



Nummer 1/2010

Vereinsnachrichten
Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

TSH Journal



Die *Straßen-* künstler der TSH



Sportlicher
Jahresrückblick
Berichte aus
den Abteilungen
Fasching 2010
Meistertitel in
der Leichtathletik

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



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	Aikido	09
		Einrad	18
Fitness-Studio	21	Gymnastik	26
Vorstand	51	Freizeitsport	29
Pinnwand	56	Handball	30
Aufnahmeantrag	57	Herzsport	32
Redaktionsteam	59	Ju Jutsu	34
		Kinderturnen	36
		Leichtathletik	39
		Rudern	43
		Spielmannszug	45
		Tennis	46
		Wandern	49

Liebe Mitglieder und Freunde der TSH,

beim Jahresempfang unseres Nachbarn HTB sprach mich ein Präsidiumsmitglied auf unser TSH - Journal an. Er fand, dass mein Vorwort zur zweiten Ausgabe 2009 eher pessimistisch geklungen habe. Solche Kritik nehme ich zum Anlass, meine eigene Position zu überprüfen.

Wer ist schon vollkommen!

Die Sportentwicklung erlebe und beobachte ich seit etwa 60 Jahren.

Die ersten Erlebnisse waren ein Deutsches Turnfest in Hamburg, zu dem wir noch mit der Straßenbahn „nach Hamburg“ fuhren, ferner die Alsterstaffeln, die immer der HSV gewann.

Geturnt haben wir wie zu Turnvater Jahns Zeiten mit Vorturner und Gesang von Gerät zu Gerät marschierend.

Die Stiftungsfeste der Sportvereine waren Harburgs gesellschaftliche Höhepunkte.

Und Handball wurde noch draußen auf dem Großfeld gespielt.

Die Welt des Sports hat sich – wie sollte es in derartigen Zeiträumen



auch anders sein – grundlegend verändert.

Mich bewegt und das hat mit Pessimismus nichts zu tun, ob unser Vorstand darauf stets richtig reagiert hat.

Im Vorstand, im erweiterten Vorstand und von unseren Trainern, die insgesamt ihre Aufgabe freiwillig übernehmen, von diesen Sportlerinnen und Sportlern, ausgestattet mit hoher sozialer Kompetenz, wird die gemeinnützige und ehrenamtlich geführte Organisation getragen.

Sie behauptet sich sogar gegenüber kommerziellen Anbietern.

Aber, und darum geht es, wir dürfen bei einer Vorausschau nicht die Risiken übersehen, die sich mit

VORSTAND

freiwilligen Engagements verknüpfen:

Finden Sie mal Vorstandsmitglieder in einem Sportverein, die Buchhaltung beherrschen und Bilanzen erstellen können, die sich im Personalrecht auskennen, die Haus und Hof in Ordnung halten können und die Anlagen wirtschaftlich betreiben, die mit Behörden verhandeln und auch noch wissen müssen, was es mit § 3 Nr. 26 Einkommenssteuergesetz auf sich hat.

Das kommt einem Balanceakt auf dem Hochseil ohne Netz und Fangleine gleich.

Ich will damit sagen, dass wir uns keinen Ausfall bei diesen so unterschiedlichen Anforderungen leisten können. Nachhaltig, also auf Dauer, ist dieses Konstrukt jedenfalls nicht angelegt.

Eine Kleinigkeit habe ich bei diesen so vielseitigen Anforderungen an freiwilliger Vorstandsarbeit beinahe vergessen. Es wäre ausgesprochen hilfreich, wenn wir doch etwas vom Sport verstünden. Das ist nämlich unser Geschäftszweck. Wir älteren Herrschaften im Vorstand, hoch in den Siebzigern, überwiegend jedenfalls, haben

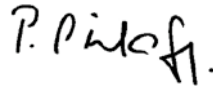


beschlossen, eine Sportkordinatorin zu beauftragen, die Entwicklung in den Abteilungen zu unterstützen und zu fördern. Wir haben Pamela Wolter gebeten, diese Aufgabe zu übernehmen und auch später die Geschäftsführung, wenn Ute Wobith in den wohlverdienten Ruhestand geht.

Pamela Wolter, Sportlehrerin und in unserem Verein mit ihren Angeboten stets erfolgreich, hat zugesagt. Wir gewinnen damit in der Vorstandsarbeit eine fachliche

Kompetenz, die uns befähigt, in der Konkurrenz mit den benachbarten Sportvereinen und kommerziellen Anbietern auch in Zukunft zu bestehen. Der Vorstand hat diese Personalentscheidung einstimmig beschlossen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit.



Aufgrund der guten Erfahrungen in den vergangenen Jahren, in denen Pamela Wolter für die Turnerschaft tätig war, gehen wir davon aus, dass auch zukünftig die Zusammenarbeit mit den Abteilungsleitungen und dem Vorstand erfolgreich verlaufen wird und der Verein neue Impulse für nachhaltige sportliche Weiterentwicklung erhält.

Hamburg, Februar 2010
Peter Sielaff
Vorstand

VORSTAND

Einladung
zur ordentlichen Hauptversammlung der Turnerschaft Har-
burg von 1865 e. V.
am Montag, den 29. März 2010, 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 2010
9. Wahlen
10. Verschiedenes

Hinweise:

- a. Die Bilanz zum 31.12.2009 sowie die Jahresrechnung für 2009 liegen in der Geschäftsstelle des Vereins zur Einsichtnahme aus, und zwar ab Anfang März 2010.
- 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. Ein Antrag des Vorstandes ist als Anlage dieser Einladung beigefügt.
- d. Diese Einladung erscheint in den Vereinsnachrichten „TSH Journal“ Nummer 1/2010 und als einzelnes Blatt.

Peter Sielaff,
Vorsitzender

Anlage: Antrag an die ordentliche Hauptversammlung 2010.

Antrag an die Jahreshauptversammlung 2010 der Turnerschaft Harburg von 1865 e.V. am 29.03.2010

Der Vorstand beantragt, die ordentliche Hauptversammlung 2010 wolle folgende **Satzungsänderung** beschließen :

§2 Zweck

§2 wird um folgenden Satz ergänzt:

Zulässig ist eine Vergütung an Vorstandsmitglieder und alle satzungsmäßig bestellten Organträger des Vereins als Ehrenamtspauschale nach § 3 Nr. 26 Einkommensteuergesetz.

Der Vorstand beschließt darüber gemäß § 13 dieser Satzung im Einzelfall.

Begründung:

Die Satzungsänderung wird auf Empfehlung des Hamburger Sport-Bundes den Vereinen vorgeschlagen. Dahinter steht die auch vom TSH-Vorstand getragene Einsicht, dass ehrenamtliche Arbeit für eine gemeinnützige Organisation mit fachlicher Qualifikation gekoppelt sein muss, wenn sie erfolgreich sein soll. Fachliche Qualifikation setzt aber Ausbildung und Fortbildung voraus und die gibt es nicht zum Nulltarif.

Beschlossen in der Vorstandssitzung am 22. Februar 2010

Peter Sielaff
Vorstand

Ein Käfig für die Leichtathleten

Was baut ihr da eigentlich auf dem Sportplatz, wurden wir häufig gefragt. Also, der Rohbau einer Biogasanlage ist es nicht, obwohl es auf unserer Anlage reichlich Grünabfall gibt.

Wir haben auf Wunsch unserer Leichtathletikabteilung und unter Leitung von Ernst Winkler eine Diskuswurfanlage mit Fangnetz gebaut. Der Verein hat eine Reihe von jugendlichen Leichtathleten, die sich mit dieser doch etwas komplizierten Wurfdisziplin vertraut machen wollen. Das Fangnetz dient zum Schutz der Aktiven, weil der Diskus nicht immer den

Kurs einschlägt, den der Werfer sich vorgenommen hat. Die Einrichtung ermöglicht, dass mehrere Werfer und Werferinnen in kurzen Abständen hintereinander zahlreiche Trainingswürfe absolvieren können. Das Ergebnis werden gute Platzierungen bei Hamburger Meisterschaften sein. Ein Dankeschön gilt der Harburger Bezirksversammlung und der Hamburger Volksbank, die uns bei diesem Objekt, das 3.600 Euro bar und dazu weitere Eigenleistung gekostet hat, unterstützt haben.

Peter Sielaff

Neues aus der Aikido Abteilung

Tendo World Seminar in Izu (Japan)

Anlässlich des 40 jährigen Jubiläums des Tendoryu Aikido fand vom 12. bis 15. Oktober 2009 das erste Internationale twa (tendo world aikido) Seminar in Japan auf Izu statt.

Wir Hamburger – immerhin 11 Leute – waren schon am Samstag angekommen und es ging gleich, nach 14 Stunden Flug, Koffer abladen im Hotel, einer kurzen Runde in der Umgebung, dem ersten echten Sushi zum ersten Training.

Zum Verschnaufen war ja der Sonntag da.

Am Montag, morgens früh um 9 Uhr, vor dem Tendokan in Tokyo (für die Japaner war es sogar ein Feiertag), wimmelte es von etwa 100 müden aber dennoch sehr gespannten Ausländern. Von überall waren sie gekommen: Aus Mexiko, Russland, Serbien, Slowenien, Singapur, Frankreich, Deutschland, Dänemark, Spanien und Benelux - und alle freuten sich auf die kommenden Tage.

Nach kurzer Einführung auf Eng-

lisch und Japanisch ging es mit drei komfortablen Reisebussen los in Richtung Odawara auf der dauermautpflichtigen Autobahn. Die Aufregung, erkenntlich am buntlauten Sprachgemisch, legte sich nun langsam, und die Japaner nickten bereits nach den ersten Minuten in Sitzhaltung gewohnheitsgemäß ein.

Die Busse hielten etwa alle 1-2 Stunden, sei es für eine einfache Rast oder an Sightseeing-Punkten. Erster Sightseeing-Halt war ein kleines Schloss im Stil der großen Schlösser (Osaka, Nagoya). Wir verhielten uns so wie wir es den Japanern zuschreiben: Raus aus dem Bus, Fotos geknipst, weiter.



AIKIDO

Unser Weg führte uns immer weiter nach Süden entlang der Halbinsel Izu. Die Straßen wurden immer schmaler. Wir passierten unzählige Tunnel und malerische Dörfer bis zur größten Stadt am Ende der Südspitze, Shimoda (hier landete Commodore Perry mit seiner Schwarzen Flotte im vorvorigen Jahrhundert). Kurz nach Shimoda war Schluss mit den großen Bussen, und wir erreichten unser Hotel in mehreren Schüben mit hoteleigenen Kleinbussen. Auf einem Berg, inmitten von Grün und weitab jeder Zivilisation (vor allem des lauten und ewig leben-

den Tokyo), liegt das Hotel Kannon Onsen Hotel. Erbaut an einer heißen Quelle gab es sogar in vielen der Zimmer dieses First-Class Hotels eigene Onsen (Bäder) und so zogen wir zu viert oder sechst in ein traditionelles japanisches Zimmer – hatten keine Betten, keine Stühle – aber schiefen sehr, sehr bequem auf Futons direkt auf den Tatami und hatten Toiletten, die sich und uns wuschen und für japanisch lesende Zeitgenossen sicher noch andere Dinge vollbringen konnten.

Nach kurzer Zimmerbesichtigung trafen sich die ersten Mutigen



im heißen japanischen Quellbad (Bäder innen und außen) mit alkalischem, leicht seifigem Wasser. Totaler Entspannungsgenuss mit Blick auf die japanische Landschaft. Wer sich hier nicht in die Nesseln setzen will, der studiert besser vorher die Gepflogenheiten in Bezug auf Reinigung und Verhalten: Alles ist hier vorgeschrieben (das Waschen im Sitzen, die Benutzung des Waschlappens, den man immer dabei haben muss - der aber nie ins Becken darf - und vieles andere mehr) und man tritt sehr schnell in eines der vielen Fettnäpfchen.

Offiziell waren wir 140 Teilnehmer. So stand es jedenfalls in der lokalen Zeitung, für die ein derartiges Ereignis mit mehr als 100 Ausländern noch jahrelang ein Gesprächsstoff sein wird. Das Dojo ist riesengroß, und Shimizu Sensei kannte bereits den Vater der heutigen Besitzerin. Durch diese Verbindung entstand der dann verwirklichte Wunsch nach dem Bau eines Dojos auf dem Hotelgelände.

Für uns gab es 800m² Mattenfläche und nach kurzer Ansprache eines lokalen Politikers begrüßte Shimizu Sensei die Teilnehmer und



AIKIDO

wies noch einmal auf die über das reine Training weit hinausgehende Bedeutung der internationalen Freundschaft hin.

Die ersten 45 Minuten Training inmitten der malerischen Berglandschaft vergingen wie im Fluge, und schon befand man sich wieder im heißen Bad.

Das perfekte – aber eben sehr traditionell japanische Abendessen – geriet dann zur ersten Härteprobe für einige der Nicht-Japaner... Also mir hat es gefallen, ich könnte so was immer essen!

Die nächsten zwei Tage verliefen ähnlich: 6:45 Uhr Frühstück, danach heißes Bad, dann zwei Trainingseinheiten, dann Ruhephase, Spaziergänge oder wieder heiße Bäder oder Sauna und schließlich Nachmittagstraining, Abendessen und Party (mit Karaoke).

Am letzten Abend wurde gegrillt und alle konnten wieder essen – kein roher Fisch, kein Tofu, kein Reis, keine Suppe mit Fisch zum Frühstück, keine der tausend Köstlichkeiten, die ich jetzt noch so vermisse... Vor dem Hotel auf einer terrassenförmigen japanischen Gartenanlage brutzelten

auf 10-15 Feuerstellen alle möglichen Sorten Fleisch, Würste, Fisch und Grünzeug. So konnten wir uns beim Herumschlendern mit dem Gesprächspartner an nahezu jeder Stelle neu verköstigen.

Am folgenden Morgen erholten wir uns dann ein letztes Mal bei einem körperlich und mental reinigendem Bad, dann Packen, Verabschiedung mit kleinen Onsen-Werbegeschenken und Abfahrt mit Kleinbussen zur nächsten großen Straße, wo die Reisebusse wieder vor sich hinstelzten. Die Meisten (Ausländer!) liefen den Weg zu den Reisebussen zu Fuß durch Mandarinenhaine und genossen ein letztes Mal die Aussicht und die frische Luft.

Das vorbildliche Verhalten der serbischen Mannschaft fand die besondere Anerkennung von Shimizu Sensei. Die Serben waren zu 12 Mann einen Monat in Japan und hatten bereits eine Woche vor dem Lehrgang in Izu maßgeblich beim Mattenaufbau und der Dojo-Reinigung geholfen. Wenn man die hohen Reisekosten betrachtet, sollte man nicht vergessen, dass der serbische Durchschnittslohn bei etwa 10% des Deutschen liegt.

Mit einer Stunde Verspätung erreichten die Busse den Tendokan in Setagaya, und schon nach Minuten hatte der Dschungel von Tokyo alle geschluckt. Was für ein Gegensatz zum lieblichen Izu!

In Tokyo ging der Lehrgang noch weiter. Am Freitag und Sonnabend wurden jeweils morgens und abends zwei Trainingseinheiten angeboten, und wir gingen gleich morgens um 6 Uhr hin. Zwar fährt zu dieser Zeit in Tokyo weder Bus noch Metro, aber so hatten wir den ganzen Tag für Sightseeing und fuhren gleich am Freitag zur Tempelstadt Kamakura, wo Japans zweitgrößter Buddha steht.

Den offiziellen Lehrgangsabschluss bildete eine Party in einem vornehmen Restaurant in Sangenjaya gegenüber dem Tendokan. Fast alle hatten ihr Schapptuch mitgebracht und es zeigte sich schnell wie gut das war: Was wir uns wie das Jubiläum eines „Vereins“ vorgestellt hatten, gestaltete sich als eine Party mit dem Who-Is-Who Japans. Repräsentanten des Distrikts, der Stadt Tokyo, des Unterhauses, des Oberhauses, Bekannte aus Film und Fernsehen und ehemalige japanische Botschafter, aus Ländern, in denen

Shimizu Sensei unterrichtet hat, hielten kurze Reden und es wurde sogar ein Gruß des gerade gewählten Ministerpräsidenten verlesen. Zwischendurch gab es Musikdarbietungen und Aikidovorführungen - einer spritzigen Kinderdemonstration (Trio), einem dynamischen Duo von Waka Sensei und Nagai Sensei, und dann der Höhepunkt mit der Darbietung von Shimizu Sensei mit den beiden Ukes Waka Sensei und Nagai Sensei, wobei Shimizu Sensei vorrangig Techniken mit zwei Partnern zeigte und erklärte.

Nach dem reichhaltigen Essen und endlos fließenden Getränken war um 21 Uhr plötzlich Schluss und wir lernten: Alle japanischen Parties haben ein definiertes Ende.

Mit dem Ende der Party endeten auch die Jubiläumsfeierlichkeiten und ein einmaliger Lehrgang!

Viele flogen bereits am nächsten Tag nach Hause. Wir Hamburger aber blieben noch 10 weitere Tage! Morgens um 6 und abends um 18 Uhr gingen wir zum Training und dazwischen erkundeten wir Tokyo – bei traumhafter Sonne und 20 bis 25°C – waren wir uns alle sicher: Wir kommen wieder!

Weihnachtstraining mit Peter Nieblich

Am Sonnabend, den 05.12.09, kam Peter Nieblich (4. Dan) aus Kiel zu uns nach Harburg und leitete unser traditionelles Weihnachtstraining. Jedes Jahr laden wir einen anderen Lehrer aus dem Norden für ein Training und anschließende Feier ein.

Mittlerweile ist unser Weihnachtstraining zu einem festen Event geworden und neben Peter und einigen seiner Schüler, kamen

auch viele Freunde aus dem Aikido Dojo Seishinkan in Hamburg und der neu gegründeten Gruppe in Gettorf (bei Kiel). Mit Kindern und Gästen waren wir über 30 Aikidoka auf der Matte – und das ist für unser kleines Dojo mit knapp über 100m² Matte schon eine ganze Menge!

Wer Peters Training kennt, weiß, dass es nicht nur Aikidotechniken, sondern auch eine Menge Gymna-



stik beinhaltet. Einige behaupteten, das sei anstrengend gewesen, andere hätten gern mehr gehabt. Wie auch immer: Geschwitzt haben alle.

Alle haben sehr engagiert geübt. Selbst die jüngsten Teilnehmer waren trotz großen Durstes und noch größerer Müdigkeit voller Elan dabei. In so einer Runde kann man gut üben und - das konnte man Peter auch ansehen - mit viel Freude unterrichten.



Nach dem Training trafen sich fast alle noch im Gemeindehaus der St. Paulus Gemeinde zum gemeinsamen Buffet. Wer wollte und konnte, hat etwas beigesteuert, so dass mehr als reichlich zu essen und zu trinken da war. Nach getaner Arbeit schmeckt das alles bekanntlich noch mal so gut.

Mein besonderer Dank gilt neben Peter vor allem den fleißigen Helfern vom Abend vorher: Jedes Jahr verkürzen wir unser Freitagstraining und reinigen danach Umkleide, Toiletten, Treppe und Gymnastikraum... und jedes Jahr fragen wir uns: Hat seit dem letzten Mal jemand hier sauber gemacht? Nach 2 Stunden Putzen (mit 10 Mann) bauen wir die Matte auf, jetzt kann man auch Gäste empfangen!

Björn Ole Pfannkuche

BALLETT

Akroballett

Wir tanzen schon lange zusammen Ballett und wir hatten Lust auf etwas Neues.

Aus meiner Akrobatik Fortbildung im letzten Jahr und vielen kreativen Ideen der Kinder ist dieses Projekt entstanden.

Die Stunde beginnt mit einem kurzen Training, mal klassisch, mal modern und um alle Wünsche zu berücksichtigen, mal mit Klaviermusik, aber immer öfter mit

Hip Hop und Bekanntem aus den Charts.

Danach sind wir fit und bereit für kleine und große Pyramiden, Akrobatik alleine, zu zweit, zu dritt... Aus Körpern werden Stockbetten gebaut, Kunstreiter, Freiheitsstatuen, Handstandtreppen und vieles mehr.

Weil wir schon so lange Ballett machen, klappt das wunderbar und



wir packen die nächste Schwierigkeit an. Jeder macht das, was er sich zutraut, es gibt kein „Muss“, im Vordergrund stehen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren!

Daraus entsteht ein Programm mit verschiedenen Nummern, die natürlich präsentiert werden, wenn alles fertig ist. Bitte die rosa Ausgänge am schwarzen Brett beachten!

Wenn du mindestens 9 Jahre alt bist, schau gerne zu einer Probe-stunde vorbei, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Trainingszeit:

Mittwoch, 17-17.45 Uhr, Vahrenwinkelweg 39

Bea Dinger, Tanzpädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 040/38 64 34 50



Warum fährt man auf nur einem Rad?

Die Evolutionstheorie des Rades zeigt, wie man sich aus dem Babyalter zu einem prächtigen Einradfahrer entwickelt. Allerdings bleiben viele Menschen bei der vorletzten Stufe dieser Entwicklung stecken. Aber warum eigentlich? Denken Sie, dass das Einradfahren so schwierig ist zu erlernen oder möchten Sie einfach nicht auf die Vorzüge eines Fahrrades verzichten? Kennen Sie denn die Vorzüge, die Ihnen ein Einrad bieten kann?

Wir werden Ihnen die Vorzüge des Einradfahrens in diesem Text näher bringen:

Vorzüge, die ein Fahrrad bietet wie z.B. Schutzbleche, Licht, Gangschaltung, Bremse oder Lenkrad fehlen beim Einrad ganz. Auch als Transportmittel ist es kaum einsetzbar.

Nach der Straßenverkehrsordnung gehört das Einrad zu der Kategorie besondere Fortbewegungsmittel. Diese sind dem Fußgängerverkehr zugeordnet. Sie sind deshalb auf dem Gehweg mitzuführen. Die Benutzer haben sich dabei wie

Fußgänger zu benehmen, also deren Geschwindigkeit zu achten und an querenden Straßen zu warten. Die Beleuchtung ist ebenfalls freiwillig.

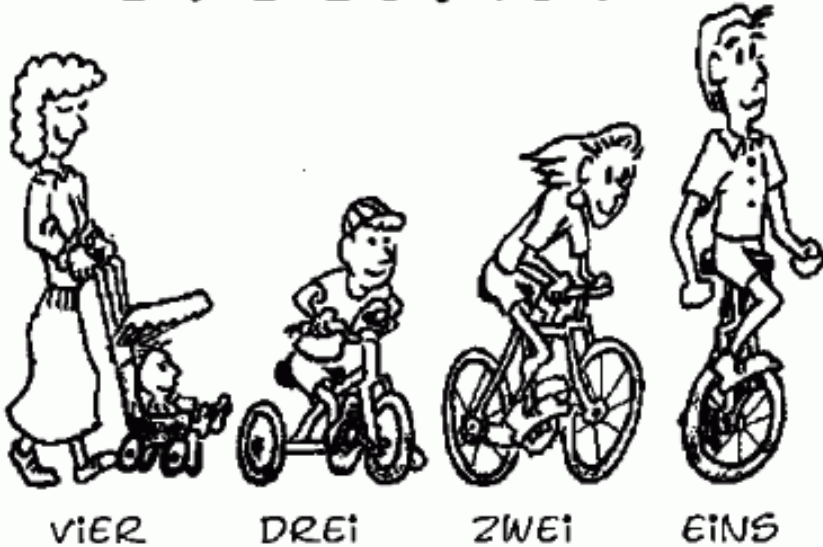
Allerdings kommt es ab und an mal vor, dass der Einradfahrer nicht in der Bahn oder im Bus mitgenommen wird, sondern einfach stehen gelassen wird.

Jetzt fragen Sie sich garantiert, was am Einradfahren so besonders ist, oder?

1. Einradfahren macht Spaß.
2. Einradfahren ist eine Herausforderung u.a. hinsichtlich der Meisterung der schwierigsten Form des Radfahrens.
3. Einradfahren bietet sehr viel mehr als zunächst gedacht:
 - gutes Konzentrations- und Koordinationstraining
 - gutes Beinkrafttraining
 - gutes Gleichgewichtstraining

Das Einradtraining wird sogar bei Skifahren, Eiskunstläufern oder Windsurfen ins Training mit eingebunden.

EVOLUTION



4. Auch beim Einradfahren gibt es Wettkämpfen wie z.B. Unicorn, Deutsche Meisterschaft oder Hockeymeisterschaften.
5. In der Regel fahren die Einradfahrer miteinander und nicht gegeneinander. Es gibt Gruppenkürmeisterschaften, aber natürlich auch Einzelkürmeisterschaften oder 50 m Schnellfahren im Einzel oder in der Staffel.
6. Jeder kann es lernen, ob jung oder alt.
7. Einradfahren ist Entspannung durch Konzentration. Konzentriert man sich auf einen neuen Trick, vergisst man den Alltag.
8. Beim Einradfahren ist eine radikale Richtungsänderung durch Hüpfen oder Rückwärtsfahren möglich.
9. Mit den freien Händen hat man die Möglichkeit während des Einradfahrens zu Jonglieren.
10. Jeder denkt, dass Einradfahren schwer ist. Aber kann man erst mal gerade ausfahren, hat man die Grundlage für weitere Tricks geschaffen.

EINRAD

Wenn Sie das Einradfahren jetzt genauso fasziniert wie uns, dann kommen Sie doch einfach mal vorbei und probieren es aus.

Am **28.03.2010** treten wir zusammen mit der Einradgruppe Hipp-Hipp-Hurrad wie im letzten Jahr beim **Verkaufsoffenen Sonntag in Harburg** auf.

Wir werden den Zuschauern wieder ein buntes Programm mit Jonglage und Akrobatik auf dem Einrad oder Seilspringen mit dem Einrad präsentieren.

Gerne können Sie sich auch einfach mal auf ein Einrad setzen und Ihren Gleichgewichtssinn überprüfen.



Sommer 2010

Auch in diesem Jahr nehmen wir wieder an den Norddeutschen Kürmeisterschaften in Norderstedt teil.

Neben diesem Auftritt werden wir nach Melle zu einem Einradtreff, organisiert vom Niedersächsischen Turnerbund, fahren und an Workshops teilnehmen. Zu den

Workshops zählen beispielsweise: Hockey, Einbeinfahren, Obstacle und andere Hindernisse, Slackline laufen, Spiele auf dem Einrad, Giraffe fahren, Choreographie, Paar- und Gruppenkürelemente sowie ohne Sattel fahren.

Über weitere Auftritte freuen wir uns immer!

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

e-Mail: katja@tsh-sport.de
www.tsh-sport.de

Telefon: 040 / 70 10 84 56
Telefax: 040 / 70 10 84 57



Katja Wohlau
Studio-Leiterin

Öffnungszeiten des Fitness-Studios

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.

FITNESS-STUDIO

Neues im Kursprogramm

Yoga Gym heißt das neue Kursangebot des TSH-Sportzentrums.

Yoga Gym ist eine Mischung aus funktioneller Gymnastik und klassischen Yogaelementen.

Der Vorteil des Zusammenspiels beider Disziplinen ist die bewusste und effektive Ausführung der Bewegungen.

Sie verbessern die Kraft, Flexibilität, Stabilität und Balance.

Auch Yoga-Einsteiger, ältere Menschen oder Menschen mit Bewegungseinschränkungen können an diesem Trainingskonzept teilnehmen.

Immer montags von 18:45 – 19:30 Uhr

Kostenlose Probestunde jederzeit möglich!



Marina Berte,
Trainerin



Das (Bauch-)Fett soll weg...

So oder so ähnlich könnte auch ihr guter Vorsatz für 2010 am Silvesterabend gelautet haben. Dass dieser Vorsatz für die meisten Deutschen nicht nur aus ästhetischen, sondern vielmehr aus gesundheitlichen Gründen überaus sinnvoll ist, haben aktuelle Studien erneut bewiesen:

Legt man den **Body-Maß-Index** (Der BMI berechnet sich wie folgt: Körpergewicht in kg geteilt durch die Körpergröße in m zum Quadrat) als Indikator zugrunde, ist etwa die Hälfte aller deutschen Erwachsenen übergewichtig (BMI zwischen 25 und 29,9), zirka ein Fünftel sogar stark übergewichtig (fettleibig: BMI über 30). Und die Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) nimmt immer mehr zu, sodass die Weltgesundheitsorganisation WHO sogar von einer globalen Epidemie im 21. Jahrhundert spricht. Die Ursachen für diese Entwicklung sind dabei längst enttarnt. So werden Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung als Hauptverursacher angesehen.



Doch ein hoher Körperfettanteil sieht nicht nur unästhetisch aus und wirkt sich eventuell auch hemmend auf das Selbstwertgefühl aus, er belastet auch den Bewegungsapparat. Immerhin müssen die Beine bei jedem Schritt eine hohe Last tragen. So verwundert es nicht, dass viele Übergewichtige früher oder später unter massiven Knieproblemen leiden. Je nach dem, wo sich das meiste Fett am Körper ablagert, unterscheidet der Volksmund den Apfel- und den Birnentyp. Der Apfeltyp, bei dem sich das meiste Körperfett am Bauch befindet, ist nach den Befunden

FITNESS-STUDIO

neuer medizinischer Studien von weiteren gesundheitlichen Konsequenzen des Übergewichts betroffen. Bei einem sehr extremen Verhältnis des Taillenumfangs zum Hüftumfang steigt demnach das Risiko für die Ausbildung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie für Herzinfarkte. Als grober Richtwert gilt bei Männern als Grenzwert ein Bauchumfang von 102 cm und bei Frauen von 88 cm. Bei Überschreitung dieses Grenzwertes wird es gesundheitlich bedenklich.

Doch diesen Personen und allen anderen, die etwas gegen die überflüssigen Pfunde tun wollen, kann geholfen werden. Das Trainerteam des Fitness- und Gesundheitsstudios der Turnerschaft Harburg konnte schon unzählige Mitglieder auf dem Weg zum persönlichen Wunschgewicht unterstützen. Wie von Experten empfohlen, setzen die Trainer auf eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining im Gerätepark, um das Übergewicht abzubauen. Die Trainingsprogramme werden dabei stets auf die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen des Trainierenden zugeschnitten. Das Trainerteam steht zusätzlich auch für

die Beratung in Ernährungsfragen zur Verfügung.

Testen Sie uns einfach und vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Probetraining, bei dem Sie das Studio kennen lernen und alle Fragen loswerden können. Wir würden uns freuen, Sie bei uns als Gast begrüßen zu dürfen.

*Daniel Wirszing;
TSH-Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler*

Erfolg beim Tag der offenen Tür im Januar!

Am Sonntag, dem 10. Januar 2010, öffnete das TSH-Studio wieder einmal seine Türen für alle die, die mit guten Vorsätzen sportlich ins neue Jahr gestartet waren, zu einem Tag der offenen Tür. Mein Trainerteam und ich befürchteten nur wenig Zuspruch, da an diesem Tag draußen ein Schneechaos herrschte. Aber wir sollten uns gründlich getäuscht haben!

Ab 14:15 Uhr ging der Ansturm los und wir kamen kaum noch zum Luft holen. Auch die Mitmach-Angebote aus unserem Kursangebot wurden gut angenommen.

Mit einem solchen Andrang hatten

wir nicht gerechnet und freuten uns umso mehr. Scheinbar hatten sich die Verteilung der insgesamt 1.000 Werbeflyer und die Schaltung mehrerer Anzeigen in den lokalen Zeitungen gelohnt. Die Bilanz des Tages: Wir konnten eine Reihe von Besuchern als neue Mitglieder in unserem Studio begrüßen und darüber hinaus zahlreiche Termine für ein Schnuppertraining vergeben.

An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an mein Team für die wie immer freundliche und kompetente Unterstützung an diesem Tag. Ihr wart und seid echt super!



*Katja Wohlau
Studioleitung*

GYMNASTIK

Fasching beim TSH

Fasching am Rosenmontag oder kurz danach ist in den Gymnastikgruppen eine Tradition, die schon seit über 25 Jahren besteht. Dass außer Sport der Sozialaspekt im Vordergrund steht und es viele Gründe gibt mit seinen Mitturnern zu feiern, fällt den neuen Teilnehmern und Teilnehmerinnen in diesen Gruppen besonders auf!



Sie haben Besuch von Freunden oder Verwandten? – Unsere preiswerte Alternative



HAMBURGappartment



Das Appartment:

- Wohnküche, Schlafzimmer und Bad (DU/WC)
- Ideal für 2 Personen
- Im Obergeschoss unseres frei stehenden Hauses gelegen
- Ca. 30 qm gross
- Restaurants, Supermarkt, Apotheke, Kiosk, Bäcker und anderer Einzelhandel in ca. 10 Gehminuten erreichbar
- Erholungswald und Park knapp 10 Gehminuten entfernt



Die Anreise:

- A 7 Abfahrt Heimfeld und ca. 4 Min. Fahrzeit
- A 1 Abfahrt Harburg und ca. 12 Min. Fahrzeit
- S 3 Station Heimfeld und ca. 10 Min. Fussweg
- S-Bahn Fahrzeit bis HH-Hauptbahnhof ca. 17 Min.

Manuela + Jens-Peter Lichtenberg
0171 50 22 565 oder 0160 288 277 5
HamburgAppartment@t-online.de

Wirbelsäulengymnastik (WSG) und Entspannung (ESP)

Wirbelsäulengymnastik (WSG) und Entspannung (ESP) ist ein ganzheitliches Körper- und Fitnesskonzept, in dem verschiedene Trainingsmethoden aus westlichen und östlichen Bausteinen verschmelzen.

WSG und ESP ist für jede(n) geeignet unabhängig vom Alter und Trainingszustand. Ein gesunder und sicherer Weg, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung zu erlangen.

WSG und ESP ist nicht nur ein Training der physischen Fähigkeiten, sondern auch der mentalen sowie der emotionalen Fähigkeiten, welche die innere Balance und den Stressabbau fördern.

Lust auf eine kostenfreie Probestunde?!

Info unter 040/70108456 bei Abteilungsleiterin Tina Hviid

Termin: Dienstag 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Vahrenwinkelweg 39, 21075 Hamburg

Die Natur erleben – den Körper spüren

Wellness-Walking ist „meditatives Walking“, wobei ihre Energiereserven gefüllt werden.

Der Alltagsstress wird auf erholsame Weise durch ein Ausdauertraining abgebaut. Lassen Sie sich von der neuen Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung überraschen.

Jeder ist herzlich zur kostenlosen Probestunde eingeladen.

Weitere Infos gibt es bei Abteilungsleiterin Tina Hviid in der TSH

GYMNASTIK

Gymnastikgruppe vom Göhlbachtal

Hier grüßt Euch „Der harte Kern“, die Gymnastikgruppe vom Göhlbachtal.

Wir nennen uns so, da wir der Rest einer früher einmal sehr großen Gruppe von über 30 Turnerinnen sind; jetzt sind wir zirka 10 Personen und halten sehr zusammen.

Die meisten sind über 25 Jahre und länger dabei. Unser Alter? Zwischen 61 und 87 Jahren!

Tina leitet unsere Gruppe seit 10 Jahren und wir glauben, sie hat sich sehr an uns gewöhnt und hat genauso viel Spaß, wie wir es haben. Bei uns wird viel gelacht und gefeiert: Runde Geburtstage oder „halbe“, Schnapszahlen, Jubiläen oder „Goldene Hochzeiten“. Wir freuen uns einfach immer, wenn ein Sektkorken knallt!



Wenn Ferienzeit ist, gehen wir gemeinsam zum „Griechen“ in der Friedhofstraße zum Essen und natürlich auch wieder zum Trinken!

Das Leben ist kurz und wir genießen es. Ja, es ist einfach schön und wir freuen uns immer, wenn wir uns am Montagabend um 19 Uhr wiedersehen!

*Erika Sack,
eine vom „harten Kern“.*

Die Montagsgruppe

In unserer **MONTAGSGRUPPE** begrüßen wir unsere neuen Mitglieder:

MICHAELA BRÜSER, JOACHIM HANSEN, ACHIM LEHMANN, NICOLÉ WIESKE !

Herzlich Willkommen!

Weihnachtsfeier:

Im Dezember feierten wir wieder unsere Weihnachtsfeier in den Clubräumen des Vereins. Die wunderschöne Deko von Bärbel Lehmann und die musikalische Begleitung von Klaus Nützel haben zu einer adventlichen Atmosphäre beigetragen. Das fantastische Büfett war – wie in den vergangenen Jahren – mal wieder einmalig!!

Höhepunkt des Abends ist immer die Vergabe des Sportabzeichens: In 2009 haben es 20 Teilnehmer geschafft! Herzlichen Glückwunsch!

2010:

Für 2010 ist eine Radtour geplant, hierfür haben sich als Organisatoren Frauke Neyer und Peter Huggett gemeldet. Für den letzten Montag vor den Ferien, am 05. Juli, ist ein Grillabend geplant. Günter



Bodzek übernimmt die Wanderung im Herbst. Für die Abnahme der Disziplinen Schwimmen und Walken für das Sportabzeichen werden Termine demnächst bekannt gegeben.

Annemie Grabau-Gülk

HANDBALL

HANDBALLER HALTEN DURCH

Die deutsche Handballnationalmannschaft hat mit dem 10. Platz, dem Schlechtesten seit langem, die Europameisterschaft in Österreich abgeschlossen. Die Mannschaft hat zu ungeduldig gespielt und den Abschluss gesucht, oft ohne Erfolg. Trotzdem stellen sie sich der kommenden Aufgabe, sich zu entwickeln und das Spiel zu festigen.

Ähnlich geht es diese Saison auch den Erwachsenenmannschaften der SG Harburg. Im Spielbetrieb sind 4 Herrenteams und eine Seniorenmannschaft, 3 Damenteams und 10 Jugendmannschaften inklusive unserer Jüngsten, den Minis.

Alle Erwachsenenmannschaften krebzen im letzten Tabellendrittel der jeweiligen Liga. Keiner lässt sich aber davon unterkriegen und es wird tapfer weitergespielt, denn aufgeben gilt nicht. Nach dem Motto „Es kann nur besser werden“.

Besonders gebeutelt ist diese Saison die erste Damen. Nachdem in der Hinrunde die Mannschaft sich von ihrem Trainer getrennt hat,

übernahm der Herrentrainer Olaf Mörstedt zusätzlich die Damen. Anfang der Rückserie wurde aber die Belastung zu groß, Herren und Damen parallel zu trainieren. Also sieht sich die 1. Damen mit großem Verletzungs- und Abgangspech arg geschwächt.

Unter der Leitung von Sigrid Degetow wurde am Samstag den 23. Januar für alle Erwachsenenmannschaften ein Mixturnier organisiert. Am Hans-Dewitz-Ring in Heimfeld. Die Torhüter wurden gesetzt und zogen sich unter allen Spielwilligen ihre Mannschaft zusammen. Es kamen 5 Teams zusammen. Nach dem Modus Jeder gegen Jeden wurden jeweils 15 Minuten gespielt. Wir hatten viel Spaß!!!:-)

Vielen Dank nochmal an Steffi Jensen, Daniela Petersen und Jürgen Beuth am Kampfgericht, die alle aus verletzungstechnischen Gründen nicht mitspielen konnten. Natürlich auch an Jürgen Maas, der sich für die ganze Zeit als Schiedsrichter zur Verfügung stellte. Auch Tiger für seinen Schiedsrichtereinsatz Danke.

HANDBALL



Danach labten wir uns am selbstorganisierten Bufett und saßen noch bis Mitternacht beisammen.

Der Tenor war, dass alle Spaß hatten und wir das so bald wie möglich wiederholen wollen.

Ute Beuth



Sport-Life

Seit nunmehr 12 Jahren leite ich die von mir gegründete Sportgruppe „Sport – Life“ und kann sagen, dass mein Konzept bisher aufgegangen ist.

Da wir uns dienstags von 11:00 bis 12:30 Uhr in der Halle des Sportzentrums treffen, kommt die Teilnahme überwiegend für solche Sportsfreunde in Betracht, die bereits im Ruhestand sind.

Die sportlichen Inhalte eignen sich gleichermaßen für Männer und Frauen. Allerdings ist das kein „Soft – Sport“. Ich bin als ehemaliger Kunstturner sehr vielseitig ausgebildet und verfüge über langjährige Übungsleitererfahrung.

Der von mir angebotene Sport soll alltagstauglich sein, das heißt, wir betreiben kein „Bodybuilding“, und wir bestreiten auch keine Wettkämpfe. Vielmehr benutzen wir ein sehr großes Spektrum von Geräten und Möglichkeiten, um uns zu bewegen. Im Sommer auch draußen auf unserer schönen Sportplatz Anlage.

Dass alle gesundheitlich davon profitieren, garantiert die Tatsache, dass ich auch im Bereich des Therapiesportes tätig bin.

Ach ja, damit das Ballspielen nicht zu kurz kommt, haben wir für die uns zur Verfügung stehende Halle im Sportzentrum ein spezielles Spiel mit einem leichten Ball entwickelt.

Dabei geht es nicht um Kraft und Ausdauer, sondern vielmehr um Reaktion, Koordination, Geschicklichkeit und Mannschaftsspiel.

Wenn ihr Lust habt, dann schaut doch einmal herein.

Adolf Naroska

Herzsport-Gruppen

Die Herzsport-Gruppen, die seit 15 Jahren in der TSH angeboten werden, gehören mittlerweile zum Standardangebot unseres Sportvereins. Seit 3 Jahren sind wir nicht mehr von der Schulbehörde abhängig, denn wir benutzen die ehemalige Sporthalle der Bundeswehr im Hans-Dewitz-Ring. Wir sind darüber sehr glücklich, denn sie ist ca. dreimal so groß und wir haben daher jede Menge Platz. Dr. Boulanger und einige andere Ärzte betreuen die Gruppen bestens und Carola Clasen und Adolf Naroska sorgen für den sportlichen Inhalt.

Nicht nur für die akut Herz – Kreislauf – Geschädigten sind Herzgruppen geeignet. Es ist auch im Sinne unserer Dachorganisation, dass Menschen mit entsprechenden Risikofaktoren (Angina Pectoris, Diabetes, Übergewicht u. ä.) teilnehmen können. Auf Grund der Tatsache, dass wir eine schöne große Halle haben, sind wir in der Lage, noch Teilnehmer aufnehmen zu können.

Bei Interesse gibt Ute Wobith in der Geschäftsstelle gerne weitere Auskünfte.

Adolf Naroska

Redaktion

Am 30.09.2010 ist Redaktionsschluss für das TSH-Journal 2/2010. Sendet uns bitte aus euren Abteilungen allgemeine und/ oder aktuelle Informationen, Fotomaterial, Termine, Ergebnisse an: presse@tsh-verein.de

Selbstbehauptungstraining der Ju Jutsu Sportler

Eine etwas andere Art der Überprüfung des Trainingsstandes stand zum Ende des Jahres auf dem Plan der Ju Jutsu Abteilung.

Man traf sich am Hafen in Hamburg, um zu sehen, wie stabil die Nerven der Schüler geworden sind.

Schon am Anfang mussten die Schüler ertragen wie es ist, wenn man der Führungskräfte beraubt wird. In nicht einmal zwei Minuten waren alle Trainer ans Kreuz gehängt. Die Schüler mussten dieses tatenlos mit ansehen.

Nachdem der erste Schreck überwunden war, wurden wir von einem riesigen Etwas, vermutlich war es ein Mensch, empfangen, der mit allen Mitteln versuchte, uns einzuschüchtern.

Niederträchtig wie er war, suchte er sich ein vermeindlich leichtes Opfer: Eines unserer Mädchen. Diese, gestärkt von fast täglichem Ju Jutsu Training, hatte nur ein immerwährendes lautes Lachen für ihn übrig.

Ich glaube es war wohl der Letzte Auftrag seines Herrn.

Danach stürzten wir zusammengepfercht in einem Fahrstuhl ab. Aber Fallen kann uns nicht mehr erschrecken. So landeten wir in einer Folterkammer, in der man sofort erkannte, wer etwas zu verheimlichen hatte.

Um das Geheimnis zu entlocken, wurde einer der Schüler barbarisch durch Zerquetschen von Weichteilen gequält.

Aber trotz starker Schmerzen wurden keine Geheimnisse weitergegeben.

Es folgte eine Feuersbrunst, die aber durch einen Berufsfeuerwehrmann in unserer Gruppe folgenlos blieb.

Zur Abhärtung der Sportler auch bei blutigen Verletzungen sind wir dann zu einer Sezierung eines Pestopfers eingeladen gewesen. Leider schwächelte einer unserer Sportler und entledigte sich seines Frühstücks.

Wieder alle beisammen, sind wir erst ein wenig durch die Nordsee gesegelt und mussten dann völlig auseinandergerissen in kleinen Nusschalen schwierigste Stromschnellen bezwingen.

Wider Erwarten haben alle Sportler auch diese Prüfung bestanden.

Ein letzter Test der Fallschule, bestehend aus einem Sturz aus unglaublicher Höhe, wurde ebenfalls mit Bravour bestanden.

So konnten die Trainer mit der Ausbildung der Kampfsportler in diesem Jahr voll zufrieden sein.

Mit glücklichen Gesichtern beendeten wir diesen Ausbildungsabschnitt und erwarten nun die nächste Steigerung.



Fasching 2010

Pampers Power und Mini Club
feierten am Samstag ihren Fasching



Mit viel Spaß und Freude kamen am 13.02.2010 Kinder, Eltern und Großeltern zu unserem Fasching ins Clubhaus. Ich konnte Marienkäfer, Schmetterling, Feuerwehrmänner, Indianer, wilde Tiere, Feen, Hexen und Bienen begrüßen. Nach gemeinsamen Frühstück ging es auf die Tanzfläche. Ob Klein oder Groß, alle waren verkleidet und tanzten mit. Zwei Stunden lang hatten wir ein buntes Treiben im Tanzsaal. Keiner schief vorher ein oder wollte nach Hause.

KINDERTURNEN



Draußen herrschte Frost und im Tanzsaal wurde zu heißer Musik getanzt.



Ein buntes Treiben auf dem Parkett.

KINDERTURNEN



Jedes Kostüm wurde, am Anfang, auf dem Laufsteg vorgeführt.



Danach kam das große Fotoshooting, wir hatten mehr Presse, als alle Stars bei der Oskar-Verleihung zusammen.

Nach vier Tanzserien ging auch diese tolle Party leider zu Ende. Allen hat es so viel Spaß gemacht, dass wir uns schon auf das nächste Jahr freuen. Vielen Dank noch einmal an alle Kostümbildner, Köche, Bäcker und natürlich dem tollen Publikum ohne Euch wäre es nur halb so schön geworden.

Heike Hohensee

Leichtathletik Wintersaison 2009-2010

Der Start in die Wintersaison 2009/2010 war schleppend und schwierig. Das Training in Alsterdorf ist mit viel Zeitaufwand verbunden. In diesem Winter waren wir aber mehr denn je auf die Leichtathletikhalle angewiesen, da die winterlichen Verhältnisse ein Training draußen kaum zuließen. Mit einem Durchschnitt von 15 – 17 Athleten ist das Freitagstraining in Alsterdorf gut besucht. Bei guter Stimmung innerhalb der Gruppe macht es dann auch noch umso mehr Spaß!

Auch auf das Fitness-Studio müssen wir in diesen Wochen zurückgreifen! Auch hier versuchen die Athleten, die diesen Sport etwas ernsthafter betreiben, mindestens 1 x wöchentlich eine Trainingseinheit zu absolvieren.

Bei den Hallenmeisterschaften der Jugend sowie Männer/Frauen, die gemeinsam mit Schleswig Holstein durchgeführt wurden, konnten die TSH-Athleten zwei Meistertitel erringen: **Jeweils im Kugelstoßen gewannen sie Gold**

IRINA SALKOWSKI mit 10,78 m mit der 3Kg Kugel

YANNICK LANGE mit 11,10 m mit der 4Kg Kugel



Irina Salkowski & Yannick Lange



Irina Salkowski

LEICHTATHLETIK

IRINA ist seit Herbst 2009 im Hamburger Wurfkader und trainiert 1 x wöchentlich zusätzlich mit der Landestrainerin Dr. Katharina Oehlert.

Zusätzlich zu seinem Meistertitel schaffte es **YANNICK** noch ein weiteres Mal aufs Treppchen: Er wurde Dritter im Weitsprung.

Bei den Crossmeisterschaften in Bergedorf im Januar 2010 konnte **NIELS MAABEN**, Jg. 1995, einen schönen 4. Platz verbuchen. Ebenfalls einen 4. Platz gab es für **JANINA LANGE**, Jg. 1997, die bei den A-Schülerinnen im Weitsprung angetreten war, obwohl sie noch zur Klasse der B-Schülerinnen gehört.



B-Schülerinnen - C-Schülerinnen

Nach langer Zeit konnte die Turnerschaft wieder Teilnehmer in der Männer- und Frauenklasse melden!! Natürlich ist in dieser Altersklasse die Konkurrenz groß und

der Aufwand in den Jahrgängen ab 20 Jahre gestaltet sich mit Abitur/ Studium/Ausbildung doch etwas schwieriger. **NIKLAS FRANKE**, M20, kam auf Platz 10 über 200m und **LARISSA HULSCH**, W19, auf Platz 13 über die gleiche Distanz. Und dies trotz der großen Konkurrenz aus Schleswig Holstein!!

Zum ersten Mal fand am 06. Februar 2010 ein Weitsprung Ausscheidungswettkampf für die Altersklassen 10 bis 13 statt. Nur die besten 25 Teilnehmer aus ganz Hamburg dürfen am 28.02.10 bei den Hallenmeisterschaften in Alsterdorf dabei sein. Wir haben mit 13 Kindern daran teilgenommen und freuen uns, dass 10 Kinder die Qualifikation geschafft haben.

SVEN ROSSA, M13, konnte endlich bei einem Wettkampf die 5,00m-Marke im Weitsprung überspringen und wird z. Zt. auf Rang 2 geführt. Insgesamt

werden wir 16 junge Athletinnen für die Meisterschaften melden.

Im April findet der erste Wettkampf im Freien statt: Wurfmehr-

LEICHTATHLETIK



Sven Rossa

kampf beim SV Lurup. Wir freuen uns und sind dankbar über die neue Diskusanlage auf dem Sportplatz und hoffen diese bald einweihen zu können, damit das Training für unsere zahlreichen Werfer losgehen kann. Frau Dr. Oehlert, Landeswurftrainerin, hat auch schon ein Hammerwurf-Training für unsere TrainerInnen angebo-



Kamil Rahn, M21

ten. Somit wird auch in diesem Jahr, dank der Diskusanlage, auch ein Hammerwurftraining angeboten werden können.

Am 17. Februar wurden im Cine-maxx die Sportler geehrt, die in 2009 Hamburger Meister wurden. Für diese Ehrung, die vom Bezirksamt Harburg durchgeführt wird, wurden für die Turnerschaft Harburg gemeldet:

PELIN DEMIR, 60 m Sprint Halle und mit der Mannschaft DSMM

JANINA LANGE, Vierkampf und Mannschaft (DSMM)

IRINA SALKOWSKI, Kugelstoßen und Diskuswurf

SVEN ROSSA, Kugelstoßen Halle, Kugelstoßen, Ballwurf, Vierkampf

FRANCIS BRÜSER, Mannschaft DSMM

MCHELLE WIESKE, Mannschaft DSMM

ALYONA SHEPELENKO, Mannschaft DSMM

Annemie Grabau-Gülk

LEICHTATHLETIK

Die Leichtathleten beim Bowling!

Viel Spaß hatten 17 Jugendliche der Leichtathletik-Abteilung beim Bowling im Dezember 2009. Hier kam es mal nicht auf Zeiten und Weiten an! Hier die Ergebnisse der ersten 10:

1. mit deutlichem Vorsprung: RICO LENTZER, 474 Punkte.

Herzlichen Glückwunsch!!

2: Steffi Korthaus – 439 P.

3: Peter Bednorz – 389 P.

4: Vanessa Schnitter – 348 P.

5: Annemie Grabau-Gülk – 320 P

6: Carina Gülk – 315 P.

7: Sarah Baltruschad– 308 P.

8: Henning Rehn - 299 P.

9: Jonas Bogdan – 276 P.

10: Patricia Hulsch – 274 P.

Annemie Grabau-Gülk



Rudern in der Turnerschaft

Wir, die Ruderer, trainieren seit Dezember 2009 im TS Harburg. Immer dienstags und donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr nutzen die 15 bis 16jährigen die Einrichtung für ihr Krafttraining an den Maschinen und Ergometern zur Verbesserung der Grundlagenausdauer.

Die Sportler werden von Uwe 5-6 Mal die Woche betreut, während sich Bianca an den beiden Tagen um die 10 bis 14jährigen kümmert, d.h. kindgerechtes Kraftausdauertraining auf dem Trockenen.

Am Samstag wird im Leistungszentrum Allermöhe um 10:00 Uhr trainiert. Danach gibt es Mittagessen (gekocht von einem Elternteil oder Bianca), im Anschluss wird für die Schule gelernt.

Dann kommt für alle die zweite Einheit um 15:00 Uhr. Das heißt, die Leistungsbereiten 10 bis 14jährigen trainieren 3-4 Mal die Woche, alle anderen 6-8 Mal die Woche.

Idee an der ganzen Sache ist, lange Schulzeiten mit Sport zu kombinieren. Durch die langen Schultage

verlieren die Vereine Sportler. Die Vereine sind also gezwungen, ihr Angebot dem Schulalltag anzupassen. Deswegen trainieren die Harburger Ruderer des RC Allemannia in diesem Winter unter der Woche im TSH.

Das Potenzial an Schülern/innen ist im Raum Harburg sehr groß und sollte auch im Interesse der Jugendlichen und Eltern genutzt werden. Nicht nur im Rudern, auch in anderen Sportarten.

Deswegen die Überlegung, ob nicht eine Ruderabteilung ins Leben gerufen werden kann, als Basis für die Harburger Schüler/innen im RC Allemannia. Unsere Jungen sind dort Mitglied, die Mädchen können dort nicht eintreten, da es sich um einen reinen Männerverein handelt.

Die Synergieeffekte im TSH, bedingt durch die Vielzahl von Sportarten und die zentrale Lage in Harburg würden eine gute Basis für ein Teilzeitinternat Sport bilden. Ziel könnte sein, mit einer Kooperationsschule eine Eliteschule des

RUDERN



Sports zu bilden.
Vielleicht findet aber ja auch jemand zum Rudern einfach nur aus Spaß?

Rudersport wird in allen Altersklassen ausgetragen und ist nicht so elitär, wie man denkt. Rudern ist eine Ganzkörpersportart an der frischen Luft. www.rudern.de, wer vorab mehr Info haben möchte.

Wir sind beide mit den Lizenzen des Fachverbandes ausgestattet und verfügen über langjährige Erfahrung mit Titeln auf den Deutschen Jugendmeisterschaften und Entsendung unserer Sportler auf Bundeswettbewerbe.



Wir beide, das sind Bianca-C., gelernte Speditionskauffrau und zur Zeit Hausfrau und Rudertrainerin, auch für unsere beiden Kinder Sven (13) und Swaantje (10). Uwe ist bei der HHLA am CTA als Schiffsplaner angestellt und selber noch begeisterter Wettkampfruderer in der Achterbundesliga und nationalen Wettkämpfen.

Bianca-C. Weiterer-Berger und Uwe Berger

Telefon: 040-18072920

E-Mail: hhbergeruwe@aol.com

Neue Jacken für den Spielmannszug

Als der Schützenkönig der Harburger Schützengilde 2009 hörte, dass die Farben der Jacken des Spielmannszuges mittlerweile verblichen waren und auch der Sitz nicht mehr ok, hatte er eine tolle Idee. Er bat kurzerhand bei seinen Empfängern statt um Blumen und Sachgeschenke um Spenden.

Mit großem Dank der Spielleute wurde der Scheck übergeben. Die neuen Jacken sind maßangefertigt und werden mit Stolz getragen. Wir danken den damaligen Schützenkönig nochmals an dieser Stelle, denn diese Aktion ist keine Selbstverständlichkeit!



Diese Spenden sollten für neue Jacken des Spielmannszuges sein. Diese Bitte wurde von so vielen erhört, dass die vom damaligen König Michael Diekhoff aufgerundeten 3000,- Euro zusammenka-

Holger Peters, musikalischer Leiter

Spielmannszug der Turnerschaft Harburg v.1865 e.V.

TENNIS

Veranstungskalender 2010 HTuHC i. d. TSH

Bis zur Tennis-Saison-Eröffnung
an jedem letzten Freitag im Monat
ab 18.00 Uhr:

29.01./ 26.02./ 26.03.
allgemeiner Spiele-/Klönabend ab
18 Uhr mit wechselndem Imbiss

10.04 . 9 Uhr
Frühjahrsputz

17.04. 9:30 Uhr
Frühstück

11 Uhr
Eröffnung der Freiluft-Saison

23.05. 11 Uhr
Kuddel-Muddel-Pfingst-Turnier

17.07 bis 25.07.
15. Seniorinnen-Cup

08.08.
Fahrrad-Rallye

neuer Termin wird festgelegt
Vereinsmeisterschaften

02.10. 19 Uhr
Oktoberfest

16.10. 9 Uhr
Herbstputz

12.11. 19 Uhr
Preis-Skat

19.11. 19 Uhr
Damen-Doppelkopf-Turnier

freitags im Dezember
ab 18 Uhr ist das Clubhaus geöffnet,
Andrea und Mario freuen sich

19.12. 15:30 Uhr
Advents-Kaffee

09.01.2011 11 Uhr
Neujahrsempfang mit Mitglieder-
versammlung im Clubhaus

Achtung – wichtig!
Wir bitten, bei Anmeldung zu den
jeweiligen Veranstaltungen den
Kostenbeitrag im voraus zu bezahlen,
damit Andrea und Mario Planungssicherheit haben.

Tennisturnier als Werbung für den Sport in der TSH

Der beliebte Seniorinnen Cup auf unserer Tennisanlage findet im Juli zum 15. Mal statt – also ein kleines Jubiläum.

Die Organisatoren haben sich einiges vorgenommen, um Sportler aus allen Abteilungen auf die Anlage zum Zuschauen zu bewegen. Hoffentlich spricht es sich herum, dass ein Besuch während des Turniers eine schöne Gelegenheit bietet, Sport und Geselligkeit in der Turnerschaft hautnah zu erleben. Wir haben ein kleines Festprogramm erstellt, das besonders mit attraktiven Aktionen eine familiäre Atmosphäre unterstützt. An verschiedenen Tagen planen wir einen Kaffeeklatsch, einen Abend im Zeichen der Grillwurst sowie einen Abend, an dem das Organisationsteam ein Bier anbietet. Es wird wieder einen Abend für die Spielerinnen und Gäste geben und wir bemühen uns um Live-Musik. Das alles zu einem Preis wie vor 15 Jahren als das Turnier startete. Auch wenn wir nicht auf Rasen spielen, aber ein wenig Wimbledonflair wollen wir doch verbreiten mit den berühmten Erdbeeren für alle Gäste auf der Anlage.

The poster features a red background. At the top left is a circular logo with a tennis ball and the letters 'TSH'. To its right, the text '15. SENIORINNEN CUP' is written in white. Below this, a photograph shows a woman in a white shirt and dark shorts swinging a tennis racket. The dates '17. - 25. Juli 2010' are printed in white. Underneath, it says 'OFFENES TURNIER für DAMEN 40, 50, 60 mit zwei Nebenrunden'. At the bottom, there are five yellow dots followed by the text 'LAYDIESnight am 23. Juli'. At the very bottom, in small white text, it reads: 'Veranstalter: ITSHC in der Turnerschaft Harburg, Anlage: Waldemühlweg 21 21073 Hamburg - Anmeldung: www.tshc.de oder Fax: 640 7903154'.

Ein großes Ziel haben wir bereits erreicht. Unser Turnier, bei dem auch Ranglistenpunkte gesammelt werden können, wurde vom Deutschen Tennisbund höher eingestuft. Bislang wurde es geführt als „kleines regionales Turnier“ wie zum Beispiel die Harburger Meisterschaften. Wir alle haben es durch unsere ehrenamtliche Arbeit geschafft, dass die gute Stimmung während der Turniertage auch beim Hamburger Tennisverband anerkennend registriert wurde.

TENNIS

Auf Empfehlung unseres Landesverbandes wurde der Seniorinnen Cup als „großes regionales Turnier“ eingeordnet. Damit bekommen die Aktiven mehr Ranglistenpunkte für das Erreichen jeder Runde und unser Turnier könnte für noch mehr Spitzenspielerinnen attraktiv sein.

Die Attraktivität für weniger sportlich ambitionierte Spielerinnen sollte aber erhalten bleiben und deshalb haben wir den Turnierzeitraum um einen Tag verlängert. So haben wir mehr Spielraum für die Nebenrunden geschaffen und wir können eine Besonderheit, die Super-B-Runde bis zum Ende ausspielen.

Die Organisatoren Sabine Koeling, Reiner Stegenwallner, Horst Benecke und Wolfgang Ahlf sind dankbar für jede engagierte Unterstützung bei der Vorbereitung des Jubiläumsturniers. Wir werden zum Jubiläum eine Festzeitschrift herausgeben und bitten alle, die uns langjährig begleitet haben, ob sie uns noch Fotos aus den ersten Jahren oder anderes Material zur Verfügung stellen können.



Die Turnierleitung sagt jetzt bereits: **DANKE!**

Das macht Spaß

Schneller als Spaziergehen, langsamer als Walken – das ist Wandern. In der Turnerschaft Harburg gibt es ab April das neue „Gesundheitwandern“ im Eißendorfer Forst.

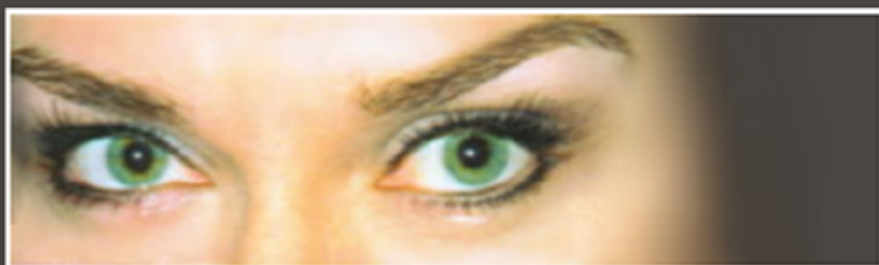


Bewegungsmangel ist die Zivilisationskrankheit Nr. 1 in Deutschland. Das ideale Gegenmittel heißt Wandern, eine gute Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Kontakt zu anderen Menschen.

Beim Gesundheitswandern wird die Wanderung durch gezielte Übungen aus den Bereichen Kräftigung und Mobilisation, Koordination und Beweglichkeit, Entspannung und Stressbewältigung ergänzt. Außerdem lernen die Mitwanderer wie sie ihren Alltag gesünder gestalten können.



Wer mitmachen will, melde sich bei **Helga Weise**, 040-7908761. Termin: jeder Dienstag, ab 6. April 2010, 9.45 Uhr, ab Vereinshaus Vahrenwinkelweg 39. Am ersten Tag machen wir ein Einführungs-gespräch und eine kürzere Tour.



Visagistik & Hairstyling

Manuela Lichtenberg Hamburg

Ob das Ausreinigen der ganz jungen Haut – hierfür gibt es Specials – oder die Behandlung von Mimikfältchen der schon reiferen Haut; eine vorbereitende Glättung durch ein Fruchtsäurepeeling aber auch das vorsichtige Abschleifen der obersten Hornhaut Mittels der neu entwickelten Dermabrasionsbehandlung sind beste Voraussetzungen für das Erreichen eines optimalen Finish durch Make-up und Farbe.

Für den besonderen Anlass, etwa die anstehende Hochzeit, ist das komplette Styling inklusive Haare der exklusive und gleichermaßen spannende Einstieg in aufregende Stunden.

Ohne viel Drama und für jeden Anlass ist ein Schminkkurs – vielleicht sogar durch eine Typberatung erweitert – die Basis, sich selbst kennen zu lernen, Stärken hervorzuheben und kleine Schwächen gekonnt verschwinden zu lassen – jeden Tag!

Alle verwendeten Produkte sind auf beste Verträglichkeit geprüft und stehen unter ständiger Kontrolle.

Weitere Leistungen:

- Tiefenentspannung durch
- Reiki mit den Wohlfühlfaktoren
- Shiatsu- und
- Fußreflexzonenmassage

Kontakt:

Manuela Lichtenberg

Mobil 0171 – 50 22 565 oder info@visagistik.eu

Unser Internetauftritt „www.tsh-verein.de“

Wie bereits schon im letzten TSH-Journal (TSH 2009-02) vorgestellt, hat die Turnerschaft Harburg von 1865 e.V. einen neuen Internetauftritt.

Um Ihnen die Internetseite etwas näher zu bringen, werden wir Ihnen im Folgenden diese vorstellen:

Es gibt folgende **Rubriken**: Termine, Sportarten, Verein, Service, Presse und Kontakt.

Sportarten:

Hier finden Sie aktuelle Informationen zu den einzelnen Sparten wie z.B. Wer ist der Ansprechpartner, wann und wo trainiert die Gruppe oder aktuelle Veranstaltungen.

Termine:

Unter der Rubrik Termine haben Sie zunächst einen Überblick über sämtliche Termine aller Sportarten und weiterer übergeordneter Veranstaltungen. Sie können aber auch eine beliebige Sportart auswählen und somit eingrenzen.

Verein:

Ein Verein stellt sich vor: Hier

erfahren Sie Allgemeines über unseren Sportverein.

Des Weiteren gelangen Sie hier auch in ein Untermenü mit folgenden Punkten:

- Die Geschäftsstelle
- Der Vorstand
- Beiträge/Bankverbindung
- Die Gastronomie
- Sportpolitik in Hamburg

Verein - Geschäftsstelle:

Hier finden Sie die Kontaktdaten unserer Geschäftsstelle sowie die Öffnungszeiten.

Verein - Vorstand:

Alle unsere Vorstandsmitglieder und ihre Funktion sind hier aufgelistet.

Verein - Beiträge

Die aktuelle Preisliste 2010 sowie unsere Bankverbindung finden Sie hier.

Verein - Gastronomie

Informationen und Kontaktdaten zu unserem Clubhaus sind hier zu finden.

VORSTAND

Verein - Sportpolitik:

Dies ist ein Artikel zum Thema Sportpolitik in Hamburg.

Service:

Hier haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Uns eine Mitteilung per Mail zu schicken,
- Ihren Online-Antrag für eine Mitgliedschaft im Internet auszufüllen,
- uns über eine Abteilungsänderung,
- uns über eine Adressänderung und
- uns über eine Änderung Ihrer Kontoadresse zu informieren.

Presse:

Auf Fragen wie „Wie kann ich eine Anzeige im TSH-Journal schalten?“, „Wann ist der nächste Redaktionsschluss?“ oder „Was stand in einer früheren Ausgabe des TSH-Journals?“ können Sie hier eine Antwort finden.

Außerdem werden hier aktuelle Informationen wie z.B. zur damaligen Hallensportschau veröffentlicht.

Kontakt:

Hier können Sie auf dem schnellsten Wege uns eine Mitteilung zu kommen lassen.

Bei Fragen können Sie uns gerne an **support@tsh-verein.de** eine E-Mail zu kommen lassen.

Cornelia Eggers

GESCHÄFTSSTELLE

Jubilare

25 Jahre

*Friedrich Wilhelm Freund; Annelene Freund; Björn Michaelis;
Hans-Dieter Müller; Helga Weise; Ursula Mannshardt;
Erna Löper; Frank Müller; Antje Kezadri;
Margrit Muszynski-Schmidt; Doris Petersen-Stiehr;
Lieselotte Sundermann*

40 Jahre

*Jürgen Allers; Marion Frommann; Holger Kuse; Claus Steinberg;
Lisa Hospach; Gudrun Schwingel; Wilma Schmidt; Jürgen Beuth;
Rut Kuse; Stefan Raid*

50 Jahre

Horst Lichte; Helga Perlbach

60 Jahre

Franz Linhardt; Edda Konau

GESCHÄFTSSTELLE

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder



† 2009/2010 †

Walter Külper,
Hannelore Feldner,
Margarete zum Felde,
Wilfried Kretzschmar



- **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

29.03.2010	Jahreshauptversammlung
10.04.2010	Frühlingsputz Tennis, 9:00 Uhr
30.09.2010	Redaktionsschluss
16.10.2010	Herbstputz Tennis, 9:00 Uhr
06.11.2010	Gartenarbeitstag / Pflage tag auf dem TSH-Gelände, 9:30 Uhr

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-verein.de

GESCHÄFTSSTELLE

Aufnahmeantrag 2010

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. Antragsstellers,
ggf. ges. Vertreter

Abteilungsleiter
gesehen

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

GESCHÄFTSSTELLE

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.

Der Redaktionsschluss für die nächste Vereinszeitung ist am **30.09.2010**. 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 : Cornelia Eggers, Kai Wobith,
Thomas Menzel

Herausgeber: 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

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