

# TSV DUWO 08



Frühjahrsspezial  
Das aktuelle Sportangebot 2017



Kinderturnen

Tischtennis



Tennis



Fußball



Handball



Herzsport



Active Sport

Jedermannsport

Gymnastik Damen

Kickboxen



Ju-Jutsu



Leichtathletik





# Unser Spektrum vielfältig. Unsere Qualität einzigartig!

● ● ● ● Seit 2001 bewährte Handwerksqualität.

Ausgezeichnet mit dem:



**afb**  GmbH

Fassadendämmung  
und Malereibetrieb

*15 Jahre!*



# Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 03
Grußworte des Vorstandes	Seite 04-05
<b>Spartenberichte:</b>	
Tennis	Seite 06-07
Fußball	Seite 08-11
Tischtennis	Seite 12
Handball	Seite 14-15
Ju-Jutsu	Seite 16
Leichtathletik	Seite 18-19
Active Sport	Seite 20-21
Rückenschule	Seite 23
Kickboxen	Seite 24
Kinderturnen	Seite 26-27
Sportabzeichen	Seite 28
Jedermannsport	Seite 30
Herzsport	Seite 31
Damen Gymnastik	Seite 32
Ansprechpartner	Seite 34

## **Impressum:**

Vereinszeitung des TSV DUWO 08

Kostenlose Verteilung in Wohldorf-Ohlstedt, Duvenstedt,  
Bergstedt, Lemsahl-Mellingstedt, teilweise Sasel und Volksdorf  
Auflage 5.000 Stück

Redaktion: Sabina Bernhardt, Thomas Bünz

Druck: Medienschiff Bruno

Beiträge: Vereinsmitglieder/Abteilungsleiter der Sparten

Verantwortlich: TSV DUWO 08 e.V.

## Frühjahr 2017... der Sportpark kommt

### Liebe Duworaner, liebe Wohldorfer,

mit Beginn des Frühjahrs blickt man nach draußen und erfreut sich überraschender und erfreulicher Weise bereits jetzt recht häufig an blauem Himmel und Sonne.

Mit Blick auf unsere schöne Sportanlage spürt man jedes Mal eine Aufbruchsstimmung bei den Sportlern, die ihren Sport vornehmlich draußen auf unseren Tennis-, Leichtathletik- und Fußballanlagen betreiben. Man sieht auf die bereits Ende März frisch vorbereiteten Tennisplätze und die Mitglieder fragen schon, wann es endlich losgeht, dass die ersten Plätze zum Tennisspielen freigegeben werden. Die Leichtathleten drehen ihre ersten Runden auf der Laufbahn und die Fußballsportplätze sind auf einmal prall gefüllt mit jugendlichen Sportlern, die endlich ihr Training von den Hallen nach draußen verlagern können.

Um diese besondere und positive Stimmung zu nutzen haben wir bereits im vierten Jahr unser Frühjahrsspezial mit allen Informationen über unsere Abteilungen aufgelegt. In dieser Auflage finden Sie in übersichtlicher Form kurze Vorstellungen der Abteilungen,

deren Trainer mit allen Kontaktinformationen, Trainingszeiten und die entsprechenden Trainingsorte.

Zu dieser Ausgabe gehört natürlich auch ein Ausblick auf die Jahre 2017 und 2018. Am 22.04.2017 eröffnet die Tennisabteilung mit ihrem Frühjahrs-Kuddl - Muddl die Außensaison, das Jugend-Sommertraining beginnt und Anfang Mai starten die Medenspiele. Im Fußball- und Handballbereich geht es jetzt in die Endphase der Spielsaison 2016/2017.

Die Abteilungen Leichtathletik, Ju-Jutsu, Kickboxen und Tischtennis absolvieren ihr Training und bestreiten unterschiedliche Wettkämpfe. Die Abteilung Jedermannsport bereitet sich auf unserer Anlage auf das Sportabzeichen vor. Und auch die Abteilungen Active-Sport, Gymnastik Damen und Kinderturnen sind wieder fleißig in Bewegung.

Unsere bekannten Angebote der Sommercamps im Tennis und Fußball finden wie gewohnt am Ende der Hamburger Schulferien statt.

Die Tennisabteilung veranstaltet im siebten Jahr die Club Open mit

einer glanzvollen Abschlussveranstaltung und der Fußball-Jugendbereich wird wieder ein großes Turnier veranstalten.

Am Beginn des Vorwortes hatte ich schon auf unsere schöne Anlage hingewiesen, sie ist sicherlich eine der schöneren in ganz Hamburg, mit drei Fußballplätzen (zwei Naturrasenplätze, ein Grandplatz), zwölf Tennis- Außenplätzen, der schönen Clubgastronomie und der Dreifeld-Tennishalle.

Unser zurzeit wichtigstes Projekt, der Sportpark, steht vor der Realisierung. Alle Informationen dazu finden sie auf unserer Homepage unter:

[www.sportpark-duwo08.de](http://www.sportpark-duwo08.de).

Durch Spenden, Mitgliederumlagen und unsere zahlreichen Aktivitäten - wie das Lotto King Karl Open-Air-Festival im September 2015 und das größte Jugend-Fußballturnier Hamburgs 2016 mit 137 teilnehmenden Mannschaften - konnten mittlerweile fast 120.000 Euro gesammelt werden.

Auftraggeber für das Projekt ist die Stadt Hamburg, die das Planfeststellungsverfahren durch ein externes Ingenieurbüro und aller erforderlichen Aktivitäten bereits angeschoben hat.



Es ist die gemeinsame Zielsetzung des TSV DUWO 08 und der Stadt Hamburg, den Kunstrasen spätestens im Jahr 2018 realisiert zu haben.

Dieser Kunstrasenplatz wäre einer der wichtigsten Schritte zur Komplettierung unserer schönen Anlage, Grundlage und Sicherstellung der erfolgreichen Arbeit in der wachsenden zweitgrößten Abteilung Fußball mit mehr als 400 Mitgliedern.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine wunderschöne Zeit mit vielen sportlichen Erfolgen und noch mehr Spaß.

Herzlichst, Euer Thomas Bünz



## Tennis

- herrliche Anlage mit 12 Außenplätzen
- gemütliches Clubhaus
- privates Tennistraining
- große Jugendabteilung
- Erwachsenen- und Jugendmannschaften
- im ersten Jahr reduzierte Familienmitgliedschaft
- Schnupperseason



## Tag der offenen Tür: Sonntag 30. April ab 11 Uhr

Probetraining für die ganze Familie

Genießen Sie den Tag auf unserer schönen Anlage und finden Sie heraus, ob Tennis der Sport für Sie sein kann

## Sommercamp Jugend: 21. – 25. August

Gastkinder sind herzlich willkommen

Mehr Informationen:

Cheftrainer Zeljko Foris, Tel.: 0170 202 98 95



## Für die Wintersaison

- moderne Drei-Feldhalle
- online buchbar auch für Nicht-Mitglieder
- Halle mieten für ein Nachtturnier

Mehr Informationen:

Ute Arnold,

Tel.: 0152 2973 70 47

[www.duwo08.de](http://www.duwo08.de)



## Abteilung Fußball des TSV DUWO 08



Als der Verein 1908 gegründet wurde, war Fußball noch längst nicht so populär wie in den letzten fünfzig Jahren des 20. Jahrhunderts. Fußball war und ist in unserem Verein schon immer ein fester Bestandteil gewesen und noch heute erfreut sich diese Abteilung einer großen Beliebtheit.

Mittlerweile steuert die Abteilung auf 450 Mitglieder zu.

Seit Jahrzehnten setzt die Abteilung auf Kontinuität und Nachhaltigkeit. Eine sehr gepflegte Sportanlage mit einem der schönsten Stadien in der Stadt Hamburg ist auch Grundlage unserer Philosophie. Unsere Aktiven sollen sich wohlfühlen und stolz darauf sein, auf unserer Sportanlage zu spielen.

Unsere Jugend sagt: DUWO ist HEIMAT!! Bereits ab dem 5. Lebensjahr ist es bei uns möglich Fußball zu spielen. In unserem Fußball-Kindergarten wird bereits den jüngsten Mädchen und Jungen spielerisch der Spaß an dieser Sportart vermittelt. Auch wenn es bis zum Erwachsenenbereich noch ein sehr weiter Weg ist, so wollen wir den Kindern und Jugendlichen eine HEIMAT bieten, auf die sie stolz sind.

Spielerinnen und Spieler unserer Frauen- und Herrenmannschaften gehören bereits seit vielen Jahren in unseren Verein und spielen noch heute in den Ü 40 und Ü 50 Mannschaften.

Unsere 1. Frauenmannschaft konnte in der Saison 2012/2013 den Titel des Hamburger Meisters erringen und spielt mittlerweile in der Regionalliga.

Leistung, Sportlichkeit und Fairness bestimmen, damals wie heute, den Geist unseres Vereins.

Kunstrasen statt Asche



## 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:

Mac Agyei-Mensah, mobil: 0157/85621330  
Hajo Freese, mobil: 0160/94798200

#### TRAINERTEAM 2. Frauen:

Jannis Zielke, mobil: 0177/27 22 799  
Isabel Ader, mobil: 0172/4175495

#### SPARTE FUßBALL – HERREN

Thomas Bünz (Spartenleitung)  
Tel.: 6055312

#### TRAINERTEAM 1. Herren:

Nenad Horvatic, Tel: 0171/8009304  
Walter Kloth, mobil: 0171/9306644

#### TRAINERTEAM 1. Alte Herren Ü32:

Benny Boers, mobil: 0173/9507311  
Oliver Güttler, mobil: 0172/4393244

#### TRAINERTEAM Super Senioren Ü50:

Marko Fricke, Tel.: 040 60013388  
Hennig Christiansen, mobil: 0170 3329436





## Fussballcamp 2017 für Mädchen und Jungs 28. - 30. August 2017

Auch in diesem Jahr findet wieder das beliebte Fußballcamp statt. An den letzten drei Tagen der Sommerferien vom 28. bis 30. August 2017 von 09.30 – 16.30 Uhr stehen Fußball, Spaß und gemeinsame Aktivitäten auf der Tagesordnung.

Für 99 € gibt es volle Verpflegung, Getränke und jede Menge Überraschungsgeschenke, Geschwisterkinder zahlen nur 89 €.

Auch Nicht-Mitglieder sind bei uns herzlich willkommen.

Ein erfahrenes Trainer-Team freut sich auf Euch!

Anmeldungen bis zum **30. Juni 2017** über das Anmeldeformular auf der DUWO-Homepage:  
**[www.duwo08.de](http://www.duwo08.de)**

Der Eingang der Anmeldungen entscheidet über die Vergabe der Teilnehmerplätze.

**DUWO ist Heimat!**



# 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
E1 (JG2007 und jünger):	Tanja Ehling	0176/49442253
D1 (JG2005-2006):	Carsten Marggraf	0170/9353112
C1 (JG2003-2004):	Florian Kloth	0152/22773950

## Jungs (und Mädels)

G3 (JG2011):	Anja Kleta	0174/3356257
G1/G2 (JG2010):	Olaf Breiholz	0177/6633355
F2 (JG2009):	Daniela Giese	0151/22979728
	Israa Adam	0151/25878390
F1/F3 (JG2008):	Benny Boers	0173/9507311
	Kay Haberland	0173/2041519
E2 (JG2007):	Uwe Conrady	0173/4048517
	Horst von Howe	0170/2055759
E1 (JG2006):	Ole Klawitter	0172/9193244
	Diego Mercado-Zehl	0152/22974684
D1 (JG2005):	André Schirmer	0172/5252223
	Karen Schipmann-Ehm	0172/4338826
C2/C3 (JG2003/04):	Thorsten Brandt	0172/4237902
	Christin Brandt	0172/4144499
C1 (JG2002):	Jan Lohl	0173/7530172
	Marco Meinz	0172/1739374
B1 (JG2001):	Patrick Lehnhoff	0157/39411164
	Daniel Jaschinski	0157/35793318
A1 (JG1998-2000):	Michael Timm	0171/4987501
	Thorsten Brandt	0172/4237902

## Fußballkindergarten m/w:

Sabine Gerstenberg 0151/21726532

## Jugendleitung:

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



## Tischtennis

Der Sport für Jung und Alt.

Eine Damen-, sechs Herren- sowie sechs Jugendmannschaften freuen sich jederzeit über neue Mitspieler.

### Ansprechpartner:

Jugend: Jan Rüssmann  
Fon: 4605906  
Jan.Ruessmann@gmx.de

Erwachsene: Wolfgang Berger  
Fon: 600 3610  
wogi98@aol.com

### Trainingszeiten:

Montag: Kupferredder (alte Halle)  
17.30-19.30 h (Jugend)  
19.30-22.00 h (Erwachsene)

Mittwoch: Kupferredder (alte Halle)  
17.00-19.00 h (Jugend)  
19.30-22.00 h (Erwachsene)

Donnerstag: Redderberg 46-48  
18.00-19.30 h, (Jugend)

Freitag: Redderberg 46-48  
17.30-19.30 (Jugend)  
19.30-22.00 (Erwachsene)

Sonntag: Redderberg 46-48  
14.00-16.00 (Jugend)





**HARTWIG BREMER**  
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH  
BREMER & TIMM

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

Korte Blöck 14  
22397 Hamburg

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

Email:  
info@Hartwig-Bremer.de

...mit Sicherheit

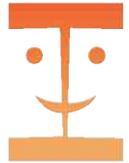
einhausen.com

**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 · Fax 040 / 600 190 11 · info@einhausen.com

# Handball



**Junior-Cup 2017**  
**SG Hamburg-Nord**

sponsored by 

**Handball-  
Basenturnier**  
**17. und 18. Juni**  
**2017**

**Sportplätze**  
**TSV DUWO 08**  
**Sihamerstraße 30**  
**Hamburg-Ohstedt**

Besucht unser  
Jugend-Turnier mit  
über 1000 Teilnehmern

Kommt vorbei zu Kaffee  
und Kuchen, Bratwurst,  
Tombola und span-  
nenden Spielen  
Eintritt frei!

[www.SG-Hamburg-Nord.de](http://www.SG-Hamburg-Nord.de)

Die Handballer des DUWO 08 sind gleichzeitig in die Spielgemeinschaft Hamburg-Nord eingebunden. Diese Handballgemeinschaft bietet mit 33 Mannschaften und einigen Kinder-Sportgruppen jedem Mädchen und Jungen ein leistungsgerechtes Umfeld - vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler.

Darüber hinaus bietet die SG Hamburg-Nord ihren jugendlichen Handballern diese besonderen Veranstaltungen an:

1. Holstenbro-Cup in Dänemark vom 13. - 16. April 2017,
2. SG-Hamburg-Nord JuniorCup 2017 mit mehr als 120 teilnehmenden Mannschaften am 17. und 18. Juni 2017 auf der DUWO-Anlage
3. SG-Sommerscamp für die D- und C-Jugend, das in diesem Jahr vom 20. bis 26. August wieder in Albersdorf/Dithmarschen stattfindet.

## Ansprechpartner

für alle Handball-Interessierten ist Tanja Schneider, Fon: 601 0511  
für Kinder bis zu zehn Jahren ist Maren Goldbaum-Henkel, Fon: 606 9691  
für alle Erwachsenen-Mannschaften ist Tina Bahnsen,  
E-Mail: [tina.bahnsen@sg-hamburg-nord.de](mailto:tina.bahnsen@sg-hamburg-nord.de)



## SG Hamburg-Nord

die Handballspielgemeinschaft des TSV Sasel, DUWO 08 und des SC Poppenbüttel

**sucht für die jüngsten Handballgruppen noch Mädchen und Jungen im Alter von 4-8 Jahren.**

Die Mädchen und Jungen werden gemeinsam unterrichtet, so dass auch Geschwisterkinder teilnehmen können. Neben Bewegungsspielen jeglicher Art, wird vor allem der Umgang mit Bällen nach den Regeln des Handballsports angeboten. Die Gruppen treffen sich hier:

### Ballspielgruppen

**Mädchen und Jungen im Alter von 4 und 5 Jahren**

Dienstag 16.00-17.00 in Poppenbüttel,  
Freitag 16.00-17.00 in Poppenbüttel,  
jeweils Halle Grundschule Hinsbleek



### Minihandball:

**Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis einschließlich 8 Jahren**

Montag, Dienstag und Freitag in Poppenbüttel  
jeweils 17.00-18.00 in der Halle Grundschule Hinsbleek  
Mittwoch 16.30-18.00 in Poppenbüttel,  
Halle Schulbergredder III  
Freitag 15.00-16.30 in Sasel,  
Halle Grundschule Redder - alt -

Weiteren Auskünfte erteilen die Übungsleiterinnen während des Trainings oder Tanja Schneider unter 040/601 05 11



## Die Ju-Jutsu Abteilung stellt sich vor

1999 wurde diese Sparte von Udo Krassov und Bernhard Kempa gegründet und ist seit dem eine der größten Ju-Jutsu Abteilungen Hamburgs.

Wir bieten eine moderne und vielseitige Selbstverteidigungsausbildung, Selbstbehauptungsausbildung und Wettkampfsport für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer jeden Alters an.

Ein Team von insgesamt vier Trainern betreut jeweils 22 bis 30 Teilnehmer in freundlicher Atmosphäre und mit viel Erfahrung.

Ganz nach Anspruch, Alter und Graduierung bieten wir sechs Stunden in der Woche Ju-Jutsu an.

Unzählige sportliche Erfolge und mehr als 120 zufriedene Mitglieder in ganz Hamburg geben uns Recht.

Neben Ju-Jutsu bieten wir noch Kurse in Nunchaku, Bo-Karate, Hanbo-Jitsu, Ken-Jutsu, sowie Selbstbehauptung für Kinder und spezielle Kurse für Frauen und Männer an.



### Trainingszeiten:

Altersgruppe 5-7 Jahre:

Fr. 16.00 - 17.15 Uhr,  
Halle Kupferredder

Wettkampftraining für Kinder

Do. 18.15 - 19.30 Uhr

Altersgruppe 7-11 Jahre:

Fr. 17.15 - 18.15 Uhr,  
Halle Kupferredder

Techniktraining

Jugend/Erwachsene  
Do. 19.45 - 21.15 Uhr

Altersgruppe Jugendliche  
ab 12 Jahre:

Fr. 18.15 - 19.30 Uhr,  
Halle Kupferredder

### Kontakt:

Bernhard Kempa

Tel.: 0171 - 5249486

E-Mail: [kempabernhard@web.de](mailto:kempabernhard@web.de)

Profitraining:

Fr. 19.30 - 21.00 Uhr

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](mailto:raumausstatter-schneider@web.de)



**10%  
RABATT**

FÜR NEWSLETTER-ABONNENTEN  
AUF ALLES EMPFEHLUNGEN

[www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de)



**DIESEN BAUMARKT  
WERDET IHR MÖGEN**



**EcoChair**  
ideal für Sauna, Spa,  
Terrasse und Garten

129,-

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

**kwp**  
BAUMARKT

# Leichtathletik

**Wer  
sind  
wir?**



In drei verschiedenen Gruppen trainieren aktuell rund 60 Leichtathleten im Alter zwischen 5 und 17 Jahren. Vom Freizeitathleten bis zum ambitionierten Jugendleistungssportler mit Ziel Deutsche Meisterschaften ist bei uns alles dabei.

Die Altersklassen U 18 bis U 12 werden von Vitalij und Désirée trainiert, die Altersklassen U 10 und U 8 von Désirée mit den Co-Trainern Marlene und Luca.

Unsere ganz Kleinen, die DUWO-Zwerge, werden aktuell von Antonia und Vitalij betreut. Zudem bieten wir noch AGs an der Schule am Walde und dem Gymnasium Ohlstedt an.

**Was  
machen  
wir?**





### Trainingszeiten:

#### U16 / U18 (Jg. 1999 - 2002)

Mo 17.00 - 18.30 h, Schule am Walde  
 Di 15.30 - 17.00 h,  
 Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt  
 Mi 18.30-20.30 h,  
 Leichtathletikhalle Alsterdorf  
 Do 17.30-19.00 h,  
 Dreifeldhalle Gymn. Ohlstedt, Halle 3

#### U12 / U14 (Jg. 2003 - 2006)

Mo 17.00 - 18.30 h, Schule am Walde  
 Di 15.30 - 17.00 h,  
 Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt  
 Do 17.30 - 19.00 h,  
 Dreifeldhalle Gymn. Ohlstedt, Halle 3  
 (ab Sommer 18.00 - 19.00)

#### U10 / U8 (Jg. 2007 - 2009)

Do 16.45-18.00 h,  
 Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt,  
 Halle 3

#### LA-Zwerge (JG2010 - 2012)

Mo 16.00 - 17.00 h, Schule am Walde

#### U14 - U18

Sa 10.00 - 13.00 h,  
 Fördertraining nach Absprache

### Abteilungsleitung:

Manuela Meyer:  
 E-Mail: MLorraine@hotmail.de

### Trainer:

Vitalij Bauer (nicht für U10 / U8):  
 mobil: 0176 2296 5817

Désirée Meyer:  
 mobil: 0176 6133 9871  
 E-Mail: Desiree.87@hotmail.de

Antonia Rieken  
 E-Mail: Toni.Rieken@gmx.de

# Jetzt neu in der Abteilung

## Active Sport: ZUMBA

Nach dem großen Erfolg unserer Kooperation mit Jazz Nord bieten wir in dieser Saison zusätzlich auch noch **ZUMBA** an.

Testen Sie unsere neuen Kurse einen Tag lang kostenfrei als Schnupperangebot!



### Zumba

Wann: donnerstags 17 Uhr

Wo: Schule am Walde,  
Alte Halle, Kupferredder 12

Zumba ist ein Tanz- und Fitness-Workout, nach lateinamerikanischer Musik. In diesem Workout stehen die Rhythmen und die dazugehörigen Tanzbewegungen im Vordergrund und sind für jeden nachzuvollziehen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



©Petra Bork/pixelio.de

Die Chance einen Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen! Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die Spaß machen und absolut heiss sind.

## Power Workout (ab 15 Jahren)

**Wann:** dienstags 18.45 Uhr

**Wo:** Gymnasium Ohlstedt,  
Turnhalle, Sthamerstraße 55

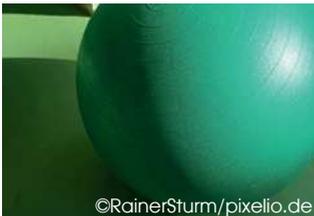
Für jeden der Lust und Spaß hat sich richtig auszupowern. In dieser Workoutstunde werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, dadurch werden die Muskeln gestärkt und geformt.



## Pilates für Anfänger

**Wann:** dienstags 19.30 Uhr

**Wo:** Schule am Walde,  
Alte Halle, Kupferredder 12



Pilates ist ein sanftes und zugleich intensives Workout, bei dem der gesamte Körper gestärkt und gedehnt wird. Kern des Pilates Trainings ist der Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte. Joseph Pilates bezeichnete die Körpermitte als „Powerhouse“, was im Deutschen so viel wie „Kraftwerk“ oder „Kraftzentrum“ bedeutet. Im Pilates Kurs für Anfänger werden Basis-Übungen erarbeitet und neben dem klassischen Mattentraining kommen Kleingeräte, wie der Redondo-Ball und das Theraband zum Einsatz.

**Ansprechpartner für sämtliche Kurse:**

Mac Agyei-Mensah  
mobil 0157 85621330

## Kennt Ihr schon den DUWO Newsblog?

Der Relaunch der Vereinshomepage [www.duwo08.de](http://www.duwo08.de) Anfang 2017 hat es möglich gemacht.

DUWO verfügt seitdem über einen eigenen Newsblog. Fast im Wochentakt werden aktuelle Neuigkeiten rund um unseren TSV DUWO 08 veröffentlicht.

**Klickt doch mal rein!**

**<http://www.duwo08.de/newsblog/>**

Habt Ihr Neuigkeiten rund um Eure Sparte oder Euer Team, die im Newsblog veröffentlicht werden sollen?

Meldet Euch gern per email bei Sven Kalow:

[kalow@duwo08.de](mailto:kalow@duwo08.de)

Je mehr Input wir für den Newsblog erhalten, umso attraktiver wird er für alle die es mit DUWO 08 halten!



# Rückenschule

Sie haben Rückenschmerzen,  
das Gefühl steif zu sein oder  
wollen präventiv tätig werden?

Die Rückenschule ist ein Behandlungskonzept, welches zur Verhütung von Rückenschmerzen und zur Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen dient.



Es werden dem Teilnehmer Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Mobilität und der Dehnung nahegebracht. Des Weiteren wird Wissen zu Anatomie und Schmerz vermittelt. Entspannungstechniken sowie Verhaltensweisen im Alltag und Berufsleben runden den Unterricht ab.

Sie werden an zehn Abenden von einem erfahrenen und lizenzierten Physiotherapeuten begleitet. Die Dauer der Einheit beträgt jeweils 60 Minuten. Ein Skript pro Kurs ist für jeden Teilnehmer inklusive.

**Besondere Hinweise:**

Im Rahmen der Präventionsleistungen übernehmen einige Krankenkassen einen großen Teil der Kursgebühren. Um sicher zu gehen, setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrem Kundenbetreuer in Verbindung.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Bescheinigung. Diese reichen Sie bitte bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse ein und erhalten den erstattungsfähigen Betrag. Kursleiter ist Pierre Britz, Inhaber der Praxis „Physiomotion, Praxis für Physiotherapie, Personal Training und Heilpraktik“.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei Beschwerden kostenlos physiotherapeutisch beraten zu lassen.

Das Behandlungsspektrum umfasst Physiotherapie, Personal Training, und Heilpraktik.

Die Praxis befindet sich im alten Rathaus in der Alten Dorfstraße. 4 und ist nur fünf Gehminuten vom TSV DUWO 08 entfernt.

## **Kontakt:**

Pierre Britz  
PhysioMotion  
Alte Dorfstraße 4  
Tel.: 040 60850406



## K-1 Kickboxen

Du willst Dich verteidigen können? In Gefahrensituationen souverän auftreten? Dann bist Du bei uns richtig.

Das Kickboxen ist eine schweißtreibende Kampfsportart, die in den frühen 70er Jahren in den USA entwickelt worden ist. Ursprünglich ging das Kickboxen aus dem Karate hervor und vereint Schlagtechniken des Boxens und Kicktechniken des Karate mit einander.



K-1 ist ein, in Japan entwickeltes Kampfsport-Regelwerk, das Athleten aus den verschiedenen Kampfkünsten die Grundlage liefert, in Turnierform gegeneinander antreten zu können. Darüber hinaus ist das Kickboxtraining auch ein Selbstverteidigungstraining, da in 1:1 Situationen Kampfverhalten trainiert wird. Beim Kickboxen werden das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen geschult. Ein respektvoller Umgang mit dem Trainingspartner ist hier selbstverständlich, da es sich beim Kickboxen um ein Vollkontakttraining handelt.



Trainiert wird immer dienstags und freitags in der Schule am Walde, in der alten Halle. Geleitet wird das Training von Darius Alibek, der seit mehr als 35 Jahren aktiv dem Kampfsport verbunden ist.

In seiner professionellen Karriere als Muay Thai Kämpfer und als Taekwondo Turnirkämpfer, blickt er auf diverse Auseinandersetzungen gegen große Gegner und Titelfkämpfe zurück. Im Jahre 1992 wurde er Vize Europameister im Muay Thai und 1994 Deutscher Meister im Kickboxen.

### Ansprechpartner:

Darius Alibek, mobil: 0172/4228313

E-Mail: [dariusalibek@gmx.de](mailto:dariusalibek@gmx.de)

### Trainingszeiten:

dienstags: 16.00-17.00h, Kinder bis 12 Jahre,  
17.00 - 18.00h, Jugendliche ab 13 Jahre,  
freitags: 17.00 - 18.00h, Jugendliche ab 13 Jahre

Wo: Schule am Walde, Alte Halle, Aula



# In besten Händen!

BEWERTUNG

VERMIETUNG

VERKAUF



**N&C** Niendorf & Compagnon  
Immobilien GmbH ■ ■

Wir freuen uns über Ihren  
Anruf unter: **040 - 36 45 55**  
[www.niendorfcompagnon.de](http://www.niendorfcompagnon.de)



# Kinderpsychomotorik



## GESUNDHEIT IM KINDERTURNEN

Das Angebot „Gesundheit im Kinderturnen“ versteht sich als ganzheitliche Bewegungs- und Gesundheitserziehung sowie als Angebot zur Persönlichkeitsbildung.

Gesundheitsorientiertes Kinderturnen soll dauerhaft zu Bewegungen, Spiel und Sport animieren und zu einem positiven Selbstkonzept verhelfen.

Ziel des gesundheitsorientierten Kinderturnens ist die umfassende und kindgemäße Förderung vielseitiger Bewegungsformen.

Der Wettkampf steht im Hintergrund.

montags 16.00 - 16.50h Kinder von 2 bis 4 Jahren  
montags 17.00 - 17.45h Kinder von 4 bis 7 Jahren  
Ort: Alte Halle, Schule am Walde, Kupferredder 12



ÜBUNGSLEITERIN :  
Gabi Kruber

KONTAKT:  
Mac Agyei-Mensah  
mobil 0157 85621330

# Neu: Turnen für die Kleinsten



Ganz neu im  
Programm: der  
Turnkurs für unsere  
kleinsten Zwerge.

## Psychomotorik für die aller Kleinsten 1-3 Jahre

Die Kinder turnen gemeinsam mit den Eltern. In diesen Kurs haben die Kinder die Möglichkeit, erste Körpererfahrungen zu sammeln. Wir turnen in bunten Bewegungslandschaften, laufen, krabbeln oder springen durch die Halle und toben im Bällebad. In der Gruppe tanzen wir und spielen altersgerechte Spiele. Abgerundet wird die Stunde durch spielerische Sprachförderung in Form von Liedern, Reimen und Kniereitern.

dienstags 16.00 - 17.00h für Kinder ab 9 Monaten bis zu 3 Jahren  
Ort: Neue Halle, Schule am Walde, Kupperredder 12

ÜBUNGSLEITERIN:  
Anna-Julia Schlemminger

KONTAKT:  
Mac Agyei-Mensah  
mobil 0157 85621330



## SPORTABZEICHEN 2017

Ab Mai heißt es wieder für alle, die ihre persönliche Fitness überprüfen wollen:

### KOMMEN - MITMACHEN - DAS SPORTABZEICHEN 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 2017

Jeden 1. Samstag im Monat ab 10 Uhr  
und nach persönlicher Absprache,  
Sportplatz DUWO 08, Sthamerstraße

7,5 km Nordic-Walking/Walking:

Termin nach persönlicher Absprache  
Treffpunkt: Parkplatz Schule am Walde,  
Kupferredder

Kontakt:

Antje Surenbrock Tel.: 040 - 6048222



# Harry Lott Baustoffe:

Einfach genial – Baustoffe und Verarbeitung nach Wahl!



ROHBAU



DACHAUSBAU



INNENAUSBAU



SERVICE



GALABAU



CENTER

Sie suchen aus, das LOTT-Kompetenzteam setzt für Sie um!

„Kundenwünsche erfüllen wir individuell und mit höchster Qualität und Professionalität. Freundlichkeit, Flexibilität und Leidenschaft zeichnen unsere Mitarbeiter und Kompetenzteampartner aus. Mit Kompetenz und Teamgeist erreichen wir die von unseren Kunden gewünschten Resultate. Wir finden immer Lösungen.“

- Rohbau
- Dachbau
- Innenausbau
- GaLaBau
- Service
- Center

„Rund um die Uhr – rund ums Haus und Garten.“



## Anfahrt:



**WIR SUCHEN für vorgemerkte  
Bauherren Grundstücke,  
auch mit Bestandsimmobilie.  
OHNE MAKLERPROVISION!**

Besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.lott-baustoffe.de](http://www.lott-baustoffe.de) und  
[www.lott-kompetenzteam.de](http://www.lott-kompetenzteam.de)

# Lott

**HOLZ EISEN BAUSTOFFE  
SEIT ÜBER 60 JAHREN**

**Harry Lott Baustoffe GmbH**

**LOTT-Kompetenzteam**

Volksdorfer Weg 194  
22393 Hamburg-Sasel

Telefon:  
**040-601 79 87**

Telefax:  
**040-601 76 00**

E-Mail:  
**info@lott-kompetenzteam.de**

Wir sind für Sie da:  
Montag bis Freitag:  
**07.00 – 18.00 Uhr** (März – Okt.)  
**07.30 – 17.00 Uhr** (Nov. – Feb.)  
Samstag:  
**08.00 – 12.00 Uhr**





# Jedermannsport

## Fitness 60 +

Es gibt nichts Besseres für die Gesundheit, als Sport zu treiben, um körperlich und geistig fit zu bleiben, auch wenn man, wie in der Jedermann – Sportgruppe, die 60 bereits überschritten hat!

Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie gut Bewegung tut und wieviel Spaß das sportliche Miteinander macht.

In der Jedermannsportgruppe erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, durch das

### **KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT – KOORDINATION**

trainiert werden.

Dazu stehen der Gruppe zahlreiche Kleingeräte wie Hanteln, Stäbe, Reifen, Bälle etc. zur Verfügung, die nach dem Aufwärmen und einem altersgemäßen Ausdauertraining zum Einsatz kommen. Am Ende der Stunde werden alle trainierten Muskeln hinreichend gedehnt.

### **Trainingszeiten:**

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

### **Kontakt:**

Antje Surenbrock  
Tel.: 040 - 6048222

# Herzsport

Die natürlichste wirksame Maßnahme, Herz und Kreislauf jung und fit zu halten, ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Wir treffen uns wöchentlich, um unter der Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines Arztes mit Sport und Spiel ein sanftes und gesundes Bewegungsprogramm zu praktizieren.



Wer diese besondere Sportart kennenlernen möchte ist willkommen.

**Die Teilnahme wird durch die Krankenkasse gefördert.**

## Ansprechpartner:

Hans-Jürgen Prick  
Tel. 607 19 64  
Email: [hjprick@googlemail.com](mailto:hjprick@googlemail.com)

## Übungszeiten:

Gruppe 1: Sa. 8.20 - 9.20 Uhr  
Gruppe 2: Sa. 9.20 - 10.20 Uhr  
Gruppe 3: Mi. 17.00 - 18.00 Uhr  
Schule am Walde, Ohlstedt



## Wir suchen Verstärkung für unser Ärzteteam!

Wenn Sie als Arzt Freude an der Betreuung einer Koronarsport-Gruppe haben, freuen wir uns auf Sie.  
Melden Sie sich gern bei H.-J. Prick, Tel. 607 19 64

# Damen Gymnastik



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

Mit der „Klassischen Gymnastik“ zielt dieser Kurs dem Bewegungsmangel im Alltag sowie den „Zipperlein“ des reiferen Körpers entgegen.

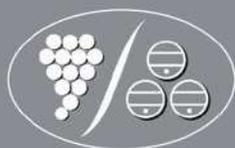
Muskelkräftigende Übungen, sowie Dehnung und Entspannung, dienen zur Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Im Sommer nutzt die Gruppe unsere schöne Umgebung und beginnt die Stunde mit Walken im Wald.

Über Verstärkung freuen wir uns.  
Info: Inka Bothor, Tel. 605 14 39



# Die Wein-Experten in Duvenstedt



**G. H. Wehber & Co.**

Hamburgs ältestes Weinkontor · seit 1826

[www.weinkontor-wehber.de](http://www.weinkontor-wehber.de)

*Unsere Empfehlung für Sie*

## **Rosato Frizzante Veneto IGT - Villa Arfanta**

Hier verführen die feinen und angenehmen Aromadüfte, und vor allem Walderdbeer-Aroma.

Ein harmonischer Prickler, der italiensicher Lebensfreude gleicht und zum Aperitif, zu Salaten und geräucherten Fisch bestens begleitet.

**S.PELLEGRINO**

**ACQUA PANNA**

# Ansprechpartner des TSV DUWO 08

## Geschäftsstelle

TSV DUWO 08

Stihamerstraße 30 22397 Hamburg  
 Email: [info@duwo08.de](mailto:info@duwo08.de) [www.duwo.de](http://www.duwo.de)

Kordula Wiese

Sabine Haberland

## Geschäftszeiten

Fax: 605 590 63 Ruf: 605 53 12  
 montags und donnerstags 17:00 - 20:00 Uhr  
 mittwochs 9:00 - 12:00 Uhr

## Bankkonto

**BIC** HASPDEHHXXX **IBAN** DE02 2005 0550 1231

## Vorstand

**1. Vorsitzender** Alfred Heintze 605 16 57  
**2. Vorsitzender** Ulrich Schlottau 0172 8139045  
**Schatzmeister** Thomas Bünz 605 53 12

**Schriftführer** N.N.  
**Hauptsportwart** Mac Agyei-Mensah 0157 85621330  
**Pressewart** Sabina Bernhardt 0173 6121176  
**Homepage/Social Media** Sven Kalow 0172 4063942  
**Vereinsjugendwartin** Desirée Meyer 605 50 323

**Beisitzer** Wolfgang Berger 600 36 10  
 Volkmar Euler 603 31 88  
 Hans-Werner Strehler 0172 4254446

**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+Mädchen-Fußball Hajo Freese 0160 94798200  
 Schiedsrichter Hans-Werner Reiser 0454 29067806  
**Handball** Rüdiger Bartholatus 605 601 51  
 Stellvertreter Michael Schröder 607 20 91  
**Herzsportgruppe** Hans-Jürgen Prick 607 19 64  
**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. Vorsitzender** Matthias Schneider 604 53 01  
**Tennis 2. Vorsitzende** Ute Arnold 604 98 36  
**Tischtennis** Wolfgang Berger 600 36 10  
**Kickboxen** Darius Alibek 0172 4228313  
**Active Sport** Mac Agyei-Mensah 0157 85621330  
**Kinderturnen** Gabi Kruber

## 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](http://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](mailto:info@NHW.de)  
Internet [www.NHW.de](http://www.NHW.de)