Damen- und Herrenbereich schließen könnten.

Daneben gab es im letzten Sommer zwei Bambinigruppen (4 bis 7 Jahre), die spielerisch und spaßorientiert motorische Grundlagen wie Koordination, Beweglichkeit, Balancierfähigkeit, Geschicklichkeit, Körper- und Ballgefühl erworben haben.

Leider waren in diesem Winter nicht viele Eltern bereit, ihren Kindern die Teilnahme am Wintertraining zu ermöglichen. Dabei spielen sicher auch die höheren Kosten

(neben dem Trainer muss auch die Halle finanziert werden) eine Rolle. Trotzdem möchte ich an dieser Stelle noch einmal auf die aus fachlicher Sicht unumstrittene Effektivität des Wintertrainings hinweisen. Der zeitliche Anteil ist aufs Jahr gesehen deutlich höher als das Sommertraining, das im Mai beginnt und im September endet. Rechnet man die Sommerferien ab, so kommt man hier gerade mal auf 3 ½ Monate. Der Winter dagegen umfasst die Zeit von Oktober bis April, das sind, die kleinen Ferien abgerechnet, immer noch 5 ½ Monate. Dazu kommt die Sicherheit, keine wetterbedingten Ausfälle zu haben. Mit anderen Worten: Das Wintertraining ist ausgesprochen wichtig für die Leistungsentwicklung der Kinder und Jugendlichen.

Jetzt steht allerdings erst einmal wieder der Sommer vor der Tür. Hier wünsche ich mir natürlich eine ähnlich starke Trainingsbeteiligung wie im letzten Jahr. Wir werden versuchen, alle zeitlichen Wünsche zu erfüllen. Wir wissen in diesem Zusammenhang, dass wir auch auf die verlängerten Schul-

zeiten Rücksicht nehmen müssen und werden das Training daher in die späteren Nachmittagszeiten hinein verlagern.

Und noch etwas: Als besondere Werbeaktion senken wir den Jahresbeitrag im Jahr 2009 für alle neu eintretenden Kinder und Jugendlichen auf 50.- €!

Ich wünsche euch allen eine sportlich erfolgreiche Sommersaison!

Euer
Heinz Michaelis
Jugendkoordinator

EINLADUNG ZUR SOMMERSAISON 2009

Der Winter scheint uns in diesem Jahr so richtig gern zu haben, sonst wäre er nicht so lange bei uns geblieben. Das die Tennisabteilung sich aber besonders über den bevorstehenden Frühling und vor allem die kommende Sommersaison freut, ist ebenfalls kein wirkliches Geheimnis. Kein Wunder! Gibt es etwas Schöneres als seiner Lieblingsbeschäftigung an frischer Luft nachgehen zu können und gleichzeitig viel für die eigene Beweglichkeit zu tun und dabei einen hohen Spaßfaktor zu genießen? Das alleine sind schon gute Gründe, um mit diesem faszinierenden Sport anzufangen oder ihn zu intensivieren. Am besten

natürlich in einem gut aufgestellten Verein und einer gastlichen Atmosphäre.

Nämlich genau da, wo Sie in Ihrem HTuHC sogar drei Dinge auf einmal finden: Gastlichkeit, hoher Spaßfaktor und sehr gute Trainingsmöglichkeiten für Sie und Ihre Kinder!

Kommen Sie doch einfach mal vorbei oder nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Heinz Michaelis (Jugendkoordinator / Trainer): 040 / 768 77 36

Volker Homberg (Trainer): 040 / 854 010 87

Veranstaltungskalender 2009 HTuHC i.d. TSH

Sonntag, 22.3.	11 Uhr	Einweihung Clubhaus nach Umbau
Montag, 30.3.	19 Uhr	Jahresmitgliederversammlung der TSH
Samstag, 4.4.	9 Uhr	Frühjahrsputz
Samstag 11.4.	11 Uhr	Eröffnung der Freiluftsaison (Oster-samstag)
Donnerstag, 30.4.	20 Uhr	Tanz in den Mai
Freitag, 1.5.		Beginn der Medenspiele
Sonntag, 31.5.	11 Uhr	Kuddel-Muddel-Pfingstturnier
Samstag, 11.7. – Sonntag, 19.7.14.		Seniorinnen-Cup
Samstag, 15.8.	9 Uhr	Rad-Ralley
Samstag, 29.8. – Samstag, 5.9.		Club-Meisterschaften
Freitag, 2.10.	19 Uhr	Herbstfest
Samstag, 17.10.	9 Uhr	Herbstputz
Freitag, 6.11.	19 Uhr	Preis-Skat
Freitag, 13.11.	19 Uhr	Damen Doppelkopf - Turnier
Mittwoch, 31.12.		Silvester-Feier
Sonntag, 10.1.2010	11 Uhr	Neujahrsempfang Clubhaus

Endlich eine neue Halle...

Endlich haben wir unsere alten Trainingszeiten und eine wirklich tolle neue Halle wieder.

Daher können wir wieder gutes Training für alle Altersklassen in gewohnter Qualität anbieten.

Bei einer Jugend- und einer Schüler-Mannschaft ist auch noch genügend Platz für Jugendliche die es mal probieren möchten (8 - 16 Jahre).

Erwachsene kann ich nur empfehlen einmal mitzumachen. Es wird im Tischtennis nicht nach Altersgruppen eingeteilt, sondern nur nach Aktiven, Passiven und nach der Spielstärke.

Es ist niemand zu alt. Immerhin sind etliche unserer Aktiven zwischen 60 und 72 Jahre alt.

Unsere zwei Mannschaften haben z.B. folgendes Alter:

1. 42, 25, 19, 62, 71, 34, 72
2. 62, 72, 56, 72, 42, 20, 29, 53, 69.

Bei den Punktspielen der Jugend und Schüler müssen unsere Teilnehmer noch sehr viel Lehrgeld zahlen. Ich hoffe durch Training und vor allem durch eine größere Portion Ehrgeiz kann es in der



nächsten Spielzeit besser aussehen.



Die erste Mannschaft steht in einer mit 11 Mannschaften besetzten 2. Kreisliga immerhin an 3. Stelle (8 Siege, 2 Unentschieden und nur 3 Niederlagen).

In der 2. Mannschaft sieht es durch erstmals Spielende in der 4. Kreisliga etwas schlechter aus (3 Siege, 1 Unentschieden und 11 Niederla-

gen) gleich Platz 10 von 12 Mannschaften.

Ich gehe davon aus, dass die nächste Serie für alle besser ausfallen wird.

Unsere jährliche Vereinsmeisterschaft legten wir für 2008 auf den 6. und 9. Januar 09.

Folgende Ergebnisse wurden erzielt und geehrt:

Einzel:

1. Alexander Otto

Doppel:

- Frank Hinze/Peter Mannshardt
2. Frank Hinze, Evgueni Solovier/
Ralf Ziegler
3. Andre Matthies, Peter Hinze/
Christoph Schott

Für weitere Informationen genügt ein Anruf.

Horst Voigt
760 63 72

Die kleine aber feine Weltmeisterschaft

Das Rennen selbst war gut durchorganisiert. Ein paar Merkwürdigkeiten gab es allerdings auch bei dieser WM. Neben Pizza, Bohnen und Reis als Zielverpflegung fragte man sich auf der Radstrecke öfters, wann man einen dieser rar gesehene Wettkampfrichter zu Gesicht bekommt.

Scheinbar waren nicht genügend Motorräder vorhanden, so dass die Presse selbst nicht auf der Radstrecke unterwegs sein konnte, ob es auch für die Wettkampfrichter nur vereinzelt Motorräder gab, bleibt nur zu vermuten.

Doch von Anfang an. Das Schwimmen wurde durch 15 Wellen entzerrt und auch das Wasser war vergleichsweise ruhig zu den Vortagen. Somit gab es wenig Prügeleien im Wasser und ich konnte nach meiner schlechtesten Disziplin relativ relaxed auf das Rad steigen. Nun sollte sich zeigen, ob sich mein Radtraining der letzten Monate erfolgreich auszahlte. Da meine Startwelle die 13. war, konnte ich Jung und Alt relativ schnell einsammeln. Neben dem Höhenflug gab es auf dem ersten Drittel auch Rückenwind und alles

lief ganz leicht. Der Seitenwind auf dem zweiten Teil sollte dann endgültig zeigen, wer gut Rad fährt. An dieser Stelle des Rennens konnte ich bis auf die erste meiner Altersgruppe alle anderen einsammeln. Wissen tat ich es zu der Zeit nicht, wusste aber trotzdem, dass ich mich stetig nach vorne arbeiten konnte. Nach der



letzten Verpflegung kam dann die Enttäuschung; ein Feld mit ca. 15 Radfahrern kam von hinten an mich herangerollt und führte zwei meiner Altersklassen-Konkurrentinnen mit, die ich zuvor stehen lassen konnte. Ich versuchte mich nach hinten rausfallen zu lassen und einen fairen Abstand zu halten, doch dies erwies sich als schwierig. Hinter mir kamen

die nächs-ten Gruppen angerollt und die Straße wurde schmaler. Die Flucht nach vorn erwies sich bei leichtem Gegenwind auch als schwierig und nachdem ich auch meine „Motzkünste“ nicht halfen, die Triathleten zu fairem Fahren zu bringen, blieb ich nahe der Gruppe im ständigen Versuch nicht zu viel Windschatten abzubekommen.

Wie ich später erfuhr, war dies kein Einzelfall und bei weitem nicht das längste Windschatten fahren, doch gut fühlte ich mich danach nicht. Somit konnte ich all meine anfängliche Wut auf der Laufstrecke rauslassen. Ohne Zeit und nur nach Gefühl lief ich einfach los und auch dort konnte ich bis auf vereinzelte Triathleten mehr überholen als überholt zu werden. So gab es für mich immer wieder kleine Zwischenziele auf der Laufstrecke, die mich dazu veranlassten so schnell zu laufen, wie ich noch nie gelaufen bin.

Am Ende stand ich vollkommen breit im Zielbereich und wusste ziemlich sicher „das war ein geiles Rennen, fast alles hat gestimmt.“

Nachdem ich mich ungewollt und für mich wie aus heiterem Himmel in Rapperswil für die WM qualifizierte, wollte ich es diesmal richtig

angehen. Mein bisheriges Training gestaltete ich immer eher intuitiv und situationsabhängig. Mit dieser neuen Herausforderung, die mir vielleicht nicht oft gestellt werden würde, wollte ich mich selbst auf die Probe stellen. Wie reagiert mein Körper und meine Seele auf einen festen Trainingsplan, der Hand und Fuß hat?

Gesagt, getan. Leistungsdiagnostik, Gespräche über realistische Ziele, bisherige Fitness und Defizite. Dreieinhalb Monate vor dem Saisonhöhepunkt begann ich mit dem intensiven Training. Da dies genau in meine Semesterferien



viel, hatte ich genügend Zeit. Die Erfahrungen die ich dabei machte, waren unterschiedlicher Art. Zum einen trainierte ich meistens allein, da das Training zeitintensiv und speziell war. – In der Gruppe macht es mehr Spaß!



Unzufriedenheit und Wut machte sich breit, wenn ich das Geforderte nicht richtig umsetzen oder erfüllen konnte. – Ein großer Teil des Spaßes bleibt aus.

Härte und eine bewusste Leistungssteigerung ist schwer selbst

einzuschätzen. – So bin ich der Meinung, sich selbst zu quälen, fällt leichter, wenn ich Trainingspartner habe. Leistungssteigerungen habe ich selbst erst im Rückblick richtig einschätzen können.

Und trotzdem siegt über allen negativen oder harten Erfahrungen der Glücksmoment. Im Ziel oder auch während des Rennens. Den Spaß, den ich während des Rennens hatte, war neu für mich. Um so viel Spaß zu empfinden, brauchte ich eine gute Vorbereitung und eine andere Einstellung zu Wettkämpfen. Mein Trainer zeigte mir, wie sich meine Gedanken auf die Leistung auswirken und wie wichtig mentale Stärke im Wettkampf ist.

Das alles machte es zu einer unvergesslichen Erfahrung.

Sarah Berndt

Liebe Sarah,

wir gratulieren zu deinem großartigen Erfolg,

der Vorstand

Gartenarbeitstag bei der TSH

Am 8.11.2008 fand wieder einmal der jährliche Gartenarbeitstag bei der TSH statt. Trotz des etwas ungemütlichen Wetters waren einzelne aus dem Vorstand, aus der Tennisabteilung und der Leichtathletikgruppe anwesend, die den Sportplatz aufräumten und winterfest machten.



Es gab wie immer einiges zu tun: Neben Laubharken an allen Ecken auf dem Platz, musste auch an der Straße sauber gemacht werden.



Der Gartenarbeitstag richtet sich in erster Linie an die, die den Platz über die Sommersaison nutzen, aber auch andere Vereinsmitglieder sind gerne gesehen.



Bei einer Suppe und einem Getränk klang auch der diesjährige Arbeitstag aus.

Jubilare

25 Jahre

Helmut Pochert, Edelgard Sereinig, Silke Behnisch, Wolfgang Möller, Achim Lehmann, Erika Böttcher, Herbert Dumschat, Elisabeth Borschel, Nils Mauch

40 Jahre

Torsten Lang, Gerda Wolf, Signe Römer, Ernst Winkler

50 Jahre

Franz Bathke, Günther Pröhl

60 Jahre

Claus Wobith, Rolf Zaddach

70 Jahre

Frieda Wilhelmine Bannier

GESCHÄFTSSTELLE

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder



† 2008/2009 †

Horst Würzig
Rolf Ehnert
Irmgard Linhardt
Horst Fischer



- kreativ dekorieren
- fachgerecht Boden legen
- meisterhaft polstern

Doobe Raumausstatter e.K.
Eißendorfer Straße 187
21073 Hamburg
Tel.: 040 / 790 70 50
Fax: 040 / 791 434 33
www.doobe-raumausstatter.de

Übersicht der aktuellen Termine

30.03.2009	Jahreshauptversammlung
04.05.2009	Erweiterte Vorstandssitzung um 19 Uhr im Clubhaus
30.09.2009	Redaktionsschluss
31.10.2009	Hallensportshow in der Kerschensteiner Straße: Für alle Kinder und Jugendliche unseres Vereins sowie Interessierte

Anzeigen

Wir veröffentlichen Ihre Anzeige in unserem TSH-Journal!
Mit Ihren Fragen und Anzeigenaufträgen wenden Sie sich
bitte an die Geschäftsstelle oder per e-mail an:
presse@tsh-sport.de

Aufnahmeantrag 2009

Mitgliedsnummer:
Füllt der Verein aus

Beantragte Mitgliedschaft für:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/ Ort: _____

Geb.-Datum: _____

Tel.: _____

E-mail: _____@_____

Sportart/ Abteilung? _____

bei Fitness: Ganztageskarte Mittagskarte (Mo.– Fr. 9 - 15 Uhr)

Erziehungsberechtigter bei Minderjährigen:

(Name): _____

Folgende Angehörige sind Mitglied der Turnerschaft:

(Name): _____

Kontakt zur Turnerschaft Harburg durch: (bitte ankreuzen)

ein Mitglied der TSH Internet Werbeaktionen

einen Landesverband Werbung in Tageszeitungen

Sonstiges _____

Hamburg, den _____

Unterschrift d. Antragstellers,
ggf. ges. Vertreter

AL
gesehen

Personenbezogene Daten werden bei uns maschinell gespeichert und nur für Vereinszwecke verwendet.

Einzugsermächtigung

monatlich/quartalsweise/jährlich
(nicht Zutreffendes bitte streichen)

Hiermit ermächtige ich die Turnerschaft Harburg von 1865 e.V., die einmalige Aufnahmegebühr und den Vereinsbeitrag jeweils zum 1.sten eines jeden Monats bzw. im ersten Monat des Quartals (2. Januar, 2. April, 2. Juli, 2. Oktober) von meinem Konto abzubuchen.

Name d. Kontoinhabers: _____

Bank/Sparkasse: _____

BLZ: _____

Kontonummer: _____

Hamburg, den _____
Unterschrift d. Kontoinhabers

Personenbezogene Daten werden bei uns maschinell gespeichert und nur für Vereinszwecke verwendet.

Redaktionsteam

Der Redaktionsschluss für die nächste Vereinszeitung ist am **30.09.2009**. Alle Texte und Fotos sollen spätestens an diesem Tag entweder per Mail an **presse@tsh-sport.de** oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

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

Impressum

Redaktionsleitung : Peter Sielaff
Text & Layout : Cornelia und Daniela Eggers
Homepage : Thomas Menzel

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

e-mail: info@TSH-Sport.de • Telefon: 040 / 790 1650
www.TSH-Sport.de • Telefax: 040 / 790 1658

Umschlag-Layout: foryourcontent

Seit 1929 das Auktionshaus für Philatelisten

Zeit für sportliche Werte...



Seit über
75
Jahren

Sport und Philatelie - seit es Briefmarken gibt, gehören diese beiden Begriffe fest zusammen. Und nicht selten sind die Marken später die wahren Goldmedaillengewinner. Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf.



EDGAR MOHRMANN & CO.
Internationale Briefmarkenauktionen GmbH

BÄRENALLEE 43 · D-22041 HAMBURG · TEL. (040) 689 47 00 · WWW.EDGAR-MOHRMANN.DE