

DUWO POST

Vereinsnachrichten des TSV DUWO 08

Sommer 2018



Auf die Plätze, fertig, los:
Spatenstich für DUWOS Kunstrasen
mit prominenter Unterstützung

Fertigstellung im September!



Unser Spektrum vielfältig. Unsere Qualität einzigartig!

● ● ● ● Seit 2001 bewährte Handwerksqualität.

Ausgezeichnet mit dem:



afb 

Fassadendämmung
und Malereibetrieb

15 Jahre!

Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 3
Grußwort des Vorstandes	Seite 4-5
Ein Dank an Gunnar Gerstenberg	Seite 6-7

Spartenberichte:

Neu: Orthopädie-Reha-Sport	Seite 8
Neu: Lungensport	Seite 9
Tennis	Seite 10-12
Fußball	Seite 14-28
Tischtennis	Seite 30-32
Handball	Seite 33
Total Body Workout	Seite 34
Kickboxen	Seite 35
Ju Jutsu	Seite 36-37
Leichtathletik	Seite 38-48
Kinderturnen	Seite 49
Jedermannsport	Seite 50
Sportabzeichen	Seite 51
Herzsport	Seite 52-53
Damen Gymnastik	Seite 54
Protokoll der Jahreshauptversammlung	Seite 55-57
Ansprechpartner	Seite 58



Impressum:

Vereinszeitung des TSV DUWO 08
 Kostenlose Verteilung in Wohldorf-Ohlstedt, Bergstedt, Volksdorf,
 Sasel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt
 Erscheint zwei Mal jährlich in einer Auflage von 6.000 Stück
 Redaktion: Sabina Bernhardt, Thomas Bünz
 Druck: Medienschiiff Bruno
 Beiträge: Vereinsmitglieder/Abteilungsleiter der Sparten
 Verantwortlich: TSV DUWO 08 e.V.

Liebe DUWO POST-Leser, liebe Duworaner,



am 28.05.2018 hat die Hauptversammlung unserer Mitglieder stattgefunden. Es wurden die gut geordneten Zahlen präsentiert und der Vorstand wurde entlastet.

In diesem Jahr wurde die Silberne Ehrennadel an **Matthias Schneider** verliehen, der mehr als sieben Jahre lang die Tennisabteilung als Abteilungsleiter führte und an diversen Projekten mitarbeitete.

Gunnar Gerstenberg und **Jan Einhausen** wurden mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Beide unterstützen den Verein in wichtigen Projekten. Insbesondere wurde der Einsatz für die erfolgreiche Durchführung des Sportparkprojektes hervorgehoben. Die Leitung der Fußballabteilung als stellvertretender Abteilungsleiter Fußball durch Gunnar und die Jugendleitung Fußball durch Jan sind unschätzbar wichtig.

Dr. Manfred Ziercke wurde zum Ehrenmitglied ernannt. Manfred unterstützt den Verein seit Jahrzehnten ehrenamtlich, durch die Vorstandsarbeit in der Tennisabteilung über einige Jahre, bei diversen Projekten, als Fan oder Betreuer der Söhne oder jetzt der Enkelkinder.

Das Protokoll der Hauptversammlung ist in dieser Ausgabe zum Nachlesen abgedruckt.

Die gute Nachricht für uns alle ist, dass der Bau des Sportparks mit Kunststoffrasenplatz voll im Zeitplan ist. Die Außenumrandung wurde bereits Ende Juni gesetzt, es laufen daher die Arbeiten um den Sportplatz und die Kunststoffflächen parallel. Die Vorbereitungen für das Verlegen des Kunstrasens zeigen ebenfalls

Fortschritte, wie Ihr auf dem folgenden Bild sehen könnt. Wenn Ihr diese DUWO-Post in den Händen haltet, müssten der Kunstrasen und die Tartanbahnen bereits verlegt worden sein.

Wir hoffen, dass der Sportpark bereits im September genutzt werden kann.

Die Eröffnung möchten wir gern mit Euch feiern und haben

dafür den 20. Oktober 2018 eingeplant. Sobald der Termin bestätigt ist, werden wir ihn aber separat über unsere Homepage und Anzeigen mitteilen.

Im zweiten Halbjahr 2018 wird die Sanierung der Wohnung über unserem Clubhaus konkret in Angriff genommen. Angebote für die Flachdachsanierung werden eingeholt, um Zuschüsse zu beantragen und die Sanierung im Jahr 2019 durchzuführen. Das Clubhaus wurde innen gestrichen und erstrahlt wieder in frischen Farben.

Auch unsere großen Sommercamps der Tennis- und Fußballabteilung mit gut 200 Jugendlichen war in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg.



Die Fortschritte unseres neugebauten Kunstrasenplatzes sind unübersehbar.

Wie immer, wünsche ich Euch viel Freude und Spaß beim Lesen unserer Vereinszeitung.

Lasst Euch inspirieren von den unterschiedlichsten Aktivitäten in elf Sparten und von diversen sportlichen Erfolgen.

DUWO ist Heimat und wir freuen uns über jeden neuen Interessenten, der unserem Verein beitreten möchte.

Ich wünsche Euch einen angenehmen Spätsommer und alles Gute.

Herzlichst, Euer Thomas Bünz

Fussball

110 Prozent DUWO

Gunnar Gerstenberg

– unser (Fußball-) Mann für alle Fälle und ganz besonders für den DUWO-Sportpark!!!

Wenn im Spätsommer, oder vielleicht ein wenig später, der DUWO-Sportpark fertig gestellt ist, dann werden sich wohl die meisten DUWO-Fußballer einig sein. Der Erfolg, dass an der Sthamerstraße dieser Umbau erfolgt ist, hat viele Väter, aber auch ein paar „Überväter“, nämlich das Dreigestirn Thomas Bünz, Jan Einhausen und Gunnar Gerstenberg.

Einer aus diesem Trio aber, hebt sich noch einmal ein wenig von seinen beiden Mitstreitern ab:

Gunnar Gerstenberg – stellvertretender Abteilungsleiter Fußball, Triebfeder bei der Durchführung der HFV-Hallenmeisterschaftsrunden und vieles mehr, rund um den Fußball an der Sthamerstraße. Sein Engagement rund um die Fußballabteilung ist bekannt und geschätzt. Was er im Rahmen des Sportparkprojektes geleistet hat, können die meisten Vereinsmitglieder aber kaum erahnen.



Er war von Anfang an involviert, federführend bei Planungen und Konzepterstellung. Wegweisend wie er Kontakte geknüpft, intensiviert und gepflegt hat, bis DUWO seitens der Stadt Hamburg das „Go“ für die Realisierung des Projektes erhalten hat.

Damit nicht genug, seit der Bauanlaufbesprechung fungiert

Gunnar als „Single point of contact“ für die Baufirmen, das Architektenteam und die Entscheidungsträger des Bezirksamtes.

Mehrfach die Woche nimmt er sich am frühen Morgen die Zeit, auf der Baustelle vorbeizuschauen, um kurz nach dem Status zu sehen oder einfach nur den Kontakt zu Maschinenführern und Arbeitern zu halten.

Wie viele Stunden, Tage, Wochen Gunnar in dieses Projekt eingezahlt hat, wird der zweifache Familienvater wohl selbst lieber nicht überschlagen, aber wer wissen möchte, welche Kunstrasenvarianten es gibt, welche Vor- und Nachteile diese haben, wie ein Lärm- oder Lichtgutachten eingeholt wird und und und.....

der kann sich sicher sein, dass sich Gunnar mit der Thematik ausgiebig beschäftigt hat.

Wohlwissend, dass Gunnar für sein über 25-jähriges Engagement auf der diesjährigen Jahreshauptversammlung mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet wurde, möchte der Autor dieser Zeilen ihm auf diesem Weg explizit dafür danken, dass Gunnar wirklich alles was in seiner Macht stand dafür getan hat, dass zukünftig an der Sthamerstraße auf Kunstrasen gekickt werden kann!

Olaf Breiholz,
stellvertretend für die Jugendleitung der Fußball-Junioren.

DUWO 08

MACH ES WIE JOHN MENT UND GIB DEM KINDER UND JUGENDTRAINING (D)EIN GESICHT.

Du liebst den Fußball? Du hast Spaß an ehrenamtlicher Arbeit mit Kindern und Jugendlichen? Dann unterstütze John Ment und seine über 20 Trainerkollegen als Head Coach oder als Co-Trainer und werde Teil eines tollen Teams. Die Jugendleitung freut sich über Deine e-mail/Deinen Anruf:

trainer@duwo08.de
oder telefonisch: Jan Einhausen 0171/369 47 95
Olaf Breiholz 0177/66 333 55 Benny Boers 0173/950 73 11

UNSERE AMATEURE. ECHTE PROFIS.

Gesundheitssport:

Orthopädie-Reha-Sport

Durch HerzInForm anerkannte Reha-Sportgruppe mit
ärztlicher Begleitung



Trainerin: Barbara Perschky

Mit unserem Orthopädie-REHA-Sport Angebot, als REHA-Maßnahme oder präventiv wollen wir Sie ohne Leistungsdruck mit Spaß und Freude in Bewegung bringen.

Angepasst an das jeweilige Niveau der Teilnehmer wird der Unterricht von unserer erfahrenen Diplom Sportlehrerin **Barbara Perschky** geleitet.

Form- und Funktionsstörungen, aber auch Verletzungen können die Bewegungsfreiheit stark einschränken.

Der Orthopädie-sport kann Rücken- und Gelenkschmerzen oder Sportverletzungen lindern oder gar heilen.

In der Gruppe werden spezielle Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Mobilität der Wirbelsäule durchgeführt. Ziel ist der langsame, gezielte Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Gleichzeitig soll die Angst vor falschen Bewegungen genommen werden.

Interessenten dürfen gern an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Trainingszeiten

Wann: donnerstags 17.15-18.15 Uhr

Wo: Alte Halle, Schule am Walde,

Wer: Barbara Perschky

mobil: 0151/54665333

oder in der Geschäftsstelle des DUWO

donnerstags 17 - 20 Uhr

Telefon: 040 6055312

Besonderer Hinweis für Orthopädie- und Lungensport:

Neben dem Vorteil, etwas aktiv für die Gesundheit zu tun, gibt es die Möglichkeit, dass sich die gesetzlichen Krankenkassen beim Vorlegen einer entsprechenden ärztlichen Verordnung an den Kosten beteiligen. Hierzu berät Sie die Geschäftsstelle donnerstags zwischen 17.00 Uhr und 20.00 Uhr gern telefonisch unter der

Lungensport

Ganz neu dabei:

...ab dem 16. August 2018 im Angebot:

Menschen mit einer Lungen-
erkrankung schonen sich. Diese
körperliche Schonung führt zum
weiteren Abbau der Muskulatur
und führt zwangsläufig zu Luftnot
und der Angst vor Überforderung.

Wir bieten unter Anleitung unserer
speziell ausgebildeten Diplom-
Sportlehrerin Barbara Perschky
Lungensport mit maximal 15
Teilnehmern an.

Zum Programm gehören Ausdauer-
und Krafttraining, Koordinations-
übungen und Atemgymnastik.



Trainerin: Barbara Perschky

**Kommen Sie gern zu einer
Schnupperstunde vorbei.**

Trainingszeiten

Wann: donnerstags 18.15-19.00 Uhr

Wo: Alte Halle, Schule am Walde,

Wer: Barbara Perschky

mobil: 0151/54665333

oder in der Geschäftsstelle des DUWO 08

donnerstags 17 - 20 Uhr

Telefon: 040 6055312

Durch HerzInForm anerkannte Reha-Sportgruppe mit
ärztlicher Begleitung

Tennis

Kuddel Muddel

Am 21. April fand das diesjährige Kuddel Muddel zur Saisoneneröffnung statt. Bei herrlichem Sommerwetter tummelten sich 32 bewegungsfreudige Tennisspieler und -spielerinnen auf den Plätzen, die trotz des harten, langen Winters rechtzeitig fertig geworden waren.



Nach einem Begrüßungssekt wurden drei Runden mit verschiedenen Paarungen meist im gemischten Doppel gespielt. Zwischendurch gab es eine verdiente Mittagspause.

Statt einer Preisverteilung am Ende der Veranstaltung gab es gleich am Anfang die rote DUWO Schirmmütze, wobei für einige

„Dickschädel“ die Universalgröße zu klein war.

Es war schön, die altbekannten Gesichter nach der Winterpause wieder zu sehen, aber es war auch erfreulich, dass viele neue junge Mitglieder am Kuddel Muddel teilgenommen haben.

Gisela Werner

Die lästigen Fichten sind endlich weg...

Die Fichtenreihe zwischen der Tennisanlage und dem Fußballstadion konnte im vergangenen Winter gefällt werden. Als Schattenspender und auch kurzzeitig als Regenschutz waren sie beliebt, sorgten aber das gesamte Jahr über dafür, dass unsere Platzwarte viel Arbeit hatten durch

herabrieselnde Nadeln, Zapfen, Äste etc. Ein Großteil war schon abgestorben bzw. durch Stürme abgeknickt. Der Anblick war inzwischen trostlos. Eine Ersatzpflanzung war nicht notwendig, da ja schon lange auch eine große Buchenhecke auf dem Wall stand.



Ohne die Fichten fällt deutlich mehr Licht auf die gepflegten Tennisplätze.

Tag der offenen Tür

Am 22. April luden wir wie in jedem Frühjahr zum „Tag der offenen Tür“ ein. Bei sonnigem Wetter fanden erfreulich viele am Tennissport interessierte Menschen zu uns auf unsere Tennisanlage.

Insbesondere wurden Kinder und Jugendliche zum Training angemeldet, die unser Cheftrainer noch in den schon bestehenden Trainingsplan einbauen konnte.



Positiver Trend bei der Tennisjugend

Wir freuen uns, dass der Tennissport bei den Jugendlichen wieder an Beliebtheit zunimmt. In dieser Saison nehmen 230 Kinder und Jugendliche am Training teil.

In dieser Saison nehmen 230 Kinder und Jugendliche am Training teil. Um alle Trainingswünsche erfüllen zu können, ist von unserem Cheftrainer, Zeljko Foris, eine aufwendige Trainer- und Zeiteinteilung erforderlich. Leider können wir bei den knappen Zeitfenstern der Jugendlichen nicht immer alle Wünsche erfüllen.

Natürlich sind wir immer bemüht ein harmonisches und attraktives Trainerteam zusammen zu stellen. Dieses ist in der heutigen Zeit nicht ganz einfach, da das Angebot an guten, jungen Nachwuchstrainern stark zurückgegangen ist.

Daher freuen wir uns besonders, dass Luis Achilles unser Team wieder unterstützen wird.



U 8 Mannschaft - eine eingespielte Truppe

Immer wieder kommt die Frage nach der Förderung einzelner Jugendlicher auf. Grundsätzlich besteht das Konzept des DUWO 08 aber in der Förderung ganzer Mannschaften, um diese dann über Jahre aufzubauen.

Selbstverständlich spricht der Cheftrainer aber auch auffallende Talente an und schickt diese, nach zusätzlichen Trainingseinheiten, zum Beispiel zur „Jüngstensichtung 2018“ oder weist auf entsprechende Turniere hin.

Aber wie in allen Sportarten ist eine Talentförderung ohne den engagierten Einsatz der Eltern undenkbar. Wir danken den vielen Punktspielbegleitern, Mannschaftsführern sowie Tröstern und freuen uns auf weitere Unterstützung.

Martina Steinmetz

(Jugendwarteteam mit Zeljko Foris und Thorsten Büchner)



Weihnachtsfeier der Tennisjugend

HARRO ZUFALL

IMMOBILIEN

Wir kaufen auch Ihr Haus oder Ihre Wohnung!

Tel.: 040 - 513 10 007

zufall@zufall-immobilien.de

Lütt Kollau 15 a, 22453 Hamburg

LANDHAUS OHLSTEDT

HOTEL - RESTAURANT - CAFÉ
HAMBURG - OHLSTEDT

Saisonale Spezialitäten wie z.B. neuer holländischer Matjes,
frische Pfifferlinge, Fisch- & Geflügelspezialitäten...

Mittagstisch von Montag bis Samstag...

Hausgemachter Kuchen...

Ihr Haus für Familienfeiern 12 bis 120 Personen...

TÄGLICH GEÖFFNET - KEIN RUHETAG - KÜCHE VON 11:30 - 21:00 UHR
TELEFON: 040 - 605 67 00 - U1-BAHN OHLSTEDT - BUS 276
ALTE DORFSTR. 5 - 22397 HAMB. - WWW.LANDHAUS-OHLSTEDT.DE



Fussball

DUWO Frauen: Der Blick ist klar nach vorn gerichtet!

Unser Saisonziel 2017/18, den sportlichen Klassenerhalt, haben wir mit Platz 8 und 26 Punkten klar erreicht. Wir haben 11 Punkte Vorsprung zum ersten Abstiegsplatz und somit können wir sehr zufrieden sein. Unseren Fans und Zuschauern danken wir ganz herzlich, dass sie uns auch diese Saison unterstützt haben!

Bedenkt man die Umstände, die vor einem Jahr in Ohlstedt herrschten, ist dieser Platz im Mittelfeld der Liga nicht hoch genug einzuschätzen. Nach dem Auseinanderfallen des aus der Regionalliga abgestiegenen Teams und dem somit recht kurzfristigen Aufstieg der Landesligaeelf in die Oberliga verblieb nur wenig Zeit für die Vorbereitung und vor allen Dingen der Rekrutierung neuer Spielerinnen, was schon aufgrund der etwas abgelegenen Lage Ohlstedts extrem schwierig ist. Von den Neuzugängen verletzten sich zudem gleich einige, so dass der Kader

über die Saison da schon arg geschrumpft war. Umso größer die Leistung um das Team Harald Knetsch sowie Hajo Freese, die es geschafft haben, das Team nicht nur zusammenzuhalten, sondern auch zusammenzuschweißen.

Diese Saison starten die Duwo Frauen mit deutlich besseren Voraussetzungen. Mehrere Spielerinnen, die nach Auslandsaufenthalten, Verletzungspausen oder Umzügen zurückkehren und einige Neuzugänge finden ihren Weg nach Ohlstedt. Damit steht Trainer Harald ein deutlich gestärkter Kader zur Verfügung. Trotz Sommerferien sind die Vorbereitungstrainings mit guter Stärke besetzt und es folgen diverse Testspiele, bevor am 26.08. offiziell die neue Saison beginnt.

Joanna



Ansprechpartner für die Mannschaften:

ABTEILUNGSLEITER FUßBALL

1. Thomas Bünz, Tel.: 6055312

2. Gunnar Gerstenberg,

mobil: 0172/4029723

SPARTE FUßBALL – FRAUEN

Hajo Freese (Spartenleitung)

mobil: 0160/94798200

E-Mail: hajofreese@web.de

TRAINERTeam 1. Frauen:

Harald Knetsch, mobil: 0171/7616320

E-Mail: Harald.Knetsch@web.de

Hajo Freese, mobil: 0160/94798200

SPARTE FUßBALL – HERREN

Thomas Bünz (Spartenleitung)

Tel.: 6055312

TRAINERTeam 1. Herren:

Rainer Pomerence, Tel: 0170/3455801

Walter Kloth, mobil: 0171/9306644

TRAINER 2. Herren:

Michael Timm, mobil: 0171/4987501

TRAINERTeam Alte Herren Ü32:

Stephan Schwennsen,

mobil: 0176/32937165

Marco Drebes, mobil: 0170/2479598

TRAINERTeam Super Senioren Ü50:

Marko Fricke, Tel.: 040 60013388

Hennig Christiansen, mobil: 0170/3329436



E-Juniorinnen: Erfolgreiche Saison für DUWOs jüngstes Mädchenteam!

Fussball



Die jüngsten Fußballerinnen des TSV DUWO 08 können auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken.

In ihren Punktspielstaffeln haben sie sehr gute Platzierungen erreicht. Sie waren in der Endrunde der Hallensaison und konnten ihr eigenes Turnier, den Ohlstedt-Cup gewinnen.

Ein weiterer großer Erfolg war das Erreichen des Pokal-Endspiels.

Im Pokalfinale trafen die 1. E-Mädchen von DUWO 08 auf die 1. E-Mädchen von Altona 93.

Beide Mannschaften hatten zahlreiche Fans dabei, die während des Spiels für großartige Stimmung gesorgt haben. Vielen Dank an alle, die uns an diesem Tag unterstützt haben.

Nach einem nervösen Anfang von beiden Mannschaften, entwickelte

sich ein spannendes Match. Altona ging in der 13. Minute in Führung. DUWO konnte aber recht schnell durch einen direkt verwandelten Freistoß durch Lina Lotte ausgleichen. Kurz darauf erhöhte Romy auf 2:1 für DUWO. Mit dem Pausenpfiff konnte Altona ausgleichen.

Trotz überragender Leistung von Carla im Tor gelangen Altona noch zwei Tore.

DUWO kam weiterhin zu Chancen, konnte den Ball aber nicht mehr im Tor unterbringen. Endstand 4:2 für Altona.

Im ersten Moment war die Enttäuschung groß bei den Mädchen vom DUWO 08. Sie erwiesen sich aber als faire Verliererinnen und gratulierten Altona 93 zum Pokalgewinn.

Tanja

Persönlich.
Nah.
Exakt.

SOZietät
EINHAUSEN



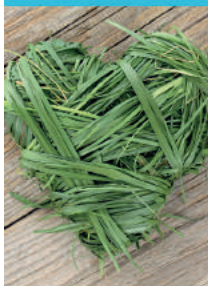
STEUERBERATUNG

Wir bieten Unternehmen aller Rechtsformen und Branchen sowie Privatpersonen einen vertraulichen, vollständigen und individuellen Service auf den Gebieten Steuerberatung, betriebswirtschaftliche Beratung, Buchführung und den dazugehörigen Rechtsgebieten.

Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren.

Meiendorfer Mühlenweg 8 · 22393 Hamburg-Sasel
Tel. 040 / 600 190 0 · info@einhausen.com

WIR SIND ZWAR NOCH NICHT AM ZIEL,
aber auf jeden Fall
schon näher dran
ALS GESTERN



**NEWSLETTER
ABONNIEREN**

- ✓ INTERESSANTE THEMEN
- ✓ INTERESSANTE PRODUKTE
- ✓ AKTUELLE ANGEBOTE

www.kwp-baumarkt.de

UNSER KWP-TEAM WÜNSCHT ALLEN
VIEL SPASS UND VIEL ERFOLG



Karl Waldemar Peters GmbH | Saseler Ch. 211 | 22393 Hamburg
Telefon 040 600 19 60 | Mo - Fr 9-19 Uhr | Sa 9-18

kwp
BAUMARKT

Unsere erste Saison: Die Fußball G-Junioren (2012)

Schau doch mal vorbei:

- Wir freuen uns über neue Mannschaftskameraden -

Junge wie die Zeit vergeht...

Kaum aus Sabine Gerstenbergs Fußballkindergarten raus, schon haben wir, die Nachwuchskicker des Jahrgangs 2012 die erste komplette Saison hinter uns.

Aber der Reihe nach:



Im September 2017 ging es los, unsere Trainerin Patrizia und unser Trainer Andy hatten alles auf den Weg gebracht: Eigene Bälle, einen Trikotsatz, eine Trainingszeit, zu der wir richtig viel Platz auf dem DUWO für uns allein hatten, Spielerpässe und und und. Es konnte losgehen und das tat es auch.

Donnerstag für Donnerstag waren wir beim Training, die ersten Punktspiele gegen andere Teams, die Zeit verging wie im Flug. Kaum kamen wir in Fahrt, da waren schon Herbstferien, danach ging es in die Halle und kaum hatten wir uns an die Hallenspieltage gewöhnt, da begann schon unsere

erste Frühjahrsserie. Und da wir trainingsfleißig sind, unsere Trainerin, die übrigens selbst eine richtig gute Fußballerin (Damen Oberliga unangefochtene Stammspielerin) ist, wird es seit April immer besser. Wir üben

dribbeln, passen, schießen und vieles mehr... Auch wenn wir in der Frühjahrsserie dem einen oder anderen Gegner gratulieren mussten, wir steckten nie auf, hielten gut dagegen und es klappte immer besser. Einzig, und jetzt kommst Du ins Spiel; wir bräuchten

noch ein paar weitere Mannschaftskameraden. Wir haben nämlich das Ziel, die DUWO-Truppe zu werden, die den lautesten Schlachtruf der Vereinsgeschichte an der Sthamerstraße hat erklingen lassen.

Was wir Dir bieten? Du wirst Teil einer eingeschworenen Truppe, die jeden Donnerstag von 16 bis 17 Uhr im Training viel Spaß hat und sich im Punktspielbetrieb auch nicht die Butter vom Brot nehmen

lässt. Bei uns stimmt die Mischung aus Spaß, Ambition, Abwechslung und Teamgeist, das wirst Du bei einem Probetraining schnell merken. Zu warm? Gibt es nicht, im Zweifelsfall machen wir auf

unserem Rasenplatz zum Trainingsende eine Wasserschlacht. Zu kalt? Unsere Trainerin ist flexibel – ist der Platz wirklich mal nicht bespielbar, weichen wir spontan in die Halle aus. Zu langweilig? Weder wir noch das Training – das Wort Lange-weile kennen wir eigentlich gar nicht. Wir freuen uns, wenn Du mal

vorbeischaust. Wir sind uns sicher, Du wirst Spaß haben. Vereinbare doch einfach einen Termin für ein Probetraining. Du erreichst unsere Trainerin unter 0178/4098268 oder melde Dich bei Olaf Breiholz (stellv. Jugendleiter) unter 0177/66 333 55

Bis bald dann beim Training sagen Finn, Maxi, Lian, Daniel, Lasse, Levi, Henrik, Henry, Mats, Jonathan. Mit Euch wird das was, mit dem lautesten Schlachtruf ;-)



Sportnews aus der Fussballabteilung

Wusstet Ihr schon, ...

- dass in der Hallensaison 2017/18 der TSV DUWO 08 wieder das beliebte Hallenfußballturnier „afb Ohlstedt-Cup“ ausgerichtet hat?
Sowohl die E-Mädchen, gecoacht von Tanja Ehling, als auch die F-Junioren 2010 (Trainer Markus Henig) gewannen das Turnier in eigener Halle. Die „2010er“ schafften dabei etwas, was noch keinem DUWO Team vor ihnen gelang – als Vorjahressieger gelang ihnen die erfolgreiche Titelverteidigung!

- dass das Trainerteam der G-Junioren 2011 gewachsen ist? Chefcoach Falk Wever freut sich, dass sich Jonathan Kleta entschieden hat, ihn und Stefan Brandt zu unterstützen.

- dass DUWO der Verein mit den meisten Schiedsrichterinnen in Hamburg ist? Gleich acht Schiedsrichterinnen stellt unser Verein in der kommenden Saison!

- dass Malina Pöhlzen, Hannah Pott, Florence Fenske, Horst von Howe, Niko Hentz und Ole Klawitter in der vergangenen Saison erfolgreich die Schiedsrichter Ausbildung absolviert haben? Auch für die kommende Anwärterschaft hat Schiedsrichter-Obmann Ralf Mahlstedt wieder einige DUWOoraner angemeldet!

- dass John Ment, nach neunjähriger Trainertätigkeit beim SC Poppenbüttel, bei DUWO als Trainer angeheuert hat? Nicht ganz „unschuldig“ daran ist Uwe Conrady, bisheriger Trainer der 2007er E-Junioren. Uwe übergab im März die sportliche Verantwortung an John, der seitdem gemeinsam mit Horst von Howe sehr erfolgreich die begabte Truppe coacht.

- dass kein geringerer als NDR-Moderator Gerhard Delling Ende April beim symbolischen Spatenstich zum Baubeginn des Sportparks „tatkräftig“ unterstützte?

- dass die 1. Herren den ersten Platz in ihrer Klasse souverän erobert haben und sich nun auf den Aufstieg in die nächsthöhere Klasse freuen?



- dass die E-Mädchen das Pokalfinale 2018 erreicht haben und sich dort aber leider geschlagen geben mussten? Trotz zweimaliger Führung, mussten die Mädels letztlich Altona 93 gratulieren. Dennoch ein riesiger Erfolg, weiter so!

- dass in der Saison 18/19 erstmalig seit längerer Zeit zwei DUWO Herren Mannschaften auf Punktejagd gehen werden?

- dass die Jugendleitung noch für ein, zwei Teams zusätzliche Trainer sucht? Wer Lust hat eine Juniorenmannschaft bei DUWO zu coachen, ob als Headcoach oder als Co-Trainer, meldet sich bitte bei der Jugendleitung.

Großer Erfolg bei der Beachsoccer WM in Cuxhaven

Der Jahrgang 2008 hat vom 15.6.-17.6. mit zwei Mannschaften an der Beachsoccer WM in Cuxhaven teilgenommen und mit dem 2. und 6. Platz eine hervorragende Platzierung erzielt.



Nachdem wir im letzten Jahr erstmalig an einem Beachsoccer Turnier in Damp teilgenommen hatten und dort ein perfektes Zeltwochenende für die Kinder und auch für die mitreisenden Eltern hatten, ging es in diesem Jahr mit großer Vorfreude nach Cuxhaven.

Mit 15 Kindern aufgeteilt in zwei Teams und 15 Eltern vertraten wir bei der WM die Nationen Dänemark und Schweden. Mit extra angefertigten Duwo-Beachsoccer-Nationaltrikots hatten wir dank tatkräftiger Unterstützung vieler Eltern des Jahrgangs ein richtiges WM Lager, das per Transporter und PKW in über vierstündiger Anreise nach Cuxhaven gefahren wurde. Mannschaftsschlafzelt, Partyzelt, Kühlschrank, Grill und Verpflegung. Es war wirklich an alles gedacht. Wie im letzten Jahr hatte Duwo eines der am Besten ausgestatteten Lager vor Ort. Das unser ehemaliger Spieler

Viggo, der leider im letzten Jahr mit seinen Eltern für einige Jahre in die USA gezogen ist, extra mit seinem Vater eingeflogen kam, setzte dem Ganzen die Krone auf und sorgte für ein freudiges Wiedersehen.

Nach dem zeitlich ambitionierten Aufbau am Freitag, begann um 20 Uhr die Eröffnungszeremonie. Jedes Team durfte in das Beachsoccerstadion einlaufen und wurde frenetisch von allen Teilnehmern beklatscht.

Beachsoccer wird wie der Name schon vermuten lässt auf Sand (am Strand) gespielt. Es gibt 4 Feldspieler und einen Torwart und es wird laufend gewechselt. Ein Hochabstoß ist nicht erlaubt. Bei Freistößen und beim Einkick kann der Spieler den Ball auf einen Sandhaufen legen und direkt Tore erzielen. Die Sonderregel, dass beim Freistoß kein gegnerischer Feldspieler zwischen dem Ball und

dem Tor stehen darf, sorgt für viele Tore. Aber auch plötzliche Richtungswechsel des Balles durch Sand und Wind sorgen immer wieder für Überraschungen. Gespielt wurde 2x7,5 Minuten pro Partie. Es kommt vor allem auf schnelles Umschalten, Zweikampfstärke und Torabschlüsse an.

Mit dem Team Dänemark hatten wir gleich das Eröffnungsspiel, das wie auch alle Spiele am Samstag gewonnen werden konnte. Unser Team Schweden startete mit zwei deutlichen Niederlagen am Samstag in das Turnier, konnte sich aber mit einer tollen Einstellung und unbändigen Willen zurück kämpfen und insgesamt fünf Spiele von insgesamt acht Spielen gewinnen. Das reichte später zu Platz 6 unter den 10 Teilnehmern. Für das Team wäre, mit etwas mehr Glück in der Vorrunde, eine noch bessere Platzierung möglich gewesen.

Team Dänemark verlor nur einmal am Sonntagmorgen unglücklich und knapp gegen den späteren Turniersieger Spanien mit 2:3. Alle

anderen sieben Partien wurden gewonnen, so dass der Eindruck blieb, dass der tolle 2. Platz weniger war, als möglich gewesen wäre. Kein anderes Team hat 7 der insgesamt 8 Spiele am Wochenende für sich entscheiden können und nur aufgrund eines mehr eingefangenen Tores wurde es nicht der WM Sieg.

Insgesamt war das Abschneiden bei der Mannschaften zweifellos Weltklasse und beste Werbung für unseren Verein.

Vielleicht kam das gute Abschneiden auch nicht von ungefähr, denn eine Woche vor dem Turnier gab es dank des Einsatzes von Daniela Giese die Möglichkeit beim HSV und dem Trainer der Bundesligamannschaft Mohamad Marfavi, genannt Mo, eine professionelle Trainingseinheit zu absolvieren. Der Kontakt kam über den Torwart der Bundesligamannschaft Sunny Singh zustande, der auch gerne dabei gewesen wäre, allerdings aufgrund der anstehenden Bundesligaspiele nicht dabei sein konnte.



Mo kommt aus dem Iran und hat dort als Spieler und Trainer an mehreren Weltmeisterschaften teilgenommen. Wir hatten sehr viel Spaß bei der Einheit und konnten den einen oder anderen guten Tipp mitnehmen. Umso bemerkenswerter ist das Angebot, wenn man überlegt, dass wir am

Die Ausfahrt und das Abschneiden war ein tolles Abschiedsgeschenk an uns Trainer, da Kay Haberland und ich nun nach 5 Jahren die Mannschaft in andere Hände geben werden. Die neue Trainerin wird sicherlich sehr viel Freude an der Mannschaft haben.

Und ein bisschen Wehmut ist schon dabei, aber man soll ja aufhören, wenn es am schönsten ist. Sportlich war es die beste Saison, die wir bislang hatten. Mit der Herbstmeisterschaft ohne Punktverlust, bei der wir selbst den HSV hinter uns gelassen haben, einer guten Hallenrunde und dem gesicherten Mittelfeldplatz



Freitagabend noch mit Mo trainieren durften und er am Samstagmorgen schon auf dem Weg nach München zu den Bundesligaspielen des HSVs war. Vielen Dank an Sunny, Mo und Daniela. Wir können nur jedem empfehlen sich mal ein Bundesligaspiel beim Beachsoccer des HSV anzusehen oder es selber auszuprobieren. Es ist ein toller Sport.

in der starken Sommerstaffel haben wir mehr erreicht, als man vor einem Jahr hätte erwarten können. Die zweite Mannschaft hat gute Spiele und Ergebnisse abgeliefert, auch wenn wir in der Sommergruppe sicherlich in eine noch zu starke Staffel eingeteilt wurden und entsprechend punktlos blieben. Die Mannschaft wächst weiter zusammen.

Danke für die ereignisreiche und schöne Zeit.
Benny Boers

///

Hier hätte auch Ihre Anzeige stehen können



HARTWIG BREMER
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH
BREMER & TIMM

- Beim Abschluß • Bei Änderungen • Im Leistungsfall •
- Zusammenarbeit mit führenden Versicherungsgesellschaften •

Korte Block 14
22397 Hamburg

Telefon: 040 605 679-0
Telefax: 040 605 679-88

Email:
info@Hartwig-Bremer.de

...mit Sicherheit

F Junioren - Die 2009er sind ein tolles Team!



Nach einer erfolgreichen Hallenrunde mit viel Spaß, vielen Siegen und zwei Turnieren (DUWO 08 afb – Cup 3. Platz und Soccer Turnier in Stapelfeld 1. Platz) ging es endlich nach den Frühjahrsferien auf den Rasen.

Der Start der Sommersaison fing so gut an wie die Hallenrunde endete: fünf Spiele – fünf klare Siege!

Die wohl schlechteste Nachricht dieser Saison für uns: Unsere Trainer Jonah Hasse und Lenny Schick müssen uns nach drei Jahren leider verlassen.

Für die letzten drei Jahre einen ganz großen Dank an Jonah und Lenny, sowohl von allen Jungs eures Teams, als auch von den Eltern! Ihr beide habt aus unserem unerfahrenen Chaoten-Haufen ein echt tolles Team gemacht!

Eure Zuverlässigkeit, euer Einsatz für das Team und die Geduld mit den Jungs haben aus kleinen Einzelkämpfern tolle Teamplayer gemacht. Auch neue Spieler wurden mit offenen Armen im Team aufgenommen.

Jonah und Lenny, wir wünschen euch viel Erfolg beim Abi und im Studium und natürlich ganz besonders weiterhin viele Erfolge mit eurem Fußballteam.



Wir möchten auf diesem Wege unsere neue Trainerin Jatta Aalto, die nach den Sommerferien unsere Jungs trainieren wird, herzlich willkommen heißen! Wir freuen uns, eine so erfolgreiche Fußballerin als Trainerin zu bekommen.

Wer Lust hat, dieses tolle Team zu unterstützen, ist ganz herzlich zu einem Probetraining eingeladen. Also komm einfach vorbei wir freuen uns auf dich!

Unser Training findet mittwochs um 16:00 – 17:30 Uhr und freitags um 17:30 – 19:00 Uhr statt.

Ulli und Daniela



DUWO ist Heimat für Kinder- und Jugendfußball

Die erfreuliche Entwicklung in unserer Sparte erhöht laufend den Bedarf an Jungs in den Altersstufen G bis A-Jugend (5-18 Jahre) und bei den Mädchen in den Altersstufen G bis B-Jugend (5-16 Jahre).

Wer also Lust hat, bei DUWO zu kicken, kann sich gern jederzeit an die Ansprechpartner der entsprechenden Mannschaften oder an die Jugendleiter wenden:

Mädchen

Mädchenkoordinator:	Hajo Freese	0160/94798200
D1 (JG 2007 und jünger):	Tanja Ehling	0176/49442253
B1 (JG 2003-2006):	Florian Kloth	0152/22773950

Jungs (und Mädels)

G2 (JG 2013):	Katrin Laube	0157/78770634
	Nadine Wessels	0172/4239359
G1 (JG 2012):	Patrizia Schlicht	0178/4098268
F3 (JG 2011):	Anja Kleta	0174/3356257
F1/2 (JG 2010)	Olaf Breiholz	0177/6633355
E2 (JG 2009):	Daniela Giese	0151/22979728
	Israa Adam	0151/25878390
E1 (JG 2008):	Benny Boers	0173/9507311
D1 (JG 2007):	John Ment	0175/5657680
	Horst von Howe	0170/2055759
C1 (JG 2005/2006):	Ole Klawitter	0172/9193244
	Björn Henke	0170/8280198
A1 (JG 2001/2002):	Patrick Lehnhoff	0157/32361748
	Daniel Jaschinski	0157/35793318

Fußballkindergarten m/w:

Sabine Gerstenberg	0151/21726532
--------------------	---------------

Jugendleitung:

Jan Einhausen	0171/3696795
Olaf Breiholz	0177/6633355
Benny Boers	0176/9507311

DFB-Flair an der Sthamerstraße!

DFB-Mobil bei den DUWO „2010ern“



Dribbeln,
Passspiel,
Torschüsse.
Besonders
gefiel den
Jungs das
„Chaos“-Ab-
schlussspiel,
bei dem ganz
automatisch

Bereits im März war der Termin vereinbart worden, Ende Mai war es dann soweit. Entsprechend groß war die Motivation der Fußball-Junioren des Jahrgangs 2010, die eine Trainingseinheit mit dem DFB-Mobil durchführen durften. Seit dem Jahr 2009 besuchen die bundesweit 30 DFB-Mobile ihre Vereine. Ziel ist es, den Nachwuchskickern eine spannende Trainingseinheit zu bieten, und auf diesem Weg die Vereinstrainer zu schulen. Und das klappte hervorragend. Fünf aktuelle bzw. zukünftige DUWO-Trainer machten von diesem Angebot Gebrauch und waren zugegen. Bei bestem Fußballwetter war die Begeisterung bei den sieben- und achtjährigen Nachwuchskickern groß. Die „2010er“, die gleich mit zwei Teams am Spielbetrieb teilnehmen, gaben Gas.

das Koordinationsvermögen und die Handlungsschnelligkeit geschult wurden.

Eine tolle Trainingseinheit, für eine tolle Truppe, fasste Olaf Breiholz, der den Besuch des DFB-Mobils organisiert hatte, die 1,5 Std Training zusammen. Auch DFB-Trainer Marcelino Marcos zeigte sich zufrieden: „Die Jungs haben gut mitgezogen und klasse trainiert, so macht es Spaß!“ Nach der Trainingseinheit hatten die DUWO-Trainer noch die Möglichkeit, ihre Eindrücke mit Marcelino Marcos, der vor einigen Jahren Co-Trainer des DUWO Damen Regionalligateams war, zu teilen und Fragen zu stellen.

Organisator und DFB-Mobil Coach waren sich einig, auch 2019 sollte das DFB-Mobil wieder einen Stopp beim TSV DUWO 08 einlegen.

Olaf Breiholz

Dekorations- und Polsterarbeiten
THOMAS SCHNEIDER
Raumausstattermeister

Saseler Chaussee 50 a
22391 Hamburg

Telefon: 040/640 39 93
Telefax: 040/732 72 76

E-Mail: raumausstatter-schneider@web.de

Fashion-Team 
and friends

MODE Trends

elegant - sportlich - zeitlos

Kollektionen 36 - 48 von Eterna, Frieda & Freddie, Ovi, SuZa, Monari
Mode für Männer M - 2XL von Eterna, Atelier Torino, Milano



Wir beraten Sie gerne persönlich in entspannter Atmosphäre.

Di - Fr 12 - 19 Uhr Sa 10 - 16 Uhr

→ Langer Do bis 21 Uhr oder zum Wunsch-Termin

Hauptstr. 81 - 22889 Tangstedt - 04109-207 95 96

What's app 0172-816 88 68 info@fashion-team.de

Tischtennis

Der BOOM hält an TTG feiert erfolgreichste Saison seit Bestehen

Die Erste steigt in die Landesliga auf; Tischtennis-Einstieg jetzt schon ab 5 Jahren möglich und eine Trainingsgruppe nur für Mädchen!

Die positive Entwicklung der TTG Duwo-Lemsahl, der Spielgemeinschaft von Duwo 08 und dem Lemsahtaler SV, hält an. Unsere erste Herrenmannschaft schaffte souverän den Aufstieg in die Landesliga - ohne eine einzige Niederlage! Auf eine Landesligamannschaft musste unsere Abteilung 16 Jahre lang warten. Außerdem schaffte die dritte Herrenmannschaft den Aufstieg in die Bezirksliga. Alle anderen Mannschaften (fünf weitere Herren- und eine Damenmannschaft) hielten ihre Klasse problemlos.

Die zweite und die fünfte Herrenmannschaft scheiterten sogar nur ganz knapp am Aufstieg.

Doch nicht nur der Erwachsenenbereich entwickelt sich weiter großartig. Voran geht es auch bei der Nachwuchsförderung - mit neuen Konzepten. Oft wurden wir von Kindern und Eltern gefragt, in welchem Alter es mit dem Tischtennistraining losgehen kann. Bisher haben bei uns Kinder zwischen 8 und 16 Jahren gemeinsam trainiert.



Die Erfahrungen zeigten, dass es für viele jüngere Kinder eine Überwindung war, mit den „Großen“

zu spielen. Durch eine Vergrößerung unseres Trainerteams und eine weitere Hallenzeit haben sich neue Möglichkeiten ergeben. Jetzt können wir auch Tischtennis speziell für junge Kinder anbieten: mit einer neuen Trainingsgruppe speziell für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren.

Unserer Trainer, Maximilian Merse, hat sein Studium zum Grundschullehrer abgeschlossen und weiß aus seiner achtjährigen Erfahrung als C-Lizenz Trainer, was den jüngeren Mädchen und Jungen am Sport wichtig ist: der Spaß! Deshalb werden in dieser Gruppe erste spielerische Erfahrungen mit dem Tischtennisschläger und dem Tischtennisball gesammelt. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Daher wird Wettkampfgedanke zunächst ausgeblendet.

Das Besondere am Tischtennis ist, dass dies eine Sportart ist, die komplett auf Körperkontakt und daraus resultierende mögliche Verletzungen verzichtet. Es geht vor allem um Koordination und Konzentration. Deshalb kann Tischtennis auch bis ins hohe Alter gespielt werden. Mit Spaß! Die neue Kindergruppe trainiert jeden Freitag von 15.30 Uhr bis 16.45 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Lemsahl-Mellingstedt. Prächtig ent



wickelt sich neben der Kindergruppe auch die Gruppe für Einsteiger im

Erwachsenenalter, liebevoll „Hobbygruppe“ genannt. Nach jetzt einem Jahr dürfen wir 14 neue Mitglieder in dieser Gruppe begrüßen. Erwachsene Tischtennisanfänger, Hobbyspieler und Wiedereinsteiger können hier (unter Anleitung!) nach Lust und Laune spielen. Der Spaß steht eindeutig im Vordergrund.

Aber auch besonders motivierte Spielerinnen und Spieler sind hier willkommen. Sie können während des Trainings ihre Fähigkeiten in kurzen Einheiten mit dem Trainer erproben. Das Training findet jeden Donnerstag außerhalb der Hamburger Schulferien von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Lemsahl-Mellingstedt statt.



Neu in unserer Abteilung ist auch die Gruppe speziell für Mädchen. In dieser Gruppe haben alle Mädchen die Chance, spielerisch, unter der Anleitung unserer C-Lizenz Trainerin Juliane Davidsson, den Einstieg ins Tischtennisspielen zu finden. Alle interessierten Mädchen können gern zum Probetraining am Montag von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr in die Schule am Walde im Kupferredder 12 kommen.

Ansprechpartner:

Jugend:

Jan Rüßmann, mobil: 01706605925
Email: jan.ruessmann@gmx.de

Erwachsene:

Wolfgang Berger, mobil: 01732070334
Email: Wogi98@aol.com

Kindergruppe + „Hobbygruppe“:

Maximilian Merse, mobil: 017684636598
maximilian.merse@gmail.com

Mädchen:

Juliane Davidsson, mobil: 0176 45611781
trainer.duwolemsahl@gmail.com



Alle Trainingszeiten im Überblick (außerhalb der Hamburger Schulferien):

Tag	Uhrzeit	Ort	Trainingsgruppe
Montag	17:30-19:30	Kupferredder 12	Mädchen sowie Fortgeschrittene (Jugend)
Montag	19:30-22:00	Kupferredder 12	Erwachsene
Dienstag	18:00-20:00	Redderbarg 46	Erwachsene
Mittwoch	15:00-16:00	Redderbarg 46	Schulkooperation Lemsahl
Mittwoch	17:00-19:00	Kupferredder 12	Basis (Jugend)
Donnerstag	18:00-20:00	Redderbarg 46	Fortgeschrittene (Jugend)
Donnerstag	20:00-22:00	Redderbarg 46	„Hobbygruppe“ (Erwachsene)
Freitag	15:30-16:45	Redderbarg 46	Kinder (5-8 Jahre)
Freitag	16:30-18:00	Redderbarg 46	Basis (Jugend)
Freitag	18:00-19:45	Redderbarg 46	Fortgeschrittene (Jugend)

Handball

Neues von der SG Hamburg-Nord

Nach vielen Jahren beim Stammverein DUWO 08 musste das diesjährige Handball-Rasen-Turnier der SG Hamburg-Nord erstmals zum Hoisbüttler SV umziehen, denn bei DUWO wird ein neuer Kunstrasenplatz gebaut und unsere Arena stand nicht zur Verfügung.



Die Handball-Verantwortlichen des Hoisbüttler SV haben sich gefreut, dass neben vielen Fußball-Veranstaltungen nun auch einmal ein großes Handball-Turnier im Freien stattfinden konnte.

Bis auf ein paar Schauer zum Anpfiff am ersten Turniertag, spielte das Wetter perfekt mit: Der Regen hörte gegen 10 Uhr auf und die Sonne blieb verschwunden, was angesichts der hohen Grundtemperaturen gut und für die fast 2000 Handballer perfekte Bedingungen bedeutete.

Am Samstag spielten die Minis sowie die Altersklassen bis 11 Jahre, am Sonntag folgten dann die größeren Handballer bis 18 Jahre. Insgesamt hatte die SG

Hamburg-Nord 180 Mannschaften aus ganz Norddeutschland zu Gast, auch Anreisen aus Wilhelmshaven und Aurich wurden für das tolle Turnier in Kauf genommen. Zusammen mit Eltern, Trainer, Betreuern und sonstigen Handball-Interessierten verweilten am vorhergegangenen Wochenende ungefähr 5000 Menschen auf der Anlage am Bültenbarg.

Hinter dem Turnier steht ein Team aus ungefähr zehn Ehrenamtlichen, die das Turnier schon seit Weihnachten planen. Für die handballerische Seite allein verantwortlich ist Malte Langhoff, gleichzeitig Jugend-Vorstand der SG. Die weiteren Planungen um Auf- und Abbau, Sponsoren sowie das gesamte Catering übernehmen seit Jahren Handballerinnen und Mütter. Ebenfalls sehr groß ist das Team, das die Tombola auf die Beine stellt. Zum Turnier selber wächst die Schar der Helfer natürlich noch einmal an.

Tanja Schneider

Total Body Workout



Vor fast einem Jahr habe ich meinen Kurs Total Body Workout gestartet. Inzwischen sind wir Teilnehmer ein eingespieltes Team und haben jede Menge Power und Spaß!

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben, sich auspowern wollen, aber auch etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – für jeden ist etwas dabei und ich versuche, fitnesstechnisch auf alle einzugehen: Männer wie Frauen, jung und alt, Fitness-Erfahrene und Neueinsteiger.

Während meines Studiums in Mannheim war ich bereits zwei Jahre Fitnesstrainerin am Institut für Sport in Mannheim. Meine Leidenschaft war und ist bis heute das Laufen, Rennradfahren, Spinning und Krafttraining.



Ich habe zwei Kinder (7+3 J.) und bin berufstätig, so dass ich aus Zeitgründen den Fokus stärker auf effektive Übungen im Fitnessbereich gelegt habe.

Das Body Workout geht auf alle Muskelgruppen ein, gestärkt wird die Kraftausdauer und Kondition sowie Beweglichkeit und Koordination. Mit Hilfe der eigenen Körperkraft und mit Softbällen wird die Muskulatur von oben bis unten trainiert. Im Anschluss der 60 Minuten Workout gibt es immer Dehnungsübungen sowie Übungen zur Entspannung. Schnupperstunden sind möglich und Neugierige immer willkommen!

Ich freue mich auf Euch, Juliane

Kurszeiten:

Wann: montags 19.30 - 20.30 Uhr

Wo: Neue Halle, Schule am Walde, Kupferredder

Wer: Juliane Schmidt: 0177 449 26 72 (gern per sms)

K1 - Kickboxen

Der Vollkontaktkampfsport für Jung und Alt



Es gibt viele sehr unterschiedliche Stile beim Kickboxen. Das K1-Kickboxen ist eine schnelle und dynamische Stilrichtung und steht für die Förderung der motorischen Eigenschaften, die Entwicklung der Persönlichkeit und Verbesserung des Wettkampfverhaltens.

Entwickelt wurde das K1-Kickboxen in Japan, um Athleten aus unterschiedlichsten Kampfstilen eine Grundlage zu schaffen, sich im Wettkampf gegeneinander messen zu können.

Im Training werden Schläge und Kicks als Einzeltechniken, als auch in Kombinationen vermittelt. Es ist auch das perfekte Selbstverteidigungssystem, da Knie und Ellenbogentechniken aus dem Muay Thai (Thaiboxen) zum Einsatz kommen.

Desweiteren werden Elementartechniken aus dem Boxen vermittelt und erarbeitet. Da es sich beim K1-Kickboxen um einen Vollkontaktkampfsport handelt, beinhaltet das Training begleitend zum Kampf immer auch ein schweißtreibendes Athletiktraining.

Ansprechpartner

Darius Alibek, mobil: 0172/4228313

E-Mail: dariusalibek@gmx.de

Trainingszeiten

dienstags: 16.00 bis 17.00 Uhr für Kinder (6-11 Jahre)

dienstags: 17.00 bis 18.00 Uhr für Jugendliche ab 12 Jahren

freitags: 16.00 bis 17.00 Uhr für Kinder (6-11 Jahre)

freitags: 17.00 bis 18.00 Uhr für Jugendliche ab 12 Jahren

Wo: Schule am Walde, Alte Halle



Ju Jutsu Hamburger Meisterschaft 2018

1 x Gold 10 x Silber: 7 x Bronze Medaillen

Der Terminkalender unseres Vereins beginnt mit den Hamburger Meisterschaften.



In diesem Jahr war mal wieder der TUS Finkenwerder als Ausrichter dran. Es war eine sehr gut organisierte Veranstaltung. Für das leibliche Wohl wurde durch die zahlreichen Helfer des Ausrichters gesorgt. Das Kampfgericht und die Kampfrichter waren sehr engagiert und hatten auch viel Verständnis für die kleinen Ju Jutsukas.

Dieses Jahr waren wir mit 30 Kämpfen in den Klassen U 8, U 10, U 12, U 15, U 18 dabei. Die Kämpfer wurden natürlich in der Vorbereitung der Meisterschaften von den Trainern Heike, Darius und Bernhard toll vorbereitet. Es wurden auf beiden Matten sehr engagierte und zum Teil auch sehr

enge Kämpfe gezeigt. Auch wenn nicht jeder einen Podestplatz erringen konnten, haben alle ihr Bestes gegeben und viele neue Erfahrungen mitgenommen. Dieses Mal konnten die Jugendtrainer Rieke, Daniel, Florian und Jonas erste Erfahrungen als Coach bei einer Meisterschaft an der Matte sammeln und konnten ihre Schützlinge mit ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz bei Turnieren gut vorbereiten und auch motivieren. Heike hatte Unterstützung von Mania, Tim und Chiara an Ihrer Matte, diese haben die Kämpfer mit dem nötigen Equipment ausgestattet und auch toll vorbereitet.



Die Ergebnisse im Überblick:

- 1. Hamburger Meistertitel:** Ben Rapelius
- 2. Hamburger Vizemeister:** Amelie Schwarz, Anna Lepper, Giuseppe Siragusano, Lukas Krieger, Finn Köpke, Antony Schwarz, Damian Harders, Jamie-Lee Weidemann, Laurin Müller, Joshua Simon Stoltze,
- 3. Bronze Medaille:** Lisa Holst, Tamino Lachmann, Anton Niklas Schulze, Jonathan Oppermann, Edin Bedzeti, Anila Singh, Gian Harders, Anton Riedel, Sophie Janson, Eleonora Reuter
- 4. Platz:** Theodor Kohnen, Emil Fiete Müller, Levan Holst, Lenia Holst, Jonte Pini, Daniel Glienke, Julian Schramme, Jonathan Blumenau, Louis Constantin Dax mit ihren Plätzen zwischen fünf und neun haben sich alle super gehalten.

Und wir wollen natürlich nicht die Wettkämpfer vergessen, die sehr gern angetreten wären, allerdings aus Mangel an Gegnern nicht starten konnten. Das gilt auch für die Wettkämpfer, die leider auf Grund von Verletzungen das Turnier gar nicht antreten konnten. Wir freuen uns schon alle auf die nächsten gemeinsamen Herausforderungen.

Bernhard Kempa



Leichtathletik

Hallensaison 2018:

Qualifikationswettkampf für die Hamburger Meisterschaften U 12 und U 14

Beim Qualifikationswettkampf am 06.01.2018 für die am kommenden Samstag stattfindenden Hamburger Hallenmeisterschaften der Altersklassen U12 und U14 erreichten sechs der elf DUWO-Athleten die Quali im Sprint und/oder Weitsprung:



- Jan Donnig (2005): 60m Hü: 11,86 s (7. Platz); Weitsprung: 4,00m (11. Platz)
- Nelly Bitterschulte (2006): 60m: 9,69 s (14.)
- Marlene Spreckelmeyer (2008): 50m: 8,94 s (16.); Weitsprung: 3,32m (7.)
- Kaja Zeidler (2008): Weitsprung: 3,22m (9.)
- Lukas Litke (2008): 50m 8,53 s (4.); Weitsprung: 3,25m (10.)
- Lukas Donnig (2008): 50m: 8,71 s (9.); Weitsprung: 3,23m (12.)

Ganz knapp an der Quali vorbei sprinteten Kaja mit 9,10 s (21.) sowie Frieda mit 8,65 s (12.). Auch Maja Milz (2009) zeigte bei den ein Jahr älteren Athleten gute Leistungen, auch wenn es dieses Jahr noch nicht für die Qualifikation reichte. Des Weiteren kämpften tapfer Manon Sternberg (2008 – W 10), Lili Ulrichs (2007 – W 11) und Laura Hebbel (2006 – W 12) – für beide ging es um erste Wettkampferfahrungen bzw. Verbesserung der eigenen Bestleistungen.



Zweimal Silber und einmal Bronze bei den Hamburger Hallenmeisterschaften

Insgesamt 13 DUWO-Leichtathleten der Jahrgänge 2008 bis 2005 kämpften am letzten Februarwochenende in der Leichtathletikhalle um Medaillen und Platzierungen bei den Hamburger Hallenmeisterschaften.

Starke Leistungen zeigten insbesondere unsere jüngsten Teilnehmer des Jahrgangs 2008: Marlene Spreckelmeyer konnte sich mit übersprungenen 1,06m die Silbermedaille und damit den Vizemeistertitel sichern. Auch Lukas Donnig sicherte sich Silber im abschließenden 800 m-Lauf in guten 2:56,11 min. Für die Zuschauer war der ständige Führungswechsel verbunden mit mehreren Sprinteinlagen mit Mats Wolkenhauer vom HT Hamburg äußerst spannend und aufregend!

Unser zweiter Lukas (Litke) zeigte im Sprintfinale eine starke Leistungssteigerung vom Vorlauf zum Endlauf und konnte sich in 8,17s (VL: 8,30 s) die Bronzemedaille ersprinten. Lukas Donnig konnte sich ebenso in das Finale laufen und landete schließlich in 8,43 s auf dem 8. Platz.

Zwischen Vor- und Endlauf absolvierten die beiden noch den Weitsprung – hier erreichte nur Lukas L. den Endkampf und landete schließlich mit 3,53 m auf dem 6. Platz. Lukas D. verpasste das Finale mit dem 11. Platz und

3,34 m knapp. Noch enger ging es im Hürdenlauf der W 10er zu – Kaja Zeidler lief knapp an einer Medaille vorbei und wurde 4. – mit etwas Techniktraining im Frühling kann sie sich dann sicherlich im Sommer eine Medaille erlaufen.

Bei den 2007er-Mädchen konnte Mia im Hochsprung ihre persönliche Bestleistung auf 1,18m steigern und wurde damit 5.

Die Pendelstaffel der U 12er, bei der in der Halle jeder Staffelläufer einmal sprinten und einmal über niedrige Hürden laufen muss, lief in der Besetzung: Lukas L. – Lukas D. – Kaja – Marlene – Lili Ulrichs – Mia Dollmann konnte sich einen guten 7. Platz von 16 angetretenen Staffeln erlaufen.

Auch wenn die Kids zuerst etwas enttäuscht waren – mit vier 2008ern in der Staffel zählte die Staffel zu den „jüngsten“- Staffeln.

Unsere U 14er Mädchen liefen ebenfalls Staffel, und zwar 4 x 100m mit Leyla Azimi – Nelly Bitterschulte – Laura Hebbel – Merle Grauel, sie konnten sich aber nicht vorn platzieren.

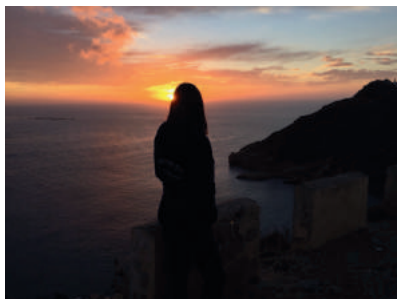


Trainingslager in Spanien:

3. bis 12. März 2018

Gleich am ersten Ferientag ging es in das von uns lang ersehnte Trainingslager nach Spanien, in den Ort L'Albir an der Costa Blanca. In Hamburg starteten wir bei Schnee und Eis und -10°C - in Alicante erwarteten uns bei Ankunft um 23.30 Uhr (Ryan Air war ausnahmsweise einmal pünktlich) noch angenehme 14°C . Nach einem kleinen Abstecher Richtung Madrid erreichte dann auch das zweite Auto das Hotel gegen 1.20 Uhr..., und das war immerhin mindestens zwei Stunden früher als in den Vorjahren!

Der absolute Lieblingstrainingsort aller ist die Sierra Helada – Luca und Felix bezeichnen es auch als ihr „zweites Zuhause“: Bei anstrengenden Trainingseinheiten bleibt in den Pausen Zeit, die schöne Aussicht zu genießen. Auch der Krafraum im Hotel sowie die Treppen der Strandpromenade Benidorms haben uns wieder an unsere körperlichen Grenzen gebracht – belohnt wurden wir nach jedem Training mit dem vielseitigen und guten Essensbuffet des Hotels. Das Wetter war fast ideal zum Trainieren, nicht ganz so warm wie im letzten Jahr, aber mit angenehmen Frühlingstemperaturen zwischen 16 und 23° , viel Sonne und Wind, also konnte sich keiner beklagen, dass es zu heiß zum Laufen war...



Gute Trainingseinheiten wurden auch mit Videos festgehalten – insbesondere der neu entdeckte Zeitraffer begleitete uns dieses Jahr.

Auch ein Highlight war der Ausflug in das Bergdörfchen „Guadalest“ – ein Shopping-Paradies vor allem für die Jungs. Die Mädchen haben dort mehr die Aussicht genossen, denn sie waren shopping-technisch schon ein paar Tage vorher im Centro Commercial erfolgreich...



Kinderleichtathletik-Sportfest am 24. März 2018

Am 24.03. stand traditionell der letzte Wettkampf der Hallensaison in der Leichtathletikhalle auf dem Programm. Bestehend aus eher spielerischen Disziplinen aus der Kinderleichtathletik bestritten die Kids der Jahrgänge 2012 bis 2007 in ihren Altersklassen einen Vierkampf.

Aus DUWO-Sicht konnten unsere „alten Hasen“ (aber nur im Vergleich mit den anderen...) Kaja Zeidler und Lukas Litke (beide Jg. 2008) die besten Ergebnisse erzielen. Beide maßen sich im Reifen-Drehwurf, Stoßen, Fünfsprung sowie im 50m Hürdenlauf. Kaja konnte sich mit 992 Punkten und sehr ausgeglichenen Leistungen sogar die Silbermedaille und damit einen Platz auf dem Treppchen sichern – von immerhin fast 40 Starterinnen. Lukas wurde in einem kleineren Teilnehmerfeld der Jungen guter 7. mit erreichten 844 Punkten – und das, obwohl seine Paradedisziplin, der Flachsprint, nicht absolviert wurde. Auch Leonard Kleinsorge nahm teil und konnte mit 586 Punkten den 12. Platz erreichen.

Im Jahrgang 2009 vertrat die DUWO-Farben nur Maja Milz, die einen 25. Platz erzielte. Luise Jessen, Emma



Dollmann und Smilla Wischer (Jg. 2010) nahmen an ihrem ersten Wettkampf teil und waren deshalb sehr aufgeregt. Luise wurde in dem MK (bestehend aus Einbeinsprung, Zielwerfen, 200m-Lauf sowie 40m-Hindernis) 10. mit 1.001 Punkten; Emma landete mit 957 Punkten auf dem 15. Platz und Smilla auf dem 24. (902 Punkte). Die ganz Kleinen (Jg. 2011 und 2012) absolvierten den MK bestehend aus folgenden Disziplinen: Flatterballwurf, Weitsprung, 30m-Sprint und 200m-Lauf.

Ganz neu dabei und gleich eine starke Leistung zeigte Niklas Vornhusen mit 933 Punkten und einem 5. Platz. Sein Freund Hannes erreichte auch einen guten 13. Platz bei den 2012ern mit 704 Punkten. Last but not least kämpfte sich auch Clara Reinhard durch den Mehrkampf und erreichte mit 420 Punkten einen 16. Platz.





WULFF 
BESTATTUNGEN
Familientradition seit 1871

Früher haben wir uns für
Bestattungsvorsorge nicht interessiert.
Heute hilft uns die gute Beratung.

Hauke Wulff Bestattermeister
Wir beraten Sie gern

Dorfring 104 · 22889 Tangstedt-Wilstedt
Duvenstedter Damm 18 · 22397 Hamburg-Duvenstedt

Telefon **040 - 607 22 22**

www.wulff-bestattungen.com

Freiluftsaison 2018:

Silber für Marlene und Bronze für Lukas bei den VierDUWO POST kampfmeisterschaften



20 °C, Sonne pur und fast Windstille – trotz des ungewöhnlich frühen Termins schon am 21.04. fanden die U 12 & U 14er optimale äußere Bedingungen bei der ersten Freiluftmeisterschaft der Saison 2018 vor. Für die DUWO-Leichtathleten gab es zwei Medaillen und weitere Platzierungen bei den Hamburger Vierkampfmeisterschaften (Sprint, Weitsprung, Hochsprung sowie Ballwurf) auf der Jahnkampfbahn.

Die beste Platzierung erzielte dabei die Jüngste, nämlich Marlene Spreckelmeyer (W 10) mit 1.259 Punkten bei ihren ersten Mehrkampfmeisterschaften. Hervorzuheben ist ihre kämpferische Leistung im Hochsprung – im Einspringen scheiterte sie noch an der Anfangshöhe – am Ende erzielte sie fast die beste Leistung im ge-

samten Teilnehmerfeld der 2008er mit übersprungenen 1,12 m. Auch Lukas Litke (M 10) übersprang 1,12 m im Hochsprung – bei ihm war es noch spannender als bei Marlene, da für ihn bei 0,96 m der Wettkampf schon fast vorbei war. Er erreichte am Ende den 3. Platz und damit die Bronzemedaille mit 1.111 Punkten. Seine beste Leistung erzielte er im Sprint mit 8,16 s.

Außerdem gelang den Mädchen des Jahrgangs 2007 eine Platzierung: Mia Dollmann 5. Platz mit 1.247 P.; 6. Platz Lili Ulrichs mit 1.114 P. sowie Frieda Rottwilm 8. Platz mit 1.097 Punkten.

Glenn, Jule und Sven nutzten das Nationale HSV-Sportfest am 13.05. als Saisoneinstieg

Am Ende der Maiferien stand für die älteren Jugendlichen (U 18 und U 20) der richtige Einstieg in die Sommersaison an. Bei sommerlichen Temperaturen von über 25° C und einem angenehm kühlenden Wind konnten alle drei mit persönlichen Bestleistungen in die Saison starten.

Glenn und Sven traten als U 16-Athleten bei den ein bis zwei Jahre älteren U 18-Athleten an – das bedeutete, dass sie beim Speerwurf mit dem für sie völlig ungewohnten 700g-Speer statt mit dem 600g-Speer ihrer Altersklasse werfen mussten. Trotzdem konnte Sven seine Bestleistung aus dem letzten Sommer um mehr als 5 m auf 39,19 m verbessern. Mit dem

600g-Speer sollten dann für dieses Jahr die 40m übertroffen werden... Glenn konnte gleich als erster Starter über 100m mit 12,92 s eine neue Bestleistung erzielen – damit blieb er zum ersten Mal unter der 13 s - Marke.

Jule wagte sich in ihrem ersten Jahr als U20-Athletin zum ersten Mal an die flache Stadionrunde – bisher ist sie diese immer nur mit Hindernissen auf der Bahn gelaufen. Sie lief vom Start ab vorneweg und gewann ihren Lauf mit einem Vorsprung von mehr als 40 m in 62,77 s – in der Gesamtwertung beider Läufe erreichte sie den 3. Platz. Bei stärkerer Konkurrenz in ihrem Lauf wäre eine deutlich bessere Zeit möglich gewesen...

Vier Siege für DUWO-Athleten beim 2. Frühjahrstest am 24. Mai:

Wettkampf statt Training hieß es am Donnerstag, dem 24. Mai. Bei bestem Wetter ging es von Ohlstedt aus mit der Bahn gemeinsam auf die Jahnkampfbahn zum 2. Frühjahrstest des HSV. Die U 12er konnte sich im Hürdenlauf sowie Ballwurf mit der Konkurrenz aus anderen Vereinen messen, die älteren U 14er und U 16er im Hochsprung.

Unsere DUWO-Athleten konnte sogar vier Siege erzielen: Sven gewann den Hochsprung der Altersklasse U 16 (M 15) mit einer deutlichen Steigerung





seiner persönlichen Bestleistung auf 1,68 m und Leyla den Hürdenlauf bei W 12 (es gab jeweils Läufe für „Einsteiger“ und für „Profis“ – sie war bei den Einsteigerinnen dabei) mit 9,36 s. In demselben Lauf wurde Laura 5. in 10,97 s – mit einer wunderschön anzusehenden Hürdentechnik; leider fehlt ihr nur noch etwas die Geschwindigkeit.

Auch zwei unserer jüngsten Teilnehmer dieses Wettkampfs, Lukas Donnig und Kaja Zeidler, konnten Siege einfahren, und zwar im Hürdenlauf der Profis: Lukas gewann seinen Lauf und den Wettbewerb der M 10 (2008) mit 9,99 s, Kaja bei W 10 mit 10,53 s. Ganz knapp dahinter lief Marlene auf den 2. Platz mit 10,61 s. Einen dritten Platz erreichte Lukas Litke im Hürdenlauf in 10,90 s. Das Team komplettierte Leonard, der einen guten 4. Platz mit 12,39 s erreichte. Im Ballwerfen lief es

nicht so gut wie auf der Bahn – dort schaffte Kaja mit dem 2. Platz mit 22,50 m die beste Platzierung. Marlene warf dieses Mal nur 15,50 m (11. Platz) und blieb damit deutlich unter ihren Möglichkeiten – knapp dahinter landete Maja mit 14 m (13. Platz), die aber als 2009erin eine Altersklasse höher startete. Die 3er Jungs-Crew Lukas L. (8.; 22 m), Leonard (9.; 20,50 m) und Lukas D. (10.; 20,50 m) landete auf den Plätzen 8 bis 10 mit Würfeln um die 20m.

Die Hochspringerinnen der U14 konnten an die Leistungen beim Mehrkampf vor drei Wochen leider nicht ganz anknüpfen – Leyla und Laura übersprangen beide 1,12 m und teilten sich den 8. Platz. Lillian schaffte es bei ihrem ersten richtigen Wettkampf auf 1m (10. Platz) – wenn sie sich mehr zutrauen würde, wäre eine deutlich größere Höhe möglich. Im Hürdenlauf zuvor wurde sie in 12,26 s 6. Unsere 2007er-Mädchen sprangen mehr über die Hürden statt darüber zu laufen und verloren so an jeder Hürde kostbare Zeit – Mia wurde 7. in 10,59 s und Luisa 17. mit 13,09 s.



Landesmeisterschaften Block U 14 / U 16 am 10. Juni: Sven wird Hamburger Meister

Bei den Hamburger Blockmeisterschaften der AK U 16 konnte Sven Oppermann im Block Sprint/-Sprung überzeugen und blieb mit 2.765 Punkten nur ganz knapp unter der DM-Norm des vergangenen Jahres. Darüber musste er jetzt aber nicht traurig sein, denn in diesem Jahr fallen die Deutschen Blockmeisterschaften leider mangels Ausrichter aus... Bis auf den Speerwurf konnte er in allen Disziplinen neue persönliche Bestleistungen aufstellen:

Insbesondere der Hochsprung mit 1,72 m war Klasse. Im Sprint lief er 12,32 s, die 80m-Hürden überquerte er in 12,56 s und im abschließenden Weitsprung konnte er 5,44 m zeigen – und das gleich zweimal... Den 600g schweren Speer warf er auf 38,19 m – vor ein paar Wochen hatte er mit dem 700g-Speer sogar schon über einen Meter weiter geworfen. Am Ende lag er mehr als 100 Punkte vor dem Vizemeister.



Hürden- und Stabmeeting am 12.06. – und zugleich Landesmeisterschaften 400 m - Hürden

Bei den Landesmeisterschaften der Langhürden – nicht am Wochenende, sondern nach einem Schultag am Dienstagabend - erreichte Jule bei leider nicht schönen äußeren Bedingungen (Wind und gefühlte 10 °C), den 3. Platz in 71,55 s.

Parallel konnten sich alle Wettkämpfer auch im 100m-Sprint testen – diese Gelegenheit nutzten Sven (Jg. 2003) und Felix (Jg. 2000). Felix lief in der älteren Jugend (U 20) 12,51 s – mit

dieser Zeit war er allerdings alles andere als zufrieden. Im Training zeigt er nämlich deutlich bessere Leistungen, kann diese aber derzeit leider noch nicht im Wettkampf abrufen. Nächste Gelegenheit sind die Landesmeisterschaften am letzten Juniwochenende auf der Jahnkampfbahn... Sven konnte seine Bestleistung von Samstag nochmals um eine Zehntelsekunde auf 12,21s verbessern und gewann den 100m-Lauf der M 15er.

Ein 2. und ein 5. Platz für unsere Mädchen-Mannschaften beim HLV-Pokal am 16. Juni

Die U12er – Mädchen (Jg. 2007/08) erreichte beim Team-Pokal überraschend mit 2.699 Punkten den 2. Platz in der Gruppe 2 (Sprint, Ballwurf, Weitsprung und Staffel). Marlene Spreckelmeyer, Lili Ulrichs, Luisa Klemp, Kaja Seidler und unsere Jüngste Maja Milz, die kurzfristig eingesprungen ist, zeigten eine gute und geschlossene Mannschaftsleistung. Es wurden reihenweise Bestleistungen aufgestellt, am meisten Punkte konnten die Mädels dabei im Weitsprung sammeln.

Nachmittags kamen dann die U14er (2005/06) zum Einsatz – dort konnten wir ein größeres Team zusammenstellen, mit Anna Meyer, Leyla Azimi, Laura Hebbel, Muriel Halemeier, Merle Grauel und Nelly Bitterschulte, sodass wir in der Gruppe 1 antreten konnten. Zusätzlich zu den oben genannten Disziplinen hatten sie deshalb den 60m-Hürdenlauf, Hochsprung und den 800m-Lauf zu absolvieren – also etwas vielseitiger als das Programm der Gruppe 2.

Leider blieben einige unter ihren Möglichkeiten und Pech kam auch noch hinzu: Im Hürdenlauf stürzte Leyla, wodurch sie natürlich wichtige Punkte verlor, obwohl sie sich tapfer ins Ziel kämpfte. Positiv hervorzuheben sind die 800m-Leistungen von Laura und Muriel, die beide ihre Bestleistungen um über 10 s verbesserten. Auch im Hochsprung konnte Merle mit 1,24 m eine neue BL aufstellen – und Anna konnte mit 1,28 m sogar noch etwas mehr Punkte für das Team sammeln. Am Ende erreichte das Team den 5. Platz mit 5.022 Punkten.



Spiel, Sport + Spaß beim Kinderturnen

Kurszeiten:

Familieturnen für Kinder von 3-8 Jahren
Wann: montags 16.00-17.30 Uhr
Wo: Alte Halle, Schule am Walde,
Kupferredder 12

Neu ab 21. August 2018:

Familieturnen für Kinder von 1-3 Jahren
Wann: dienstags 16.00-17.00 Uhr
Wo: Neue Halle, Schule am Walde,
Kupferredder 12



Kinder können im Beisein Ihrer Begleiter (Eltern, Opa oder Oma) ihrem natürlichen Bewegungs- und Erkundungsdrang folgen. Sie klettern, rollen, krabbeln, robben, laufen und springen in den auf ihre Fähigkeiten abgestimmten Bewegungslandschaften herum.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder im Alter von 1-8 Jahren. Die Kurse leitet Gabi Kruber, eine erfahrene Psychomotorik-Trainerin und ausgebildete Erzieherin, die Ihre Kinder mit Freude und Herzlichkeit begleitet. Kommen Sie gern mit ihren Kindern zu einer Schnupperstunde vorbei.



Ansprechpartner:

Gabi Kruber,
mobil 0173 7957942,
Email: gabi.kruber@gmx.de
oder die Geschäftsstelle des Duwo mon-
tags + donnerstags 17-20 Uhr
mittwochs 9-12 Uhr
Telefon: 040 6055312

Fit durch Muskelkraft

Jedermannsport



Meistens spüren wir sie nur, wenn wir Ihnen zu viel zugemutet haben, wenn sie verkrampfen oder reißen: unsere MUSKELN verrichten ihren Dienst - wie alle Organe - ohne viel Aufhebens, sie geben uns Halt und tragen uns durchs Leben.

Es sei denn, wir provozieren sie, quälen sie mit Sit-ups und Liegestützen, stemmen Eisen im Fitnessstudio oder rennen stundenlang durch den Wald. Danach wissen wir, dass sie da sind, garantiert!

Was unser Kraftapparat sonst noch leistet, wissen wir erst seit Kurzem: er ist nämlich ein Kommunikationsgenie mit besten Kontakten zu sämtlichen anderen Organen, die durch seine Botenstoffe erst zu wahrer Höchstform auflaufen.

Diese Botenstoffe wirken wie Doping auf Herz, Kreislauf und Gehirn. Je mehr wir uns bewegen, um so besser läuft die Maschine Mensch!

Schon jetzt arbeiten Wissenschaftler mit Hochdruck daran, die neuen Erkenntnisse über die Macht der Muskeln für unsere Gesundheit zu nutzen, die es sogar ermöglichen werden, Alzheimer und Arterienverkalkung aufzuhalten.

Das motiviert die Jedermannsportler zusätzlich, sich Mittwochsabend zu treffen, um den Spaß an der Bewegung mit einem vielseitigen Programm für das Muskelaufbautraining und Herz-Kreislauftraining zu verbinden!

Antje Surenbrock

Trainingszeiten:

Ganzjährig mittwochs 18–20 Uhr,
Neue Halle, Schule am Walde,
Kupferredder

Kontakt:

Antje Surenbrock,
Tel.: 040 - 6048222

Trotz der Baurbeiten auf unserem Platz an der Sthamerstraße heißt es wieder für alle, die ihre Fitness überprüfen wollen:

KOMMEN - MITMACHEN - DAS **SPORTABZEICHEN 2018** ERWERBEN !



Auf dem Sportplatz, in der Halle und im Gelände trainieren wir die unterschiedlichen Disziplinen aus der Leichtathletik, um, je nach persönlicher Leistung das Sportabzeichen in BRONZE - SILBER - GOLD zu erhalten.



Im Allgemeinen sind die Anforderungen für das Sportabzeichen in BRONZE für die meisten ohne große Schwierigkeiten zu erfüllen. Wer jedoch auf „Silber- oder Goldkurs“ geht, muss oft in einer oder zwei Disziplinen intensiver trainieren.



Denn einige Disziplinen, wie zum Beispiel Hochsprung, Weitsprung oder Kugelstoßen stellen selbst für angehende Sportstudenten, die das Sportabzeichen in Silber absolvieren müssen, eine wirkliche Herausforderung dar. Aber bisher haben es alle geschafft!



TERMINE FÜR TRAINING UND ABNAHME:

Von Mai bis September 2018 nur nach persönlicher Absprache, da der Sportplatz in diesem Sommer umgebaut wird.



Kontakt:

Antje Surenbrock Tel.: 040 - 6048222

Eine Herzensangelegenheit

Für ihn ist es einfach Liebe zu diesem besonderen Sport und seinen Sportlern. Nach über vierzig aktiven Jahren, die er für DUWO im Einsatz war, hat er nun Ende letzten Jahres seine Sportschuhe in die Ecke gestellt: Cord Uetzmann, Übungsleiter der Abteilung Herz- bzw. Koronarsport hat seinen Abschied genommen.

Schon seit 1972, als jungem Sportlehrer am Gymnasium Ohlstedt, galt seine ganze Leidenschaft und Freizeit dem Sport bei DUWO 08. Mehr als vier Jahrzehnte vielfältiger Einsatz als Übungsleiter und Trainer für Handball und Turnen, für Gymnastik und sogar Skigymnastik.

Sein Herz aber galt ganz besonders dem Herzsport. Und hier kann er zu Recht auch als wahrer Pionier bezeichnet werden. Gemeinsam mit seinem langjährigem Mitstreiter, dem eigentlichen Begründer des Herzsports und von der gesundheitlichen Wirkung des Sports überzeugten Internisten Dr. Wolfgang Schwarz, hat er dem Herzsport zu Anerkennung und zum Durchbruch verholfen.

DUWO 08 war tatsächlich einer der ersten Vereine in Hamburg und sogar in Deutschland, bei dem diese völlig neue Art des Sports angeboten wurde. Seitdem hat sich die große Effektivität für die Gesundheit erwiesen und die



volle Unterstützung der Wissenschaft, der Ärzte und Krankenkassen. Und das ist ganz sicher in großen Teilen auch dem Einsatz von Cord Uetzmann zu verdanken.

DUWO 08 und ganz besonders "seine Herzsportler" bedanken sich bei einem unermüdlichen Motivator und Vorbild. Und einem großartigen Menschen!

"Danke Cord! Wir alle umarmen Dich"



Mit dem Abschied von Cord Uetzmann wurde die Betreuung der Herzsportler neu aufgestellt: Als neue Übungsleiterin ist jetzt **Barbara Perschky** im Amt und gemeinsam mit **Antje Surenbrock** bilden sie das Übungsleiter-Team. Daneben ist Barbara bekanntlich auch für die neu installierte Abteilung Orthopädie zuständig. Auch unser Ärzte-Team wurde neu formiert. Dr. Niels Klupp wird jetzt durch die neu hinzu gekommenen Ärztinnen Dr. Sigrid Herzog und Julia Weinberg unterstützt.

So gestärkt und mit voller Motivation sind wir erfolgreich ins neue Jahr gestartet. Mit frischen Ideen, mit neuen überraschenden, kreativen Übungen, mit Freude an der Bewegung. Neben Sport und Spiel hatten wir uns aber auch durchaus ernsthafteren Fragen gewidmet. Dazu gehörte wieder auch unser "Rettungstag" im März. Auch diesmal dabei die erfahrenen Notfallärzte Frau Dr. Frenzer und Herr Dr. Bredereke-

Neu aufgestellt!



Wiedling. Mit ihrer Hilfe und Anleitung konnten sie uns wieder eindringlich vermitteln, Notsituationen zu erkennen und dann selbst auch ohne Zögern einzugreifen. Dieser Tag hat uns einfach ein Stück sicherer gemacht.

Hans-Jürgen Prick

Wer mitmachen möchte:

Trainingszeiten:

mittwochs 17.00-18.00 Uhr
samstags 9.00-10.00 und 10.00-11.00 Uhr
Schule am Walde, Ohlstedt

Ansprechpartner:

Hans-Jürgen Prick
Tel.: 01705432436
Mail: hjprick@googlemail.com

Die Teilnahme wird durch die Krankenkassen unterstützt.



Bewegung mit Spaß

Damen Gymnastik

Gesundheit braucht Bewegung. Hier wird der ganze Körper in Schwung gebracht. Abwechslungsreiche Programme fördern die Ausdauer, aber auch Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Wir bieten Gymnastik und Kinderturnen an. Nähere Details finden Sie jeweils unter den Menüpunkten auf der Rechtenseite.



Wenn ihr euch einfach mal ein bisschen bewegen oder richtig was für eure Fitness tun wollt, könnt ihr gern bei uns vorbeischaun. Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine, Po und Rücken sind Ziel der einzelnen Übungen. Jede/r kann hier mitmachen, da ihr die Intensität der Übungen selber bestimmen könnt.

In unseren Stunden könnt ihr mit einfachen Übungen die Muskulatur wiederbeleben und stärken, die in unseren Alltagsgewohnheiten in der Arbeitswelt häufig nicht mehr gefordert wird, und damit Verspannungen, Nacken- oder Rückenschmerzen vorbeugen oder zumindest entgegenwirken. Und nicht zu vergessen: Es macht jede Menge Spaß und man trifft nette Leute. Wer also Spaß an Bewegung hat und aktiv entspannen will, ist bei uns genau richtig.

montags 18.30 – 19.30 Uhr, Schule am Walde, Neue Halle

Über Verstärkung freuen wir uns.

Info: Inka Bothor, Tel. 605 14 39



Protokoll der Jahreshauptversammlung

Protokoll der Jahreshauptversammlung des TSV DUWO 08 e.V. vom 28. Mai 2018

TOP 1 – Eröffnung und Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder

Der 1. Vorsitzende Alfred Heintze eröffnete die Sitzung um 19:40 Uhr und stellte fest, dass die Hauptversammlung satzungsgemäß einberufen wurde und beschlussfähig ist. Zu Beginn waren 29 stimmberechtigte Mitglieder anwesend – 4 weitere Mitglieder sind später hinzugekommen.

Alfred Heintze bedankte sich bei allen Mitarbeitern, Mitgliedern, ehrenamtlichen Unterstützern und Sponsoren, die sich im vergangenen Jahr mit großem Engagement für den Verein eingesetzt haben.

Es folgte eine Gedenkminute zu Ehren der verstorbenen Vereinsmitglieder.

TOP 2 – Ehrungen

Für ihre Unterstützung und ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten insbesondere für aktuelle Projekte wurden folgende Mitglieder geehrt:

Mit der Silbernen Nadel wurde ausgezeichnet

- Matthias Schneider

Mit der Goldenen Nadel wurden ausgezeichnet

- Jan Einhausen
- Gunnar Gerstenberg

Zum Ehrenmitglied ernannt wurde

- Dr. Manfred Ziercke

Die Ehrungen erfolgten mit Zustimmung der Versammlung in der zeitlichen Reihenfolge erst nach Top 6, da zu Beginn noch nicht alle zu ehrenden Mitglieder anwesend waren.

TOP 3 – Genehmigung des Protokolls der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung 2017 wurde mit 27 Ja-Stimmen und zwei Enthaltungen genehmigt.

TOP 4 – Berichte

Berichte der Abteilungsleiter

Folgende Abteilungen berichteten über ihre Aktivitäten im abgelaufenen Jahr:

Tennis, Fußball (einschließlich Stand des Kunstrasenprojektes), Handball (SG Hamburg-Nord) und Herzsport. Ausführliche Berichte aller Abteilungen erfolgen in der nächsten DUWO-Post.

Bericht des Vorstands

Der Vorstand informierte über die Schwerpunkte seiner Tätigkeiten:

- Pflege und Arbeiten an der Außenanlage mit den zugehörigen Baumfällarbeiten;
- Umrüstung der Beleuchtung auf LED-Technik in der Tennishalle und der Gastronomie;
- Erneuerung der Heizungsanlagen in der Gastronomie und der Einliegerwohnung;
- Sanierung Giebeldach abgeschlossen – Sanierung Flachdach in Planung;
- Sanierung Einliegerwohnung in Vorbereitung;
- Vereinfachung der Strukturen in der Abteilung Tennis;
- Die Mitgliederzahl bleibt mit 1.343 auf hohem Niveau (Vorjahr 1.398).

Damit folgt der Vorstand weiterhin dem Ziel soliden Wirtschaftens zur Zukunftssicherung des Vereins. Zusätzliche Kosteneinsparungen und Fördermittel ermöglichen notwendige Instandhaltungsmaßnahmen und die Neugestaltung von Gebäuden und Sportanlagen.

Bericht des Schatzmeisters

Der Jahresabschluss 2017 (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung) konnte ab Einladung zur Hauptversammlung in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Der Schatzmeister Thomas Bünz erläuterte die wichtigsten Positionen. Das Geschäftsjahr 2017 schloss mit einem Überschuss von 66.155 €. Die Bilanzsumme beträgt 843.064 €.

Bericht der Rechnungsprüfer

Der Rechnungsprüfer Joachim Gieseler berichtete, man habe Bankkonten, Buchungen und Kassen des Vereins mit den zugehörigen Belegen geprüft. Gleiches gelte für den Jahresabschluss. Einnahmen und Ausgaben seien als schlüssig festgestellt worden; an der Wirtschaftlichkeit der Ausgaben seien keine Zweifel aufgetreten. Die Rechnungsprüfer bescheinigen dem Vorstand eine gute Arbeit und empfehlen dessen Entlastung.

TOP 5 – Genehmigung der Jahresrechnung 2017

Die Jahresrechnung 2017 wurde einstimmig genehmigt.

TOP 6 – Entlastung des Vorstandes

Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

TOP 7 – Wahlen

Tumusgemäß endeten die Amtszeiten der 2. Vorsitzenden Ute Arnold, des Rechnungsprüfers Joachim Gieseler und des Beisitzers Volkmars Euler. Alle drei erklärten sich zur Wiederwahl bereit. Die Kandidaten wurden mit folgendem Ergebnis gewählt:

- | | |
|--|-------------|
| - zur 2. Vorsitzenden Ute Arnold | einstimmig. |
| - zum Rechnungsprüfer Joachim Gieseler | einstimmig |
| - zum Beisitzer Volkmars Euler | einstimmig |

TOP 8 – Genehmigung des Haushaltsplanes 2018

Der Haushaltsplan 2018 konnte ab Einladung zur Hauptversammlung in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Die Planung wurde vom Schatzmeister Thomas Bünz kurz vorgestellt und erläutert. Der Plan beinhaltet das Projekt Sportpark und die Gebäudesanierungen. Unter Zuhilfenahme von Zuschüssen, Spenden und Darlehen kann trotz der Investitionen ein ausgeglichenes Ergebnis dargestellt werden.

Der Haushaltsplan wurde einstimmig angenommen.

TOP 9 a – Beschlussfassung über eine Satzungsänderung auf Antrag des Vorstandes (siehe Anlage 1)

Zur Erhaltung der Gemeinnützigkeit muss die Formulierung „Der Verein ist selbstlos tätig, er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke“ mit in die Satzung unter Punkt 2.3 aufgenommen werden.

Der Antrag wurde einstimmig genehmigt.

TOP 9 b – Beschlussfassung über weitere eingereichte Anträge

Das Mitglied Gunnar Gerstenberg beantragt die bisher bis zum 30.06.2018 zeitlich befristete zweckgebundene Beitragserhöhung von 1,00 € pro Monat („Sportparkeuro“) zeitlich soweit zu verlängern, bis keine Verbindlichkeiten mehr für dieses Projekt bestehen.

Der Antrag wurde mit einer Enthaltung und 31 Ja-Stimmen angenommen.

Es gab keine weiteren Anträge.

TOP 10 – Verschiedenes

Bis auf den Dank an den Vorstand sind keine weiteren Wortmeldungen zu verzeichnen.

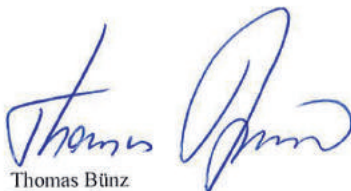
Der Vorsitzende Alfred Heintze schließt die Versammlung um 21:50 Uhr.

Ralf Brandenburg
(Protokollführer)

Hamburg, den 18. Juni 2018



Alfred Heintze
1. Vorsitzender



Thomas Bünz
Schatzmeister

Anlage 1 (Antrag des Vorstands für eine Satzungsänderung)

Für die Jahreshauptversammlung am 28.05.2018 schlägt der Vorstand folgende Satzungsänderung vor:

Hintergrund:

Für die Erhaltung der Gemeinnützigkeit muss die Formulierung *Der Verein ist selbstlos tätig, er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke* in der Satzung enthalten sein.

Der Verein möchte die Satzung dahingehend ergänzen.

§2 Vereinszweck

VOR ÄNDERUNG

...

2.3.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. *Der Verein ist selbstlos tätig, er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.* Mittel des Vereins dürfen nur satzungsgemäß verwendet werden...

NACH ÄNDERUNG

2.3.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. *Der Verein ist selbstlos tätig, er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.* Mittel des Vereins dürfen nur satzungsgemäß verwendet werden...

Ansprechpartner des TSV DUWO 08

TSV DUWO 08	Geschäftsstelle	
Michaela Dede	Sthamerstraße 30	22397 Hamburg
Kordula Wiese	Email: info@duwo08.de	www.duwo08.de
Sabine Haberland	Fax: 605 590 63	Ruf: 605 53 12
Geschäftszeiten	montags und donnerstags	17-20 Uhr, mittwochs 9-12 Uhr
Bankkonto	BIC HASPDEHHXXX	IBAN DE02 2005 0550 1231 1210 86

Vorstand

1. Vorsitzender	Alfred Heintze	605 16 57
2. Vorsitzende	Ute Arnold	604 98 36
Schatzmeister	Thomas Bünz	605 53 12

Hauptsportwart	Ute Arnold (komm.)	604 98 36
Pressewartin	Sabina Bernhardt	0173 6121176
Homepage/Social Media	Sven Kalow	0172 4063942
Vereinsjugendwartin	Desirée Meyer	605 50 323
Förderkreis	Wolf-Peter Einfeldt	0172 4066070

Beisitzer

Wolfgang Berger	600 36 10
Volkmar Euler	603 31 88
Oliver Bode	0174 184 09 12

Rechnungspüfer

Joachim Gieseler	040 1811 63 04
Helmut Bergmann	04102 6954499

Ältestenrat

Helmut Bergmann	04102 6954499
Günter Berner	607 12 72
Werner Lau	607 06 88
Ronald Oldenburg	604 04 04
Friedhelm Köhn	605 50 473

Abteilungsleiter(in) / Ansprechpartner(in)

Fußball	Thomas Bünz	605 53 12
Stellvertreter	Gunnar Gerstenberg	0172 4029723
Junioren	Jan Einhausen	0171 3696795
Frauen + Juniorinnen	Hajo Freese	0160 94798200
Schiedsrichterobmann	Ralf Mahlstede	0173 6400767
Handball	Rüdiger Bartholatus	605 601 51
Stellvertreter	Michael Schröder	607 20 91
Herzsportgruppe	Hans-Jürgen Prick	607 19 64
Orthopädie-Reha-Sport	Barbara Perschky	0151 54665333
Lungensport	Barbara Perschky	0151 54665333
Leichtathletik	Manuela Meyer	0176 61339871
Jedermannsport	Antje Surenbrock	604 82 22
Ju-Jutsu	Bernhard Kempa	0171 5249486
Sportabzeichenbeauftragte	Antje Surenbrock	604 82 22
Tennis 1. Vorsitzende (komm.)	Ute Arnold	604 98 36
Tischtennis	Wolfgang Berger	600 36 10
Kickboxen	Darius Alibek	0172 4228313
Kinderturnen	Gabi Kruber	0173 7957942
Body Workout	Juliane Schmidt	0177 4492672

Sonstiges

Platzwart	Simon Przyborowsky	0176 64165277
Platzwart	Lukas Przyborowsky	0152 33565769
Clubhaus Gaststätte	Tanja Scheunemann	605 16 21



*mmhh ...
ob das was wird?*



Na Klar!



Rund um Ihr Auto ob Service nach Hersteller-
vorgaben, Unfallinstandsetzung, Glasreparatur
oder Karosseriearbeiten. Wir sind immer für Ihr
Auto da.

Ein kostenloses Ersatzfahrzeug zu jeder Repa-
ratur oder Wartung ist für uns selbstverständlich.

**Lorenz Autolackierung
und Karosserie-Fachbetrieb e.K.**

Hammorer Weg 20 | 22941 Bargteheide
Tel. (0 45 32) 74 39 | Fax (0 45 32) 80 72
www.autolackierung-lorenz.de



ENERGIE- UND
HAUSTECHNIK

■ HEIZUNG ■ SANITÄR ■ KLIMA
■ WARTUNG + STÖRDIENTST



**IHR ZUVERLÄSSIGER
SERVICEPARTNER
TAG + NACHT**

**NHW-Energie- und Haustechnik GmbH
Diestelstraße 17
22397 Hamburg
Telefon 040 - 605 00 01
Telefax 040 - 605 00 04
e-Mail info@NHW.de
Internet www.NHW.de**