DUWO PST

Vereinsnachrichten des TSV DUWO 08
Sommer 2019



Herzlichen Glückwunsch Joshua Simon Stoltze zur Deutschen Ju-Jutsu Vizemeisterschaft U16

dämmen-lohnt-sich.de



Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie!

Auch der Umwelt zuliebe.













Fassadendämmung und Malereibetrieb

Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 3
Grußwort des Vorstandes	Seite 4-5
Grußwort von John Ment	Seite 6
Straßenfest in Wohldorf-Ohlstedt	Seite 8-9

Spartenberichte:

Ultimate	Seite 10-12
Tennis	Seite 13-14
Fußball	Seite 16-32
Tischtennis	Seite 33-39
Ju-Jutsu	Seite 40-42
Total Body Workout	Seite 43
Kickboxen	Seite 44-45
Handball	Seite 46-48
Leichtatletik	Seite 49-58
Jedermannsport	Seite 59-60
Sportabzeichen	Seite 61
Orthopädie-Reha-Sport	Seite 62
Lungensport	Seite 63
Herzsport	Seite 64-65
Damen Gymnastik	Seite 66
Kinderturnen	Seite 67
Protokoll der Jahreshauptversammlung	Seite 68-73
Ansprechpartner	Seite 74



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: Medienschiff Bruno

Beiträge: Vereinsmitglieder/Abteilungsleiter der Sparten

Verantwortlich: TSV DUWO 08 e.V.



Liebe DUWO POST-Leser, liebe Duworaner,

Auf unserem Titelfoto haben wir unseren frisch gebackenen deutschen Vizemeister im Ju-Jutsu Joshua Stoltze abaebildet. Der Vorstand freut sich sehr über diese tolle Leistung und gratuliert herzlich. Vor diesem Ereignis holte Joshua den Titel bei den norddeutschen Meisterschaften. Joshua zeiate starke Leistungen und hat tollen Erfola, Das Schöne für uns im Verein ist die Tatsache, dass Joshua aktiv beim Training Abteilungen, wie Ju-Jutsu natürlich und Kinderturnen. beim Trainina als Trainer oder Betreuer unterstützt.

Trainer, Betreuer und Unterstützer werden immer benötiat und aesucht. Wenn wir drinaend inte-Mitstreiter für den Verein ressieren können, ist das die Basis und der Grund, dass bei uns im Verein stabil rund 1.350 Mitglieder in elf Sparten Sport treiben. An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen ehrenamtlich tätiaen Abteilunasleitern. Betreuern. Trainer. Unterstützern beim Training, Turnieren, Spielen, Wettkämpfen und Proiekten.

Am 20. Mai 2019 fand unsere Mitglieder-Hauptversammlung statt. Es konnte wieder ein gutes Ergebnis präsentiert werden und der Vorstand wurde entlastet. Das Protokoll können Sie am Ende dieser Ausgabe lesen.



Gisela Werner, Antje Dehnel und Alfred Heintze wurden für Ihr Engagement für den Verein mit der goldenen Ehrennadel geehrt. Wir gratulieren und bedanken uns auf diesem Wege nochmals für die jahrelange Unterstützung.

Alfred Heintze musste das Amt des 1. Vorsitzenden aufgeben, da er in München arbeitet und mittlerweile auch dort lebt. Bereits seit letztem Jahr waren wir auf der Suche nach einem neuen Kandidaten, Ich kam auf die Idee. John Ment darauf anzusprechen. Viele sprachen dafür: John hat uns über viele Jahre immer wieder tatkräftig unterstützt. sprach aern unserem Lieblinasverein. wurde Trainer, Schiedsrichter und er ist Ohlstedter. John gab nach guten Gesprächen schnell seine Zusage. als 1. Vorsitzender zu kandidieren. Er wurde einstimmig gewählt und führt jetzt mit Ute Arnold und mir im Vorstand unseren Lieblinasverein.



In unserer Clubgastronomie bewirtet uns bereits seit mehreren Wochen das Ehepaar Reddmann. die Eugen Mynzarar unterstützt haben, da er arbeitsmäßig überlastet gewesen ist. Wir können nun mitteilen und freuen uns. dass Jacek und Katharina Reddmann unsere Clubgastronomie als Pächter zum ersten Juli 2019 übernommen haben. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg.





Ich habe ein paar Höhepunkte herausgenommen und beschrieben. Nun wünsche ich viel Spaß beim Lesen der Berichte, aus denen Sie mehr über die vielen Aktivitäten und Erfolge in unserer Sparten erfahren werden.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer und alles Gute für die Zukunft.

Herzlichst, Ihr/Euer Thomas Bünz



Kurzes Grußwort des neuen ersten Vorsitzenden des TSV DUWO 08: John Ment



"Moin, John! Feel Erfolg als neuer 1. Vorsitzender beim TSV Duwo 08!"

So oft bin ich in den letzten Tagen in Ohlstedt und Umgebung angesprochen worden auf mein neues Amt in meinem Lieblingsverein! Dankeschön!

Auf der Hauptversammlung hat man mich gewählt – ich bedanke mich herzlich für das Vertrauen und verspreche, mein Bestes zu geben für dieses kostbare Stück Heimat.

Wenn ich etwas tun kann, freue ich mich über Mails, Anrufe oder sprecht mich gerne an. Ich bin auf jeden Fall montags und mittwochs ab 17 Uhr immer da, wenn ich mit meinem Trainerkollegen Herry und meinem Sohn Liam unsere 07er trainiere.

Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit dem Vorstand, mit Ute Arnold und Thomas Bünz. Thomas war es auch, der mich an Bord geholt hat! Danke Dir! Ich wünsche uns allen von Herzen eine gute Zeit – wo Sport ist, ist Duwo 08!

Euer John Ment



Feinkost Familie Bannat Saseler Damm 14-16 22395 Hamburg Tel: 53029470

Neue Clubgastronomie:

Ab sofort verwöhnen Sie Jacek und Katharina Reddmann im Clubhaus des TSV DUWO 08.

Sie möchten Ihren Geburtstag oder einen anderen Anlaß bei uns feiern?



Dann sprechen Sie uns gern an: 6051621.



Straßenfest in der Alten Dorfstraße in Ohlstedt

Geselligkeit, Austausch, Flohmarkt und Musik -In Wohldorf-Ohlstedt ist ganz schön viel los – vieles aber passiert in kleineren Gruppen. Damit alle zusammen etwas zu feiern haben, steigt ein gemeinsames Sommerfest am 7 . Sept. 14-17 Uhr mit vielen Vereinen und Institutionen aus dem Stadtteil.

Der Bürgerverein Duvenstedt/Wohldorf-Ohlstedt, der Sportverein DUWO 08, die Feuerwehren Wohldorf und Ohlstedt, Hände für Kinder, das Gymnasium Ohlstedt, die Kindergärten am Kirchberg, Kinderkreisel und die Waldameisen, die Matthias-Claudius-Kirchengemeinde, der NABU sowie die Stiftungen Alsterdorf und Pestalozzi.

Sie können sich , an Infoständen über Aktivitäten informieren, essen, trinken und sogar eine Bühne bespielen: Wer noch einen Show Akt beitragen möchte kann sich melden über Kirchengemeinde (T 6054222) Sie können einen Flohmarktplatz reservieren unter flohmarkt.ohlstedt@gmx.de

Das Planungsteam ist in der Zielgraden. Bereits reserviert ist die Straßensperrung für den Durchgangsverkehrvon der ehemaligen Sparkasse bis zum Melhopweg.

Das letzte Planungstreffen findet am 15. August um 20 Uhr im Gemeindesaal Bredenbekstr. 59 statt. Wenn Sie selbst, als Institution oder Gruppe etwas beitragen möchten, seien Sie gerne dabei.



In der Alten Dorfstraße



Ultimate

Vorbereitung der Frauen-Nationalmannschaft für die Europameisterschaften auf der Sportanlage des TSV DUWO 08

Es wird dynamisch!
David gegen Goliath
oder: Offense- gegen Defense-Line

Das mittlerweile vierte Traininaslaaer deutschen der Frauen-Nationalmannschaft Ultimate stand ganz im Zeichen der taktischen Weiterentwicklung. Wo bisher Fokus auf der individuellen Fähigkeiten lag, wurden wichtige nun teamtaktische Aspekte einstudiert. Hierfür verschlua es Spielerinnen und Coaches vom 18ten bis zum 19ten Mai in den hohen Norden nach Hambura.

Bei strahlendem Sonnenschein, der das Vorurteil des grauen, nasskalten Nordens Lügen strafte, absolvierte das Team auf dem Rasen des TSV DUWO 08 unter Leitung von Marco Müller und Max Leibersberger ein spielintensives Programm. Die erst eingeteilten kürzlich Gruppen (Lines) für Angriff (Offense) und Verteidigung (Defense) traten in verschiedenen Spielvariationen gegeneinander an. Wochenende vergangenen konnten Mal wir zum ersten getrennt in Offense- und Defense-Line trainieren. Das hat das Niveau nochmal stark angehoben, weil viele Spielerinnen nun ihren Platz

und ihre Aufgabe im aefunden haben und diese auch direkt mit Leben füllen konnten." Saat Marco Müller (29). Leibersberger (30) ergänzt: "Wir sind der Überzeugung, dass vor allem das Verständnis untereinander, die gemeinsame Sprache, ein entscheidender Vorteil sein kann. Wir können nun noch spezifischer an den Taktiken und Absprachen arbeiten."

Der Plan der Coaches scheint vorerst aufzugehen. Schon Laufe des ersten Tages kann man eine deutliche Verbesserung des Zusammenspiels beider Lines erkennen. Dabei geht es um noch viel mehr, als nur das gemeinsame Einstudieren von Taktiken Laufwegen. Inga Narjes (24) vom 1. FC Hamburg Fischbees e.V. erklärt: "Es ist enorm wertvoll, ein Gefühl für das jeweilige Wurf- oder Laufverhalten der direkten Mitspielerinnen zu haben. beugt Missverständnissen vor und ermöglicht ganz neue Variationen des Zusammenspiels."

Ultimate ist eine körperlose Teamsportart, bei dem jeweils sieben Spieler auf dem Platz gegeneinander antreten. Das Feld hat ungefähr die Länge und die halbe Breite eines Fußballfeldes. An den langen Enden des Spielfeldes befinden sich zwei 18 Meter tiefe Endzonen. Ziel des Spieles ist es, die Scheibe innerhalb des eigenen Teams über den Platz zu befördern, in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen. Dabei darf man nicht mit der Scheibe laufen und der Werfer hat lediglich zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen.



Letzte Absprachen vor dem ersten Spiel der Defense-Line (schwarz) gegen die Offense-Line (weiß)



Fortsetzung... Ultimate

Vor der Europameisterschaft in Gvör, Unaarn, wird das Team noch einmal Gelegenheit bekommen. mitintensiv und gegeneinander zu spielen. Über das verlängerte Himmelfahrtswochenende die Frauentrifft sich Nationalmannschaft für ein viertäaiaes Trainingslager Darmstadt. Hier werden sie auch die Mixed- und die

sie auch die Mixed- und die Herren-Nationalmannschaft treffen.

Wir bedanken uns herzlich beim TSV DUWO 08 für die Bereitstellung des Platzes und die tolle Bewirtung vor Ort sowie beim Gymnasium Ohlstedt für die Unterbringung.



Auf dem Feld geht es rund! Laufen, Springen, Fangen, Werfen und dabei auch noch die Spielübersicht behalten.

Inga Narjes



Frühjahrs Kuddelmuddel

Im Herbst letzten Jahres musste mangels Interesse der Muddels und Kuddels das Turnier leider ausfallen.

In diesem Frühjahr standen die Zeichen doch weitaus positiver!

Es hatten sich 24 Teilnehmer angesagt, dabei gab es fast ein Gleichgewicht zwischen den Kuddels und Muddels.

Die Spielerpaarungen zu erstellen war somit nicht sehr schwierig.

Alles war vorbereitet, doch einer war nicht auf unserer Seite.....der Wettergott!

Bereits morgens begann es unaufhörlich zu regnen und die Tennisplätze hatten mehr das Aussehen einer Seenlandschaft.

Eine Aussicht auf Besserung war nicht in Sicht und ich sah mich gezwungen die Veranstaltung abzusagen.

Als in der Runde der verbliebenen Hartnäckigen die Idee aufkam, in der gerade freigewordenen Halle zu spielen, tauchte unser Cheftrainer Zeljko auf und bot Unterstützung an. Schnell gab er eine Kurzeinweisung für die Lichttechnik in der Halle und schon konnte es losgehen.

Mit 14 Teilnehmern verbrachten wir einen entspannten Tag in der Halle und ich denke sagen zu können, es hat allen viel Freude bereitet.

Als besonders positiv wurde die Teilnahme einiger "Youngster" empfunden!

Es war sehr schön zu beobachten wie Jung und Alt viel Spaß miteinander hatten.

Ich denke, hierauf können wir im Herbst aufbauen!!!

Bis dann, Gerd Falkenberg





Neue Platznummer Schilder für die Tennisplätze!



Seit 2003 kennzeichneten besondere Platznummer Schilder unsere Plätze. Der Anlass, die Schilder so besonders zu gestalten, war seinerzeit die Austragung der Mannschafts-Weltmeisterschaften der Herren 40 auf unserer Anlage. Nun waren sie in die Jahre gekommen. Einige mussten schon entsorgt werden und der Rest war auch nicht mehr sehr ansehnlich.

Martina Steinmetz, unsere Jugendwartin hatte dann die gute Idee, neue Schilder selber zu gestalten und präsentierte uns schon bald ihre Entwürfe. Seit Mitte Juni sind diese neuen, nun auch besonderen Schilder auf den Plätzen angebracht und weisen uns den Weg.

Herzlichen Dank Martina!

Ute Arnold



Liebe DUWO 08er, wir beglückwünschen Euch ganz herzlich zum neuen Sportpark!





- BREMER TIMM THURAU Individuelle Versicherungskonzepte f
 ür alle F
 älle •
- Zusammenarbeit mit führenden Versicherungsgesellschaften •

Poppenbüttler Chaussee 3 22397 Hamburg

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

E-Mail: info@btt-hamburg.de Web: www.btt-hamburg.de

... mit Sicherheit!

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







Ansprechpartner für die Mannschaften:

ABTEILUNGSLEITER FUßBALL

1. Thomas Bünz. Tel.: 6055312 2. Gunnar Gerstenberg, mobil: 0172/4029723

SPARTE FUßBALL – FRAUEN

Haio Freese (Spartenleituna) mobil: 0160/94798200 E-Mail: haiofreese@web.de

SPARTF FUßBALL – HERREN

Thomas Bünz (Spartenleitung) Tel.: 6055312

LIGAMANAGER

Walter Kloth, mobil: 0171/9306644

TRAINER 1. Herren:

Nico Peters 0172 1418530 Carsten Riesenberg, mobil: 0162 9756128

TRAINER 2. Herren:

Michael Timm, mobil 0171/4987501 Peter Reglin, mobil: 0176 46155274

TRAINERTEAM Alte Herren Ü32:

Stephan Schwennsen, mobil: 0176/32937165 Marco Sekandari, mobil: 0170/2479598

TRAINERTEAM Super Senioren Ü50:

Marko Fricke, Tel.: 040 60013388

Hennia Christiansen, mobil: 0170/3329436





Dekorations- und Polsterarbeiten

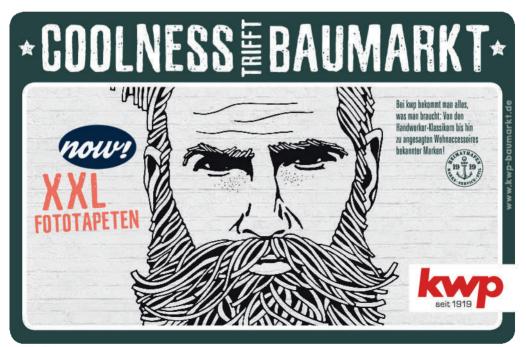
THOMAS SCHNEIDER

Raumausstattermeister

Saseler Chaussee 50 a 22391 Hamburg

Telefon: 040/640 39 93 Telefax: 040/7327276

F-Mail: raumausstatter-schneider@web.de



Alte Herren: Verdient und doch überraschend! Aufstieg in die Landesliga



Die Freude im Alte Herren-Team war groß, als mit der Staffeleinteilung der neuen Saison der Aufstieg in die Landesliga bekannt wurde.

Als Tabellendritter der Bezirksliga 3 ("Schleswig-Holstein-Liga") war dies nicht unbedingt absehbar und so laufen im Team von Trainer Marco Sekandari und Sportdirektor Stephan Schwennsen nun die Vorbereitungen auf einen erfolgreichen Saisonstart, um diese Herausforderung anzunehmen.

Nach einem großen Umbruch vor einigen Jahren, bei dem nicht nur gefühlt die Hälfte der Mannschaft altersbedingt die Alte Herren verließ und sich das Team in den letzten drei Jahren eher im Tabellenkeller aufhielt und nicht unbedingt von Erfolg verwöhnt, jedoch aber trotzdem stets gut gelaunt war, konnte sich das Team von Saison zu Saison kontinuierlich verstärken.

Dies finalisierte sich entscheidend zum nun vergangenen Saisonbeginn mit Johann Malmedie, Fabian Böhlke, André Adler, Oliver Eschment und zur Rückrunde mit Patrik Keim als passgenaue Neuzugänge!

In den ersten Spielen fehlten urlaubsbedingt noch einige Akteure und mit Mittelstürmer Derk Rohlfs und Torwart Oliver Eschment verletzten sich direkt zum Start zwei wichtige Spieler und fielen monatelang aus.

Somit ging das Pokalspiel ohne Ergänzungsspieler bei HT 16 knapp mit 2-3 verloren und auch in der Hinrunde ließ das Team mehrfach wichtige Punkte liegen.

Die Rückrunde verlief dann deutlich besser und im Kalenderjahr 2019 war das Team bis zum letzten Spieltag ungeschlagen. Das Trainerteam hatte den 3. Platz zum Saisonziel erklärt und sämtliche direkte Konkurrenten wurden teils deutlich in die Schranken verwiesen, so zum Beispiel auch die einzigen beiden Hamburger Ligakonkurrenten USC Paloma mit 4-0 und Teutonia Ottensen mit 5-0.

Die beiden Topteams der Liga dominierten jedoch klar und so waren wir glücklich, dass der 3. Platz bereits am vorletzten Spieltag bei Holstein Quickborn mit einem 4-2 Sieg gesichert werden konnte, bevor man sich zum letzten Spiel gegen Meister Ilinden traf, welches unglücklich mit 3-6 verloren ging.

Erfolgsfaktoren sind ein überragender Teamgeist, ein engagiertes Trainerteam und unser fantastischer neuer Kunstrasen. Das Team freut sich besonders auf die Rückkehr von Fatmir Bedzeti, der nach einjähriger Verletzungspause zurückkommt und uns in diesem Jahr mit neuen Trikotsätzen über seine Firma afb gesponsert hat.

Neben Fati freuen wir uns zudem auf zwei weitere spielstarke Neuzugänge, so dass wir nun mit einem energischen und ausgewogenen Team den Klassenerhalt +X in der Landesliga angehen werden!

Wir freuen uns auf spannende Nachbarschaftsduelle unter anderem gegen Bergstedt, Poppenbüttel, Wellingsbüttel, Farmsen und Glashütte.

Die Mannschaft trainiert mittwochs um 19:45 Uhr und ist offen für Verstärkungen im Alter von 32 bis um die 40.

> Forza Duwo! Thoka und Marco

Ansprechpartner:

Stephan Schwennsen, mobil: 0176/32937165

Marco Sekandari, mobil: 0170/2479598



Super Senioren überraschend stark!

Von wegen Zeitlupenfußball!?

Zugegeben, wir können nicht mehr mithalten mit den gerade 20 gewordenen jungen Hüpfern. Ja, ich gestehe uns allen auch eine etwas eigenwillige Athletik zu und ja, auch gewichtsmäßig gehört die Supersenioren des TSV DUWO 08 nicht zu den Leitaewichten, würde man uns alle auf eine Waage stellen. Die abaelaufene Saison könnte die Geschichte dennoch in eingehen, denn eins kann man nicht absprechen. Wir können tatsächlich noch kicken und das gar nicht mal so schlecht.

Was keiner von uns für möglich gehalten hat, als wir in Freundschaft am 12. August des letzten Jahres gegen die Sportsfreunde aus Eppendorf Groß **Borstel** kickten, war am Ende der überragende 3. Platz in der abgelaufenen Spielzeit. Dabei sind wir mit einem 1:1 gegen BU noch recht verhalten in die Saison gestartet. Nach der grauenvollen und in der Höhe vielleicht 3 Tore zu hohen Auswärtsniederlage beim SV Berastedt (eins zu acht), starteten die Männer um Marko Fricke und Hennina Christiansen eine dagewesenen Siegesserie von sage und schreibe zehn Spielen ohne Niederlage.





Diese Serie begann mit einem fantastischen Sieg gegen die haushohen Favoriten vom Rahlstedter SC, die bis zu diesem Spiel seit anderthalb Jahren nicht mehr verloren hatten. 3:2 hieß es am Ende, wir waren stolz wie "Bolle". Im März dieses Jahres sollte sie dann reißen, die Siegesserie. Unser Dauerrivale aus Bergstedt, hat uns erneut mit einem deutlichen 5:0 auf heimischem Geläuf unsere Grenzen aufgezeigt.

Und wieder war es ein Sieg gegen den Rahlstedter SC, der uns in die Erfolgsspur zurück brachte. Die auch im Rückspiel hoch favorisierten Rahlstedter (85 Tore in der laufenden Saison) verloren das sicher geglaubte Spiel gegen uns mit 1:3 und mussten die Meisterschaftsambitionen bis zum letzten Spieltag zurückstellen. 6 der 14 Gegentore die Rahlstedt kassierte haben Sie von uns bekommen, auch darauf sind wir mächtig stolz. Rahlstedt wurde übrigens Meister durch einen Sieg gegen Bergstedt am letzten Spieltag. Ein Sieg mit Geschmäckle, mehr will ich dazu eigentlich nicht schreiben.

Was uns neben unserem guten Abschneiden in dieser Spielzeit allerdings am meisten freut, ist die tolle Gemeinschaft, die Hilfsbereitschaft und das Miteinander. Im nunmehr gesetzten Alter noch für so eine tolle Truppe zu kicken, ist etwas ganz Besonderes und darauf sind wir besonders stolz.

Olli fürs Team



Fußballcamp der Königlichen beim TSV DUWO 08

In der ersten Herbstferienwoche vom 07.10.2019 bis 11.10.2019 findet auf dem Kunstrasen des TSV DUWO 08 die Real Madrid Fußballschule für 7 bis 16-jährige Mädchen und Jungen statt. Natürlich sind auch alle nicht Duworaner herzlich willkommen im neuen afb Sportpark DUWO 08 unter Anleitung ausgebildeter Trainer der Real Madrid Fußballschule zu trainieren.

Real Madrid, spanischer Rekordmeister, zählt zu den populärsten und erfolgreichsten Fußballvereinen der Welt.

Durch seine Stiftung, die Fundación Real Madrid, engagiert sich der Verein weltweit für soziale und kulturelle Werte im Sport. Mit der Fundación Real Madrid Clinic, der offiziellen Fußballschule der Königlichen, transportieren wir die Trainingsphilosophie der Jugendakademie Reals in mittlerweile acht europäische Länder. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Das erwartet euch:

- Zwei Trainingseinheiten pro Tag
- Spielanalyse mit personalisierter Scorecard
- Real Madrid Clinic-Trikotset und Trainingsball von adidas
- Real Madrid Clinic-Trinkflasche und Sportbeutel
- Chance auf sportliches Weiterkommen und Best Teamplayer-Auszeichnung
- Sportgerechtes Mittagessen in Zusammenarbeit mit der DUWO Clubgastronomie

Das Training findet auf dem Sportplatz Sthamerstraße 30 22397 Hamburg in der Nähe der U1 Haltestelle Ohlstedt statt.

Details und Anmeldung auf unserer Homepage: www.duwo08.de

Anmeldeschluss ist der 23.09.2019

Das Fußballcamp der Königlichen



Clinic





FOOTBALL + MORE

- Für 7- bis 16-jährige Mädchen und Jungen
- Spielanalyse mit personalisierter Scorecard
- Transport von sportlichen, sozialen und kulturellen Werten
- · Best Teamplayer-Auszeichnung
- · Sportgerechtes Mittagessen



100 % REAL MADRID

Authentisch: Trainiert wird nach den Vorgaben der Jugendakademie von Real Madrid – unter Einsatz modernster Trainingsmaterialien.



WELCOME KIT

Die Teilnehmer erhalten ein Real Madrid Trikotset (Jersey/Shorts/Stutzen) und Ball von adidas sowie Trinkflasche und Sportbeutel.



FINALE MADRID

Die Kids mit den höchsten Scores qualifizieren sich für die Creator Camps. Unvergesslich: Die Sieger spielen dann als Botschafter ihres Landes im Bernabeu.

Sicher Dir Dein Ticket für unsere Clinic

TSV DUWO 08

07.10.-11.10.2019

www.frmclinics.com



Erfolgreiche Saison für die D-Mädchen!

Die Mädels der D-Mädchen Mannschaft konnten in der abgelaufenen Saison, wieder einige Erfolge verzeichnen. Im Herbst Staffelsieg in ihrer Gruppe, die Teilnahme an der Endrunde der Hallenmeisterschaft und auch im Pokal haben die Mädels es wieder bis ins Halbfinale aeschafft.

Noch größer ist die Leistung zu bewerten, da fast alle Spielerinnen zu dem jüngeren Jahrgang gehören oder dem Alter nach sogar noch zu den E- Mädchen gehören.

Zum Saison Abschluss fuhren die Mädchen nach Worpswede, um vor Ort ein Turnier über zwei Tage zu spielen. Und auch dort konnten sie einen tollen 2. Platz erzielen.

Es war mal wieder eine tolle Saison mit euch. Danke an: Lilli, Lisa, Lissy, Merle, Romy, Lillian, Lina Lotte, Nikol, Laria, Lotti, Sarah, Amrei, Isabella, Tomke, Kiera und Alina.

Und ein ganz großes Lob an die tollen Eltern!!!

Tanja Ehlina



Trainingszeiten:

montags 17:00 - 18:30 Uhr (Kunstrasen) freitags 16:30 - 18:00 Uhr (Rasen)

Wer jetzt Lust bekommen hat in dieser tollen Mannschaft zu spielen , ist jederzeit willkommen.

Persönlich. Nah. Exakt.



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





2001er verabschieden sich mit einem Sieg vom Jugendfußball!



Unsere junge A-Junioren hat in ihrem letzten Pflichtspiel in der Bezirksliga 4:3 gegen den Harburger TB auf unserem schönen Kunstrasen im afb-Sportpark gewonnen und sich somit als Tabellen-Dritter sportlich für die Landesliga qualifiziert.

Leider können die Jungs diesen Platz als alte A-Jugend in der Landesliga nicht wahrnehmen, da durch Abitur und berufliche Veränderungen der Kader für die nächste Spielzeit nicht mehr ausreicht. Viele Spieler wechseln nun in unseren Herrenbereich zur 1. oder 2. Herren und ein paar Hoisbüttler Jungs kehren in ihren Stammverein zurück.

Für mich als Jugendleiter ist dieser Jahrgang etwas ganz Besonderes, da nicht nur mein Sohn in diesem

Jahrgang spielt, sondern dieser Jahrgang seit gut 12 Jahren von G-Jugend bis in Herrenbereich in unserem Verein bestanden hat. Als der Kader vor ca. Jahren knapp wechselten glücklicherweise Junas aus Hoisbüttel zu DUWO. da diesem Jahrgang Hoisbüttel keinen spielfähigen Kader mehr gab. Diese Jungs den haben Jahrgang bereichert und wurden top in den Kader integriert.

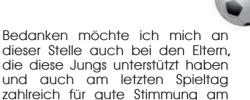
Die Mannschaft wurde sehr lange erfolgreich Jannis Zielke von trainiert und nach einem alücklosen Trainerwechsel in einer Nacht- und Nebelaktion vor 4.5 Jahren von unseren seinerzeit aktiven Liga-Spielern **Patrick** und Daniel Jaschinski Lehnhoff übernommen.



Lieber Patrick und lieber Daniel, mit Eurer jugendlichen und direkten Art habt Ihr die in einem "besonderen Alter" befindlichen Jungs zusammen gehalten und bis in den Herrenbereich gebracht. Ich hoffe, dass Ihr noch einmal Eure Schuhe für DUWO schnürt, um einmal mit einigen Eurer Jungs in einem Team zu spielen …!

Die beiden Trainer wurden sehr emotional nach dem letzten Punktspiel "hanseatisch" Bengalos von Ihrer Mannschaft und mit Fanausrüstuna Präsenten von der Jugendleitung verabschiedet. Patrick und Daniel. herzlichen Dank für Fuer Fngagement und bitte nicht vergessen: DUWO ist Heimat, immer!



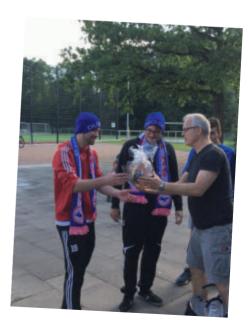


Die aktuellen 2001er sind: Jaspar Hoffmockel, Yannick Kappenberg, Thorben Einhausen, Marius Schwarzenberg, Tobias Renner, Mattes Fechner, Laurenz Goos, Aslam Nabizada, Kilian Grünig, Finn Leitz, Jakob Goos, Melchior Heimbach, Jakob Beckmann, Nikolas Hentz, Serge Attiogbe, Keanu Potschien.

Spielfeldrand gesorgt haben.

Danke Jungs, DUWO ist Eure Heimat!

Jan





Der Lotse geht von Bord - der Fußball-Juniorenabteilung



... aber zum Glück geht er nicht so ganz. Jan Einhausen hat die letzten 12 Jahre (wenn man ihn fragt, sagt er seit Jahren - 10 Jahre) als Jugendleiter der DUWO-Fußballjunioren unzählige Stunden Freizeit investiert, gemacht, getan, Trainer rekrutiert, Konflikte gelöst, Projekte geleitet, Material bestellt, Trainingszeiten geplant, Tornetze geflickt (nein, das ist keine offizielle Aufgabe der Jugendleitung) und und und. Seine Verdienste um die Jugendfußballer des TSV DUWO 08 sind unzählig.

Seine Meisterstücke?

Die Mannschaft seines Sohnes Thorben, ob als Trainer, Betreuer, Berater, Sponsor oder Organisator, von den Bambinis bis zur letzten Saison in der A-Jugend begleitet, ja "durchgebracht" und die Realisierung des Kunstrasenplatzes, gemeinsam als Dreigestirn mit Thomas Bünz und Gunnar Gestenberg, wären da wohl zu nennen.

Unzählige sportliche wie auch andere Highlights können an dieser Stelle nicht aufgelistet werden. Allein die Tatsache, dass es ihm in all den Jahren immer (!) gelang, alle DUWO Junioren-Teams mit Trainern "zu versorgen", spricht Bände.

Das in 2019 zum zehnten Mal organisierte DUWO-Fußballcamp wurde von wem ins Leben gerufen? Richtig, Jan war einer der Initiatoren.

Sein Rückhalt? Ganz eindeutia seine Fhefrau Christina. vielen sicher **DUWOranern** persönlich bekannt, die nicht nur .lans zeitaufwendiges Ehrenamt immer unterstützt und akzeptiert sondern bei Großprojekten immer tatkräftia dabei war.



Immer dabei: Fhefrau Kristina...

Hilfreich, nicht nur für die Fußballer des TSV DUWO seine auten Kontakte zu den Ohlstedter Schulen.

Die Zusammenarbeit mit Jan? Sensationell: immer pragmatisch und realistisch, als Jugendleiter stand Jan immer wie der Fels in und Hund Camillo der Branduna "seinen" vor Trainern. konsensorientiert, aber auch angenehm konsequent.

Die Saison 2019/20 wird die letzte für Jan in der Jugendleitung sein. Nachvollziehbar, spielt sein eigener Sohn in eben jener Saison erstmalig für die DUWO-Herren.



Mannschaftsbild aus dem Jahr 2010

So übergibt er die Geschicke gewohnt professionell an seinen bisherigen Mitstreiter und die neuen "rekrutierten" Kollegen. Zum Glück hat Jan bei der

Verkünduna, dass im Sommer 2020 Schluss als Jugendleiter sein soll, anaedeutet, dass er für das

> ein oder andere zukünftiae Proiekt bei DUWO. sicherlich zu motivieren sein wird. Das ist gut, denn niemals geht man so aanz und einen motivierten und enaaaierten Ehrenamtler wie der TSV Jan. sollte DHWO 08 niemals



Last but not least, möchte der Verfasser dieser 7eilen sich persönlich bedanken: Jan. Zusammenarbeit mit Dir bei DUWO hat viel Spaß gemacht. Vielen Dank dafür!

Olaf Breiholz



Mannschaftsfahrt der 2010er 1. und 2. F



Was für ein Saisonabschluss für die 1. und 2.F! Am letzten Wochenende vor den Sommerferien hieß es für die 2010er, Sporttasche packen, Isomatte und Schlafsack parat legen und los: Emma, das einzige Mädchen des Kaders, 16 Jungs, drei Betreuer und zwei Trainer machten sich auf den Weg ins schleswig-holsteinische Kellinghusen. Dort wurde zum 24. Mal das HJ-Gedächtnisturnier veranstaltet.

Das Besondere für unsere 2010er, Turniere haben sie schon so einige gespielt, dieses Jugendturnier wird über zwei Tage ausgetragen und daher war bereits vor geraumer Zeit ein riesiges Zelt organisiert, in dem alle zusammen übernachten sollten.

Der Wettergott meine es gut mit der DUWO-Delegation, bei bestem Sommerwetter kam das Team nach gut einer Stunde Fahrzeit in Kellinghusen an.

Der Aufbau des 60 Quadratmeter großen Zeltes dauerte zwar etwas länger als gedacht, aber rechtzeitig zum Einmarschieren war alles vorbereitet. Sportlich startete insbesondere die 1.F sehr verheißungsvoll in das Turnier. Vier Siege, ein Unentschieden. Das bedeutet Tabellenführung nach dem ersten Turniertag. Die 2.F kam nicht so aut in das Turnier, bewies aber eine tolle Moral und siegte im vierten Vorrundenspiel erstmalig. gemeinsamen Nachdem.

... Fortsetzung

Abendessen wurde auf der tollen Sportanlage gleich weitergekickt und auch in der 3. Halbzeit im Zelt, waren doch recht viele der gut gelaunten Nachwuchskicker noch bei bester Kondition.

Am zweiten Turniertag mussten so doch einige DUWOraner der kurzen Nachtruhe Tribut zollen, was für das Trainerteam keine Überraschung war. Entscheidend aber war, dass das gesamte Team bei dieser ersten Mannschaftsfahrt einen riesigen Spaß hatte, toll zusammengehalten hat und sich

als richtiges Team präsentierte. Ein Wochenende, das ein voller Erfolg war und das nicht nur aufgrund der guten Platzierungen (6. und 12.Platz von 19 Teams).

Vielsagend die Frage einiger Spieler am Sonntag an die Trainer: ..Können wir eine SO Mannschaftsfahrt mal wieder machen?" Aber agrantiert werden die 2010er auch in der Saison 19/20 eine Ausfahrt inkl. Übernachtung machen!!!

Olaf Breiholz

Trainersuche

Du interessierst Dich für Fußball und wolltest schon immer einmal Trainer von einer Jugendmannschaft sein oder bist es vielleicht schon gewesen, dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir, die C-Jugend des TSV DUWO 08, Jahrgang 2005/06, suchen per sofort einen neuen Trainer/eine neue Trainerin, da unsere aktuellen Trainer uns leider berufsbedingt zur Rückrunde 19/20 verlassen müssen.

Wir trainieren jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr auf unserem neuen Kunstrasen in der Sthamerstraße 30, 22397 Hamburg.

Wir sind 18 dynamische Jungs im Alter von 12-14 Jahren und drei Trainer zwischen 18 und 20 und freuen uns schon jetzt Dich vielleicht bald als neuen Trainer zu begrüßen!

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich gern bei Ole Klawitter (aktueller Trainer) unter der Rufnummer 0172/9193244.

Wir freuen uns auf Deinen Anruf!



DUWO ist Heimat für Kinder- und Jugendfußball

Unsere Fußballsparte hat für alle Altersklassen ganzjährig top Trainings- und Spielbedingungen. Wir spielen sowohl auf Rasen, als auch auf Kunstrasen.

Wer diese tollen Bedingungen kennen lernen möchte und Lust hat bei DUWO zu kicken, kann sich jederzeit gern 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	
	Jungs (und Mädels)			
	G2 (JG 2014)	Thomas Wilke	0172/9502690	
		Sven Kalow	0172/4063942	
	G1 (JG 2013):	Katrin Laube	0157/78770684	
		Nadine Wessels	0172/4239359	
	F2 (JG 2012):	Patrizia Schlicht	0178/4098268	
	F1 (JG 2011):	Anja Kleta	0174/3356257	
		Fathi Wever	0173/5174086	
	E2/E3 (JG 2010)	Olaf Breiholz	0177/6633355	
		Sven Sörensen	0173/6111437	
	E1 (JG 2009):	Jens-Uwe Neumann	0176/84394533	ĺ
		Robin Scheunemann	0176/76907720	Q
		Lukas Malmodie	0151/51816536	
	D2 (JG 2008):	Horst von Howe	0170/2055759	
8		Volker Höhne	0177/6420476	
	D1 (JG 2007):	John Ment	0175/5657680	
		Herry Wilkens	0176/63644539	
	C1 (JG 2005/2006):	Ole Klawitter	0172/9193244	
		Paula Schick	0151/57265826	
Fußballkindergarten m/w:				
		Sabine Gerstenberg	0176/21651592	
	Jugendleitung:	Sven Kalow	0172/4063942	
		Benny Boers	0176/9507311	
		Daniela Giese	0151/22979728	
		Jan Einhausen	0171/3696795	





Tischtennis-Saisonauftakt Veranstaltung mit John Ment







Unsere Tischtennis-Sparte plant am 23. August 2019 in der "Schule am Walde", Kupferredder 12 eine attraktive Saisonauftakt Veranstaltung mit John Ment. Einlass ist um 18:30 Uhr

Im Rahmen dieser Veranstaltung wird John Ment unter anderem das Saisonauftakt Spiel unserer 1. Herren-Mannschaft moderieren. Unsere 1. Herren ist einer der Titelfavoriten in der Landesliga Nord-Ost und hat sich mit Eidelstedt-Lurup einen der Titelfavoriten in der Landesliga Süd-West als Auftaktsgegner ausgewählt. Diese Konstellation verspricht tolles Tischtennis!

Auf unserer Seite spielen unter anderen unsere neue Nummer 1: Marcin Trzecinski, ehemaliger polnischer Auswahlspieler und Oberliga Spieler beim HSV und Darius Dreischmeier, einer der aktuell besten Jugendspieler im Hamburger Tischtennis Verband.

Auch unser Gegner ist gespickt mit ehemaligen Hamburg Liga-Spielern und verfügt mit Klemp/Pein über eines der aktuell besten Doppel im Verband.

Wir würden uns freuen, wenn Ihr Alle an diesem Event dabei seid.

Der Eintritt ist natürlich frei, aber über eine kleine Spende für unsere Tischtennis-Jugendarbeit freuen wir uns natürlich sehr.

Für Essen und Trinken - gegen eine kleine Gebühr - ist natürlich gesorgt.

Euer Wolfgang Berger, Spartenleiter Tischtennis



"Girls Day" in Ohlstedt: 15 Mädchen entdecken den Tischtennissport

Stampf. Dreh. Stampf. So lässt sich die Geräusch-kulisse wohl am besten beschreiben, als am 23.03 um 11 Uhr der Tischtennis-"Girls Day" in der alten Sporthalle der Schule am Walde in Ohlstedt beginnt.

Teilnehmerin Rebecca (8 Jahre) hält ihren selbst designten Button in der Hand, er zeigt neben ihrem Namen – dieser war Vorgabe – eine

gelbe Sonne und Verzierungen in verschiedenen Farben.

Mit Begeisterung heftet Rebecca sich den Button an ihr Oberteil und so tun es ihr die übrigen vierzehn Mädchen gleich. Die Sieben- bis Elfjährigen sind motiviert, Tischtennis zu spielen – Vorerfahrungen haben die wenigsten, schon gar nicht auf Vereinsebene. "Einfach nachmachen, die Nadel muss nach unten", sagt Alexander Murek und übergibt Vereinstrainer Jan Rüssmann die Leitung über die Buttonmaschine.

Alexander ist hauptamtlicher Trainer beim Deutschen-Tischtennis-Bund (DTTB) und hat die Mission, Kinder in ganz Deutschland für den Tischtennissport zu begeistern. Heute unterstützt er die Vereinstrainer Juliane Davidsson, Swaantje Pöhler und Jan Rüssmann dabei, die anwesenden Mädchen im Rahmen des "Girls Day",



Kapazitätsgrenze: Sechs Tische und die Buttonmaschine (vorn) füllen die Sporthalle

der seit einigen Jahren als DTTB-Werbeaktion existiert, heiß auf Tischtennis zu machen

Der ansässige Tischtennisverein "TTG DUWO-Lemsahl" verfügt zwar über eine intakte Jugendarbeit, Mädchen sind hier allerdings leider noch die Ausnahme. Damit steht man sowohl auf Hamburger Ebene als auch im deutschlandweiten Vergleich bei weitem nicht allein da.

Mädchen fehlen an allen Ecken und Enden: Nicht einmal ein Viertel der aktiven Tischtennisspieler ist weiblich, Tendenz negativ. Der Einstieg zur den Sportart fällt Mädchen in männlich dominierten Traininas-Deshalb gruppen oftmals schwer. braucht zum Aufbau einer es Mädchenabteilung Aktionen wie den "Girls-Day", an dem ausschließlich Mädchen teilnehmen dürfen.



Und so verteilte das Duwo-Lemsahl-Trainerteam Flver in den regionalen Schulen und Supermärkten, befeuerte den internen F-Mail-Verteiler und warb im Internet. Alles mit dem Ziel, die weibliche Nachwuchsarbeit mittelfristig fest im Verein zu etablieren - insbesondere Juliane Davidsson und Swantie Pöhler haben sich diesem Ziel verschrieben, sie leiten montaas sogar eine eigens für Mädchen konzipierte Trainingseinheit.

Dass **Tischtennis** einige Einstiegshürden bereithält. wurde auch amSonnabend des ..Girls Day" schnell klar: der Einiae Mädchen waren

unsicher, hatten teilweise sogar Angst. Sätze wie "Ich kann das nicht" fielen mehrfach, ließen sich jedoch durch Ermutigungen und gutes Zureden entkräften. Diese Zurückhaltuna wurde Stück abaeleat: Stück für kooperativen Aufwärmspielen lernten die Mädchen sich kennen, feuerten sich aeaenseitia an Fs aemeinsam verschiedene Symbole unter umgedrehten Spielkarten zu finden. Im Anschluss ging es endlich an die Tischtennistische: Die Schlägerhaltung sowie die soa. Grundstellung (spezieller Stand und Körperhaltuna beim Tischtennis) waren

zügig
erklärt und
so konnte
es mit ein
paar
ersten
Tipps zu
Vorhand,
Rückhand
und
Aufschlag
direkt los
gehen.

Die Trainer staunten nicht schlecht, wie die kurz zuvor noch SO wenia selbstbewussten Mädchen erste Ballwechsel bravurös zustande brachten. Entsprechend holten sich die Teilnehmerinnen ihr verdientes Lob ab. Beim darauffolgenden Balleimertrainina durften die Mädchen ihre Beinarbeit unter Beweis stellen, ehe erste Trainingsabschnitt mit dem sogenannten "Kaiserspiel"

zu Ende ging.

Etwas erschöpft, aber glücklich stärkte sich die Gruppe während der Mittagspause am reichhaltigen Buffet.





Essen findet geschlechterübergreifen Anklana. SO viel wurde klar. In angenehmer **Atmosphäre** ent-

nette wickelten sich Gespräche und auf Wunsch der Mädchen wurde auch oder der ein andere zusätzliche Button aefertiat.

Nach der Pause stand ein 7umba-Tanz auf dem Programm: Angeleitet von Trainerin Swaantie lernten die Mädchen. sich mit verschiedenen Körperbeweaungen im Takt modernen Popmusik zu bewegen. Was das mit Tischtennis zu tun hat? Es ist eine abwechslunasreiche

Möglichkeit, die für den Tischtennissport wichtige koordinative wicklung zu schulen und macht nicht zuletzt viel Spaß. Nach einiaen Ballaewöhnungsübungen, die zum Reinkommen aedacht waren, kehrte man wieder an den Tischtennistisch zurück: Übungen mit leicht erhöhtem Schwierigkeitsgrad wurden begeistert aufgenommen und zur Freude der

Trainer von allen Mädchen erfolgreich aemeistert. Erklärt wurden im zweiten Traininasabschnitt außerdem die wichtigsten Regeln



beim Tischtennis. Mit diesem Wissen waren die Mädchen bereit, gegen Ende der Veranstaltung auch einmal

> um Punkte zu spielen. Beim sogenannten "Jokerspiel" konnte das zuvor Erlernte direkt umaesetzt werden, außerdem hielt es durch die Struktur des Spiels für jede Spielerin Erfolaserlebnisse bereit. Den inhaltlichen Abschluss bildete ein Fangspiel, bei dem die Mädchen noch einmal ihre letzte verfüabare Energie los werden konnten. Nachdem iedes Mädchen noch Teilnehmerurkunde sowie einen Turnbeutel inklusive

einiaer Goodies erhalten hatte, endete die Veranstaltung um 15 Uhr.

Mädchen Viele der saaten, sie möchten aern einmal zum Vereinstrainina kommen. Wenia verwunderlich, dass die mit dem "Girls Day" rundum zufriedenen Trainer dies gern hörten. Das aroße Ziel der TTG DUWO-Lemsahl, in nächster Zeit erstmals eine

> Mädchenmannschaft zum Spielbetrieb anmelden zu können. ist durch den ..Girls Dav" iedenfalls in areifbare Nähe gerückt.



Unsere Trainingszeiten im Überblick:

Tag	Uhrzeit	Ort	Trainingsgruppe
Montag	17:30- 19:30	Kupferredder 12	Mädchen + Fortgeschrittene (Jugend)
Montag	19:30- 22:00	Kupferredder 12	Erwachsene
Dienstag	16:30- 18:30	Volksdorfer Damm 250	Basis (Jugend)
Dienstag	18:00- 22:00	Kupferredder 12	Erwachsene (1./2. Herren)
Vittwoch	17:00- 19:00	Kupferredder 12	Basis (Jugend)
Mittwoch	20:00- 22:00	Volksdorfer Damm 250	Erwachsene
Donnerstag	20:00- 22:00	Kupferredder 12	Einsteiger Erwachsene
reitag	15:00- 16:00	Eichelhäherkamp 3	Schulkooperation Lemsahl
reitag	19:00- 22:00	Kupferredder 12	Erwachsene
Samstag	12:00- 14:15	Eichelhäherkamp 3	Kinder 5-8 Jahre
Samstag	14:15- 16:30	Eichelhäherkamp 3	Fortgeschrittene (Jugend)
Samstag	16:30- 18:30	Eichelhäherkamp 3	Erwachsene

Ansprechpartner:

Kindergruppe + "Hobbygruppe": Jugend: Jan Rüssmann

Maximilian Merse Fon: 0170 6605925 0176 84636598

maximilian.merse@gmail.com

Mädchen: Erwachsene: Wolfgang Berger

Juliane Davidsson Fon: 0173 2070334 0176 45611781 wogi98@aol.com

trainer.duwolemsahl@gmail.com

Jan.Ruessmann@gmx.de



Ran an die Schläger!

Das Tischtennis-Schnuppermobil an der Schule am Walde

Am ersten Freitag nach den Märzferien war es soweit: Das Schnuppermobil des Deutschen Tischtennis Bundes, kurz DTTB, besuchte die Schule am Walde.

Was ist das Schnuppermobil?

Kurz gesagt: Ein Auto voll Tischtennis-Materialien, das seit über fünfzehn Jahren durch die verschiedensten Regionen Deutschlands zu Vereinen, Verbänden, Freizeiteinrichtungen, Jugendzentren, Schulen und Firmen fährt. Dabei ist immer ein komplettes Spaßpaket: Tischtennistische in verschiedenen Größen und Formen, XXL- und richtige Wettkampf-Bälle sowie ein TT-Roboter. Ziel der Schnuppermobil-Events ist es, **Tischtennis** als vereinsmäßia oraanisierte Sportart zu stärken.

Dank der aufaeschlossenen Einstellung der Schule am Walde. welche die Aktion schon 71.JM wiederholten Male bereitwillig durchführte, konnte das Schnuppermobil am 22.03.2019 in der Sporthalle am Kupferredder begrüßt werden.

Durch diverse Übungen am und abseits des Tischtennistisches wurden während der Schulzeit insaesamt 100 Kinder der Klassenstufen spielerisch an den Tischtennissport heranaeführt: Auf dem Proaramm standen Ballgewöhnungsaufgaben, das Erlernen der Schlägerhaltung

sowie der wichtiasten Regeln und nicht zuletzt das Finüben erster Vorhand- und Rückhandtechniken.

Bealeitet wurde dieses aroßartiae Event, das von der überwiegenden Mehrheit der anwesenden Kinder begeistert genommen wurde, DTTB-Teamer von Alexander Murek und Jan Rüssmann.



Hochbetrieb an bis zu zehn Tischen.

dem Jugendkoordinator des ortsansässigen Tischtennisvereines TTG DUWO-Lemsahl

Doch was macht Tischtennis so besonders?

Tischtennis verbindet, wie keine andere Sportart Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und taktisches Verständnis. Dabei ist es nicht entscheidend, ob jemand besonders groß

oder stark ist, jeder kann Tischtennis spielen.

Die Schnuppermobil-Aktion am 22.03 hat einer beträchtlichen Anzahl von Grundschülern jedenfalls wieder einmal erfolgreich die Möglichkeit eröffnet, in den Tischtennissport hineinzuschnuppern und einige von ihnen haben im Tischtennissport tatsächlich ihr neues Hobby gefunden.

Haben Sie oder jemand in Ihrem Umfeld auch einmal Lust zum Schläger zu greifen?

Dann nehmen Sie gern Kontakt zum lokalen Club TTG DUWO-Lemsahl auf!

Trainer Jan Rüssmann zeigt den Vorhandschlag an der Ballmaschine



Alexander Murek erklärt die richtige Schlägerhaltung

Ansprechpartner:

Jan Rüssmann, mobil: 0170 6605925

Email: jan.ruessmann@gmx.de





Hamburger Meisterschaft 2019

4 x Gold, 6 x Silber und 6 x Bronze

Kaum ist das neue Jahr gestartet und schon geht's mit dem Turnierkalender los. Dieses Jahr gab es die Hamburger Meisterschaft mit dem Ausrichter Tus Finkenwerder.

Der Tus Finkenwerder hat durch seine zahlreichen Helfer super für das leibliche Wohl der Teilnehmer und Zuschauer gesorgt. Das Kampfgericht und die Kampfrichter waren sehr engagiert und hatten auch viel Verständnis für die kleinen und großen Ju Jutsukas.

Wir sind mit 22 Kämpfern in den Klassen U10, U12, U14, U16 gestartet. Die Kämpfer wurden von den unterschiedlichen Trainern gut auf dieses Turnier vorbereitet. Allerdings steigt mit Betreten der Halle die Aufregung und die Nervosität.

In diesem Jahr wurden die Ju-Jutsukas von den Trainern auf Matte 1: Bernhard, Chiara, Chiara, Rike, Joshua und auf Matte 2: Daniel und Florian begleitet.

Diese haben die Kinder mit dem nötigen Equipment ausgestattet und konnten Ihre Schützlinge mit Ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz bei Turnieren gut vorbereiten und auch motivieren. Heike und Darius mussten leider krankheitsbedingt passen.



Ergebnisse:

Hamburger Meister

Marie, Laurin, Lukas, Giuseppe Emilio

2. Platz:

Joshua, Chiara, Jamie, Amelie, Raphael, Anton

3. Platz:

Ben Luca, Anila, Anton Niklas, Lisa, Oskar, Levan

Jonathan, Niklas, Justus, Antony, Jonte und Erik haben sich auch super geschlagen mit den Plätzen 5-7.

Unser Dank ailt auch den sonstigen Helfern die die Trainer und Ju Jutsukas bei diesem Turnier unterstützt haben. Ein besonderer Dank geht auch an die mitgereisten Fans. Diese haben die Ju Jutsukas zu Höchstleistungen motiviert und wenn es um den ersten Platz der Fanclubs gehen würde, sicherlich einen der vorderen Plätze erreicht hätten. Leider konnten auf Grund von Grippe Epidemie nicht Teilnehmer kämpfen, aber nächsten Mal freuen wir uns schon drauf Euch zu begleiten.

Norddeutsche Meisterschaft 2019

Dieses Mal hatte das Team wieder eine erfreulich kurze Anreise und ist mit einem aber feinen Team dahei kleinen gewesen. Ausrichter war in diesem Jahr der Tus Finkenwerder. Der Tus Finkenwerder hat durch seine zahlreichen Helfer super für das leibliche Wohl der Teilnehmer und Zuschauer gesorgt. Das Team ist mit vier Kämpfern in der U16 in unterschiedlichen Gewichtsklassen angetreten. Diese wurden von den Trainern Heike, Darius, Bernhard und den Co-Trainern Daniel und Florian bealeitet.

Natürlich gilt der Dank auch den weiteren Helfern und wie immer unseren zahlreich mitgereisten Fans. Die Kämpfer wurden natürlich schon lange vor dem Turnier von Ihren Trainern toll vorbereitet. Allerdings ist es natürlich immer noch etwas anderes, wenn es dann wirklich losgeht. Wir sind auf alle Kämpfer die teilgenommen haben sehr stolz. Alle Kämpfer haben wie immer sehr viel Einsatz und engagierte Kämpfe gezeigt. Alle Wettkämpfer haben viele neue Erfahrungen mitnehmen können.



Für Joshua, der als amtierender norddeutscher Meister in Altersklasse U 16 antrat, lief alles nach Plan. Erst im Finale verlor er, nach neun aewonnenen Kämpfen im Vorfeld. sehr knapp. Die technische Reife und seine hohe Motivation versprechen in der Zukunft noch höhere Erfolge. Seine Siege, guten Platzierungen und die ständige Steigerung auf Meisterschaften führten jetzt zu einer Einladung in den Bundeskader.





Vom Bundestrainer hat Joshua jetzt auch eine Einladung zur Sichtung bzgl. der Weltmeisterschaft 2019 erhalten. Wir drücken ihm ganz fest die Daumen, dass er erfolgreich auf der Weltmeisterschaft kämpft.

41



Falckenstein 2019

Anfang Mai war es wieder soweit und die Ju-Jutsu-Truppe machte sich auf denWea zum Falckenstein Wochenende an der Kieler Förde. Nach der Buswurden fahrt die Häuser bezoaen und



Am nächsten Morgen ging es dann mehr oder weniger ausgeschlafen zum Frühstück und anschließend stand ein Hockevturnier an. Alle waren mit Spaß und Fifer dabei und zum Glück hatten wir am Samstag und Sonntag durchgehend Sonnenschein. Am Samstagnachmittag ging es dann die direkt unterhalb des an Jugenddorfes aelegene Kieler Förde, Hier wurden Fußball und Fanaen aespielt. Muscheln aesammelt, Steine "aeditscht" und kleinere Randoris im Sand ausgetragen. Am Samstagabend konnten wir dann auch endlich an aroßer Tafel draußen essen – an dieser Stelle noch mal ein ganz

einmal ordentlich getobt und

Verstecken gespielt, bis die erste

Nachtruhe eingeläutet wurde.

großes Dankeschön an unsere fleißigen Grillmeister.

Den Sonntag rundete dann das für Falckenstein leaendäre Fußball Turnier ab, bei dem sich "Team Gelb" eindeutig mit 6:3 gegen "Team Rot" durchsetzte.

Nach dem Aufräumen und den Mittagessen ging es dann auch schon wieder mit dem Bus in Richtuna Hambura. **Allerdinas** deutlich leiser als auf der Hinfahrt. da der ein oder andere bereits bei der Rückfahrt den verpassten Schlaf nachholte.

Es war wieder ein toller Ausflua und wir freuen uns schon auf Falckenstein 2020!!!









Der Kurs Total Body Workout hat sich prima entwickelt: Mit über 20 Teilnehmern und Teilnehmerinnen hat sich der wöchentliche Kurs zu einem festen Bestandteil des DUWO-Sportangebots entwickelt. Trainerin Juliane Schmidt: "Der Kurs ist toll und wir sind eine richtig gute Gruppe. In erster Linie haben wir Spaß am Sport und wollen uns fit halten. Für mich ist der Kurs - vor allem auch wegen der großartigen TeilnehmerInnen - jede Woche eine große Freude!" Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, wenige Plätze sind noch frei. Bei Interesse gern anfragen.

Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen, aber auch Muskulatur, Kondition und Beweglichkeit steigern möchten. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, Männer oder Frauen, jung oder im fortgeschrittenen Alter, Fitness-Erfahrene oder Sport-Neueinsteiger - der Kurs schafft genug Raum für alle Anforderungen.

Das Total Body Workout beginnt mit Lockerungs- und Kräftigungsübungen für Schultern und Nacken, stärkt Arm- und Beinmuskulatur und trainiert Bauch, Rücken und Rumpfmuskulatur, nachdem der Puls einmal ordentlich nach oben getrieben wurde. Mit Hilfe der eigenen Körperkraft, Hanteln, Therabändern oder mit Softbällen werden möglichst alle Muskelpartien von oben bis unten trainiert. Im Anschluss an die knapp 60 Minuten Workout gibt es immer Dehnungsübungen sowie ein kurzes Finish für die Entspannung.

Schnupperstunden sind möglich und Neugierige immer willkommen!

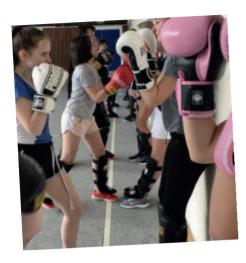
Kurszeiten

Wann: montags 19.30-20.30 Uhr

Wo: Neue Halle, Schule am Walde, Kupferredder Wer: Juliane Schmidt: 0177 4492672 (gern per sms)



K1 - Kickboxen Jetzt auch für Erwachsene



Das K1-Kickboxen steht für Förderung der motorischen Eigenschaften, Entwicklung der Persönlichkeit und die Verbesserung des Wettkampfverhaltens. Durch ständiges Trainieren von Bewegungskombinationen mit den Händen und Füßen wird insbesondere die über Kreuz Koordination geschult und verbessert.

Bedingt durch das körperlich anspruchsvolle Training (Athletikund Fitness), erlernen die nehmer den disziplinierten, fairen und aufrichtigen Umgang miteinander. Denn K1-Kickboxen ist Vollkontakt Kampfsportart. eine die dem Muay Thai aus (Thaiboxen) Mitte der 90er Jahre entwickelt worden ist.

Bis heute ist die Möglichkeit, diese Form des Kickboxens in Hamburg zu erlernen immer noch sehr überschaubar

Und da beim K1-Kickboxen neben dem Erlernen von Techniken und Kombinationen auch permanent der Kampf (Sparring) trainiert wird, ist es das perfekte Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern auch für Erwachsene. Nicht zuletzt aus diesem Grund erfreut sich diese Sparte bei DUWO08 seit nun mehr vier Jahren einem hohen Zuspruch und Zulauf.

Anfänger, die diese faszinierende, athletische und moderne Kampsportart erlernen möchten, sind jederzeit zu den unten genannten Trainingszeiten herzlich willkommen!





Darius Alibek, mobil: 0172/4228313 E-Mail: dariusalibek@gmx.de

Trainingszeiten

Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahre: Montag und Mittwoch 18-19 Uhr im KB Gym Hamburg, Ruwoldtweg 6, 22309 HH

Kinder 6 – 11 Jahre: Dienstag und Freitag 16-17 Uhr, Schule am Walde Jugendliche 12 – 17 Jahre: Dienstag und Freitag 17-18 Uhr, Schule am Walde



Neues von der SG Hamburg-Nord

wC beim Cup der Landesmeister in Berlin

Am 3. Mai ging es für die wC nach Berlin zum Cup der Landesmeister. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten und uns zu einem gemeinsamen Abendessen auf dem Hotelflur getroffen hatten, ging es noch zum Sightseeing und Fotoshooting ins Herz der Stadt.

Am nächsten Tag starteten wir unterstützt von zahlreichen mitgereisten Eltern mit einem 8:10 gegen den TSV Rudow. Was dieses Ergebnis bedeutete, stellte sich erst später heraus, da die Berliner am Ende

das Turnier gewannen.

Es folgte ein sensationeller 13:11 Sieg gegen das favorisierte Team des TSV Nord Harrislee. Das war ein echtes Highlight für uns. Wir waren unheimlich stolz und glücklich. Die Konstellation in der Gruppe hätte uns zum Erreichen des Halbfinals im abschließenden Gruppenspiel sogar eine knappe Niederlage gegen den Sachsenmeister BSV Sachsen Zwickau erlaubt, aber es sollte anders kommen. Wir fanden zu keinem Zeitpunkt ins Spiel und verloren deutlich mit 10:22.

Der Tag endete harmonisch und in guter Stimmung mit einem gemeinsamen Pizzaessen beim Italiener.



Anschließend klagten die Mädels noch erfolgreich den leichtfertig für einen Sieg gegen Harrislee versprochenen Shopping-Abstecher ein.

Am Sonntag folgten die Platzierungsspiele. Es ging gegen den Frankfurter HC. Eine Mannschaft, die



mehrere DHB-Spielerinnen in ihren Reihen hat. Es eraab sich ein unheimlich spannendes Spiel, bei dem wir nochmals zeigen konnten, was für Potenzial in dieser Mannschaft steckt. Das Spiel endete äußerst knapp mit 11:12. Es gab Anerkennung vom aea-**Trainer** nerischen und auch den neutralen Fans.

Im abschließenden Spiel um Platz 7 gegen den HSV Magdeburg wiederholte sich dann leider wieder der Ablauf aus dem Spiel gegen Zwickau, so dass

wir nach dem deutlichen 15:24 den stolzen 8. Platz belegten.

Berlin war eine Reise wert. Wir haben unheimlich viel gelernt. Es war ein würdiger Abschied für eine herausragende Saison.





Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben, dass wir diese wunderbaren Erfahrungen sammeln durften.

Die Reise geht weiter ... @sghamburgnord.wb1



Ansprechpartner

für alle Handball-Interessierten ist Tanja Schneider, Fon: 040 6010511



Zurück in Ohlstedt: JugendCup 2019 der SG Hamburg-Nord



Nach einem Jahr Zwangspause im vergangenen Jahr, weil bei uns der Kunstrasen-Platz gebaut wurde, konnte der JuniorCup 2019 unserer Handballsparte nun wieder in der kuscheligen DUWO-Arena stattfinden. Am 25. und 26. Mai empfing die SG Hamburg-Nord bei perfektem Handball-Wetter wieder über 180 Mannschaften aller Altersklassen.

Tolle Spiele. perfekte eine Organisation von **Turnierleiter** Malte Langhoff und seinem Team vor allem keine Verletzungen nennenswerten machten das Jugendturnier erneut zu einem Highlight. Nach dem Turnier ist vor dem Turnier, deshalb beginnen schon bald die Planungen für 2020.

Tanja Schneider



Hallensaison 2018/2019

Start in die Leichtathletik-Hallensaison: Hallensportfest am 24.11.2018 mit Chance zur Qualifikation für die Hamburger Hallenmeisterschaften Ende Februar

Einige DUWO-Athleten der AK U12 – U16 nutzten eine der wenigen Startmöglichkeiten in der Hallensaison.

Für die älteren U 16-Athleten Glenn und Sven ging es darum, aus dem Grundlagentraining heraus ihre Form zu testen. Beide konnten mit neuen Bestleistungen im Sprint aufwarten: Sven gewann in 7,67 s die 60m und Glenn blieb in 7,98 s das erste Mal unter der 8 s-Marke.

Lukas Donnig und Lukas Litke (beide Jg. 2008 – M 10) zeigten starke Leistungen im 50m-Sprint und Weitsprung. Lukas L. sprintete in 7,88 s auf den 2. Platz und auch Lukas D. blieb mit 7,99 s das erste Mal unter 8 s (Platz 5). Die 4m-Grenze



übersprangen die beiden 7war noch nicht, aber mit 3.73 m (Lukas L. - Platz 6) bzw. 3.83 m (Lukas D. – Platz 5) zeiaten beide eine aute Leistuna. Im Weitspruna schaffte es Mia Dollmann (Ja. 2007 - W 11) in den Endkampf

und ersprang sich mit 3,72 m den 8. Platz. Lili Ulrichs zeigte eine enorme Verbesserung im Sprintbereich und konnte bei guter Konkurrenz auf den 10. Platz in 10.02 s laufen (W11 – 60m)

Sven, Glenn und Felix mit neuen Sprint-Bestleistungen beim Hallenmeeting am 16.12.2018

Mit neuen Bestleistungen über die 60m-Strecke konnten unsere drei DUWO-Athleten beim Hallensportfest des HSV in der Leichtathletikhalle am 3. Advent überzeugen. Aus dem Grundlagentraining heraus verbesserte sich Sven Oppermann (M15) auf 7,53 s im Vorlauf – im Endlauf reichte es in 7,60 s für den 3. Platz hinter dem starken Matteo Ciuchini und Matti Wellm. Glenn Mach (auch M 15) blieb im B-Endlauf in 7,92 s erneut unter der 8 s-Grenze und lief dort auf den 2. Platz

(VL: 7,90 s). Ziel für die Hamburger Meisterschaften im Januar muss das Erreichen des A-Endlaufes sein.

Felix Höppner (eigentlich Altersklasse U 20) musste bei den Männern starten. Dadurch war von vornherein klar, dass der Endlauf ein utopisches Ziel war. Felix zeigte aber in 7,86 s eine tolle Leistung, denn damit blieb er das erste Mal unter der 8s-Grenze und verbesserte seine persönliche Bestleistung aus der Vorsaison deutlich.



Landesmeisterschaften U 16 und Erwachsene am 19./20.01.2019

Bei den gemeinsamen Landesmeisterschaften von Hambura und Schleswia-Holstein am 19./20.01. konnte Sven Oppermann im 60m-Sprint im B-Endlauf in 7,59 s den 2. Platz in der Altersklasse U 18 erreichen. Einen Tag zuvor war allerdings noch gar nicht klar, ob er überhaupt starten kann, da er sich einen Nerv eingeklemmt hatte. So aina er etwas angeschlagen in die Meisterschaften und blieb im Hochsprung mit 1,68 m und dem 8. Platz doch deutlich unter seinen Möglichkeiten. Die

stärkere Konkurrenz durch die gemeinsamen Meisterschaften bekam auch Glenn Mach (U 18) zu spüren, der mit 7,91 s im Vorlauf eine gute Leistung zeigte, aber den Endlauf damit leider nicht erreichen konnte. Glenn testete am nächsten Tag das erste Mal die 200m-Hallenrunde und lief in 25,68 s auf den 13. Platz. Beide sind im Jahr 2003 geboren und zählen damit zu den Jüngeren bei den U18ern – das lässt für das nächste Jahr hoffen.



Felix Höppner startete ebenfalls bei diesen Landesmeiterschaften, allerdings eine Altersklasse höher bei den Männern.

Er konnte seine Sprintleistungen der Vorwoche leider nicht weiter verbessern. Trotzdem zeigte er über 60m in 7,76s und über die 200m in

25,09s gute Leistungen und blieb nur knapp über seinen Bestleistungen. Eine Woche zuvor am 12./13.01. hatte Felix in seiner eigentlichen Altersklasse U 20 im 60m-Sprint den B-Endlauf erreichen können: Er wurde dort 8. mit persönlicher Bestleistung von 7,71 s. Im 200m-Lauf konnte er auch eine Bestleistung aufstellen und in 25,03 s auf den 15. Platz laufen.

Leichtathletik-Qualifikations-Wettkampf U 12 und U 14 am 26.01.2019

Beim Qualifikations-Wettkampf für die Hamburger Meisterschaften (die wie immer Ende Februar stattfinden) traten einige ganz neue DUWO-Leichtathleten an. Bei diesen Neulingen war die Aufregung natürlich besonders groß. In der Altersklasse W 10 (Jg. 2009) konnten sich Ida Böhm und Amira Richter gleich im Sprint (8,88 s bzw.

8,93 s) sowie im Weitsprung (3,22 m bzw. 3,15 m) qualifizieren. Amira legte dabei eine Punktladung auf die Qualiweite hin. Im Sprint mussten die Jüngsten unter 9 s bleiben. Maja Milz, die etwas angeschlagen in den Wettbewerb ging, blieb leider in 9,05 s knapp über dem Wert – gleiches gilt für Hanne Klemp, die in 9,08 s auch

nur knapp darüber lag. Zum Trost: Bei den Hamburger Meisterschaften dürfen beide in anderen Disziplinen antreten, die keine Qualifikation benötigen (Hürdenlauf, Hochsprung sowie 800m-Lauf).

Bei den Jungen erreichte Lukas Litke (2008 - M 11) erneut die Quali (7.94)50m-Sprint s) und im Weitsprung (3,45m). Auch Neulina Niclas Janas (2008) konnte in seinem ersten Wettbewerb die Qualifikation in beiden Disziplinen erreichen - ihm reichten 8.51 s im Sprint sowie 3,54 m im Weitsprung. Niklas Küsel konnte sich für den 60m-Sprint in der AK M 13 (Ja. 2006) mit 9.41 s qualifizieren. Herzlichen Glückwunsch an alle. die sich qualifizierten konnten!





Hamburger Meisterschaften U 14 und Hamburgs Beste U 12 am 23.02.2019:

Bronze für Lukas im Hürdenlauf und weitere gute Platzierungen

Die einzige Medaille für die DUWO-Leichtathleten konnte Lukas Donnig im 50m-Hürdenlauf holen. In 9.58 s aewann er seinen Zeitlauf bei den M 11ern (Ja. 2008) und konnte sich am Ende über die **Bronzemedaille** freuen. 7udem wurde er 4. im 800m-l auf in 2:46.94 min. Auch Lukas Litke lief auf den 4. Platz. im 50m-Endlauf. In 7.90 s bliebt er leider deutlich unter seiner starken Vorlauf-Zeit (7.76 s!) zurück und verpasste so knapp eine

Medaille. Im Hürdenlauf wurde er 6. in exakt 10.00 s.

Von den schnellen Jungs profitierte natürlich auch die gemischte U12-Pendelstaffel, die in der Besetzung Marlene Spreckelmeyer (2008) – Lukas D. (2008) – Niclas Janas (2008) - Amira Richter (2009) – Lukas L. (2008) – Hanne Klemp (2009), mit Ersatzläuferin Ida Böhm (2009), einen starken 6. Platz (von 22 Staffeln) erreichen konnte. In der Pendelstaffel mussten alle



zeigen, dass sie nicht nur schnell 30m sprinten können, sondern dieses auch noch über Hindernisse – und auch gute Staffelübergaben zeigten unsere U12er.

Marlene verfehlte im Hürdenlauf nur ganz knapp die Siegerehrung, denn sie lief mit 9,91s auf den insgesamt 9. Platz - bei den Jungen im gleichen Alter hätte diese Zeit für Platz 5 gereicht. Ida und Hanne liefen beide noch nach der Staffel mutige 800m-Rennen und beide auch nur ganz knapp an der Siegerehrung vorbei. Ida wurde 9. in 3:09,45 min und Hanne 10. in 3:09,59 min. Dabei haben die beiden das Kunststück fertiggebracht, in zwei verschiedenen Läufen mit einer komplett unterschiedlichen Renntaktik jeweils 5. in ihrem Lauf zu werden und dabei fast die gleiche Zeit zu laufen!

Leichtathletik



Bei den U14ern konnte Mia (W12) mit deutlichen Leistungsverbesserungen aufwarten. Im Hochsprung ersprang sie sich mit 1,24 m den 5. Platz. Im Weitsprung blieb sie das erste Mal über der 4m-Marke – wurde mit 4,01m aber letztendlich 10., ihr fehlten nur 8 cm, um den Endkampf zu erreichen.

Im allerersten Wettkampf zeigten auch die "Neuen" Niklas Küsel (Jg. 2006 – M13) und Niklas Böhm (Jg. 2007 – M 12) gute Leistungen. Über die 800m lief Niklas K. in 2:57,84 min. auf den 6. Platz – Niklas B. wurde bei den M12ern in einem größeren Teilnehmerfeld 8. mit 2:54.76 min.

Nach unserem alljährlichen Trainingslager in L' Alfas del Pi (Spanien) vom 02.09.03. starteten wir im April in die Freiluftsaison 2019

1. Frühjahrstest am 16.04.2019

bestem Aprilwetter Bei wurde mitten in der Woche am Dienstagabend die Sommersaison mit dem 1. Frühjahrstest des HSV auf der Jahnkampfbahn geläutet. Dieser kleine Wettkampf dient vor allem zum Testen frisch aus dem Trainina. Das Schöne: Von den aanz kleinen U 10ern bis zu den Erwachsenen bietet sich für ieden eine Startmöglichkeit.

Wir waren mit einer sehr kleinen Gruppe Athleten auf der Jahnkampfbahn, die aber alle gute bis sehr gute Ergebnisse zeigten:

Bei den Kleinsten konnte Sophia Höfs (U 10) in ihrem ersten Wettkampf den 2. Platz im 50 m-Sprint mit 9,29 s belegen. Ihren Zeitlauf hat sie sogar gewonnen, in der Gesamtwertung lag sie nur ganz knapp hinter der Ersten. Ida Böhm (U 12, W 10) zeigte trotz Krankheit im Vorfeld auch eine tolle Leistung und lief in 9,02 s auf





den 5. Platz im 50 m-Sprint. Lukas Litke wurde in 8,00 s auf gleicher Strecke 4. bei den Jungen der Altersklasse M 11. Bei den U 14ern lief Chiara Kungel (W1 2) das erste Mal die längere 75 m-Sprintstrecke und konnte eine Bestleistung von 12,78 s aufstellen.

Sven Oppermann und Glenn Mach, nun schon der U 18 Klasse angehörig, testeten aus dem Training 100 m sowie die "geliebten" 300 m an. Sven konnte die 100 m in neuer Bestleistung von 11,78 s gewinnen, Glenn lief in 12,58 s in einem anderen Zeitlauf insgesamt auf den 3. Platz.

Im abschließenden 300 m-Lauf sind beide nicht ganz an ihre Grenzen gegangen – letztendlich wurde Sven 2. in 38,95 s und Glenn 4. mit 42,51 s. Felix Höppner testete auch beide Strecken und lief die 100 m in 12,14 s sowie die 300 m in 39,40 s. Zeitlich ist auf 100 m und 300 m deutlich mehr möglich, wie die Trainingsergebnisse zeigen. Die schwache Konkurrenz ließ ihn beide Strecken gewinnen.



Hamburger Landesmeisterschaften Vierkampf U 14 und Hamburgs Beste U 12 am 25.05.2019: Lukas Donnig holt Bronze

Lukas (M 11) lag während der ersten Disziplinen seines Vierkampfs zunächst auf dem 7., dann auf dem 5. Platz, konnte sich dann aber durch abschließenden Hochsprung noch auf den 3. Platz im Vierkampf mit 1.242 Punkten kämpfen – und das in allerersten Hochsprungwettbewerb! Mit übersprungenen 1.20 m überholte er noch die Konkurrenten. Im Weitsprung sprang er 3,83 m, die 50m sprintete er in 8.12 s und den Ball warf er 26.50 m weit. Lukas Litke erreichte in der gleichen Altersklasse den 6. Platz mit 1.122 Punkten. Er zeigte einen starken 50m-Sprint mit

7,87 s und einen guten Weitsprung mit 3,82 m. Im Ballwurf lief es mit 23,50 m nicht so gut, genauso wie im Hochsprung mit nur 1,00 m – da wäre deutlich mehr drin gewesen. Niklas Janas landete in seinem ersten Vierkampf einen Platz hinter Lukas Litke mit 1.088 Punkten. Seine besten Disziplinen waren vor allem der Hochsprung mit 1,12 m sowie der 50m-Sprint mit 8,32 s. Am Ballwurf müssen wir offensichtlich mit allen drei Jungs im Training noch intensiver arbeiten – dann sind deutlich höhere Punktzahlen möglich.



Bei den Mädchen erzielte Marlene Spreckelmeyer in der gleichen Altersklasse 1.322 Punkte und kam auf den 7. Platz. Bei den Jungen wäre sie mit dieser Punktzahl Zweite aeworden.

Außerdem haben noch Mia Dollmann (W 12), Ida Böhm, Maja Milz und Ramona Paulick (alle drei W 10) teilgenommen, konnten aber keinen Platz unter den ersten 8 belegen.

Himmelfahrtssportfest in Pinneberg am 30.05.2019: Niklas holt die Silbermedaille bei den LM Langstrecke U 14 und Ida Böhm siegt über 800 m in herausragender Weise

Beim Himmelfahrtssportfest zeiaten unsere Athleten bei unschönen Wetterbedingungen gute Eraebnisse. Felix (U 20) lief über 100 m in dieser Saison mit 11,97 s erstmalig unter 12 s und wurde damit 4. Über die doppelte Sprintdistanz blieb er unter der 25 s-Marke und lief in 24.72 s auf den 6. Platz

In der Altersklasse U 14 fanden parallel 7U dem Sportfest die Landesmeisterschaften über 2000 m statt. Niklas Böhm konnte in der AK M12 die Silbermedaille holen, und zwar in 7:49.33 min. Zeitlich hat sich er sich noch etwas Luft nach oben gelassen, da er am Taa vorher in der Schule beim Sponsorenlauf über 20 km aelaufen ist.

In der AK U 12 traten Niklas Janas und Ida Böhm an. Niklas (M 11) konnte im Hochsprung eine neue Bestleistung mit übersprungenen 1.15 m aufstellen und damit den 2. Platz erzielen. Die 50m-Distanz sprintetet er in 8.45 s (4. Platz). Ida (W 10) verbesserte ihre bisheriae Bestleistung über die 50m- Distanz deutlich auf nun 8.76 s (3. Platz). Danach zeigte sie einen sehr starken 800m-Lauf, den sie von Anfana an dominierte und letztendlich in einer ausgezeichneten Zeit von 2:55,27 min gewann.

Die U10er absolvierten einen Dreikampf, bestehend aus 50m-Sprint. Ballwurf und Weitsprung. Bei den Jungs konnte Niklas Vornhusen (M 8) mit 647



Punkten den 3. Platz erreichen und stand damit auf dem Treppchen. Käthe Brüchert landete in der aleichen Altersklasse bei den Mädchen mit 428 Punkten auf dem 8. Platz. Philippa Schäfer (724 Punkte / Platz 4) und Smilla Wischer (662 Punkte / Platz 7) zeigten tolle Ergebnisse in der AK W 9.





Pfingstsportfest Zeven am 08.06.2019: neue Bestleistungen im Sprint

7um ersten Mal haben wir beim traditionellen Pfinastsportfest teilgenommen, das jährlich in Zeven für die AK U 18. U 20 und Frwachsene stattfindet. Bei diesem sehr aut organisierten Sportfest konnten unsere drei Junas Bestleistungen erfreuliche neue über die 100 und 200m-Strecken zeigen. Felix Höppner verbesserte sich bei besten Bedingungen im Vorlauf über 200 m bereits auf 24.55 s und konnte sich dann im Endlauf noch einmal um 2/10 auf 24.35s steigern. überhaupt das erste Mal für ihn. dass er zwei 200m-läufe an einem Tag absolvieren musste.

Diese beiden Läufe spürte er dann auch etwas in den Beinen bei den abschließenden 100m, die er in 12,03 s sprintete - immer noch gut, aber keine neue BL. Glenn Mach konnte in diesem 100m-Lauf seine BL auf 12,26 s verbessern. Sven Oppermann (U 18 wie Glenn) ging etwas angeschlagen in den Wettkampf und lief erstmalig die halbe Stadionrunde.

Er zeigte mit 23,95 s einen guten Lauf, verzichtete erkältungsbedingt aber auf den Endlauf. Im abschließenden 100m-Sprint konnte er in 11,77 s den 3. Platz in der AK U18 erreichen.

Kinderzehnkampf: Tomma bringt den Pokal mit nach Hause

Beim traditionellen Kinderzehnkampf, veranstaltet von der LAV Nord und dem SC Poppenbüttel auf der Sportanlage Oldenfelde am 16.06., nahmen zwölf unserer jüngsten Leichtathleten teil.

Auf dem Programm stehen unter anderen Disziplinen wie Stabweitsprung, Raketenweitwurf, aber auch der klassische 50m-Sprint sowie ganz normaler Weitsprung.

Bei den ganz Jüngsten (Jg. 2012/2013) konnte sich Tomma (W 7) in ihrem allerersten Wettkampf gegen ihre 9 "Konkurrentinnen" durchsetzen und den Kinderzehnkampf gewinnen. Stolz nahm sie einen Pokal mit nach Hause.







Auch einen Pokal einen bronzefarbenen, hat sich Sophia (W.8) durch ihre guten Leistungen verdient. Sie konnte in ihrer Altersklasse den 3. Platz erreichen. Philippa und Smilla (beide W 9) erreichten in ihrer Altersklasse den 9. bzw. 12. Platz: Fmma konnte den 15. Platz erzielen deutlich in einem arößeren Teilnehmerfeld. Bei den W 10ern konnte Hanne den 12., Ida den 17. und Maja den 19. Platz (von 22 TN) Bei den Jungen erreichen. Altersklasse M 9 kam Jonathan auf den 14 Platz

Landesmeisterschaften Jugend U 18 am 22./23.06. in Hamburg

Bei besten Wetterbedingungen (Sonne und Wolken bei 22 bis 25°) fanden am vergangenen Wochenende Landesmeisterschaften von Hambura Schleswig-Holstein auf Jahnkampfbahn statt. Unsere drei U18-Athleten Sven Oppermann, Glenn Mach (beide M 16) und Luca Budach (M 17) traten im Sprint bzw. Kuaelstoßen liefen an und am*aemeinsam* Samstaa mit Mivosz Michna die 4x100m Staffel, Aufarund eines Wechselfehlers erreichte die Staffel aber leider nicht das Ziel...

Sven konnte über beide Sprintstrecken seine Bestleistungen verbessern. Über 100m lief er am Samstag im Endlauf auf den 3. Platz in 11,74 s (VL: 11,68 s).







konnte in der gleichen Altersklasse im B-Endlauf den 2. Platz in 12.26s erreichen (VL: 12.32 s). Die Sprintdistanz, die 200m. doppelte standen am Sonntaa auf dem Programm. Sven belegte dabei von allen Teilnehmern den 4. Platz in 23.61s. Glenn konnte den 13. Platz mit 25.44s erreichen. Beide spürten noch deutlich die beiden 100m-Läufe vom Vortaa in den Beinen und gingen nicht ganz frisch in den Wettbewerb - nicht zuletzt auch aufarund deutlichen Traininasrückstandes. verschieder dene Gründe hat. Vor diesem Hintergrund waren die Leistungen ganz gut.

Luca wurde in seinem allerersten Kugelstoßwettkampf 6., er stieß die 5kg-Kugel auf 11,08 m. Es zeigte sich, dass er noch deutlich an der Technik arbeiten muss, damit es nicht nur im Training, sondern auch im Wettkampf klappt. Erfreulich war, dass er sich von seinem allerersten Stoß bis zu seinem besten im letzten Versuch deutlich steigerte.









Antje Dehnel Hamburgs älteste Marathonläuferin



Selbst der ZEIT war dieser Auftritt eine Meldung wert....

Mit 78 Jahren ging Antje Dehnel am 28. April 2019 als älteste Teilnehmerin des HASPA-Marathons an den Start!

Sie wollte sich noch einmal der Herausforderung stellen und hiermit ihren letzten Marathon laufen.

Ihren ersten Marathon und auch den 1. HASPA Marathon überhaupt lief Antje am 25.Mai 1986. Sie ging mit der Laufnummer 184 an den Start, nachdem sie sich sorafältia durch Traininasläufe im vorbereitet Duvenstedter Brook hatte. Meistens von ihrem Mann begleitet, der nebenher radelte, trainierte sie erst 10, dann 16 und dann jeden Sonntag 20 km.

Damit legte sie den Grundstein für mehr als 80 Marathonläufe weltweit.

1989 lief Antje durch das Brandenburger Tor und feierte so auf ihre sportliche Weise die Wiedervereinigung! Ansonsten war sie weltweit in Sachen Marathon unterwegs, immer begleitet von ihrem Mann, der sie während des Laufs zusätzlich versorgte.

USA, Russland, Norwegen, Griechenland, China und Hawaii waren Ziele, bei denen sie immer wieder auf vertraute Gesichter aus der weltweiten "Marathonfamilie" traf.

Neben ihrem persönlichen Training für den Marathon hat Antje seit 1973, also 45 Jahre, sowohl in der Gymnastik - als auch in der Leichtathletik- und späteren Jedermannsport - Abteilung trainiert und nicht nur 36 Sportabzeichen in Gold erworben, sondern uns alle auch mit der DUWO-POST und allen anderen wichtigen Neuigkeiten aus Ohlstedt versorgt!

Herzlichen Glückwunsch, liebe Antje, wir sind stolz auf dich und gratulieren zur Ehrennadel des Vereins in Silber!

Deine Jedermänner



Jedermannsport





Es ist nie zu früh.....und selten zu spät!

Bewegung, Spiel und Sport bereichern das Leben, schaffen Kontakte und erhalten gesund!

Sie vermitteln Menschen aller Altersgruppen wichtige Lebenserfahrungen, wie Fröhlichkeit, Gesundheit, soziales Miteinander und somit die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.

Studien der letzten Jahrzehnte belegen eindeutig, dass regelmäßige sportliche Aktivität nicht nur einen hohen Gesundheitsgewinn mit sich bringt, sondern gleichzeitig entscheidend dazu beiträgt, seelische und soziale Ressourcen zu aktivieren.

Das Selbstwertgefühl und die persönliche Zufriedenheit werden verbessert, die Ausschüttung von "Glückshormonen", Endorphinen, führt zum Abbau von Spannungen, Depressionen und Ängsten, so dass man resistenter wird gegen Stress und Alltagsbelastungen.

FIT + AKTIV BLEIBEN, das hat sich die Gruppe der Jedermannsportler auch für 2019 vorgenommen, sowohl bei ihren gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, als auch in gemeinsam verbrachter Freizeit!

Antje Surenbrock

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 2019** 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 2019 nur nach persönlicher Absprache auf dem Sportplatz Sthamer Straße oder in der Schule am Walde, Kupferredder.

Kontakt:

Antje Surenbrock Tel.: 040 - 6048222



Gesundheitssport: Orthopädie-Reha-Sport

Durch HerzInForm anerkannte Reha-Sportgruppe mit ärztlicher Begleitung

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 Orthopädiesport kann Rückenund 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 Rufnummer 040 6055312.

Lungensport

Erfolgreich angelaufen:



Trainerin: Barbara Perschky

Menschen mit einer Lungenerkrankung 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 Ausdauerund Krafttraining, Koordinationsübungen und Atemgymnastik.

Kommen Sie gern zu einer Schnupperstunde vorbei.

63

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



Lebenselixier

für unseren wichtigsten Muskel

Wer als Zaungast oder als Neulina zum ersten Mal beim Training der Herzsportler dabei ist, der wird überrascht sein. Ihn erwartet nicht die vermutete sterile Atmosphäre wie sie vielleicht aus einer ärztlichen Praxis bekannt ist. Toternstes Training unter der kühlen Anleitung eines Therapeuten und Blick weiß kritischem des bekitteltem Arztes?

Der Neue wird eine ganz andere Erfahrung machen. Er trifft auf eine buntaemischte motivierte Gruppe. Vor allem eine fröhliche, vitale Gemeinschaft. Mehrheitlich Mänaber immer mehr auch Frauen. Jüngere wie Altere, langjähria Erfahrene und auch Frischlinge. Einige der Teilnehmer sind über zwanzig Jahre aktive Herzsportler.

Sie alle sind mit Spaß dabei! Ein Spaßvogel ist immer darunter, der für Stimmung und Lacher sorgt. Und diese Gruppe verbindet ein Ziel:

Die Verbesserung oder die Erhaltung der Gesundheit von Herz-und Kreislauf!



Sie haben oder hatten Gesundheitsproblem mit ihrem wichtigsten Muskel - ihrem Herz. Oder mit ihrem Kreislauf, ihrem Blutdruck. Oder sie sind gesund und wollen vorbeugend dafür sorgen, dass Herz und Kreislauf auch aesund bleiben. Hier ist gezielter Sport, der Herzsport besonders effektiv! Jahren Seit schon hat diese spezielle Form eines Trainings die breite Anerkennung der Medizin und wird von den Krankenkassen gefördert. Regel wird der Herzsport heute als Heilmittel verschrieben, weil er häufig bessere Erfolge verzeichnet als Pillen und Apparatemedizin.

Das Rezept: Bewegung - Bewegung - Bewegung









Für das Wie und das richtige Maß erfahrenen Übunassoraen die leiterinnen Antje Surenbrock und Barbara Perschky. Mit wöchentlich wechselnden Übunaseinheiten werden Ausdauer. Kraft. Koordination und Bewealichkeit trainiert. Jeder Teilnehmer macht dabei so viel wie es seine persönliche zulässt. Kondition eben Ohne Konkurrenz und Kampf, Aber mit viel Spaß und Freude an der Bewegung, an der Begegnung mit Gleichgesinnten.

Immer dabei ist auch jemand aus dem Ärzteteam, unseren Doktoren

Wer mitmachen möchte:

Trainingszeiten:

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

Ansprechpartner:

Hans-Jürgen Prick Tel.: 0170/5432436

Mail: hjprick@googlemail.com

Die Teilnahme wird durch die Krankenkassen unterstützt.

Sigrid Herzog, Julia Weinberg und Niels Klupp. Sie trainieren mit. Sie sorgen für unsere Sicherheit und stehen uns dabei immer auch für persönliche Fragen zur Seite.

Für das gesamte Team, das zum Teil schon seit vielen Jahren in Verantwortung steht, ist die Betreuung der Herzsportler inzwischen selbst zu einer Herzensangelegenheit geworden.

Hans-Jürgen Prick





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 auf unserer Homepage.



Wenn ihr euch einfach mal ein bisschen bewegen oder richtig was für eure Fitness tun wollt, könnt ihr gern bei uns vorbeischauen. 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 mitmachen, da ihr Intensität der Übungen selber bestimmen könnt.

In unseren Stunden könnt ihr mit einfachen Übunaen die Muskulatur wiederbeleben und stärken, die in unseren Alltagsgewohnheiten in der Arbeitswelt häufig nicht mehr gefordert wird. und damit Verspannungen, Nacken-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

Trainingszeiten:

montags 18.30 – 19.30 Uhr, Schule am Walde, Neue Halle Über Verstärkung freuen wir uns. Info: Inka Bothor, Tel. 605 14 39





Spiel, Sport + Spaß beim Kinderturnen



Kurszeiten:

Familienturnen für Kinder von 3-8 Jahren

Wann: montags 16.00-17.30 Uhr Wo: Alte Halle, Schule am Walde, Kupferredder 12

Familienturnen 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 montags + donnerstags 17-20 Uhr mittwochs 9-12 Uhr Telefon: 040 6055312

Protokoll der Jahreshauptversammlung

Turn- und Sportverein DUWO 08 e.V.

HAMBURG

DUVENSTEDT

WOHLDORF-OHLSTEDT



Protokoll der Jahreshauptversammlung des TSV DUWO 08 e.V. vom 20. Mai 2019

Tagesordnung:

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. Es waren 36 stimmberechtigte Mitglieder anwesend. (Die Zahl der stimmberechtigten Mitglieder erhöhte sich im Laufe der Sitzung auf 41 und reduzierte sich später wieder auf 30. Die jeweilige Anzahl der anwesenden abstimmungsberechtigten Mitglieder ergibt sich aus den jeweiligen TO-Punkten.

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

TOP 2 - Ehrungen

Folgende Mitglieder wurden für ihre Verdienste um den Verein wie folgt geehrt:

Die Goldene Ehrennadel erhielten:

Gisela Werner,

Abt. Tennis

Alfred Heintze,

Abt. Tennis

Antje Dehnel,

Abt. Jedermannsport

Es folgte eine Gedenkminute zu Ehren der verstorbenen Vereinsmitglieder.

TOP 3 - Genehmigung des Protokolls der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2018 wurde von 41 anwesenden Mitgliedern einstimmig genehmigt.

TOP 4 - Berichte

a) der Abteilungsleiter

Folgende Abteilungen berichteten über ihre Aktivitäten im abgelaufenen Jahr:

Active-Sport - Body Workout - Fußball Herren / Fußball Frauen - Gesundheitssport - Gymnastik - Handball / SG HH-Nord Hersport - Kickboxen - Leichtathietik - Jedermannsport - Ju-Jutsu / Selbstverteidigung - Kinderturnen - Tennis - Tischtennis

HAMBURG

DUVENSTEDT

WOHLDORF-OHLSTEDT



Tennis, Fußball Damen / Männer, Handball, Herzsport, Jedermannsport, Tischtennis, Kinderturnen

Die Berichte sollen in der DUWO-Post veröffentlicht werden.

b) des Vorstandes

Der 1. Vorsitzende Alfred Heintze hob nochmals die Bedeutung und die Funktion des Vereins in der und für die gesamte Region hervor. Er lobte die erfolgreiche Arbeit und bedankte sich für die aktive persönliche und finanzielle Unterstützung vieler Mitglieder. Ohne deren Engagement hätte z. B. das Sportparkprojekt nicht so reibungslos realisiert werden können.

Sodann berichtete der Schatzmeister Thomas Bünz über die Ereignisse und Aktivitäten des letzten Jahres. Die Berichte hatten folgende Schwerpunkte:

- Realisierung des Sportparkprojektes
- Probleme und Wechsel in der Clubgastronomie
- Sanierung der Wohnung im Clubhaus
- o Installation einer neuen Schließanlage
- Lohnsteueraußenprüfung (ohne Beanstandungen)

Für 2019 plane man folgende Aktivitäten:

- Erneuerung der Stromversorgung für das Clubhaus einschließlich Erneuerung des Telefonkabels
- o Sanierung der Halle Kupferredder
- Umgestaltung und Sanierung der Terrasse vor dem Clubhaus
- o Sanierung des Flachdaches
- Sanierung der Tennis-Ballwand

c) des Schatzmeisters

Der Jahresabschluss 2018 (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung) konnte ab Einladung zur Hauptversammlung in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Der Schatzmeister Thomas Bünz erläuterte die wichtigsten Positionen. Das Geschäftsjahr 2018 schloss mit einem Gewinn von 159.956,28 €. Die Bilanzsumme belief sich auf 1.181.151,39 €.

Der 1. Vorsitzende Alfred Heintze dankte Thomas Bünz noch einmal ausdrücklich für die geleistete Arbeit, der diesen Dank an Ralf Brandenburg weitergab.

d) der Rechnungsprüfer

HAMBURG

DUVENSTEDT

WOHLDORF-OHLSTEDT



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 bestünden keine Zweifel. Die wirtschaftliche Situation des Vereins sei sehr solide. Aus Sicht der Rechnungsprüfer könne dem Vorstand eine gute Arbeit bescheinigt werden. Er empfiehlt, den Vorstand zu entlasten.

TOP 5 - Genehmigung der Jahresrechnung 2018

Die Jahresrechnung 2018 wurde von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig genehmigt

TOP 6 - Entlastung des Vorstandes

Der Entlastungsantrag wurde von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig angenommen.

TOP 7 - Wahlen

a) 1. Vorsitzende/r

Alfred Heintze erläuterte nochmals, weshalb er das Amt des 1. Vorsitzenden nicht mehr ausüben könne. Er freue sich jedoch, dass sich das langjährige Vereinsmitglied John Ment bereit erklärt habe, für das Amt zu kandidieren.

Die Abstimmung kam zu dem folgenden Ergebnis:

Der Kandidat John Ment wurde als einziger Bewerber von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig gewählt.

b) Schatzmeister/in

Der amtierende Schatzmeister Thomas Bünz wurde von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig wiedergewählt.

c) Rechnungsprüfer/in

Kay von der Heyde wurde von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig gewählt.

d) Beisitzer/in

Die Kandidaten

o Oliver Bode und

HAMBURG

DUVENSTEDT

WOHLDORF-OHLSTEDT



Wolfgang Berger

wurden beide von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig wiedergewählt.

e) Ältestenrat

Die Kandidaten

- Wolf Peter Elfeld
- o Joachim Gieseler
- o Horst von Howe
- Hans Ralfs

wurden jeweils von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig gewählt.

Alle im Rahmen des TO-Punktes 7 gewählten Kandidaten nahmen die Wahl an. Der nicht anwesende Beisitzer Wolfgang Berger hat sich im Vorwege mit seiner Kandidatur und seiner eytl. Wiederwahl einverstanden erklärt.

TOP 8 - Genehmigung des Haushaltsplanes 2019

Der Haushaltsplan 2019 konnte ab Einladung zur Hauptversammlung in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Die Planung wurde vom Schatzmeister Thomas Bünz vorgestellt und erläutert. Der Plan wurde auch für 2018 "konservativ" aufgestellt. Geplant ist ein ausgeglichenes Ergebnis.

Der Haushaltsplan wurde von 37 anwesenden Mitgliedern einstimmig angenommen.

TOP 9 - Anträge

Gunnar Gerstenberg - Abt. Fußball - stellte den Antrag,

mit Ausnahme von Behinderten alle aktiven Mitglieder ab 16 Jahren zu verpflichten, jährlich 4 Arbeitsstunden zur Unterhaltung und Pflege des Sportgeländes abzuleisten. Wer dem nicht nachkomme, solle ersatzweise zur Zahlung eines Abgeltungsbetrags von 80,00 € (20,00 € für jede nicht geleistete Arbeitsstunde) verpflichtet werden.

Der Antrag wird diesem Protokoll als ANLAGE beigefügt.

Über diesen Antrag entspann sich eine lebhafte Diskussion. Bedenken wurden geäußert im Hinblick auf

- die unklare rechtliche Einordnung einer solchen Abgabe (Beitrag?, Umlage?) und deren unterschiedliche Voraussetzungen
- o den zu erwartenden hohen administrativen Aufwand

HAMBURG

DUVENSTEDT

WOHLDORF-OHLSTEDT



- 6 fehlendes Verständnis vieler Mitglieder mit negativen Auswirkungen auf den Mitgliederbestand
- o die Höhe des finanziellen Abgeltungsbetrages

Gunnar Gerstenberg modifizierte daraufhin den Antrag und reduzierte den finanziellen Abgeltungsbetrag auf 60,00 € (= 15,00 € pro geleisteter Arbeitsstunde).

Über den Antrag stimmten sodann 30 anwesende Mitglieder ab. Die Abstimmung kam zu folgendem Ergebnis:

Für den Antrag stimmten

14 Mitglieder

Gegen den Antrag stimmten

16 Mitglieder

Enthaltungen

keine

TOP 10 - Verschiedenes

Zu diesem TO-Punkt gab es keine Wortmeldungen.

John Ment schließt die Versammlung um 22:50 Uhr

Volkmar Euler

(Protokollführer)

Protokoll erstellt am 22.05.2019

Hamburg, den 23.05.2019

John Ment 1. Vorsitzender Thomas Bünz Schatzmeister

Hamburg, den 09.05.2019

Betr. ANTRAG Projekt freiwilliger Arbeitseinsatz zum Erhalt der Sportanlage Jahreshauptversammlung des TSV DUWO 08 e.V. am Montag, den 20.05.2019

Meine Name ist Gunnar Gerstenberg. Ich bin Mitglied des TSV DUWO 08 und in ehrenamtlicher Funktion stellv. Abteilungsleiter Sparte Fussball.

Hiermit stelle ich meinen Antrag wie folgt:

Jeden/Jedes aktive Vereinsmitglied stellt sich für einen unentgeltlichen Arbeitseinsatz von insgesamt 4 Stunden (à 60 min) im Kalenderjahr zur Verfügung, Erfolgt kein unentgeltlicher Arbeitseinsatz wird dieser als monetäre Leistung à EUR 20,00 je Stunde (maximal EUR 80,00 p.a.) an den Gesamtverein entrichtet.

Von dieser Regelung ausgenommen sind Jugendliche bis zum Vollendeten 15.Lebensjahr. Darüber hinaus körperlich und/oder geistig beeinträchtigte Vereinsmitglieder auf freiwilliger Basis. Hierbei kommt es auf die Verhältnismäßickeit an.

Begründung:

Alle Sportarten profitieren von dieser Sportanlage, da neben dem Kunststoffrasenplatz und den Tennisplätzen auch alle anderen Sparten insbesondere die Laufbahn, die Sprunggrube etc. und auch den Kunstrstoffasenplatz sowie die Tennisplätze selbst (nach Abstimmung mit den Spartenverantwortlichen), nutzen können.

ich bitte alle Anwesenden diesem ANTRAG zuzustimmen.

Mit sportlichen Grüßen

Gunnar Gerstenberg

stellv. Abteilungsleiter Fußball des TSV DUWO 08 e.V.

Ansprechpartner des TSV DUWO 08

Geschäftsstelle

TSV DUWO 08 Sthamerstraße 30 22397 Hamburg

Michaela Dede

 Kordula Wiese
 Email: info@duwo08.de
 www.duwo08.de

 Sabine Haberland
 Ruf: 605 53 12
 Fax: 605 590 63

Geschäftszeiten montags und donnerstags 17-20 Uhr, mittwochs 9-12 Uhr
Bankkonto BIC HASPDEHHXXX IBAN DE02 2005 0550 1231 1210 86

Vorstand

 1. Vorsitzender
 John Ment
 0175 5657680

 2. Vorsitzende
 Ute Arnold
 01522 9737047

 Schatzmeister
 Thomas Bünz
 605 53 12

 Hauptsportwart
 Ute Arnold (komm.)
 01522 9737047

 Pressewart
 Sabina Bernhardt
 0173 6121176

 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

 Oliver Bode
 0174 184 09 12

 Rechnungspüfer
 Joachim Gieseler
 1811 63 04

 Kay von der Heyde
 01515 468 29 10

Ältestenrat Wolf Peter Elfeld 0172 406 60 70

 Joachim Gieseler
 1811 6304

 Horst von Howe
 0170 205 57 59

 Hans Ralfs
 0172 210 16 15

 Friedhelm Köhn
 605 50 473

Abteilungsleiter(in) / Ansprechpartner(in)

Fußball Thomas Bünz 605 53 12 Stellvertreter Gunnar Gerstenberg 0172 4029723 Juniaren Jan Einhausen 0171 3696795 Frauen + Juniorinnen Hajo Freese 0160 94798200 Schiedsrichterobmann Ralf Mahlstede 0173 6400767 Gymnastik Inka Bothor 605 14 39 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 Lorraine
 0176 61339871

 Jedermannsport
 Antje Surenbrock
 604 82 22

 Ju-Jutsu
 Bernhard Kempa
 0171 5249486

 Sportabzeichenbeauftragte
 Antje Surenbrock
 604 82 22

 Tennis
 Ute Arnold
 01522 9737047

 Tischtennis
 Wolfgang Berger
 600 36 10

 Kickboxen
 Darius Alibek
 0172 4228313

 Kinderturnen
 Gabi Kruber
 gabi kruber@gmx.de

Body Workout Juliane Schmidt 0177 4492672

Sonstiges

 Platzwart
 Simon Przyborowsky
 0176 64165277

 Platzwart
 Lukas Przyborowsky
 0152 33565769

 Club-Gastronomie
 Jacek Reddmann
 6051621















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

Ein kostenloses Ersatzfahrzeug zu jeder Reparatur oder Wartung ist für uns selbstverständlich.

Lorenz Autolackierung und Karosserie-Fachbetrieb e.K. Hammorer Weg 20 I 22941 Bargteheide Tel. (0 45 32) 74 39 I Fax (0 45 32) 80 72 www.autolackierung-lorenz.de



■ HEIZUNG ■ SANITÄR ■ KLIMA ■ WARTUNG + STÖRDIENST



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