



CRICKET

DIE NEUE TRENDSPORTART

Berichte aus den Abteilungen

- **Aikido:** Schönhagen 2018
- **Fitness-Studio:** Die Renovierung
- **Ju-Jitsu:** Selbstverteidigungskurs für Sehbehinderte
- **Tauchen:** Wie alles begann...
- **Tennis:** Supersaison - Supersommer
- **und viele weitere Abteilungen**



**Kredite
im Griff
ist einfach.**

175
Jahre

[spkhb.de](https://www.spkhb.de)

**Wenn Ihre Sparkasse
alle Kredite zu einer
monatlichen Rate bündelt.**

**Warten Sie nicht und
sprechen Sie uns jetzt an.**

Aus Nähe wächst Vertrauen



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**

Rückblick und Ausblick!



Liebe Vereinsmitglieder, obwohl es einem so vorkommt, als läge der letzte Jahresrückblick gerade erst wenige Wochen zurück, drängt schon der Redaktionsschluss für das letzte Journal des Jahres 2018.

Dabei vergeht die Zeit bekanntlich weder schneller noch langsamer, vielmehr passieren (uns) Ereignisse nur in kürzeren Zeitabständen, zumindest nehmen es viele Menschen angesichts der Vielzahl von Informationen über „Events“ so wahr. Manches geht aber doch schneller als gewohnt, so wie die Beteiligung ehemals sogenannter Turniermannschaften bei Fußball-Weltmeisterschaften, wofür der Sommer gar nicht mehr enden wollte.

Aber auch im kleineren (sportlichen) Maßstab bleiben die Dinge nicht beim Alten. Unser Studio bekam im Sommer einen neuen Anstrich und einen neuen Boden, was hoffentlich auch in den Augen der Nutzer eine Verbesserung darstellt. Nach den ersten Äußerungen, die den Vorstand erreicht haben, kann man davon ausgehen, dass mehrheitlich der Geschmack getroffen wurde. Zugleich wurde der Sommer genutzt, an den Winter zu denken und die Heizungsanlage zu modernisieren. Die Vorstellung, im Januar in langen Sportsachen trainieren zu müssen oder kein warmes Wasser zu haben, ist doch wenig erbaulich, so dass der Vorstand sich dazu entschlossen hatte, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Hervorzuheben ist dabei auch, dass diese Maßnahmen realisiert werden konnten, ohne dass sich die Mitglieder über Sonderumlagen oder andere Finanzierungsmodelle Gedanken machen mussten. Der Vorstand ist davon überzeugt, dass sich diese Investitionen lohnen werden.

Freuen konnten wir uns in den vergangenen Monaten über interessante Vorträge im sportmedizinischen Bereich. Zusammen mit den Angeboten aus dem Rehabereich und dem Kursangebot sehen wir

hier die Chance, im Bereich der Krankheitsprävention und im Zusammenspiel mit einem individuellen Fitnessplan ein ganzheitliches Programm anzubieten. Wenn dabei die Erkenntnis vermittelt werden kann, dass Sport und Bewegung die Lebensqualität erhöhen, und dies dann noch in einem angenehmen Umfeld erfolgt, hat sich der Vereinszweck quasi schon verwirklicht.

Ein Höhepunkt im Jahr 2018 war sicher das Kinderfest, das im September schon fast traditionell durchgeführt wurde. Erstmals war das Fest kombiniert mit dem Sponsorenlauf auf der Laufbahn, was gut aufgenommen wurde, so dass eine Wiederholung in dieser Form eigentlich zwangsläufig ist. Gar nicht oft genug und gar nicht an zu exponierter Stelle kann Dank ausgesprochen werden an alle diejenigen, die zu dem Gelingen beigetragen haben. Seien es die Spenden zum Kuchenbuffet, seien es Spenden zum Lauf, seien es die Helfer bei den Aktivitäten für die Kinder – ohne all das wäre das Kinderfest schlicht nicht möglich. Ganz zu schweigen (oder vielmehr gerade nicht) von den Organisatoren, die für die Planung und Durchführung verantwortlich zeichnen: DANKE!

Schließen möchte ich namens des gesamten Vorstands mit den besten Wünschen für das neue Jahr. Bleibt insbesondere gesund, habt Freude beim gemeinsamen Sporttreiben und beim Erreichen von gesteckten Zielen. In diesem Sinne einen schönen Herbst, eine nicht zu stressvolle Weihnachtszeit und einen gelungenen Start 2019!

Euer Axel Backhaus

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg

e-Mail: info@tshsport.de
Homepage: www.tshsport.de

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

Allgemeine Informationen und Servicezeiten:

Mo-Do: 09.00 - 22.00 Uhr
Freitag: 08.00 - 22.00 Uhr
Samstag: 12.00 - 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr

Erreichbarkeiten der

- Geschäftsstellenleitung:
Nina Djafari nach individueller Vereinbarung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	03
News aus dem Verein	05
TSH-Jugend	08
Sportprogramm	40
Anmeldung	41
Termine	43
Fitness-Studio	17
Aikido	10
Cricket	14
Einrad	15
Handball	23
Ju-Jitsu	25
Montagsgruppe	26
Spielmannszug	30
Tanzen	31
Tauchen	32
Tennis	35
Impressum	43

Vorstand

Bericht zur Mitgliederversammlung 2018

Am 14.05.2018 fand ab 19.00 Uhr die diesjährige Mitgliederversammlung der Turnerschaft Harburg von 1865 e.V. im Jägerhof in Hamburg-Hausbruch statt. Über 50 Mitglieder fanden sich ein und hörten Neues und Aktuelles zu ihrem Verein.

Die Moderation und Berichte wurden auf den amtierenden Vorstand verteilt und so erfuhren die Anwesenden, dass es dem Verein von der Entwicklung der Mitglieder und den Finanzen gut geht. Demografischer Wandel zeigt sich auch in der TSH und wir versuchen uns als Verein darauf einzustellen.

Nach den üblichen Berichten und Entlastungen des Vorstandes ging es an die Ehrungen im Verein. Es wurden fast knapp 20 Mitglieder geehrt, die seit 25, 40, 50 oder sogar 70 Jahren Mitglied in der TSH sind. Neben kleinen Präsenten und Gratulationen gab es auch noch kleine Randinformationen über soviel Vereinserfahrung. Geehrt wurden in diesem Jahr auch sportliche Leistungen, die über ein normales Maß hinaus erreicht wurden in den Bereichen Cheerleading, Tennis und Triathlon. Und zusätzlich wurde Ehrenamt und Engagement von besonders verdient gemachten Helfern der TSH gewürdigt.

Bei den anschließenden Wahlen wurden die derzeit amtierenden Verantwortlichen wieder berufen und somit ergaben sich dabei keine neuen Personalien.

Einzelne Fragen von Mitgliedern mit anschließender Diskussion rundeten den Abend ab und nach Abschluss der Veranstaltung freuen wir uns auf ein sportliches Jahr 2018/2019.

*Kai Wobith
stellv. Vorsitzender*



TSH-Jugend

Der Jugendwart

Hallo junge Mitglieder und Jugendverantwortliche der Abteilungen

Ich bin der Jugendwart der TSH und suche die Jugend unseres Vereines. Um euch zu finden, soll eine feste Einrichtung für die Jugend entstehen.

Zum einen hier in der TSH Zeitung, aber auch eine Sparte auf der Homepage.

Diese sollen von den Jugendverantwortlichen der Abteilungen, Jugendtrainern, aber natürlich hauptsächlich von euch Kindern und Jugendlichen mitgestaltet werden.

Zunächst sollen sich die Abteilungen, die Kinder- bzw. Jugendgruppen sowie die Trainer vorstellen können. Was macht ihr so beim Training und was noch darüber hinaus?

Ich freue mich auf eure Meinungen, Vorschläge, Ideen und Beiträge für die TSH-Zeitung bzw. Homepage.

Ich bin per E-Mail: tsh-jugendwart@gmx.info zu erreichen.

Thomas Menzel, Jugendwart

FITNESS-STUDIO: ANSPRECHPARTNERIN

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

Studio-Leiterin:

Katja Wohlau

Kontaktdaten:

e-Mail: katja.wohlau@tshsport.de
www.tshsport.de

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



Montag:	09.00 - 22.00 Uhr	Donnerstag:	09.00 - 22.00 Uhr	Samstag:	12.00 - 18.00 Uhr
Dienstag:	09.00 - 22.00 Uhr	Freitag:	08.00 - 22.00 Uhr	Sonntag:	10.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch:	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 € im Jahr erstattet bekommen.

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

TSH-Allgemeines

Nachruf Günter Liebrahm

Ein Nachruf

Günter und ich, wir sind beide vom selben Jahrgang, 1938 geboren.

Günter ist nun von uns gegangen. Das macht nachdenklich.

46 Jahre war Günter Mitglied unseres Sportvereins. Mehr als 30 Jahre haben wir im Vorstand gemeinsam für die Turnerschaft Harburg von 1865 gearbeitet. Günter war ein kompetenter Ratgeber in allen Belangen unserer Anlagen. Er hat mit seinem handwerklichen Geschick angepackt, wo und wann es erforderlich war. Das hat unseren Sportverein vorangebracht.

Seine sportliche Heimat waren die „Jedermänner“, Freizeitsport mit gesellschaftlicher Bindung. Ein Ideal des Vereinswesens.



Günter war ein überzeugter Camper wie meine Frau und ich auch. Diese Typen sind Wandervögel. Wir hatten zwar oft dieselben Ziele, getroffen haben wir uns nie. Aber einmal doch: unsere Radwege kreuzten sich, ohne dass wir uns abgestimmt hatten, mit einer Gruppe von Turnerschaftlern bei der Einfahrt in ein idyllisches Städtchen an der Tauber. Dort wurden wir mit Blasmusik empfangen. Es war wohl ein sonntägliches Stadtfest. Daran haben wir uns oft erinnert.

Ein guter Freund und ein verlässlicher Partner im Vorstand steht uns nicht mehr zur Seite. Wir trauern mit seiner Familie.

Hamburg im September 2018

Peter Sielaff
Ehrenvorsitzender

TSH-Allgemeines

Verstorbene Mitglieder im Jahr 2018

Ingbert Bojarski

Abteilungsleiter Tischtennis
Verstorben im März 2018

Günther Liebram

Ältestenrat, ehm. Vorstandsmitglied
Verstorben am 29.07.2018

Silvia Lange

Fitness
Verstorben am 01.08.2018

Jürgen Jutrowski

Fitness
Verstorben am 30.08.2018

TSH-Allgemein

Sportplatzpflege - ein herzlicher Dank an alle Helfer!

Unsere Turnerschaft ist nicht nur ein Sportverein, sondern auch Eigentümer einer großen Platzanlage, die es zu erhalten und zu pflegen gilt.

Dieses Jahr waren wir in einer Notlage und haben unsere Mitglieder um Unterstützung bei der Pflege der Außenanlagen gebeten.

Wir haben sie bekommen! Unterstützung beim Heckenschnitt; regelmäßige Befreiung unserer Aschenbahn, auch bei sengender Hitze, vom Unkraut;

Neugestaltung unseres Saunahofes. Das ist gelebte Gemeinnützigkeit!

Hierfür an dieser Stelle ein herzliches und außerordentliches Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helfer.

Detlef Eggers, Vorsitzender

Vorstand

In Hamburg sagt man Tschüss

Ende Juli war der Tag des Abschieds gekommen. Bei einer Feier im kleinen Kreis sagte Pamela Wolter dem aktiven Arbeitsleben Tschüss. Im Namen der TSH sage ich danke für 25 Jahre verdienstvoller, vertrauensvoller und treuer Zusammenarbeit mit dem Vorstand und unseren Mitgliedern. Der Vorstand wünscht sich, dass Pamela gerne zurückdenkt. Jederzeit ist sie gerne gesehen.

Man geht nie ganz! In alter Verbundenheit wird Pamela weiterhin dem Verein als Abteilungsleiterin und Trainerin unserer Schwimmsparte erhalten bleiben, bis eine Nachfolgerin diese Aufgaben übernehmen wird. Dafür ein ganz herzliches Dankeschön!

Wir wünschen Pamela für den neuen Lebensabschnitt alles Gute und einen fröhlichen und bunten Unruhestand.

Detlef Eggers, Vorsitzender



Umzüge · betreuter Seniorenzug
Haushaltsauflösungen



Kundenbüro: Alter Postweg 9 · 21075 Hamburg (Heimfeld)

Fax: (040) 64 88 27 80 · Mobil: (0175) 169 61 80

www.vorpahl-umzug.de

 (040) 88 16 11 77

Hier fühlen Sie sich gut aufgehoben!

Kindersommerfest der TSH mit Sponsorenlauf mit Michel am 01. September 2018 - Sommerfest

Nach vielen Vorplanungen trafen sich um 9 Uhr ein paar Helfer zum Aufbau. Sie verwandelten unseren Sportplatz am 1. September zu einem großen Spiel- und Spaß-Festplatz.

Nachdem die Läufer für den Sponsorenlauf ab 11 Uhr ihre vielen Runden gedreht hatten, erfreuten sich die kleinen und großen Kinder ab 13 Uhr bei sonnigem Wetter an den vielfältigen Mitmach-Stationen.

Rasant wurde mit dem Laufball (Zorb) über dem Platz gerollt, hoch gesprungen in der Hüpfburg, scheppernd die Dosen umgeworfen, die Frisbeeschei-

ben ins Netz geworfen und mit riesengroßen Boxhandschuhen gegen den Standboxsack geschlagen.

Um die Wette ging es beim Sackhüpfen, Bobby Car- und Schubkarrenrennen. Geschicklichkeit wurde beim Federball, Alkoholbrillenparcour, Kompass-Orientierung, Torwandschießen, Hockey, Balancieren über Wasser oder Slackline und Erbsenschlagen bewiesen.

Wer vorher noch ein wenig blass wirkte, kam niedlich geschminkt oder mit Hennatattoo vom Schminkstand wieder.



Viel Beifall gab es bei den Vorführungen vom Ballett, den Cheerleadern und den Ju Jutsu-Kindern.

Natürlich kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Die mitgebrachten Kuchenspenden waren ruckzuck leergeputzt.

Heiß her ging es bei den Männern am Würstchengrill und jede Menge Durst wurde auch gelöscht.



Herzlichen Dank an alle fleißigen Helfer, ohne die dieses Fest nicht stattgefunden hätte.

Gabriela Rindt



TSH-Jugend

Sponsorenlauf



Auch unser **Sponsorenlauf 2018** war wieder ein voller Erfolg.

55 Läufer waren am Start.

Es wurden insgesamt 529 Runden um den Sportplatz gelaufen, davon 347 Runden vom Team Mario Michael. Unser Spitzenläufer „Matthias“ hat sich dieses Jahr nochmal verbessert und erreichte 62 Runden.

Ganz stolz kann man auch auf die Sportler der Integrationsgruppen sein. Sie haben mit viel Spaß und vielen Schweißtropfen 182 Runden erreicht. Super!!!!

Es hat sich wieder gezeigt „GEMEINSAM ZUM ZIEL“ ist eine wunderbare Sache. Lieben Dank an all die aktiven und stillen Sponsoren.

Mit all den fleißigen Helfern, die zum Teil über 10 Stunden mitgewirkt haben, war es wieder ein fröhliches und gelungenes Fest.

Karin Binas

Aikido

Neue Graduierungen durch Shimizu Sensei



Auf dem diesjährigen Herzogenhorn-Lehrgang, vom 17. bis 23. Juni 2018, wurden wieder einige Graduierungen von Shimizu Sensei ausgesprochen – auch für unser Harburger Trainerteam: Unsere Kindertrainer Dorothea und Alexander wurden von Shimizu Sensei zum Shodan (1. Dan) graduiert. Die beiden trainieren seit 2011 in unserer



Gruppe und unterstützen seit 2014 Robert beim Kindertraining.

Andreas, einer der langjährigsten Schüler unseres Dojos, bekam seinen Nidan (2. Dan). Er trainiert bereits seit dem Jahr 2000 bei uns und ist immer zur Stelle, um auch mal ein Training zu geben.



Ein besondere Ehre wurde unserem Haupttrainer und Abteilungsleiter zuteil: Björn wurde von Shimizu Sensei zum Yondan (4. Dan) graduiert.

Allen Graduierten einen herzlichen Glückwunsch!



Aikido

Schönhagen 2018

Am 1. Juni war es soweit : Ich durfte/ sollte das erste Mal mit nach Schönhagen zum Lehrgang fahren. Ich kann mich noch daran erinnern, wie Peter nach nicht einmal einer Handvoll Trainingseinheiten im Januar zu mir meinte: „Mach’ dir keine Sorgen, bis Schönhagen bekommen wir dich schon auf ein entsprechendes Niveau“. Und er sollte Recht behalten.

So fuhr ich also am frühen Freitag Nachmittag mit Wilfried, der so nett war und mich mitnahm, nach Schönhagen – bei strahlendem Himmel, Hitze und zu erwartenden verstopften Straßen. Als wir endlich in Schönhagen ankamen, waren bereits Björn und Robert fleißig dabei, ihre Taschen aus dem Wagen zu holen. Wir schlossen uns an, bezogen unsere Zimmer und machten uns sogleich daran, unser „Dojo“ herzurichten. Die Halle war zu put-

zen, Tatami (Matten) zu sortieren und platzieren, damit aus einer schlichten Turnhalle ein ansprechendes Dojo für das Wochenende werden konnte. Immer mehr Teilnehmer fanden sich ein, was die Anzahl an helfenden Händen stetig wachsen ließ, womit schlussendlich die Vorbereitungen rechtzeitig getroffen werden konnten und alle sich hungrig auf das gemeinsame Abendessen stürzen konnten.

Nach dem Essen ist vor dem Feiern.

Aber bevor wir den Tag gemütlich ausklingen lassen konnten, war noch die erste Trainingseinheit auf der Matte zu bewältigen. Nach den lockeren Aufwärmübungen ging es mit dem eigentlichen Training los. Björn begann das Wochenende mit ein paar einfachen Angriffen, welche man mittels Tai-Sabaki und ein paar zügigen Griffen effektiv in einen brauchbaren Wurf verwandeln konnte.

Im Anschluss wurde noch ein Anlass zum Feiern verkündet: Björn und Robert hatten sich zum „Upgrade mit gleichbleibender Hardware“ durchgerungen, was für alle natürlich ein Grund zur Freude und auch ein Grund für das eine oder andere teils alkoholische Getränk war. (Anmerkung von Björn: Wir haben unsere Lebenspartnerschaft in eine Ehe umgewandelt.)



Der Samstag begann

bereits recht früh, zum Leid vieler Teilnehmer. Schon 6:45 ließ uns Björn auf der Matte antanzen. Immerhin genehmigte er es, dass wir zur Morgenstunde auf den Hakama verzichten konnten. Vielen steckte noch der Schlaf und die teils kurze Nacht in den Knochen, was jedoch keinen davon abhielt, das lockere Training am Morgen mit ein paar Fallübungen zu absolvieren.

Munter und voll Tatendrang (oder doch eher Hunger?) ging es ans Frühstück, um sich für den Tag zu stärken. Denn eins war gewiss: An diesem Tag warteten noch 2 weitere Einheiten auf die Teilnehmer.

Helge aus Kiel hatte die Ehre, uns in der zweiten Einheit anzuleiten. Nach einem etwas ungewohnten, recht intensiven Aufwärmtraining ließ Helge uns unseren jeweiligen Partner ohne viel Mühe nur mittels Handkontakt aus dem Gleichgewicht bringen, um sich eine Gelegenheit zu verschaffen, unter dem Arm durchzuschlüpfen und den Uke in dessen Rücken fallen zu lassen. Als weitere Technik zeigte uns Helge, dass es nicht nur einfach sein kann, den Gegner zu Boden zu bringen, sondern man ihn mittels Hebel genauso gut zügig wieder auf die Beine bekommt, von wo aus man wieder einen neuen Hebel ansetzen kann. Was während der Vorführung noch kompliziert aussah, sollte sich in der Übung mit einem Partner aber bei richtiger Anwendung doch als erstaunlich wirkungsvoll herausstellen.

Um für die letzte Einheit des Tages Kräfte zu sammeln, hieß es die Pause sinnvoll zu nutzen. Und was gibt es Entspannenderes, als an die naheliegende Ostsee zu gehen und etwas die Sonne zu genießen. Ein paar mutige bewaffneten sich sogar mit Badehose oder Bikini, um die kühlen Fluten zu erobern. Andere hingegen, so wie ich, begnügten sich dann doch eher damit, die Füße etwas ins angenehm kühle Nass zu halten.

Bevor wir den Grill am Abend anhei-



zen und zum gemütlichen Teil des Tages übergehen konnten, hieß es, sich noch einmal aufzuraffen und in der dritten Trainingseinheit, Steffens Ukemi-Training, zu überstehen. Und so hieß es dann gemeinsam mit einem Partner immer wieder diverse Techniken mit Ukemi zu üben. Sei es für die Aufwärmung zuerst aus dem Stand oder später aus der fließenden Bewegung. Nach einer kurzen Pause nahm Björn sich noch einmal unser an und trainierte mit uns ein paar Varianten, den Partner in dessen Rücken fallen zu lassen – so zum Beispiel über einen Sankyo.

Noch bevor wir uns dann zum gemütlichen Teil des Abends begeben konnten, verließen uns leider schon die Sportsfreunde aus Kiel, da sie bereits die Heimreise antreten mussten. Dies sollte uns jedoch nicht daran hindern, den Abend gemütlich am Grill (leider ohne Lagerfeuer aufgrund längerer Trockenperiode) ausklingen zu lassen. Hierbei war gerade das mitgebrachte Rindfleisch von Sebastian eine Wohltat! Als alle Mägen gefüllt, die ersten Gläser geleert und sämtliche Anwesenden zufrieden waren, zückten Sebastian und Andreas ihre Gitarren und verwöhnten die gesättigte Meute mit ein paar, nicht immer ganz jugendfreien Liedern.

Nach einer weiteren Nacht in angenehmer Gesellschaft von Steff und den schnarchenden Robert und Björn ging es zum letzten Training des Lehrgangs.

Björn zeigte uns zu guter Letzt ein paar Techniken und Hebel zum Abwehren von Schwerthieben. Sei es, die Gewalt über das Schwert zu erlangen und dem Gegenüber es zwischen die Beine zu drücken oder den Schwertgriff zu seinen Gunsten zu nutzen und damit einen Hebel beim Angreifer anzusetzen (Memo an mich selbst: Es ist durchaus unpraktisch, den eigene Daumen zwischen Schwertgriff und Handgelenk des anderen einzuklemmen!).

Mit dem Ende des letzten Trainings sollte auch das Ende des Lehrgangs nicht mehr auf sich warten lassen. So wurde sich vor allem bei Dorothea und Alexander, aber auch allen weiteren Helfern bedankt, die das Gelingen des Lehrgangs gewährleistet haben. Zusätzlich hatte Björn die Ehre, eine Graduierung auszusprechen. Hendrik, der als Jugendlicher allmählich zum Erwachsenentraining wechselte, verdiente sich durch seine Leistung den 3. Kyu! Und auch bei Björn wurde sich bedankt. Er als Abteilungsleiter und maßgeblicher Trainer der Gruppe wurde mit einer Schwimmhilfe bedacht, auf welcher alle Teilnehmer des Lehrgangs zuvor unterzeichnet hatten. Im Anschluss galt es, die Matten wieder abzubauen, die Zimmer zu verlassen und den Heimweg anzutreten. Die meisten sollte ich ja bereits einen Tag später im regulären Training in Harburg wiedersehen.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei allen Teilnehmern für den gelungenen Lehr-



gang bedanken, bei dem gerade ich als Neuling wohl mit am meisten durch das Training mit den verschiedenen Teilnehmern lernen konnte. Durch die bunte Mischung von Teilnehmern aus Kiel, Wilhelmshaven, Dänemark und den Sportsfreunden aus Harburg konnten wir alle gemeinsam ein schönes Wochenende verbringen, Aikido

trainieren und an Erfahrung gewinnen. Kaum daheim angekommen, habe ich bereits das Wochenende vom 10. – 12. Mai 2019 für das nächste Schönhagen Gasshuku in meinem Kalender geblockt!

Karl Stenzel

Aikido

Herzogenhorn 2018

Mit großer Erwartungsfreude sind wir – Dorothea, Jörg, Andreas und ich – am Sonntag (17.06.) früh in Richtung Herzogenhorn (Schwarzwald) aufgebrochen.

Dort findet jährlich der Bundeslehrgang mit Shimizu Sensei, der in diesem Jahr seit 40 Jahren nach Deutschland kommt, statt. Aufgrund der Vielzahl der Interessierten sind es zwei Wochen, die von zwei Gruppen wahrgenommen werden. Wir hatten eine erstaunlich gute und unterhaltsame Anreise.

Nach dem Abendbrot haben alle Teilnehmenden das Dojo hergerichtet. Am Montag um zehn Uhr startete das erste Training. Die Höhenluft und das engagierte Training haben uns schnell sehr erhitzt und nach Luft ringen lassen und mahnten uns zu einem besonderen Einsatz der Kräfte.

Zu den Techniken, die wir geübt haben, gab es Erläuterungen und darauf möchte ich in meinem Text eingehen. Das ist nun eine sehr persönliche und damit eingeschränkte Auswahl und andere werden zu ganz anderen Sichtweisen gekommen sein. Begonnen hat es mit Erläuterungen durch Shimizu Sensei zu Harmonie und Bewegung. Einerseits auf die Techniken bezogen und andererseits – grundlegender – zu der Verbindung von „Geist und Körper“.

Im Laufe der Woche hat Wakasensei Shimizu Kenta, der Sohn von Shimizu Sensei, ein Beispiel über die Bedeutung der Verbindung von Körper und Geist angeführt.

Er berichtete über seine Einladung, in einer Schule für sehr begabte Schülerinnen und Schüler, Aikido zu unterrichten. Er war mit der Erwartung der

Einladung gefolgt, dass es leicht sein müsse, so intelligenten Schülerinnen und Schülern Aikido nahe zu bringen. Das Gegenteil war der Fall. Diese sehr schlauen Menschen haben sich sehr schwer getan, das Gehörte und das Beobachtete mit dem Körper in einen Bewegungsfluss zu bringen.

Nun ist „Geist“ sicher nicht mit Intelligenz gleichzusetzen.

Eine rein mentale Durchdringung der Übungen bringt ebenso wenig wie eine bloße Wiederholung der Bewegungen ohne innere, mentale Beteiligung.

In meiner Wahrnehmung hat Wakasensei das Thema an anderer Stelle wieder aufgegriffen: Er sprach über den Kreis.

Der Fokus lag auf der Beziehung von Uke und Nage (dem Werfer und dem Geworfenen). Eine Beziehung, die

im Training keinen Anfang und kein Ende hat, sondern in einem Kreislauf ihre Dynamik entfaltet, ohne dabei gleichförmig zu sein, sondern entwicklungs offen ist. Es ist nicht festgelegt, welcher Angriff kommt und welche Technik antwortet.

Dabei sind die Üben nicht nur mit ihren Körpern, sondern mit ihrer inneren mentalen Aufmerksamkeit und einem inneren Engagement gefordert. Im Anschluss hat Sensei aus meiner Sicht das Thema vertieft. Seine Ausführungen zu den Techniken bezogen sich auf „Form und Inhalt“, die im Einzelnen allein ihren Sinn verfehlen. Die Form der Ausführung einer Technik bleibt oberflächlich ohne den Inhalt – sprich die gehaltvolle lebendige Ausführung durch die Üben.

Zugespitzt hat Sensei das in dem Begriff des „narzisstischen Aikidoka“, dem es nur auf die äußere Form oder die Dauer der Zugehörigkeit und nicht auf den Inhalt, das Erreichte, ankommt. So kann jemand Jahrzehnte üben, ohne weitere Fortschritte zu machen und selbstverliebt die Jahre zählen.

Der reiche Erfahrungsschatz von Shimizu Sensei zeigte sich in einer Geschichte eines Soldaten des Zweiten Weltkriegs, den er in jüngeren Jahren persönlich kennenlernte. Der Soldat ist nach drei Tagen Schlacht mitten in den Kämpfen vor Erschöpfung eingeschlafen und hat deshalb als Einziger überlebt.

Für mich stellte sich da eine Verbin-

dung zu dem Thema des Kreises her. In der Kraft und Stärke der Erschöpfung des Soldaten liegen ein Ende und ein Anfang zugleich. Das Ende des Krieges (für ihn) und zugleich der Anfang in der Möglichkeit, sein Leben weiterzuführen.

Der Soldat berichtete Shimizu Sensei auch von der Beschämung, die sein Überleben für ihn mit sich brachte. Es muss ihn viel Kraft gekostet haben, weiter zu machen, sich zu überwinden. Auch ein Thema, das von beiden, Wakasensei und Shimizu Sensei, immer wieder betont wurde, sich im Training immer erneut zu überwinden, sich den eigenen Herausforderungen zu stellen. Eine geistige/mentale Überwindung, dem der Körper dann folgt.

Alexander Diekmann

STROM und GASTARIFE

Wer ärgert sich nicht über die steigenden Strom- und Gasrechnungen, aber ändert nichts daran, weil einen das Überangebot an Tarifen und Versorgern verunsichert?

Mein Name ist **Janke Johannes Hansen** und ich bin seit Jahren ein unabhängiger kostenloser Experte in dem Bereich Energiekostenoptimierung. Ich zeige Ihnen transparent in einer Vorortberatung auf, wie Sie einfach und dauerhaft durch den richtigen Tarifwechsel Geld sparen können.

Unter einem richtigen Service verstehe ich:

- den für Sie richtigen Anbieter suchen
- reibungslosen Tarifwechsel durchzuführen
- bestehende Verträge kündigen
- persönlicher Ansprechpartner für Vertragsänderungen sein
- Tarife und Kündigungsfristen überwachen
- Rechnungsüberprüfung

Das Vertrauen von Ihrem Verein konnte ich mir über Jahre erarbeiten und hoffe auch für Sie da sein zu können. Auf Wunsch vieler meiner Kunden habe ich die Telekomtarife mit in mein Portfolio aufgenommen. In diesem Fall gehöre ich zum Konzern Telekom dazu. Hier kümmere ich mich, um Änderungen der laufenden Verträge von Bestandskunden und Kunden die zur Telekom wechseln wollen.

Für Fragen oder einer Terminvereinbarung rufen Sie mich bitte unter meiner direkten mobilen Telefonnummer **01735157193** an.

Ich freue mich

CRICKET

Cricket

in der Turnerschaft Harburg



Einrad

Wer hat eigentlich das Einrad erfunden?

Den Anstoß zur Entwicklung des Fahrrads war die Draisine von Karl Drais im Jahr 1817. Sie gilt als ältestes lenkbares Fahrrad und als Alternative zum Reitpferd.

In der Zeit zwischen 1850 bis 1870 nahm die Entwicklung Fahrt auf. Das erste Zweirad mit Trekkurbelantrieb von 1861 wurde von dem Pariser Pierre Michaux entworfen. Fast zeitgleich wurden 1866 in den USA ein ähnlicher Entwurf von Pierre Lallement patentiert. Der Vorteil an dem Trekkurbelantrieb ist, dass die Pedalen sich mit dem Vorderrad drehen, d.h. gleich wie beim Einrad. Starr am Rad montierte Kurbeln lassen nur keine Übersetzung zu. Folglich wurde das Vorderrad mit der Zeit vergrößert und gleichzeitig das Hinterrad verkleinert, um mit dem Trekkurbelantrieb immer schneller fahren zu können. Somit wurde im Jahr 1870 das Hochrad erfunden.

Die Geburtsstunde des Einrads kam, als die Hochradfahrer erkannten, dass ihr immer kleiner werdendes Hinterrad nur noch die Funktion eines Stützrads hat - man konnte auf das Hinterrad auch verzichten.

10 Jahre später konstruierte Alexander Giovanni Battista Scuri ein Einrad, das den heutigen Einrädern schon sehr ähnlich war. Jedoch besaß es noch einen Lenker als ein Relikt der Hochräder.

Bereits 1886 wurde das erste Einradrennen ausgetragen. Insbesondere zwischen den Jahren 1920 und 1930 war Einradfahren eine beliebte Disziplin in Varietés und Zirkussen.

Während in Japan bereits in den 1970er die erste Einradconvention stattfand, geriet das Einrad in Deutschland bis etwa 1985 in Vergessenheit. Mit der Erfindung der Skilllevels im Jahr 1980

und der ersten schwedischen Einradmeisterschaft kam es zwei Jahre später unter Jack Halpern zur Gründung der IUF (International Unicycling Federation). 1984 fand die erste Unicon in Syracuse in den USA mit ca. 100 Teilnehmern statt. Im gleichen Jahr wurde der erste Einradclub „Lahimo“ in Deutschland gegründet.

Ein Jahr später erscheint das erste Einradmagazin „Unicycling Magazine“.

Im Jahr 1991 wurde die erste deutsche Einradmeisterschaft durchgeführt. In Langenfeld fand 1993 die erste Eurocycle statt. Zwei Jahre später wurde die erste deutsche Einradhockeyliga gegründet. Im Jahr 2005 fand zum ersten Mal das europäische Muni und Trial Treffen in Dänemark statt.

Heute ist das Einradfahren sehr beliebt in der Kleinkunstszene aber auch als Wettkampf- oder Freizeitsport.

Unsere nächsten Termine:

- 04.11.2018 Verkaufsoffener Sonntag in Harburg mit Teilnahme am Laternenumzug in der Harburger Fußgängerzone; ab 16:00 Uhr am Seeveplatz vor dem Marktkauf-Center
- 18.12.2018 Weihnachtsaufführung in der Sporthalle Woellmerstraße, Beginn 19.00 Uhr, Ende ca. 19.30 Uhr

Unsere Trainingszeiten:

- Sporthalle Woellmerstraße
- 18.00 bis 19.30 Uhr Anfänger
- bis 20.30 Uhr Fortgeschrittene

Die Einradgruppe „Roadrunners“ sucht Verstärkung!



Fitness-Studio

Das TSH-Fitness Team privat

Liebe Mitglieder,
wie bereits im letzten Journal angefangen, stellen wir euch in jedem TSH Journal 3 Trainer/Servicekräfte/Kurstrainer etwas privater vor. Mein Team und ich wünschen Euch viel Spaß dabei!

Katja Wohlau, Studioleitung



Fitnesstrainer:

Rene Iwohn

Beruf:

Personal-, Fitness- und Gesundheitstrainer

Liebings...:

Essen:

Fleisch ist mein Gemüse

Tier:

Hund

Farbe:

Schwarz

Film:

Der 13te Krieger, Vikings, The Last Kingdom, The Rock, Werner-Beinhart!

Reiseziel:

Skandinavien

Hobby:

Kraftsport, Fußball, Segeln, Angeln

Lebensmotto:

Du weißt erst, wie stark du bist, wenn „stark sein“, das einzige ist, was dir noch bleibt.



Fitnesstrainer:

Ibrahim Barnie (Ibo)

Beruf:

Physiotherapeut

Liebings...:

Essen:

Fufu (afrikanische Suppe)

Farbe:

Black and White

Hobby:

Boxen, Fitness, Schach, Tischtennis

Tier:

Panther

Film:

L.A. Crash

Reiseziel:

Bogota

Lebensmotto:

„Leben und Leben lassen!“



Fitnesstrainer:

Peter Schössow

Beruf:

Beamter

Liebings...:

Essen:

Steak mit Salatvariationen

Tier:

Panther

Farbe:

Orange

Film:

Vikings

Reiseziel:

Gesamte Ostseeküste

Hobby:

Handwerken

Lebensmotto:

„Sonne, Strand und Meer genießen“

MARIO MICHEL

Kranken- und Altenpflege

Wir sind für Sie da!

*Ihr ambulanter Pflegedienst
für Ihre Versorgung im eigenen Zuhause!*

Der Pflegedienst Mario Michel möchte, dass Sie trotz Alter, Krankheit oder Behinderung ein Leben nach den eigenen Wünschen in den eigenen vier Wänden führen können. Ihre persönlichen Wünsche werden individuell bei der Planung der Pflege umgesetzt.

Das Team legt besonderen Wert auf individuelle Betreuung auf fachlich höchstem Niveau. Die examinierten und qualifizierten Pflegekräfte nutzen engagiert die vielfältigen Fort- und Weiterbildungsangebote des Unternehmens.

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

Mario Michel Kranken- und Altenpflege

Julius-Ludowieg-Straße 43
21073 Hamburg-Harburg
www.ka-michel.de

Tel. 040 - 766 09 50
Fax 040 - 766 09 519
info@ka-michel.de

VORLESUNGEN „MIT HERZ“ WÄHREND DER HERZWOCHEN 2018

Anmeldung unter:
040 181886-2101

21. November 2018, 17–19 Uhr

HERZ AUSSER TAKT

Asklepios Klinikum Harburg
Medienzentrum Saal 2
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg

 **ASKLEPIOS**
Klinikum Harburg

Fitness-Studio

Alles neu macht der Juli - Renovierung im Studio

Im Juli war es nun endlich so weit, das Studio bekam einen neuen Fußboden, dieser ist hygienischer und natürlich auch viel schöner. Außerdem gab es noch einige andere Verschönerungen im TSH-Sportzentrum.

Für den neuen Fußbodenbelag, Vinyl in Holzoptik, mussten natürlich erst einmal alle Geräte aus dem Studio gebracht werden. Hierbei halfen uns außer der Firma Vorpahl auch unsere Fitnessmitglieder Matthias und Rafael Brzenk, vielen Dank nochmals an dieser Stelle. Der alte Teppich wurde von einer Firma übers Wochenende mit Wasser getränkt und mit einer Folie abgedeckt, dadurch konnte der Teppich am Montag dann leichter entfernt werden. Ein Dankeschön auch an Klaus Köhler, Detlef Eggers, Gabi und Nina. Gabi kämpfte sich durch den Dschungel im Saunaaußenbereich und verhalf ihm mit viel Kreativität und Schweiß zu neuem Glanz. Unsere Geschäftsführerin Nina und Vorstandsmitglied Klaus Köhler schwingen den Farbpinzel und verliehen dem Treppengeländer und dem Stretchbereich einen neuen Anstrich, der zuvor von Detlef Eggers teilweise neu tapeziert wurde. Durch die Umstellung einiger Geräte wirkt das Studio nun auch offener und größer. Schneller als gedacht, konnten wir das Studio wieder öffnen, was unsere Sportler sehr gefreut hat. Ein großes Dankeschön geht natürlich auch an unsere Mitglieder für ihr Verständnis und ihre Geduld während der Schließung des Studios.



Rehasport

Was ist eigentlich Rehasport und wer bekommt es?

Orthopädisches Rehatraining ist aus dem Programm vieler Vereine nicht mehr weg zu denken. Aber was ist eigentlich der Unterschied zwischen Rehasport und Funktionstraining? Zum einen scheinen selbst einige Ärzte das nicht genau zu wissen und zum anderen sind die Unterschiede zwischen beiden therapeutischen Maßnahmen eher fließend. Denn die Inhalte decken sich in vielen Bereichen.

Beim Rehabilitationssport, wie es die TSH anbietet, geht es darum, die Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und Flexibilität zu fördern. Dabei können z.B. funktionelle Gymnastik oder Sportspiele Inhalte der Stunden sein. Diese sollten aber immer nach dem Zustand der Teilnehmer und ihrer Beschwerdebilder ausgerichtet sein. Rehatraining gibt es z.B. für orthopädische Probleme und Herz- oder Lungenerkrankungen. Langfristiges Ziel ist, die Teilnehmer nach der Beendigung der Maßnahme zu eigenständigem Training oder auf eigene Kosten im Verein zu motivieren.

Im Sportzentrum der TSH finden derzeit fast täglich orthopädische Reha-Kurse statt. Die Zeiten sind dabei so angesetzt, dass auch Berufstätige diese Kurse wahrnehmen können.

Grundsätzlich werden orthopädische Reha-Verordnungen vom behandelnden Arzt ausgestellt. Die Kostenträger sind Krankenversicherung, Rentenversicherung oder die Unfallversicherung. Auch die Agentur für Arbeit übernimmt die Kosten für die Maßnahme.

Der behandelnde Arzt muss mit seinem Patienten abklären, ob das Training an Land oder im Wasser stattfinden soll. Es ist sogar möglich, beides verordnet zu bekommen.

In der gesetzlichen Krankenversicherung liegt der Leistungsumfang des Rehasports und des Funktionstrainings bei 50 Einheiten. Diese Ein-

heiten sollten innerhalb von 18 Monaten in Anspruch genommen werden.

Durchgeführt werden dürfen die Trainingseinheiten ausschließlich von dafür extra ausgebildeten Trainern/innen, die bereits vorher in einem medizinischen Beruf Erfahrung gesammelt haben wie z.B. Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ergotherapeuten etc.

Quellen:
Landessportbund Nordrhein-Westfalen
DAK-Leistung/Rehabilitationssport

Unsere aktuellen Rehasportangebote:

Montags:	9:15 - 10:00 Uhr mit Carola Clasen
Montags:	17:00 - 17:45 und 17:45 - 18:30 Uhr mit Ellen Seibt
Dienstags:	18:30 - 19:45 und 19:15 - 20:00 Uhr mit Volker Homberg
Mittwochs:	16:00 - 16:45 Uhr mit Ellen Seibt
Donnerstags:	18:30 - 19:15 Uhr mit Volker Homberg
Freitags:	10:00 - 10:45 Uhr mit Volker Homberg



- tagesfrischer Frischfisch - hausgemachte Salate
- Räucherdelikatessen - Partyservice Platten

Ich bin ein **5 €** / **Gutschein***

Ausschneiden - Einkaufen - Genießen

* ab einem Einkauf von 25,- Euro, werden Ihnen einmalig 5,- Euro gutgeschrieben.

bekannt aus  "Mein Lokal, Dein Lokal."
Der Beste Backfisch in Hamburg

Ernst Bergeestweg 55 im EKZ Marmstorf

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

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

Yoga

Gestresst? Genervt? Verspannt? Yoga ist die perfekte Lösung!

Wer Yoga regelmäßig praktiziert, kann die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen meistern. Denn Yoga – anders als andere „Sportarten“ – beeinflusst den Menschen nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der seelischen/geistigen/psychischen Ebene. Wer sich schon einmal in körperlich elendem Zustand – schmerzhaft verspannt, mit Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, erschöpft und kraftlos – in eine Yogastunde geschleppt, diese danach erfrischt verlassen hat, weiß welche Effekte Yoga auf den Körper haben kann.

Es gibt die unterschiedlichsten Theorien über das, was Yoga sein soll. Yoga verstehen wir am besten, wenn wir Yoga praktizieren. Und dazu gehört die Ausführung von Yoga-Übungen. Einige sind mittlerweile sehr populär, da sie auf vielen Abbildungen zum Thema Yoga zu finden sind, z.B. der herabschauende Hund, der Baum oder der Krieger. Alle diese Übungen können

- Muskeln aktivieren und kräftigen
– besonders die tiefer liegenden Muskeln
- die Wirbelsäule aufrichten
- Muskeln und Gelenke beweglicher machen
- Organe und Gelenke durchbluten und dadurch entgiften
- Herz und Kreislauf stabilisieren
- die Drüsen im Körpers und daher die Hormonproduktion regulieren
- den Stoffwechsel anregen
- das Immunsystem stärken
- und Vieles mehr

Bewegung und bewusst geführte, tiefe Atmung bauen Stresshormone ab. Zur Yoga-Praxis gehört eine starke Fokussierung auf den Atem. Das fördert die Achtsamkeit und die Konzentration auf die Yogaübungen. Der Kopf kann aus dem täglichen Gedankenkarussell aussteigen. Verstärkt wird der entspannende Aspekt durch die - jede Yoga-einheit - abschließende Entspannung und/oder Meditation.



Viele moderne Yoga-Stile verbinden einzelne Yoga-Übungen miteinander und kreieren so einen „Flow“, also eine fließende Yogapraxis: dynamisch und manchmal auch schweißtreibend – nicht nur durch den aufwärmenden Sonnengruß. Neugierig geworden?

Du brauchst leichte bequeme Sportkleidung. Matten und eine kleine Decke für die Entspannung liegen im Studio bereit. Yoga wird barfuß praktiziert. Und am besten übt es sich, wenn der Magen leer ist.

Dann probiere Yoga in dieser Form doch einfach mal aus:

Montags 18:45-19:45 Uhr mit Bettina

Mittwochs 11:15 - 12:15 und

Achtung ab Oktober schon ab 19:00 - 20:30 Uhr

Handball

Auf geht's in die Saison 2018/2019

Die Handballer beginnen die Saison mit 3 Damen und 3 Herren Mannschaften und bis auf die weibliche A-Jugend sind alle Jahrgänge in der Punkttrunde vertreten, so dass 8 Jugend-Teams zusammen kommen.

Auch unsere Mini-Handballer (6-8 Jahre) und Super-Minis (4-6 Jahre) sind zahlreich vertreten und erfreuen sich stetigem Zulauf. Das nächste Minispielfest in Harburg findet am 28.10.2018 in der Halle Kerschensteinerstraße statt.

Die 3. Herren

ist eine neugegründete Mannschaft und startet mit den Punktspielen in der Kreisklasse.

Hauptsächlich setzt sich das Team aus der alten A-Jugend mit Verstärkung von ein paar Herren aus der ersten und zweiten Mannschaft zusammen. Wir freuen uns immer über Zuwachs in unserer überwiegend jungen, dynamischen und ehrgeizigen Mannschaft. Wir sind mit einer knappen Niederlage mit nur einem Tor und einem souveränen Sieg von 36:17 in die Saison gestartet. Also wenn ihr Lust habt, bei uns mitzuspielen, dann kommt vorbei! Auch als Handballneueinsteiger seid ihr bei uns herzlichst willkommen.

Unsere Trainingszeiten sind montags (20:00-21:45 Uhr Halle Kerschensteinerstraße) sowie mittwochs von (18:30-20:00 Uhr Halle Am Pavillon).



In der nächsten Saison wollen wir auf jeden Fall im oberen Tabellenbereich mitspielen, das ist unser Ziel!

Die neuen 1. Damen geben Vollgas!

Nach einer leider sehr unglücklichen letzten Saison und dem damit verbundenen Abstieg aus der Landesliga, geht nun eine komplett neu aufgestellte 1. Damen in die kommende Saison. Aus der ursprünglichen Truppe sind nach diversen Abgängen nur 5 Spielerinnen übrig geblieben. Ein Neuanfang musste her.

Der Trainer der A-Jugend wurde für die Mannschaft akquiriert. Nach mehreren Gesprächen konnte man Spielerinnen sowohl aus der A-Jugend als auch aus den 3. Damen für die 1. Damen gewinnen. Der Kader umfasst nun 14 vollwertige Spielerinnen. Alle mit dem Ehrgeiz, etwas zu leisten, zu gewinnen und Spaß am Sport zu haben. Nichts desto trotz haben wir viel Arbeit vor uns. Es gilt nicht nur die ehemaligen A-Jugendlichen an den Damenbereich zu gewöhnen, Nein, diese Mannschaft muss komplett neu geformt werden. Die ersten Trainingseinheiten aber haben gezeigt: Da geht was!

Wir haben im Mai mit der Vorbereitung angefangen und sind nach einem Trainingslager und einigen Trainingsspielen, auf einem sehr guten Weg. Unser Ziel ist der Wiederaufstieg!

Ja, es liegt eine ziemlich große Aufgabe vor uns, aber wenn wir so weiter machen wie bisher, werden wir definitiv die Chance haben, dieses Ziel zu erreichen.

Der Saisonstart war etwas zaghaft. Beim 1. Spiel waren alle noch sehr nervös und es fehlte noch etwas Selbstvertrauen, so dass es zu einer knappen Niederlage mit einem Tor kam. Aber das 2. und 3. Spiel konnten die jungen Damen deutlich für sich entscheiden. Wir sind gespannt, wie es weiter geht, und freuen uns auf eine erfolgreiche und spaßige Saison.

Kommt vorbei und feuert uns an!

Wenn ihr mehr Infos über die Handballer haben möchtet, besucht unsere Homepage: www.sgharburg.de

Sportliche Grüße von Sigrid Degetow (Abteilungsleiterin Handball)





Wir
 VERTRAUEN



Karen Ulrich
 IMMOBILIEN
 Seit 1987



IHR IMMOBILIENPARTNER SEIT 30 JAHREN

- ◆ IMMOBILIENVERKAUF
- ◆ VERMIETUNG
- ◆ IMMOBILIENBEWERTUNG
- ◆ NEUBAUPROJEKTIERUNG
- ◆ IMMOBILIENRENTE
- ◆ IMMOBILIENERBSCHAFT



Sabine Schulz



Hendrik Ritzkowsky



Karen Ulrich



Timur Tüfekçiler



Hilke Witt



Florian Watermann

Büro Fleestedt
 21217 Seevetal
 Winsener Landstr. 18

Telefon:

0 41 05 - 55 44 55

Büro Maschen
 21220 Seevetal
 Grävenskuhlen 8

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu Ratzeburg Tour

Wie jedes Jahr hat die Ju-Jutsu Abteilung ein gemeinsames Sommer-Event veranstaltet.

Dieses Jahr ging es mit Jung und Alt nach Ratzeburg zu der 3-Muskel-Tour, bei der wir zu Land, zu Wasser und auf Schienen unterwegs waren.

Zunächst hatten wir uns alle zusammen gemeinsam am Bahnhof Harburg getroffen. Wie jedes Mal hatten wir es dieses Jahr auch wieder geschafft, einen der wenigen regnerischen Sommertage zu erwischen – aber dies konnte der guten Laune natürlich nichts anhaben.

Mit der Regionalbahn sind wir nach Ratzeburg getuckert, wo wir direkt am Bahnhof auf das Empfangskomitee gestoßen sind.

Nach einer kleinen Einweisung ging es auch endlich los.

Zunächst ging es mit kleinen Handheldraisinen auf eine 5 km Strecke.

Nach 45 Minuten Fahrt und einer kurzen Pause geht es weiter auf dem 6-Teambike, einem großen Dreirad, auf dem wir mit 6 Personen um einen Tisch herumsaßen und strampelten.

Damit ging es durch den Fredeburger Wald bis hin zur Farchauer Mühle an der Südspitze des Ratzeburger Sees. Hier wartete auch schon unser Drachenboot.

Mit dem Drachenboot paddelten wir über den Kuchensee und dem südlichen Ratzeburger See, bei dem alle Paddler unter Anleitung eines erfahrenen Steuermanns und im Takt ihres Trommlers pullen mussten.

Nach einstündiger Seeüberquerung landeten wir am Strandbad der Ratzeburger Schlosswiese an, von der aus wir per Fußmarsch in wenigen Minuten wieder am Ausgangspunkt des Ratzeburger Bahnhofs waren.

Auf dem Weg zum Bahnhof hatten wir nochmal ein Eis in einer der leckersten Eisdiele in Ratzeburg genossen.

Danach ging es erschöpft, aber immer noch gut gelaunt wieder nach Hause. Wir planten dabei bereits schon das nächste Event für die Weihnachtsfeier.

Ju-Jutsu

Selbstverteidigungskurs für Sehbehinderte

Immer mehr ist in den Medien von Belästigungen und Übergriffen zu lesen. Dabei wird auch kein Halt vor Behinderten gemacht.

Nachdem unsere B-Ju-Jutsu-Trainer (Zielgruppen) Gabi und Thomas, einige Selbstverteidigungskurse für Frauen und Senioren ausgerichtet hatten, wollen wir uns nun einer anderen Zielgruppe zuwenden, die bisher kaum berücksichtigt worden war.

Daher bietet nun die Ju-Jutsu-Abteilung einen Selbstverteidigungskurs für sehbehinderte und blinde Frauen und Männer an.

In diesem 5-stündigen Einsteigerkurs werden die Teilnehmerinnen und Teil-

nehmer nach dem bewährten Ampelprinzip des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes (DJJV) unterrichtet.

Dabei vermittelt das qualifizierte Trainerteam blindengerecht Tipps und Techniken zur **Gewaltprävention, Selbstbehauptung** und auch **Selbstverteidigung**.

Der Kurs ist auf Sehbehinderte mit Begleitung ausgerichtet. Dabei nimmt die Begleitperson aktiv an dem Kurs teil. Sollte ein Teilnehmer keine Begleitung haben, wird eine geeignete Person gestellt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Der Kurs findet am Samstag, den 10.11.2018 von 10:00 bis 15:00 Uhr in unserem Fitnesszentrum statt.

Da die Mundpropaganda eine der wichtigsten Werbemaßnahmen ist, gebt dies doch bitte in eurem Bekanntenkreis weiter.

Mehr Informationen und Anmeldung über

E-Mail info@ju-jutsu-tsh-online.de,
Homepage: www.ju-jutsu-tsh-online.de

Ju Jutsu Abteilung

Turnerschaft Harburg v. 1865 e.V.



bietet einen 5-stündigen Selbstverteidigungskurs für

Sehbehinderte und Blinde (mit und ohne Begleitung)



Der Kurs findet am Samstag, den 10.11.2018

von 10:00 - 15:00 Uhr



im Fitnesszentrum der Turnerschaft Harburg,
Vahrenwinkelweg 39, 21075 Hamburg statt.

Der Kurs wird nach dem Ampelprinzip des DJJV durchgeführt und ist auf Blinde und hochgradig Sehbehinderte ausgerichtet.

Eine sehende Begleitperson ist erwünscht.

Bei Teilnahme ohne Begleitung wird ein geeigneter Partner gestellt.

Inhalte in Theorie und Praxis in Bereichen der

Gewaltprävention, **Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung**

werden teilnehmergeerecht vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Die Kursgebühr beträgt:

50,- € für Sehbehinderte

30,- € für die teilnehmende Begleitperson

Kursleiter:

Trainer B Ju-Jutsu

Thomas Menzel und Gabriela Rindt.

Weitere Informationen:

info@ju-jutsu-tsh-online.de

www.ju-jutsu-tsh-online.de

Anmeldung über Tel.: 040 33 42 76 40



Das Sportabzeichen

Mein Sportabzeichen 2018



Bereits im April begann unser Training auf dem Sportplatz am Vahrenwinkelweg. Nicht immer ging es in den letzten Jahren so früh raus auf den Platz!

9. April:

Heute haben wir es mit Kugelstoßen versucht, diese Disziplin gehört zum Bereich „Kraft“. Mein 1. Versuch: 8,16 m mit der 5 kg Kugel! Der Stoß war gut! 2. Versuch: Nur 7,85 m! Im Laufe des Jahres konnte ich mich nicht mehr verbessern. Es blieb bei diesen 8,16 m

Am 14. Mai wurde Standweitsprung abgenommen. Mein 1. Versuch war ungültig, beim 2. Versuch kam ich auf 2,21 m. Standweitsprung gehört auch zum Bereich „Kraft“. Auch erledigt, denke ich erleichtert! Beim Weitsprung an diesem Tag kam ich allerdings nur auf 3,56 m. Im Gegensatz zum Standweitsprung ist der normale Weitsprung mit Anlauf.



Man muss nicht das „Absprungbrett“ treffen, der Absprung muss aber im Absprungbereich sein. Die Disziplin gehört in den Bereich „Koordination“.

Diese Weite würde für meine Altersgruppe (Männlich 60-64 Jahre) „nur“ Bronze bedeuten! Am gleichen Abend haben wir noch Schleuderball



gemacht. Das macht mir Spaß! Der 1 kg Lederball mit der Schlaufe landete bei 35,5 m! Somit hätte ich jetzt im Bereich Koordination „Gold“.

Am 11. Juni konnte ich mich beim Schleuderball nochmals verbessern: 37,5 m.

Am 28. Mai wurde im Bereich Kraft Medizinballwurf angeboten. Der Med-Ball kann aus dem Stand, aus der Drehung oder mit Anlauf, aber mit beiden Händen, erfolgen. Der 2 kg Ball landete bei 12,0 m.

In den Monaten Juli und August war es zum Teil so warm, dass wir nur unsere übliche Gymnastik absolvierten und dann kurz Ballspiele aller Art, Badminton, Ringwurf usw., um dann wieder den Trainingsabend mit Schnittchen und etwas Kühles zum Trinken zu beenden. Bereits am 20. August wurde



offiziell die Außensaison mit einem Grillabend verabschiedet.

Bis Mitte September konnten wir aber noch die Außensaison hinziehen, danach wurde es einfach zu dunkel. Im Bereich Schnelligkeit sprintete ich gerne die 50 m oder 25 m Schwimmen. Da ich am 3. September die 50



m in 8,1 Sekunden geschafft habe, bin ich beim Schwimmen auf der Distanz von 25 m nicht angetreten.

Nun fehlte mir noch der Bereich Ausdauer. Ich bin nicht der Dauerläufer und für 3.000 m nicht genug trainiert. Die 7,5 km Walking liegen mir nicht. In früheren Jahren war ich nebenberuflich als Rettungsschwimmer und Rettungstaucher tätig, also lag es nahe, die Ausdauer in diesem Bereich zu erledigen.

Am 6. September schwamm ich in Hittfeld im Außenbecken bei frischer Luft und angenehmen Temperaturen die 400 m in 10:35 Minuten.

Ich freue mich, dass ich in 2018 alle Bereiche mit „Gold“ geschafft habe.

Michael



MONTAGSGRUPPE

Das Sportabzeichen

Hurra, wieder das Sportabzeichen geschafft!

Das 34 te! Im letzten Jahr ausgesetzt, da ich eine neue Hüfte bekommen habe. Da ich sehr stark sehbehindert bin, hat Erika Z mich sicher über die 7,5 Km lange Walkingstrecke geführt und wir waren in diesem Jahr noch etwas schneller als vor 2 Jahren.

Das Sportabzeichen zu erlangen fordert unseren Ehrgeiz, Kondition und macht auch noch Spaß.

Wir genießen auch die private Gemeinschaft mit Ausflügen, Wanderungen und anderen Aktivitäten.

Seit ca 35 Jahren bin ich mit meinem Mann, der erst das 21. Sportabzeichen gemacht hat, in dieser Gruppe und wir hoffen, dass sie noch lange bestehen bleibt.

Dietburg und Hans-Georg Asmussen



„Nichts hilft mir mehr, als zu wissen, dass ich im Notfall nicht auf mich allein gestellt bin. Und das Schönste daran ist: Dieses Wissen wirkt ab sofort – sogar ganz ohne Notfall.“

Älter, bunter, sicherer.

Es gibt noch Trends, die Freude machen.

Der Haus-Notruf-Dienst. Lange gut leben.

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

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

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.

MONTAGSGRUPPE

Fotogalerie

- gemeinsame Unternehmungen





MATO GmbH

Wir sind Ihr Partner für

- *Reinigungsmittel*
- *Hygienepapier*
- *Reinigungsgeräte*
- *Wischbezüge*
- *Tücher*

und vieles mehr.



SPIELMANNSZUG

Spielmannszug

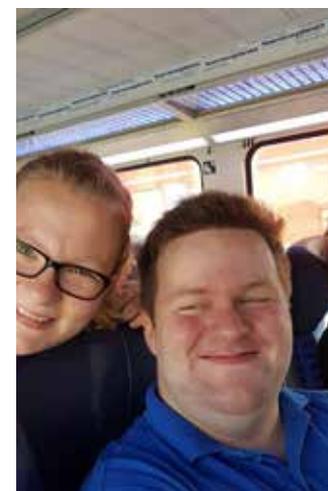
Ausflug mit der TPK zum Hansapark

Am Samstag, 07.07.2018 war es soweit. Die TPK rief und wir folgten den Ruf in den Hansapark. Verantwortlich und zugegen von der TPK waren Patrick „Eddi“; Ramona sowie Marc-Andre vom Jugendausschuss. So traf man sich um 09.30 Uhr am Hamburger HBF, um mit dem Zug nach Sierksdorf zu fahren.

Mit uns fuhren noch Spielleute aus Ahrensburg und Bergedorf mit. Dort angekommen, wurden wir in Gruppen geteilt, um den Park unsicher zu machen. Bei dem einen oder anderen Karussell musste sich der Jugendbetreuer überwinden und sich in das Abenteuer stürzen und mitfahren, weil in manchen unser kleiner Jerome oder Annika sonst herausgerutscht wären.

Zwischendurch nahm man eine Stärkung ein, so dass es weiter ins Abenteuer Freizeitpark ging. Um 18.00 Uhr wurde ein Gruppenbild gemacht. Gegen 21.30 Uhr traf man müde und erschöpft nach einem tollen Tag im Rathaus Harburg ein. Wir freuen uns schon auf eine weitere Veranstaltung, wenn die TPK die Jugend ruft.

Holger Peters (Holly)
musikalischer Leiter



Diese Maßnahme wird durch die Freie und Hansestadt Hamburg | Behörde für Inneres und Sport gefördert

Tanzen...

... in der Turnerschaft Harburg seit März 2018

Seit März 2018 gibt es wieder einen neuen Tanzkreis bei der TSH.

Nachdem sich der ehemalige Tanzkreis Ende letzten Jahres aufgelöst hat, heißt es seit März 2018 wieder jeden Dienstagabend von 20.10 – 21.40 Uhr - „Darf ich bitten.“ - im Kursraum 1 der TSH-Fitness.

Die beiden Nachwuchs-Tanzlehrer Bianca und André bringen uns den bisher 6 Paaren im Alter zwischen 18 und Anfang 60 mit viel Spaß, Einsatz und gutem Vorbild das Standard- und Lateintanzen bei.

Langsamer Walzer – Tango - Wiener Walzer – Quickstep – Slowfox

Neben den Schrittfolgen legen die beiden vor allem bei den Standardtänzen sehr viel Wert auf die richtige Haltung, die sich für uns Partytänzer am Anfang sehr ungewohnt und unbequem anfühlt, aber nach und nach merkt man schon, dass es damit besser geht.

Samba – Rumba – Cha-Cha-Cha – Jive und später noch Salsa und Pasa Doble

Bei den lateinamerikanischen Tänzen liegt der Schwerpunkt wiederum sehr auf beweglichen Hüften und geschmeidigen Bewegungen, was uns „steifen“ Nordlichtern nicht immer leicht fällt. Aber mit einigen Stunden Techniktraining wird auch das immer besser.

Auf jeden Fall macht es sehr viel Spaß und für 2-4 Paare wäre auch noch Platz im neuen Tanzkreis! Also schnappt euch euren (Tanz-)Partner, packt die kessen Sohlen ein und kommt einfach mal auf dem Parkett vorbei!

Zum Schnuppern wird es voraussichtlich im Herbst/Winter den einen oder anderen Tanz-Workshop am Sonntag-nachmittag geben. Infos über Termine und Uhrzeit werden rechtzeitig angekündigt!



**SCHREIBST DU GERNE TEXTE?
ODER WOLLTEST DU SCHON IMMER, WAS
BESTIMMTES ÜBER EINE SPORTART WIS-
SEN?**

**DANN SCHREIB UNS
PRESSE@TSHSPORT.DE**

Tauchen

Wie alles begann...

... ist schnell erzählt. Unser Sohn Ruben hat uns vor mittlerweile zwei Jahren eröffnet, dass er gerne Tauchen lernen möchte. Da er schon in der Schwimmabteilung des TSH Mitglied war, lag es natürlich nahe, Dennis, den Leiter der Tauchersparte, anzusprechen und zu fragen, ob er nicht einmal beim Training dabei sein könne. Natürlich war es gar kein Problem, beim Training in der Schwimmhalle im Wilhelmsburger Inselfpark vorbeizuschauen, dort ein Schnuppertauchen zu machen und letztendlich über die Wintersaison die theoretische und praktische Ausbildung zu bekommen um den Grundtauchschein zu bestehen.

Dabei habe ich unserem Sohn über die Schulter geschaut und fand das alles in allem sehr spannend. Dazu noch nette Leute, Familien, mit denen man auch außerhalb des Trainings eine gute Zeit

danach ist man fit. Was das heißt, fit zu sein für das Freiwasser, das sollte ich später erfahren, denn ich hatte immer noch nicht die Idee, dass ich das ja auch einmal versuchen könnte, Die Seen um Hamburg sind sicher schön, aber die Leute von der Tauchergruppe des TSH zieht es weiter. Wie schon oben erwähnt, gibt es Familienanschluss und daher auch die eine oder andere Ausfahrt. Als nächstes stand ein Wochenende auf Helgoland an. „Schnorcheln mit den Robben“ war das Motto und in der Tat, auch wenn man hier nicht tauchen darf, ist es ein tolles Erlebnis. Es ist einfach beeindruckend, wenn man in der Nordsee schwimmt, und plötzlich taucht eine Robbe zwei Meter neben einem auf und schaut einen neugierig an. Inzwischen hatte ich einen kurzen Neoprenanzug und eine „ABC-Ausrüstung“ von der Stange, bestehend aus Schnor-

betrachtet ein Ort wie viele in Dänemark, da muss es also unter Wasser etwas geben, was diesen Ort so besonders macht. Konnte ich ja nicht wissen, denn dass ich es mit dem Tauchen versuchen könnte, kam mir ja nicht in den Sinn. Aber wir hatten dort eine tolle Zeit und beim abendlichen Grillen hieß es dann: „Warum lernst du denn nicht auch tauchen?“ Ich? Ähm, naja, also... ja warum eigentlich nicht? Scheint ja etwas dran zu sein...

Also bin ich dann den gleichen Weg wie Ruben ein Jahr zuvor gegangen. Zunächst habe ich ein Schnuppertauchen mit Gerald, dem Tauchlehrer der TSH-Abteilung, absolviert. Kann ja auch nicht so schwer sein, so ein bisschen abtauchen. Nun, nach den vielleicht zehn Minuten, die wir im Schwimmbecken auf etwa drei Meter Tiefe waren, hatte ich meine Meinung geändert und der Respekt vor den Leuten, die erfahrene Taucher sind, sollte während der darauffolgenden Ausbildung immer größer werden.

Wie sieht also die Grundausbildung aus? Zunächst muss man sich von einem Arzt die Tauchtauglichkeit bescheinigen lassen. Diese Untersuchung wird jährlich wiederholt. Safety first, das zieht sich wie ein roter Faden durch Ausbildung und Praxis. Es geht also ins Schwimmbecken und nachdem man den richtigen Zusammenbau der Ausrüstung gelernt hat, stehen vor allem Sicherheitsübungen an. Dazu gehört unter anderem das Retten eines Tauchers vom Beckenboden, das Wechselatmen aus einem Atemgerät oder auch das Fluten und Ausblasen der Tauchermaske. Die Technik des Tauchens kommt aber auch nicht zu kurz. Man sollte es nicht unterschätzen, wie schwierig es ist, sich auf der gleichen Tiefe zu halten und dabei horizontal im Wasser zu liegen. Tarien nennt man das und ist ein kniffliges Thema, wenn man seine ersten Erfahrungen sammelt. So bringt man fünf Tauchgänge hinter sich.

Die Theorie kommt bei alledem nicht



haben kann. Die Idee, dass ich es ja auch einmal versuchen könnte, hatte ich aber nicht.

Die Wintersaison ging vorbei, und es standen Treffen an den Hamburger Seen an. Die Grundfertigkeiten im Schwimmbecken zu erlernen ist das eine, jedoch in einer natürlichen Umgebung zu tauchen ist ja das eigentliche Ziel. Zudem ist die Ausbildung nach dem Grundtauchschein noch nicht zu Ende, es folgen anschließend die Übungen im Freiwasser, erst

chel, Flossen und Maske, angeschafft. Wofür das „ABC“ steht, das wusste ich zu der Zeit gar nicht, ich hatte nämlich immer noch nicht die Idee, dass ja auch ich einmal versuchen könnte, richtig zu tauchen.

Helgoland ist eine Reise wert, es geht aber durchaus noch ein Stück weiter. Jetzt traf man sich in Dänemark an einem Ort, der Gammel Albo heißt. Komischer Name, aber gut. Diesen Platz soll jeder Taucher in Deutschland kennen, hieß es. Von der Oberfläche



zu kurz. Bei Gabi und Gerald bekommt man die theoretischen Grundlagen der Physik, Physiologie und Sicherheitsvorschriften sowie das richtige, umweltgerechte Verhalten beigebracht. Man muss dazu kein studierter Naturwissenschaftler sein, die Zusammenhänge werden einem praxisnah und verständlich beigebracht. So ist es kein Problem, die Theoretische Prüfung zu bestehen.

Noch ein Wort an dieser Stelle zum Thema Umwelt. Taucher verstehen sich als Umweltschützer und tun alles,

damit sie die Umwelt, in der sie sich bewegen, nicht beeinflussen. Etwas vom Meeresboden zu entfernen, zu zerstören oder auch nur den Grund mit den Flossen aufzuwühlen ist tabu, daran wird man in Theorie und Praxis immer wieder erinnert.

Hat man also die Pflichtstunden im Schwimmbecken hinter sich gebracht und (natürlich) die Theorieprüfung bestanden, hält man den Grundtauchschein in Form seines persönlichen Tauchpasses in den Händen. Das ist schon einmal ein gutes Gefühl, aber

jetzt geht es ja erst richtig los. Es stehen die ersten Tauchgänge im Freiwasser an, um den nächsten Schritt in der Tauchausbildung zu machen. Auch hier muss man fünf Tauchgänge absolvieren, im Großen und Ganzen wiederholt man dort die Übungen aus dem Schwimmbecken, aber jetzt halt in einem See oder sogar im Meer.

Wohnt man in Hamburg und dann sogar noch südlich der Elbe ist man privilegiert, denn kurz hinter Stade befindet sich der Kreidesee Hemmoor. Dieser ehemalige Tagebau wurde Mitte der 1980er Jahre stillgelegt, zum Teil verfüllt und geflutet. Es dauerte nicht lang und die ersten Sporttaucher hatten den See für sich entdeckt. Heute wird dort eine Tauchbasis betrieben, die zusammen mit dem See und den dort noch vorhandenen Industriebauten nebst einigen für die Taucher versenkten Sehenswürdigkeiten zu den beliebtesten Tauchplätzen in ganz Europa gehört.

Wenn man dort also seine Freiwasser Ausbildung machen darf, ist das ein ungeheures Glück, denn der Kreidesee Hemmoor ist zwar, gerade im Frühjahr, recht kalt, durch das klare Wasser und die grandiose Sicht wird man aber mehr als entlohnt. Zudem erleichtert die Sicht die Ausbildung. Denn selbst wenn man, z.B. durch mangelnde Erfahrung bei der Tarierung kurzzeitig die Nähe zu seinem Tauchlehrer verliert, unfreiwilliger Weise auftaucht und „mal eben nach dem Wetter schaut“, hat man immer alles im Blick. Ich hatte ja bereits erwähnt, dass die Tarierung recht knifflig ist. Da ist noch kein Meister vom Himmel gefallen...

Belohnt wird diese Mühe nicht nur mit den ersten Erfahrungen, in der Schwereelosigkeit des Tauchens die Unterwasserwelt zu entdecken, sondern auch mit einem unscheinbaren, aber mehr als verdienten Aufkleber für seinen Tauchpass. Dem CMAS* (sprich: Ein Stern) Brevet. Fortan darf man sich „Fun Diver“ nennen. Wichtig ist dieser Tauchschein, um mit den anderen Mit-





gliedern seines oder anderer Vereine zu tauchen und um sich bei Tauchbasen im In- und Ausland Ausrüstung leihen und geführte Touren mitmachen zu dürfen. Das Brevet bescheinigt einem, dass man die Grundlagen des Sporttauchens sicher beherrscht.

Schon weiter oben hatte ich ja erwähnt, dass die Sicherheit beim Tauchen großgeschrieben wird. Man geht nie alleine Tauchen und macht immer, bevor man abtaucht, den Buddycheck, also das Überprüfen der Ausrüstung seines Tauchpartners, dem Buddy. Anders gesagt, Tauchern kann man vertrauen und ich habe das genauso kennen gelernt. Unter Wasser gibt der eine auf den anderen Acht. Der unerfahrenste Taucher bestimmt Dauer, Tiefe und Geschwindigkeit. Echte Buddies eben.



Was bleiben also für Eindrücke nach der Ausbildung? Wer nach einem Sport sucht, bei dem man durch die Anwendung einer anspruchsvollen Ausrüstung die Möglichkeit bekommt, in Schwerelosigkeit und absoluter Ruhe neue Welten zu entdecken. Wer nette

und zuverlässige Leute in einem familienfreundlichen Umfeld kennenlernen möchte. Alle die sollten sich überlegen, ob es nicht eine Idee wäre, es mit dem Tauchen zu versuchen!

Abschließend möchte ich es nicht veräumen, auch Ruben und unseren beiden Mitstreitern bei der diesjährigen Ausbildung, Louis und Robert, zu ihren bestandenen Tauchscheinen zu gratulieren. Ich bin mir sicher, dass wir alle zusammen noch das eine oder andere zu entdecken haben und eine Menge Erfahrungen sammeln werden.

Sommersaison 2018 - Supersommer-Supersession

Medenspiele

Zehn Mannschaften gingen an den Start, alle kamen (im Gegensatz zum Sommer 2017) ins Ziel, und zwar mit folgenden Ergebnissen:

Die Damen 50 mit Irmi Sixt als Mannschaftsführerin spielte in der Klasse III und erreichte bei sieben Teams einen respektablen 5. Platz.

Die Damen 60 II mit Edeltraut Groß als Mannschaftsführerin spielte im Pokalwettbewerb „Wochenende“ in der Verbandsklasse und beendete die Saison mit einem sehr guten 2. Platz. Die Damen 60 III mit Christel Dorndorf als Mannschaftsführerin spielte in der selben Klasse und beendete die Saison mit einem beachtlichen 4. Platz.

Die Damen 60 I mit Elke Kurpreugsch als MF, unsere am höchsten spielende Damenmannschaft (Nordliga),

hielt nach spannenden Matches und teilweise äußerst knappen Ergebnissen mit einem 5. Platz knapp vor den Abstiegsrängen die Klasse.

Die Herren 60 (MF Detlef Eggers) belegte in der Verbandsklasse einen guten 3. Platz von sechs Teams, wobei bei zwei knappen 4:5 Niederlagen durchaus mehr möglich war.

Die Herren 65 (MF Achim Lehmann) erreichte in der Klasse III einen sehr guten 2. Platz.

Die Herren 70 III (MF Fritz Wolter) wurde in der Verbandsklasse ungeschlagen Meister und stieg damit in die Oberliga auf (siehe gesonderten Bericht im nächsten Kapitel).

Die Herren 70 II (MF Jürgen Cremer) spielte in der Nordliga und erreichte

den 2. Platz, der zum Relegationsspiel um den Aufstieg in die Regionalliga Nordost gegen den Berliner Meister berechnete. Dieses wurde dann gewonnen, womit der Aufstieg gelungen war (siehe gesonderten Bericht im nächsten Kapitel).

Die Herren 70 I (MF Heinz Michaelis) spielte in der Regionalliga Nordost und wurde durch den 2. Platz als beste Hamburger Mannschaft Norddeutscher Vizemeister und damit gleichzeitig Hamburger Meister (siehe gesonderten Bericht im nächsten Kapitel).

Die Herren 75 (MF Heinz Gerlach) spielte ebenfalls in der Regionalliga Nordost und wurde respektablem Dritter, wobei durch einige unglückliche Ergebnisse eine bessere Platzierung, leider durchaus auch die Meisterschaft, (leichtfertig?) verpasst wurde.

Mannschaften mit besonderen Leistungen

Wie oben bereits erwähnt, soll an dieser Stelle noch einmal explizit auf die Leistungen einiger Teams eingegangen werden.

Beginnen wir mit dem einzigen echten Meister, also mit der Mannschaft, die in ihrer Klasse den 1. Platz errungen hat, der **Herren 70 III**. Ungeschlagen mit 12:0 Punkten in der Abschlusstabelle und den Kernspielern Fritz Wolter (MF), Hans-Peter Gravert, Michael Schnorr, Peter Kluß, Klaus Michaelis und Frank Kurpreugsch gelang dem Team ein glatter und ungefährdeter „Durchmarsch“ in der Verbandsklasse bis zum Meistertitel. Nicht unerwähnt bleiben soll allerdings die Unterstützung durch die Herren 75-Spieler Heiner Brandt, Rudi Mottschall und Jürgen Römer sowie durch die Herren 70 II-Spieler Heinz Scheunert, Jürgen Cremer und Uwe Niekercken, die verletzungsbedingte Ausfälle des Kernteams sehr gut kompensieren konnten.

Die **Herren 70 II** um den Mannschaftsführer Jürgen Cremer mit Gün-



Herren 70 III Aufstieg Sommer 18 in OL
v.l.n.r. Heiner Brandt, Rudi Mottschall, Peter Kluß, Jürgen Cremer, Fritz Wolter, Michael Schnorr, Hans-Peter Gravert, Frank Kurpreugsch, Klaus Michaelis. Nicht auf dem Foto: Heinz Scheunert, Uwe Niekercken, Jürgen Römer

ther Schaefer, Heinz Scheunert und Oskar Stehr, die sich zu Beginn der Saison mit Uwe Niekercken und Witthold Wolf verstärken konnte, belegte nach Abschluss der Punktspiele einen sehr guten 2. Platz. Der berechnete allerdings nicht zum direkten Aufstieg, sondern dieser musste erst noch durch die nochmalige Bündelung aller Kräfte im Relegationsspiel am ersten Septemberwochenende auswärts gegen den



Herren 70 II Aufsteiger in die RLNO
v.l.n.r. Jürgen Cremer, Uwe Niekercken, Oskar Stehr, Heinz Scheunert, Günther Schaefer, Witthold Wolf

Berliner Meister SV Berliner Bären hart erkämpft werden.

Das Match stand nach den Einzeln 2:2 und somit auf des Messers Schneide. An Pos. 1 verlor Günther Schaefer glatt mit 3:6, 2:6, an Pos. 2 gelang Neuzugang Witthold Wolf mit 6:4, 5:7 und einem nervenstarken 10:5 im match tiebreak der zwischenzeitliche Ausgleich. Unsere Nr. 3, Oskar Stehr, mit einer 5:1 Bilanz aus der Punktspielrunde nach Berlin angereist, schon als sicherer Punkt verbucht, verlor dann überraschend gegen einen allerdings starken Gegner 5:7, 2:6, bis schließlich der nach langer Verletzung wiederer-

starkte Mannschaftsführer Jürgen Cremer durch ein sicheres 6:1, 6:2 das Match wieder offen gestalten konnte. In den entscheidenden Doppeln zeigten die Jungs dann Moral und Coolness.

Schaefer/Wolf gewannen 6:1, 6:0 und Stehr/Cremer 6:2, 6:2. Mehr Souveränität war kaum möglich. Der Aufstieg war perfekt! Damit haben wir das erste Mal in der Geschichte des HTuHC im Sommer zwei Teams in der höchsten deutschen Spielklasse!

Der Herren 70 I gelang in der Regionaliga Nordost zum ersten Mal seit vielen

Jahren, den Dauerrivalen Horn-Hamm hinter sich zu lassen, musste sich aber letztlich verdient mit dem 2. Platz hinter Blau-Weiß-Berlin zufrieden geben. Spitzenspieler Kalle Panse, von Verletzungssorgen geplagt, unsere Nr. 2 Uwe Klemm, nach einer OP noch nicht wieder in Bestform, der in allen Matches großartig aufspielende Rolf Pauseback und der wie immer zuverlässig an Nr.4 spielende Heinz Michaelis (MF) errangen damit als beste Hamburger Mannschaft neben der Norddeutschen Vizemeisterschaft gleichzeitig die Hamburger Meisterschaft!

Herausragende Einzelleistungen

Wie fast immer in den letzten Jahren gab es auch in diesem Sommer wieder Leistungen einiger Spielerinnen und Spieler, die herausragten und daher besonders gewürdigt werden sollen:

Herbert Althaus, Herren 80, kürzlich erst besonders geehrt durch einen Beitrag im Hamburg-Journal des NDR 3, hat wieder eine Reihe außergewöhnlicher Erfolge vorzuweisen: Deutscher Meister im Einzel in der Halle. Vizeeuropameister im Einzel im Freien. Europameister im Doppel im Freien.

Diese Ergebnisse werden noch einmal aufgewertet, wenn man weiß, dass Herberts Wechsel in die nächsthöhere Altersklasse in 2019 bevorsteht, er sich also sehr häufig mit 3 – 4 Jahre jüngeren Gegnern messen musste.

Ernst-Günther Ehmke, Herren 75, zurzeit die Nr. 12 in der Weltrangliste, hat die internationalen polnischen Meisterschaften gewonnen, dazu die qualitativ sehr hoch besetzten Turniere in Marbella, Swinemünde, Zinnowitz(Usedom), Celle und Uetersen. Das bedeutet aktuell den Platz 4 in der Deutschen Rangliste.

Karl-Uwe Panse, Herren 70, war in



Kalle Panse, Nr. 1 der Herren 70 I RLNO

diesem Jahr von Verletzungen geplagt und konnte nicht an die herausragenden Leistungen der vergangenen Jahre anknüpfen. Der 4malige deutsche Vizemeister im Doppel, 39 malige norddeutsche Meister (Einzel, Doppel, Mannschaft) und vielfache Hamburger Meister, der 2015 und 2016 jeweils Dritter bei den Doppeleuropameisterschaften wurde, hat dennoch kampfstark und mit hohem Einsatz an Pos.1 für unsere Mannschaft (3 Siege, 2 Niederlagen durch verletzungsbedingte Aufgaben) gespielt und genug Punkte erzielt, um aktuell an Nr. 22 der Deutschen Rangliste zu stehen.



Rolf Pauseback (hintere Reihe ganz rechts) mit der Hamburger Auswahl Herren 70

Rolf Pauseback, Herren 70, hat eine fast makellose Saison hinter sich. Im Einzel, mit 5 Siegen ungeschlagen, hat er einen sehr hohen Anteil am guten Abschneiden seiner Mannschaft (siehe vorheriges Kapitel). Dazu kommen ein Turniersieg in Farmsen (S 5) und eine Halbfinalplatzierung beim HSC – Turnier (S 3). Er hat sich damit die Berufung in die Landesauswahl des Hamburger Tennisverbands (siehe Foto) mehr als verdient. Unserer aktuellen Nr. 78 der Deutschen Rangliste wird durch diese fantastische Saison ein weiterer Sprung nach vorn gelingen, in der LK von 10 auf 9 springen und voraussichtlich in der neuen Rangliste, die nach Redaktionsschluss erscheint, unter den Top 60 landen.

Oskar Stehr, Herren 75, hat ebenfalls eine seiner besten Saisons in seiner recht langen Tennislaufbahn gespielt. Eine Matchbilanz von 5:1 bei den Punktspielen (siehe auch vorheriges Kapitel) und eine sehr gute Turnierbilanz mit Siegen bei Turnieren bei Witthöft (S4) und Alstertal (S3) sowie mit Halbfinalplatzierungen bei den S 3 Turnieren HSC und in Uetersen werden gekrönt durch den Aufstieg in die Leistungsklasse 11, womit Oskar sich gleich um 2 LKs in einer Saison gesteigert hat. Tennisspieler können einschätzen, welche außergewöhnliche Leistung dafür nötig ist.



Oskar Stehr, Herren 70 II Nordliga

Liselotte Müller, Damen 80, spielt noch überaus erfolgreich in unserer Damen 60 Nordligamannschaft und kann mit folgender grandiosen Erfolgsliste aufwarten: 3. Platz im Einzel bei den Deutschen Meisterschaften in der Halle, 3. Platz im Einzel bei den Deutschen Meisterschaften im Freien, Deutsche Meisterin im Doppel im Freien. Dazu kommen ein Sieg in der Nebenrunde der Halleneuropameisterschaft in Seefeld und ein 3. Platz beim hochgerankten Pfingstturnier in Ottersweier. Als krönenden Saisonabschluss erreichte Liselotte mit der Deutschen Cupmannschaft (siehe Foto) den 3. Platz bei der Mannschaftsweltmeisterschaft in Kanada. Bei der Teilnahme von neun Nationen ein großartiger Erfolg!



Liselotte Müller (ganz rechts) mit der deutschen Cupmannschaft

Das Highlight - 23. Harburger Damenturnier

Besser kann man sich einen Turnierverlauf nicht wünschen – hochklassige, spannende Matches, begeisterte Zuschauer, geselliges Beisammensein, fantastisches Sommerwetter. Klimawandel hin, Klimawandel her – für diese eine, großartige Woche hatte niemand etwas gegen ihn.

Erdbeertag wie in Wimbledon, offene Sekt- und Longdrinkbar im Freien, Kuchen und Tortenbuffet vom Feinsten, Grillabend in lauer Sommernacht,

dazu die traditionelle ladies night sowie ein Gewinnspiel und eine Tombola mit hochwertigen Preisen – kurz: ein Tennisevent, das in Harburg seinesgleichen sucht!

Und zum Start eine tolle Idee, die sich das Orgateam mit Christa Bahr, Hannelore Eggers, Sabine Schulz, Detlef Eggers hat einfallen lassen: Ein Showmatch zwischen der vielfachen Siegerin der letzten Jahre bei den Damen 50, Andrea Anisic, Nordligaspielerin



nach dem Showmatch Andrea Anisic, Detlef Eggers, Heinz Michaelis



Begeisterte Zuschauer auf der Terrasse

beim SV Grün-Weiß-Harburg, und dem Turnierleiter und Herren 70 Regionalligaspieler Heinz Michaelis.

Das Hamburger Abendblatt widmete dem Match unter der Überschrift „Der erste Mann beim Damenturnier“ einen ausführlichen Artikel, sodass das Turnier auch medial mit einem gelungenen Startschuss begann.

Mit 117 Teilnehmerinnen wurde ein weiteres Mal eine Steigerung gegenüber dem letzten Jahr erreicht. Das Management (Anmeldung, Absagen, Fragen, Ansetzungen, Verlegung etc.) einer so großen Zahl von Spielerinnen sowohl im Vorwege als auch während des Turniers wurde wieder in gewohnter Souveränität von Sabine Schulz, Hannelore Eggers und Christa Bahr gelöst. Die hohen Temperaturen machten nicht nur den Plätzen, sondern auch dem Platzabziehteam Hans-Peter Bahr, Detlef Eggers, Torsten Lang und Heinz Michaelis sehr zu schaffen. Nach jedem Match war neben dem Abziehen auch das Sprengen der Plätze unumgänglich. Ein Service, der



trockene Plätze brauchen Wasser

wohl bei kaum einem Amateurturnier geboten wird und der von den Spielerinnen mit leuchtenden Augen und dankbaren Gesichtern honoriert wurde – so macht das Abziehen Spaß!

Eine besondere Leistung, die ebenfalls mit einem ausführlichen Abendblattartikel honoriert wurde, lieferte unsere



Helga Wiese in Aktion

Damen 60-Spielerin **Helga Wiese**. Die inzwischen fast 78 jährige Helga kam in der Damen 60 Konkurrenz nach zwei überaus kräftezehrenden 3 Satz-Siegen bei jeweils sengender Hitze ins Finale und musste sich dort schließlich ihrer Gegnerin Rosemarie Fetzer wieder erst im match tiebreak und bei Saunatemperaturen, mit 1:6, 6:4 und 6:10 geschlagen geben. Welch eine Energieleistung!

Unsere Anlage präsentierte sich in der Turnierwoche von ihrer besten Seite: Saftige, kurz geschnittene Rasenflächen, fein bepflanzte neue Blumenkübel an den Zugangswegen, eine neue Markise auf der Terrasse, neue Bänke für die Spielerinnen auf den Plätzen, neue, für frische Farbtupfer und Schatten sorgende Sonnenschirme hinter



unsere Oberschiedsrichterin Sabine Koelling bei der Arbeit

den Spielerinnenbänken und für die Zuschauer. Ohne die vielen helfenden Hände im Vorfeld und während des Turniers und ohne eine Reihe von Sponsoren wäre ein Turnier in dieser Größenordnung kaum durchführbar. Daher möchte ich mich im Namen des Vorstands des HTuHC in der TSH an dieser Stelle besonders und ausdrücklich bei nachfolgenden Spendern sehr herzlich bedanken:

Sponsoren des Turniers (Tombola/ Preise/drum-herum): Heiner Brandt, Sabine Schulz, Karen Ulrich Immobilien, My Style (Ute Gravert-Zehle).

Spenden für Markise, Bänke, Sonnenschirme: Christa/Hans-Peter Bahr, Signe/Jürgen Römer, Hannelore/Detlef Eggers, Heinz Michaelis, Damen 50 (MF Irmi Sixt), Damen 60 (MF Christel Dorndorf), Herren 60 (MF Detlef Eggers), Herren 65 (MF Achim Lehmann), Herren 70 (MF Fritz Wolter).

Vorbereitung der Anlage: Bärbel Lehmann und Margret Kluß (Bepflanzung, Blumen), Hannelore/Detlef Eggers (Blumenkübel), Torsten Lang (Rasen, Plätze), Fritz Wolter (Abdichtung der Zäune).

Unterstützung des Orgateams während des Turniers: Beate Lukaszczek, Christa Frank, Ingrid Lichte, Bärbel Lehmann, Jutta Schönlebe, Torsten Lang, Hans-Peter Bahr, Josef Bauer, Rudi Reumann, Barbara Ahlf, Sabine



Siegerinnen und Platzierte

Koelling, Irmi Sixt, Signe Römer, Jürgen Römer, Christa Wagner.

Wir freuen uns auf das 24. Harburger Damenturnier in 2019!

Jugend

Wie in den letzten Jahren wurde auch in diesem Sommer ein Tenniscamp durchgeführt. In den letzten Tagen der Sommerferien mussten die teilnehmenden Kinder wieder vielfältige Aufgaben aus dem Bereich Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer (Tauziehen, Bewältigen eines Hindernisparcours, Staffelläufe, Zielwerfen usw.) sowie natürlich auch tennisspezifische Aufgaben lösen.

Leider konnten in diesem Jahr aus Termingründen nur vier Kinder am Camp teilnehmen. Das tat dem Spaß und der Freude aber keinen Abbruch. Zwei Stunden am Vormittag, Pizza und kühle Getränke in der Mittagspause und nochmal zwei Stunden am Nachmittag. Nach diesem anstrengenden und anspruchsvollen Programm gab es bei der Siegerehrung (siehe Foto) für jeden Teilnehmer einen Pokal und als Zugabe strahlende Kinderaugen!

Das Pfingstturnier im Mai und das Saisonabschlussturnier Ende September, beide im traditionellen Mixedmodus durchgeführt, eröffneten und schlossen eine Sommersaison, die uns allen, nicht nur wegen des tollen Sommerwetters, wahrscheinlich als eine der



schönsten in der Geschichte unseres Clubs in Erinnerung bleiben wird.

Heinz Michaelis, Sportwart und Jugendkoordinator

SPORTPROGRAMM

Aikido

Leitung: Björn O. Pfannkuche, Tel.: 320 047 33
bjoern@tendoryu-aikido-harburg.de

Badminton

Infos über das Büro der TSH
Tel.: 70108455, info@tshsport.de

Ballett - Mix

Leitung: Bea Dinger, Tel.: 040-38643450

Basketball

Leitung: Robert Schwamborn,
Tel.: 0178 794 39 23
robert_schwamborn@web.de
www.harburg-baskets.de

Behindertensport

Leitung: Carola Clasen, Tel.: 040-7924365

Capoeira

Leitung: Joschka Wiebusch
Infos über das Büro der TSH
Tel.: 040-70108455, info@tshsport.de

Cheerleading

Leitung: Carsten Koblichke
Tel.: 0157-58264284
galaxy-cheer@gmx.de

Cricket

Leitung: Sachin Tawde
Infos über das Büro der TSH
Tel.: 040-70108455, info@tshsport.de

Einrad

Leitung: Cornelia Eggers
Tel.: 0171-8815644
Cornelia.Eggers@web.de

Fitness

Leitung: Katja Wohlau, Tel.: 70108456
katja.wohlau@tshsport.de

Freizeitsport

Leitung: Jörn Maschewski
Tel.: 04105 / 40260
tsh-freizeit@t-online.de

Herzsport

Leitung: Annette Heinsohn, René Iwohn
Infos über das Büro der TSH
Tel.: 70108455, info@tshsport.de

Reha Sport

Infos über das Büro der TSH
Tel.: 70108455, info@tshsport.de

Handball

Leitung: Sigi Degetow
s.degtow@sgharburg.de
www.sgharburg.de

Ju-Jutsu

Leitung: Gabriela Rindt, Tel.: 040-334 276 40
Bitte unbedingt anmelden!
abteilungsleiterin@ju-jutsu-tsh-online.de

Kinderturnen

Leitung: Heike Hohensee, Tel.: 790 99 27
info@tshsport.de

Integrationsgruppe/Motorik u. Wahrnehmung

Leitung: Karin Bienas, Tel.: 0177-7179595
karinbienas@alice-dsl.net

Leichtathletik

Infos über das Büro der TSH
Tel.: 040-70108455, info@tshsport.de

Radsport

Leitung: Sven Ilseemann, Tel.: 040-86691571

Schwimmen

Leitung: Pamela Wolter, Tel.: 040-790 99 65
bitte unbedingt anmelden!
pamela.wolter@gmx.de

Spielmannzug

Leitung: Christina Owczarzewics
Tel.: 040-64666925

Tanzen

Infos über das Büro der TSH
Tel.: 040-70108455; info@tshsport.de

Tauchen

Leitung: Dennis Kremer, Tel.: 040-8514249
dennis_kremer@gmx.de

Tennis

Leitung: Hans-Peter Bahr
Tel.: 04105-82010
www.htuhc-tennis.de

Tischtennis

Infos über das Büro der TSH
Tel.: 70108455, info@tshsport.de

Triathlon

Infos über das Büro der TSH
Tel.: 70108455, info@tshsport.de

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

Der Redaktionsschluss für die nächste Vereinszeitung ist im **Februar/März 2019**. Alle Texte und Fotos bitte an **presse@tshsport.de** schicken. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte die Fotos in ausreichender Größe (Mindestauflösung 300 dpi) schicken.

TSH Veranstaltungskalender 2018/19

11.11.2018	10.00 - 13.00 Uhr	Kinderturn-Sonntag für Kinder von 1-7 Jahren in der Blauen Halle, Heisenberggymnasium, Triftstr. 43, 21075 Hamburg.
------------	-------------------	---

25.11.2018	10.00 Uhr	Totensonntag Kranzniederlegung, Vereinsgelände
------------	-----------	---

Dez. 2018		Fitness-Studio Aktion Weihnachtsgutschein
-----------	--	--

Termine 2019

08.04.19	19.00 Uhr	Mitgliederversammlung
----------	-----------	-----------------------

Impressum

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

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

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

Druck: Flyeralarm

Gern auch mal gegen den Trend: Steigende Auflage seit 1963



Olympia in Hamburg: das Ende für Moorburg?

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

BERNHARD BRUNO, HAMBURG/SD

Hamburg hat sich für die Olympischen Spiele 2024 oder 2028 beworben. Angeblich begrüßen knapp zwei Drittel der Hamburger diesen Schritt. In Moorburg dürfte sich dafür keine Mehrheit finden. Denn schon gibt es Aufforderungen hochrangiger Senatsmitglieder, nach denen die Stadt „gezwungen“ sein müsste, Moorburg und weiß auch Teile Francops für das große Sportfeld zu opfern. Seit 1982 liegt Moorburg im Hafenwicklungsgebiet, und



GOLDANKAUF
Juweller Kosche
Faire Preise für Ihren nicht mehr benötigten Goldschmuck
ZAHNGOLD in jedem Zustand!
Unser Tageshöchstpreis soll Ihr Vorteil sein! (bei schmelzbaren Juwelen: Münze, Art, Halbwertig, Barwert) - abhängig von Preisentwicklung
Moorburg 5, Reichler Eingang, Tel. 040/2213205, Mo-Fr 10-18, Sa 10-14 Uhr

Komplettpreisaktion
6,140

Elbe Wochenblatt

www.elbe-wochenblatt.de | info@elbe-wochenblatt-verlag.de

Auflagenstärkste
Wochenzeitungen für
Hamburgs Süden