DUWO POST

Vereinsnachrichten des TSV DUWO 08
Winter 2019

DUWO 08:

Spiel, Spaß und große Erfolge wie die WM Teilnahme von Joshua Stoltze auf Kreta

Der TSV DUWO 08 bedankt sich ganz herzlich bei seinen Sponsoren und Förderern für die geleistete Unterstützung!

afb Fassadendämmung & Malereibetrieb

Restaurant Zur Kastanie

Die Zahn Manufaktur Marc Simon GbR

Physiotherapie Antje Krause

Fahrschule AM GmbH

Bestattungen Eggers GmbH, Poppenbüttel

Michael Krohn GmbH Bedachung Heizung - Sanitär - Solartechnik

TUAN PLATH GmbH

Partyservice & Catering Lemke

Teppich Stark

Langhans & Daub

Beate Rudloff OPTIK

Tankcenter Bergstedt

Pflegeteam Duncker

Edeka Peter Jessen

Gemeinschaftspraxis Hendrickje Pendrak und Waldemar Pendrak

Wilhelm Hirdes GmbH

Hans Meuthien & Sohn Meisterbetrieb für Maler- und Lackierarbeiten

IDEN Heizöl

Wecker Baustoffe GmbH

Taverna Petros & Marietta

Steuerberaterin Gertrud Garber

Physiotherapie Doris Heil

Ein besonderer Dank gilt auch allen Werbekunden in dieser DUWO POST!

Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 3
Grußwort des Vorstandes	Seite 4-5
Grußwort von John Ment	Seite 6
Nachruf für Cord Uetzmann	Seite 7
Vorstellung unserer neuen Gastronomen	Seite 8-9
Eindrücke von der WM auf Kreta	Seite10-11

Spartenberichte:

Tennis	Seite 12-18
Fußball	Seite 19-35
Tischtennis	Seite 36-43
Total Body Workout	Seite 45
Kickboxen	Seite 46-47
Handball	Seite 48-49
Leichtatletik	Seite 50-54
Kinderturnen	Seite 55
Orthopädie-Reha-Sport	Seite 56
Lungensport	Seite 57
Herzsport	Seite 58-59
Damen Gymnastik	Seite 60
Jedermannsport	Seite 61
Ansprechpartner	Seite 62

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,

wenn sich die Blätter an den Bäumen verfärben, dann neigt sich wieder einmal ein Jahr dem Ende entgegen.

Das Jahr 2019 war für unseren TSV DUWO 08 wieder reich an Ereignissen. Über die sportlichen Erfolge und die Aktivitäten finden Sie interessante und ausführliche Berichte auf den folgenden Seiten.

Stellvertretend für die Erfolge aller Sportler in unseren Abteilungen, berichte ich über Joshua Stoltze. Bereits in unserer Sommerausgabe habe ich unsere Leser über seinen außergewöhnlichen Erfolg informiert: dass er Deutscher U16 – Ju-Jutsu Vizemeister geworden ist. Beim TSV DUWO 08 sind wir stolz darauf, so einen erfolgreichen Sportler in unseren Reihen zu haben. Dann folgte die Nachricht, dass Joshua in das Nationalteam berufen wurde und im Oktober 2019 um die Weltmeisterschaft auf Kreta kämpfen durfte. Wir gratulieren ihm und seinem Trainer Bernhard Kemper voller Stolz für die Berufung in das Nationalteam.

Im Mai 2019 konnten wir John Ment als 1. Vorsitzenden gewinnen und somit unser Vorstandsteam komplettieren und verstärken. Die Zusammenarbeit mit dem beliebten Radiomoderator macht Spaß und der erfolgreiche Kurs des Vereins wird somit stabil untermauert. Grundlage dafür ist außerdem die Besetzung weiterer Positionen bei den Rechnungsprüfern und im Ältestenrat. Unsere Beisitzer, Abteilungsleiter/innen, Verantwortliche für Presse und Social Media und unsere Projektverantwortlichen unter-stützen uns wie in den vielen Jahren, zum Teil schon Jahrzehnten vorher, weiter.

An dieser Stelle bedanke ich mich auch im Namen von Ute Arnold und John Ment herzlich für die fantastische und aufopferungsvolle

Unterstützung unseres Lieblingsvereins! Dieser Dank richtet sich an alle ehrenamtlich tätigen Mitstreiter und an unsere Sponsoren.

An Aktivitäten mangelte es diesem Jahr wiederum nicht. Erwähnen möchten wir hier unseren Stand beim Straßenfest Ohlstedt inklusive unserer Kick the car – Aktion, die jährlich stattfindenden Sommercamps Tennis und Fußball, Saisoneröffnung der Tischtennisabteilung, Trainingscamp Real Madrid und die jährlich stattfindende Ausfahrt der Tennis Damen 50.

Hervorheben möchte ich anlässlich des Wechsels in der Jugendleitung der Fußballabteilung, Jan Einhausen, Olaf Breiholz, Benny Boers, Sven Kalow und Daniela Giese. Ende 2005 trat der Sohn von Jan bei DUWO 08 in die Fußballabteilung ein. Sofort erkannte Jan Handlungsbedarf, unterstützte sehr schnell und übernahm dann vor rund 10 Jahren die Jugendleitung. Er baute sein Team mit Olaf und Benny auf, das dann bis zum 30. September 2019 sehr erfolgreich ehrenamtlich arbeitete. Wir freuen uns, dass die schon zuvor ehrenamtlich Aktiven, Daniela und Sven, diese Lücke nun mit Leidenschaft ausfüllen Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit.

Mitte September 2019 hat das Ehepaar Petojan unsere Clubgastronomie übernommen und wir erfreuen uns an ihrer Freundlichkeit, an den neu gestalteten Räumlichkeiten und dem neuen Angebot. Wir freuen uns sehr, dass die beiden sich entschlossen haben, die Gastronomie bei uns zu führen und wünschen Anastasia und Gago eine angenehme, schöne und erfolgreiche Zeit beim TSV DUWO 08.

Zum Schluss möchte ich den Blick einmal auf die neuen Sitzbänke um den Kunstrasenplatz richten, um aufzuzeigen, dass im Jahr 2019 wieder in Sanierung und Instandhaltung investiert wurde. Unsere Anlage ruft doch immer wieder Begeisterung hervor. So soll es sein und es freut uns sehr.

Ich wünsche allen eine angenehme Adventszeit, besinnliche Weihnachten, einen guten Rutsch ins Neue Jahr, viel Glück und beste Gesundheit.

Herzlichst, Ihr/Euer Thomas Bünz

Auf einen MoMent!
Grußwort des ersten Vorsitzenden des TSV DUWO 08

„Hier ist es wieder, das Standardwerk der deutschen Sportliteratur! Und wer sich diese nagelneue und wunderbare DUWO-Post durchliest, dem wird ganz schnell klar: Hier ist der Verein in Hamburgs Norden, beim dem Sport mit Herz und Leidenschaft gelebt wird!

Von daher war unser traditionelles und sehr leckeres Grünkohl-Essen am 23. November im Restaurant unseres Clubheims mit über 100 geladenen Grünkohlisten mal eine willkommene Gelegenheit, „Danke“ zu sagen! An jeden einzelnen von euch! Natürlich erstmal an unsere neuen Gastronomen Nasti und Gago, die zusammen mit Hajo Freese und vielen Helferlein für das leckere Essen gesorgt haben.

Und Dankeschön natürlich an unsere Mitglieder! Euer Engagement ist einzigartig! Das hatte auch mehr als beeindruckend die letzte Abteilungsleitersitzung des Jahres gezeigt. So viele positive Rückmeldungen aus allen unseren Abteilungen! Viele wunderbare Aktionen 2019 haben uns auch geschmückt - wie der TSV DUWO 08 auf dem Straßenfest in Ohlstedt! Ein sehr lustiges „Kick the Car“ auf der Wiese gegenüber vom „Wanderer“, mit freundlicher Unterstützung von Ulli Schlottau.

Überhaupt gilt unser Dank an dieser Stelle nicht nur allen Ehrenamtlichen, sondern natürlich auch immer wieder denen, die uns mehr als großzügig finanziell unterstützen und sponsern. Ohne EUCH geht es nicht! Ein dickes Dankeschön geht auch an unsere Geschäftsstelle – ihr seid einfach großartig und so unfassbar hilfsbereit! Mein persönlicher Dank in der letzten „Post“ des Jahres geht an meine Mitvorstandisten Ute Arnold und Thomas Bünz. Mit euch Beiden kann nix schiefgehen, ihr seid der Verein. Ich wünsche allen von Herzen ein wunderbares 2020! Let`s DUWO!

Euer John

Nachruf auf Cord Uetzmann

Ein Leben für den Sport

Über vierzig Jahre hat er unermüdlich für die Gesundheit und Fitness seiner Sportler gekämpft. Nach so vielen Jahren, die er im Verein für Andere da war, hat er jetzt selbst den langen Kampf gegen seine eigene tückische Krankheit verloren.

Cord Uetzmann, Übungsleiter für Herzsport und langjähriges Ehrenmitglied bei DUWO 08, starb am 1.September 2019 im Alter von 76 Jahren.

Zeitlebens hatte sich Cord Uetzmann dem Sport verschrieben. Schon seit 1972, als junger Gymnasiallehrer in Ohlstedt, war er für DUWO im Einsatz: als Trainer und Übungsleiter für Handball, für Turnen und Gymnastik, darunter sogar Skigymnastik. Seine Berufung fand er aber im Koronar- oder Herzsport. Und hier zählt er zu recht zu den Pionieren, die von Anfang an an die Effektivität dieses besonderen Sportzweiges geglaubt und schließlich auch zum endgültigen Durchbruch verholfen haben.

Duwo 08 war einer der ersten Vereine in Hamburg und sogar in Deutschland, bei dem diese völlig neue Art eines Gesundheitsprogramms angeboten wurde.

Die breite Anerkennung und das Vertrauen, die der Herzsport heute genießen, ist zu großen Teilen auch dem engagierten Einsatz von Cord Uetzmann zu verdanken.

DUWO 08 und ganz besonders die Herzsportler trauern um einen einfühlsamen Motivator und wahres Vorbild. Und um einem großartigen Menschen.

Hans-Jürgen Prick

Herzlich Willkommen!
Anastasia und Gago beim TSV DUWO 08!

Das neue Gastroteam von Gago und Nasti mit Familienunterstützung

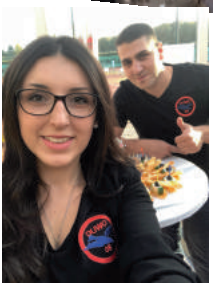
Mit Gago und Nasti hat die Gastronomie bei DUWO ein ganz neues Gesicht bekommen. Mit viel Herzblut und Engagement überrascht das eingespielte Paar seine Gäste mit immer neuen kulinarischen Köstlichkeiten, die sie ganz selbstbewusst auch bei Facebook und Instagramm posten. Wer also wissen will, was geht, der braucht nur ihren Auftritt Duwosclubheim auf Instagramm zu besuchen!

Der in Armenien geborene Gago sammelte bereits erste Erfahrungen als eigenständiger Unternehmer mit einer Kamps Backstube in Neumünster. Dort lernte er auch die Ukrainierin Nasti kennen, die seit ihrem 12. Lebensjahr leidenschfatlich gern kocht. Inzwischen sind die beiden glücklich verheiratet und brachten auch gleich Sohn David als Unterstützung mit nach Ohlstedt.

"Wir hatten sowieso den Plan in die Nähe unserer Familie zu ziehen, die in Norderstedt wohnt. Da kam das Angebot, die Gastro bei DUWO zu übernehmen genau richtig!", erzählt Gago begeistert. Jetzt sind die beiden voller (Rezept-)Pläne für einen täglich wechseldne Küche. Mit etwas Glück bekommt der spontane Gast auch selbstgemachte Ravioli oder frischen Bulgur Salat serviert. "Am liebsten sind uns natürlich Reservierungen - da können wir uns mit den Gästen am kreativsten austoben. Aber wir richten sehr gern auch jede Art von Event aus: Taufen, Hochzeiten, Geburtstage, Weihnachtsfeiern."

Oder wie gerade erst, das fantastische Grünkohlessen für 80 Gäste im gemütlichen Clubhaus des TSV DUWO 08.

Weiter so Gago und Nasti!



Bei Interesse meldet euch gern
telefonisch unter 040 6051621
oder per E-Mail unter:
Duwos@gmx.de

Drei starke Partner für Ihre Gesundheit in der Winterzeit!

SONNEN · APOTHEKE
DUVENSTEDT

Apotheke in Duvenstedt

Reformhaus in Duvenstedt
bewusst...gesund...leben

Duvenstedter Damm 70
Tel.: 040 / 67106330

Duvenstedter Damm 50
Tel.: 040-6070855

Tel.: 040-60751949

Joshua Stoltze kämpfte bei den Ju-Jutsu Weltmeisterschaften 2019 auf Kreta

Der amtierende deutsche Vizemeister in der Klasse U16 bis 60 Kilogramm, Joshua Stoltze, nahm am letzten Oktoberwochenende an den U16-JuJutsu-Weltmeisterschaften auf Kreta mit rund 596 Ju-Jutsukas teil.

Diszipliniertes Training 5x pro Woche, davon viermal JuJutsu Training (Technik und Wettkampf) unter Anleitung von erfahrenen Trainern in unseren Vereinen brachte Joshua in den letzten Jahren stetig nach vorn. Inzwischen ist er ein erfolgreicher Kämpfer mit Format auch für internationale Einsätze.

Nach hervorragenden, konstanten Leistungen bei der Norddeutschen und deutschen Meisterschaft und erfolgreicher Qualifikation zur WM, sammelte Joshua erste internationale Erfahrungen.

Die Vorfreude und Aufregung waren bei Joshua groß. Nach einer disziplinierten Vorbereitung startete er fokussiert in das Turnier. Seine Stärken und seine Konstanz konnte Joshua bei dieser Weltmeisterschaft aber noch nicht voll abrufen und belegte den 9. Platz in seiner Klasse.

Wir freuen uns auf die nächsten herausfordernden Turniere 2020.

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf.

Bernhard Kempa

Gates A, B, C, D

DUWO
08

DUWO
08

POL

Neues aus der Tennisabteilung

Geschafft: Aufstieg der Damen 50 in die Verbandsklasse!

Bedingt durch viele Krankheitsfälle in den letzten Jahren, spielten wir in dieser Saison in einer 4er-Mannschaft. Wir konnten unsere sechs Spiele souverän durchziehen und wurden Staffelsieger.

Die Mädels haben toll gekämpft und wurden von den stets anwesenden Nichtspielerinnen kräftig unterstützt.

Was uns nun im nächsten Jahr erwartet, wir werden sehen.

Ich bin stolz auf Euch!

Dörte Stuhlmacher

Unsere 20. Ausfahrt nach Bornholm

Das Einzige, das uns traurig machte, war leider die Absage von Bettina, es war leider unumgänglich. Sie hat uns sehr gefehlt, wurde aber mit Bildern immer auf dem Laufenden gehalten.

Von Sassnitz ging es bei strahlendem Sonnenschein mit der Fähre nach Rönne. Von dort fuhren wir quer über die Insel in den schönen, am Meer gelegen, Ort Svaneke. Dort wurden wir schon im Hotel erwartet. Wir erkundeten Svaneke und hatten dann ein wunderbares gemeinsames Abendessen. Den Abend ließen wir dann, wie immer, mit einem Umtrunk ausklingen.

Am nächsten Morgen ging es an der Küste entlang Richtung Norden. Wir fuhren nach Gudhjem, um mit einem Motorboot in Helliddamm die interessanten Klippen zu bestaunen.

Danach ging es an die Nordspitze zur Burgruine Hammerhus und auf dem Rückweg zur Rundkirche Olster.

Der nächste Tag sollte uns in den Süden führen. Hier sahen wir eine total andere Landschaft mit tollem Strand und Dünen, sogar gebadet haben wir noch. Auf dem Rückweg wurde dann in einem kleinen Fischerdorf unser üblicher "Nusch" (auch als Julklapp oder Wichteln bekannt) noch unter freiem Himmel erwürfelt.

Leider ging es dann am Sonntag wieder zurück! Wir hatten eine tolle Zeit mit unglaublich schönen Eindrücken. Gern hätten wir noch so viel Schönes gesehen, ich bin sicher, wir kommen wieder!!!!

Dörte Stuhlmacher

Cheftrainer des TSV DUWO 08 gewinnt Travemünder Open

Cheftrainer Zeljko Foris - Cheftrainer des TSV DUWO 08, hat den Wettbewerb der traditionsreichen Travemünder Open in seiner Altersklasse souverän für sich entscheiden können. Dabei konnte sich Foris gegen die Nummer 39 und die Nummer 128 mit deutlichen Siegen durchsetzen. Ein toller Erfolg, der das hohe Spielniveau der Trainer des TSV DUWO 08 deutlich hervorhebt.

DUWO 08 einigt sich mit weiterem TOP-Trainer für die Tennissparte

Cheftrainer Zeljko Foris kann sich freuen! Dem Vorstand der TSV DUWO 08 ist es gelungen schon zum Herbst 2019 den hoch qualifizierten A-Trainer Peter Rabels für sich zu gewinnen!

Damit erweitert der TSV DUWO 08 nochmals seinen spiel- und trainingsstarken Trainerbereich der Tennissparte um eine weitere kompetente Persönlichkeit.
Rabels hat mit dem A-Trainer die höchste vom DTB angebotene Trainerstufe und ist auch für die Ausbildung im Leistungssport qualifiziert. Damit ergänzt er in idealer Weise das leistungsstarke Team um Cheftrainer Foris.

Herbst Kuddel-Muddel 2019

Nachdem unser Frühjahrs-Kuddel-Muddel vom Wetter her eine sehr nasse Angelegenheit war, habe ich im Herbst einfach mal in das Regelbuch von unserem unvergessenen Doc Bartels geschaut!

iEr verstand es immer sehr zuverlässig, genau zwischen zwei Tiefdruckgebieten bei feinstem Sonnenschein eine Veranstaltung zu organisieren.

Nach anfänglich schleppenden Anmeldungen erreichten wir genügend Tennisbegeisterte, natürlich mit Luft nach oben!

Die Teilnehmer schienen mit dem Beginn am Sonntagmittag recht zufrieden zu sein. Sie trafen bestens gelaunt ein und es verbreitete sich sehr schnell eine nette und entspannte Atmosphäre! Die zufällig ausgelosten Paarungen hatten viel Spaß miteinander. Es wurde ständig gescherzt und gelacht!

Gegen 15:30 Uhr hatten wir vier Durchgänge à 30 Minuten gespielt und bevor erste Ermüdungserscheinungen auftraten, wurde der sportliche Teil beendet.

Das anschließende Grillen wurde bei allen Teilnehmern am fein gedeckten Tisch sehr positiv aufgenommen. Hajo und unsere neuen Clubwirte zauberten köstliche Speisen und trugen im großen Maße zum Gelingen des Tages bei.

Allen Beteiligten an dieser Stelle ein aufrichtiges Dankeschön!

Ich habe ausschließlich positive Rückmeldungen bekommen, vielleicht finden sich im Frühjahr noch mehr Teilnehmer ein.

Also dann bis zum Kuddel-Muddel im Frühjahr 2020!

Gerd Falkenberg

Agility - vielleicht auch bald beim DUWO?

Heute möchten wir euch mal einen ganz anderen Sport eines jungen DUWO Mitglieds vorstellen - Agility.

Hierbei handelt es sich um eine Art von Hundesport, bei der der Mensch mit dem Hund einen vorgegebenen Parcours mit rund 22 Hindernissen, wie zum Beispiel Hürden, Tunnel, Steg und Wippe, in schnellstmöglicher Zeit absolvieren muss. Viele von Euch haben die beiden bestimmt schon beim Trainieren vor der Tennishalle gesehen. Es erfordert viel Geschicklichkeit und Konzentration des Hundeführers sowie Schnelligkeit und Aufmerksamkeit des Hundes.

Nur wenn beide ein Team sind und viel Spaß beim Training haben, besteht Aussicht auf Erfolg. So wie es bei Carina und Amy der Fall ist. In diesem Sommer haben die beiden an der Jugend-Europameisterschaft in der Schweiz teilgenommen und einen Monat später den Bundessiegespreis gewonnen. Nun wird schon wieder fleißig für die WM Qualifikation und die nächste Jugend-Europameisterschaft trainiert. Auf nach Finnland!

Vielleicht begeistern sich ja noch weitere Hundefreunde des DUWO's für den gemeinsamen Sport mit ihrem Hund.

Ute Arnold

Fair Play ...

HARTWIG BREMER
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH
BREMER · TIMM · THURAU

• Individuelle Versicherungskonzepte für alle Fälle •
• 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

Wild-, Geflügel- und Saisonale Spezialitäten...

Ab 15.10.2019 bis 15.1.2020
Ganze Gans (5,4 Kg) für 4 Personen
mit Rotkohl, Rosenkohl, Kartoffelklößen, Kroketten
und Bratäpfeln inkl. 1 Fl. Rotwein 0,7l € 130.-

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest,
beste Gesundheit und viel Glück für das neue Jahr!!!

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

Damen 30, das sind wir...!

aus dem Nichts hat Zeljko uns zusammen gewürfelt.

Danke Zeljko!

Nach einer erfolgreichen Sommersaison und vielen lustigen, schweißtreibenden Trainingsstunden sind wir tatsächlich in die Winter Medenspiele gestartet. Und was soll ich euch sagen, dass erste Spiel haben wir 3 : 3 bestritten!!!

Wenn ihr mal Lust habt gegen uns im Club zu spielen meldet euch einfach bei Nina Jahn :)

In diesem Sinne "KURZ CROSS"

Alexandra Arand

Dekorations- und Polsterarbeiten
THOMAS SCHNEIDER
Raumausstattermeister

Saseler Chaussee 50 a
22391 Hamburg

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

E-Mail: raumausstatter-schneider@web.de

1. Herren
Mit neuem Trainer in die Saison 2019/2020

Nach dem unrühmlichen Abgang des Trainers Rainer Pomerenke im Dezember letzten Jahres, muss man erst einmal dem Trainer Peter. Reglin danken, dass er aus dem Ruhestand zu Duwo zurückgekommen ist, um das Team sofort zu übernehmen und es bis zum Saisonende zu trainieren.

Seit dem 1. Juli dieses Jahres ist Nico Peters Trainer der 1. Mannschaft. Thomas Bünz ist es gelungen, ihn für den Verein zu verpflichten. Mit Peters, einem erfahrenen, jungen Trainer, wurden die Weichen neu gestellt, um den alten Kern der Truppe, junge, ehrgeizige Spieler aus der 1.A Jugend einzubauen.

Das Ziel von Nico Peters, Thomas Bünz und mir ist es, eine Mannschaft mit Zukunftperspektive aufzubauen. Die stark verjüngte "Truppe" hat sich nunmehr in der

oben: Ligamanager Walter Kloth,
rechts:
Trainer Nico Peters

Kreisliga 6 Respekt verschafft und liegt aktuell auf dem 7. Platz, mit Ambitionen an das obere Drittel anzuschließen.

Trainer, Verein und die Mannschafft werden versuchen, dieses Projekt, das langsam und stetig zu wächst, in eine erfolgreiche Zukunft zu führen.

Walter Kloth

Doppelwechsel in der Fußball-Jugendleitung

Alles hat seine Zeit, so auch im Ehrenamt. Jan und Olaf haben zum 1. Oktober die Verantwortung der DUWO Fußball-Jugendleitung an Sven und Daniela übergeben. Benny wird die beiden auch weiterhin punktuell unterstützen.

Es freut uns sehr, das Vertrauen bekommen zu haben, die große Verantwortung der Fußball-Jugendleitung von Jan und Olaf zu übernehmen, die jahrelang mit unglaublich viel Herzblut so viel Tolles mit Euch zusammen erreicht haben. Außerdem ist es schön, dass uns Benny weiterhin erhalten bleibt und punktuell unterstützt. Olaf und Jan werden bei Projekten, wie dem Hallenturnier afb Ohlstedt Cup Anfang Januar 2020, und Olaf als Trainer erhalten bleiben.

Wir mussten nicht lange überlegen, da wir jahrelang in unterschiedlichsten Bereichen und Projekten erfahren haben, welche herzliche und unterstützende Kultur untereinander im Verein gelebt wird. Daher blicken wir mit großer Zuversicht auf die Herausforderungen einer sich immer schneller verändernden Welt, um auch weiterhin den Kindern und Jugendlichen der Region eine sportliche Heimat und mehr zu ermöglichen. Dazu benötigen wir euch alle: Jugendliche, Eltern, Betreuer*innen und Trainern*innen, denn WIR sind der Verein!

Olaf Breiholz

Benny Boers

Jan Einhausen

Allen, die uns noch nicht kennen, möchten wir uns gern vorstellen:

Mein Name ist Daniela Giese und ich gehöre seit Kurzem der Jugendleitung Fußball an. Ich bin unter 40 Jahre und habe einen zehnjährigen Sohn, der seit seinem 5. Lebensjahr Fußball spielt. Seit anderthalb Jahren spielt er für zwei Mannschaften, im Jahrgang 2009 und 2008. Als Betreuerin habe ich vier Jahre lang die Trainer und Kinder des Jahrgangs 2009 unterstützt.

Eigentlich hatte ich früher nichts mit Fußball am Hut, außer mir im Fernsehen die Spiele unserer Nationalmannschaft anzusehen. Bevor mein Sohn mit Fußball anfing war ich eher im Reitsport zuhause und habe seit über 20 Jahren Pferde, mit denen ich auch an Turnieren teilgenommen habe. Doch schon ziemlich bald hat mein Sohn mich mit dem Fußballfieber angesteckt und ich bin bei jedem Spiel meines Sohnes dabei. Sehr gern fahre ich auch ins Volksparkstadion, um mir die Spiele des HSV anzuschauen.

Meine Name ist Sven Kalow, Hamburger Jung, 45 Jahre jung und HSV Anhänger. Ich engagiere mich bei DUWO seit dem Umzug unserer Familie nach Duvenstedt im Jahr 2014. Damals kam meine Frau auf die Idee, unseren Sohn Ben lieber bei den DUWO 2008ern anzumelden, anstatt beim 500 Meter entfernten DSV. Schnell kam der Kontakt zu Thomas und Jan zustande und ich betreibe seitdem technisch die Homepages/Newsblog und Social Media Kanäle, wie Facebook und Instagram. Während des Kunstrasenprojektes war ich Finanzvorstand im Förderkreis. Mittlerweile spielt auch mein Sohn Jonathan bei den DUWO 2014ern und ich betreue dort den Kadermanager, dfbnet und helfe zudem gelegentlich bei den 2008er als Trainer aus, wenn Horst auf Achse ist.

Fußballerisch bin ich beim SV Billstedt-Horn groß geworden, in der C-Jugend habe ich dann die Lust verloren und wechselte zum Tischtennis. In den Neunzigern habe ich mir bei der großen Street-Basketball Zeit auf Hamburgs Asphalt-Schulplätzen die Knie ruiniert. In Neuschönningstedt und Kuddewörde habe ich beim Sonntags-Freizeitkick dann zurück zum Fußball gefunden. Es folgte ein zweijähriges Gastspiel als linker Verteidiger - dort wo man nicht allzu viel Schaden anrichten kann - bei den Alten Herren bis zur Knie-OP und Karriereende 2016. Vielleicht gelingt noch mal ein Comeback unseren DUWO Super-Senioren in einigen Jahren.

Ansprechpartner für die Mannschaften:

ABTEILUNGSLEITER FUßBALL

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

SPARTE FUßBALL – FRAUEN
Hajo Freese (Spartenleitung)
mobil: 0160/94798200
E-Mail: hajofreese@web.de

SPARTE FUßBALL – HERREN
Thomas Bünz (Spartenleitung)
Tel.: 6055312

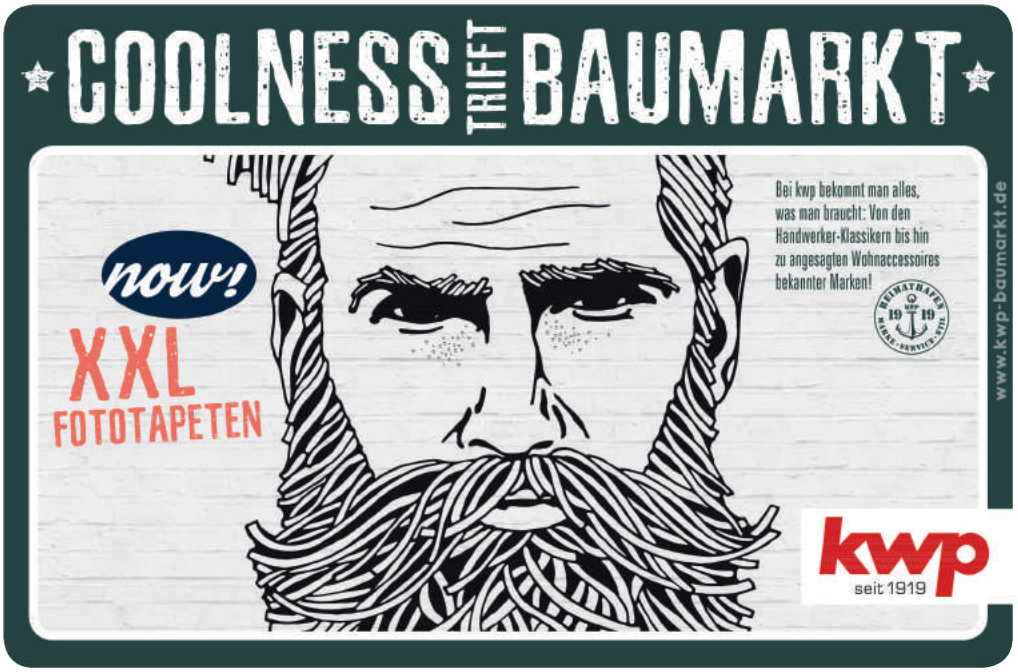
LIGAMANAGER
Walter Kloth, mobil: 0171/9306644

TRAINER 1. Herren:
Nico Peters 0172 1418530

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
Hennig Christiansen, mobil: 0170/3329436



Karl Waldemar Peters GmbH Saseler Chaussee 211 Tel. 040 600 19 60 Mo - Fr 9-19 Uhr Sa 9-18 Uhr

SPORT-SHOP
Norderstedt GmbH
supported by
SPORT Böckmann

Teamausrüster des TSV DUWO 08

mit Topkonditionen für alle Abteilungen

Niendorfer Strasse 85 (Eingang OBI)
22848 Norderstedt Tel. 94366831
www.teamsport-hamburg.de

Als Herbstmeister in die Pause:
Girlpower beim TSV Duwo 08

Als einziges Mädchen-Fußballteam von Duwo haben wir gleich zu Beginn der Saison erfolgreich unseren Mann, pardon ‚Mädchen', gestanden und gehen als Herbstmeister in die Pause.

Dabei fing die Saison ungewiss an, da fünf Mitspielerinnen das Team im Sommer verlassen haben. Wir mussten uns als Mannschaft neu aufstellen und unsere Stärken finden. Unsere „Neuen" sind gleich richtig mit eingestiegen und ich finde, dass uns Tanja, mit Unterstützung unserer neuen Co-Trainer Janne und Emil, gut auf die Spiele vorbereitet hat.

Gleich im ersten Spiel gegen Scala gewannen wir 9:1. Auch die drei weiteren Spiele gegen Stapelfeld, Harksheide und Walddörfer gewannen wir. Mit insgesamt 43 Toren wurden wir Herbstmeister.

Es hat bestimmt auch geholfen, dass die zwei Keeper an professionellem Torwart-Training teilnehmen und mit nur drei Gegen-toren ihren Kasten recht sauber gehalten haben.

Der IKK Classic Pokal wird leider dieses Mal ohne uns ausgetragen, da wir in der 2. Runde ausgeschieden sind. Aber nächstes Jahr greifen wir wieder an.

Der Verein braucht noch Unterstützung und wir hoffen darauf, dass sich weitere Mädchenteams in den unterschiedlichen Altersklassen bilden. Denn eines ist doch klar: „Echte Mädchen spielen Fußball".

Lillian Eggers, 11 Jahre

einhausen.com

Persönlich.
Nah.
Exakt.

SOZIETÄT
EINHAUSEN
STEUERBERATUNG

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

Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren.

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

Fussballcamp 2019
10. Episode der Erfolgsgeschichte erfolgreich durchgeführt

Alle Jahre wieder – finden sich zum Ende der Sommerferien mehr als 100 Mädchen und Jungen ein, um drei Tage beim Fußballcamp zu dribbeln, tricksen, schießen und kicken.

Drei Tage Spaß, gute Laune und Fußball für die insgesamt 124 Teilnehmer/innen.

Nach dem Check-In ging es im Camptrikot 2019 zum WarmUp auf den Platz und danach weiter an die Stationen. Die 14 Trainer/innen waren gut vorbereitet und fanden die richtige Mischung aus Spaß und Lernen. So wurde gleich am Nachmittag des ersten Tages ein kleines Turnier durchgeführt.

Am zweiten Tag wurde wieder fleißig trainiert. Nachmittags hatten alle Nachwuchskicker die Möglichkeit, im Elfmeterschießen gegen unseren Vereinsvorsitzenden John Ment anzutreten. 48 Mal musste John den Ball aus den Maschen holen. Beim Tippspiel hatten genau vier Kids diese Zahl geraten und durften sich über einen topaktuellen Derby Star Bundesliga Ball freuen. Erstmalig wurde beim DUWO-Camp ein kleiner Imagefilm gedreht, der über die DUWO-Homepage angeschaut werden kann.

Der dritte und letzte Tag des Camps war traditionell von den Abschlussspielen Spieler gegen Trainer geprägt. Das Trainerteam, das noch den kräftezehrenden Abbau der Tore und Geräte vor sich hatte, gab noch einmal alles, hat aber noch Luft nach oben! Bereits Championsleague Niveau hatte aber das Engagement der Trainerinnen und Trainer, sowie aller anderen ehrenamtlichen Helfer, ohne die die alljährliche Durchführung des Fußballcamps nicht möglich wäre.

Vielen Dank an die Trainer/innen Tanja, Pati, Malina, Hanna, Tomke, Harald, Finn, Frede, Tom, Jonathan, Erik, Horst, Luca, Janne, unser „Mädchen für alles" Tessa, Küchenchef Hajo der gemeinsam mit Natalie, Ute und Ralf unermüdlich in der Gastro gewirbelt hat, sowie dem Catering-Team Evi, Birgit, Sabine, Nina und Tanja.

Olaf Breiholz

Jahrgang 2009 - DUWOs einziges gemischtes Team!

Der Jahrgang 2009, 1. E des TSV DUWO 08 möchte sich hier vorstellen.

Wir sind ein gemischtes Team. Das heißt, bei uns spielt auch ein Mädchen – und das kann es mit den Jungs locker aufnehmen.

Unter Leitung der beiden neuen Trainer, Jens-Uwe Neumann und Robin Scheunemann hat die Mannschaft einen ersten starken Erfolg erzielt. Sie ist Staffelsieger der Kreismeisterschaft des HfV geworden.

Das wurde natürlich im Vereinsheim gebührend gefeiert. Hierbei muss man auch die ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen Trainerteam, Betreuern und Eltern hervorheben.

Der Erfolg war möglich, weil die Kinder durch viele Freundschaftsspiele und Turniere sowie einem angemessenen Training zu einer Einheit zusammengewachsen sind. Hier kämpft jeder für jeden! In den kommenden Hallenmeisterschaften wollen wir diesen Weg weiter gehen.

Hierfür haben wir das Team in zwei Mannschaften geteilt, sodass jedes Kind die Möglichkeit erhält, zu spielen.

Für unsere Mannschaft suchen wir Fußballinteressierte Kinder des Jahrgangs 2009.

Trainingszeiten sind dienstags und donnerstags um 17:00 Uhr.

Ansprechpartner:

Jens-Uwe Neumann,
Trainer der 1.E
mobil: 0176- 84394533

Jahrgang 2013:
Unser erstes offizielles Fußballjahr

Wir, der 2013er Jahrgang, sind im Sommer 2018 in unser erfolgreiches erstes ‚offizielles' Fußballjahr gestartet. Wir hatten einen tollen Start in die Fußballwelt, haben viele Spiele gewonnen und sind von Spiel zu Spiel immer mehr zusammengewachsen. Im Winter hatten wir eine schöne Weihnachtsfeier, bei der wir unser Mannschaftsmaskottchen, den Plüschelch, „Conrad" bekommen haben.
In diesem ersten gemeinsamen Jahr wurden wir ein großartiges Team und haben viele Fortschritte gemacht. Mit einem der größten Baufinanzierungsvermittler Deutschlands – der Hüttig & Rompf AG – haben wir unseren ersten eigenen Sponsor gefunden.

Mit dem neuen Trikotsatz spielten wir schon einige erfolgreiche Spiele. Wir danken in diesem Zusammenhang noch einmal im Namen der gesamten Mannschaft dem Sponsor.

Wir finden den großen Einsatz von den Kindern beim Training sehr bemerkenswert – wie motiviert und begeistert alle beim Training und bei den Spielen auftreten! Wir freuen uns immer über neue Gesichter und neue Mannschaftskameraden des Jahrgangs 2013.

Bei Interesse könnt Ihr Euch gern bei Nadine melden oder einfach einmal bei uns vorbeischauen.

Malina Pöhlsen und Hannah Pott

Ansprechpartnerin: Nadine, mobil 01724239359

Jede Menge Highlights bei den 2010ern!

Einen tollen Start in die Saison 2019/20 hatten die beiden Teams der 2010 geborenen DUWO-Nachwuchskicker.

Nach einem guten 3.Platz beim Saisoneröffnungsturnier in Ahrensburg stand ein erstes Highlight an: Dem Perspektivteam des FC St.Pauli waren die guten Leistungen der DUWO-Boys nicht verborgen geblieben und so kam es als Gast zum Testspiel an die Sthamerstraße. Über 3 x 20 Minuten mussten die Gastgeber ab dem zweiten Drittel die Übermacht des Profi-Nachwuchsteams anerkennen. Unser DUWO-Team wusste aber immer wieder durch gefährliche Konter zu gefallen und hätte bei konsequenterer Chancenverwertung auch deutlich mehr als nur vier Tore selbst erzielen können.

Gleich am Tag darauf folgten sieben Jungs der Einladung von DFB-Stützpunktkoordinator Fabian Seeger und nahmen am „Tag des Talents“ teil. Vom ersten Spiel an lief es bei den Jungs, sodass sie am Ende ungeschlagen den Turniersieg feiern durften!

Anfang September ging es dann für die 2010er ins Volksparkstadion zum Länderspiel Deutschland-Niederlande. Das Trainerteam hatte ein Gruppenticket für die Mannschaft organisiert und fast alle Spieler waren dabei. Auch das - aus deutscher Sicht - unschöne Endergebnis tat der guten Stimmung keinen Abbruch.

In der Herbstserie schrammte die 2.Mannschaft nur haarscharf am Staffelsieg vorbei. Nach vier souveränen, zum Teil zweistelligen Siegen (!) stand am letzten Spieltag ein echtes Endspiel um die Staffelmeisterschaft an. Ausgerechnet an diesem Tag musste die Mannschaft einige Ausfälle verkraften und sich letztlich geschlagen geben. Nichts desto trotz ist der 2.Tabellenplatz eine riesiger Erfolg.

Die Erstvertretung der 2010er hatte es in dieser Saison mit sehr dicken Brocken zu tun. Fehlte zu Saisonbeginn noch etwas das Matchglück, kamen die Jungs ab dem dritten Spieltag immer besser in Fahrt und konnten in dieser starken Staffel letztlich einen guten dritten Tabellenplatz erobern.

Nicht von ungefähr kommt es also, dass das Trainerteam sich mit der Entwicklung der beiden Teams sehr zufrieden zeigt. Aber auch abseits des Spielfeldes gab es Grund zum Jubeln: Die Firma IMMO CONCEPTS aus Halstenbek sponserte den 25 Spielern einen kompletten Satz Trainingsanzüge! Vielen Dank für dieses großzügige Sponsoring!

Olaf Breiholz

Die Königlichen beim TSV DUWO 08

erfolgreiches FußballCamp in den Herbstferien

In diesen Herbstferien haben wir zum ersten Mal mit der Fundación Real Madrid Clinic ein Fußballcamp veranstaltet. Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 16 Jahren durften an diesem Fußball Camp teilnehmen.

Am 7. Oktober 2019 bei Bodenfrost und Sonnenschein ging es los: 45 Kinder aus rund 20 unterschiedlichen Vereinen, liefen in weißen Real Madrid Trikots auf unserem Kunstrasen auf. Zum Glück war uns der Wettergott die ganze Woche ganz wohl gesonnen, obwohl es eigentlich immer schlechter angesagt war, hatten wir kaum Regen und sogar auch einige Stunden Sonne.

In insgesamt zehn Trainingseinheiten auf fünf Tage verteilt, konnten die Spieler ihre Fähigkeiten verbessern und neue Tricks erlernen. Die Trainingseinheiten der Fundación Real Madrid Clinic werden nach den Vorgaben der Jugendakademie von Real Madrid durchgeführt. In den Camps trainieren die Teilnehmer unter den professionellsten Bedingungen, wie die Spieler von den Königlichen.

Mit den modernsten Trainingsmethoden und -technologien (z.B. Tracktics und Viedeoaufnahmen) konnten die

Spieler Punkte für ihre Scorecard sammeln. Die Jungs - leider nur Jungs und keine Mädchen - waren mit viel Spaß und Ehrgeiz dabei, denn wer am Ende die meisten Scorepunkte

sammelte, durfte zum Finalspiel nach Berlin fahren, um sich dort für einen Auftritt im Estadio Santiago Bernabéu zu empfehlen. Die Trainer achteten aber nicht nur auf die Leistung beim Fußball, denn fast ebenso wichtig ist das soziale Verhalten des Spielers. Es wurde zum Beispiel auf Umgangston, Fairplay und die Bereitschaft zum Aufräumen geachtet oder ob der Spieler auch mal Jüngeren hilft.

Mittags ging es dann immer zu Gago und Anastasia ins Clubhaus. Wer jetzt denkt, da gab es Pizza, Pommes oder Ähnliches, der wurde enttäuscht, denn Real Madrid achtet auch auf eine gute Ernährung der Kinder. Aber die Jungs wurden trotzdem alle satt und es hat allen gut geschmeckt.

Am Mittwoch durften auch die Eltern und Geschwister mal die Stationen ausprobieren. So konnten sie auch ihre Dribbelgeschwindigkeit oder die Schussgeschwindigkeit mit dem Smartball unter Beweis stellen. Der Smartball war übrigens sehr beliebt bei den Spielern, obwohl es gar nicht so einfach war, damit eine Messung zu erhalten, denn der Ball musste in einer bestimmten Mindesthöhe geschossen werden.

Am Freitagnachmittag fand dann die Siegerehrung statt. Jedes Kind bekam seine Scorecard, eine Urkunde und das Kind mit den meisten Scorepunkten wurde geehrt. Aber nicht nur der beste Spieler wurde geehrt, sondern auch der Best Team Player ernannt. Dazu möchten wir unserem Spieler Cyrus ganz herzlich gratulieren.

Zum Abschluss haben Gago und Anastasia, unsere Pächter der Clubgastronomie noch den Grill angeschmissen und Fleisch und Würstchen gegrillt. Wer noch vom leckeren Mittagessen satt war und

keine Lust auf etwas Deftiges hatte, der konnte sich den leckeren selbstgebackenen Kuchen von Anastasia schmecken lassen.

Wer dieses Mal noch nicht dabei war und auch mal so ein tolles Fußballcamp erleben möchte, muss nicht traurig sein. Im nächsten Jahr in den Herbstferien wollen wir das gern nochmal wiederholen. Dann vielleicht sogar mit Torwartcamp.

Dani Giese

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):	Nadine Wessels	0172/4239359
	Philipp Urbath	0172/4231346
F2 (JG 2012):	Patrizia Schlicht	0178/4098268
F1 (JG 2011):	Anja Kleta	0174/3356257
E2/E3 (JG 2010)	Olaf Breiholz	0177/6633355
E1 (JG 2009):	Tanja Heckert	0160/98391603
D2 (JG 2008):	Horst von Howe	0170/2055759
D1 (JG 2007):	John Ment	0175/5657680
	Uwe Conrady	0173/4048517
C1 (JG 2005/2006):	Ole Klawitter	0172/9193244
	Paula Schick	0151/57265826

Fußballkindergarten m/w:

	Sabine Gerstenberg	0176/21651592

Jugendleitung:

	Sven Kalow	0172/4063942
	Daniela Giese	0151/22979728
	Benny Boers	0176/9507311

Schon jetzt legendär

John Ment sorgte für Partystimmung bei der Tischtennis-Saisoneröffnung

Was soll jetzt noch kommen? Vielleicht der Aufstieg von der zweiten in die erste Tischtennis-Landesliga? Das gilt es abwarten. Doch so eine rauschende Saisoneröffnung hat man in der Hamburger Tischtennis-Szene vermutlich noch nicht gesehen. Die TTG DUWO-Lemsahl lud am Freitag, 23. August, erstmals zu einem Show-Kampf in die Halle der Schule am Walde. Dort kam unter den knapp 100 Zuschauern sofort Partystimmung auf, als Moderator John Ment die beiden Mannschaften vorstellte: die neu formierte Erste der TTG DUWO-Lemsahl und die zweite Mannschaft der SG Lurup-Eidelstedt, beide in der zweiten Landesliga unterwegs.

John Ment, bekannt als Moderator von Radio Hamburg, war als Vorsitzender von DUWO 08 unverzüglich der Bitte nachgekommen, bei der Saisoneröffnung für gute Laune zu sorgen. Dank einiger Spickzettel, die Jugendtrainer Maximilian Merse für ihn vorbereitet hatte, konnte sich der Fußball-Fachmann Ment auch als Tischtennis-Experte präsentieren und die beiden Mannschaften kenntnisreich vorstellen. Vor allem auf die neue Erste der TTG war das Publikum aus Duvenstedt, Wohldorf und Lemsahl gespannt. Neu dabei ist an Nummer eins Marcin Trzecinski, ehemaliger polnischer Auswahlspieler, der vor einigen Jahren den Nachwuchs der TTG trainierte und an Nummer vier das

Unsere 1. Herren mit John Ment

erst 16 Jahre alte Talent Darius Dreischmeier, der die letzten Jahre in Meiendorf spielte.

Es war ein Freundschaftsspiel und doch schenkten sich beide Mannschaften nichts. Das Spiel endete mit 10:7 für unsere TTG DUWO-Lemsahl. Da die begeisterten Zuschauer nicht genug von diesem Spiel bekommen konnten, wurden einige Spiele mehr absolviert als üblich. Beide Teams traten mit sieben statt sechs Spielern an.

Letztlich war dem Publikum das Ergebnis auch nicht so wichtig. Getränke und Leckerbissen am Imbiss zogen doch beträchtliche Aufmerksamkeit auf sich – wie auch der unterhaltsame Live-Kommentar der Partien durch Maximilian Merse. Der löste nach dem Start des Events John Ment als Moderator ab und erwies sich als echtes Moderations-Talent. Und zugleich als kraftvoller Einpeitscher, wenn er immer wieder das Publikum zur Anfeuerung aufforderte, sobald ein TTG-Spieler zu verlieren drohte: „Daniel braucht euch!“ Und dann wurde es tatsächlich richtig laut.

Abteilungsleiter Wolfgang Berger

Mit insgesamt sieben Herren-Mannschaften geht die TTG DUWO-Lemsahl in die Saison 2019/20.

Dazu kommen ein Damen-Team und so viele Kinder und Jugendliche wie noch nie. Erstmals unterstützen auch gleich zwei Sponsoren die TTG: die Flughafen AG (erste und zweite Mannschaft) sowie das Unternehmernetzwerk M-Point von TTG-Mitglied Thomas Götzinger.

Unser Sponsor Thomas Götzinger mit John Ment

Jugendtrainer Maximilian Merse

Es kann die beste Saison der TTG werden. Und auch wenn sich nicht alle Aufstiegsträume erfüllen sollten – die von vielen fleißigen Helfern und Helferinnen vorbereitete, stimmungsvolle und von wummernder Musik begleitete Saisoneröffnung ist schon jetzt legendär.

Die Mannschaftsaufstellungen bei diesem Event:

TTG DUWO_Lemsahl: Marcin Trzecinski, Daniel Züwers, Jan Rüssmann, Darius Dreischmeier, Timo Pehmöller, Stefan Merse, Stephan Silber

SG Lurup-Eidelstedt: Andre Moreira Carvalho, Andreas Petersen, Stefan Seibel, Rüdiger Pein, Michael Ahrens, Peter Brüggemann, Bernd Grap.

Spieler Jan Rüssmann

Perfekte Stimmung nach dem Spiel

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)
Mittwoch	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
Freitag	15:00-16:00	Eichelhäherkamp 3	Schulkooperation Lemsahl
Samstag	13:00-14:15	Eichelhäherkamp 3	Kinder 5-8 Jahre
Samstag	14:15-16:30	Eichelhäherkamp 3	Fortgeschrittene (Jugend)

Ansprechpartner:

Kindergruppe + "Hobbygruppe":
Maximilian Merse
0176 84636598
maximilian.merse@gmail.com

Mädchen:
Juliane Davidsson
0176 45611781
trainer.duwolemsahl@gmail.com

Jugend:
Jan Rüssmann
Fon: 0170 6605925
Jan.Ruessmann@gmx.de

Erwachsene:
Wolfgang Berger
Fon: 0173 2070334
wogi98@aol.com

Neues von den Tischtennis-Mädels der TTG DUWO-Lemsahl

Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen! Die Suche nach neuen Mädchen läuft weiter.

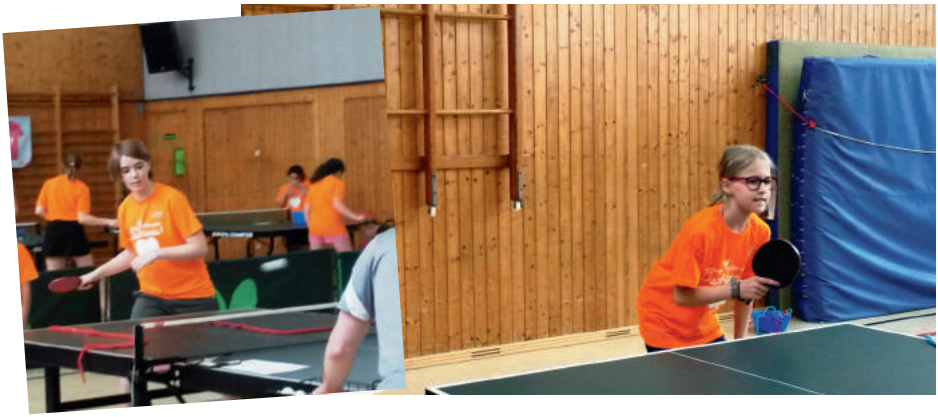
So lässt sich die langwierige Mädchenarbeit der Trainer der TTG gut beschreiben. Nach zahlreichen Schulbesuchen, Minimeisterschaften, Schul-AGs, Auftritten bei Schulfesten, Tischtennis im Sportunterricht etc. konnten wir in dieser Herbstserie einen großen Erfolg verbuchen und zum ersten Mal eine Mädchenmannschaft melden, die nun voller Begeisterung in ihre erste Saison in der Beginnerstaffel gestartet ist.

Doch was ist dieses Jahr alles passiert bei den Mädchen der TTG?

Fangen wir zu Beginn des Jahres an. Zwei Mädchen unserer Abteilung haben sich beim Ortsentscheid der Minimeisterschaften (ein Turnier für junge Anfänger und Einsteiger ohne TT-Vorkenntnisse) für den Verbandsentscheid im Frühjahr qualifiziert. Dort hat Greta einen grandiosen dritten Platz erreicht.

Ebenfalls im Frühjahr haben wir in Kooperation mit dem DTTB (Deutscher Tischtennisbund) einen ‚Girlsday' gestartet. Hatten wir Trainer in der einen Woche noch fleißig Werbezettel verteilt, standen wir dann an einem Samstag mit 15 verrückten, jungen Mädels, größtenteils noch ohne TT-Bezug, in unserer Halle in Ohlstedt. Begeistert wurden hier die ersten Tischtennisschläge geübt.

Ein großes Highlight war neben dem Erlernen der ersten Techniken und dem reichhaltigen Buffet die Zumbaeinheit, mit der nach der Pause in den Nachmittag gestartet wurde. Zumba? Was hat das denn mit Tischtennis zu tun, mögen sich jetzt einige Fragen. Ganz viel, ist unsere Antwort. Es ist eine abwechslungsreiche Mög-



lichkeit, die für den Tischtennissport wichtige koordinative Entwicklung zu schulen, und macht nicht zuletzt, besonders viel Spaß. Auch im Training erklingen oft die lateinamerikanischen Klänge. Zumba ist längst zu einer regelmäßigen Aufwärmeinheit zu Beginn des Trainings am Montag geworden.

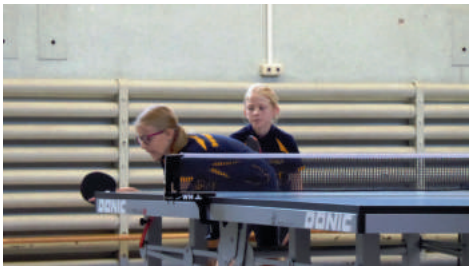
Apropos Training… jeden Montag in Ohlstedt (Schule am Walde, alte Halle) findet zwischen 17:30 und 19:00 Uhr unser Mädchentraining statt. Unter der Leitung von Juliane Davidsson und Swaantje Pöhler trainieren hier immer 4-5 Mädchen die Tischtennistechniken und haben dabei viel Spaß, denn es steht nicht nur Tischtennis auf dem Programm. Regelmäßig tanzen wir Zumba zu lateinamerikanischen Klängen, spielen Fangen, Ticken oder werfen die Frisbee. Neuestes Highlight: Rübenziehen. Wir können dazu nur festhalten. Selbst unsere Jüngsten strotzen nur so von Kraft und Bewegungsdrang. Und sollten wir nach der ersten Einheit schon sehr erschöpft sein, kann es passieren, dass wir die zweite Einheit verquatschen, manchmal auch mit Kuchen (wenn Beispielsweise gerade jemand Geburtstag hatte). Mädchen halt..

Und jetzt ist es endlich passiert. Zur Herbstserie haben wir endlich unsere erste Mädchenmannschaft melden können. Voller Motivation sind Greta, Tess, Kaja und Tjorven nach den Sommerferien (und den ersten erfolgreichen Trainingseinheiten) in die Punktspiele gestartet. Seit einigen Jahren gibt es in Hamburg mit der Beginnerstaffel auch endlich eine Anfängerliga, wo wir auch mit drei Spielerinnen (statt wie früher vier) starten können, sodass wir unsere vier Mädchen problemlos melden konnten. Ein ganz großes Lob müssen wir hierbei den Eltern und den Mädchen aussprechen, die sich die Spieltermine freihalten und die Mädchen zu den

Spielen fahren, sodass wir bisher noch kein Spiel verlegen mussten. Vielen Dank an euch!

Das erste Punktspiel ging gegen Wellingsbüttel. Gut, das ist ja in der Nähe, mögen sich jetzt einige denken, aber da wir Sammelspieltage haben, mussten wir für dieses Spiel erst ganz raus nach Lokstedt. Aufgeregt und voller Motivation trafen wir uns eine halbe Stunde vor Spielbeginn in der Halle, um uns mit einigen Ballwechseln aufzuwärmen. Leider funktionierte es dann noch nicht so ganz mit den Siegen, sodass wir uns ohne einen Satzgewinn gegen stark aufspielende Wellingsbüttlerinnen geschlagen geben mussten. Da war die Aufregung vor dem Spiel und der Respekt vor der ungewohnten Situation wohl noch zu groß. Aber unser Maskottchen Karamell schenkte reichlich Trost, so war die Niederlage nur noch halb so schlimm. Und als dann beim Rausgehen aus der Halle auch noch reichlich Zeit blieb die Ziegen, die sich vor der Halle in einem Gehege befanden zu streicheln, fand auch die letzte Spielerin ihr Lächeln wieder.

Am zweiten Spieltag lief es besser. In veränderter Aufstellung verpassten wir gegen TTG 207 nach einigen 5-Satz-Spielen knapp das Unentschieden, sodass wir uns schließlich 4:6 geschlagen geben mussten. Da jedes Mädchen aber mindestens ein Spiel gewinnen konnte, verließen am Ende alle fröhlich die Halle.



Auch die Betreuerinnen sind zufrieden, die Mädchen geben ihr Bestes und strengen sich an. Der Rest kommt durch regelmäßiges Training. Umso mehr freuen wir uns, dass alle Mannschaftsmitglieder regelmäßig montags zum Mädchentraining erscheinen und teilweise sogar noch ein zweites Mal in der Woche, in der Basisgruppe am Mittwoch, trainieren. Auch in dieser Trainigsgruppe sind seit einiger Zeit regelmäßig Mädchen zu sehen, was uns alle sehr freut!

Habt ihr auch Lust auf Tischtennis bekommen? Dann kommt zu unserem Mädchentraining, montags von 17:30 bis 19:00 Uhr in der alten Halle der Schule am Walde, Kupferredder 12. Wir freuen uns immer über neue Mitspielerinnen!

Eure Trainerinnen Juliane und Swaantje.

Bei weiteren Fragen wendet euch gern an:

Jan Rüssmann (Jugendwart)
Tel. 0170 660 5925
E-Mail: jan.ruessmann@gmx.de

FEINKOST BANNAT

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

Etnia Barcelona,
CK, KBL,
Marc O´Polo
munic,
Nike,
Porsche,
Ray Ban

Beate Rudloff
OPTIK

SEHENSWERT

Duvenstedter Damm 62a
22397 Hamburg-Duvenstedt
E-Mail: beate.rudloff@web.de
Tel. 040 6071025

Weihnachten steht vor der Tür

Wenn Ihr uns mit eurem Einkauf unterstützen
möchtet, dann shoppt einfach über diesen Link

https://www.gooding.de/tsv-duwo-08-35873

Auf der Seite Gooding findet ihr über 1.600 Shops,
die bei einem Einkauf über den Link eine
Geldprämie an unseren Verein zahlen.
Wichtig! Du selbst zahlst beim Einkauf
keinen Cent extra!

Total Body Workout

Total Body Workout:
Im Vordergrund steht
der Spaß am Sport

Den Kurs Total Body Workout gibt es bereits seit zwei Jahren. Inzwischen hat sich die Teilnehmerzahl auf über 25 gesteigert und jeder kämpft sich wöchentlich tapfer durch Workouts für den ganzen Körper, ein bunter Mix aus Kraft und Ausdauer.

Seit einigen Wochen sind wir wegen Bauarbeiten in der Halle (Schule am Walde) übergangsweise im Max-Kramp-Haus in Duvenstedt untergekommen. Hier findet normalerweise Kultur statt, nun lassen wir stattdessen montags den Boden schwingen und powern uns in 60 Minuten aus.

Der Kurs ist für all diejenigen gedacht, die eine gewisse Fitness fest im Alltag integrieren wollen. Und in der Gruppe macht es bekanntlich noch mehr Spaß als allein.

Wer hier dabei sein will, ist herzlich willkommen. Kurze Anfrage per SMS oder Whatsapp an Juliane reicht.

Juliane Schmidt ist Trainerin und Initiatorin des Kurses und glücklich über die rege Teilnahme

Achtung!
Wegen Bauarbeiten findet der Kurs zurzeit im **Max-Kramp-Haus** in Duvenstedt statt.

Kurszeiten

Wann: montags 19.30-20.30 Uhr

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

K1 - Kickboxen
Riesenandrang beim Ohlstedter Straßenfest

Die Kickboxer des DUWO 08 waren eine der wenigen Abteilungen, die das Ohlstedter Straßenfest nutzten, um die Werbetrommel für ihre Sportart zu rühren. Und das mit durchschlagendem Erfolg: Die Anzahl der mitgebrachten Handschuhe reichte kaum aus, für all die interessierten Kinder und Jugendlichen, die gern am Probetaining teilnehmen wollten.

Moderator und DUWO Vorstandsmitglied John Ment heizte die Stimmung kräftig ein, sodass Eltern, Großeltern und zuschauende Geschwister ebenfalls Spaß an der Darbietung hatten.

Schon beim nächsten regulären Training hatten beide Gruppen, der Kinder und Jugendlichen einen großen Zulauf, sodass die Gruppenstärke noch weiter angewachsen ist.

Zum Hintergrund: 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.

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 DUWO seit nun mehr vier Jahren einem hohen Zuspruch und Zulauf.

Ansprechpartner
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

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

Neues aus unserer Handball-Sparte der SG Hamburg-Nord

Der Besuch des HSV-Heimspiels gegen den Vfl Bad Schwartau war ein unvergessliches Erlebnis für ME3 und MD2 in der 2. Handball-Bundesliga.

Fünf Mannschaften in der Oberliga

In der laufenden Saison ist die Spielgemeinschaft Hamburg-Nord mit fünf Mannschaften in der Oberliga Hamburg/Schleswig-Holstein vertreten.

Nachdem dies bereits frühzeitig für die 1.Herren, die weibliche A und B-Jugend sowie die männliche A-Jugend fest stand, hatte sich auch die männliche B-Jugend durch die Qualifikation noch einen Platz gesichert.

Wir freuen uns sehr, so stark in dieser überregionalen Spielklasse vertreten zu sein.

Auszeichnung

Kurz vor den Sommerferien erhielt das Carl-von-Ossietzky Gymnasium die Nachricht, dass es als Partnerschule des Nachwuchs-Leistungssports (PdN) anerkannt wurde. Darüber freuen wir uns sehr, denn die zusätzlichen Möglichkeiten kommen insbesondere auch den Handballern an der Schule zugute, von denen fast alle in der SG Hamburg-Nord spielen. Einen Beitrag zu dieser Auszeichnung haben wir geleistet, indem wir bereits seit Jahren abwechselnd mit dem UHC (Hockey) und dem SC Poppenbüttel (Leichtathletik) den Sportklassen 5 und 6 jeweils eine Doppelstunde Handball vermitteln. Durch die Auszeichnung als PdN wird das CvO ab sofort für alle Kinder der Klassenstufen 7, 8, 9 und 10 ganzjährig zwei Trainingseinheiten Handball pro Woche anbieten.

Sommercamp 2019

Das nächste SG Sommercamp wird wieder in der letzten Woche der Hamburger Sommerferien (26. Juli bis 1. August 2020) stattfinden und wir freuen uns über alle Kinder der Jahrgänge 2006-2009,die Lust auf eine Woche voller Handball und Spaß haben!! Eine Anmeldung ist ab Dezember über unsere Homepage möglich.

Unsere neue Homepage ist online!

Unsere neue Homepage ging Anfang August online.
In zweimonatiger Arbeit hat hier Michael Niewöhner Großes geleistet. Gemeinsam mit der externen Unterstützung von Thomas Sievers hat er die Seite inhaltlich, technisch und gestalterisch wieder auf den neuesten Stand gebracht und damit eine tolle Visitenkarte für die SG erschaffen: www.sg-hamburg-nord.de

Die neue Kollektion ist da

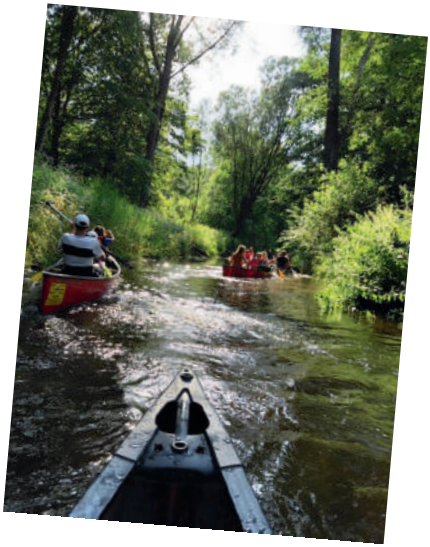
Seit dem Beginn der Saison 2019/2020 gibt es sie: Die neue SG Hamburg-Nord Kollektion. Aufwärmshirts, Hoodies, Jacken, Fanshirts etc. im SG-Design, welches von Anke Bluhm im Dialog mit unserem Partner tengo entworfen wurde. Wer sich ein eigenes Bild machen möchte, findet unseren Web-Shop über einen dauerhaft platzierten Link auf unserer neuen Homepage unter www.sg-hamburg-nord.de

Ansprechpartner

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

Die Leichtathletikabteilung berichtet: Fortsetzung Freiluftsaison 2019

Kanufahrt auf der Alster



Dieses Jahr fand kurz nach den Sommerferien zum 2. Mal unser Kanuausflug mit der gesamten Leichtathletik-Abteilung statt.

Dieses Jahr mit mehr Regen, gleich vielen Booten, einer anderen Route und wieder einem Boot, das es nicht trocken nach Hause geschafft hat.

Mit über 30 Jugendlichen und Kindern sowie einigen Eltern begaben sich zehn Boote vom Haselknick stromaufwärts Richtung Duvenstedt.

Nach rund zwei Stunden kehrten alle Boote zurück – schließlich wartete ein reichlich bestücktes Buffet auf die hungrige Truppe. Ein Gesprächsthema war das Highlight vieler Kinder – das Kentern eines Bootes mit Trainerbeteiligung.

Auch dieses Jahr waren sich alle darüber einig, dass sich der Ausflug aufs Wasser gelohnt hat und im nächsten Jahr unbedingt wiederholt werden muss!

Gold, 2x Silber und weitere gute Platzierungen bei den Landesmeisterschaften der AK U14 und U12 (21./22.09.2019)

Mit einem starken Endspurt konnte sich Lukas Donnig (M 11) ganz knapp den Sieg im 800m-Lauf gegen den Bergedorfer Filip Zuti sichern, und dies mit einer tollen Zeit von 2:36,97 min.
Auch im Hürdenlauf gewann er in 9,01 s eine Medaille – dieses Mal die silberne. In der gleichen Altersklasse verbesserte Niclas Janas seine Hochsprung-Bestleistung auf 1,32 m und gewann ebenso die Silbermedaille.

Ganz knapp an einer Medaille vorbei rannte Marlene Spreckelmeyer im 50m-Hürdenlauf: Mit deutlich verbesserter Technik rannte sie auf den 4. Platz in einer starken Konkurrenz mit großem Teilnehmerfeld. Im Hochsprung übersprang sie 1,20 m und wurde damit 8.

Ebenso den 4. Platz erreichte die Jungen-Staffel der U12er, mit folgender Besetzung: Lukas Litke – Niclas – Matti Näthe – Lukas Donnig). Lukas Litke lief, wie fast immer, im 50m-Sprint ins Finale und kam auf den 7. Platz.

Am Sonntag waren dann die U14er im Einsatz. Dieses Mal waren wir mit vier 2007er Mädchen am Start. Lotta, frisch aus Kanada nach Ohlstedt gezogen, konnte sich gleich die Bronzemedaille im 75m-Sprint in 10,73 s sichern. Im VL rannte sie mit 10,54 s sogar noch etwas schneller. Über 60m Hürden erreichte sie aufgrund ihrer guten Grundschnelligkeit den 8. Platz in

Leichtathletik

12,93s – technisch ließ sie sich noch Luft nach oben.

Beim Hochsprung konnten sich alle drei Mädchen nicht voneinander trennen und übersprangen alle 1,28 m.

Allerdings brauchte jede unterschiedlich viele Fehlversuche im Wettbewerb, so dass letztendlich Mia den 4. Platz erreichte, Lotta den 6. und Luisa den 7. Platz.

Luisa zeigte in diesem Wettkampf eine enorme Leistungssteigerung – bisher lag ihre Bestleistung bei 1,08 m. Damit hätte sie vorher wohl nicht gerechnet, es hatte sich aber schon lange abgezeichnet.

Mia hingegen hätte nach den beim Einspringen gezeigten Fähigkeiten deutlich höher springen können.

Niklas Böhm zeigte einen guten abschließenden 800m-Lauf und erlief sich in 2:44,25 min den 5.Platz bei den M 12ern.

Ernennung Kaderathleten vom Verband:

Sven Oppermann (03 – U18) wurde aufgrund seiner gezeigten Leistungen in den erweiterten D-Kader (200m-Sprint) aufgenommen.

Herzlichen Glückwunsch!

Saisonabschluss: Lukas 2. und Ida 3. über 800 m bei den 1000 Zwerge auf der Jahnkampfbahn

Am letzten Septemberwochenende vor den Herbstferien findet alljährlich das größte Leichtathletik-Sportfest für die Altersklassen U 16 bis U 12 statt. Wir waren dieses Jahr nur mit den U12ern und U14ern am Start. Leider waren die Wetterbedingungen in diesem Jahr mit fast durchgängigem Regen und kühlen Temperaturen nicht Leichtathletik-freundlich: Hürdenlaufen und Hochsprung war am 2.Wettkampftag witterungstechnisch unverantwortbar, so dass Einzelne auf Starts verzichten mussten. Trotzdem zeigten die wenigen Athleten, die am Start waren, gute Ergebnisse:
Niklas Küsel (2006, M13) lief im Sprint in 10,87 s eine neue Bestleistung, verpasste damit den Endlauf knapp.
Über die zwei Stadionrunden lief er in 2:45,14 min auf den 12. Platz. Über die gleiche Strecke lief Nikki Böhm bei den 2007ern in 2:57,46 min auf den 5. Platz. Am Sonntag wagte er dann auch noch die 2000 m und zeigte in 7:32,32 min eine tolle Leistung – er lief damit in einem guten Feld auf den 4. Platz.

Seine Schwester Ida konnte bei den 2009ern (W 10) ebenfalls eine tolle Leistung über die 800 m zeigen, sie gewann ihren Lauf in 2:52,65 min.
In der Gesamtwertung bedeutete die Zeit den 3. Platz. Auch Lukas Donnig zeigte eine Verbesserung von den Hamburger Meisterschaften eine Woche zuvor und lief mit einer super Zeit von 2:34,32 min auf den 2.Platz. Ihm gelang dieses Mal vor allem taktisch ein cleveres Rennen.
Im 50m-Sprint schafften es Jette (8,66 s) und Ida (8,99 s) in einer enorm großen Konkurrenz leider nicht ins Finale. Im Weitsprung landete Jette bei 3,63 m im nassen Sand und letztendlich auf einem 11. Platz.

Folgende Bestenlisten-Platzierungen erreichten die DUWO-Leichtathleten in dieser Sommersaison:

Männliche Jugend U 20 (Jg. 2000/2001)

9. Platz	Felix Höppner	100 m	11,97 s	(Pinneberg 30.05.)
11. Platz	Felix Höppner	200 m	24,35 s	(Zeven 09.06.)

Männliche Jugend U 18 (Jg. 2002/03)

2. Platz	Sven Oppermann	300 m	38,95 s	(Hamburg 16.04.)
4. Platz	Sven Oppermann	Speer	38,48 m	(Hamburg 05.05.)
4. Platz	Glenn Mach	300 m	42,51 s	(Hamburg 16.04.
4. Platz	Jan Luca Budach	Kugel	11,08 m	(Hamburg 23.06.)
6. Platz	Sven Oppermann	100 m	11,68 s	(Hamburg 22.06.)
6. Platz	Sven Oppermann	200 m	23,61 s	(Hamburg 23.06.)
13. Platz	Glenn Mach	200 m	25,41 s	(Hamburg 23.06.)
14. Platz	Glenn Mach	100 m	12,26 s	(Hamburg 22.06.)

Jugend U 14

M 13 (Jg. 2006)

11. Platz	Niklas Küsel	75 m	10,87 s	(Hamburg 28.09.)
11. Platz	Niklas Küsel	800 m	2:45,14 min	(Hamburg 28.09.)

M 12 (Jg. 2007)

2. Platz	Niklas Böhm	2.000 m	7:32,32 min	(Hamburg 29.09.)
5. Platz	Niklas Böhm	800 m	2:44,25 min	(Hamburg 22.09.)
11. Platz	Niklas Böhm	Weitsprung	3,37 m	(Hamburg 25.05.)
27. Platz	Niklas Böhm	Ballwurf	18,00 m	(Hamburg 25.05.)
33. Platz	Niklas Böhm	75 m	12,69 s	(Hamburg 25.05.)

Schüler U 12

M 11 (Jg. 2008)

1. Platz	Lukas Donnig	800m	2:34,32 min	(Hamburg 29.09.)
2. Platz	Lukas Donnig	50 m H	9,01 s	(Hamburg 21.09.)
2. Platz	Niclas Janas	Hochsprung	1,32 m	(Hamburg 21.09.)
4. Platz	Lukas Litke – Niclas Janas - Mika Näthe – Lukas Donnig	4 x 50 m	30,73 s	(Hamburg 21.09.)
9. Platz	Lukas Littke	50 m H	10,33 s	(Hamburg 21.09.)
10. Platz	Niclas Janas	50 m H	10,43 s	(Hamburg 21.09.)
11. Platz	Lukas Donnig	Hochsprung	1,20 m	(Hamburg 25.05.)
13. Platz	Lukas Litke	50 m	7,83 s	(Hamburg 21.09.)
16. Platz	Lukas Donnig	50 m	7,98 s	(Hamburg 21.09.)
19. Platz	Lukas Littke	Hochsprung	1,00 m	(Hamburg 25.05.)
31. Platz	Niclas Janas	50 m	8,32 s	(Hamburg 25.05.)

Die Ergebnisse für die Mädchen fehlen derzeit noch.

Spiel, Sport + Spaß beim Kinderturnen

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.

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: Alte Halle, Schule am Walde, Kupferredder 12

Ansprechpartner:

Gabi Kruber,
Email: gabi.kruber@gmx.de
oder die Geschäftsstelle des DUWO
montags + donnerstags 17-20 Uhr
mittwochs 9-12 Uhr
Telefon: 040 6055312

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 Rücken- und Gelenkschmerzen oder Sportverletzungen lindern oder gar heilen.

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

Interessenten dürfen gern an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Trainingszeiten

Wann: donnerstags 17.15-18.15 Uhr
Wo: Alte Halle, Schule am Walde,
Wer: Barbara Perschky
mobil: 0151/54665333
oder in der Geschäftsstelle des DUWO
donnerstags 17 - 20 Uhr
Telefon: 040 6055312

Besonderer Hinweis für Orthopädie- und Lungensport:

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

Kommen Sie gern zu einer Schnupperstunde vorbei.

Trainingszeiten

Wann: donnerstags 18.15-19.00 Uhr
Wo: Alte Halle, Schule am Walde,
Wer: Barbara Perschky
mobil: 0151/54665333
oder in der Geschäftsstelle des DUWO 08
donnerstags 17 - 20 Uhr
Telefon: 040 6055312

Durch HerzInForm anerkannte Reha-Sportgruppe mit ärztlicher Begleitung

Minuten,
die Leben retten können!

Es passiert immer ganz plötzlich und überall. Zuhause, im Garten, im Kaufhaus - natürlich auch beim Sport. Plötzlich liegt ein Mensch auf dem Boden... regungslos, bewusstlos! Der Mensch braucht Hilfe. Jetzt !!!

Pro Jahr erleiden 70.000 Menschen in Deutschland einen plötzlichen Herzstillstand, der in wenigen Minuten zum Tode führt, wenn nicht sofort Wiederbelebungs-Maßnahmen eingeleitet werden. . Ausgelöst wird der Herztod meist durch ein plötzliches Herzkammer-flimmern, also eine Herzrhythmus-störung, die zum abrupten Still-stand der Pumpleistung des Herzens führt und damit zum kompletten Stopp des Blutflusses ins Gehirn und der Organe. Bei einem Herzstillstand sterben die Gehirnzellen schon nach wenigen Minuten ab. Ohne bleibenden Schaden kann das Gehirn nur maximal 10 Minuten ohne Blutversorgung und damit Sauer-stoff auskommen. Das ist etwa die Zeit, die auch der Rettungswagen bis zum Eintreffen braucht. Also sofort nach dem Rettungswagen rufen (Notruf 112), aber auch selbst sofort mit der Wieder-belebung beginnen...so lange bis ein Notarzt oder Sanitäter übernimmt.

Um das Was und Wie der Wiederbelebung kennenzulernen, und um Hemmungen oder gar Ängste zu überwinden, führte die Herzsportabteilung im Oktober wieder ihren alljährlichen "Ret-tungstag" durch, einen Erste-Hilfe-Kurs, in dem das richtige Handeln im Notfall, die Herzdruckmassage und die Anwendung des Defi (Defibrillator) geübt wurde. Als Referenten konnten wir wieder die beiden Ärzte, Dr. Frenzer und Dr. Bredereke-Wiedling, gewinnen, die beide als Notfallärzte in der Zentralen Notaufnahme ihrer Kran-kenhäuser tätig sind. Schwerpunkt dieses Kurses war die praktische Anwendung am Objekt. Dazu hatten die Teilnehmer drei lebensechte Puppen zur Verfügung, an denen demonstriert und die Herzdruckmassage nach Leibes-kräften geübt wurde. Mit dieser Veranstaltung ist es dem Ärzte-team gelungen, den Teilnehmern ein besseres Verständnis für echte Notfallsituationen zu vermitteln. Oder sogar den Mut und das Zutrauen zu geben, selbst zu handeln. In Notsituationen ohne Zögern einzugreifen und damit in der Tat ein Menschenleben zu retten.

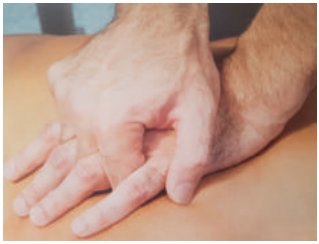
Hans-Jürgen Prick

Wer mitmachen möchte:

Trainingszeiten:
donnerstags 17.15-18.15 Uhr
samstags 9.00-11.00 in der Schule
am Walde, Alte Halle, Ohlstedt

Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Prick
Tel.: 0170/5432436
Mail: hjprick@googlemail.com

Die Teilnahme wird durch die Krankenkassen unterstützt.



Notfall-Regeln

1. Hilfe herbeirufen

die Person laut ansprechen, kräftig schütteln, kneifen
Wenn keine Reaktion sofort Notruf 112 Notfall schildern, Adresse angeben
Wenn Defi vorhanden - sofort bringen lassen!

2. Atmung prüfen

Kopf der Person überstrecken, Kinn leicht anheben. Hören und Fühlen der Atmung. Schnappatmung oder Röcheln sind keine Atmung, sondern Zeichen für erste Phase Herzstillstand. Wenn keinen Atmung - sofort Herzdruckmassage

3. Herzdruckmassage

Person auf den Rücken legen, harte Unterlage. An einer Seite knien, egal ob links oder rechts Einen Handballen auf die Mitte des Brustkorbes setzen etwa in Höhe der Brustwarzen. Zweite Hand auf Handrücken. Brust 5-6 cm tief drücken. Schnell drücken: 100-120 Mal pro Minute. Alle 2-3 Minuten abwechseln lassen. Anstregend!

4. Defi anwenden

Wenn Defibrillator vorhanden, Herzmassage unterbrechen. Gerät einschalten und Anweisungen folgen. Die Elektroden anlegen und Analyse abwarten. Bei Empfehlung für Schock jetzt Schocktaste drücken. Wird kein Schock empfohlen, Herzmassage weiterführen bis Rettungsdienst übernimmt.

Für Notfälle hält DUWO 08 drei Defibrillatoren bereit:
Für Fußballplätze, für Tennisanlagen und für den Herzsport.

Bewegung mit Spaß

Damen Gymnastik

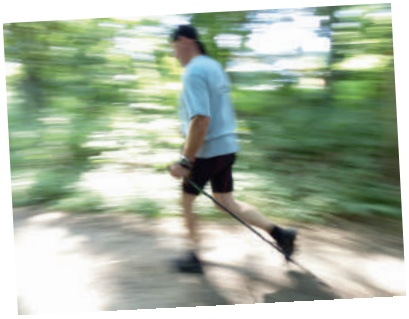
Gesundheit braucht Bewegung. Hier wird der ganze Körper in Schwung gebracht. Abwechslungsreiche Programme fördern die Ausdauer, aber auch Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Wir bieten Gymnastik und Kinderturnen an. Nähere Details finden Sie auf unserer Homepage.

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 hier mitmachen, da ihr die Intensität der Übungen selber bestimmen könnt.

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

Trainingszeiten:

montags 17-18 Uhr, im
Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8
Über Verstärkung freuen wir uns.
Info: Inka Bothor, Tel. 605 14 39



Jedermannsport

Fitness 60 +

Es gibt nichts Besseres für die Gesundheit, als Sport zu treiben, um körperlich und geistig fit zu bleiben, auch wenn man, wie in der Jedermann-Sportgruppe, die 70 schon erreicht hat!

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

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

KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT – KOORDINATION

trainiert werden.

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

Trainingszeiten generell ganzjährig:

Ganzjährig mittwochs 18–19.30 Uhr,

Neue Halle, Schule am Walde,
Kupferredder

Zurzeit wird die Halle grundsaniert.

Vorraussichtlich bis zum Frühjahr 2020 findet das Training statt:

samstags von 11-12.30 Uhr,

Alte Halle, Schule am Walde, Kupferredder

Kontakt:
Antje Surenbrock
Tel.: 040 - 6048222

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
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 Elfeldt	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
Junioren	Sven Kalow	0172 4063942
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	Gago + Nasti Petojan	6051621

auto reparatur

LORENZ
AUTOLACKIERUNG
Ihr Karosseriefachbetrieb

Immer für Sie da.

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

dämmen-lohnt-sich.de

Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie!

Auch der Umwelt zuliebe.

afb GmbH

Fassadendämmung und Malereibetrieb

Helbingstraße 66 · 22047 Hamburg · Telefon 0 40 · 69 64 46 56 · Telefax 0 40 · 69 64 46 57

www.afb-hamburg.de