

# TSV DUWO 08



Frühjahrsspezial  
Das aktuelle Sportangebot 2018



## NEU: Gesundheitssport



Tischtennis  
Kinderturnen  
Handball



Ju-Jutsu  
Body Workout



Fußball



Herzsport  
Gymnastik Damen



Kickboxen



Tennis



Jedermannsport



Leichtathletik



## Unser Spektrum vielfältig. Unsere Qualität einzigartig!

● ● ● ● Seit 2001 bewährte Handwerksqualität.

Ausgezeichnet mit dem:



**afb** 

Fassadendämmung  
und Malereibetrieb

*15 Jahre!*



# Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 3
Grußworte des Vorstandes	Seite 4-5
Fairness-Preis für die 1. Frauen	Seite 6-7
<b>Sparten:</b>	
Tennis	Seite 8-9
Fußball	Seite 10-14
Tischtennis	Seite 16
Total Body Workout	Seite 17
Gesundheitssport	Seite 18
Basketball	Seite 19
Handball	Seite 20-21
Ju-Jutsu	Seite 22
Leichtathletik	Seite 24-25
Pilates	Seite 26
Kickboxen	Seite 27
Kinderturnen	Seite 28-29
Jedermannsport	Seite 30
Sportabzeichen	Seite 31
Damen Gymnastik	Seite 32
Herzsport	Seite 33
Ansprechpartner	Seite 34

## **Impressum:**

Vereinszeitung des TSV DUWO 08

Kostenlose Verteilung in Wohldorf-Ohlstedt, Duvenstedt,  
Bergstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Sasel und Volksdorf

Auflage 6.000 Stück

Redaktion: Sabina Bernhardt, Thomas Bünz

Druck: Medienschiiff Bruno

Beiträge: Vereinsmitglieder/Abteilungsleiter der Sparten

Verantwortlich: TSV DUWO 08 e.V.

## ... es ist soweit - der Sportpark kommt

### **Liebe DuwoPost-Leser, liebe Duworaner,**

Einer der wohl mit Abstand am besten gepflegten Grandplätze, der Grandplatz in Ohlstedt, Spielort Ohlstedt 2, kommt weg. Es kommt der neue Sportpark Ohlstedt des TSV DUWO 08.

Wenn ihr dieses Heft in den Händen haltet, dann sollte es eine Bauanlaufbesprechung gegeben und die Tiefbauarbeiten begonnen haben.

Der moderne Kunstrasen-Fußballplatz mit Kunststofflaufbahnen und Sprintbahnen, mit Weitsprung-, Kugelstoß- und einer neuen Flutlichtanlage wird entstehen.

Dieser neue Sportpark wird der enormen Entwicklung unseres Vereins weiteren positiven Schub verleihen und die gesamte Region erhält einen exzellenten Mittelpunkt für Sport und Spaß.



Neben diesem Großprojekt laufen alle anderen Aktivitäten parallel. Hervorheben möchte ich die Durchführung der Fußball-Jugend-Punktspielrunde des HFV in der Dreifeldhalle Ohlstedt.

Wieder einmal verließen die Jugendlichen und Eltern hoch erfreut über die gute Abwicklung der Veranstaltung die Halle. Ich bedanke mich bei den ehrenamtlichen Organisatoren für ihren außerordentlichen Einsatz.

Im Sommer müssen wir leider auf das große Handballturnier und das beliebte Fußballturnier verzichten. Es ist nicht möglich, hunderte von Menschen gefahrlos am Bauplatz vorbeizuleiten.

Wir werden versuchen, Fußballspiele bestmöglich im Stadion und auf dem Kleinfeld durchzuführen.

Ich möchte mich ebenfalls bei unseren Nachbarvereinen bedanken: Der Lemsahler SV, der Duvenstedter SV und der Hoisbüttler SV stellen uns großzügig Kapazitäten für Training und Punktspiele zur Verfügung.





Doch das ist nicht das einzige Großprojekt: Nach vielen Jahren der Planung wurde nun endlich die Fichtenreihe zwischen dem Fußballstadion und den Tennisplätzen gefällt. Zusätzlich wurden umfangreiche Fällarbeiten im Außenbereich der Tennisanlage durchgeführt.



Nennenswert sind auch weitere Elektroarbeiten in der Tennishalle und die Anbindung der Lichtschaltung für die Tennisplätze an die Buchungszeiten. Das war nach der Umrüstung auf LED eine weitere wichtige Investition.

Weitere Projekte, wie die Sanierung der Tennisballwand, die Sanierung der Wohnung und des Flachdachs des Clubhauses wurden in die Planung aufgenommen.

Bei all den genannten Instandsetzungen und Erneuerungen, darf der sportliche Aspekt aber nicht zu kurz kommen:

Beglückwünschen möchte ich unsere 1. Frauen-Mannschaft zum 1. Platz und dem mit 1000,- Euro prämierten Fairnesspreis der Sparda-Bank.

Unsere Abteilungen halten ihre Mitgliederzahlen konstant und es kommen immer neue Abteilungen dazu, wie Kickboxen, Basketball und Total Body Workout.

Auch ein neuer Rückenschulungskurs ist auf Grund der großen Nachfrage in Planung.

Aber dafür liegt dieses Frühjahrsspezial des TSV DUWO 08 in Ihren Händen. Hier können Sie sich in Ruhe über die Abteilungen, die Kontaktdaten der Trainer, Trainingszeiten und -orte informieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und uns allen ein erfolgreiches und interessantes Jahr 2018.

Herzlichst, Thomas Bünz

## Fairness-Preis der Sparda-Bank für Duwos 1. Frauen



DUWOs 1. Frauen mit Trainer Harald Knetsch (li) und Manager Hajo Freese (re).

Mit nur zwei gelben Karten in der kompletten Hinrunde 2017/2018 präsentierten sich die 1. Frauen des TSV DUWO 08 als fairste Mannschaft der Oberliga im Frauenfußball und wurde dafür von der Sparda Bank mit dem Fairness-Preis über 1000 Euro für ihr sportliches Verhalten ausgezeichnet.

Die 20 Frauen rund um Trainer Harald Knetsch und Manager Hajo Freese waren total überrascht über diese unerwartete Auszeichnung, erklärten die Spielführerinnen Nicola Eißner und Joanna Lang.

Kriterien für die Vergabe des Fairness-Preises sind möglichst wenig rote und gelbe Karten und damit der Verzicht auf unsportliches Verhalten, wie die Beschimpfung von Gegnern und

Schiedsrichtern, das Treten gegen die Bande und noch einiges mehr. Ziel sei es jetzt, so der Teamcaptain, auch noch die Rückrunde als fairstes Team zu bestreiten.

Dabei sind die dynamischen Kickerinnen des DUWO 08 stets auf der Suche nach spielerischer Unterstützung, da durch Ausbildung und Jobs nicht alle Spielerinnen immer für die anstehenden Punkt- und Pokalspiele zur Verfügung stehen.

„Wir brauchen Verstärkung auf allen Positionen für die Saison 2018/2019“, erläutert Hajo Freese, der angesichts des bevorstehenden Baubeginns des neuen Sportparks und des neuen Kunstrasenplatzes durchaus optimistisch in die Zukunft sieht.



Die stolzen Preisträger v.l.n.r.:  
Manager Hajo Freese, Kapitänin Nicola Eißner  
und Bundesliga-Schiedsrichter Patrick Ittrich



Nachwuchsbedarf verzeichnen  
aber auch die jüngeren Mädchen  
der Jahrgänge 2008 bis 2013, die  
ihren (etwas) älteren Vorbildern  
unbedingt nacheifern und auch  
einmal Hamburger Meister werden

möchten, wie Duwos 1. Frauen im  
Jahr 2013. Weitere Information  
finden Sie auf der Homepage  
[www.duwo08.de](http://www.duwo08.de) oder direkt bei  
Hajo Freese unter der  
Mobilnummer 0160 94798200.



WAS FÜR EIN BIER.



Und jetzt ein König.



# Tennis



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







## Tag der offenen Tür: Sonntag 22. 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: 6. – 10. August

Gastkinder sind herzlich willkommen

Mehr Informationen:

Cheftrainer Zeljko Foris, Tel.: 0170 202 98 95



## Für die Wintersaison

- moderne Dreifeldhalle
- online buchbar auch für Nicht-Mitglieder
- Halle mieten für ein Nachtturnier
- jetzt noch bessere Beleuchtung durch LED

Mehr Informationen:

Ute Arnold,

Tel.: 0152 2973 70 47

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



[www.BOOKANDPLAY.de](http://www.BOOKANDPLAY.de)   
Einfach online Plätze buchen.

## 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 Ü40 und Ü50 Mannschaften.

Unsere 1. Frauenmannschaft konnte in der Saison 2012/2013 den Titel des Hamburger Meisters erringen und spielt in dieser Saison in der Oberliga Hamburg. Leistung, Sportlichkeit und Fairness bestimmen, damals wie heute, den Geist unseres Vereins.





## 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 Pomeranke, Tel: 0170/3455801  
Walter Kloth, mobil: 0171/9306644

#### TRAINERTEAM 1. 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



# Fussballcamp 2018

## für Mädchen und Jungs

### 13.-15. August 2018



Auch in diesem Jahr findet wieder das beliebte Fußballcamp statt.

An den letzten drei Tagen der Sommerferien vom 13.- 15. August 2018 von 09.30 – 16.30 Uhr stehen Fußball, Spaß und gemeinsame Aktivitäten auf der Tagesordnung.

Für 99 Euro gibt es volle Verpflegung, Getränke und jede Menge Überraschungsgeschenke.

Auch Nicht-Mitglieder sind bei uns herzlich willkommen.

Unser erfahrenes Trainerteam freut sich auf Euch!



Anmeldungen bis zum **15. Juni 2018** über das Anmeldeformular auf der DUWO-Homepage:

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

Der Eingang der Anmeldungen entscheidet über die Vergabe der Teilnehmerplätze.







# 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

## 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 (JG 2007 und jünger):	Tanja Ehling	0176/49442253
C1 (JG 2003-2006):	Florian Kloth	0152/22773950

### Jungs (und Mädels)

G2 (JG 2012):	Patrizia Schlicht	0178/4098268
G1 (JG 2011):	Anja Kleta	0174/3356257
F2/F3 (JG 2010)	Olaf Breiholz	0177/6633355
F1 (JG 2009):	Daniela Giese	0151/22979728
	Israa Adam	0151/25878390
E2/E3 (JG 2008):	Benny Boers	0173/9507311
	Kay Haberland	0173/2041519
E1 (JG 2007):	John Ment	0175/5657680
	Horst von Howe	0170/2055759
D1 (JG 2005/2006):	Ole Klawitter	0172/9193244
	Björn Henke	0170/8280198
B2 (JG 2002):	Jan Lohl	0173/7530172
	Marco Meinz	0172/1739374
B1 (JG 2001):	Patrick Lehnhoff	0157/32361748
	Daniel Jaschinski	0157/35793318
A1 (JG 1998-2000):	Michael Timm	0171/4987501

### Fußballkindergarten m/w:

Sabine Gerstenberg 0151/21726532

### Jugendleitung:

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

# LANDHAUS OHLSTEDT

HOTEL - RESTAURANT - CAFÉ  
HAMBURG - OHLSTEDT

Saisonale Spezialitäten wie z.B. frischer deutscher Spargel,  
frische Pfifferlinge, Fischspezialitäten...

Mittagstisch von Montag bis Samstag...

Hausgemachter Kuchen...

Ihr Haus für Familienfeiern 12 bis 120 Personen...

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



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



UNSER KWP-TEAM WÜNSCHT ALLEN  
VIEL SPASS UND VIEL ERFOLG



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

**kwp**  
BAUMARKT



## Tischtennis

Der Sport für Jung und Alt.

Eine Damen-, sieben 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  
wogj98@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)







# Total Body Workout

Mein 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 Sportneueinsteiger.

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, auch Rennradfahren, Spinning und Krafttraining waren lange feste Begleiter meines Alltags. 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 Krafftausdauer 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!



## Kurszeiten

Wann: montags 19.30-20.30 Uhr

Wo: Neue Halle, Schule am Walde, Kupferredder

Wer: Juliane Schmidt: 0177 4492672 (gern per sms)

**Nach dem Erfolg des präventiven Rückenkurses starten wir Anfang April mit einem neuen, erweiterten Angebot:**

**Ganz neu dabei:**

## **Gesundheitssport**



Kursleiterin: Barbara Perschky

Mit unserem Orthopädie-REHA Kurs 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.

### **Besondere Hinweise:**

Neben dem Vorteil etwas aktiv für die Gesundheit zu tun, gibt es die Möglichkeit, dass die gesetzlichen Krankenkassen beim Vorliegen einer entsprechenden ärztlichen Verordnung sich an den Kosten beteiligen. Hierzu berät Sie die Geschäftsstelle gern telefonisch unter 040 6055312, montags und donnerstags 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr.

### **Kurszeiten**

**Wann:** donnerstags 17.15-18.15 Uhr

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

**Wer:** Barbara Perschky

**mobil:** 0151/54665333

oder

**die Geschäftsstelle des DUWO 08**

**montags + donnerstags 17 - 20 Uhr**

**Telefon:** 040 6055312



# Basketball

Wir sind eine Gruppe von Jugendlichen, die gern in ihrer Freizeit Basketball spielt. Wir „trainieren“ einmal wöchentlich in der Schule am Walde und heißen hierbei alle, die Lust auf eine unkomplizierte Basketballrunde haben, herzlich willkommen.

Bei uns geht es nicht primär darum, besonders fortgeschritten zu sein, sondern vielmehr um die körperliche Ertüchtigung und den Spaß am Spiel.

Falls wir Euer Interesse wecken konnten, könnt Ihr Euch sehr gern bei einem von uns melden. Wir informieren Euch gern.

Wir freuen uns auf Eure Anrufe oder Emails!

Beste Grüße  
Jakob und Leonard



## Training:

freitags: 20.00 - 22.00 Uhr  
Schule am Walde, Neue Halle

## Kontaktdaten:

Jakob Brandt:  
mobil: 0170 6040844  
jakob.brandt@me.com

Leonard Haskamp  
mobil: 0177 8662559  
leonard.haspkamp@hotmail.de



# Handball

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 jedes Jahr ganz besondere Veranstaltungen an.

1. Die Spielgemeinschaft nimmt auch in diesem Jahr wieder mit zehn Mannschaften am HOLSTENBRO-CUP vom 29. März bis zum 1. April 2018 in Dänemark teil.

Das beliebte SG-Sommercamp findet in diesem Jahr vom 5 bis 11. August 2018 in Albersdorf/Dithmarschen für alle Jahrgänge zwischen 2004 und 2007 statt.

Anmelden könnt Ihr euch unter:  
[Handballcamp@sg-hamburg-nord.de](mailto:Handballcamp@sg-hamburg-nord.de)

## Ansprechpartner

für alle Handball-Interessierten sind:  
Peer Soppa, E-Mail: [peer.soppa@sg-hamburg-nord.de](mailto:peer.soppa@sg-hamburg-nord.de)  
oder Tanja Schneider, Fon: 601 0511





# WIR SUCHEN DICH!

**Du bist weiblich, Jahrgang 2001-2006  
und sportbegeistert?**

**Dann schau doch einfach mal beim  
Training vorbei!**

Jahrgang	Jugend	Trainingstag	Zeit	Halle	Trainer
2005-2006	wD1	Dienstag	18:30-20:00	Tegelsbarg neu	Marco
		Mittwoch	18:30-20:00	Buddom	
		Freitag	17:00-18:30	GOA	
2005-2006	wD2	Dienstag	18:30-20:00	Tegelsbarg neu	Maro/Björn
		Donnerstag	17:00-20:00	Tegelsbarg alt	
2003-2004	wC1	Montag	19:00-20:15	Grützühlenweg	Oliver/Stefan
		Donnerstag	18:30-20:00	Tegelsbarg alt	
		Freitag	17:00-18:30	GOA	
2003-2004	wC2	Montag	19:00-20:15	Grützühlenweg	Rhea
		Mittwoch	18:30-20:00	Buddom	
2001-2002	wB1	Montag	18:30-20:00	Tegelsbarg neu	Tina
		Donnerstag	20:00-22:00	Bergstedt	
		Freitag	17:00-18:30	GOA	
2001-2002	wB2	Dienstag	20:00-22:00	Grützühlenweg	Chiara (Kiki)
		Donnerstag	18:30-20:00	Bergstedt	

**E-Mail: [tina.bahnsen@sg-hamburg-nord.de](mailto:tina.bahnsen@sg-hamburg-nord.de)**

**Tel: 040 / 601 1617**

Hast Du Lust mitzumachen? Dann komm doch zu einem unserer Trainings.

Wir freuen uns auf Dich!



## Die Ju-Jutsu Abteilung stellt sich vor

1999 wurde diese Sparte von Udo Krassov und Bernhard Kempa gegründet und ist seitdem 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:  
freitags: 16.00 - 17.15 Uhr,  
Neue Halle, Schule am Walde

Altersgruppe 7 - 11 Jahre:  
freitags: 17.15 - 18.15 Uhr,  
Neue Halle, Schule am Walde

Altersgruppe Jugendliche  
ab 12 Jahre:  
freitags: 18.15 - 19.30 Uhr,  
Neue Halle, Schule am Walde

Profitraining:  
freitags: 19.30 - 21.00 Uhr  
Neue Halle, Schule am Walde

Wettkampftraining für Kinder  
donnerstags: 18.15 - 19.30 Uhr

Techniktraining  
Jugend/Erwachsene  
donnerstags: 19.45 - 21.15 Uhr

### Kontakt:

Bernhard Kempa  
Tel.: 0171 - 5249486  
E-Mail: [kempabernhard@web.de](mailto:kempabernhard@web.de)

# Mit uns ans Ziel!

Spanien-Immobilien für jedermann

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



**MedCasa**

COSTA BLANCA



Mobil: 0179/ 100 75 86

[info@medcasa.eu](mailto:info@medcasa.eu)

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)

# Leichtathletik

## Wer sind wir?

Unsere Leichtathletikabteilung umfasst rund 60 Leichtathleten zwischen 5 und 18 Jahren, die von unserem fünfköpfigen Trainerteam betreut werden.

Unsere Kleinsten, die Zwerge (Jg. 2010-2013), werden seit Januar 2018 von einem Dreiergespann trainiert, bestehend aus Antonia, Luca und Désirée. Sie freuen sich über neuen Zuwachs - kommt gern probeweise montags zwischen 16 und 17 Uhr bei der Schule Am Walde vorbei!

Die nächste Altersklasse U 8 und U 10 wird von Désirée (ehemalige Leistungssportlerin; Teilnahme und Medaillengewinn bei internationalen Wettbewerben) in Zusammenarbeit mit Luca und Felix (beide aktive U 18-Athleten - Teilnahme an Norddeutschen Meisterschaften) trainiert.

Die Altersklassen U 12 und U 14 können bis zu 3x wöchentlich trainieren und werden von Vitalij (ehemaliger Leistungssportler; Nationalmannschaft Kasachstan) und Désirée betreut - genauso wie unsere Ältesten der Altersklassen U 16, U 18 und U 20. Diese trainieren bis zu 5x wöchentlich - heimlicher Höhepunkt des Jahres ist das im März stattfindende Trainingslager in Albir (Spanien).



Wir trainieren an verschiedenen Orten: Genutzt werden die umliegenden Hallen an der Schule am Walde sowie des Gymnasiums Ohlstedt, der Wohldorfer Wald, der DUWO-Platz, sowie die Leichtathletikhalle und Jahnkampfbahn in Alsterdorf/Winterhude.

## Unsere Trainingsziele:

- Die vielseitige Vermittlung leicht athletischer Disziplinen; Technikvermittlung (Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen, Diskuswerfen etc.)
- Eine umfangreiche athletische Ganzkörperausbildung, teilweise auch turnerische Inhalte
- Koordinative Schulung
- Umgang mit Siegen und Niederlagen in Wettbewerben
- Teilnahme an Wettkämpfen (auch Mannschaftswettbewerbe)

Wir freuen uns auf Euch

**Vitalij, Désirée, Antonia, Luca & Felix**



## Leichtathletik Saison 2018

Alterklasse	Tag	Zeit	Orte	Trainer
<b>LA - Zwerge</b> (Jg. 2010-2013)	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	SAW (neue Halle)	Antonia, Luca & Désirée
<b>U 10 / U 8</b> (Jg. 2008 - 2010)	Donnerstag	16.45 - 18.00 Uhr	GymOhl	Désirée, Luca/Felix & Marlene
<b>U 12 / U 14</b> (Jg. 2004 - 2007)	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	SAW (neue Halle)	Désirée
	Dienstag <sup>2</sup>	15.30 - 17.00 Uhr	GymOhl	Vitalij, Désirée
	Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	GymOhl	Désirée
<b>U 16 / U 18</b> (Jg. 1998 - 2003)	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	SAW (neue Halle)	Désirée
	Dienstag <sup>2</sup>	15.30 - 17.00 Uhr	GymOhl, LTH	Vitalij, Désirée
	Mittwoch	ca. 18.00 - 20.00 Uhr	LTH, JKB	Vitalij, Désirée
	Donnerstag	17.00 - 19.00 Uhr	GymOhl	Vitalij
<b>U14 - U18</b>	Sa./So.	Fördertraining nach Absprache		

SAW= Schule am Walde; LTH= Leichtathletiktrainingshalle; JKB= Jahnkampfbahn; <sup>2</sup>= Talentförderung

### Abteilungsleitung:

Manuela Meyer:

Email: MLorraine@hotmail.de

### Trainer:

Vitalij Bauer (nicht für U10 / U8):

mobil: 0176/2296 5817

Désirée Meyer:

mobil: 0176/61339871

Email: Desiree.87@hotmail.de

Antonia Rieken

Email: Toni.Rieken@gmx.de





## Pilates für Anfänger

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.

**Wann:** dienstags 19.30 Uhr

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



Ansprechpartner für sämtliche Kurse:

Ute Arnold

Telefon: 040 604 98 36



## 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 Turnierkämpfer, blickt er auf diverse Auseinandersetzungen gegen große Gegner und Titelkämpfe 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



## 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.

### Kurszeiten:

**Wann:** montags, 16.00 - 17.30 Uhr für Kinder von 2 bis 8 Jahren

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

### ÜBUNGSLEITERIN :

Gabi Kruber

### KONTAKT:

Ute Arnold

Telefon: 040 6049836





# Turnen für die Kleinsten



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

Psychomotorik für die aller Kleinsten von 1 bis 3 Jahren

Die Kinder turnen gemeinsam mit den Eltern. In diesem 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 Knierreitern.

## Kurszeiten:

**Wann: dienstags, 16-17h für Kinder ab 9 Monaten bis zu 3 Jahren**

**Wo: Neue Halle, Schule am Walde, Kuperredder 12**

**ÜBUNGSLEITERIN:**  
Nadine Hansen

**KONTAKT:**  
Ute Arnold  
Telefon: 040 6049836

# 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 70 schon erreicht 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.

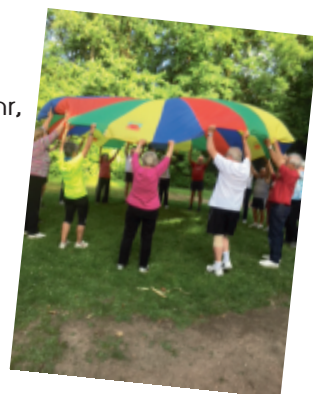


### **Trainingszeiten:**

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

### **Kontakt:**

Antje Surenbrock  
Tel.: 040 - 6048222







Ab Mai heißt es wieder für alle,  
die ihre persönliche 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



## Damen Gymnastik



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.

Montags von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Neue Halle,  
Schule am Walde, Kupferredder.  
Über Verstärkung freuen wir uns.

### **Ansprechpartner:**

Inka Bothor, Tel. 605 14 39

## 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 Bewegungs-Programm zu praktizieren.

Wer diese besondere Sportart kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen.

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

### Übungszeiten:

Gruppe 1: samstags 9.00 bis 10.00 Uhr  
 Gruppe 2: samstags 10.00 bis 11.00 Uhr  
 Gruppe 3: mittwochs 17.00 bis 18.00 Uhr  
 Neue Halle, Schule am Walde,  
 Kupferredder



### Ansprechpartner:

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



# Ansprechpartner des TSV DUWO 08

## Geschäftsstelle

### TSV DUWO 08

Michaela Dede

Kordula Wiese

Sabine Haberland

Geschäftszeiten

Bankkonto

Sthamerstraße 30

22397 Hamburg

Email: [info@duwo08.de](mailto:info@duwo08.de) [www.duwo08.de](http://www.duwo08.de)

Fax: 605 590 63

Ruf: 605 53 12

montags und donnerstags 17-20 Uhr, mittwochs 9-12 Uhr

**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 604 98 36

Pressewartin Sabina Bernhardt 0173 6121176

Homepage/Social Media Sven Kalow 0172 4063942

Vereinsjugendwart Desirée Meyer 605 50 323

Förderkreis Wolf-Peter Elfeldt 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 Mahlstedt 0173 6400767

Handball Rüdiger Bartholatus 605 601 51

Stellvertreter Michael Schröder 607 20 91

Basketball Jakob Brandt 0170 6040844

Herzsportgruppe Hans-Jürgen Prick 607 19 64

Rückenschule Pierre Britz 606 50 406

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

Kinderturnen + Pilates Ute Arnold 604 98 36

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 Re-  
paratur 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)