

HT16 Spiegel

Magazin für Mitglieder und Freunde
des ältesten Turnvereins der Welt



NEUERÖFFNUNG **Fitness- und Gesundheitszentrum in der HT16**
BEITRAGSSTRUKTUR **Spielräume für alle Abteilungen öffnen**
SPORTFÜXXE **120 Kinder machten die Nacht zum Tag**
SCHULE & SPORT **Sportliche Ganztagschulen – mit Erfolg**



Foto: Marko Greitschus/pixelio.de



die weingaleristen

Weinhandel • Weinbar • Kunstgalerie



Bei uns finden Sie beste Weine zu hervorragendem Preis-Genuss-Verhältnis.

Zum Beispiel:

Hamburger Original

Cuvée aus Zweigelt, St.Laurent & Merlot und reife acht Monate in kleinen Fässern aus Kastanienholz.

Diese Cuvée wurde von Hamburger Weinliebhabern und Sommeliers zusammen mit dem Hamburg Liebhaber **Hannes Haiden** – seines Zeichens Kultwinzer aus **Österreich/Burgenland** – kreiert und abgefüllt.

0,75 l Flasche nur EUR 9,90 - 6er Karton EUR 59,40.

Bei uns im Ladengeschäft oder online unter: www.die-weingaleristen.de erhältlich!

DIE WEINGALERISTEN • Kohlhöfen 14 • 20355 Hamburg
Tel. 040 - 357 18 4 77 • www.die-weingaleristen.de
Öffnungszeiten: Di - Fr: 14.⁰⁴ - 22.⁰² • Sa: 11.⁰¹ - 20.²⁰

AKTUELL

Neueröffnung:
Fitness- und Gesundheitszentrum
in der HT 16 4

NEUES AUS DER HT16

Beitragsstruktur: Spielräume
für alle Abteilungen öffnen 6
SPORTFÜXXE 7
Sportgala 2014 9
Sport kann alles 9
HT16 persönlich 9

FITNESS**UND GESUNDHEIT**

Neues aus dem Fitness-
und Gesundheitssport 8
Line-Dance 8
Seniorengymnastik 8

DAS SPORTPROGRAMM

Für Erwachsene 10
Für Kinder und Jugendliche 14

SCHULE & SPORT

Sportliche Ganztagschulen 16

BOXEN

Neues aus der Abteilung 18

JUDO

HT16er Judoka dominieren
Hamburger Meisterschaften 18
Erfolgsserie bei Norddeutschen
Meisterschaften setzt sich fort 18
XXII. HT16 Open Hamburg 18

KARATE

Die Karate-Abteilung wächst
und wächst 19

FUßBALL

Anpiff für Mädchen 19

SCHWIMMEN

Überraschungssieg
für unsere Schwimmer 20

VOLLEYBALL

Groß unter 13 20

TENNIS

Erfolgreicher Rückblick und
sonniger Ausblick 21

TERMINE

Veranstaltungskalender 22
Sommerpause und
Sommerprogramm 22
Benefiz Schwitzen 22

Titelfoto: Das neue Fitnesszentrum in der HT16

Liebe Mitglieder der HT16,

ich freue mich, Ihnen die 926. Ausgabe des HT16-Spiegels präsentieren zu können. Bedingt durch eine unerwartete Personalveränderung erscheint die aktuelle Ausgabe leider später als geplant. Und auch wenn das neue Jahr nun schon nicht mehr ganz so jung ist, wünsche ich Ihnen allen, dass Sie gut ins Jahr 2014 gestartet sind.

Wieder einmal gibt es viel Spannendes über die HT16 zu berichten.

Beim geplanten Neubau des Sportzentrums am Sievekingdamm müssen wir uns momentan ein wenig gedulden. Nachdem wir die erste Runde der Vorplanungsaufgaben zur Klärung von grundsätzlichen Eckdaten absolviert haben, warten wir nun auf eine Rückmeldung der Baubehörde. Sobald diese vorliegt, möchte ich Sie gerne einladen, um gemeinsam die nächsten, konkretisierenden Schritte zu besprechen. Denn schließlich wollen wir das neue Sportzentrum nicht nur gemeinsam nutzen, sondern es im Vorfeld auch gemeinsam gestalten.

Aber auch in anderen Bereichen der HT16 schreitet die Modernisierung voran. In den letzten Jahren wurde viel Zeit und Arbeit in die Stabilisierung des Wettkampf- und Jugendsports investiert. Dieses zahlt sich aus. Unser Verein hat einen wichtigen, hoch dotierten Preis für Nachwuchsförderung gewonnen. Nun ist es an der Zeit, auch unser Fitness- und Gesundheitssport-Angebot zu überarbeiten und zukunftsicher zu machen. Das Fitness-Studio – einst Glanzlicht der HT16 – ist in die Jahre gekommen und es gilt, neuen Schwung in diesen wichtigen Teil unseres Vereins zu bringen.

Zukunftssicherer muss auch die Finanzlage der HT16 werden. Viele von Ihnen haben es vielleicht schon gehört: Auf der nächsten Delegiertenversammlung soll eine neue Beitragsstruktur zur Abstimmung gestellt werden. Das neue Beitragsmodell soll einfacher und transparenter sein. Vor allem aber soll es den Abteilungen mehr Möglichkeiten zur Mitgestaltung der Beiträge bieten.

Ein Resümee ziehen können wir indes schon beim Thema Ganztagsbetreuung. Etwa seit einem Jahr übernimmt die HT16 bereits die Nachmittags- und Ferienbetreuung an zwei Schulstandorten. Ich will aber nicht zu viel verraten. Lesen Sie selbst, wie erfolgreich sich dieser Teil der HT16 entwickelt hat.

Und natürlich gibt es auch dieses Mal viele Berichte aus unseren Abteilungen, auf die ich mich als Leser immer ganz besonders freue. Die HT16 bleibt also in Bewegung. Und das sollte in einem Sportverein naturgemäß ja auch „ganz normal“ sein.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der 926. Ausgabe des HT16-Spiegels.

Es grüßt herzlichst

Ihr Vorsitzender
André Nöbbe

**Impressum**

Herausgeber:
Hamburger Turnerschaft von 1816 r. V.
Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg

Redaktion:
Natalia Weitmann (verantwort.)
natalia.weitmann@ht16.de
Andreas Wolff, Markus Weber, Oliver Camp,
Paul Wiechhusen

Texte:
Andreas Wolff, Oliver Camp, Christian Böttger,
Markus Weber, Hannelore Holander, Jörg Esser,
Raiko Morales, Anke Kuhlenschmidt,
Christa Henkel

Fotos:
Jörg Esser, Oliver Camp, Markus Weber, Paul
Wiechhusen, Hannelore Holander, Christian
Böttger, Patrick Harke, Jean Bontoux, Anke
Kuhlenschmidt, Carsten Henkel, Christa Henkel,
Raiko Morales, Carl-Georg Huter, Andreas Weiss

Redaktionsschluss Ausgabe 927:
Oktober 2014

HT16-Spendenkonto
Haspa BLZ 20050550 Kto.Nr. 1081212274

Produktion:
TRCT MEDIEN GmbH
Kohlhöfen 14, 20355 Hamburg
Telefon: 040.357 18 365, Telefax: 040.357 18 476
E-Mail: info@trct-medien.de, www.trct.de

Grafik und Druck:
www.pferdesportverlag.de

Anzeigen:
Andreas Wolff
andreas.wolff@ht16.de
Es gilt Anzeigenpreisliste # 3/2010.

Alle Texte, Bilder und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Mitglieder der HT16 erhalten das Magazin kostenlos.

Auflage: 5.000 Stück



Neueröffnung Fitness- und Gesundheitszentrum in der HT16

- Modernstes Geräte- und Cardiotraining
- Fitnesskurse
- Gesundheits- und Präventionskurse
- Qualifizierte Reha-Sportangebote
- Sauna-/Wellnesslandschaft
- Events

Mit bewährten alten, aber auch neuen Angeboten startet ab Ende Mai die HT16 mit der Neueröffnung Ihres Fitness- und Gesundheitszentrums – Eingang Schwarze Straße. Auf über 1200qm Fläche, einem großen tagesbeleuchteten Gerätetrainingsraum im 1. Stock, drei Gyms, großen Umkleidebereichen sowie einem freundlichen Empfang und dazugehöriger Cafeteria finden gesundheitsbewusste Menschen, Fitness-Verrückte, oder einfach nur Freizeitsportler von jung bis alt optimale Trainingsbedingungen unter einem Dach.

MODERNSTES GERÄTE- UND CARDIOTRAINING

„Herz“ und Highlight des neuen Fitness- und Gesundheitszentrums ist ein kompletter Kraftgeräte- und Cardiopark vom Weltmarktführer TECHNO-GYM.

An insgesamt 22 Cardiogeräten lässt sich individuell und für jedes Leistungsniveau optimal das Herz-Kreislaufsystem trainieren. Fünf leistungsstarke Laufbänder, davon drei mit extra breiten Laufflächen, bieten sowohl Freizeidläufers als auch Profis optimale Be-

dingungen. Die extra breite Lauffläche bietet auch ungeübten Läufern sowie im Rehabilitations- und Seniorensport genügend Sicherheit bei ihrem Training. An sechs Cross-/Ellipsentrainern sowie zwei in der Schrittlänge verstellbaren Steppern und einem „Wave“ – bei dem eine seitliche „Skate“-Bewegung simuliert wird – finden gerade die Damen vielfältige Trainingsmöglichkeiten. Neben den sechs „klassischen“ Ergometern bietet auch ein „Handkurbel-Ergometer“ die Möglichkeit eines speziellen orthopädischen Trainings, oder einfach mal eine Abwechslung zum herkömmlichen Fahrrad. Ergänzt wird der Cardiopark noch durch zwei professionelle Ruderergometer der Marke Concept2 – in der Ruderstadt Hamburg ein Muss.

Die 28 Krafttrainingsmaschinen bieten für alle Hauptmuskelgruppen sowie sämtliche Rumpfstabilisierenden Muskeln ein abwechslungsreiches Ange-

bot. Neben den klassischen Beinpressen, Latissimus-Zug, Brust- und Schultergeräten usw. gibt es auch spezielle Rücken- und Bauchtrainingsgeräte, die ein optimales Stabilisationstraining ermöglichen.

Unterstützt wird das Gerätetraining durch eine Trainingsplanungs- und Betreuungssoftware. Jedes Mitglied erhält auf Wunsch einen persönlichen „Wellness-Key“. Dieser kann an jedem Cardio- und Krafttrainingsgerät eingesteckt werden und speichert das absolvierte Training. So kann eine optimale Verlaufskontrolle erreicht und optimale Weiterentwicklungen des individuellen Trainings ermöglicht werden.

Aber auch die Freunde des Freihanteltrainings finden im Gerätepark ausgezeichnete Möglichkeiten. Neben dem Kurzhanteltraining gibt es auch eine spezielle Station zum Langhantel-Kniebeugen-Training, einen Doppelkabelzug sowie einen Multifunktionssturm.

„FUNCTIONAL TRAINING“ RAUM

Ein besonderes Bonbon findet sich im zweiten Stock – der FUNCTIONAL TRAINING RAUM. In diesem separaten Trainingsraum finden sich ein großer Mattenbereich für Funktionstraining und zum Stretching, aber auch vielfältige Kleingeräte, von Hanteln, Therabändern, Ropes über Kettle-Bells bis zur festen TRX Schlingentraining-Station. Eine verspiegelte „Laufbahn“ kann für Gang- und Laufanalysen genutzt werden.

FITNESSKURSE

Mit rund 50 Stunden und über 30 verschiedenen Kursarten in drei individuell beleuchtbaren Gyms findet jeder Teilnehmer ein abwechslungsreiches und professionelles Kursangebot mit 100% Wohlfühlatmosphäre. Von Entspannungs- und Wellnessangeboten wie Yoga und Pilates, über kräftigende Angebote rund um Body-Fit, Rücken-Fit und Vielem mehr gibt es auch spezielle Langhantel- und Spinning-Kurse. Unsere trend- und tanzorientierten Programme, wie zum Beispiel Zumba, Box Kick Fit usw., werden Sie begeistern. Keine Fitnessneuheit wird verpasst. Fachkompetenz und regelmäßige Fortbildungen unserer KurstrainerInnen sichern Ihnen die Qualität Ihres Trainings nach stets

aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen. Das Kursangebot vom HT16 Fitness- und Gesundheitszentrum wird Sie überzeugen - jetzt und auch in der Zukunft.

Für die verschiedenen Angebote wie Yoga, Pilates oder auch für Spinning können die Gyms mit ihrer Lichtsteuerung durch den Trainer eine für die Angebote entsprechende individuelle Kursatmosphäre schaffen.



GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSKURSE

Neben dem vielfältigen Fitness-Kursplan finden sich spezielle Gesundheitskurseangebote. Viele dieser Angebote werden auch im Rahmen der Präventionsleistungen der Krankenkassen teilweise oder komplett erstattet. So gibt es neben zahlreichen Angeboten zur klassischen Wirbelsäulengymnastik auch Osteoporosegymnastik, Beckenboden-Training sowie spezielle Gymnastikangebote für Senioren.

QUALIFIZIERTE REHA-SPORTANGEBOTE

Integriert in das Konzept des Fitness- und Gesundheitszentrums sind auch vielfältige Möglichkeiten des Rehabilitationssports. Neben umfangreichen Angeboten zum Herz- und Lungensport bietet das Fitness- und Gesundheitszentrum zukünftig auch eine große Palette orthopädisch ausgerichteter Angebote, wie z.B. Sturzprophylaxe und Anderes, an. REHA-Sportangebote werden direkt vom Arzt verschrieben. Mit diesem Rezept können Personen nach Genehmigung durch ihre Krankenkasse direkt an den entsprechenden Angeboten teilnehmen.

SAUNA-/WELLNESS-LANDSCHAFT

Auf über 280 qm mit fünf Saunen, einem großen und kleinen Ruheraum und einer wunderschönen über 100 qm

großen, Dachterrasse lädt eine Sauna- und Wellnesslandschaft zur Entspannung nach dem Training oder einfach nur zum „Seele-baumeln-Lassen“ ein.

Genießen Sie doch auch einmal einen Wellness-Tag oder besuchen Sie unsere Sauna-Nacht. Für Interessenten, die ausschließlich Sauna- und Wellness suchen, bietet die HT16 eine eigene Mitgliedschaft an. Für alle Kurs Teilnehmer und Teilnehmer am Gerätetraining ist die Nutzung der Sauna- und Wellnesslandschaft selbstverständlich inklusive. Auch findet sich in den Räumlichkeiten die Möglichkeit eine Wellness-Massage zu genießen, oder eine professionelle medizinische Massage zu erhalten.

EVENTS

Im Sommer lädt das Fitness- und Gesundheitszentrum Mitglieder, Nachbarn oder einfach nur Menschen auf Ihrem Nachhauseweg auf die Dachterrasse zu After-Work-Partys und vielen anderen Aktivitäten ein.

Aber auch gesundheitsbezogene Veranstaltungen wie Vorträge und Beratungsangebote zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung finden im Fitness- und Gesundheitszentrum der HT16 statt.

Aktuelle Infos auf der Website www.studio.ht16.de

Öffnungszeiten:

Montag	9:00 - 23:00 Uhr
Dienstag	9:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	9:00 - 22:00 Uhr
Donnerstag	9:00 - 23:00 Uhr
Freitag	9:00 - 22:00 Uhr
Samstag	9:30 - 20:00 Uhr
Sonntag	9:30 - 20:00 Uhr

Eingang:

Schwarze Straße 9, 20535 Hamburg
Tel. 040.251749-40

Preise:

Modernstes Geräte- und Cardiotraining:
45,- Euro/mtl. (inkl. Kurse und Sauna-/Wellnessbereich)

Fitness- und Gesundheitskurse:
35,- Euro/mtl. (inkl. Sauna-Wellnessbereich)

Sauna-/Wellnessmitgliedschaft:
25,- Euro/mtl.

Qualifiziertes REHA-Training:
Kosten je nach Angebot

Beitragsstruktur: Spielräume für alle Abteilungen öffnen

Der Vorstand beantragt in der diesjährigen Delegiertenversammlung eine Anpassung der Beitragsstruktur und ermöglicht den Abteilungen damit weitgehende finanzielle Unabhängigkeit. Die ehrenamtlich geführten Abteilungen im Wettkampfsport und auch die professionell geführten Bereiche Fitness-Studio und Gesundheitssport tragen fortan große Verantwortung in finanzieller und sportlicher Hinsicht. Was die sportliche Entwicklung der Abteilungen mit der Beitragsstruktur verbindet und welche Ziele der Vorstand verfolgt, erläutert dieser Beitrag.

Eine Reform der Beitragsstruktur ist aus mehreren Gründen überfällig – einer ist auf der Rückseite des Aufnahmeantrags zu sehen: Über 50 Grund-, Zusatz- und Sonderbeiträge werden aufgelistet. Von 1,50 Euro als Zusatzbeitrag für SchülerInnen, Studierende oder Auszubildende unter 27 Jahren (mit Nachweis) bis zu 69,81 Euro für Familien, die im Sportpark Öjendorf Badminton spielen, reicht die Palette. Das ist für Interessierte kaum zu überblicken und auch für langjährige HT16-Mitglieder verwirrend. Die neue Beitragsstruktur überzeugt durch wenige Beitragshöhen und verzichtet fast vollständig auf Ausnahmen. Neue Mitglieder können zukünftig schnell erfassen, welche Kosten Ihnen durch die Mitgliedschaft entstehen und welche Angebote genutzt werden können.

Ein anderer Grund ist die notwendige Planbarkeit von Ausgaben – in den Abteilungen und für zentrale Gemeinschaftseinrichtungen unseres Vereins. Bisher wurden die Einnahmen aus den Beiträgen komplett den Abteilungen zur Verfügung gestellt und darum gebeten lediglich 60% davon auszugeben. Von dem verbleibenden Anteil – von dem niemand im Verlauf des Jahres wusste, wie hoch er sein wird – muss der Unterhalt des Sportzentrums Sievekingdamm, die Mitgliederverwaltung sowie Zinsen und Tilgung der bestehenden Kredite und Anderes finanziert werden. Die strukturelle Unplanbarkeit von Ausgaben führte in der Vergangenheit zu vielen negativen Jahresabschlüssen. Die neue Beitragsstruktur verändert in

der Folge den vereinsinternen Geldfluss durch Einführung eines Sockelanteils für zentrale Gemeinschaftsaufgaben und eines Sportanteils zur Deckung der abteilungsspezifischen Ausgaben.



Die Höhe des Sportanteils wird von jeder Abteilung – innerhalb der von der Delegiertenversammlung beschlossenen Stufen – eigenständig festgelegt. Die daraus entstehenden Beitragseinnahmen stehen komplett und ausschließlich der jeweiligen Abteilung zu. Eine erfolgreiche Wettkampfsportabteilung mit hohen Ausgaben kann eine entsprechende Beitragsstufe wählen, die ihren sportlichen Planungen entspricht – eine freizeitorientierte Abteilung ohne Wettkämpfe kann mit geringeren Beiträgen auskommen. So verschieden, wie die Menschen in der HT16 und ihre sportlichen Ambitionen sind, so unterschiedlich können die Beitragshöhen bemessen werden. Einzige Bedingung seitens des Vorstands: Die Abteilungen müssen alle durch die Aktivitäten entstehenden Kosten tragen: Personalkosten für TrainerInnen, ggf. inklusive der Abgaben an die Sozialversicherung, Sportmaterial, Aus- und Fortbildungskosten, Reisekosten und – wenn das

Training überwiegend im Sportzentrum Sievekingdamm stattfindet – anteilige Gebäudekosten. Jede Abteilung soll die durch ihre Aktivität entstehenden Kosten tragen. Dadurch entsteht Transparenz, wie die Beiträge verwendet werden und es wird sichergestellt, dass das Geld auch dorthin fließt, wo es gebraucht wird.

Mit der Fixierung des Sockelanteils wird verhindert, dass zentrale Verwaltungsausgaben ohne Beteiligung der Mitglieder, zu Lasten des Sportbetriebs der Abteilungen, finanziert werden. Der Sockelanteil ist so bemessen, dass die Zukunftsfähigkeit unseres Vereins erhalten bleibt und die Organisation schlank und effektiv geführt werden kann. Durch die Festschreibung wird die Geschäftsführung herausgefordert, mit den Einnahmen aus dem Sockelanteil auskömmlich zu wirtschaften. Im Hinblick auf die anstehenden Projekte unseres Vereins, wie die Errichtung eines Ersatzbaus für das Sportzentrum und die Durchführung des 200jährigen Jubiläums, ist dies keine einfache Aufgabe.

Ein weiterer Grund für die Reform der Beitragsstruktur sind die allgemeinen Kostensteigerungen, die in fast allen Bereichen des Lebens spürbar sind und auch unseren Verein auf allen Ebenen treffen. Die letzte Beitragsanpassung wurde auf der Delegiertenversammlung 2009 beschlossen. Seitdem ist der Verbraucherpreisindex um 7,6 Prozentpunkte gestiegen und begründet die einhergehende moderate Erhöhung der Beiträge für die Vereinsmitglieder.

SPORTFÜXXE

SPORTFÜXXE gewinnen Nachwuchspreis der Stiftung Leistungssport und begrüßen das 1.000 Mitglied



Die SPORTFÜXXE wurden beim Jahresempfang des Hamburger Sportbundes für vorbildliche Nachwuchsgewinnung in Hamburger Sportvereinen ausgezeichnet. Vor knapp 250 geladene Gästen im Haus des Sports erhielt die Hamburger Turnerschaft von 1816 den mit 10.000 Euro dotierten Preis. Mit dieser Auszeichnung sollen entsprechende Vereinsaktivitäten für Kinder und Jugendliche angeregt, sowie die ausgezeichneten Maßnahmen bekannt gemacht und zur Übernahme empfohlen werden. „Der Gewinn soll selbstverständlich in die Nachwuchsarbeit fließen“, so HT16 Geschäftsführer Andreas Wolff. „Durch den Gewinn des Nachwuchspreises ist es möglich, unsere Spitzenathletinnen und Spitzenathleten zielgerichtet zu fördern.“

Die SPORTFÜXXE feiern in diesem Sommer ihren fünften Geburtstag. Bisher haben mehr als 2.500 Kinder an Angeboten teilgenommen. Aktuell sind mehr Kinder bei den SPORTFÜXXEN als je zuvor zu einem Zeitpunkt. Die erfolgreichen Kooperationen mit den Schulen in den Stadtteilen Hamm, Horn, Billstedt, Rothenburgsort und Wilhelmsburg ermöglichen den nachhaltigen Erfolg. Neben den Trainingsangeboten in den Schulen sind die SPORTFÜXXE bei vielen Veranstaltungen aktiv.

Die nächste Veranstaltung ist der HSH Nordbank Run durch die HafenCity am 21. Juni, an denen möglichst viele SPORTFÜXXE teilnehmen sollen. Durch die Teilnahme entstehen für die Familien keine Kosten.

Neben den Zielen, Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und sie für ein lebenslanges Sporttreiben zu begeistern, gelingt es auch, Schülerinnen und Schüler nachhaltig an die HT16 zu binden. Vor allem Schülerinnen und Schüler aus standortnahen Schulen wie der Grundschule Hohe Landwehr, der Grundschule Osterbrook, der Grundschule Horn, oder dem Europagymna-

sium Hamm finden über die SPORTFÜXXE Interesse an Sportangeboten der Hamburger Turnerschaft. Dieses Ziel bauen die SPORTFÜXXE weiterhin aus: Am Samstag den 12. April 2014 waren alle SPORTFÜXXE und interessierte Kinder eingeladen, verschiedene Abteilungen der HT16 kennen zu lernen. Von 14 bis 17 Uhr stellten sich die Abteilungen im Sportzentrum vor und gaben Einblicke in ihre Sportart. „Vorbei kommen und mitmachen“ war der Leitspruch unserer zwei FSJ'ler Emre und Felix, deren Jahresprojekt die Organisation dieser Veranstaltung war.

Fakten:

Zurzeit sind über 1.000 Kinder Mitglieder der SPORTFÜXXE und Mitglieder der Hamburger Turnerschaft. Das sind mehr Kinder als je zuvor zu einem Zeitpunkt.

Über 30 Trainerinnen und Trainer sind an 20 Schulstandorten unterwegs und ermöglichen den Schülerinnen und Schülern spannende und aktive Sportstunden in über 120 Angebotsstunden jede Woche.

120 SPORTFÜXXE MACHTEN DIE NACHT ZUM TAG

Vom 22. auf den 23. Februar 2014 übernachteten 120 SPORTFÜXXE beim jährlichen NachtFÜXX in der Hamburger Turnerschaft. Das Thema der Nacht „Unterwasser und Piraten“ faszinierte alle Anwesenden. Ein Piratenschiff wurde in der großen Halle aufgebaut und die Kinder konnten an dieser Bewegungslandschaft toben und turnen. Bei der Nachtwanderung durch den Thörls Park und den Hammer Park entdeckten die Kinder einen Piratenschatz, der nach der Entdeckung vom Piratenkapitän gestohlen wurde. Wieder am Sportzentrum angekommen, sorgten Licht- und Nebeleffekte für begeisternde Augenblicke. Beim Gefecht SPORTFÜXXE gegen den Piratenkapitän gelang es den SPORTFÜXXEN mit Teamwork und Raffinesse den Schatz für sich zu behaupten. Nach diesem aufregenden Erlebnis gingen die SPORTFÜXXE zu Bett und der eine oder andere träumte ganz sicher von großen Abenteuern auf hoher See. Nach dem gemeinsamen Frühstück am Morgen wurden sie wieder ihren Eltern übergeben. Nachdem alles aufgeräumt war, konnten auch die 15 Trainer, welche das Spektakel begleitet haben, ihren Schlaf nachholen. Diese Veranstaltung wurde unterstützt durch die Freien und Hansestadt Hamburg sowie die Sportjugend.

120 SPORTFÜXXE beim NachtFÜXX 2014, Foto: Carl-Georg Huter



Neues aus dem Fitness- und Gesundheitssport

LERNEN SIE UNSER FITNESSANGEBOT FÜR NUR 7,- EURO PRO WOCHE KENNEN

Im Rahmen der Schnupperwochen für die Angebote des neuen Fitness- und Gesundheitszentrums erhalten alle Vereinsmitglieder, die bisher nicht Mitglied in der Abteilung Fitness-Studio sind, die Möglichkeit, die nachstehenden Angebote für eine Woche kostenfrei zu testen.

Wenn sie ihre Freunde, Bekannten, Nachbarn, oder Familienmitglieder mitbringen, die noch nicht Mitglied in der HT16 sind, zahlen diese nur 7,- Euro für eine Woche. Schnupperausweise erhalten Sie am Empfang des Fitness-Studios.

Schnupperangebote:

- Mo. 10.30 – 11.30 Body Fit
- Mo. 18.15 – 19.15 Rucken Spezial
- Di. 17.30 – 18.30 Zumba
- Mi. 19.00 – 20.00 Indoor Cycling
- Mi. 20.30 – 21.15 Functional Training
- Do. 11.30 – 12.15 Rucken Plus
- Do. 19.00 – 20.15 Box & Kick Fit
- Fr. 17.30 – 18.30 HT Langhantel 1
- Sa. 10.00 – 11.30 Nordic Walking

(Stöcke bitte mitbringen;
Treffpunkt:
Koolbargenredder 31-33)

LINE DANCE: DER TANZ-SPÄß

Jeden Mittwoch, 12 Uhr, geht es los: Tanztrainerin Anke Kuhlenschmidt trifft sich mit ihren Line Dancern und Dancerinnen in Halle E und es wird eineinhalb Stunden fröhlich geübt und getanzt. Beim Line Dance bewegen sich Tänzerinnen und Tänzer nicht paarweise, sondern, wie der Name schon sagt, nebeneinander in einer Linie, manchmal auch im Kreis. Getanzt wird vielfach zu Country- und Western-Musik. Aber auch für Boogie- oder lateinamerikanische Klänge, für Polka, Walzer, Rock und Pop gibt es tolle Schrittfolgen.

Line Dance ist sportlich. Durch die unterschiedlichen Choreografien wird das Gehirn angeregt. Line Dance ist für jedes Alter geeignet und macht gute Laune! Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann erhalten Sie mehr Informationen in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten, oder per Telefon.

SENIORENGYMNASTIK QUERKAMP IST MEHR ALS SPORT!

Die Abteilung umfasst rund 60 rüstige Senioren, die seit über 40 Jahren in der Sporthalle Querkamp der Brüder-Grimm-Schule ihren sportlichen Aktivitäten nachgehen. Neben den zweimal wöchentlich stattfinden Gymnastikstunden veranstaltet die Gruppe über das Jahr verteilt eine Vielzahl von außersportlichen Aktivitäten, von denen hier berichtet wird.

Start der Aktivitäten 2013 war im Februar eine informative Kirchenführung in



der Petri-Kirche, organisiert von unserem Mitglied Elke Hanke. Unsere Trainerin, Sabine Dierks, lud uns im März zu einem Info-Vormittag in die Steenbock-Stiftung in der Averhoff-Straße im Stadtteil Winterhude ein. Hier ist Sabine tätig und wollte uns das "Wohnen im Alter" vor Ort demonstrieren, was viele unserer Mitglieder interessierte. Im April hat Elke einen Stadtteil-Rundgang durch die Ökosiedlung Neu-Allermöhe organisiert. Dieser Rundgang war sehr interessant und informativ, wir wurden sogar von der neuen Pastorin begrüßt, die uns von ihrer vielseitigen Arbeit in der "Burg" berichtete.

In den Sommermonaten hat Elke mit etlichen Mitgliedern Rundgänge durch die Internationale Gartenbauausstellung in Wilhelmsburg unternommen. Die "SIE und ER"-Gruppe verbrachte mit bis zu 18 Mitgliedern, wie seit vielen Jahren, im Frühjahr und Herbst ein verlängertes Wellness-Wochenende in der Kristalltherme Bad Wilsnack. Zum 2. Hamburger Sportvergnügen im September fand sich eine kleine Gruppe auf dem Rathausmarkt ein und lernte völlig neue Sportarten, wie z.B. Rope Skipping, Capoeira und Taiji Bailong Ball kennen und durfte einen hübschen

blauen Ball mitnehmen. Mit diesen Bällen haben wir jetzt in der Turnhalle auch noch viel Spaß.

Wenn wir Ihr Interesse an dieser tollen Gruppe geweckt haben, erhalten Sie gern weitere Informationen von Abteilungssprecherin Christa Henkel unter Telefonnummer 040.6513849, oder in der Geschäftsstelle.



SPORTGALA 2014

Am Freitag, 27. Juni 2014 heißt es ab 18 Uhr wieder: "And the winner is...".

Anders als in den Jahren zuvor möchten wir die vielen persönlichen Bestzeiten, Einzeltitel, oder Siege unserer Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften im Rahmen einer feierlichen Gala zum Ende der Wettkampfsaison der meisten Abteilungen und nicht wie bisher im Februar, ehren. Gekürt werden die drei besten Sportlerinnen und Sportler, die Mannschaften des Jahres sowie die Abteilungssportler.

Die Preisübergabe wird umrahmt von verschiedenen Showacts und Interviews mit Prominenten und Ehrengästen, die die Lebendigkeit und Vielseitigkeit der HT16 dokumentieren.

Neben der Jahreszeit ändert sich auch der Veranstaltungstag. Dieses Jahr findet die Sportgala an einem Freitag statt. Bei hoffentlich sommerlichen Temperaturen sind alle Gäste im Anschluss eingeladen, bei einem gemeinsamen Barbecue zu verweilen.

Alle Wettkampfsportabteilungen und alle HT16-Mitglieder sind aufgeru-



fen, Personen oder Mannschaften für die Ehrungen vorzuschlagen. Es zählen jedoch nicht nur sportliche Leistungen. Auch Personen, die durch Engagement oder sonstige soziale Eigenschaften in der Abteilung herausragend waren, können einen Preis erhalten.

Einsendeschluss für die Vorschläge ist Freitag, der 13. Juni 2014: Diese können per Fax (Nummer: 040.258859), per E-Mail (info@ht16.de), oder per Zettel in der Geschäftsstelle (bitte Absender und Abteilung nennen) eingereicht werden.

Zur Sportgala eingeladen sind alle HT16-Mitglieder sowie deren Familien und Freunde. Die Karten sind ab sofort in der Geschäftsstelle und der Rezeption unseres Fitness-Studios gegen eine Spende von 3 Euro erhältlich.

HT16 persönlich

Uwe Groth

Steckbrief:

74 Jahre alt

30 Jahre HT16-Mitglied

Uwe Groth der Vereinsmensch

Uwe Groth gehört zu einer Generation, für die Vereinstreue und Zusammenhalt eine große Bedeutung haben. Daher freut er sich besonders, dass er in diesem Jahr seine 30-jährige Mitgliedschaft feiert. Derzeit plagt Uwe ein hartnäckiges Rückenleiden, aber er arbeitet in der Rehabilitation hart an seiner Rückkehr in die Sporthalle. Daher besuchte ihn Redakteur Paul Wiechhusen in seiner Wohnung unweit des Sportzentrums.

Voller Motivation erzählt er Paul „Ich will so schnell wie möglich wieder in der Sporthalle stehen und mit meinen Freunden Sport treiben!“, wie er es seit über 10 Jahren in der Herzgruppe und im Rehabilitationsport macht. Darüber hinaus ist Uwe ein unverzichtbarer Helfer bei unzähligen Veranstaltungen.

Besonders liegt Uwe der Seniorensport im Verein am Herzen. „Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man mit regelmäßigem Sport auch im Alter noch vielen Krankheiten und Verletzungen vorbeugen kann“. Mit dieser sportlichen Grundeinstellung sind wir überzeugt, Uwe schon bald wieder regelmäßig im Sportzentrum im Kreis seiner Sportsfreunde zu sehen. Die Redaktion wünscht ihm dazu alles Gute!

**Nutzen Sie
meine Erfahrung.**

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür bin ich als Ihr Allianz Fachmann der richtige Partner. Ich berate Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



Allianz Agentur Dennis Krüger

Hauptvertretung der Allianz
Hamburger Str.181
22083 Hamburg

dennis.krueger@allianz.de
www.allianz-dennis-krueger.de

Tel. 0 40.79 02 34 1 72
Fax 0 40.79 02 34 1 12

Allianz

SPORT KANN ALLES

Sport kann fröhlich machen und traurig. Siege und Niederlagen lösen bei allen Menschen Emotionen aus und ermöglichen Verständigung ohne Worte. Diese verbindende Kraft des Sports setzt die HT16 in den kommenden Jahren systematisch ein, um Menschen aus anderen Ländern willkommen zu heißen und für ehrenamtliches Engagement zu begeistern. Als Stützpunktverein des Programms ‚Integration durch Sport‘ hat die HT16 bis 2016 drei arbeitsreiche Jahre vor sich.

Siege und Niederlagen erfahren viele Kinder und Jugendliche in der HT16 – jedes Wochenende treten sie auf Fußballplätzen, in Schwimmbädern, oder Sporthallen zu Wettkämpfen an, unterstützt von TrainerInnen, die diese wichtige Aufgabe oft nur gegen eine geringe Aufwandsentschädigung übernehmen. Organisiert wird das sportliche Treiben von den Abteilungsleitungen und anderen HT16-Verantwortlichen. Während die HT16-Teams selbstverständlich aus Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen familiären Herkunftsnennungen bestehen, haben in vielen Abteilungen die TrainerInnen und Abteilungsleitungen oft keinen Migrationshintergrund. Innerhalb des Programms ‚Integration durch Sport‘ hat sich die HT16 das Ziel gesetzt, mehr Männer und Frauen mit Migrationserfahrung zur Übernahme von Verantwortung zu gewinnen. „In Billstedt, Hamm und Horn wohnen überdurchschnittlich viele Menschen, deren Familien aus anderen Ländern stammen. Die jüngeren Familienmitglieder nutzen die Sport-Angebote der HT16 lebhaft, doch die Eltern erreichen wir bislang oft nicht“, beschreibt Oliver Camp die Ausgangslage. Die älteren Familienmitglieder kennen die deutsche Vereins-Kultur oft nicht und haben selbst kaum Sport getrieben. „Wir wollen mit MigrantInnenorganisationen ins Gespräch kommen, um zu erfahren, welche Hemmnisse existieren, damit wir diese abbauen können. Wir wollen die Voraussetzungen für eigene Aktivitäten verbessern und Angebote zum Mitmachen schaffen“, umreißt Camp die Aufgaben der kommenden Jahre.

Wer sich in diesem Rahmen beteiligen möchte, ist herzlich willkommen beim Auftakt-Workshop am 12. Juni ab 19.30 Uhr dabei zu sein. Bitte senden Sie Ihre Kontaktdaten an oliver.camp@ht16.de. Alle Interessierten werden eingeladen und über den weiteren Beteiligungsprozess informiert. Die Einbindung der bislang sportvereinslosen Familien ist eine wichtige Zukunftsaufgabe.

Das HT16 Sportprogramm für Erwachsene

Liebe Mitglieder und Interessierte,

die Hamburger Turnerschaft bietet eine große Vielfalt an Sportangeboten für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Ob Wettkampf-, Gesundheits-, oder Freizeitsport, für jeden ist etwas dabei. Qualifizierte TrainerInnen stehen Ihnen und Euch zur Seite, die das Training professionell anleiten. Wir laden gerne zur Probestunde ein. Die jeweiligen Sportstätten finden Sie und Ihr auf Seite 13. Die Geschäftsstelle steht für Fragen und Informationen zur Verfügung: info@ht16.de und 040.2517490.

Wir wünschen viel Spaß beim Blättern und freuen uns Sie und Euch bald in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Fitness-Studio

Das Fitness-Studio der Hamburger Turnerschaft verfügt über eine Vielzahl an Kursen, sowie eine Gerätefläche, auf der Euch unsere Trainer zur Verfügung stehen. Kommt vorbei und wir vereinbaren gerne einen Probetermin. Unser kompetentes Team freut sich auf Euch. Die Rezeption steht für Fragen und Informationen zur Verfügung: 040.25174940.

Wettkampfsport

Badminton

Di	18.00 - 21.00		Sportpark Öjendorf
Do	20.00 - 22.00		Sportpark Öjendorf
Fr	19.00 - 21.00		Halle A

Basketball

Mo	20.00 - 22.00	Herren	Steinadlerweg
Fr	19.00 - 21.00	Herren	Querkamp

Beach-Volleyball

Mo	20.00 - 22.00	Mixed	Hermannstal
Di	20.30 - 22.00	Bezirksliga Männer	Hermannstal
Do	20.00 - 21.30	Landesliga Frauen	Hermannstal

Boxen

Di	20.00 - 21.30	ab 16 Jahre	Gym 1
Fr	20.00 - 21.30	ab 16 Jahre	Gym 1

Capoeira

Mo	20.00 - 21.30		Halle E
Do	20.00 - 21.30		Halle E

Fußball

Di	19.30 - 21.00	1. Herren	Legienstraße
Di	19.30 - 21.00	2. Herren	Legienstraße
Di	19.30 - 21.00	3. Senioren	Legienstraße
Mi	18.30 - 20.00	1. Super-Senioren	Legienstraße
Mi	19.30 - 21.00	1. Alte Herren	Legienstraße
Mi	19.30 - 21.00	1. Senioren	Legienstraße
Do	19.30 - 21.00	1. Herren	Legienstraße
Do	19.30 - 21.00	2. Herren	Legienstraße

Handball

Mo	19.30 - 21.00	1. Damen	Halle A
Mo	20.00 - 21.30	1. & 2. Herren	Sorbenstraße
Di	18.45 - 20.15	2. Damen	Halle A
Mi	19.00 - 20.30	3. Damen	Halle A
Mi	19.30 - 21.00	1. Damen	Halle A
Mi	21.00 - 22.30	1. & 2. Herren	Halle A
Do	19.15 - 20:45	2. Damen	Luisenweg

Judo

Di	19.00 - 20.30	ab 18 Jahre	Halle D
Mi	20.30 - 22.00	ab 30 Jahre	Halle D
Do	19.30 - 20.30	ab 18 Jahre	Halle D

Karate

Mo	18:30 – 20.00	Schwerp. Fortgeschrittene	Schule Hammerstr.
Mi	19.00 - 20.30	Anfänger	Halle D
Do	19.00 - 20.30	Braun-/Schwarzgurt	Schule Hammerstr.
Fr	18.30 - 20.00	Anfänger	Rhiemsweg

Schwimmen

Mo	20.00 – 21.30		LLZ Dulsberg
Di	20.00 - 21.30		LLZ Dulsberg
Mi	20.00 - 21.30		LLZ Dulsberg
Do	20.00 - 21.30		LLZ Dulsberg

Squash

Do	19.45 - 21.15		Sportpark Öjendorf
----	---------------	--	--------------------

Tischtennis

Mi	19.00 - 22.00	ab 17 Jahre	Hammer Weg, kleine Halle
Do	19.00 - 22.00	ab 17 Jahre	Hammer Weg, kleine Halle
Fr	19.00 - 22.00	ab 17 Jahre	Hammer Weg, kleine Halle
Sa	15.30 - 17.30	ab 17 Jahre	Halle A

Triathlon

Di	19.00	Radfahren	Fahrrad Pagels
Di	20.00 - 21.00	Schwimmen	Archenholzstraße
Mi	19.30	Laufen	Stadion Hammer Park
Do	19.00	Radfahren	Fahrrad Pagels
Do	20.00 - 21.00	Schwimmen	Wendemuthstraße
Sa	10.00 - 12.00	Schwimmen	Univ. Bundeswehr

Volleyball

Di	20.00 - 22.00	Landesliga Frauen	Bülastraße
Di	19.30 - 21.30	Bezirksliga Männer	Sterntalerstraße
Mi	20.00 - 22.00	Mixed	Sterntalerstraße
Do	20.00 - 22.00	Landesliga Frauen	Hammer Weg
Do	20.00 - 22.00	Bezirksliga Männer	Sievekingdamm

Turnen

Di	21.00 - 22.00	Gerätturnen für Herren	Halle A
Di	21.00 - 22.30	Turnen (Erwachsene)	Halle A
Fr	21.00 - 22.30	Turnen (Erwachsene)	Halle A

Gesundheitssport

mit Krankenkassenbezuschung (Reha-Verordnung)

Wir beraten und betreuen Sie gern und kompetent bei der sportlichen Umsetzung Ihrer Reha-Verordnung. Die von den Krankenkassen bezuschussten Reha-Angebote finden Sie folgend.

Herzsport

Als Initiatorin des Herzsports in Deutschland bietet die HT16 seit 1971 ein umfangreiches Programm praktischer und theoretischer Veranstaltungen auf dem Gebiet des Herzsports an (unter ärztlicher Aufsicht). Es finden auch regelmäßig Gespräche zwischen Arzt und Teilnehmer sowie informative Veranstaltungen statt.

Herzsport - Übungsgruppen

Für Teilnehmer, deren Belastbarkeit weniger als 75 Watt beträgt.

Mi	15.00 - 16.00	Gym 1
Mi	15.00 - 16.00	Halle C
Sa	09.30 - 10.30	Halle C

Herzsport - Trainingsgruppe

Für Teilnehmer, deren Belastbarkeit mehr als 75 Watt beträgt.

Mi	16.00 - 17.00	Gym 1
----	---------------	-------

Aquagymnastik

Ein effektives Training im Wasser, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert.

Mo	13.45 - 14.30	Seeadlerstieg
Di	16.45 - 17.30	Seeadlerstieg

Endoprothesengymnastik

Eine spezielle Gymnastik für Endoprothesenträger und Personen mit Hüftgelenksproblemen. Zielsetzung ist die Gewöhnung an das neue Gelenk bzw. Mobilisierung des erkrankten Hüftgelenks durch Bewegung, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Flexibilität.

Mi	10.00 - 11.00	Halle E
----	---------------	---------

Lungensport

Dieses Angebot richtet sich an Personen mit Atemwegserkrankungen. Die Gymnastikstunde orientiert sich an Situationen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Ein gezieltes Atemtraining hilft, den Alltag wieder besser zu bewältigen.

Do	11.30 - 12.45	Halle C
Do	13.00 - 14.15	Halle C

Osteoporosegymnastik

Im Mittelpunkt dieser Gymnastik steht die Rumpfkraftigung. Durch muskuläre Druck- und Zugbelastungen wird ein Reiz zum Knochenaufbau erzeugt. Die Körperhaltung wird geschult, die Entlastung der Wirbelsäule erarbeitet und die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit gefördert.

Mi	13.00 - 14.15	Halle D
----	---------------	---------

Sport in der Krebsnachsorge

Eine sanfte Gymnastik für Damen und Herren, die nach ihrer Erkrankung bzw. Operation wieder in Form kommen möchten.

Mo	15.00 - 16.30	Halle C
----	---------------	---------

Therapiesport

Bei Depressionen und Angststörungen können Sport und Bewegungstherapie zu einer erheblichen Verbesserung des Gesundheitszustandes führen. Das stellte der Berufsverband der Rehabilitationsärzte fest.

Mo	15.00 - 16.00	Sorbenstraße kl. Halle
----	---------------	------------------------

Wirbelsäulengymnastik

Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie zur Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung. Hierbei kommen unterschiedliche Zusatzgeräte zum Einsatz, die das Präventions- und Rehabilitationsprogramm unterstützen.

Mo	19.00 - 20.00	Halle C
----	---------------	---------

Mi	09.30 - 10.30	Halle D
Mi	11.00 - 12.00	Halle E

Fr	09.30 - 10.30	Halle D
Fr	19.00 - 20.00	Halle C

Prävention, ab Juni 2014

Unser SGB 20 Kurs ist der Präventionskurs bei HT16. Er ist nach § 20 SGB V anerkannt und wird daher von vielen Krankenkassen bezuschusst. Auch Nichtmitglieder können am SGB 20 Kurs teilnehmen. Wir werden immer wieder wechselnde Themen anbieten. Bitte Informieren Sie sich in der Geschäftsstelle.

Di	20.00 - 21.00	Halle E	Wechselnde Themen
----	---------------	---------	-------------------

Rehabilitationssport Orthopädie, ab Juni 2014

Unser Rehabilitationssport-Angebot für Patienten mit orthopädischen Erkrankungen umfasst den gesamten Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates. Von Kopf bis Fuß werden im ganzheitlichen orthopädischen Rehabilitationskurs alle Einschränkungen der Teilnehmer individuell berücksichtigt, sodass sowohl der jeweiligen Erkrankung als auch dem restlichen körperlichen Strukturen viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ziel ist es, die geschädigten und/oder verletzten Strukturen wiederherzustellen und dabei gleichzeitig nicht die anderen Körperregionen zu vernachlässigen, sondern vorbeugend mit zu kräftigen.

Mi	20.00 - 21.00	Gym 2
----	---------------	-------

Do	20.00 - 21.00	Gym 2
----	---------------	-------

Fr	19.00 - 20.00	Halle E
----	---------------	---------

Gesundheitssport

ohne Krankenkassenbezuschung

Die Gesundheitssportangebote sollen Wohlbefinden durch sportliche Aktivität vermitteln. Hierzu gibt es eine Vielzahl von Gymnastikstunden, die vorbeugen und Risikofaktoren minimieren.

Herzsport - Übungsgruppen

Weiterführung des Herzsporttrainings nach Ablauf der Verordnung mit einer Belastbarkeit von weniger als 75 Watt.

Mi	16.00 - 17.00	Halle A
----	---------------	---------

Sa	10.30 - 11.30	Halle C
----	---------------	---------

Herzsport - Trainingsgruppen

Weiterführung des Herzsporttrainings nach Ablauf der Verordnung mit einer Belastbarkeit von mehr als 75 Watt.

Mi 17.00 - 18.00 Halle A

Sa 09.00 - 10.30 Halle A

Aquagymnastik

Ein effektives Training im Wasser, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert.

Mo 14.45 - 15.30 Seeadlerstieg

Di 15.45 - 16.30 Seeadlerstieg

Mi 18.30 - 19.15 Seeadlerstieg

Beckenbodengymnastik

Diese gezielte Gymnastik fördert die Wahrnehmung des Beckenbodens und dient zur Gesunderhaltung und Rückgewinnung eines stabilen Beckenbodens mitsamt der Schließmuskulatur.

Mo 10.15 - 11.15 Halle D

Nordic Walking

Wandern macht Spaß und ist gesund. Nordic Walking, das Wandern mit speziellen Stöcken, ist effektiver und schont die Gelenke. Durch den verstärkten Einsatz der Armmuskulatur erhöht sich der Kalorienverbrauch. Bei einer Probestunde werden die Stöcke gestellt.

Di 09.30 - 10.30 Hammer Park
Ecke Moorende

Sa 10.00 - 11.30 Sportpark Öjendorf

Osteoporosegymnastik

Im Mittelpunkt dieser Gymnastik steht die Rumpfkraftigung. Durch muskuläre Druck- und Zugbelastungen wird ein Reiz zum Knochenaufbau erzeugt. Die Körperhaltung wird geschult, die Entlastung der Wirbelsäule erarbeitet und die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit gefördert.

Mo 12.45 - 14.00 Halle D

Wirbelsäulengymnastik

Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie zur Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung. Die Dienstagstunde um 09.15 Uhr ist für diejenigen eingerichtet, die keine Gymnastik auf dem Boden mitmachen können.

Mo 11.15 - 12.15 Halle D

Mo 19.30 - 20.30 Querkamp

Di 09.15 - 10.00 Halle C (ohne Bodenteil)

Di 10.15 - 11.15 Halle D

Di 11.15 - 12.15 Halle D

Di 19.00 - 20.00 Halle C

Mi 08.30 - 09.30 Halle D

Mi 11.00 - 12.00 Halle D

Do 09.00 - 10.00 Halle C

Do 10.00 - 11.00 Halle D

Do 11.00 - 12.00 Halle D

Fr 10.30 - 11.15 Halle D

Fr 11.30 - 12.30 Halle C

Senioren-sport

Aerobic Light

Auch für etwas ältere Mitglieder ist diese dosierte Ausdauer-gymnastik ideal zum Fitbleiben und Fitwerden.

Do 11.00 - 11.45 Halle E

Bauch Beine Po & Rücken

Eine spezielle Gymnastik zur Straffung und Kräftigung der Problemzonen.

Do 10.00 - 10.45 Gym 2

Hot Work Light

Eine Gymnastikstunde zur Förderung der Fitness und Kondition. Regelmäßiges Üben stärkt das Immunsystem und schützt vor Krankheiten, verringert zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mo 13.00 - 14.00 Halle E

Senioren-gymnastik

Diese Gymnastik richtet sich an Senioren, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Leichte, lockere Gymnastik zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur verbunden mit Koordinations-, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen.

Mo 10.30 - 11.30 Halle C

Mo 12.00 - 13.00 Halle C

Mo 13.30 - 14.30 Halle C

Di 10.30 - 11.30 Halle E

Di 11.30 - 12.30 Halle C

Di 14.00 - 15.00 Halle C

Mi 10.30 - 11.30 Halle C

Do 10.30 - 11.30 Halle C

Fr 10.00 - 11.30 Halle C

Senioren-tanz

Leichte Folklore-Tänze und Line Dance machen Spaß und trainieren auch das Gedächtnis.

Mo 11.30 - 12.00 Halle C

Mo 14.30 - 15.00 Halle C

Di 10.00 - 10.30 Halle E

Mi 11.30 - 12.00 Halle C

Do 10.00 - 10.30 Halle C

Senioren-Tischtennis

Eine Sportart, die auch im Alter immer Freunde hat und Spaß macht beim gemeinsamen Spielen. Tischtennis schult Kondition, Koordination und Konzentration.

Mo 15.00 - 17.00 Hammer Weg kl. Halle

Vitalgymnastik

Durch die Stärkung von Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel profitiert Ihre Gesundheit.

Di 10.30 - 11.30 Halle C

Radwandern

Mit Fahrrad und Helm geht es unter fachkundiger Führung auf ausgesuchten Strecken in die Umgebung Hamburgs. Termine erfahren Sie in der Geschäftsstelle.

Wandern

Unsere Wanderführer arbeiten immer wieder schöne Strecken aus. Es gibt eine Gruppe für längere Strecken und forsche Geher, aber auch eine Gruppe für passionierte, genießerische Wanderer. Die Termine erfahren Sie in der Geschäftsstelle.

Gymnastik / Freizeitsport

Bauch Beine Po

Eine gezielte Gymnastik zur Straffung der Problemzonen. Teilweise wird in diesen Stunden auch mit Zusatzgeräten gearbeitet.

Mo 18.15 - 19.15 Halle E

Di 09.00 - 10.00 Halle E

Di 17.00 - 17.45 Halle C

Mi 17.00 - 18.00 Halle C

Bauch Beine Po & Stretching

In unseren Tanzsportgruppen für Paare bieten wir einfache bis anspruchsvolle Schrittkombinationen nicht nur in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen für Ball und Party.

Mo 18.00 - 19.00 Halle C

Gesellschaftstanz

In unseren Tanzsportgruppen für Paare bieten wir einfache bis anspruchsvolle Schrittkombinationen nicht nur in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen für Ball und Party.

Mo 18.00 - 19.30 Aula Hohe Landwehr

So 18.30 - 20.00 Halle E

Gymnastik für Sie

Ziel der Gymnastik für Sie ist es, für Damen ab 50 die Verbesserung der Kondition, der Beweglichkeit, der Koordination, sowie eine Kräftigung der gesamten Muskulatur zu erzielen.

Mo 10.00 - 11.00 Halle E

Mo 18.30 - 19.30 Querkamp

Di 19.00 - 20.15 Querkamp

Di 20.00 - 21.15 Halle C

Mi 19.00 - 20.00 Halle C

Do 10.00 - 11.00 Halle E

Do 18.00 - 19.00 Querkamp

Do 19.00 - 20.30 Halle C

Gymnastik für Sie & Ihn

Eine allgemeine Gymnastik für Damen, Herren und Paare ab 50 mit den wichtigen Elementen zur Fitness- und Gesunderhaltung.

Mo 20.30 - 21.30 Querkamp

Do 19.15 - 20.15 Querkamp

Fr 20.00 - 21.00 Halle C

Hot Choreo

Ein moderates Ausdauertraining mit höhenverstellbaren Stufen und unterschiedlichen Anforderungen an Choreografien und Intensität.

Einsteiger

Mo 17.15 - 18.15 Halle E

Fortgeschrittene

Do 19.00 - 20.00 Halle E

Hot Work

Unsere beliebte Ausdauer гимнаstik mit Zusatzgeräten.

Di 19.00 - 20.00 Halle E

Fr 19.00 - 20.00 Halle E

„Power aus der Mitte“

Eine aufgerichtete Wirbelsäule, eine starke Bauchmuskulatur, eine verbesserte Haltung, befreite Gelenke und längere, schön geformte Muskeln sind die Resultate dieser sanften, konzentrierten Trainingsform.

Do 18.00 - 19.00 Halle E

Basketball / Volleyball

Viel Spaß und freies Spiel bietet diese wöchentlich stattfindende Einheit.

Di 20.15 - 21.00 Halle A

Gerätturnen

Jeder kennt es aus seiner Schulzeit und kann es auch bis ins fortgeschrittene Alter ausüben.

Di 21.00 - 22.30 Halle A

Fr 21.00 - 22.30 Halle A

Parkour

Über Hindernisse auf dem schnellsten und kürzesten Weg von A nach B kommen. Turnerische Fähigkeiten werden vermittelt, um dieser Trendsportart nachzugehen.

Di 21.00 - 23.00 Halle A

Fr 21.00 - 23.00 Halle A

So 15.00 - 18.00 Halle A

Line Dance

Beim Line Dance bewegen sich die Tänzerinnen und Tänzer nicht paarweise, sondern nebeneinander. Getanzt wird vielfach zu Country- und Western-Musik. Durch die unterschiedlichen Choreografien wird das Gehirn ange-regt und macht gute Laune.

Mi 12.00 - 13.30 Halle E

Sportstätten

Sporthallen

Gym 1 und Gym 2
Hallen A, C, D, E
Beltings Garten
Bülastraße
Hammer Straße
Hammer Weg
Hermannstal
Luiseweg
Querkamp
Rhiemsweg
Sorbenstraße
Steinadlerweg
Steinhauerdamm
Sternalerstraße

HT16 Fitness-Studio
HT16 Sportzentrum
Gymnasium Hamm
Stadtteilschule HH-Mitte
Schule für Hörgeschädigte
Gymnasium Hamm
Grundschule Stengelestraße
Schule für Kfz-Technik
Stadtteilschule Querkamp
Grundschule Horn
Schule für Umwelttechnik
Brüder Grimm Schule
Berufsschule
Stadtteilschule Sternalerstr.

Schwarze Straße 9
Sievekingdamm 7
über Hammer Weg
Bülastraße 30
Hammer Straße 124
Hammer Weg 20
Hermannstal 82
Luiseweg 2
Querkamp 68
Rhiemsweg 61
Sorbenstraße 15
Steinadlerweg 26
Steinhauerdamm 4
Sternalerstraße 44

Schwimmhallen

Billstedt
Wandsbek
Univ. der Bundeswehr
Seeadlerstieg

Schwimmbad
Hallenbad
Helmut-Schmidt-Universität
Schwimmbad

Archenholzstraße 50 a
Wendemuthstraße 14
Holstenhofweg 85
Seeadlerstieg 15-17

Sportplätze

Legienstraße
Snitgerreihe

Rasen-Kunstrasen-Grandplatz
Kunstrasenplatz

Legienstraße 210 a
Snitgerreihe 2

Weitere Stätten

Aula Hohe Landwehr
Fahrradgeschäft Pagels
Hammer Park
Stadion Hammer Park
Beach-Arena
Sportpark Ojendorf

Schule Hohe Landwehr
Fahrradgeschäft Pagels
Tennisanlage Hammer Park
Hammer Park
Grundschule Stengelestr.
Sportpark Ojendorf

Hohe Landwehr 19
Horner Landstraße 191
Hammer Steindamm 133
Hammer Steindamm 131
Hermannstal 84
Koolbargenredder 31-33

www.ht16.de

Das HT16 Sportprogramm für Kinder und Jugendliche

Die jeweiligen Sportstätten finden Sie und Ihr auf Seite 13.

Ballett

Di	14.00 - 15.00	Kreativer Kindertanz 4 bis 5 Jahre	Halle E
Mi	15.00 - 16.00	Anfänger 5 bis 7 Jahre	Halle E
Mi	16.00 - 17.00	Fortgeschrittene 7 bis 10 Jahre	Halle E

Weitere Informationen gibt Marthe Marie Idili unter ballett@ht16.de. Bitte vor dem ersten Training Marthe Marie kontaktieren (marthe-marie@gmx.de)

Basketball

Di	16.30 - 17.30	Jungen 8 bis 10 Jahre	Querkamp
Di	17.30 - 18.30	Jungen 12 bis 16 Jahre	Querkamp
Do	16.30 - 18.00	Jungen 5 bis 10 Jahre	Sternalerstraße

Weitere Informationen gibt Mladenka Dittmer unter 0175.2612426 oder basketball@ht16.de (denkacd@gmx.de)

Beach-Volleyball

Mi	16.15 - 17.45	Jungen u. Mädchen 9 bis 12 Jahre	Hermannstal
Do	18.00 - 20.00	Mädchen 13 bis 17 Jahre	Hermannstal
Fr	17.00 - 19.00	Jungen 10 bis 14 Jahre	Hermannstal

Weitere Informationen gibt Oliver Camp unter 0173.6042487 oder beach-volleyball@ht16.de (oliver.camp@ht16.de)

Boxen

Di	20.00 - 21.30	ab 16 Jahre	Gym 1
Fr	19.00 - 20.00	10 bis 15 Jahre	Gym 1
Fr	20.00 - 21.30	ab 16 Jahre	Gym 1

Weitere Informationen gibt Marion Einsiedel unter boxen@ht16.de (marion_einsiedel@web.de)

Fußball

Mo	18.00 - 19.30	Jungen bis 13 Jahre	Legienstraße
Mo	18.00 - 19.30	Jungen bis 10 Jahre	Legienstraße
Di	16.30 - 18.00	Jungen bis 9 Jahre	Legienstraße
Di	18.00 - 19.30	Jungen bis 13 Jahre	Snitgerreihe
Di	18.00 - 19.30	Jungen bis 10 Jahre	Legienstraße
Di	18.00 - 19.30	Jungen bis 17 Jahre	Legienstraße
Mi	16.30 - 18.00	Jungen bis 8 Jahre	Legienstraße
Mi	16.30 - 18.00	Mädchen bis 9 Jahre	Legienstraße
Mi	16.30 - 18.00	Mädchen bis 13 Jahre	Legienstraße
Mi	17.00 - 18.30	Jungen bis 11 Jahre	Legienstraße
Do	16.30 - 18.00	Jungen bis 9 Jahre	Legienstraße
Do	16.30 - 18.00	Jungen bis 10 Jahre	Legienstraße
Do	18.00 - 19.30	Jungen bis 17 Jahre	Legienstraße
Do	18.00 - 19.30	Jungen bis 10 Jahre	Legienstraße
Do	18.00 - 19.30	Jungen bis 13 Jahre	Legienstraße
Fr	16.30 - 18.00	Jungen bis 7 Jahre	Legienstraße
Fr	16.30 - 18.00	Jungen bis 8 Jahre	Legienstraße
Fr	18.00 - 19.30	Jungen bis 9 Jahre	Legienstraße
Fr	18.00 - 19.30	Jungen bis 11 Jahre	Legienstraße

Weitere Informationen gibt Jürgen Schlüter unter 040.7338120 oder fußball@ht16.de

Handball

Mo	16.15 - 17.45	weibliche C-Jugend	Halle A
Mo	18.00 - 19.30	männliche D-Jugend	Halle A
Mo	18.00 - 19.30	männliche C-Jugend	Sorbenstraße
Do	16.00 - 17.00	Minis bis 8 Jahre	Halle A
Do	16.30 - 18.00	weibl. & männl. E-Jugend	Halle A
Do	18.00 - 19.30	männliche D-Jugend	Halle A
Do	17.00 - 18.30	weibliche C-Jugend	Luisenweg
Do	17.45 - 19.15	männliche C-Jugend	Luisenweg

Weitere Informationen gibt Jutta Vis unter 017630544229 oder handball@ht16.de (visjutta@aol.com)

HipHop

Di	15.00 - 16.00	Fortgeschrittene 8 bis 10 Jahre	Halle E
Di	16.00 - 17.00	Fortgeschrittene 10 bis 13 Jahre	Halle E
Mi	19.00 - 20.00	ab 13 Jahre	Halle E
Do	17.00 - 18.00	Anfänger 7 bis 10 Jahre	Halle E
Fr	16.30 - 17.30	ab 10 Jahre	Halle E

Showgruppen ab 15 Jahre: Teilnahme nach Absprache.
montags 19.15 - 20.15 / mittwochs 20.00 - 21.00 / freitags 18.15 - 19.15

Weitere Informationen gibt Agata Weitmann unter hiphop@ht16.de

Judo

Mo	16.30 - 18.00	Fortgeschrittene 7 bis 10 Jahre	Halle D
Mo	17.30 - 19.30	Fortgeschrittene 11 bis 13 Jahre	Halle D
Mo	19.30 - 21.30	Wettkämpfer ab 14 Jahre	Halle D
Di	19.00 - 20.30	Freizeitsportler ab 14 Jahre	Halle D
Mi	17.00 - 19.00	Fortgeschrittene 7 bis 10 Jahre	Halle D
Do	14.30 - 15.30	Anfänger 4 bis 6 Jahre	Halle D
Do	15.30 - 16.30	Anfänger 4 bis 6 Jahre	Halle D
Do	16.30 - 18.00	Fortgeschrittene 7 bis 10 Jahre	Halle D
Do	18.00 - 19.30	Fortgeschrittene 11 bis 13 Jahre	Halle D
Fr	16.30 - 18.00	Fortgeschrittene 7 bis 10 Jahre	Halle D
Fr	18.00 - 19.30	Fortgeschrittene 11 bis 13 Jahre	Halle D
Fr	19.30 - 21.30	Wettkämpfer ab 13 Jahre	Halle D

Teilnahme an den Anfängergruppen nur nach Absprache mit Mark Borchert (Tel.: 0163.9175841)

Karate

Di	17.00 - 18.00	Anfänger ab 6 Jahre	Halle E
Di	18.00 - 19.00	Fortgeschrittene ab 8 Jahre	Halle E
Do	16.00 - 17.00	ab 6 Jahre	Halle E

Weitere Informationen gibt Kanh Hoang unter 0162.1999912 oder karate@ht16.de

Leichtathletik

Do	16.30 - 18.00	ab 6 Jahre	Stadion Hammer Park
Do	18.00 - 19.30	ab 8 Jahre	Stadion Hammer Park
Do	18.00 - 19.30	ab 10 Jahre	Stadion Hammer Park
Nach den Herbstferien im Oktober:			
Do	16.30 - 18.00	ab 6 Jahre	Hammer Weg
Do	18.00 - 19.30	ab 8 Jahre	Hammer Weg
Do	18.00 - 19.30	ab 10 Jahre	Hammer Weg

Weitere Informationen gibt Kim Arndt unter kim.arndt@ht16.de

Parkour

Di	21.00 - 23.00	ab 16 Jahre	Halle A
Fr	21.00 - 23.00	ab 16 Jahre	Halle A
So	15.00 - 18.00	ab 12 Jahre	Halle A

Weitere Informationen gibt Erik Mielke unter 040.22697319 oder parkour@ht16.de

Rhythmische Sportgymnastik

Sa	14.30 - 16.00	Mädchen 4 bis 8 Jahre	Halle C
----	---------------	-----------------------	---------

Weitere Informationen gibt Meri Andronikashvili unter 0176.23499570 oder turnen@ht16.de

Schwimmen

Mo	16.00 - 17.00	5 bis 8 Jahre	Wandsbek
Mo	17.00 - 18.00	8 bis 10 Jahre	Wandsbek
Mo	17.00 - 19.00	10 bis 15 Jahre	Wandsbek
Di	16.00 - 17.00	5 bis 8 Jahre	Billstedt
Di	17.00 - 19.00	8 bis 12 Jahre	Billstedt
Di	18.00 - 20.00	10 bis 15 Jahre	Billstedt
Mi	16.00 - 17.00	5 bis 8 Jahre	Wandsbek
Mi	16.00 - 18.00	5 bis 8 Jahre	Seeadlerstieg
Mi	16.00 - 17.00	8 bis 10 Jahre	Wandsbek
Mi	17.00 - 19.00	10 bis 15 Jahre	Wandsbek
Do	16.00 - 18.00	5 bis 8 Jahre	Billstedt
Do	16.00 - 17.00	7 bis 10 Jahre	Wandsbek
Do	17.00 - 19.00	10 bis 15 Jahre	Wandsbek
Fr	16.00 - 18.00	5 bis 8 Jahre	Seeadlerstieg

Vorher bitte bei Marcel Wenzel melden unter marcel.wenzel@ht16.de

Tennis

Mo	14.30 - 20.30	Erwachsene u. Jugendliche	Hammer Park
Fr	16.00 - 18.00	ab 6 Jahre	Hammer Park
Sa	10.00 - 12.00	ab 6 Jahre	Hammer Park

Weitere Informationen gibt Jean Bontoux unter 0171.2371060 oder tennis@ht16.de

Tischtennis

Mi	17.00 - 19.00	7 bis 17 Jahre	Hammer Weg kl. Halle
Fr	16.30 - 19.00	6 bis 17 Jahre	Hammer Weg kl. Halle
Sa	15.30 - 17.30	ab 12 Jahre	Halle A

Weitere Informationen gibt André Nöbbe unter tischtennis@ht16.de

Turnen

Di	15.00 - 16.00	Eltern & Kind 1 - 3 Jahre	Beltgens Garten
Di	16.00 - 17.00	4 bis 6 Jahre	Beltgens Garten
Di	15.30 - 16.30	Mädchen 7 bis 11 Jahre	Halle A
Di	16.00 - 17.30	Mädchen ab 7 Jahre	Halle A
Di	17.00 - 19.00	Mädchen ab 11 Jahre	Halle A
Do	15.00 - 16.00	Eltern & Kind 1 - 3 Jahre	Beltgens Garten
Do	16.00 - 17.00	Eltern & Kind 4 bis 6 Jahre	Beltgens Garten
Fr	15.30 - 19.00	Mädchen ab 7 Jahre	Halle A
Fr	16.30 - 17.30	Jungen ab 12 Jahre	Halle A
Sa	11.30 - 14.00	Mädchen ab 7 Jahre	Halle A

Weitere Informationen gibt Peter Kohlbrandt unter 04152.835818 oder turnen@ht16.de

Volleyball

Di	17.00 - 18.30	Mädchen 10 bis 13 Jahre	Sterntalerstraße
Di	17.00 - 19.00	Mädchen 13 bis 17 Jahre	Hammer Weg
Do	16.30 - 18.00	Mädchen 10 bis 13 Jahre	Steinhauerdamm
Do	16.30 - 18.00	Mädchen 13 bis 15 Jahre	Steinhauerdamm
Do	18.00 - 20.00	Mädchen 13 bis 17 Jahre	Hammer Weg
Fr	17.00 - 18.30	Jungen 10 bis 14 Jahre	Hammer Weg
Fr	17.00 - 19.00	Mixed 8 bis 11 Jahre	Sterntalerstraße

Weitere Informationen gibt Oliver Camp unter 0173.6042487 oder oliver.camp@ht16.de

Kontakte**Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.**

Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg
E-Mail: info@ht16.de, www.ht16.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9.00-12.00, Mo 15.00-18.00, Mi 15.00-17.00
Telefonisch: Mo 9.00-18.00, Di und Do 9.00-16.00

Allgemeine Informationen

birgit.bachmann@ht16.de 25 17 49 - 0

Geschäftsführung

andreas.wolff@ht16.de 25 17 49 - 49

**Gesundheitssport**

carsten.henkel@ht16.de 25 17 49 - 20

Mitgliederverwaltung

ina.noebbe@ht16.de 25 17 49 - 26

SPORTFÜXXE

markus.weber@ht16.de 25 17 49 - 21

Kindergarten

Monika Großmann 25 17 49 - 0

Restaurant

Torsten Roofls, flic.flac@gmx.de 25 31 34 93



Sportliche Ganztagschulen

Die HT16 unterstützt Grundschulen und weiterführende Schulen mit vielen Angeboten bei der Gestaltung des Ganztags. Von 6 bis 18 Uhr können Kinder bis 14 Jahre und ihre Eltern Betreuungsangebote nutzen – die Nachfrage steigt. Die HT16 setzt in der Ganztagsbetreuung einen sportlichen Akzent, bietet aber auch andere, vielfältige Themen. Die HT16 ist an der Brüder-Grimm-Schule und der Grundschule Fuchsbergredder deutlich mehr als ein Sportverein und bekommt dafür viel Anerkennung.

Was haben Pony reiten, Gitarre spielen, einen Film drehen und Fußballtechnik für Mädchen gemeinsam? Es sind regelmäßige Nachmittagsangebote am Donnerstag Nachmittag an der Brüder-Grimm-Schule in Billstedt. Die HT16 bietet mit Angeboten wie diesen den über 200 Jungen und Mädchen von der Vorschule bis Klasse 6 eine Alternative zum Allein-zu-Hause-Sein. Aus über 35 Kursen haben die Kinder und Jugendlichen ihre persönliche Auswahl für das laufende Schulhalbjahr getroffen. Marion Reyes-Köhn ist pädagogische Leiterin am Standort Steinadlerweg und mit der aktuellen Entwicklung sehr zufrieden: „Die Resonanz von Eltern und Kindern ist ausschließlich positiv. Vor allem für die Betreuung in den Ferien bekommen wir viel Lob. Neben kreativen und bewegungsintensiven Angeboten auf dem Schulgelände stehen in jeder Woche Ausflüge auf dem Programm“, berichtet die erfahrene Pädagogin. In den Frühjahrsferien fuhren knapp 50 Kinder gemeinsam in den Wildpark Lüneburger Heide in Nindorf und informierten sich in Rothenburgsort über Wasser und Abwasser. Langweilig ist anders.

Bei der Gestaltung des Kursangebots außerhalb der Ferien wurden die Kinder und Jugendlichen einbezogen – eine Umfrage klärte Kurswünsche und veränderte das Programm. Auf diesem Weg entstand ein Theaterkurs, der nun wöchentlich Szenen auf der Bühne der Aula probt. Auch Wünsche von Eltern und Lehrerinnen konnten eingebaut werden, zum Beispiel ein Kurs für ForscherInnen und Mathejongleure. „Die Veränderung des Kursprogramms wird ein ständiger halbjährlicher Prozess sein“, betont Marion Reyes-Köhn. Das sei arbeitsintensiv, aber ein standardisiertes, statisches Angebot keine den Bedürfnissen der Kinder entsprechende Alternative. „Die Planungsphase zwischen Weihnachten und Halbjahreswechsel dauerte länger als erhofft, aber das Ergebnis war alle Mühen wert.“ Gibt es auch Schwierig-

Frische, **hausgemachte** Gaumenfreuden
in entspannter, charmanter Atmosphäre –
das ist unsere Spezialität.



Und, egal ob mit Kind und Kegel,
Kollegen oder Kumpel –
Sie alle sind herzlich willkommen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sie werden's mögen!

Cafe-Bistro Smögen, Klaus-Groth-Str. 28, 20535 Hamburg
www.cafe-smoegen.de / 040 - 18 11 24 72

Öffnungszeiten: Mo 10-18 Uhr, Di-Fr 10-22 Uhr, Sa Abend auf Anfrage und So 10-14.30 Uhr

keiten? „Im ersten Jahr als Ganztagschule müssen viele organisatorische Abläufe zwischen Familien, Schule und der HT16 noch geübt werden. Das führt zu kleinen Unsicherheiten im Alltag: Wer ist zuständig? Wie kann geholfen werden? Die meisten Dinge werden kurzfristig im Dialog geklärt“, beschreibt Reyes-Köhn. Alle anderen werden mit Schulleitung, Kollegium und dem Elternrat gemeinsam bearbeitet.

Auf dem Schulgelände in der Dringsheide wimmelte es in den Frühjahrsferien von IndianerInnen. „Wir sind das Thema umfassend angegangen, haben Zelte aufgebaut, Schmuck hergestellt und am Lagerfeuer gekocht“, beschreibt Christa Pieper, die Leiterin der HT16 am Standort. Hier, im Norden Billstedts, in Nachbarschaft zum Öjendorfer Park, unterstützt die HT16 die Grundschule Fuchsbergredder und das Regionale Bildungs- und Beratungszentrum Billstedt. Die Aufgaben sind vielfältig: „Verantwortlich sind wir für die Früh- und Spätbetreuung und die Ferien, zusätzlich gestalten wir einen Teil der Nachmittagsangebote“, sagt Christa Pieper. „Vor allem in der Frühbetreuung setzen wir Akzente mit dem täglichen, gemeinsamen Frühstück. Wir bringen den Kindern das Thema ‚Gesunde Ernährung‘ näher und bieten im Wochenverlauf unterschiedliche Frühstücks-Themen.“ Die Nahrungsmittel auf dem Tisch wechseln: Südfrüchte, heimische Körner, süß oder salzig – da kommt keine geschmackliche Langeweile auf. Die Kinder sind in die Vorbereitungen eingebunden. Die Vertrautheit zwischen Kindern und Erziehern ist wichtig: Alle haben Spaß am gemeinsamen Morgen und beginnen den Tag ausgeglichen.

Eine Besonderheit in der Betreuungssituation dieses Standorts ist das gemeinsame Angebot für beide Schulen – Grundschule und ReBBZ. „Das stellt uns oft vor herausfordernde Situationen und erfordert besondere Berücksichtigung seitens der PädagogInnen“, berichtet Pieper. „Manchmal wünsche ich mir vier Arme und sechs Augen, um Situationen angemessen lösen zu können, doch die seitens der Behörde für Schule und Berufsbildung bereit gestellten Gelder ermöglichen keine ausreichende Personalausstattung, insbesondere für die Ferienbetreuung.“ Christa Pieper ist noch unzufrieden mit diesem Aspekt ihrer Arbeit und hofft auf baldige Einsicht in den Amtsstuben: „Wir können den Kindern nicht in dem Maß gerecht werden, wie es notwendig ist.“

Der Vorstand der HT16 zieht nach dem ersten dreiviertel Jahr der Ganztagsbetreuung ein positives Fazit: „Das läuft gut bis sehr gut. Mittlerweile sprechen uns weitere Schulen an, ob wir als Kooperationspartner zur Verfügung stehen“, verrät André Nöbbe, Vorsitzender der HT16. Um die täglich notwendigen Entscheidungen kompetent zu fällen, hat die HT16 Ende 2013 eine gemeinnützige Gesellschaft gegründet und die standortübergreifende Leitung darin gebündelt. „Das war konsequent und bewährt sich täglich. Der Arbeitsalltag eines Sportvereins und die organisatorischen Erfordernisse einer ganztägigen Betreuung unterscheiden sich deutlich voneinander.“ Der Name der Gesellschaft verspricht die dahinterstehende Intention: Betreuen & Bewegen.

„Die mit der Einführung von Ganztagschulformen entstandenen veränderten Tagesabläufe vieler Familien haben Auswirkungen auf das Engagement im Sportverein – es steht zwischen ‚Schulschluß‘ und Abendessen weniger Zeit zur Verfügung“, beschreibt André Nöbbe die strategische Dimension. „Mit unserem Engagement im Schulalltag möchte der Vorstand das große Sportangebot der HT16 für Kinder und Jugendliche zukunftsfähig machen. Wir suchen Verbindungswege, um den SchülerInnen regelmäßige Bewegung und Wettkämpfe im Sportverein zu ermöglichen.“

Wir wollen Ihnen die Arbeit erleichtern.

- einfache Bedienung

-Gute Umweltverträglichkeit

Ein MFP ganz nach Ihren Bedürfnissen

**Diringer
Jakubowski** **Druck-Kopier-
Systeme**
Diringer Jakubowski & Co. GmbH

www.diringer-jakubowski.de



★★★

SHARP

competencepartner

Carl-Petersen-Str. 1, 20535 Hamburg
Tel. 040/251940-0 / Fax. - 40

BOXEN

NEUES AUS DER ABTEILUNG BOXEN

Hallo liebe Sportfreunde der HT16, wir freuen uns euch kurz unsere Boxabteilung vorstellen zu können:

In spritzigen und knackigen Einheiten bringt das Trainerteam um Abteilungsleiterin Marion Einsiedel (Hamburger Meisterin) und ihre Trainer-Neuerpflichtung Raiko Morales (ehemals Boxen Leistungssport an der Sportschule Schwerin) den Sportlern die Vorteile des Boxens nah.

Wer jetzt denkt, beim Boxen werden immer Bandagen und Handschuhe angezogen, liegt leicht daneben. Boxen ist eine der abwechslungsreichsten Sportarten, gerade in Bezug auf das Training. Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination sind nur einige Schlagwörter, die das ganzheitliche Training beschreiben.

Von dieser Vielfalt profitieren unsere „Kleinsten“ und unsere Erwachsenen gleichermaßen. Die „Großen“ kommen aus ganz verschiedenen Gründen zum Boxen, einer will sich beispielsweise zweimal die Woche einfach nur auspowern, der andere kommt, um einen perfekten Ausgleich zum Beruf zu haben. Egal wer, wann und warum auch immer zu uns kommt, alle sind herzlich eingeladen, die Boxabteilung der HT16 zu besuchen. Zukünftig steht einiges an! Also, seid dabei! Wir freuen uns auf euch. Besucht uns direkt beim Training, oder schaut auf unserer Facebook-FanPage vorbei (Trainingszeiten und Kontaktadressen findet ihr im Mittelteil dieser Ausgabe).



JUDO

HT16ER JUDOKA DOMINIEREN HAMBURGER MEISTERSCHAFTEN

Die Mädels und Jungs der HT16 haben wieder einmal zugeschlagen! In den Altersklassen U18 und U21 konnten wir am 25.01.2014 in Buxtehude insgesamt 7 Gesamtsiege und 3 Silber- bzw. 3 Bronzemedailles für die HT16 sichern.

Herausragend waren dabei besonders Marvin Agarius und Jan-Hendrik Bartels (beide U21), die in ihrer jeweiligen Gewichtsklasse alle Begegnungen vorzeitig mit Ippon für sich entscheiden konnten.

Auch Eileen Hollender (die in der Woche zuvor bereits bei den Deutschen Meisterschaften einen guten 7. Platz belegen konnte) und Beke von Ahnen zeigten hervorragende Leistungen; Beide verteidigten zudem ihren Vorjahressieg und zeigten einmal mehr ihre technische Klasse.

Der U18 Nachwuchs stand den älteren Mitstreitern in nichts nach. Die vier Starterinnen Blerina Seferi, Melissa Avci, Ece Herek und Lina-Marie Eckert haben alle Plätze 1 bis 3, verteilt auf zwei Gewichtsklassen, errungen.

Die U18 Männer waren nicht minder erfolgreich: Maximilian Trebesius und Sian-Tang Teng siegten, Nico Mellotat, Tim Schneider und Michell Schranz holten zweite

und dritte Plätze. In der U21 Altersklasse konnte die HT16 damit auch die Vereinswertung gewinnen und somit „Beste Verein“ werden, während in der U18 Wertung der zweite Platz gesichert werden konnte.

ERFOLGSSERIE BEI NORDDEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN SETZT SICH FORT

Den Hat trick schafften Beke von Ahnen und Eileen Hollender, die beide in ihrer Gewichtsklasse nach den Siegen 2012 und 2013 auch in diesem Jahr und damit bereits zum dritten Mal in Folge den Titel Norddeutsche Meisterin gewannen!

Marvin Agarius erkämpfte sich in spannenden Begegnungen die Bronzemedaille und ist ebenfalls für die Deutschen U21 Meisterschaften qualifiziert.

Als Starter in der U18 konnte Jonas Bogon sich den Titelgewinn sichern. Teamkollege Maximilian Trebesius unterlag nur dem späteren Sieger seiner Gewichtsklasse und gewann damit Bronze.

Herzlichen Glückwunsch!

XXII. HT16 OPEN HAMBURG

Auch in diesem Jahr steht das HT16 Sportzentrum am Pfingstwochenende wieder ganz im Zeichen des Judo sports: Die XXII. HT16 Open Hamburg öffnen am 07./08.06.2014 ihre Pforten. Weitere Informationen, der Zeitplan und die Ergebnisse – zweisprachig – im Internet: <http://open.ht16-judo.de>.

KARATE

DIE KARATE-ABTEILUNG WÄCHST UND WÄCHST

In unserer kleinen aber feinen Abteilung haben wir derzeit 60 Mitglieder, Tendenz steigend. Der rasante Zuwachs, insbesondere bei den Kindern, ist der Verdienst unserer engagierten Trainerin Khanh Hoang.

Einer der Höhepunkte war Ende des Jahres nach bestandener Prüfung das erstmalig durchgeführte Kata Turnier. Das genaue Vorführen von teilweise komplexen Bewegungsabläufen erforderte vom Nachwuchs höchste Konzentration und wurde vor den staunenden Eltern mit Bravour absolviert. Die Sieger reckten die Pokale in die Höhe und freuen sich auf den nächsten Wettkampf. Doch auch am anderen Ende der Altersskala machte sich Khanh verdient. Als Assistentin von Herrn Imai, mit dem 8. Dan der höchstgraduierte Karateka in Deutschland, sowie in Eigenregie führte sie mit Barbara Pellegrini zahlreiche Lehrgänge für Erwachsene durch. Ihnen ist es unter anderem zu verdanken, dass Olgierd Koslowski am 17. November die Prüfung zu 2. Dan bestanden hat. So kann es weitergehen in der Karate-Abteilung!



Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, erhalten Sie weitere Informationen

im Sportprogramm dieser Ausgabe oder in der Geschäftsstelle.

FUßBALL

ANPFIFF FÜR MÄDCHEN

Fußballspielende Mädchen sind in den letzten Jahren selten auf dem Sportplatz Legienstraße zu sehen gewesen. Das ändert sich in diesem Sommer: Ab 7. Mai gehört das neue Kunstrasenspielfeld den Mädchen. Jeden Mittwoch ab 16.30 Uhr bieten Nadja Lopatta, Felix Burow und Franziska Schlegel ein abwechslungsreiches Training an und freuen sich über interessierte Mädchen. Besonders willkommen sind Mädchen der Geburtsjahrgänge 2002 bis 2006.

Ziel des Trainings ist es, wenn die Mädchen es wollen, im Herbst Teams in der E-, F- und G-Jugend zu melden, um regelmäßig gegen andere Vereine anzutreten. Das Gewinnen von Meisterschaften steht nicht im Vordergrund, sondern die Ausbildung der Spielerinnen. „Oft haben Mädchen weniger Erfahrung mit Bällen, sodass wir viel länger für das Grundlagentraining einplanen



nen bei als Jungen“, erläutert Nadja Lopatta. „Wir wollen den Mädchen zeigen, dass Fußballspielen lernbar ist. Gelungene Übersteiger, Hackentricks und Seitfallzieher sind das Ergebnis vieler Trainingsstunden – egal, ob Junge oder Mädchen. Wir nehmen uns Zeit und zeigen den Mädchen alle Tricks.“

Wer beim Start dabei sein will, kommt mit Sportkleidung, Sportschu-

hen und etwas zu Trinken am Mittwoch auf das Kunstrasenspielfeld an der Legienstraße. Für die Mädchen steht ein separates Umkleidehaus zur Verfügung.

Wer möchte, darf sich vorher anmelden unter 040.251749-10 oder nadja.lopatta@ht16.de. Wer ohne Anmeldung kommt, ist ebenfalls willkommen.

SCHWIMMEN

ÜBERRASCHUNGSSIEG
FÜR UNSERE SCHWIMMER

Der Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen, kurz „DMS“, ist ein Ligasystem, welches aus einer ersten Bundesliga und den zweiten Bundesligen Nord, West und Süd besteht. Darunter kommen Landes- und Bezirksligen. Jede Mannschaft muss das Olympische Programm zweimal (in der ersten Liga dreimal) durchschwimmen, wobei jeder Schwimmer maximal vier (in der ersten Liga fünf) Starts absolvieren darf. Die Strecken lauten: 100/200 m Brust/Rücken/Schmetterling/Freistil, 50/400/1500 m Freistil, 200/400 m Lagen.

Nach dem Zufallsaufstieg im Jahre 2006 ging es in den Folgejahren meist gegen den Abstieg. Oben in der Liga konnte aufgrund von Ausfällen oder mangelnder Besetzung nie mitgespielt werden. Trotzdem wurde die Klasse nach dem Aufstieg ununterbrochen gehalten.

Anfang Februar diesen Jahres fand der Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen wieder statt. Das Team der HT16 sprang in der Kieler Uni-Schwimmhalle in der 2. Bundesliga Nord ins Wasser. Das Ziel sollte wie immer sein, einen sicheren Platz aller zweiten Bundesligen, die insgesamt 36 Mannschaften zählen, zu erschwimmen und damit die Klasse zu halten.

Begonnen mit unserem ersten Athleten, Jerome Heidrich, der erst vor wenigen Tagen sein Startrecht für die HT16 bekam, zeigte sich, dass direkt der erste Schwimmer, dass unser Team in guter Form war und blieb auf den 200 m Freistil viele Meter am Olympia-



Vierten Steffen Deibler dran, was am Ende zu einem klasse Resultat führte.

Weniger Glück hatte der starke Brustschwimmer Bastian Vollmer, der kurze Zeit später bei seinem ersten Rennen mit einer fragwürdigen Disqualifikation aus dem Wasser stieg. Deshalb musste er seine 100 m Brust später nachholen, dafür aber die 400 m Lagen an Jason Marcus abgeben. Bastian machte seiner zweiten Chance aber alle Ehre und verbesserte seine inoffizielle Zeit aus dem Unglücksrennen sogar noch um eine gute halbe Sekunde. Ebenso tat es Jason, der nicht nur sein zusätzliches Rennen, sondern alle Starts in großartigen Zeiten ablegte.

Auch Top-Schwimmer Max Clausen, der so vielseitig ist, dass man ihm gern zehn anstatt vier Rennen anvertrauen würde, zeigte sich in guter Form und schwamm sein umfangreiches Programm, das unter anderem 1500 m Freistil umfasste, auf sehr hohem Niveau.

Für Staunen sorgte aber auch der zweite Neuzugang, Frithjof Kögler, der erst vor Kurzem zum Team stieß und dann über die 200 m Schmetterling nicht nur eine Klasse Zeit schwamm, sondern sich mit seinen unglaublichen Tauchphasen seinen Applaus verdiente.

Kurzer Blick auf den Zwischenstand: Die SG HT16 liegt nach der Hälfte aller Rennen auf dem zweiten Platz der 2. Liga Nord hinter Magdeburg. Wenige Rennen vor Schluss dann aber plötzlich folgende

Nachricht: Im 200 m Lagen Rennen, in dem für uns Paul Wiechusen an den Start ging, verpasste der Schwimmer des SC Magdeburg seinen Start und durfte diesen nicht nachholen. Damit stand unser Team so kurz vor Ende auf dem ersten Rang! Nun starteten die anderen Mannschaften natürlich die Aufholjagd und es wurde zum Ende dann auch denkbar knapp. Aber Johannes

Koldehoff, der im allerletzten Rennen nach seinem Mammutprogramm (auch er hatte die 1500 m Freistil auf dem Plan) ebenfalls gegen den Weltklasseathleten Steffen Deibler kämpfen musste, schwamm mit seiner Zeit den Sieg für die HT16 nach Hause. Dies war der erste Sieg in der 2. Bundesliga Nord der Vereinsgeschichte. Der sechste Platz aller zweiten Ligen reichte zwar nicht für den Aufstieg, trotzdem eine riesige Mannschaftsleistung, Jungs!

VOLLEYBALL

GROß UNTER 13

Die Volleyballabteilung der HT16 wächst kontinuierlich und ist auch sportlich erfolgreich: Erstmals nehmen sowohl Jungen als auch Mädchen an der Hamburger Meisterschaft Unter 13 Jahren teil. Am 5. und 6. April treten beide Teams in Ahrensburg zur Endrunde an.



Dass Volleyball spielen kinderleicht ist, zeigen die Mädchen im Alter von 8 bis 11 Jahren jeden Freitag in der Sporthalle Sterntalerstraße. Seit eineinhalb Jahren nehmen Merle, Kim, Angelina und Mariella am Volleyballtraining teil: Pritschen, Baggern und Aufschlag sind vertraute Techniken. Trainerin Daniela Friedrich ist gespannt, wie die „Großen“ ihrer Trainingsgruppe bei der Meisterschaft abschneiden: „In der Jugendliga 5 hat das Team oft vordere Plätze belegt – chancenlos sind sie nicht!“ Im vergangenen Jahr haben die Vier bereits mitgespielt, keinen Satz gewonnen, aber viel gelernt. Damals waren sie allerdings die Allerjüngsten unter den Spielerin-

nen. Was ein weiteres Jahr Training gebracht hat, werden die Ergebnisse in Ahrensburg zeigen. Vielleicht kommen die übrigen Mädchen der Trainingsgruppe mit zur Meisterschaft und bejubeln die Billstedterinnen? Emirha, Gizem, Marie, Sevde, Aleyna, Nova und Berat können sich dann auch gleich einige Tricks abgucken, um im nächsten Jahr in die Fußstapfen zu treten. Ob es gelingt den Erfolg des letzten Jahres zu wiederholen?

Damals wurde das Team der HT16 mit Klara, Sophia, Lina, Mariella, Laura und Moana Vize-Meisterin und bestes Hamburger Team bei den Norddeutschen Meisterschaften. Am 5. April stehen in der Vorrundengruppe Teams des SC Alstertal-Langenhorn und der Halstenbeker Turnerschaft auf der anderen Netzseite - das Team aus Langenhorn wurde in der Jugendliga 5 bereits besiegt.

Bei den Jungen ist zuletzt vor drei Jahren ein U13-Team der HT16 bei einer Hamburger Meisterschaft angetreten. Damals belegte das Team Platz 4 und qualifizierte sich für die Norddeutschen Meisterschaften am 13. und 14. Juni. Für den aktuellen Kader aus Jonas, Malte, Fabian, Moritz, Bilal, Thorben und Lasse kommt die Meisterschaft vermutlich zu früh, denn erst im Februar konstituierte sich das Team und besteht überwiegend aus Spielern, die im nächsten Jahr erneut U13 spielen dürfen. Zur Vorbereitung trat das Team in der Jugendliga 4 an und erzielte beachtliche Erfolge: „Die Jungen auf der anderen Netzseite waren bis zu vier Jahre älter, und dennoch gelang es den ‚Jungs in Rot‘ oft über 20 Punkte pro Satz zu erspielen“, berichtet Trainer Oliver Camp. Wie sich ein Sieg anfühlt, haben die HT16-Jungs in einem Testspiel gegen den Walddorfer SV erfahren: Mit 2:1 siegten die ‚Roten‘ und überzeugten mit fehlerfreien Aufschlägen und guten Abwehraktionen.

Bei den Hamburger Meisterschaften Unter 13 Jahren sind VfL Geesthacht, VG Elmshorn und Halstenbeker Turnerschaft die Gegner in der Vorrunde. Trainer Oliver Camp hat bis zum Jahreshöhepunkt einen festen Plan: „Im Training vor der Meisterschaft wollen wir das ‚Spiel ohne Ball‘ verbessern, um den Gegnern keine Abwehrlücke zu zeigen. Dann gucken wir mal, was die anderen können und für welche Platzierung das reicht.“

TENNIS



ERFOLGREICHER RÜCK- UND SONNIGER AUSBLICK

Die über 100 Tennisspieler der Abteilung Hammer Park blicken auf ein sportlich erfolgreiches Jahr 2013 zurück und freuen sich nach dem Austausch des Ballfangzauns Anfang 2014 auf den Saisonbeginn 2014.

Durch das Engagement unseres ehemaligen Vorsitzenden Sven Dahlgard konnte die Bezirkspolitik dafür gewonnen werden, sich mit Bezirkssondermitteln an der für den Bestand der Abteilung wichtigen baulichen Maßnahme zu beteiligen. Ein besonderer Dank gilt hier dem Bezirksabgeordneten Herrn Holz, der sich sehr für die Unterstützung eingesetzt hat. Durch diese Maßnahme ist die langfristige Weiterentwicklung und Nutzung der Anlage gewährleistet.

Wie engagiert und erfolgreich der Sportbetrieb in der Abteilung läuft, wird nachfolgend dargestellt.

Ein besonderes Kompliment geht an die Mannschaft der Herren 65. Diese Mannschaft, bestehend aus Mannschaftsführer Günter Bobzin, mit Hannes Ritz, Fred Timm, Manfred Borchert, Siegfried Feil, Günter Wolf, Helmut Richter und Jean Bontoux sr. trifft sich regelmäßig dienstags vormittags zum Training und pflegt nebenbei auch wei-

tere gemeinsame Aktivitäten. Diesem Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft ist es sicher zu verdanken, dass die Mannschaft in der jetzt bevorstehenden Saison nach dem Aufstieg 2013 als Herren 65 nun zukünftig als Herren 70 in der höchsten Hamburger Spielklasse, der Verbandsliga, an den Start gehen wird. Großen Anteil daran hatte Jean Bontoux, der im letzten Spiel als Ersatz eingesprungen war und den alles entscheidenden letzten Punkt in einem kräfteaubenden Spiel erkämpfte.

Im Sommer findet traditionell unser Abteilungsturnier statt. Bei den Herren konnte Claus Petersdorf seinen Vorjahrstitel erfolgreich verteidigen. Er besiegte im Endspiel seinen Freund Jean Bontoux Jr.

Erfolge mit großer Strahlkraft erreichten die Abteilungsmitglieder der Familie Ritz. Nachdem 2012 Vater Hannes Ritz Hamburger Vizemeister Ü70 wurde und den 1. Platz als Abteilungs-sportler Tennis in der HT16 erreichte, konnte in diesem Jahr Sohn Kay den Titel des Norddeutschen Vizemeisters erringen!

Zu guter Letzt wurde unter der bewährten Leitung von Claudia zum Herbstanfang das Damen-Doppel-Turnier ausgetragen – wie immer gab es spannende, lustige, teilweise ziemlich laute Spiele.

Wir hatten eine herrliche Saison 2013. Nun beginnt die neue Tennissaison 2014 am 12. April mit dem Tag der offenen Tür. Gleichzeitig startet das Training für die Jugend und Erwachsene. Alle Neueinsteiger haben die Möglichkeit, auf der traumhaften Anlage von erfahrenen Trainern Unterricht zu erhalten.

Wenn wir Ihr Interesse am Tennissport Hammer Park geweckt haben, dann erhalten Sie weitere Informationen bei Abteilungsleiterin Hannelore Hollander per Telefon oder in der Geschäftsstelle.

Ihr kompetenter Partner rund um die EDV

APHSS
 Andreas Panckow Hardware - Software - Service

• Beratung • Planung • Verkauf • Installation • Konfiguration • Wartung

0170 - 807 66 98

www.aphss.de Info@aphss.de

Veranstaltungskalender 2014

Mai

- 24.05. Stadteilstfest Horn, Am Gojenboom, ab 10 Uhr
 24./25.05. Stadteilstfest St. Georg, Lange Reihe, ab 12 Uhr
 27.05. Tag der offenen Tür Hammer Park von 10 bis 15 Uhr
 29.05. Vereinsfußballturnier, Legienstraße 210, ab 10 Uhr
 31.05. Benefiz-Schwitzen im Fitness- und Gesundheitszentrum, ab 10 Uhr

Juni

- 07.06. – 08.06. HT16 Judo Open 2014, HT16 Sportzentrum, ab 10 Uhr
 21.06. HSH Nordbank Run in der Hafencity, ab 10 Uhr
 27.06. HT16 Sportgala 2014, Aula Schule Hohe Landwehr, ab 18 Uhr

27.06. HT16 Sportgala 2014

Die vielen persönlichen Bestzeiten, Einzeltitel oder Siege unserer Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften werden im Rahmen einer feierlichen Gala zum Saisonende der meisten Abteilungen geehrt. Die Preisübergabe wird umrahmt von verschiedenen Showacts und Interviews mit Prominenten und Ehrengästen, die die Lebendigkeit und Vielseitigkeit der HT16 dokumentieren.

August

- 11.08. – 15.08. Volley-Woche
 17.08. Stadteilstfest Hamm, Kinderfest im Hammer Park, ab 10 Uhr

September

- 06.09. – 07.09. BilleVue 2014, Billstedter Markt
 13.09. Stadteilstfest Borgfelde, Klaus-Groth-Straße, ab 13 Uhr
 14.09. Kinderolympiade Vorentscheid, HT16 Sportzentrum, ab 10 Uhr
 21.09. Kinderolympiade Finale, Leichtathletikhalle Alsterdorf, 11 bis 14 Uhr

Oktober

- 03.10. – 04.10. Hamburg Gymnastics, Sporthalle Wandsbek
 11.10. – 12.10. Hamburger SprintCup 2014, Schwimmbad Dulsberg, ab 10 Uhr

November

- 02.11. Hallenflohmarkt mit Laternenumzug, HT16 Sportzentrum, ab 13 Uhr
 09.11. Tag des Tanzes, HT16 Sportzentrum

BENEFIZ SCHWITZEN AM 31. MAI 2014

Nachdem im letzten Jahr über 100 Sportlerinnen und Sportler für den guten Zweck beim Spinning gestrampelt und beim Zumba getanzt haben, geht die Veranstaltung in die zweite Runde. Alle Mitglieder sind eingeladen, sich an dieser tollen Aktion zugunsten der Stiftung



Klingelknopf, die für Kinder und Jugendliche mit Neurofibromatose sammeln, zu beteiligen. Mit einer Spende von 10 Euro sind Sie dabei. Bringen Sie gern Ihre Freunde, Nachbarn und Verwandten mit, um diese tolle Aktion zu unterstützen und dabei die HT16 kennen zu lernen.

Sommerpause und Sommerprogramm in der HT16

Mit dem Beginn der Sommerferien am 10. Juli wird das Sportzentrum mit Ausnahme des Fitness-Studios bis einschließlich 27. Juli geschlossen sein. Grund hierfür sind Wartungsarbeiten. Nach der Sommerpause startet am 28. Juli für die Zeit der Sommerferien das Sommerprogramm unseres Bereichs Gesundheitssport. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle. Ab dem 21. August findet der Sportbetrieb wieder wie gewohnt statt.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in den Sommerferien:

Montag bis Donnerstag: 9 - 12 Uhr, Freitag: geschlossen.

nordrei
Dienstleistungen & Umwelttechnik GmbH

Tel. 040 736 09 60

www.nordrei.de

- Gebäude Außen- u. Innenreinigung
- Gartenpflege • Hausmeisterdienste
- Polster- u. Teppichreinigung
- Schädlingsbekämpfung
- Winterdienste



Hamburg Gymnastics 14

Turnkunst International | 3./4. Oktober

Eine Veranstaltung des Verband für Turnen und Freizeit



Seien Sie am 3. und 4. Oktober bei den 6. Hamburg Gymnastics in der Sporthalle Wandsbek dabei. 25 Teams mit Turnerinnen aus mehr als 10 Nationen kämpfen um die Hamburg Team Trophy. Tausende Zuschauer sehen eine begeisterte Mischung aus Spitzensport und Show.



Freitag, 3.10.2014

10:00 - 20:00 Uhr | Qualifikation

Samstag, 4.10.2014

11:00 - 13:00 Uhr | Lucky Loser Runde

13:00 - 14:30 Uhr | Showtime

15:00 - 16:30 Uhr | Hauptrunde

16:30 - 17:30 Uhr | Showtime

18:00 - 20:00 Uhr | TOP FIVE Finale

TICKET Vorverkauf: Telefon: 040 - 411 614 972, Fax: 040 - 419 082 02
 Mail: tickets@hamburg-gymnastics.de
 Qualifikation Freitag 10 € (Kinder* 6 €) - Samstag 16 € (Kinder* 10 €)
 Kombikarte Fr & Sa 20 € (Kinder* 12 €)
 *Spendenkonto erhalten ein Vorverkauf 20% Rabatt auf die Tickets

* Kinder bis 14 Jahre



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

VERTIGO TOURNEE 2015

17.01.2015 · 14 & 19 UHR

O₂ World
HAMBURG



TICKETS www.feuerwerkderturnkunst.de
 Verband für Turnen und Freizeit - (040) 41908-273 - www.vtf-hamburg.de
 familia Warenhäuser, bekannte Vorverkaufsstellen





VOLVO XC60 PREMIUM EDITION

NUR 29.950,- EURO*

INKL. AUTOMATIK UND LEDER



XC60 Neuwagen

Abb. zeigt Sonderausstattung.

Volvo XC60 D3 Diesel als Krüll Premium Edition: Automatikgetriebe, Lederpolsterung, Klimaautomatik, Leichtmetallfelgen 235/65 17" Zoll, Audio Performance Radio/CD/AUX/MP3, City Safety Technologie und vieles mehr... Auf Wunsch mit kombinierbaren Upgrade Möglichkeiten, z.B.:

Upgrade 1:

Leistung 143 kW (195 PS) € 1.850,-

Upgrade 2: Navi RTI,

A. Multimedia, Einparkhilfe € 1.850,-

Leasingangebot Volvo XC60 D3 Krüll Edition 100 kW (136 PS)

Laufzeit 48 Monate Gesamtfahrleistung 40.000 km
Anzahlung 3.950,- Euro Über Volvo Car Financial Services.

***Barpreis:**

Preis € 29.950,-

Frachtk. € 855,-

Endpreis € 30.805,-

299,- EURO MON. LEASINGRATE (ZZGL. EINMALIG 855,- EURO FRACHTKOSTEN)

Diesel Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 6,9 (innerorts), 4,9 (außerorts), 5,7 (kombiniert), CO₂-Emissionen (kombiniert): 149 g/km (gemäß VO/715/2007/EWG).

Nur bei Bestellung bis 09. April 2013 und nur solange der Vorrat reicht.

KRÜLL

VOLVO ZENTRUM

AMC Krüll GmbH

Bahrenfeld

Bergedorf

Harburg

Sasel

Lüneburg

Ruhrstraße 100, Tel.: 040/ 645 95-0

Curslacke Neuer Deich 2-14, Tel.: 040/ 725 701-55

Großmoorbogen 22, Tel.: 040/ 766 01-222

Meiendorfer Mühlenweg 29, Tel.: 040/ 60 17 19-0

Hamburger Straße 37, Tel.: 04131/ 20 19-500

kruell.com

Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.