

DUWO POST

Vereinsnachrichten des TSV DUWO 08
Sommer 2020



**Endlich! Wir sind zurück
und starten neu durch.**

Vielen Dank an die
tollsten Mitglieder der Welt!

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

**afb Fassadendämmung
& Malereibetrieb**

Hermey GmbH & Co.KG

PRO-HAUS GmbH

**deLink Gesellschaft für Unter-
nehmenskommunikation mbH**

Restaurant Zur Kastanie

Reitschule Alsterhof

**Bestattungen Eggers GmbH,
Poppenbüttel**

**Dipl.-Kfm. Olaf Hansen
Wirtschaftsprüfer & Steuerberater**

TUAN PLATH GmbH

Battery-Kutter GmbH &Co. KG

Beate Rudloff OPTIK

Ellerbrock "Bad+Küche" GmbH

Pflegeteam Duncker

Ristorante Italia

**Hartwig Bremer,
Versicherungsmakler GmbH**

**Gemeinschaftspraxis
Hendrickje Pendrak
und Waldemar Pendrak**

Tankcenter Bergstedt

Dipl.-Kfm. Torben von Slupetzki Steuerberater

WICHMANN & FRIENDS GmbH

Steuerberaterin Gertrud Garber

Fahrschule AM GmbH

Kfz-Meisterbetrieb Marco Saal

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

Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 3
Grußwort des Vorstandes	Seite 4-6
Erinnerungen von Manfred Himmler	Seite 8-10

Spartenberichte:

Tennis	Seite 12-15
Fußball	Seite 16-31
Tischtennis	Seite 32-34
Handball	Seite 35
Ju-Jutsu	Seite 36-37
Familieturnen	Seite 38-39
Total Body Workout	Seite 40-41
Kickboxen	Seite 42-43
Leichtathletik	Seite 44-49
Jedermannsport	Seite 50-51
Sportabzeichen	Seite 52
Damen Gymnastik	Seite 53
Orthopädie-Reha-Sport	Seite 54
Lungensport	Seite 55
Herzsport	Seite 56-57
Ansprechpartner	Seite 58



Impressum:

Vereinszeitung des TSV DUWO 08

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

Erscheint zwei Mal jährlich in einer Auflage von 6.000 Stück

Redaktion: Sabina Bernhardt, Thomas Bünz

Druck: Medienschiff Bruno

Beiträge: Vereinsmitglieder/Abteilungsleiter der Sparten

Verantwortlich: TSV DUWO 08 e.V.

Liebe DUWO POST-Leser, liebe Duworaner,

wir hoffen, dass ihr alle gut durch die Corona-Pandemie gekommen seid. Im April 2020 haben wir unser DUWO Frühjahrspezial aufgelegt und verteilt. Auf dem Titelbild und natürlich auch im Heft haben wir euch mitgeteilt, dass DUWO Heimat ist und dass wir für euch auch in Corona-Zeiten da sein werden.

Am 16. Juni 2020 hatten wir unsere erweiterte Abteilungsleitersitzung, auf der wir ein äußerst positives Fazit ziehen konnten. Natürlich hat bis Mitte März 2020 wirklich keiner damit gerechnet, dass es wirklich diesen drastischen Lock down geben könnte. Aber es kam so, wie wir es uns nicht vorstellen konnten: Absage für alle Großveranstaltungen, wie Konzerte, Messen und Sportveranstaltungen, Schließung von Hotels, Restaurants, Kneipen, Kinos, Fitnesscentern und Sportvereinen - alle sportlichen Aktivitäten wurden untersagt, Sporthallen und Sportanlagen gesperrt.

Das traf fast alle Branchen und somit auch die Sportvereine mitten ins Herz. Uns wurde die Grundlage des Geschäftsmodells entzogen. Zusammenhalt war gefragt und der Zusammenhalt war da! Es folgte Verordnung auf Verordnung und wir mussten das Tempo, mit dem wir unsere Abteilungsleiter, Übungsleiter und Mitglieder informierten immer hoch halten. Das war eine Herausforderung! Die Abstimmung zwischen Vorstand und Abteilungs-



leitern erfolgte immer auf kurzem Weg, um dann auch entsprechend unsere Übungsleiter und unsere Mitglieder mit aktuellen Informationen versorgen zu können.

Uns war klar, dass wir während dieser Pandemie mit ungeahntem Ausmaß unbedingt unsere Übungsleiter unterstützen müssen und unterstützen wollen, um auch nach einem Ende der Pandemie wieder Sportunterricht mit qualifizierten Übungsleitern anbieten zu können. Wir konnten auf der einen Seite Vereinbarungen für Kurzarbeit realisieren und so alle Übungsleiter behalten und durchgehend bezahlen. Unsere Übungsleiter haben die freigewordenen Zeiten für den Unterricht in vielfältiger Weise genutzt. Es wurden Trainingsprogramme für Online-Angebote erarbeitet, des Weiteren wurde die Zeit für organisatorische Aufgaben genutzt, Trainingsmaterial gewartet, Bestandsaufnahmen der Trainingsmaterialien durchgeführt und Trainingsbedarf für die Zukunft aufgenommen.



Kurze und schnelle Kommunikationswege haben wir auch zu unseren Mitgliedern beschriftet. Wir informierten jeweils umgehend über die schnell aufeinander folgenden Verordnungen und die Auswirkungen in unserem Verein. Dies war und ist weiterhin absolut wichtig. Heute können wir bestätigen und mit Freude berichten, dass wirklich so gut wie alle Mitglieder ihren Beitrag geleistet und Beiträge nicht zurückverlangt haben. Das ist Solidarität für unseren Verein!

Ein herzlicher Dank gilt daher all unseren Mitgliedern, Übungsleitern, Abteilungsleitern, projektverantwortlichen Mitstreitern in allen Bereichen und unseren Mitarbeiter/innen in unserer Geschäftsstelle.

Während der Krise haben wir auch weiterhin nicht den Fuß vom Gas genommen: Die Sportanlage an der Sthamerstraße ist wirklich weiterhin, wie gewohnt, in einem TOP Zustand. Ein großer Dank gebührt unseren Platzwartern Szymon und

Lukasz Przyborowski. Wir haben geplante Projekte nicht gestoppt, sondern weiter vorangetrieben. Erwähnen möchte ich die Sanierung der Umkleidekabinen im Tennisbereich außen, neue Reservierung der Tennis-Außenplätze über BOOKANDPLAY, die Verschönerung der Terrassen mit neuen Tischen und Stühlen des Clubhauses und die Installation einer gesicherten WLAN Anlage.



Vorstellen möchte ich an dieser Stelle die neue Abteilungsleitung Tennis: Abteilungsleiter Olli Bode, Stellvertreter Alex Abraham, Sportwart Rainer Dettmer und die Jugendwarte Petra und Holger Greve. Ich freue mich, dass ihr Euch entschieden habt, den Verein durch die Übernahme dieser wichtigen und verantwortungsvollen Positionen zu unterstützen und weiter voranzubringen. Ich bedanke mich auch bei den scheidenden Funktionsträgern: Ute Arnold als Abteilungsleiterin, Thomas Werner als Sportwart,

Martina Steinmetz als Jugendwartin und Thorsten Büchner als Unterstützer bei vielen Projekten. Vielen Dank für eure jahrelange, engagierte Unterstützung.

Auf Seite 39 stellt sich Gabriele Kruber als Übungsleiterin der Abteilung Kinderturnen vor. Sie leitet die Abteilung seit mehreren Jahren erfolgreich. Seit letztem Jahr ist sie zusätzlich unsere Beauftragte für die Prävention sexueller Gewalt für unseren Verein. Seid gefasst auf ihren Bericht, in dem sie sehr klar einige Punkte der Situation weltweit in unterschiedlichen Organisationen beschreibt.

Wir sind gewappnet für die Zukunft, DUWO ist Heimat, zusammen sind wir stark, das hat die zurückliegende schwierige Zeit während der noch andauernden Corona-Pandemie gezeigt. Wir bedanken uns nochmals bei allen Mitstreitern und Mitgliedern für den Einsatz!

Hoffentlich kommen wir im Spätsommer wieder dazu, sportliche Wettkämpfe, zumindest unter besonderen Bedingungen, durchführen zu können. Mit dieser Hoffnung verbunden, wünschen wir euch eine weitere schöne Zeit mit vielen sportlichen Aktivitäten und dass wir die Corona-Pandemie erfolgreich bekämpfen.

Bleibt bitte gesund!

Herzlichst, Thomas Bünz





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

DUWO
08

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

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

trainer@duwo08.de
oder telefonisch: Jan Einhausen 0171/369 47 96
Olaf Breiholz 0177/66 333 55 Benny Boers 0175/950 73 11

UNSERE AMATEURE. ECHETE PROFIS.

Lang ist's her!

Persönliche Erinnerungen von Manfred Himmler an seinen Zeit beim DUWO 08 1974 – 1977



Manfred Himmler

Um es vorweg zu sagen: die (leider nur) vier Jahre, die meine Frau, unser damals noch kleiner Sohn und ich in Hamburg gelebt haben, gehören zu unseren schönsten Jahren. Natürlich hat auch Hamburg mit seinem unvergleichlichen Flair dazu beigetragen, vor allem wichtig sind aber immer die Menschen, die man kennenlernt und viele gemeinsame Stunden verbringt. Und hier hat der TSV DUWO 08 die entscheidende Rolle gespielt.

Aber von Anfang an:

Ursprünglich aufgewachsen in Köln, verschlug es mich im Sommer 1973 beruflich von Frankfurt nach Hamburg. Meine Frau und ich waren gerade einmal drei Jahre verheiratet und unser Sohn war noch keine zwei Jahre alt. Viele unserer Freunde in unserem Offenbacher Tennisclub hatten uns gewarnt: erstens regne es in Hamburg ständig und zweitens seien die Norddeutschen kühl und kontaktarm. Beides Vorurteile, wie sich herausstellen sollte. Eines Tages hatte ich zum Glück Zahnschmerzen. Der uns empfohlene Zahnarzt hieß Dr. Rainer Rathje. Als ich ihn fragte, ob er einen netten

Tennisclub kenne, hörte ich zum ersten Mal den Namen DUWO 08, wo er selber Mitglied war. Und so meldeten wir uns im Frühjahr 1974 bei DUWO an. Nach wenigen Tagen unserer DUWO-Mitgliedschaft fand ein Clubfest statt – und dann war auch das zweite Vorurteil widerlegt! Der junge Mann, der uns Neulinge ansprach und uns gleich der ganzen Runde – einschließlich Abteilungsleiter Horst von Rönn – vorstellte, hieß Ronald Putensen. Er war es, mit dem ich dann die ersten Tennis-Matches in unserem neuen Club bestritt und der sich auch als Fußballfan outete, der ich auch schon immer war.

Nach kurzer Zeit fühlte sich die ganze Familie richtig wohl im Club. Meine Frau und ich spielten viel Tennis und unser kleiner Sohn liebte es, mit anderen Kindern im Sandkasten zu spielen. Vor allem aber hatte er in kürzester Zeit alle Namen der doch zahlreichen Mitglieder drauf. Ronald erwähnte dann irgendwann die „Fußballrunde der Hamburger Tennisvereine“, die in fünf Ligen mit Auf- und Abstieg sowie mit einer Pokalrunde betrieben wurde. Wir waren uns schnell einig zu versuchen, eine Mannschaft zusammenzubringen und uns anzumelden. Das gelang auch, sodass wir dann in 1975 in der letzten Klasse begannen und in den beiden darauffolgenden Jahren jeweils aufstiegen.

Die „richtigen“ Fußballer, die seit Jahren konstant in der Landesliga spielten, hatten natürlich mitbekommen, dass es nun auch Tennis-Fußballer gab. Bis dahin lebten die beiden Abteilungen Fußball und Tennis so nebeneinander her, zwar unter einem Dach, aber in strikt getrennten



DUWO 1975 Tennis-Fußball Staff

Clubräumen. Es gab teilweise auch (wenige) Kontakte, aber leider auch Animositäten, im Wesentlichen bedingt durch die alten gegenseitigen Vorurteile (z. B.: Tennisspieler sind arrogant – Fußballer sind primitiv).

Wir Tennis-Fußballer hatten neben dem regelmäßigen Spielbetrieb auch unsere regelmäßigen Trainingszeiten. Als es nun einmal über einige Tage kräftig geregnet hatte (also das mir in Offenbach für Hamburg prophezeite Wetter eingetreten war!), musste auch der Trainingsplatz geschont werden und es durfte nur die Landesliga-Mannschaft trainieren.

Dankenswerterweise sprach mich der damalige Trainer Erwin Wüst an und schlug uns Tennis-Kickern vor, mit den Landesligisten zusammen zu trainieren. Meinen Tenniskameraden erschien das wohl zu anstrengend, ich aber sagte sofort zu. Bis dahin war ich reiner Freizeit-Kicker, aber noch nie Mitglied eines Fußballvereins gewesen.

Der erste Trainingsabend war hart (ich war damals schon 34 Jahre). Zweimal musste ich mich in einem unbeachteten Moment abseits „über die Reling“ bücken. Aber es wurde von Mal zu Mal besser, und wenn mich dann später beim Tennis ein Gegner z. B. mit einem Stoppball ärgern wollte, habe ich mich richtig gefreut.

Seit dieser Zeit machte ich, wann immer möglich, jedes Training mit, spielte bald in der Reserve und begleitete die 1. Mannschaft nach Möglichkeit auch zu den Auswärtsspielen. Am meisten gefiel mir, dass ich nicht als Fremdkörper empfunden und behandelt wurde – ganz im Gegenteil.

Bald hatte ich den Spitznamen „Gottfried“ und auf meine Frage nach dem Warum kam die Antwort: „Ist doch klar, nach Gottfried von Cramm. Du bist der einzige von uns, der Tennis spielen kann.“ Ein Alleinstellungsmerkmal, das aber nicht lange Bestand haben sollte. Die Verbindung zwischen den beiden Mannschaften wurde schnell immer enger und das strahlte auch auf beide Sportabteilungen aus. Von Vorurteilen war auf einmal nicht mehr die Rede.

Wir Tennis-Kicker fanden uns nach unseren Spielen im Clubraum der Fußballer zusammen, und wenn einmal Not am Mann war und es der Terminplan zuließ, dann halfen uns auch „echte“ Fußballer einmal aktiv aus, wie zum Beispiel Berni von Soosten oder Manfred Schultz. Wir konnten uns allerdings nur revanchieren, indem wir als Fans die Fußballer bei ihren Heimspielen kräftig unterstützten und ihnen anboten, auch einmal selbst

Tennis auszuprobieren, was allen Beteiligten einen Riesenspaß bereitete.

Unvergessen: unser erstes „gemischtes“ Doppel zwischen Ronald und Manfred Lorenz (damals Mannschaftskapitän) auf der einen Seite und Manfred Schultz (Spitzname „Schnuddel“) und mir auf der anderen. Schnuddel schlug als erster auf (das heißt, er warf den Ball per Schläger im hohen Bogen über das Netz) und traf sogar das Aufschlagfeld. Manfred holte gewaltig aus und schlug am Ball vorbei. Darauf Schnuddel: „Ass, 15:0“.

Überhaupt war die gegenseitige Flachserie ganz wesentlich, ob beim Training oder während des Spiels. Ich muss gestehen, dass ich beim Sport nie so viel gelacht habe, wie während der DUWO-Zeit. Leider würden die vielen Sprüche und Anekdoten hier zu viel Platz beanspruchen.

Ja, und irgendwann buchten die Fußballer Gruppentraining in der Tennishalle bei unserem Tennistrainer. Und als man mich fragte, ob ich nicht Stellvertretender Abteilungsleiter bei den Fußballern werden wolle, habe ich gern zugesagt.

Leider kam dann im Sommer 1977 der Tag des Abschieds. Berufsbedingt ging es wieder zurück nach Hessen.



Duwo Landesliga mit Trainer Rainer Frahm 1977



Abschiedsspiel 1977

Beruflich sollte sich das für mich als Glücksfall erweisen, aber der Abschied von Hamburg und von DUWO ist uns sehr schwergefallen und wir alle drei waren sehr traurig.

Er wurde eher noch erschwert durch das tolle Abschiedsfest, das Fußballer und Tennisspieler organisiert hatten: Am Samstag fand ein Herren-Doppel Turnier statt, wobei jeweils ein Fußballer und ein Tennisspieler als Doppelpaarung zusammengelost wurden und am Sonntag stieg dann das Abschiedsspiel „Tenniskicker gegen Fußballer“. Natürlich wurde ein wenig gemischt, sonst wäre es zu einseitig geworden. Nach dem Spiel wurde selbstredend kräftig gefeiert und mir wurde die Ehrennadel des Vereins verliehen. Nun muss ich gestehen, dass mir Orden und Ehrenzeichen grundsätzlich nichts bedeuten – aber dies ist die große Ausnahme: Diese Ehrennadel von DUWO 08 bedeutet mir auch heute noch sehr viel. Sie verkörpert eine wunderschöne Zeit von Vereinsleben, Sportkameradschaft und auch Freundschaften.



Manfred Himmler



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



Fair Play ...



- 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

Wir bieten Räumlichkeiten für Ihre
Feier von 12 - 50 (Corona) Personen.

Wild-, Geflügel- und Saisonale Spezialitäten...

Ab 15.10.2020 bis 15.1.2021

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

TÄGLICH GEÖFFNET - KEIN RUHETAG - KÜCHE VON 11:30 - 20:45 UHR
TELEFON: 040 - 605 67 00 - U1-BAHN OHLSTEDT - BUS 276
ALTE DORFSTR. 5 - 22397 HAMB. - WWW.LANDHAUS-OHLSTEDT.DE



Unsere Tennisabteilung hat eine neue Leitung

Liebe Tennisspielerinnen und Tennisspieler,

die Tennissparte des TSV DUWO 08 besteht seit 1960. Durch den Einsatz vieler engagierter Tennis-Enthusiasten ist unsere Anlage in dieser Zeit stetig gewachsen und zu dem geworden, was sie heute ist: eine der schönsten in Hamburg.

Einen sehr maßgeblichen Anteil daran trägt Ute Arnold mit ihrem unermüdlichen Einsatz und natürlich Alle, die Ute in diese Zeit mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit unterstützt haben.

Nach nunmehr 17 Jahren tritt Ute jetzt als Vorsitzende der Tennisabteilung zurück. An dieser Stelle kann man ihr und unserem Vorgänger-Team um Martina



Steinmetz, Thomas Werner und Thorsten Büchner für das Engagement gar nicht genug danken.

In diese großen Fußstapfen wollen wir nun als neues Team treten.

Und das sind wir:



v.l.n.r.:
Alexander Abraham
und
Oliver Bode

Abteilungsleiter Oliver Bode:

Seit 16 Jahren bei TSV DUWO 08, B-Lizenz Trainer (nicht aktiv), Spieler in der 1. Herren 50. Tagsüber in der Kommunikationsbranche tätig. Mit Oliver kann man gut über Hunde, Pferde, Autos, Uhren und natürlich Tennis sprechen.

Stellvertretender Abteilungsleiter Alexander Abraham:

TSV DUWO 08 Eigengewächs – gestartet mit 6 Jahren bei Jürgen Bock, Spieler in der 1. Herren 30 und 40. Tagsüber in der Schifffahrtswelt unterwegs. Tennis und Familie gehören einfach zu seinem Leben.

Jugendwart Holger Greve:

seit 2011 bei TSV DUWO 08, Spieler in der 3. Herren 40, tagsüber in der IT eines Logistikdienstleisters beschäftigt. Mit Holger kann man gut über IT, Kulinarik, Aktivurlaube mit der Familie und natürlich Tennis sprechen.



Rainer Dettmer, Sportwart



Holger Greve, Jugendwart

Zu unserem Start ist es uns gelungen, weitere Mitstreiter zu gewinnen, die uns bei Sonderprojekten unterstützen. Damit sind wir als Team für die bevorstehenden Aufgaben gut aufgestellt, um unseren Sport und unsere Anlage fit für die Zukunft zu erhalten.

Wir freuen uns auf die bevorstehenden Aufgaben und sind ab sofort für euch da. Für Fragen, Wünsche, Anregungen und möglichst viel konstruktive Kritik.

Sobald die Abstandsregeln es zulassen, freuen wir uns auf persönliche Dialoge mit euch im Club. Zu den Dialog-Runden informieren wir euch nach den Sommerferien.

Eine schöne und gesunde Saison wünscht euch Eure neue Spartenleitung.

Neuer Tenniskindergarten

Es wird dynamisch!

Hallo Ihr Lieben,

wir haben uns entschlossen, in der Saison 2020 einen brandneuen Tenniskindergarten zu eröffnen.

Wir freuen uns sehr, dass wir Syllan Bockwoldt für diese Aufgabe gewonnen haben und sind schon sehr gespannt auf den Start und die Resonanz bei euch.

Syllan ist seit 1996 im Kindersport tätig und hat eine Lizenz für Kinderturnen, ist Kursleiterin für Psychomotorik und hat diverse Fortbildungen im Kindersportbereich besucht.

Im letzten Jahr hat Syllan zusätzlich ihre Tennis C-Trainer Lizenz erworben und arbeitete zwei Jahre in der Tennisschule von Katrin Goebel im Bereich Tenniskindergarten.

Tennis stellt hohe Anforderungen an Koordination, Motorik und Beweglichkeit und das sollte sorgsam vorbereitet werden. Im Tenniskindergarten wollen wir die Kleinsten spielerisch an den Tennissport heranzuführen. Werfen, fangen, zielen und mit viel Spaß ihre Fähigkeiten im Umgang mit ihrem Körper entdecken, das ist unser Ziel.

Nun kann es losgehen!!!

Syllan freut sich sehr auf die neue Herausforderung und den Spaß mit vielen Kindern!



Absprechpartner:

Peter Rabels

mobil: 0170 3562880

+++ Jetzt neu: Unsere Trainersprechstunde +++

Liebe Tenniseltern und Trainingsbegeisterte,

wir haben ab sofort Sprechzeiten im neuen Tennisbüro bei den Umkleidekabinen.

Unter der Rufnummer (040) 60 90 18 18 können dienstags in der Zeit von 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr und donnerstags in der Zeit von 10.15

Uhr bis 11.15 Uhr vor allem alle Tenniseltern ihre Fragen an den Trainerstab richten. Natürlich können auch alle anderen Tennisspielerinnen und Spieler, ihre Fragen zum Trainingsbetrieb hier loswerden.

Thomas Heck gewinnt Tennismeisterschaften Hamburg und Schleswig-Holstein!

Wir gratulieren unser Nummer 1 der Herren 40 Thomas Heck zu einer herausragenden Leistung: Der Gewinn der Hamburger / Schleswig -Holstein Sommer Meisterschaft 2020! Im Finale bezwang er bei den Herren 45 die aktuelle Hamburger Nummer 1 Lutz Preußner vom SV Victoria mit 6:3 6:3. Großartig!



Thomas Heck in Action



vlnr.: Thomas Heck (DUWO 08), Andreas Zec (Veranstalter), Andreas Breitrück

Ein weiterer Erfolg ließ nicht lange auf sich warten und unser „Tommi“ holte sich den über Jahrzehnte bekannten „Alberti“ Alsterpokal Titel bei den Herren 45.

Im Finale bezwang er Andreas Breitrück aus Mannheim 7:5 6:2.

Wahnsinn!

Herzlichen Glückwunsch Thomas für den Gewinn dieser zwei großen Titel.

Ansprechpartner für die Mannschaften:

ABTEILUNGSLEITER FUBBALL

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
Carsten Riesenberg, mobil: 0162 9756128

TRAINER 2. Herren:

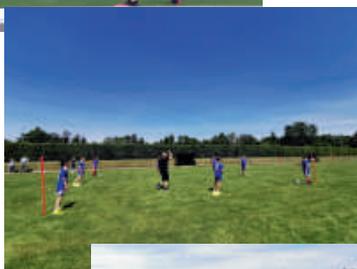
Michael Timm, mobil 0171/4987501
Peter Reglin, mobil: 0176 46155274

TRAINERTEAM Alte Herren Ü32:

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

TRAINERTEAM Super Senioren Ü50:

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



Abteilung Fußball des TSV DUWO 08

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

Mittlerweile steuert die Abteilung auf 450 Mitglieder zu.

Seit Jahrzehnten setzt die Abteilung auf Kontinuität und Nachhaltigkeit. Unsere Aktiven fühlen sich wohl und sind stolz, auf unserer modernen Anlage spielen zu können. Seit Oktober 2018 trägt unsere Sportanlage den Namen [afb Sportpark DUWO 08](#) und kann nicht nur mit seinem hochmodernen Kunstrasen punkten, sondern auch mit einer Laufbahn und einem wunderschönen Stadion.

Unsere Jugend sagt: **DUWO ist HEIMAT!!**

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

Spieler unserer 1. und 2. Herrenmannschaft sind bereits seit vielen Jahren in unserem Verein und spielen noch heute in den Ü32 und Ü50 Mannschaften.

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

Aktuell haben wir nur eine D-Mädchen im Spielbetrieb.

[Leistung, Sportlichkeit und Fairness bestimmen, damals wie heute, den Geist unseres Vereins.](#)



Zusammenhalt und kreative Kreationen



Wie es die Profifußballerin Tanja Pawollek vom 1. FFC Frankfurt schon sagte: „Es ist wichtig, dass wir gerade in diesen Zeiten alle an einem Strang ziehen und gemeinsam positiv bleiben, auch wenn wir nicht wissen, wie lange wir uns noch in dieser Ausnahmesituation befinden“*. Genau diese Aussage passt 1:1 zur D-Mädchenmannschaft des TSV DUWO 08! Keine Kontaktsperrung kann dieses Team auseinanderbringen oder die gemeinsame Leidenschaft des Fußballspiels mindern.

Auch wenn das Team sich nicht real sehen konnte, wurden sie mit Trainingseinheiten von ihrer Trainerin Tanja bestens versorgt! So manch eine Übung führte zu kreativen Neukreationen! Dennoch war die Freude umso größer, als es wieder hieß: „Das Training kann wieder stattfinden!“. An dieser Stelle vielen Dank an das Organisationsteam, dass ihr das möglich

gemacht habt und auch vielen Dank an Tanja für die mit „Abstand“ sehr guten Trainingseinheiten, die es den Mädchen wieder ermöglicht haben den Ball über den Rasen zu schicken. Eines ist klar, nicht nur das Fußballspielen hat gefehlt, sondern auch die Gemeinschaft, die dieses Team ausmacht.

Nur wir Eltern müssen uns noch gedulden und freuen uns wieder darauf Tanja und die Mädchen irgendwann mal wieder vom Spielfeldrand aus anzufeuern! Wer gerne zu diesem Team dazu gehören möchte ist immer herzlichst zum Probetraining eingeladen.

Sandra Eschment



Dekorations- und Polsterarbeiten

THOMAS SCHNEIDER

Raumausstattermeister

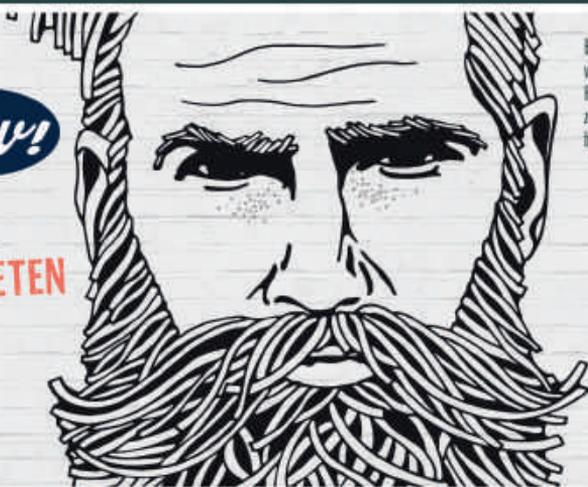
Saseler Chaussee 50 a
22391 Hamburg

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

E-Mail: raumausstatter-schneider@web.de

★ **COOLNESS TRIFF BAUMARKT** ★

now!
XXL
FOTOTAPETEN



Bei kwp bekommt man alles, was man braucht: Von den Handwerker-Klassikern bis hin zu angesagten Wohnaccessoires bekannter Marken!



kwp
seit 1919

www.kwp-baumarkt.de



Jan Einhausen zum Ehrenamtler des Monats gewählt



Mitten in der Coronazeit trafen sich der Ehrenamtsbeauftragte des Hamburger Fußball-Verbandes, Andreas Hammer, der HFV-Ehrenamtler des Monats April 2020, Jan Einhausen und HFV-Partner Jakovos Libanios (SIGNAL IDUNA) - natürlich mit großzügigem Abstand.

Dank des Sponsorings der SIGNAL IDUNA Generalagentur Jakovos Libanios konnte Jan Einhausen 15 schicke Sporttaschen von Macron für ein Teams seiner Wahl entgegennehmen. Für Einhausen selbst gab es einen schicken Macron-Rucksack, eine DFB-Ehrenamtsuhr, eine Urkunde und ein Fußball-Buch.

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 unzählige.

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 eindeutig seine Ehefrau Christina, vielen DUWO-Anern persönlich bekannt, die nicht nur Jans zeitaufwändiges Ehrenamt immer unterstützt und akzeptiert hat, sondern bei Großprojekten immer tatkräftig dabei war.

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

Die Zusammenarbeit mit Jan?

Sensationell – immer pragmatisch und realistisch, als Jugendleiter stand Jan immer wie der Fels in der Brandung vor „seinen“ 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. So übergibt er die Geschicke gewohnt professionell an seinen bisherigen Mitstreiter und die neuen „rekrutierten“ Kollegen.

Zum Glück hat Jan bei der Verkündung, dass im Sommer 2020 Schluss als Jugendleiter sein soll, angedeutet, dass er für das ein oder andere zukünftige Projekt bei DUWO, sicherlich zu motivieren sein wird. Das ist gut, denn niemals geht man so ganz und einen so motivierten und engagierten Ehrenamtler wie Jan, sollte der TSV DUWO 08 niemals ziehen lassen!

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

Olaf Breiholz



Endlich - Hauptsache Fussball!

Der gemischte 2007er Jahrgang zeigte schon Entzugerscheinungen

Endlich! Das war es, was wir im Fußball-Jahrgang 07 als Erstes gedacht hatten, als es hieß: Ja! Training ist wieder erlaubt! Und da nehmen wir auch gerne Sicherheitsregeln in Kauf – Hauptsache FUSSBALL! Hauptsache, unser Team sieht sich endlich wieder! Hauptsache den Ball am Fuß und endlich wieder dieses „Das haben wir auch schon schneller gesehen!“ des Trainer-teams!

20 Spieler haben wir in unserer Mannschaft. 18 großartige Jungs und zwei starke Mädls! Tolle Eltern, die schon unter Fußball-Entzug leiden. Und immer für uns da sind! Dazu trainieren unser Team Uwe, Liam (mein Sohn), Herry und ich. Die letzten beiden Staffeln wurden wir jeweils ganz knapp nach dem Ersten Vizemeister und wollen nun wieder angreifen – wenn es losgeht mit den Punktspielen! Und da es nach den Sommerferien aufs Elferfeld gehen soll, war die Herausforderung schon sehr groß, die passenden Übungen zu finden und das ohne Zweikämpfe.



Und vor allem ein attraktives und spannendes Abschlussspiel zu gestalten, der krönende Abschluss eines jeden Fußballtrainings! Für uns alle ist in diesen Zeiten ja besondere Kreativität gefragt im Training. Und das ist ja auch toll, wenn wir es dann umsetzen und ausprobieren können!

Ich will euch hier schreiben, was beim Abschlussspiel am Besten angekommen ist, richtig Spaß gemacht hat und auch die Zeit nach Corona überleben wird! Vielleicht ist diese Spielform ja auch was für euch?

Ihr habt drei Teams auf dem Platz, eine Platzhälfte wie bei der E-Jugend. Die Tore sind auch so aufgestellt. In der Mitte des Spielfeldes

werden zwei Hütchenreihen gelegt, die das Spielfeld quasi in drei Teile teilen. Eure drei Teams bekommen Leibchen – zum Beispiel Team Rot, Team Gelb und Team Orange. Ein Team spielt auf der einen Torseite und spielt zusammen mit dem Team auf der anderen Torseite.

Hier passen sich die Spieler den Ball zu in ihrem eigenen Drittel vor dem Tor – und nach maximal fünf Ballkontakten muss der Ball durch die Mitte gespielt werden zu den Mitspielern, dem Team auf der anderen Torseite. Das will aber das dritte Team in der Mitte verhindern! Wenn sie den Ball abfangen, dürfen sie sofort auf das linke oder rechte Tor schießen und einen Treffer erzielen.



Jedes Team ist einmal in der Mitte. Wenn der Ball nicht flach durch die Mitte gepasst wird, sondern z.B. in Brusthöhe, dann bekommt das Team in der Mitte einen „Elfmeter“. Das bedeutet, dass aus der Mitte auf eines der beiden Tore geschossen wird, ohne dass ein Torwart drinsteht! Unsere 07er haben großen Spaß an dem Spiel – schnelle Spielzüge, Übersicht und Verschieben sowie Schnelligkeit werden wunderbar trainiert.

Wir alle freuen uns riesig, dass wir wieder auf den Platz dürfen – unseren tollen Kunstrasen! Und wenn die Saison im Herbst wieder losgeht – wir sind bereit!

John Ment



30 Gründe warum man als 2010 geborener Fußballer bei DUWO spielen sollte:

Kian: Fehlt bei keinem Training, mausert sich mehr und mehr zum Weitschuss- und Elfmeterspezialisten.

Jan: Wenn er mit Tempo aus der Tiefe kommt, ist es nicht die Frage, ob er am Gegner vorbeizieht sondern, ob er rechts oder links vorbeirast.

Joris: Magnet im Fuß oder unglaubliches Ballgefühl? Er saugt die Bälle quasi an und verarbeitet sie nach der Annahme so, wie er es möchte. Beidfüßig.

Gustav: Der Spaßvogel des Teams, der im Spiel als knallharter Verteidiger dem Gegner allerdings keinen Spaß erlaubt.

Raphael: Seine unorthodoxe Schusstechnik bringt jeden Torwart ins Schwitzen, wenn er zum Weitschuss ansetzt, wird es für den Gegner gefährlich.

Dexter: Immer da, immer motiviert, gibt in jedem Training Gas, Spieler mit solcher Mentalität wünscht sich jeder Trainer. Super Koordinationsvermögen, sehr schnell.

Julian: Schnell, schneller, Julian. Der Bursche beackert die linke Außenbahn auch in der letzten Spielminute noch mit einem Tempo, als wäre das Spiel gerade erst angepfiffen.

Johan W.: Als Abwehrspieler wie ein Terrier, (ältere Fußballfans denken zurecht an Berti Vogts), gibt keinen Zweikampf verloren. Als Torwart genauso wertvoll.

Theo: Spieler der ersten Stunde, seit Fußballkindergarten-Zeiten dabei. Überrascht gegnerische Torhüter gern mit seinen unberechenbaren Lupfern.

Erik: Seit zweiter Vorname müsste eigentlich Körpertauschung sein. Eine Augenweide wie er die Gegner geschmeidig „auswackelt“, um dann sofort zum gefährlichen Torschuss anzusetzen.

Jonas: Eine linke Klebe, da möchte man nicht gegnerischer Torwart, Pfosten oder Latte sein. Der rechte Fuß kaum weniger kräftig und präzise.

Yorick: Avanciert seit seinem Wechsel zu DUWO im Sommer 2019 sofort zum Leistungsträger, im Training immer fokussiert, kann nahezu jede Position spielen.

Max: Absoluter Teamplayer, stellt sich immer in den Dienst der Mannschaft und spielt ohne Diskussion die Position, auf der ihn der Trainer braucht.

Sasan: Mister Vorwärtsgang: hat er den Ball geht es ins Dribbling ab nach vorn.

Konstantin: Schießt rechts wie links, unfassbare Athletik, noch unfassbarer sein Tempo, gibt nie auf, wenn er „auf Betriebstemperatur“ ist, kaum zu stoppen.

Ole: Großes Torwarttalent, holt auch die unmöglichen Bälle aus der Ecke. Als Feldspieler ein grandioser Fighter, gibt nie einen Ball verloren.

Paul: Im Feld beidfüßig, laufstark mit super Abschlüssen. Kaum zu glauben, dass er erst 1,5 Jahre im Verein spielt. Als Torwart eine Augenweide für jeden Trainer, weiter so!

Mattheo: Kann jede Position spielen, überzeugt links wie rechts, beidfüßig, toller Schuss, abgezockt im Abschluss, guckt den Torwart gern aus.



Johan O.: Schnell, beweglich, ausdauernd, gibt nie auf. Entwickelt sich immer mehr zum Abwehrfighter.

Pavel: Der Junge mit der Pferdelunge. Unglaublich ausdauernd und schnell, im Mittelfeld immer unterwegs, mit gutem Abschluss ausgestattet, im Sturm genauso wertvoll.

Jonah: Super Passspiel, klasse Übersicht und mit rechts einen Schuss wie ein Pferd.

Felix: Ganz neu bei DUWO, da gerade erst nach Ohlstedt gezogen.

Navid: Der Stürmer mit dem rechten Zauberfuß. Tolle Schusstechnik gepaart mit gutem Auge = Torgarantie für DUWO!

Hidar: Sieht man ihn ohne Ball, mag man es nicht glauben: Mit rechts ein Schuss wie ein Pferd, Elfmeterspezialist.

Nils: Sehr schnell, sehr athletisch, hat er den Ball, geht die Reise in Richtung gegnerisches Tor mit Topspeed los.

Till: Starkes Passspiel, gute Schusstechnik, klasse Übersicht. Souveräner

Abwehrspieler, der das Spiel von hinten unaufgeregt aufbaut.

Lasse: Laufstark, schnell, beweglich, kaum vom Ball zu trennen. Defensiv und im Mittelfeld auf allen Positionen gleich wertvoll.

Die Trainer: Sven und Olaf – immer da, voll motiviert, immer gut vorbereitet, innovativ.

Die „Support-Trainer“: Jürgen, Alex und Phillip – wenn es ihre Freizeit zulässt, kommen sie zum Training dazu und leiten eine zusätzliche Station.

Das Betreuersteam: Christine, Martha, Florian und Andreas sind das Team hinter dem Team, egal ob Mannschaftskasse, DFBNet oder Pommes im Vereinsheim, sie organisieren die Themen, die einen Mannschaft zur Mannschaft machen, die nicht auf dem Platz stattfinden!

Wer neugierig geworden ist und beim Training reinschnuppern möchte, kann mit den Trainern jederzeit ein Probetraining vereinbaren. Olaf



Trainingscamp mit ehemaligen Profispielern

Am 30. und 31.05.2020 war die Fußballschule Karsten Surmann zu Besuch beim TSV DUWO 08.

Die Jungs des Jahrgangs 2007 und 2008 hatten ihr lang geplantes Trainingslager. Leider konnte es auf Grund der Corona-Pandemie nicht so stattfinden, wie wir es eigentlich geplant hatten. Eigentlich sollte das Camp über drei Tage gehen mit einem kleinen Turnier und abendlichem Grillen mit den Eltern, Geschwistern und Trainern. Nun mussten wir alles etwas zusammenschieben und die Trainingseinheiten auf zwei Tage verteilen. Da wir uns ja an die Abstandsregelung halten mussten, konnten wir leider keine Spielformen trainieren.

Also bekamen die Jungs zwei Tage intensives Technik-, Athletik-, Ausdauer- und Koordinations-training mit Passübungen und Torabschlüssen von dem Trainer-team vermittelt.

Am Samstagnachmittag gab es sogar noch einen kleinen Wettkampf mit gemischten Mannschaften in Form von einem Parcours. Auch die Torhüter bekamen am Samstag von Karsten Surmann - der 1992 den DFB Pokal gewann - noch eine extra Trainingseinheit Torwarttraining.

Karsten Surmann spielte in seiner Laufbahn beim FC St. Pauli und VfL Osnabrück. Danach kehrte er noch einmal zu Hannover als Manager zurück.



Zudem betreibt er gemeinsam mit seinem ehemaligen Mitspieler Frank Hartmann die Soccer & Racket Park GmbH, eine Halle für Fußball, Tennis, Squash und Badminton in Hannover-Wülfel, und ist noch immer als Scout für Hannover 96 tätig.

Surmann betreibt eine Sportschule in Harsum und unterstützt Vereine im hannoverschen Umland beim Training von Kindern als Trainer.

Als weitere Trainer durften wir Michael Lorkowski und Robert Scheurer begrüßen. Michael Lorkowski hat als Trainer bei einigen bekannten Vereinen unter Vertrag gestanden. Um nur einige zu nennen: FC St. Pauli, Holstein Kiel, VfB Lübeck, Eintracht Braunschweig, VfL Osnabrück. Seinen wohl größten Erfolg konnte er mit Hannover 96 feiern. Mit dem Sieg 1992 im DFB Pokal. Robert Scheurer hat unter anderem für den FC Augsburg,

Sportfreunde Ricklingen und Arminia Hannover im Sturm gespielt.

An beiden Tagen ging es zum Mittag in unser Vereinsheim zu Gago und Anastasia. Die es wieder mal super mit den Jungs gemeistert haben.

Im nächsten Jahr wollen wir so ein Trainingswochenende oder sogar ein Camp über eine Woche für alle Kinder zwischen 6 und 14 Jahren anbieten. Karsten hat mir auch zugesagt, wenn wir einige Torhüter zusammen bekommen, dass er auch wieder die ein- oder andere Trainingseinheit mit den Torhütern allein macht. Wenn euch das Warten zu lange dauert, könnt ihr euch auch in den Sommerferien für ein Camp an der Ostsee in Dahme oder Kellenhusen anmelden.

<https://www.fussballschule-surmann.de>

Viele Grüße von Sven Kalow und Daniela Giese



Fußballcamp der Königlichen beim TSV DUWO 08

In der ersten Herbstferienwoche vom 05.10.2020 bis 09.10.2020 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 21.09.2020

DIE KÖNIGLICHE FUSSBALLSCHULE

TSV DUWO 08

05.10. - 09.10.2020

Die Fundación Real Madrid Clinic wird 2020 ein Camp in Deinem Verein umsetzen. Die ersten 30 Teilnehmer können sich ein besonderes Angebot sichern:

ZAHLE JETZT NUR 214 EUR!*

*statt regulär 239 EUR



Melde Dich jetzt in unserer Clinic an unter:

WWW.FRMCLINICS.COM



Clinic

**Umsetzung eines coronagerechten
Trainings- und Hygienekonzepts
entsprechend der behördlichen
Vorgaben!**



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 2008 und jünger):	Tanja Ehling	0176/49442253

Jungs (und Mädels)

U6/G-Junioren (JG 2015)	Ingrun Albrecht	0179/2304293
	Martina Maushake	m.maushake@web.de
U7/G-Junioren (JG 2014)	Thomas Wilke	0172/9502690
	Patrizia Schlicht	0178/4098268
U8/F-Junioren (JG 2013)	Nadine Wessels	0172/4239359
	Philipp Urbath	0172/4231346
U9/F-Junioren (JG 2012)	Henriette Riewoldt	0152/53477812
U10/E-Junioren (JG 2011)	Anja Kleta	0174/3356257
U11/E-Junioren (JG 2010)	Olaf Breiholz	0177/6633355
U12/D-Junioren (JG 2009)	Tanja Heckert	0160/98391603
U13/D-Junioren (JG 2008)	Volker Höhne	0177/6420476
	Michael Leischke	0171/3131315
U14/C-Junioren (JG 2007)	John Ment	0175/5657680
	Uwe Conrady	0173/4048517
U16/B-Junioren (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
Oliver Eschment	

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

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!

Die Tischtennisabteilung spielt jetzt in der TTG Hamburg-Nord



Alles neu nach der Corona-Pause

In der, von der Corona-Pandemie erzwungenen, dreimonatigen Trainings- und Wettkampfpause gab es drei Neuigkeiten in der Tischtennisabteilung:

Neues Mitglied der Spielgemeinschaft ist der Bergstedter SV, die Spielgemeinschaft heißt jetzt nicht mehr TTG Duwo-Lemsahl, sondern TTG Hamburg-Nord. Ab August wird die Spielgemeinschaft erstmals vom Bundesfreiwilligendienst unterstützt. Die erste Herren-Mannschaft feiert den Aufstieg in die 1. Landesliga.

Tischtennis und die Corona-Pandemie

Saisonabbruch beim Tischtennis, das gab es noch nie. Nach den Märzferien waren wegen der Corona-Pandemie weder Training, noch Punktspiele möglich.

Mehrere Spieltage vor Saisonende wurde die Punktspielzeit beendet. Erfreulicherweise hatte das für keine unserer acht Mannschaften einen Nachteil. Der Ersten Herren-Mannschaft gelang sogar der Aufstieg in die zweithöchste Hamburger Spielklasse, die 1. Landesliga.

Am 8. Juni war es endlich soweit: Die Tischtennisabteilung durfte ihren Trainingsbetrieb wieder aufnehmen. Grundlage aller Trainingseinheiten war ein Hygiene-Konzept, das in mühevoller Arbeit entwickelt wurde. Wer trainieren wollte, musste sich anmelden, denn die Zahl der Trainingsteilnehmer ist aufgrund der Abstandsregeln begrenzt.

Damit alle Regeln eingehalten werden konnten, war bei jedem Training ein TTG-Mitglied als Hygiene-Beauftragter in der Halle.

Besonders gefreut haben sich unsere Jugendlichen, dass sie nach der Zwangspause wieder zum Schläger greifen konnten. Dementsprechend hoch war bei ihnen die Motivation, wenn sie einen der begehrten Plätze im Training ergattern konnten. Aber auch bei den Herren und Damen war ein Motivationsschub spürbar – und sämtliche Trainingseinheiten immer sehr gut besucht.

Mit Bergstedt in die Zukunft als TTG Hamburg Nord

Die Corona-Pause nutzte die Tischtennisabteilung, um die Weichen für die Zukunft zu stellen. Damit verbunden war eine Namensänderung von TTG Duwo-Lemsahl in TTG Hamburg-Nord.

Da wegen der Corona-Pandemie eine Mitgliederversammlung nicht möglich war, stimmten die Mitglieder per E-Mail über den Namen der erweiterten TTG ab. „TTG Hamburg-Nord“ setzte sich unter 30 eingereichten Vorschlägen durch.

Die neue Spielgemeinschaft versteht sich als sportliche Heimat für Spieler und Spielerinnen unterschiedlicher Spielstärken: von der 1. Landesliga bis zur 4. Kreisliga. Und bis zu der von Punktspielen befreiten Einsteiger-Gruppe für Erwachsene. In der sind Spieler und Spielerinnen aktiv, die viel Spaß haben, wenn sie von zwei Trainern in die Geheimnisse des Tischtennisspiels eingeführt oder in ihrem Spiel entscheidend verbessert werden. Neue Tischtennis-Einsteiger sind in dieser Gruppe immer willkommen.

Anlass für die Umbenennung war die Integration der neu gegründeten Tischtennis-Sparte des SV Bergstedt. Ziel ist es, für die über 10.000 Bergstedter ein attraktives Tischtennisangebot in ihrem Stadtteil zu schaffen. Die Drei-Felder-Halle am Volksdorfer Damm ermöglicht ab sofort wöchentliches Jugend- und Erwachsenentraining. Die Bergstedter können natürlich auch die Trainingszeiten in Lemsahl und Duvenstedt nutzen.

Grund für die Erweiterung der TTG ist die positive Mitgliederentwicklung der letzten Jahre. Durch die Arbeit des engagierten Trainer- und Betreuerteams verfügt die neu gegründete TTG Hamburg-Nord über einen aufstrebenden Nachwuchsbereich. Diesem gehören 70 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 18 Jahren an. Im Erwachsenenbereich wurden in den letzten Jahren zwei neue Herrenmannschaften gegründet. Dieser positive Trend soll in Bergstedt seine Fortsetzung finden.

Wichtig ist der TTG Hamburg-Nord, dass die Mitglieder auch in Zukunft unter dem neuen Namen ihr Zugehörigkeitsgefühl zu ihren Stammvereinen weiter pflegen können. Sich also weiter als Mitglieder von Duwo 08, dem Duvenstedter SV und dem Lemsahler SV fühlen. Besonders für Einsteiger im Erwachsenen Alter lohnt es sich jetzt zu starten, denn die TTG Hamburg-Nord bietet mittlerweile das größte Hobby-sport-Angebot Hamburgs.

Maximilian Merse

Neue Möglichkeiten durch den Bundesfreiwilligendienst

Für den Start als TTG Hamburg-Nord gibt es ab August auch Unterstützung vom Bundesfreiwilligendienst (BFD). Die erstmals in der TTG angesiedelte BFD-Stelle besetzt unser Eigengewächs Lasse Stropat. Ende Juni unterschrieb er dazu eine Rahmenvereinbarung. Er wird ein Jahr lang im Jugendbereich in der Organisation tätig sein, Trainingsgruppen leiten und bei der Zusammenarbeit mit den Schulen helfen.

Jede Menge Trainingszeiten

Um allen nach der langen Corona-Pause möglichst viel Tischtennis zu ermöglichen, bietet die TTG auch in den Schulferien durchgehend an allen Tagen unter der Woche Trainingsmöglichkeiten an. Daher ist, trotz aller Beschränkungen durch die Corona-Schutzmaßnahmen, ein Einstieg für Interessierte ohne Probleme jederzeit möglich.



Lasse unterschreibt seine BFD-Vereinbarung

Aktuelle Grundausstattung eines Trainers



Ansprechpartner:

Kindergruppe + Erwachsene Einsteiger:

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

Handball in Zeiten von Corona

News aus der SG HH-Nord



Viele Spiele, das Ende der Saison und auch die bereits gemeldeten Turniere rund um Ostern konnten wegen des Corona-Virus nicht stattfinden. Monatelang standen auch unsere Hallen leer und natürlich fiel auch unser Outdoor-Jugendturnier - der Junior-Cup 2020 - aus.

Vielen Akiven fehlte neben dem Handball, vor allem auch die emotionale Komponente des Mannschaftssports: zusammen sein, zusammen trainieren, zusammen spielen!

Deshalb war die Freude darüber groß, dass die ersten Lockerungen im Mannschaftssport gerade so rechtzeitig kamen, dass unser ebenfalls etabliertes Sommercamp für die jugendlichen Spieler der Jahrgänge 2006 bis 2009 doch noch stattfinden konnte. Natürlich nicht in gewohnter Form mit Übernachtung in der Jugendherberge. Aber, als vor Ort-Camp in den Hallen am Tegelsberg.

Unser junges, engagiertes und ehrenamtliches Team rund um Svea Schnakenberg und Tom

Reichel sowie Chiara Körting und Kristof Evermann hatte, nach dem Bekanntwerden der Rahmenbedingungen, nicht viel Zeit, um das viertägige Camp auf die Beine zu stellen. Die 52 teilnehmenden Kinder wurden von den jugendlichen Betreuern Carla, Elli, Mailin, Marla, Tabea sowie Bo, Dominic und Moritz - alle aktive und erfolgreiche Handballer in der SG-Jugend, die hier ebenfalls ehrenamtlich im Einsatz waren - in Tempospiel, unterschiedlichen, altersgerechten Abwehrsystemen, Wurfvarianten und weiteren Handball-Skills trainiert. Zu einzelnen Einheiten kamen Trainer und erwachsene Spieler dazu. Wie gewohnt gab es das Shirt zum Camp und am letzten Tag mit einem gemeinsamen Song und einem Eis auch die gewohnte, aber etwas kleinere Abschiedsfeier.

Die Planungen für das Sommercamp 2021 laufen, es wird wieder in der letzten vollen Woche der Hamburger Sommerferien stattfinden. Weitere Infos dazu folgen schnellstens.
Tanja Schneider

Jujutsu: Hamburger Meisterschaft 2020

Am 15. Februar 2020 war es wieder soweit: 26 Kämpfer machten sich auf den Weg nach Finkenwerder um bei den Hamburger Meisterschaften zu kämpfen.

und konnten es gar nicht erwarten, endlich auf die Matte zu gehen und kämpfen zu dürfen.

Alle unsere Kämpfer hatten in diesem Jahr Gegner, so dass auch alle ihr Können unter Beweis stellen und um



Für einige der jüngeren Kämpfer war dies das erste Turnier überhaupt – insofern war bei einigen die Nervosität deutlich zu spüren und der ein oder andere Kämpfer, der im Training gern mal herumalbert, war unmittelbar vor dem Gang auf die Matte auf einmal ungewohnt still und ernst.

Andere standen trotz Premiere freudestrahlend am Mattenrand

die Medaillen kämpfen konnten. In den letzten Wochen wurden dafür auch fleißig „Hausaufgaben“ gemacht und über das Training hinaus jeden Tag ein paar Minuten Lieblingstechniken geübt. Dies zahlte sich dann am Ende auch aus. Angefeuert von den anderen Teamkollegen, Eltern und Trainern wuchs so mancher über sich hinaus.

Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht!

Ergebnisse

Hamburger Meister:

Jacob, Amelie, Lisa, Maximilian, Anton

2. Platz:

Joshua, Chiara, Jamie,
Amelie, Raphael, Anton

3. Platz:

Mia, Jonte, Miriam,
Amelie, Levan, Chiara,
Anila, Ben

4. Platz:

Anthony

5. Platz:

Lukas, Lenn, Anton

7. Platz:

Jan, Oliver

9. Platz:

Pepe



Familienturnen - Freizeitsportspaß für die ganze Familie

Familienturnen findet nach den Sommerferien wieder in der Schule am Walde statt: montags in der alten Halle und dienstags in der neuen Halle von 16.00 – 17.30 Uhr

Anmeldung bitte per E-Mail (gabi.kruber@gmx.de).

Achtung! Es gibt eine Warteliste.



Kursleiterin Gabi Kruber

Gabi Kruber ist die Kinderturnabteilungsleiterin und neue „PSG-Beauftragte“ im DUWO. PSG steht für Prävention sexualisierter Gewalt. Viele kennen sie als die Trainerin des Familienturnens. Hier stellt Sie sich und ihr Verständnis von dieser Aufgabe vor.

Hallo Ihr lieben Duworaner,

in Hamburg 1962 geboren, lebe ich seit zehn Jahren in Bad Segeberg und arbeite seit 2008 als freiberufliche Trainerin für Sportvereine in Hamburg. Als Erzieherin habe ich u.a. soziale Brennpunktarbeit mit Kindern dieser Erde gemacht. Sportlichkeit und Fairness sind dabei für mich sehr wichtig. Deshalb arbeite ich, nachdem ich mich aus gesundheitlichen Gründen zur Trainerin umgeschult habe, als angehende Rentnerin, auch so gern für Sportvereine. Gemeinnützige Sportvereine sind auch für die gemeinschaftliche Bewältigung von Krisen wichtig.

2015 in der Flüchtlingskrise habe ich in

einer Unterkunft einen Bewegungsraum mit einer aus Spenden finanzierten Kletterwand eingerichtet. Ich fand, wenn eine Situation beengend, also zum die Wände hoch gehen ist, warum dann nicht an der Wand hochklettern. An dieser Stelle möchte ich mich beim DUWO für die Solidarität beim Ausbruch der Covid 19-Pandemie bedanken. Ich fand das sehr motivierend und habe dann versucht, positiv und kreativ mit der Situation umzugehen. Meine WG-Mitbewohnerin war plötzlich die Einzige, die ich noch unterrichtet habe, und sie hat mir geholfen Foto-Sportprogramme auszuarbeiten und zu versenden. Also Personaltraining im Tausch gegen Computer-Crash-Kurs.

Die Kinder, Großeltern und Eltern der DUWO-Familienturnkurse haben sich darüber gefreut und sind hoffentlich in Bewegung geblieben.

Ich habe es ja nicht so mit Heimat-Pathos, aber ja, DUWO ist auch für mich Heimat geworden. Deshalb habe ich auch gerne die Aufgabe der PSG-Beauftragten übernommen. Nach meiner Fortbildung zur Prävention sexualisierter Gewalt (PSG) im Sportverein habe ich zuerst lange darüber nachgedacht, wie ich dieses Thema an Euch, liebe Duworaner, herantrage und mich als Ansprechpartnerin vorstelle. Aktive des Vereins, wie Jugendleiter Sven Kalow und Jan Einhausen sowie der Vorstand - Ute, Thomas und John - haben mir Mut gemacht.

In meinem Berufsleben sind mir viele Arten von Missbrauch an Kindern und Jugendlichen begegnet. Leider wird immer noch viel zu wenig reflektiert, wann, wie und wo Kinder von Erwachsenen benutzt werden. Vielleicht findet deshalb auch sexueller Missbrauch so häufig in der Familie statt. Ein weiterer Bereich, in dem Missbrauch an Kindern häufig vorkommt, sind Einrichtungen, in denen sie als Schutzbefohlene leben, lernen, spielen und Sport treiben.

Gerade sexualisierte Gewalt wird oft verharmlost und versteckt, weil die traumatisierten Opfer in ihrer Ohnmacht das Geschehene abspalten. Das ist eine natürliche Schutzfunktion des Gehirns um zu überleben. Deshalb haben Erwachsene, die mit Kindern und Jugendlichen leben und arbeiten, eine große Macht und Verantwortung.

Als ich mit 18 Jahren mein Erzieher-Examen gemacht habe, wurde gerade erst diskutiert, dass Pädophile in Einrichtungen wie Kinderheimen in der

alltäglichen Lebensbetreuung, die wenig bis gar nicht kontrolliert und hinterfragt werden, einen Raum für ihre krankhafte Veranlagung finden. Faschistoides Gedankengut, wie das angebliche Recht über andere zu herrschen, kommt noch dazu.

Und auch Einrichtungen, die sehr viel auf Ehrenamtlichkeit basieren, sind ein gefährdeter Bereich, wenn die Kinder und Jugendlichen mit ihren Betreuern allein gelassen werden. Es ist gut, dass inzwischen viel öfter und offener darüber gesprochen wird und Institutionen, wie die Kirche, endlich zur Rechenschaft gezogen werden. Auch das Strafmaß für Täter dieser Vergehen an Körper, Geist und Seele hat sich erhöht. Aber die Opfer haben nach wie vor lebenslänglich. Und deshalb möchte ich auch mein Leben lang dafür aufstehen, hinsehen und mich einmischen.

Lasst uns gemeinsam aufmerksam sein und mit Respekt und Solidarität für einander einstehen.

Ich wünsche mir, dass Ihr Euch vertrauensvoll an mich wendet, wenn Ihr mit diesem Thema im Vereinswesen konfrontiert werdet und auch, dass alle mit ihren Kindern bzw. Schutzbefohlenen darüber sprechen, meine Kontaktdaten weitergeben und Mut machen, sich an mich zu wenden.

Ihr erreicht mich unter:
gabi.kruber@gmx.de oder
 mobil unter 0173/ 795 79 42.

Es wäre schön, wenn sich noch jemand vor Ort (in Ohlstedt lebend) finden würde, der dieses Ehrenamt mit mir teilt.

Sportlich-solidarische Grüße
 Eure Gabi Kruber

Turn Dich frei!

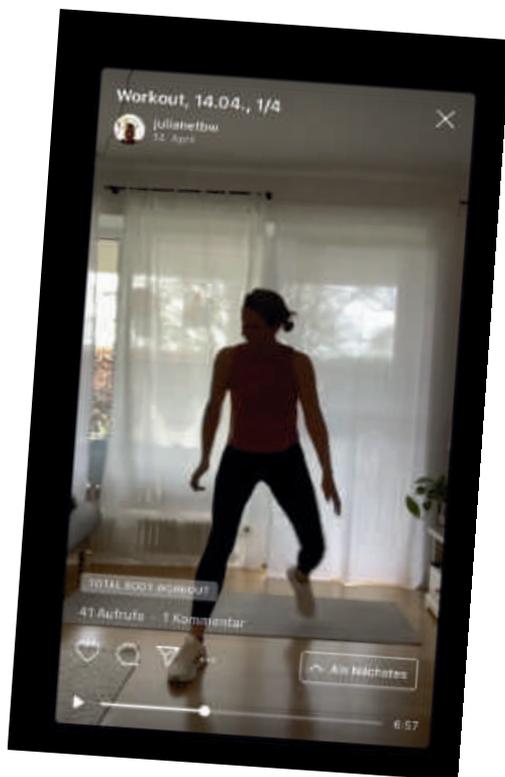
Total Body Workout



Seit zweieinhalb Jahren leite ich nun den kleinen, feinen Fitnesskurs beim DUWO 08. Meine knapp 30 TeilnehmerInnen sind mir schwer ans Herz gewachsen und wir sind wöchentlich schwitzend mit Volleifer, aber auch mit viel guter Laune am Start.

Mit Corona war kurz der Spaß vorbei und es musste schnell eine Alternative her. Die Vorstellung, alle meine sportbegeisterten „Body Workoutler“ die Zeit über nicht zu sehen, hinterließ ein trübes Gefühl, was ich nicht zulassen wollte.

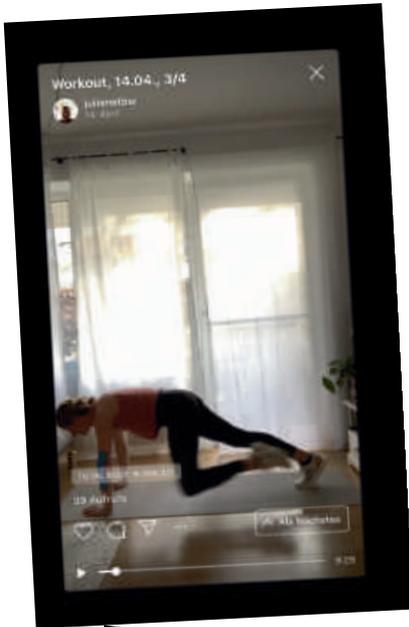
Es blieb also wenig Zeit für Recherche, was ich kannte und nutzte war Instagram - also schnell ein zweiter Account und los. Meist ungeschminkt, anfangs mit der Sorge der Situation im Nacken, habe ich mich also die letzten drei Monate durch mein Wohnzimmer geturnt. Manchmal mit Mann und Kindern, was mehr Unterhaltung als Fitness ist. Nicht perfekt, nicht gut ausgeleuchtet, nicht immer stilvoll der Hintergrund. Aber immer mit dem Ziel, mit meinen Leuten verbunden zu bleiben und auch ein bisschen fit dazu, da mich mein normaler Job im Home Office und die Beschulung meiner Kinder ganz schön forderte.



Auch online ist Julianes Total Body Workout Kurs ein voller Erfolg!

Aktuelle Kurzeiten: montags auf dem Kunstrasen

Wer Kontakt zu Juliane aufnehmen möchte, der erreicht sie mit einer SMS an die Nummer: 0177 4492672



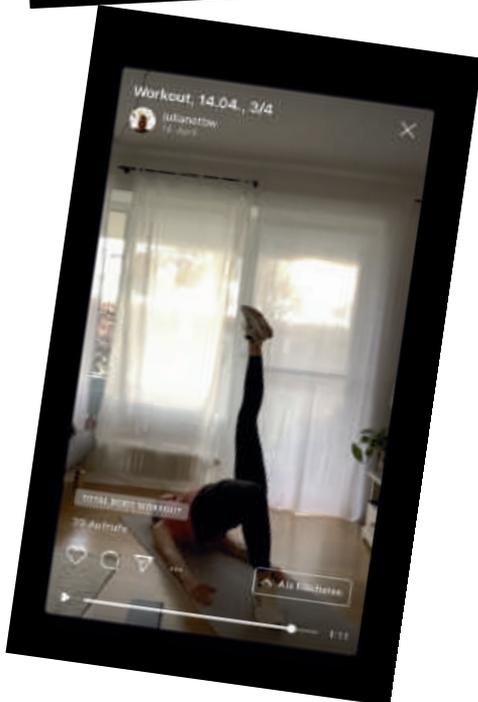
Und auch, um nach anstrengenden Tagen den Kopf frei zu bekommen. Das Ergebnis ist ein definitiv unperfekter, aber zu 100 Prozent authentisch gelebter Fitness-Account. Privat, aber auf Anfrage gern zugänglich.

Was mich bestärkt hat, waren Kommentare wie: „Super, Jule, das wird mein Start in den Montag“ oder die vielen gelikten Herzchen, die unter meinen Beiträgen mich so schön rot anleuchteten. Weitermachen war die Devise.

Seitdem wir nun wieder sporteln dürfen, ist es ruhiger geworden auf Instagram. Aber dafür umso lauter auf dem Kunstrasenplatz beim DUWO 08 – wenn wir montags die Musik aufdrehen, die Arme und Beine in die Luft werfen, uns die Sonne ins Gesicht scheinen lassen und gemeinsam schwitzen.

Und dankbar sind, dass wir wieder gemeinsam und so ganz und gar analog Sport machen dürfen.

Bleibt gesund!
Eure Juliane



K1 - Kickboxen

Da sind wir wieder!



Nach langem Warten war es nun endlich wieder soweit, nach Absprache mit der Vereinsleitung und unter Einhaltung von Hygieneregeln, konnten wir endlich wieder mit dem Training beginnen. In der ersten Phase nur Outdoor und ohne Körperkontakt, aber genau darin lag der besondere Reiz und eine große Herausforderung. Denn das Kampfsport Training, insbesondere das K1-Kickboxen, lebt vom aktiven Kontakt mit dem Trainingspartner. Angriffe von Kick- und Punch Techniken gilt es abzuwehren und diese gezielt mit Faust- und Fuß-Kombinationen zu kontern.

Wir haben die Gelegenheit genutzt und uns mit Trainingsformaten und Techniken beschäftigt, die während der Vor-Pandemiezeit eher eine untergeordnete Rolle in unseren Trainingsabläufen eingenommen haben. Auch Athletik-

und Konditionsübungen wie Sprints, Intervallläufe sowie ständige Liegestütze- und Bauchauzüge standen während dieser Zeit eher im Fokus als im gewohnten Alltag des Hallentrainings.

Das Besondere an dieser ungewöhnlichen Zeit war, dass wir die Möglichkeit hatten unter freiem Himmel und bei sommerlichen Temperaturen unsere wunderschöne DUWO Sportanlage zu nutzen.

Wir werden diese wundervolle Erfahrung mit dem Outdoor Training auch in Zukunft dazu verwenden, um bei schönem Wetter das Kickboxtraining auf der Sportanlage anzubieten.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Vereinsleitung, an alle ehrenamtlichen Helfer und Verantwortlichen, die für die Organisation und das Gelingen in dieser ungewöhnlichen Zeit beigetragen haben.

Darius





Ansprechpartner

Darius Alibek, mobil: 0172/4228313

E-Mail: dariusalibek@gmx.de

Trainingszeiten

Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahre: montags und mittwochs 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: dienstags und freitags 17-18 Uhr, Schule am Walde

Leichtathletik: Hallensaison 2019/2020:

Start in die Leichtathletik-Hallensaison: Hallensportfest am 17.11.2019 mit Chance zur Qualifikation für die Hamburger Hallenmeisterschaften im Februar 2020

Am Sonntag 17.11.2020 wurde die Hallensaison mit dem ersten Qualifikationswettkampf für die Altersklassen der Jahrgänge 2010 – 2007 eingeläutet. Dieser Wettkampf wurde als Ersatz für ein ausgefallenes Sportfest relativ spontan angesetzt, so dass wir mit einem kleinen, aber feinen Team am Start waren.

Viele konnten sich bereits für die HM qualifizieren. Lukas Donnig (noch M 11) konnte seinen guten Eindruck aus dem Training in den Wettkampf bringen und lief im 60m-Sprint gute 9,06 s - damit war er zweitschnellster in seiner AK. Hervorzuheben ist sein guter Start und seine gute Beschleunigung, die er deutlich verbessern konnte; beides ist für 800m-Läufer wie ihn nicht selbstverständlich. Auch über die Hürdendistanz war Lukas zweitschnellster – hier ging es das erste Mal über die richtigen, „echten“ Wettkampfhürden.

Auch Niclas Janas (M 11) konnte sich in beiden Disziplinen für die

HM qualifizieren – über 60 m war er 8. in 9,48 s und im Hürdenlauf kam er auf den 6. Platz – hier war die Konkurrenz allerdings deutlich kleiner als beim Flachsprint. Niclas zeigte dazu noch einen tollen Weitsprung, in dem er das erste Mal mit 4,17 m über die 4 m – Grenze kam und sich deutlich für die HM qualifizieren konnte. In der gleichen AK konnte sich Marlene Spreckelmeyer (noch W 11) ebenfalls in allen drei Disziplinen (60 m, 60 m Hürden, Weitsprung) qualifizieren. Am zufriedensten war sie selbst mit den 3,90 m im Weitsprung – bei den Hamburgern will sie dann die 4 m anpeilen.

Bei den W 10er (Jg. 2009) konnten sich Ida Böhm (8,74 s) und Amira Richter (8,75 s) im 50 m-Sprint qualifizieren. Im Weitsprung fehlten Amira am Ende 1 cm und Ida etwas mehr als 20 cm für die Quali. Beide können aber beim nächsten Quali-Wettkampf Ende Januar nochmal angreifen, genauso wie alle, die beim ersten Termin nicht teilnehmen konnten. Unsere beiden Jüngsten, Philippa Schäfer und Smilla Wischer (Jg. 2010), schafften ebenfalls beide die Qualifikation im 50m-Sprint (8,84 s bzw. 8,98 s) – im Weitsprung kam damit vorerst nur Pippa weiter. Smilla war aber nicht weit weg und hat gute Chance, es beim nächsten Anlauf zu schaffen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Qualifizierten!



Landesmeisterschaften U 20 und U 16 am 10./11. Januar 2020

Das neue Jahrzehnt ist noch ganz frisch – und schon standen am zweiten Januarwochenende 2020 die ersten Landesmeisterschaften gemeinsam für Hamburg und Schleswig-Holstein in der Hamburger Leichtathletikhalle auf dem Programm. Sven Oppermann (U 18 – Jg. 2003) startete nach diversen Verletzungsproblemen nur über die kurze Sprintdistanz, den 60m, bei der älteren Altersklasse der U 20. Er konnte seine Bestleistung aus dem Vorjahr um mehr als eine Zehntel auf 7,41 s verbessern und hat so doch recht überraschend auf Anhieb in den A-Endlauf der bis zu zwei Jahre älteren Jungen geschafft. Dort wurde er dann 8. mit 7,47 s. Am folgenden Wochenende kann er dann versuchen, seine

Bestleistung und die Platzierung bei den U 18ern noch weiter zu verbessern.

Auch Niklas Böhm (M 13, Jg. 2007) nutzte diese Startmöglichkeit und trat bei den ein Jahr älteren in der AK U 16 (M 14) an. Er belegte den 2. Platz in 12:52,51 min. Dabei war er mit seiner Zeit nicht ganz zufrieden – die Hallenluft war für ihn als erfahrenen Crossläufer doch ungewohnt trocken.



Landesmeisterschaften U 20 und U 16 am 18./19. Januar 2020

Nachdem letztes Wochenende die Landesmeisterschaften für Hamburg und Schleswig-Holstein in der Altersklasse U 20 und U16 auf dem Programm standen, fanden am vergangenen Wochenende die LM für die Erwachsenen und U 18er statt. Sven Oppermann (U 18 –Jg. 2003) konnte seine Bestleistung über 60m vom vergangenen Wochenende erneut steigern. Im Vorlauf erreichte er trotz eines miserablen Starts in 7,43 s

den Endlauf. In diesem startete er deutlich besser und überquerte in 7,40 s als 5. die Ziellinie.

Felix Höppner (Jg. 2000) gehört ab 2020 schon der Erwachsenenklasse an, so dass er bei den Männern antreten muss. Gegen starke Konkurrenz beider Bundesländer konnte er über 60 m mit 7,59 s im VL bei seinem ersten Start bei den Erwachsenen immerhin den C-EL erreichen. In diesem steigerte er

Leichtathletik

Landesmeisterschaften U 16 und Erwachsene am 19./20.01.2019

seine Leistung um 2/100 auf 7,57 s. Am Sonntag trat er auch über die 200 m an. Er durfte von 10 Vorläufen gleich im ersten Lauf auf die Bahn und hatte das Glück, die gute 4. Bahn zu erwischen. Diese konnte er auch gut nutzen und

verbesserte mit 24,21 s deutlich seine Bestleistung aus dem Vorwinter und sogar aus dem Sommer im Freien. Für die Sommersaison ist somit das Ziel klar: die 24er-Marke zu knacken.



Weitere 13 Qualifikationen für die HM U12 und U14 beim Qualiwettkampf am 25. Januar 2020

Nachdem die letzten zwei Wochenenden die „Großen“ ihre Landesmeisterschaften hatten, stand für die Altersklassen U 12 und U14 am Samstag die 2. Und letzte Qualifikationsmöglichkeit für die Hamburger Meisterschaft, die in knapp zweiernhalb Wochen stattfinden wird, auf dem Programm. Qualifizieren müssen sich die Kids und Jugendlichen allerdings nur im

Sprint und Weitsprung – für alle anderen Disziplinen wird keine Qualifikation verlangt. Einige Athleten konnten sich bereits im November für die Meisterschaft qualifizieren, weitere elf konnten am Samstag nachziehen:

W 13 (Jg. 2007):

- Arina Shket: 60m (9,26 s)
- Lotta Pfeiffer: 60m (8,80 s)
- Luisa Klemp: Weitsprung (4,09m)
- Mia Dollmann: Weitsprung (4,37m)



W 11 (Jg. 2009):

- Pia Koller: 50m (8,48 s)
- Pia Koller: Weitsprung (3,50 m)
- Jette Janiak: 50m (8,34 s)
- Jette Janiak: Weitsprung (3,62 m)
- Ida Böhm: Weitsprung (3,46 m)

M 12 (Jg. 2008):

- Lukas Litke: 60m (9,18 s)

M 10 (Jg. 2010):

- Niklas Vornhusen: 50m (9,16 s)
- Rasmus Gerlach: 50m (9,12 s)
- Mika Donnig: 50m (9,23 s)



3x Silber und 3x Bronze und viele weitere gute Platzierungen bei den Hamburger Meisterschaften U 14 und Hamburgs Beste U12 in der Leichtathletikhalle

Bei den Hamburger Meisterschaften U 14 und Hamburgs Beste U 12 am 15.02.2020 in der Leichtathletikhalle kämpften 24 DUWO-Leichtathleten um Medaillen, Endläufe, gute Platzierungen und neue Bestleistungen – mit einer derart großen Truppe konnten wir noch nie bei Hamburger Meisterschaften antreten.

Lukas Donnig (M 12) holte gleich zwei Medaillen: Im 800 m-Lauf gewann er Silber, für die vier Hallenrunden brauchte er lediglich 2:38,78 min; über 60 m-Hürden bekam er die Bronzemedaille.

Völlig überraschend holte Fieta Torney (M 10) ebenfalls Silber im 800 m-Lauf, in 2:58,95 min. Eine tolle Leistung in seinem ersten richtigen Wettkampf! Der 800 m-Lauf war insgesamt die stärkste Disziplin an diesem Tage für unsere Athleten: Eine weitere Medaille, nämlich Bronze, erkämpfte sich Niklas Böhm (M 12) mit neuer Bestleistung von 2:41,72 min. Seine Schwester Ida (W 11) lief ebenfalls ein starkes 800m-Rennen praktisch von Beginn an allein an Spitze und konnte ihren Lauf vor

Jette Janiak in 2:52,55 min gewinnen. In der Endabrechnung aller Läufe reichte diese Zeit ebenfalls zum dritten Platz und damit zur Bronzemedaille. Jette lief wie Fieta zum ersten Mal 800 m und blieb mit einem starken Lauf in 2:58,52 min unter der 3-Minuten-Marke, damit erreicht sie einen klasse 5. Platz.

Im Weitsprung konnte sie den Endkampf erreichen und mit 3,90 m einen hervorragenden 6. Platz von 20 Teilnehmern. Auch Chiara Kungel (W 13) lief zum ersten Mal die 800 m und machte ein taktisch gutes Rennen, das sie in 3:08,15 min auf den 8. Platz brachte.



Doch nicht nur auf der Mittelstrecke, sondern auch im Sprint gab es immerhin eine Medaille. Lotta Pfeiffer (W 13) zeigte sich heute nervenstark und konnte in einem starken Sprintfinale die Silbermedaille über 60 min 8,71 s (VL: 8,61 s) holen.

Eine tolle Hochsprung-Leistung zeigte Luisa Klemp (W 13), die mit neuer Bestleistung von 1,35 m den 4. Platz erreichen konnte. Bei 1,38 m riss sie die Hochsprunglatte äußerst knapp mit der Wade – in der Sommersaison ist daher noch einiges von ihr zu erwarten. Mia Dollmann konnte ihr im Training gezeigtes Potenzial diesmal leider nicht im Wettkampf abrufen und sprang mit 1,29 m auf den 10. Platz; dasselbe gilt für Niclas Janas (1,26 m – 7. Platz). Beide werden mit Sicherheit in der Sommersaison deutlich höher springen können.

Marlene Spreckelmeyer (W 12) lief zum zweiten Mal durch den „Hürdenwald“ – bis zur Hälfte lag sie in ihrem Lauf in Führung. Ab da passte leider ihr Rhythmus nicht mehr, so dass sie in 12,80 s in der Gesamtwertung aller Läufe auf den 8. Platz kam.

Beide Staffeln 4 x 100m der Altersklasse U 14 konnten auf einen guten 6. Platz jeweils in der Gesamtwertung aller Läufe laufen. Die Mädchen in Besetzung (Lotta – Arina Shket – Mia-Luisa) konnten ihren Lauf von Bahn 2 aus überraschend gewinnen, und das sogar deutlich mit großem Vorsprung;

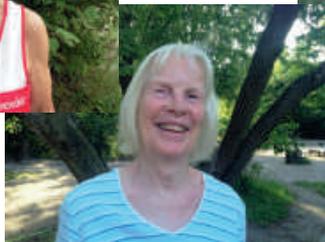


die Jungen in Besetzung (Niclas J. – Lukas D. – Niklas B. – Lukas Litke) wurden beim 2. Wechsel von einer gegnerischen Staffel erheblich behindert, Niklas hat den Staffelstab gerade noch retten können, so dass Lukas mit einem starken Kurvenrennen als Schlussläufer glänzen konnte und die Jungs in ihrem Lauf sogar den 2. Platz erreichten.

Außerdem gab es einige persönliche Bestleistungen von unseren jungen Athleten, für die diese Meisterschaften überwiegend der erste Wettkampf überhaupt waren.



Das Jedermann-Team des DUWO 08



Hurra!

Wir sind alle fit und gesund

Die „ganz alten Hasen“ sind seit 1965-1970 aktive Mitglieder der ehemaligen Leichtathletik-Abteilung des Vereins und trainieren bis heute regelmäßig, auch für ihr Sportabzeichen!



Herzlichen Glückwunsch!!!

Antje Surenbrock

Jedermannsport - trotz Mund-Nasen-Schutz



**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 für 2020 erst Recht 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 sofort heißt es wieder für alle,
die ihre persönliche Fitness überprüfen wollen:

KOMMEN - MITMACHEN - DAS **SPORTABZEICHEN 2020** 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 2020 nur nach persönlicher Absprache auf dem Sportplatz Sthamer Straße oder in der Schule am Walde, Kupferredder.

Kontakt:

Antje Surenbrock Tel.: 040 - 6048222



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 vorbeischaun. Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine, Po und Rücken sind Ziel der einzelnen Übungen. Jede/r kann hier mitmachen, da ihr die Intensität der Übungen selber bestimmen könnt.

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

Trainingszeiten:

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





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

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

Interessenten dürfen gern an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Trainingszeiten

Wann: donnerstags 17.15-18.15 Uhr

Wo: Alte Halle, Schule am Walde,

Wer: Barbara Perschky

mobil: 0151/54665333

oder in der Geschäftsstelle des DUWO

donnerstags 17 - 20 Uhr

Telefon: 040 6055312

Besonderer Hinweis für Orthopädie- und Lungensport:

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

Endlich ... wieder in Bewegung! Auf ungewöhnlichem Terrain.



Alle Sinne sind wach. Wohlig wärmt die Morgensonne. Duft von frisch gemähtem Gras in der Nase und in den Ohren das Zwitschern der Vögel. Ganz eins mit der Natur! Und dazu im Hintergrund Anweisungen, kurze Kommandos, lustige Kommentare, unterdrückte Lacher. Die Herzsportler bei ihrer morgendlichen Trainingsstunde. Endlich wieder!

Darauf haben wir lange warten müssen: Seit dem Lockdown hat es fast zwölf Wochen gedauert bis zum vorsichtigen Wiederbeginn im Juni. Und dazu waren nicht nur die spezifischen Bestimmungen des Hamburgischen Senates, sondern für unseren Herzsport auch die Bestimmungen der Krankenkassen und des Dachverbandes DGPR auf Bundesebene abzuwarten.

Diese gaben schließlich auch das Freizeichen: Herzsport JA! Draußen! Unter Einhaltung sehr detaillierter Sicherheitsvorschriften.

Was für ein Glück, dass wir mit dem DUWO-Sportpark riesige Möglichkeiten für unser Outdoor-Training hatten. Schon nach kurzem Anlauf hatten wir das ganze Fußballstadion inklusive Tribüne in Beschlag genommen. Die scharfen Kontakt- und Abstandsregeln waren hier mit Sicherheit das geringste Problem. Viel, viel Platz und frische Luft für uns alle. Viel Platz für Gymnastik und Stadionrunden. Die gähnend leeren Zuschaueränge haben uns dabei jedenfalls nicht die Stimmung vermiesen können.

Glück auch mit dem Wetter! Selbst bei trübsten Aussichten kam meistens doch die Sonne durch.

Soweit alles OK? Nicht ganz, da fehlten leider die gewohnten Sportgeräte, die wir sonst in der Halle zur Verfügung hatten.

Zurück in die Neue Halle

Nach achtmonatiger Renovierung der Neuen Halle in der Schule am Walde, ist unsere gewohnte Sportstätte wieder für uns nutzbar

Und die aktuelle Corona-Eindämmungsverordnung der Behörde lässt nun auch Sport innerhalb geschlossener Räume und Hallen zu. Dies allerdings mit nochmals verschärften Sicherheitsbestimmungen: statt des 1,5 m Abstands draußen sind in der Halle jetzt 2,5 m sicherzustellen.

Seit dem 24. Juni findet der Herzsport nun wieder in der Neuen Halle statt. Damit endet gleichzeitig die monatelange Improvisation und Terminverschiebung in der alten Halle.

An die Sicherheitsbedingungen und Hygienemaßnahmen haben wir uns nicht nur schnell gewöhnt, sondern

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

Frank Gräber
Tel.: 6026222

Die Teilnahme wird durch die Krankenkassen unterstützt.



sie werden auch konsequent eingehalten. Da wir aufgrund möglicher Vorerkrankungen und des durchschnittlichen Alters zu den besonders gefährdeten Risikogruppen gehören, sind äußerste Vorsicht und die Einhaltung der Regeln unerlässlich.

Dennoch: Es überwiegt die Freude, sich wieder in der vertrauten Halle mit den Sportkameraden zu treffen, um nicht nur wieder in Bewegung zu kommen, sondern gesund und fit die Coronazeit zu überstehen.

Dafür sorgen unsere Übungsleiterinnen Antje Surenbrock und Barbara Perschky, die uns trotz der Einschränkungen mit immer neuen Ideen überraschen. Und natürlich unser Ärzteteam, Dr. S. Herzog, Dr. Samel und Dr. Niels Klupp.

Hans-Jürgen Prick

Ansprechpartner des TSV DUWO 08

TSV DUWO 08	Geschäftsstelle	
Michaela Dede	Sthamerstraße 30	22397 Hamburg
Kordula Wiese	Email: info@duwo08.de	www.duwo08.de
Sabine Haberland	Ruf: 605 53 12	Fax: 605 590 63
Geschäftszelten	montags und donnerstags	17-20 Uhr, mittwochs 9-12 Uhr
Bankkonto	BIC HASPDEHXXX	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

Rechnungsprüfer

Joachim Gieseler	1811 63 04
Kay von der Heyde	01515 468 29 10

Ältestenrat

Wolf-Peter Eifeldt	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	Oliver Bode	0174 184 09 12
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



*mmhh ...
ob das was wird?*



Na Klar!



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

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

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

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



Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie!

Auch der
Umwelt zuliebe.



afb  GmbH

Fassadendämmung
und Malereibetrieb