

HT16 Spiegel

April 2010

Nummer 916

112. Jahrgang

Schutzgebühr 2 €

Magazin für Mitglieder und Freunde des ältesten Turnvereins der Welt

Beginn der Outdoor-Saison

Tennis begeistert



NEU: Tipps von Ärzten und Ernährungs-Experten



Mitmachen!
1. Hammer Lauf mit
Gesundheitsmesse

Laufen und Walken durch Hamm



Olympiasieger auf der Matte



Konjunktur im Grünen

APOTHEKE NEU ERLEBEN

UNSERE LEISTUNGEN:

- ⊕ Mikronährstoffberatung
- ⊕ Mutter/Kindberatung
- ⊕ Zubehörsortiment für Babys und Kleinkinder
- ⊕ Geräteverleih:
 - Inhalationsgeräte(Pariboy)
 - Elektrische Milchpumpen
 - Babywaagen
- ⊕ Messungen:
 - Blutzucker
 - Blutdruck
 - Gesamtcholesterin
 - Lipidprofil
 - Körpergewicht und BMI
- ⊕ Orthomolekulare Fachapotheke
- ⊕ 24 Std. telefonische Erreichbarkeit
- ⊕ Pharmazeutische Betreuung
- ⊕ Lieferservice
- ⊕ Fachberatung Inkontinenz
- ⊕ Homöopathie/Spagyrik
- ⊕ Patientenseminare
- ⊕ Kundenkarte



Wolfshagen-Apotheke · Carl-Petersen-Straße 101, 20535 Hamburg
Tel. 040 - 250 29 72 · Fax 040 - 251 35 67 · info@wolfshagen-apotheke.de
www.wolfshagen-apotheke.de

Unsere Öffnungszeiten
Montag - Freitag 8.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Samstag 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr



Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer,

mit einem positiven Jahresabschluss und ausgeglichenen Haushaltsplanungen starten wir in das neue Jahrzehnt. Das sind gute Vorzeichen, um die HT16 wieder ganz nach vorn in der Hamburger Sportlandschaft zu bringen.

Eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen sind geplant, um unsere Leistungsfähigkeit und Innovationsbereitschaft unter Beweis zu stellen. Hiervon mehr in diesem Heft. Auch personelle Veränderungen in unserem hauptamtlichen Team stehen für die Aufbruchstimmung in unserem Traditionsverein.



Vorsitzender Sven Dahlgaard

Nicht immer klappt alles so schnell und reibungslos, wie es sich unsere Mitglieder wünschen, da wir alle Pläne nur unter dem Vorbehalt großer Haushaltsdisziplin verwirklichen werden.

Motor für diese positiven Entwicklungen sind nach wie vor unsere vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die immer wieder dazu beitragen, Unmögliches möglich zu machen und Unfinanzierbares zu realisieren. Leider erneuert sich dieser Kreis nicht in dem Maße, wie ich es mir wünschen würde. Entmutigen lassen sollten sich die Ehrenamtlichen davon allerdings nicht. Spaß, nette Begegnungen und manchmal auch ein kleiner Dank springen immer dabei raus.

Nachdem ein harter und langer Winter hinter uns liegt freuen wir uns auf viele erfolgreiche, faire und spannende sportliche und menschliche Begegnungen in unserer HT16.

Ihr Sven Dahlgaard

THEMENÜBERSICHT



ab Seite 4

Tennis

Die lange Durststrecke scheint überwunden und die Aufbereitung der Tennisplätze ist in vollem Gange. Endlich. Für alle mit dem Wunsch, sich an frischer Luft zu bewegen und die Faszination des kleinen gelben Balles zu spüren, hat die HT16 die richtigen Angebote. Tennis ist ein spritziger Sport für alle Generationen.



ab Seite 6

Neues aus Hamm

Die zweite Auflage der Gesundheitsmesse und das Debüt des Hammer Laufs locken nach Hamm. Ob als Sportfläche oder zum Flanieren und Entspannen: Der Hammer Park ist eine attraktive Grünfläche. Im Frühling wird der Park großflächig umgestaltet.



ab Seite 8

Neues aus der HT16

Die Sport-Gala fand ein großes Publikum und bot einen würdigen Rahmen für Johannes Koldehoff und Niklas Schroettke. Vielfältige Angebote für Seniorinnen und Senioren und die Einladung zur Delegiertenversammlung.



ab Seite 11

Neues aus den Abteilungen

Turnerinnen in der 1. Bundesliga, Erfolgreiche Handballerinnen, Hamburger Meister im Futsal, Beach-Volleyball-Trainingsangebote, Nordic Walking auf Furteventura, Neues aus dem Fitness-Studio und den Kneipen.



ab Seite 21

Beweg Deinen Osten

Alle Sportvereine in Billstedt und Horn gestalten einen gemeinsamen Aktionstag. Die Sportvereine im Hamburger Osten öffnen ihre Türen und präsentieren sich allen Interessierten. Vor allem Kinder, Jugendliche und Senioren sollen dazu animiert werden, regelmäßig im Verein Sport zu treiben.



ab Seite 22

Veranstaltungen

Großes Kinderfest der HT16: Samstag, den 5. Juni feiern die Kinder der Horner Geest den Sommer. Spaß für Kinder von 2 bis 12 Jahren mit vielen sportlichen Mitmach-Angeboten, Leckereien und Attraktionen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.
Sievekingdamm 7
20535 Hamburg
Die HT16 im Internet: www.ht16.de

V.i.S.d.P: Andreas Wolff (andreas.wolff@ht16.de)
Redaktion: Sven Dahlgaard, Elke Heine, Edgar Toth, Oliver Camp, Andreas Wolff (redaktion@ht16.de)
Texte: Christian Erichsen, Sebastian Franke, Monika Großmann, Lanny Schäfer, Dagmar Schmidt, Sabine Joost, Thorsten Schulz, Christel Kießlich, Lena Johannsen, Knut Dahlgaard, Judith Kusber, Sonja Emmerich, Ursula Paust, Detlef Schulze
Fotos: Hoch Zwei, Sebastian Franke, Christian Erichsen, Marcus Scholz, Gerrit Meier, Oliver Camp, Lutz Neumann, André Nöbbe, Lanny Schäfer, Jürgen Schulz, Christel Kießlich, Knut Dahlgaard, Rosi Erdmann, Corinna Pens

Redaktionsschluss kommende Ausgabe: 30.7.2010

Alle Texte, Bilder und Graphiken 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: 7.000 Exemplare
Gestaltung: FRANKE KOMMUNIKATION
Druck: GK Druck GmbH & Co. KG
Produktkoordination: TRCT MEDIEN GmbH
Anzeigen: FRANKE KOMMUNIKATION
Brennerstraße 90
20099 Hamburg
anzeigen@ht16.de
Es gilt Anzeigenpreisliste # 3/2010.



Sportpark Öjendorf: die große Tennisaußenanlage

Das Tennis-Fieber hat sie wieder gepackt...

Die lange Durststrecke scheint überwunden und die Aufbereitung der Tennisplätze ist in vollem Gange. Endlich, nach diesem verdammt langen, harten Winter, der es aber nicht geschafft hat, Geselligkeit und Freundschaften unter seiner Herrschaft leiden zu lassen, nein, die wurden auch im Winter gepflegt. Jetzt ist es einfach der Wunsch, sich an frischer Luft zu bewegen, die Faszination des kleinen gelben Balles zu spüren, um ihn dahin zu prügeln, wo er für den Gegner unerreichbar ist. Tennis ist und bleibt eine spritzige, generationenübergreifende Sportart und wird ihren Charme auch in weiteren Jahrzehnten auf ihre Fans wirken lassen. Vielleicht ja jetzt schon auf Euch?

Von hohen Bäumen fast nahtlos umschlossen, die rote Asche von der Sonne beschienen, ein kleines Clubhaus mit vorgelagerter Terrasse, von der man einen



Sport-Oase: Clubgelände am Hammer Park

umfassenden Blick auf das Spielgeschehen hat: das ist unsere kleine Oase inmitten der Großstadt Hamburg. Die hohen Bäume schlucken den Lärm der nahe gelegenen Hauptverkehrsstraße Hammer Steindamm.

Man meint, die Zeit sei in dieser unständisch scheinenden Idylle stehengeblieben. Fast ist es auch so; denn bauliche Veränderungen würden den stark gebeutelten Etat unseres Vereins zu sehr belasten und die drei Plätze entsprechen ihrer vorschrittmäßigen Ausrichtung für den Wettkampfsport. - Ein kleines Grüppchen tennisbesessener HT16er lieferte 1922 den Grundstock zur Clubbildung. Doch um den damals noch elitären Sport auf eigener Anlage ausüben zu können, vergingen noch etliche Jahre. 1954 war es dann endlich soweit und die ersten Matches wurden auf den jetzigen Plätzen ausgetragen. Durch unsere Superstars Steffi Graf und Boris Becker erfuhr der weiße Sport in den 80er Jahren einen mächtigen Boom, die Mitgliederzahlen

schnellten in die Höhe, die kleine Anlage war dem Ansturm kaum gewachsen und doch immer offen für „Neue“.

Und so ist es auch heute noch: eine Anlage, die nicht nur Sportstätte ist, sondern ebenso Treffpunkt für Kommunikation, Anregung und Geselligkeit. Tennis, besonders auch für andere Sportler attraktiv, relativ preiswert (für Vereinsmitglieder ein geringer monatlicher Zusatzbeitrag), mitten in der Stadt gelegen, eine freundschaftliche Atmosphäre mit gediegenem Ambiente und professionellem Training.

Sollte der Frühling dem Winter nun endlich den Garaus gemacht haben, werden am 17. April die Pforten zum Saisonbeginn geöffnet. Für alle, die ich jetzt neugierig gemacht habe, findet am 24. April ein Tag der offenen Tür statt.

Jetzt ausprobieren

Eine neue Perspektive erschloss sich 1982 mit der Eröffnung des Sportparks Öjendorf, finanziert von den Vereinen HT16 und Gut Heil Billstedt. Abseits gelegen vom stressigen Stadtverkehr, am Rande des Öjendorfer Parks, entstand eine gewaltige Tennisanlage, mit 14 Außenplätzen, einer 3-Feld Tennishalle mit Gelenk schonendem Teppichboden, sowie sechs Squashcourts und einem modernen Clubhaus. Noch im Fahrwasser des Tennisbooms der 80er Jahre wurde dann 1985 die zweite 3-Feld-Tennishalle, die mit dem anderen Gebäudekomplex durch einen unterirdischen Gang Verbindung hat, fertiggestellt.



Tennis-Begeisterung beginnt in jungen Jahren

1995 dann versuchte man, noch eine Marktlücke mit der Errichtung einer Badmintonhalle zu füllen, die mit ihren zehn Badmintonfeldern einmalig ihresgleichen sucht. Der einsetzende Rückgang der Racketsportarten in den 90er Jahren war entscheidend dafür, eine neue Einnahmequelle zu erschließen und das bedeutete die Umgestaltung der zweiten Halle in eine Indoor Soccer Halle, die dann 2004 eingeweiht wurde.—Soweit die kleine Geschichte unserer wunderschönen Tennisanlagen.

Mit Stolz dürfen wir behaupten, dass auf diesen beiden gepflegten Anlagen nicht nur verbissen um Punkte gekämpft wird, sondern auch das gesellschaftliche Leben nicht zu kurz kommt. Hier wurden Freundschaften geschlossen, Ehen geschmiedet, Kinder in die große Gemeinschaft hinein

geboren, Feste gefeiert. Auf beiden Anlagen gibt es den Tag der offenen Tür, der noch nicht Tennisabhängigen (denn Tennis ist eine Sucht) die Möglichkeit bietet, mit dem weißen Sport Kontakt aufzunehmen. Schnuppermitgliedschaften werden angeboten.

Nach den bereits im März ausgetragenen Bezirksmeisterschaften, dem darauffolgenden Jazz-Frühshoppen mit Brunch, startet Öjendorf am 25.4. mit einem Saison-Eröffnungsturnier. Bereits zum dritten Mal wird in der Zeit vom 10.7. – 17.7. 10 der beliebte Krüll-Cup (Doppel- und Einzelturnier mit Ranglistenwertung) ausgetragen, gefolgt von den Jugendmeisterschaften im August und dem Anlagen-Turnier vom 10.9. – 12.9.10.

Ja, und nun heißt es: ran an den Ball, die Schläger vom Winterstaub befreien und

fleißig trainieren; denn die Punktspiele beginnen bereits Anfang Mai!
Viel Erfolg!

Elke Heine

Das Sportpark-Restaurant

Mittelpunkt der Anlage

Täglich geöffnet ab 11 Uhr mit einer großen Auswahl an nationalen und internationalen preisgünstigen Speisen.



Jürgen Unger und seine Mitarbeiterin

Die Sky Sportsbar bringt alle aktuellen Sportereignisse auf mehreren großen Monitoren. Ein Besuch lohnt sich, auch für Familienfeiern und Betriebsfeste sind Räumlichkeiten vorhanden. Fragen Sie unseren Gastronomen, **Jürgen Unger**.



Trubel abseits der Spielfelder

Impressionen 2009



Viel Einsatz am Ruder-Ergometer gefragt



Fit und in Form mit Langhantel-Aerobic



Herz-Sportler zeigen Ausschnitte aus ihrem Training



Freundliche Kinderbetreuung während des ganzen Tages

Hammer Lauf mit Gesundheits- und Laufmesse

„Wir wollen Hamm und die HT16 bewegen“, unter diesem Motto steht die zweite Auflage der Gesundheitsmesse und das Debüt des Hammer Laufs am 18. April.

Nach der positiven Resonanz auf unsere Gesundheitsmesse im letzten Jahr, wollen wir nun noch einen draufsetzen und die Gesundheitsmesse um den parallel stattfindenden Hammer Lauf erweitern. Alle HT16er sind aufgerufen, bei unserem ersten Hammer Lauf mitzumachen und sich anschließend auf der Gesundheitsmesse für Ihre Aktivitäten im Frühling inspirieren zu lassen.

Der Hammer Lauf

Start und Ziel für den Hammer Lauf ist der Thörls Park gegenüber unserem Sportzentrum. Von dort aus wird in Richtung Hammer Park gelaufen, bevor es durch den Thörls Park zurück zum Ziel geht.

Für jeden HT16er, ob lauferfahren oder nicht, haben wir ein Angebot zum mitmachen. Wir bieten einen Kinderlauf über 250 m für die Kleinen (bis 11 Jahre), einen Schülerlauf über 800 m (bis 15 Jahre), einen Schnupperlauf und Schülerlauf (Schüler bis 15 Jahre) über 2,5 Km sowie die Strecken über 5 und 10 Kilometer ohne Altersbegrenzung. Alle Strecken, bis auf Schüler und Kinderlauf, sind sowohl für Läufer als auch Nordic Walker offen.

Als besonderes Highlight für alle Starter erfolgt eine elektronische Zeitmessung, durch die jeder Starter erfährt, welche Zeit er bis auf eine Hundertstelsekunde genau

gelaufen ist. Diese Zeit steht dann auf der Urkunde, die jeder Starter als Erinnerung erhält. Die Siegerehrungen erfolgen im Anschluss an den Lauf und im Rahmen der Gesundheitsmesse.

Die Gesundheitsmesse

Nach dem Sie die Herausforderung des Laufes gemeistert haben, können Sie Ihren Tag bei der HT16 bei einem Rundgang über die Gesundheitsmesse ausklingen lassen. Es wird wieder viele Aussteller aus dem Bereich Gesundheit, Wellness und Laufen geben, bei denen Sie sich über die Neuheiten auf diesem Gebiet informieren können. Daneben zeigen wir Auszüge aus unserem Sportprogramm und informieren über aktuelle Trends.

Lassen Sie sich dieses Highlight des Frühlings nicht entgehen und sorgen Sie mit Ihrer Teilnahme dafür, dass es heißt „Die HT16 bewegt Hamm“.

Die Anmeldung ist online unter www.hammer-lauf.de, per Post oder persönlich in der Geschäftsstelle möglich.



Jetzt auch in Hamm: Faszination Volkslauf



Naherholung zwischen Eilbek und Rothenburgsort

Konjunktur im Hammer Park

Nicht nur die Abwrackprämie für Autos und Sanierungsprogramme für marode öffentliche Gebäude sollen die Konjunktur unserer Wirtschaft ankurbeln. Die Bezirksversammlung Hamburg Mitte hat einen Sonderinvestitionsplan zur Verschönerung dieses traditionsreichen Parks beschlossen. Die einzelnen Maßnahmen wurden im vergangenen Jahr den Anwohnern vorgestellt und nach Ende der langen Winterpause geht es jetzt an die Umsetzung. Schwerpunkte sind zunächst die Parkbereiche Spielplatz, Eingang Südost, Brunnengarten und Rondell.

So wird ein Spielschiff vom Stapel gelassen, um den kleinen Parkbesuchern vielfältige und spannende Klettermöglichkeiten zu bieten. Auch im Schiffsrumpf selbst gibt es Möglichkeiten zum Toben und Verstecken. Insgesamt sollen die Spielgeräte neu geordnet werden und durch weitere Hüpfplatten ergänzt werden. Auch die Ausstattung mit Bänken und Fahrradständern wird verbessert.

Eine weitere Erneuerung ergibt sich im südöstlichen Teil. Hier soll der Eingang Caspar-Voght-Straße/ Hammer Hof neu gestaltet und das gegenüberliegende Café in die Raumplanung mit einbezogen werden.

Für die ältere Generation werden unterschiedliche Geräte zur Förderung der Koordination und Motorik aufgestellt. Es entsteht damit eine Art Fitnesspfad für Senioren.

Auch der so genannte Brunnengarten soll umfassend saniert werden. Neue Bepflanzungen, neue Sitzgelegenheiten und eine Umgestaltung der Plattenwege und des Bachlaufes gehören dazu.

Das Rondell wird ebenfalls neu gestaltet und die Auffahrt zum heutigen Terrassen- und Rosengarten wieder hergestellt. Im Zusammenhang mit dem Umbau des Terrassengartens wird dadurch die westliche Seite des Terrassengartens, die heute als Sackgasse wahrgenommen und kaum begangen wird, belebt.



Neuplanung des Spielplatzes

Die vorhandene Ausstattung bleibt erhalten und die Nutzungen werden verbessert, zum Beispiel durch Erweiterung der Pflasterflächen an den Tischtennisplatten. Die innerhalb des rondellartigen Wegeverlaufs befindlichen Vegetationsflächen werden überarbeitet und das Kunstwerk von 1923 (Frauenplastik von Paul Hamann) freigestellt.

Bereits diesen Sommer sollen die Arbeiten abgeschlossen werden, um unseren Hammer Park noch attraktiver zu machen.

S.D.

Historie des Hammer Park

1773 kaufte der Hamburger Kaufmann Jacques de Chapeaurouge ein Gebiet des heutigen Parks, das er durch Ankäufe ständig erweiterte. Den Garten gestaltete er im englischen Stil. 1826 ging der Park mit Anwesen in den Besitz der Kaufmannsfamilie Sieveking über und wurde zum Mittelpunkt der politisch und kulturell interessierten Gesellschaft. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts planten

die Erben Dr. Johannes Hermann Sieveking den Verkauf des Parks und dessen Bebauung, die zum Glück jedoch verhindert wurde. 1920 wurde der Park schließlich öffentlicher Besitz. Hamburgs erster Gartenbaudirektor Otto Linne entwarf und plante den Volkspark mit dem Ziel, die Bürger durch Spiel, Sport und Spaß gesund zu erhalten.

Der Hammer Park ist 16 Hektar groß und besitzt einen wunderschönen Blumen- und Heckengarten, diese sind vor allem im Sommer besonders empfehlenswert. Hier bietet auch der See mit zahlreichen alten Bäumen ein schattiges Plätzchen am Ufer. Spezielle Merkmale des Hammer Parks sind die Minigolfanlage und ein Kräutergarten.

Jetzt wechseln, Geld sparen und Gutes tun

Ökologische Partnerschaft mit
Hamburg Energie

Bereits seit 1. Januar bezieht die HT16 als erster Hamburger Sportverein sauberen, ökologischen Strom von HAMBURG ENERGIE. Der neue städtische Versorger liefert Energie frei von umweltschädlichem Kohle- und Atomstrom. Die vertraglich vereinbarte ökologische Partnerschaft ist mehr als ein Lieferantenvertrag. Beide Seiten verpflichteten sich zu einer weitergehenden Zusammenarbeit mit lukrativen Auswirkungen auf jedes Mitglied: Jedes HT16-Mitglied, das zu HAMBURG ENERGIE wechselt, kann einen Monat kostenlos sein Angebot in der HT16 nutzen - ihm wird ein monatlicher Grundbeitrag (maximal 19 Euro) gutgeschrieben. Das HT16-Mitglied erhält zum nächstmöglichen Zeitpunkt klimaschützenden Öko-Strom zu attraktiven Preisen - mit Preisgarantie bis 31.12. diesen Jahres. HAMBURG ENERGIE honoriert das umweltfreundliche Verhalten der HT16-Mitglieder und unterstützt die Jugendarbeit des Vereins für jeden neuen Kunden mit 31 Euro. Die Partnerschaft ist für alle beteiligten attraktiv und zum Wohl der Umwelt. Jetzt Mitmachen und sich alle Vorteile sichern!

Der Stromanbieterwechsel zu HAMBURG ENERGIE ist einfach: In der Geschäftsstelle sind Antragsformulare erhältlich, mit denen der Wechsel unkompliziert und schnell erfolgen kann. Zu beachten ist dabei: Für den doppelten Bonus an Mitglieder und die Jugendarbeit der HT16 müssen ausschließlich die über die HT16 gestellten Umstellungsaufträge genommen werden. HAMBURG ENERGIE erhofft unter dem Motto „Echte Hamburger halten zusammen - jetzt Wechseln und Bonus sichern“ viele bislang zögernde Umsteigewillige für ökologischen Strom zu begeistern. Ein weiterer Schritt in der Partnerschaft ist die Bestückung der Dächer des Sportzentrums Sievekingdamm und des Sportpark Öjendorf mit Solaranlagen - Gespräche hierzu laufen bereits.

Come together bei der ersten Sport-Gala

Erstmals ehrte die HT16 am 6. Februar ihre Sportler des Jahres 2009 im Rahmen der Sport-Gala. In der festlich geschmückten Aula der Schule Hohe Landwehr hatten sich über 200 Sportlerinnen, Sportler der HT16 sowie Gäste aus Wirtschaft und Politik versammelt, um bei der Ehrung dabei zu sein.

Die Wahl zum HT16 Sportler des Jahres fiel auf den 16-jährigen Schwimmer **Johannes Koldehoff**, der mit seinem 4. Platz bei den Europäischen Jugendspielen (EYOF) die sportlich wertvollste Leistung erzielte.



Nachwuchssportler des Jahres:
Judoka Niklas Schröttke

schaftte, in die 1. Bundesliga aufzusteigen und auch bei den Hamburg Gymnastics 2009 ein gutes Bild abgab. Der dritte Platz ging an das 16-jährige Brustschwimm-talent **Paul Wiechhusen**, der als Deutscher Jahrgangsmeister elfmal die Deutschen Altersklassenrekorde auf verschiedenen Bruststrecken verbesserte.

Nachwuchssportler des Jahres wurde **Niklas Schröttke**, der als Deutscher Jugendmeister im Judo und als daneben bereits aktiver Co-Trainer für den Nachwuchs die Jury überzeugte.

Umrahmt wurde die Sport-Gala von Show-Acts. So hatten die Turnerinnen der Rhythmischen Sportgymnastik einen beeindruckenden Auftritt auf ungewohntem Parkett und die Hip-Hop-Tanztruppe brachte die Gäste für die anschließende Party in Stimmung.

Der Vorsitzende der HT16, **Sven Dahlgaard**, war von dem tollen Abend begeistert. „Wir haben eine beeindruckende Leistungsschau der HT16 gesehen. Die Sportlerinnen und Sportler haben sich diesen Abend verdient.“

Den zweiten Platz belegte die **Damen Turnriege der HT16**, die es im Rahmen der Startgemeinschaft Hamburg/ Wedel



Alt und Jung ehren „ihre“ Helden

Mitgliederservice das zentrale Thema 2010

Die Mitglieder der HT16 bilden die HT16. Diese Mitglieder zufrieden zu stellen, ist die wichtigste Aufgabe unserer Geschäftsstelle. Wie im letzten Jahr begonnen, wollen wir den Service für unsere Mitglieder weiter verbessern. Wir haben uns daher entschlossen, für alle Fragen Rund um ihre Mitgliedschaft einen neuen Arbeitsplatz zu schaffen.



Ina Nöbbe hilft gern

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab dem 01.03.2010 mit Frau **Ina Nöbbe** eine neue Mitarbeiterin für den Bereich Mitgliederverwaltung eingestellt haben. Frau Nöbbe wird sich an vier Tagen in der Woche um alle Belange der Mitgliederverwaltung kümmern.

Sie erreichen Frau Nöbbe telefonisch unter der Telefonnummer 25 17 49 - 26, sowie persönlich während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle.

Vielfalt für SeniorInnen

Lebenslang Sport treiben ist in der HT16 möglich. Viele Mitglieder nutzen bis ins hohe Alter die sportlichen und gesellschaftlichen Angebote. Rund ein Viertel der Mitglieder ist älter als 60 Jahre. Folgerichtig beginnt der Sport und das lebendige Vereinstreiben am Sievekingdamm bereits morgens um 9 Uhr mit in verschiedenen Hallen. Durch den Schulsport der benachbarten Primarschule Hohe Landwehr treffen Alt und Jung Vormittags aufeinander und verstehen sich prächtig.

Ein großes „Geschnatter“ ist zu hören, wenn Gruppenwechsel in den Gymnastikhallen ist. Die eine Gruppe geht, die andere kommt - man kennt sich und hat viel zu erzählen.

Die Gymnastikhallen und Umkleieräume sind zu wichtigen Kommunikationsstätten geworden. Seit mehr als 12 Jahren ist die vereinseigene Senioren-Begegnungsstätte ein zusätzlicher Raum für Kontakt, Austausch und gemeinsame Aktivitäten. Für viele ist die HT16 ein zweites Zuhause geworden, Sport und Geselligkeit möchte man nicht missen, man fühlt sich wohl hier und hat dadurch ein Stück Lebensqualität mehr. Das umfangreiche Angebot der HT16 für die ältere Generation hilft unse-



Die ältere Generation in der HT16

ren Mitgliedern, physisch, psychisch und sozial fit zu bleiben. Machen Sie mit ! Neben speziellen Gesundheitsangeboten, wie Herzsport, Osteoporosesport, Diabetessport, Lungensport, Sport in der Krebsnachsorge, Orthopädische Gymnastik und Becken-Boden-Gymnastik bietet die HT16 Folklore, Wandern, Radwandern, Kegeln, Singkreis, Stricken, Kartenspielen, Englischkurse, Informationsvorträge, Plattdeutscher Gesprächskreis, Tagesausflüge, Urlaubsreisen, Senioren-Begegnungsstätte und täglich der Mittagstisch im vereinseigenen Restaurant.

Fröhlicher Kindergarten: wieder Plätze frei

Drei Mal in der Woche Bewegung und Turnen in den Sporthallen, musikalische Früherziehung, Sprachförderung und spielerisches Englischlernen – der Kindergarten in der HT16 bietet Elementarkindern einen sportlichen Einstieg ins Leben.



Fröhlicher Start ins Leben

Zum Sommer werden wieder Plätze frei und Kinder zwischen 3 und 6 Jahren sind herzlich willkommen. Der Besuch des Kindergartens ist unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft der Eltern möglich.

Weitere Informationen gibt Erzieherin Monika Großmann, Tel. 25493265

<p>Kontakt Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V. Sievekingdamm 7 20535 Hamburg Im Internet zu finden unter www.ht16.de</p> <p>Allgemeine Informationen birgit.bachmann@ht16.de 251749-0</p>	<p>Fitness-Studio detlef.schulze@ht16.de 251749-40</p> <p>Reha- und Gesundheitssport jutta.vis@ht16.de 251749-20</p> <p>Seniorenport, Gymnastik edgar.toth@ht16.de 251749-29</p> <p>Mitgliederverwaltung ina.noebbe@ht16.de 251749-30</p>	<p>SPORTFÜXXE oliver.camp@ht16.de 251749-21</p> <p>Geschäftsführung andreas.wolff@ht16.de 251749-49</p> <p>Kindergarten Monika Großmann 25493265</p> <p>Restaurant Thomas Schumacher 25313493</p>
---	--	---



**Gesund
abnehmen,
schlank
bleiben!**

**Abnehmen
ohne zu
hungern
& ohne
JoJo-Effekt,
gesund
& nachhaltig**



Gesellschaft für Ernährungsberatung
GRS mbH & Co. KG

Gesellschaft für Ernährungsberatung
GRS mbH & Co. KG | wellfigura
Telefon 040 / 271 646 72

Fuhlsbüttler Straße 122 | 22305 Hamburg
E-Mail: info@wellfigura.de
Internet: www.wellfigura.de

Partner der **HT16**

NEUES AUS DER HT16

Herzlichen Glückwunsch

Zwei Drittel Ihres Lebens – 60 Jahre – hat **Irmgard Rätzke** als Gymnastiklehrerin in der HT16 verbracht. Jetzt feierte sie ihren 90. Geburtstag. Vorstand, Geschäftsführung und alle MitarbeiterInnen gratulieren herzlich zu ihrem stolzen Geburtstag. Vielen Dank für die jahrzehntelange Treue zur HT16 und die Leitung so vieler Gymnastikgruppen. Alles Gute auf dem Weg zur 100!



60 Jahre als Gymnastiklehrerin aktiv

Liebe Irmgard,
sieh nur richtig hin,
heute stehst du in der Vereinszeitung drin.
Der Grund, du hattest Geburtstag am 19.02.2010,
nicht irgendeiner, nein, dein 90., kaum zu verstehen.

90 Jahre, keine Frage,
wird man doch nicht alle Tage.
Deshalb möchten wir dir sagen,
Wir sind froh, dass wir dich haben.
Lass dich knuddeln, lass dich drücken,
lass dir in die Augen blicken.
Du bist eine Rarität,
ein Einzelstück mit Qualität.
Lass dir viele Küsschen geben,
von allen, die dich gerne mögen.
Gemeint ist deine Donnerstagsgruppe,
- denn - nur mit dir waren wir eine tolle Truppe.

Wir wünschen nun von Herzensgrund,
liebe Irmgard, werde wieder ganz gesund.
Mach weiter so! Und uns ist klar,
du schaffst dann auch die "100 Jahr".
Herzlichen Glückwunsch

Deine Donnerstagsgruppe !!!

Ruhestand

Hannelore Hollander und Petra Gröncke treten in den Ruhestand.

Nach über 10 Jahren bei der HT16 ist unsere langjährige Sekretärin der Geschäftsführung, Frau **Hannelore Hollander**, am 31.01.2010 in den endgültigen Ruhestand getreten. Vorstand und Geschäftsführung sowie alle Mitarbeiter bedanken sich bei Hannelore Hollander für ihre langjährige sehr engagierte und erfolgreiche Arbeit.

Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute und vor allen Dingen Gesundheit. Als Mitglied der Tennisabteilung Hammer Park und deren Kassenwartin bleibt sie der HT16 weiterhin erhalten.

Einen besonderen Dank verdient unsere ehrenamtliche Helferin in der Mitgliederverwaltung Petra Gröncke, die ihre Hilfe in der Mitgliederverwaltung nach der Einarbeitung von **Ina Nöbbe** Ende März beenden wird.

Petra Gröncke hat in den zurückliegenden Jahren zweimal wöchentlich ehrenamtlich geholfen, die Mitgliederverwaltung zu verbessern. In den zurückliegenden schweren Jahren ist dieses herausragende Engagement nicht hoch genug zu bewerten. Vorstand, Geschäftsführung und alle Mitarbeiter danken Petra für ihren selbstlosen Einsatz und die tolle Unterstützung. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute und vor allen Dingen Gesundheit und viel Spaß beim Sporttreiben in der HT16.

Einladung

zur Delegiertenversammlung
am Donnerstag, 10.6.2010, 18 Uhr
in Halle E im Sportzentrum Sievekingdamm

Auszug aus der Tagesordnung:

- Bericht des Vorsitzenden
- Bericht des Vorstandsmitglieds für Finanzen
- **Wahlen:**
 - Vorsitzender
 - Vorstandsmitglied für Bauwesen
 - Rechnungsprüfer
 - Wahlausschuss
 - Schiedsgericht

Stimmberechtigt sind die Delegierten der Abteilungen, dabei sein können alle Mitglieder



Ole Bischof: Judo-Olympiasieger in der HT16

Olympiasieger zum Anfassen Norddeutsche Meisterschaft

Ole Bischof gibt Training in der HT16. Der deutsche Olympiasieger von 2008 und Bronzemedallengewinner der Weltmeisterschaften 2009, bittet gemeinsam auf die Matte.

Gleich drei Mal besteht am 11. April die Möglichkeit, von den Erfahrungen eines der erfolgreichsten Judosportler unserer Zeit zu profitieren.

Besonderheit für Fans: Ole steht für gemeinsame Fotoaufnahmen und Autogramm-Wünsche zur Verfügung. Das Training findet in der zum Dojo umgebauten Halle A des Sportzentrums am Sievekingdamm statt. Ab 10 Uhr sind Männer und Frauen sowie Jugendliche U17 und U20 am Start. Am Nachmittag beginnt das Training für Jungen und Mädchen U11 um 15 Uhr und alle Kinder der Altersklasse U14 können den sympathischen Judo-Weltstar ab 17.30 Uhr erleben.

Die HT16 war mit drei Kämpfern bei den Norddeutschen Meisterschaften der Männer U17 am 14. Februar in Tarp vertreten: **Jesse Hübner** (-50kg), **Viktors Dundurs** (-55kg) und **Jan-Hendrik Bartels** (-60kg). Für Jan-Hendrik und Viktors war es die erste Norddeutsche Meisterschaft in der neuen Altersklasse, für Jesse war es sogar die erste 'Norddeutsche' überhaupt. Die HT16er zeigten eine engagierte Leistung, mussten jedoch erkennen, dass die älteren Kämpfer ihnen häufig noch körperlich bzw. technisch-taktisch überlegen sind. So schaffte es leider keiner der drei, eine vordere Platzierung zu erringen. Viktors war mit zwei gewonnen Begegnungen bester HT16er, während Jan-Hendrik und Jesse jeweils einen Sieg verbuchen konnten.

XVIII. HT16 Open

Zum 18. Mal lädt die Judo-Abteilung der HT16 am Pfingstwochenende in das Sportzentrum am Sievekingdamm und wieder werden hunderte Judoka und noch mehr Eltern, Betreuer, Freunde, Verwandte und Interessierte dabei sein. Nicht nur für die Athleten, sondern auch für die Zuschauer wird einiges geboten: Mitreißende Kämpfe in schneller Folge und der „beliebteste Verpflegungsstand Norddeutschlands“. Auch morgens um 7.10 Uhr wird freundlich die erste heiße Bockwurst mit Kartoffelsalat des Tages verkauft.

Um die begehrten Medaillen und Ehrungen des größten Judoturniers im Norden wetteiferten in den vergangenen Jahren jeweils mehr als 700 Aktive. Ein Grund für die Organisatoren, die Wettbewerbe auf Grundlage der letztjährigen Beteiligungszahlen der jeweiligen Altersklassen neu zu verteilen: Samstag starten die KämpferInnen der U11 und U17, Sonntag die U14 sowie Frauen und Männer.

Wer das Organisationsteam tatkräftig unterstützen möchte, ist willkommen! Jeder Handschlag zählt, denn viel Arbeit ist zur Vorbereitung zu erbringen: Matten aufbauen, Tischbesetzungen planen, Brötchen schmieren und Wurst Dosen öffnen.

Anmeldungen sind ausschließlich per E-Mail möglich unter open@ht16-judo.de bis zum 12. Mai

Prämie 2009

Beim Wettbewerb "Bester Hamburger Judo-Verein" belegte die HT16 den 2. Platz der über 70 Mitgliedsvereine des Hamburger Judo-Verband. In die Wertung fließen sämtliche Ergebnisse von Einzelmeisterschaften ein, die je nach Meisterschaftsebene unterschiedlich gewertet werden.

Christian Böttger

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

Verkauf von: Computer und Zubehör, Server, Netzwerke, Software, Telefonanlagen

Analyse, Beratung, Planung, Installation, Konfiguration und Support aller Komponenten.

Vermitteln von Internet- und Mobilfunkverträgen und Unterstützung bei der Einrichtung.

Einweisung, Schulung, Fernwartung.

Handball boomt

Seit der Auflösung der Spielgemeinschaft mit dem TH Eilbeck geht es handballerisch bergauf: Der Klassenerhalt in der Oberliga der Frauen ist greifbar, alle weiteren Frauenteam stehen vor dem Aufstieg und bei den Männern können alle Spielklassen gehalten werden. Zum Saisonfinale wollen die Teams weiterhin Gas geben, um den traditionsreichen Handballsport in der HT16 zu stärken. In der Vorbereitung der neuen Spielzeit soll dann die Aufbruchstimmung genutzt werden, um weitere Weichenstellungen vorzunehmen.

lung ohne Nachwuchssorgen in die Zukunft blicken kann. Mehr als 60 Kinder der Jahrgänge 1998 bis 2003 trainieren derzeit am Sievekingdamm und nehmen regelmäßig am Spielbetrieb teil.

Mit zusätzlichen Trainingszeiten am Dienstag und Donnerstag konnte der Trainingsplan für alle Jugend- und Erwachsenenteams kurzfristig optimiert und Platz geschaffen werden für neue Teams. Trotz zahlreicher organisatorischer Anpassungen sind die TrainerInnen, AusbilderInnen und BetreuerInnen motiviert, ihren Beitrag



In dieser Saison unbesiegt: Madeline Hamurculu, Canan Vogt, Jasmine Hamurculu, Yvonne Rahmelow, Lanny Schäfer (hintere Reihe von links), Angela Yilmaz, Susanne Schäfer, Ruza-Rozi Stanic, Christine Rahmelow und Annemarie Schulz (vordere Reihe von links). Nicht abgebildet sind Madline Andersen, Lisa Boa Ventura, Miriam Wittke und Julia Wölk

Im Jugendbereich sind eine männliche C- und D-Mannschaft und zwei weitere männliche F-Teams die sportliche Grundlage. Die Mädchen der HT16 treten in dieser Spielzeit nur in der A-Jugend an, so dass ein kompletter Neuaufbau eingeleitet worden ist. Der Zuspruch bei den ganz Kleinen reißt nicht ab, so dass die Abtei-

zum Neuaufbau zu leisten. „Es macht Spaß, mit so vielen Handballbegeisterten zusammen zu arbeiten“, kommentiert Abteilungsleiter **Lanny Schäfer**. „Die sportlichen Ergebnisse sind eine tolle Motivation, den eingeschlagenen Weg fort zu setzen!“

Lanny Schäfer

Hamburger Bestenkämpfe

Wir freuen uns über den Erfolg unserer Mädchen bei den Hamburger Bestenkämpfen in der Rhythmischen Sportgymnastik.



Top-Platzierung für Marie, Karla, Anna und Anastasia

Die Gruppe der Altersklasse 7 mit **Marie Palnau, Karla Schmidt, Anna Medwedski** und **Anastasia Wagner** turnte sich mit ihrer komplizierten Übung, bei wunderbar elegantem Ausdruck mit äußerster Synchronität auf den 1. Platz. **Mathilda Schmidt** gewann den 1. Platz im Mehrkampf (Altersklasse 10) mit dem Seil, Reifen und ohne Handgerät. Mathilda, Karla und Nastja, die schon beim internationalen Freundschaftswettkampf in Alzey gute Platzierungen vorweisen konnten, haben auch da mit ihrem Können überzeugt. Die Gymnastinnen werden von **Meri Andronikashvili** trainiert, die neben den technischen Elementen besonders an der Ausdrucksfähigkeit und Sauberkeit der Ausführung arbeitet. Wer Interesse und Lust hat, bei uns mit zu trainieren, melde sich bitte beim Verein.

Dagmar Schmidt



Wir machen Brot

ausschließlich aus
100% Vollkorn



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

Infos + Verkauf: www.effenberger-vollkornbaeckerei.de



Unkomplizierter Spaß mit Bällen lockt Mädchen ab 13 Jahren in den Sand
Schuhe aus und los - endlich!

Hinein in den Sand

Kaum ein Ballsport ist ähnlich sommerlich wie Beach-Volleyball. Die HT16 bietet seit vielen Jahren regelmäßiges Training am Strand an. Der heimische Strand liegt im Innenhof der Schule Hermannstal und bietet optimale Voraussetzungen. "Anstatt Brink/Reckermann im TV zu bewundern, sollen junge Leute selbst aktiv werden", erläutert Abteilungsleiter **Oliver Camp** das Ziel. Geringe Vorkenntnisse tun dem Spaß bei den ersten Pritsch- und Baggeraktionen keinen Abbruch. Ab Ende April starten für Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 8 die unverbindlichen Trainingsangebote unter Anleitung von motivierten TrainerInnen. Als zusätzlichen Motivations-Kick finden in der heißen Jahreszeit mehrere YOUNG BEACH-Turniere im Hermannstal statt - kostenlos zum Mitmachen. Aufschlag in den Sommer ist am 8. Mai für alle U15 und am 9. Mai für alle U19. Mit Spannung erwartet vor allem **Anisa Sarac** die Outdoor-Saison - als Auswahlspielerin vertritt die Ausnahmeathletin Hamburg beim Bundespokal.

Offenes Beach-Volleyball-Training
jeweils Dienstag, Mittwoch und
Donnerstag ab 17 Uhr in der Schule
Hermannstal - Start am 4. Mai.

Nelly Westphal und **Anna Asantewaa** belegten in der U15-Rangliste der Mädchen Platz 7, **Christopher Szymoniak** und **Patrick Urbanski** in der Kategorie U19 männlich Platz 5 und wollen dieses Mal noch höher hinauf.

Gemeinsame Ferien

Nicht nur im Spielbetrieb zusammen unterwegs, sondern auch außerhalb der heimischen Trainingshalle viel Spaß haben, ist das diesjährige Sommer-Motto der jugendlichen VolleyballerInnen. Neben dem Titelgewinn im Jugend-Hanse-Pokal Anfang Juni der U 20Jährigen, steht Ende



Anne hat's gelernt: Baggern ist einfach

Juni die einwöchige Jugendbegegnung in Dänemark an. Erstmals fahren fast ein Dutzend Jungen und Mädchen in das nördliche Nachbarland, um konzentriert Neues zu sehen und sich volleyballerisch zu verbessern. Im August dient dann die Teilnahme an der Volley-Woche zur optimalen Einstimmung auf die kommende Hallen-Saison.

In der Volley-Woche wird jeden Tag tolles Training in einem motivierenden Umfeld geboten. Grundtechniken, Wettkämpfe und viel Spaß - die Volley-Woche ist mitreißend und kurzweilig.

Anmeldungen sind unter
www.volley-woche.de möglich.

Start am Netz

Für Männer und Frauen mit wenig Spielerfahrung, aber viel Neugier und Mut, bietet die HT16 zwei attraktive Mixed-Trainingsgruppen an. **Karen Sarac** koordiniert den Neuanfang der Trainingsgruppe in Hamm: „Wir sind eine Trainingsgemeinschaft mit ganz unterschiedlichen Hintergründen - viel und wenig Spielerfahrung, doch es macht Spaß, zusammen zu spielen!“, berichtet die engagierte Leiterin. Der Trainingsort ist nur zwei Minuten vom Sportzentrum am Sievekingdamm entfernt in der Sporthalle Hammer Weg.

In der Sporthalle Sterntalerstraße trainiert die Traditions-Mixed-Mannschaft der HT16 unter der Leitung von **Harald Oehmigen** - ebenfalls am Mittwochabend. Die erfahrenen SpielerInnen nehmen an der Mixed-Punktspielrunde des Hamburger Volleyball-Verbandes teil und haben sich dort mittlerweile in der dritthöchsten Liga etabliert. „Das Spielniveau dort ist nicht unerreichbar für AnfängerInnen, aber einige Grundtechniken sollten schon sitzen“, beschreibt Harald Oehmigen die Anforderungen. Aktuell tritt das Team im Hanse-Pokal an und nimmt Kurs auf das Finale am 29. Juni.

Neues Mixed-Training: Mittwochs ab 19.30 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums Hamm. Herzlich willkommen sind Neugierige und AnfängerInnen. Weitere Informationen gibt **Karen Sarac** unter 01577.4505465



Unsere Jungs bei den Norddeutschen Futsalmeisterschaften in Hamburg/Bergedorf: Thorben, Mehmet, Hamza, Cihan, Musti, Serhat, Bryan, Yannick, Tolga, Danny, Robert, Hüseyin, Kalif, Prince, Emre, Buba und Nestor

Hamburger Meister

Auf Initiative des Deutschen Fußballbundes, des Norddeutschen und des Hamburger Fußballverbandes finden „Futsalmeisterschaften“ der B- und C-Jugend statt.

Futsal (aus dem Spanischen für Fußball in der Halle) ist der offizielle Hallenfußball der FIFA und UEFA und wird bereits in etwa 100 Ländern wettkaufmäßig gespielt.

Es kommt ein spezieller, nur wenig springender Ball zum Einsatz: Es wird wieder „mehr Fußball“ gespielt und weniger „gebolzt“.

Auch die Regeln variieren zum „normalen Fußball“ und sind weniger körperbetont.

Dies führt insgesamt auch zu weniger Verletzungen. Man spielt Futsal auf normale Handballtore und ohne Bande. Ein Torwart und vier Feldspieler bilden eine

Mannschaft, bis zu sieben Auswechselspieler sind möglich.

Die langjährig bestehende 93er Mannschaft hat es geschafft, erster Hamburger Futsalmeister der B-Jugend 2010 zu werden, herzlichen Glückwunsch!

Unser Dank geht vor allem an die Trainer **Isa, Baris, Yusuf, Blall** und **Hemat**, die uns in den letzten Jahren unterstützt haben.

Sabine Joost

Himmelfahrt

3. Gerd Wilke Cup am 13. Mai

Jung und Alt, Fußballer oder Schiri, alle fiebern sie dem 13.05.2010 entgegen.

An diesem Tag ist nicht nur Himmelfahrt (für einige auch Vatertag), sondern auch unser großer Fußballtag in der Legienstraße. Ab 10.00 Uhr treffen sich alle Fußballer unseres Vereins und spielen um den Tur-

niersieg. Sämtliche Jugendmannschaften, die Liga, die Senioren, eine Truppe Ehemaliger, ehrgeizige Schiri's, unsere Frauen, die Trainer/Betreuer, die sonst am Spielfeldrand schreienden Väter, alle wollen und werden sie Ihre Fußballkünste unter Beweis stellen.

Auch für die Zuschauer wird neben Fußball einiges geboten: Multikulti Buffet, Grillwurst und frisch gezapftes Bier – für jeden ist etwas dabei! Sämtliche Erlöse kommen unserer Jugendarbeit zu Gute.

An alle HT16-Mitglieder und Freunde – Wir sehen uns auf unserer Sportanlage Legienstraße!

**Adresse der Sportanlage:
Legienstrasse 210a, 22119 Hamburg**

FRANKE
KOMMUNIKATION



Nehmen auch Sie unsere Erfahrung in Anspruch!

franke@franke-kommunikation.com

Tel. 0178-3136892

**Public-Relations
Sponsoring
Marketingberatung
Eventkonzeption
Eventmanagement
Moderation**

Aufstieg geschafft!

Am 12.12.09 hatte unsere 2. Bundesliga-mannschaft Hamburg-Wedel mit acht Turnerinnen von der HT 16 und zwei Turnerinnen aus Wedel ihren Relegationswettkampf in Limburg an der Lahn. Dieses Mal waren dabei: **Jennifer Kießlich, Rabea Homp, Annika Carstensen, Anja Gurewich, Chantal Niebuhr, Katja Skrobova** und **Anna Csizar**. Betreut wurde unsere Mannschaft von unserem Vereinstrainer **Alexander Palnau** und die Sportlerinnen aus Wedel von **Rainer Junge**. Die Mannschaftskameradinnen **Anna Burgmann, Caro Bader** und **Maibritt Kretschmer** waren an diesem Tag leider verhindert. Anfänglich waren alle Turnerinnen etwas nervös; denn alle hatten ein gemeinsames Ziel: endlich einmal aufzusteigen in die erste Bundesliga. Von Gerät zu Gerät wurde es dann besser, jeder motivierte den anderen und auch gerade dann, wenn ihm ein Fehler unterlaufen war. Die Mannschaft präsentierte sich als hervorragendes Team! Erst am letzten Gerät, dem Sprung, fiel die Entscheidung. Wir hatten das Glück auf unserer Seite und gewannen verdient mit 174,50 Punkten vor TuS Leipzig mit 174,40 Punkten. Ein sensationeller Erfolg! Zum ersten Mal wird eine Hamburger Kunstturnerinnen-Mannschaft in der ersten Bundesliga antreten! Herzlichen Glückwunsch allen Turnerinnen und natürlich auch den beiden Trainern! Allen ein herzliches Dankeschön für Euren Kampfgeist, Einsatz und, nicht zu vergessen, das tolle Miteinander.

Christel Kießlich



Gut gelaunt: Oberligateam gewinnt Silber

HT16 gewinnt Silber

Bei den Oberliga-Rundenwettkämpfen (Schülerinnen) zeigte die Mannschaft der HT16 eine tolle Leistung. Nach vier gewonnenen und einem verlorenen Wettkampf landete die Mannschaft nach dem Finale beim ETV auf dem 2. Platz - die Trainerinnen **Theresa Lange** und **Tanja Musik** waren mit den Leistungen der Turnerinnen sehr zufrieden. Neben **Lilian Kemper, Saskia Ernst, Anna-Lena Reinhardt** und **Blerina Seferi** turnten **Sirin Corliano, Denise Weinfurter** und **Madeleine Richter** neu im Team und konnten mit guten Übungen zum Mannschaftsergebnis beitragen. Durch die erreichte Platzierung wird die HT16 auch in der kommenden Saison in der Oberliga turnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Nachwuchstraining

Seit einigen Monaten trainieren **Nikoletta Giagridis** und **Lisa Müller** eine neue Nachwuchs-Trainingsgruppe für Mädchen ab 5 Jahre (Jahrgang 2004 und älter). In zwei Einheiten pro Woche trainieren sie Kraft, Koordination und die Grundlagen des Turnens. Alle Mädchen ab 5 Jahre, die Spaß am Gerätturnen haben und mehr können wollen, sind herzlich zum Probetraining eingeladen.

Probetraining für Mädchen (Jahrgang 2004 und älter) dienstags von 16-18 Uhr, Jahnhalle A



Aufstieg geschafft: Alex, Rabea, Katja, Annika, Caro, Chantal, Anna, Anja, Jenny, Rainer



Der unverbindliche und kostenlose Ernährungs-Check-up beinhaltet

- Eine Intensiv-Beratung durch unsere Ernährungsexperten
- Eine Messung der Körperzusammensetzung und des Ernährungszustandes anhand der Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA)

Gesellschaft für Ernährungsberatung GRS mbH & Co. KG
wellfigura | Fuhsbüttler Str. 122 | 22305 Hamburg
Telefon: 040-27 16 46-72 | Fax: 040-27 16 46-73

E-Mail: info@wellfigura.de | Internet: www.wellfigura.de
Öffnungszeiten wellfigura-Shop: Mo-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Gleich anrufen und Termin vereinbaren!

„Wer abnehmen will, muss essen!“

Mannschafts- ärzte des FC St. Pauli als Experten

Ab der nächsten Ausgabe informieren die Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Carsten Lütten und Dr. Johannes Holz die HT16-Mitglieder in einer neuen Rubrik über Themen rund um Sportgesundheit. Ihre sportmedizinische Kompetenz stellen sie als Mannschaftsärzte des FC St. Pauli unter Beweis. Die beiden Spezialisten verfügen über langjährige Erfahrung in der operativen und nicht-operativen Behandlung von Gelenk-, Muskel- und Sehnenverletzungen. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten zählen u. a. minimalinvasive OP-Techniken bei Gelenkersatz, Kreuzband- und Knorpelchirurgie. Dr. Lütten und Dr. Holz führen in der HansasträÙe 1 eine Gemeinschaftspraxis und operieren als Chefarzte in der Park-Klinik Manhagen.



Dr. Carsten Lütten



Dr. Johannes Holz

Vorab drei allgemeine Sporttipps der Mannschaftsärzte:

1. Vor der intensiven Ausübung einer Sportart sollten Sie Ihren Bewegungs- und Halteapparat von einem Sportarzt untersuchen lassen. Nur so werden bestehende Verletzungen und Veränderungen an den Gelenken erkannt, die bei starker Belastung zu gesundheitlichen Problemen führen können.
2. Achten Sie auf das richtige Schuhwerk, denn es leistet einen großen Teil der „Stoßdämpferarbeit“. Zu empfehlen sind zusätzlich Spezialeinlagen, ggf. nach vorheriger Laufbandanalyse.
3. Einseitige sportliche Belastung führt zu Überlastung. Trainieren Sie daher alle Muskelgruppen und legen Sie regelmäßig Erholungspausen ein, in denen der Körper sich regenerieren kann.

Haben Sie einen Themenwunsch? Schreiben Sie an redaktion@ht16.de!

B-Jugend Staffelmeister

Mit fünf Mannschaften ist die HT16 zu den Vorkämpfen der Deutschen Staffelmeisterschaften auf Landesebene angetreten. Vier davon qualifizierten sich für die Finalläufe der besten acht. Trotz des Ausfalls zwei ihrer besten Schwimmer, **Joey Müller** (Medaillengewinner bei den Deutschen Jahrgangsmeysterschaften) und **Lukas Dümpelmann** (mehrfacher Hamburger Meister), schaffte die B-Jugend die Sensation und wurde Hamburger Meister der Jungen. **Norman Marcus**, **Nico Delzer** und **Daniil Fissenko** (alle Jahrgang 1995) und **Vitaliy Danylenko** (Jahrgang 1996) verwiesen den Hamburger Schwimm-Club mit einem Abstand von 17 Sekunden auf Platz 2. Da nur Norman Marcus in den Leistungsgruppen des Verbandes schwimmt, zeigt, wie außerordentlich die gezeigte Leistung einzuschätzen ist. Ein toller Erfolg auch für die beteiligten TrainerInnen: **Denise Grunewaldt**, **Philipp Sieber** und **Stephen Marcus**.

Die weibliche B-Jugend musste am Finaltag ebenfalls auf ihre stärkste Schwimmerin, **Julia Gupta**, verzichten. Von Platz 6 nach dem Vorkampf fiel die Staffel auf Platz 7 in der Endwertung zurück.

Die erstmals für einen Endkampf qualifizierte D-Jugend des Trainerteams **Marcel Wenzel** und **Jennifer Rasch** bestätigte ihre Platzierung aus dem Vorkampf und erreichte ebenfalls Platz 7.

Vereinsmeister 2009

Am ersten Dezemberwochenende schwammen die HT16 Schwimmer im Rahmen unseres traditionellen Nikolausschwimmfestes ihre Vereinsmeister aus. Der Vereinsmeister wurde in den Altersklassen E-Jugend bis zur offenen Klasse in einem Mehrkampf aus den vier Lagen Schmetterling, Rücken, Brust und Kraul ermittelt. Es wurde hart gefightet, bis am Ende die Sieger fest standen. Wer am Ende gewonnen hatte, wurde bis zur Siegerehrung im Rahmen unserer Weihnachtsfeier am Wochenende vor Weihnachten geheim gehalten.

Zur Weihnachtsgala der Schwimmabteilung hatten sich dann über 100 Besucher in der Schule Hohe Landwehr eingefunden. Neben den Ehrungen hatten die Aktiven wieder verschiedene Show Acts eingeübt, die begeistert gefeiert wurden. Mit den Pokalen im Rucksack verabschiedete sich die Schwimmerfamilie in den wohlverdienten Weihnachtsurlaub.



Helden des Wassers: Norman, Nico, Daniil und Vitaly

Hammer Park

Neuer Abteilungsvorstand



Der neue Abteilungsleiter:
Knut Dahlgaard

Am 5.3. wurde auf der recht gut besuchten Mitgliederversammlung ein neuer Abteilungsvorstand gewählt.

Claus Petersdorf, der drei Jahre die Abteilung geleitet hatte, stellte sich nicht wieder zur Wahl.

Der neu gewählte Abteilungsleiter, **Knut Dahlgaard**, dankte Claus für seinen engagierten Einsatz zum Wohle der Abteilung. Als Anlagenobmann wurde **Jean Bontoux sr.** gewählt, als Sportwart **Jean Bontoux jr.** wiedergewählt. Jean führt dieses Amt schon seit etlichen Jahren erfolgreich aus. Weiterhin im Amt sind **Susanne Steudle** (Jugendwartin) und **Hannelore Hollander** (Kassenwartin).

Zwei Aufgaben stellen sich dem neuen Vorstand. Zum einen müssen neue, jüngere Mitglieder gewonnen und in die Abteilung integriert werden. Zum anderen sollen auch der Sportbetrieb und das Leben auf unserer schönen Anlage im Hammer Park intensiviert werden.

Kommt vorbei und beteiligt Euch!

Sportpark Öjendorf

Sanierungsarbeiten abgeschlossen

Die im Herbst 2009 begonnenen Modernisierungs- und Sanierungsarbeiten sind

jetzt erfolgreich beendet. Heizung und Lüftung wurden verbessert, Duschräume neu gefliest, Arbeiten im Elektro- und Sanitärbereich zur Einsparung von Strom und Wasser vorgenommen. Ein neuer Anstrich verschönert Flure und Treppenhaus. Wir danken den Mitgliedern und Gästen für das Verständnis für die zeitweilig aufgetretenen Beeinträchtigungen während der Bauarbeiten.

Little French Open

24. Mai bis 5. Juni im Sportpark
Ausschreibung: Jüngsten-Mehrkämpfe aller am Training teilnehmenden Jugendlichen

Meldungen: ch@sportoncourt.de
oder durch Eintrag in die Listen an der Rezeption im Sportpark
Meldegeld: 15 Euro
Meldeschluss: 7.5.2010

Neue
Themenreihe

Gesunde Ernährung im Alter

Mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung können Sie ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität bis ins hohe Alter erhalten. Um eine höhere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Alter zu erzielen, ist eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Folsäure und Vitamin D besonders wichtig. Dies wird am besten durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte gewährleistet.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf stetig ab. Physiologisch betrachtet, verringert sich die Muskelmasse und es wird vermehrt Fett eingelagert. Wird dies nicht berücksichtigt, kommt es zu Übergewicht. Altersbedingte Aufnahmestörungen im Verdauungstrakt können zu Mangelerscheinungen führen. Hochwertige Lebensmittel mit einem niedrigen Energiegehalt und einem hohen Nährstoffgehalt sollten deshalb auf dem Spei-

seplan stehen:

Qualität statt Quantität

Hochwertige Eiweißquellen wie mageres Fleisch und Fisch sollten bevorzugt verzehrt werden. Die Verringerung der Knochenmasse und eine Abnutzung des Knorpels gehören zu den altersbedingten Veränderungen. Zur Vorbeugung von Osteoporose sollte der tägliche Calcium-Bedarf von 1000 mg mit Mineralwasser und fettarmen Milchprodukten gedeckt werden.

Fette sind lebensnotwendig. Verwenden sie jedoch pflanzliche Öle (Olivenöl, Rapsöl), die eine günstige Fettsäurezusammensetzung haben und die Gefäße elastisch halten. Vermeiden sie Lebensmittel, die gehärtete Fette enthalten (z.B. Butter, Sahne). So können Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Komplexe Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Vollkornprodukten vorkommen, sind besonders reich an Ballast-

stoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und haben einen langen Sättigungseffekt.

Ab dem 60. Lebensjahr lässt das Durstempfinden nach und der Appetit ist vermindert.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Liter am Tag ist jedoch lebensnotwendig, da Wasser ein wichtiger Bestandteil der Körperzellen, Hirnflüssigkeit und Verdauungssäfte ist. Das Durstgefühl zu trainieren, ist deshalb besonders wichtig. Mit Kräutern angerichtete Speisen sind appetitanregend und helfen damit die Salzaufnahme zu verringern und damit das Risiko an Hypertonie (Bluthochdruck) zu erkranken.

Judith Kusber

(Dipl. Ökotrophologin; Zertifikat VDOE)

Sonja Emmerich

(Diätassistentin, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VDD; VFED)



Raus aus dem Haus auf die Kanaren

Nordic Walking Reise

Die HT16 hatte Mitte 2009 eine .Nordic Walking Reise nach Fuerteventura geplant. Da noch einige Teilnehmer für die Reise fehlten, hat Rosi Erdmann bei den Damen vom SC Condor nachgefragt, ob nicht Interesse bestünde, teilzunehmen. Spontan haben sich sechs Damen entschlossen, mitzuflogen.

Es war eine sehr "zusammengewürfelte" Gruppe, überwiegend Frauen, nur drei Männer. Das Vorab-Kennenlernen war aber schon ein voller Erfolg. Alle verstanden sich auf Anhieb und freuten sich sehr auf die gemeinsame Reise mit **Rosi und Jürgen Erdmann**.

Nach einem wunderschönen Flug und einer einstündigen Busfahrt durch eine recht kahle Landschaft erreichten wir am 19.1.10 um 15 Uhr das 4 Sterne Hotel Costa Calma Beach Resort mit Blick auf den Atlantik.

Wir haben erst einmal eine Kleinigkeit und einen Drink an der Poolbar bei herrlichem Wetter zu uns genommen. Mit Rosi und Jürgen gab es anschließend eine .Lagebesprechung" für die Woche.

Es war für Jeden etwas dabei. Nach einem Walking Einführungsseminar konnte man sich entscheiden, ob man mitwalkt

oder aber sich anders "betätigt". Mit Frühsport um 8 Uhr fing der Tag an. Ganz Mutige waren vorher schon um 7 Uhr im Pool und haben ihre Runden gedreht. Um 17 Uhr gab es dann noch Entspannungsgymnastik (für jeden der wollte und konnte).

Es gab lange Walking Touren, schöne ausgiebige Strandspaziergänge, Sonnenbäder oder aber es wurde einfach nur relaxt. Jeder nach seinem Geschmack! Für einen Abschlussabend hatte jeder ein kleines Geschenk gekauft, welches versteigert werden sollte. Die Auktion war ein voller Erfolg. Das Besondere aber war, dass zum Schluss unser Gerd einen Montblanc Kugelschreiber zur Verfügung stellte, der dann doch tatsächlich mit

€ 100 "über den Tisch" ging. Endergebnis € 370, die für Haiti gespendet werden sollen. Die Firma OTIO, in der Roswitha Schmidtke arbeitet, hat den Betrag in ihrer Aktion Kinderhilfswerk für Haiti verdoppelt, d.h. Gesamtspende € 740. Der Betrag kann sicherlich ein wenig helfen, das große Leid der Menschen etwas zu lindern.

Alle hatten ganz viel Spass an diesem Abend. Es wurden Rätsel aufgelöst, Preise verteilt, Geschichten vorgetragen und Lieder gesungen.

Wir alle danken Rosi und Jürgen für die viele Arbeit" die sie sich gemacht haben,

um uns eine so tolle Woche, die wie im Fluge vergangen ist, zu bereiten. Diese erfolgreiche Reise findet eine Wiederholung im nächsten Jahr vom 18. bis 29.1. 2011.

Die Beiden haben nun noch eine schöne Woche auf Fuerteventura vor sich, uns aber hat das eiskalte Hamburg wieder fest im Griff.

Ursula Paust

Badminton Workshop

Sehr beliebt bei allen Badminton Freizeit Spielern: Der Badminton Basic Work Shop im Sportpark Hamburg Öjendorf!



Intensives Arbeiten an Schlagtechniken

Ein Grundkurs für Badminton-Einsteiger und Spieler, die in ihrem Verein ohne Anleitung spielen bzw. trainieren, sowie alle anderen Interessierten!

Zwei Tage in einer kleinen Gruppe intensiv und mit Spaß an ausgewählten Schlagtechniken und Bewegungsverhalten arbeiten, Neues lernen, Fehler korrigieren, Bewegung optimieren. Leitung: **Alexander Frenzel**, DBV B-Trainer.

Termine unter www.sportpark-oejendorf.de

Flußkreuzfahrten für HT16-Mitglieder

Donaurhapsodie

Glanzvolle Städte und gemütliche Dörfer zwischen Wachau und Puszta

8 Tage Passau-Budapest-Kalocsa-Passau
Reisetermine Ende Mai bis Ende Juni 2010

Schon ab **699,-**

Rhein-Main-Ensemble

Traumhafte Impressionen in Deutschlands Mitte auf Main und Rhein

8 Tage Mannheim-Romantischer Rhein-Würzburg-Mannheim

Reisetermine: Mitte Mai bis Ende September 2010

Schon ab **899,-**

UHLÉN HORSTER
REISEDIENST

Hartwicusstraße 6 - 22087 Hamburg

Tel: +49 (40) 229 449 98
Fax: +49 (40) 288 078 44

Partner der
HT16

Sonderaktion nur für HT16-Mitglieder: Die Anreise per Bahn (2.Klasse) ist inklusive!

Neue Flächen-Trainer

Wie Sie möglicherweise bereits gemerkt haben, werden Sie zu verschiedenen Zeiten von neuen Flächen-Trainern betreut. Frisch aus Ihren Ausbildungen sind zu uns gestoßen:

Maren Hartmann und Carsten Henkel.

Maren befindet sich in der Ausbildung zur Sport – und Fitness-Kauffrau und hat im Rahmen dieser Ausbildung Ihre Flächen-Kompetenz erworben. Sie wird hauptsächlich sonntags die Betreuung unserer Mitglieder übernehmen und sich parallel dazu in Inhouse-Schulungen weiter entwickeln.

Carsten hat über „Das Trainer Netzwerk“ (maßgeblich unter Mitwirkung unseres Trainers **Hardy Stechele**) seine B-Lizenz zum Fitness-Trainer erworben und betreut Sie nicht nur auf der Gerätefläche, sondern nimmt auch gern Termine zur Beratung und Optimierung Ihrer persönlichen Trainingspläne an. Auch seine Hauptzeit ist der Sonntag.

Verstärkung am Empfang

Neben den bewährten Kräften werden zukünftig zwei neue Damen unsere Mitglieder und Gäste einchecken, bewirten und zu allen Fragen rund um das Studio zur Verfügung stehen:

Jennifer Hamann und Gina Erbert.



erhält Unterstützung am Empfangstresen

Jennifer ist 33 Jahre alt; sie hat es als Mitarbeiterin in einer großen Spedition beruflich nach Hamburg verschlagen.

Nebenberuflich war sie bereits in Ihrer Heimat Duisburg als Mitarbeiterin im Empfangsbereich verschiedener Studios und auch als Kurs-Trainerin tätig. Sie verfügt daher in dieser Tätigkeit über gewisse Erfahrungen, und wir wünschen ihr, dass sie sich schnell bei uns einlebt.

Gina Erbert ist 19 Jahre alt, kennt sich als Studio-Mitglied hier bestens aus. Sie beabsichtigt, nach ihren derzeit laufenden Abiturprüfungen eine Ausbildung in einem Hamburger Krankenhaus zu beginnen und will durch ihre Tätigkeit an der Rezeption bei uns ihre Ausbildungskosten mit finanzieren. Auch ihr wünschen wir viel Spaß bei ihrer Aufgabe.

Sauberkeit im Studio

Obwohl ein Reinigungsunternehmen täglich morgens vor der Öffnung des Studios die Räume und Sanitär-Bereiche reinigt, ist zusätzlich seit 4 Wochen ist eine Reinigungskraft angestellt worden, die täglich nachmittags noch einmal durch die Räumlichkeiten geht und entsprechend notwendige Arbeiten erledigt!

Neuer Bodenbelag für die Gerätefläche

Ein neuer Bodenbelag soll den verbrauchten und verschmutzten Sisal-Teppich auf der Empore der Gerätefläche ablösen. Es handelt sich um Design-PVC-Boden in dunkler Holz-Optik, der mit einer starken Oberflächen-Schutzschicht versehen ist, um den Anforderungen, die die Cardio-Geräte und deren Benutzung für einen Bodenbelag stellen, gut gewachsen zu sein. Wenn alles klappt, trainieren wir ab spätestens Ende Mai auf diesem Boden!

Neues Indoor-Cycling Konzept/ 1 Stunde Bike-Power

Mehr als „nur“ Radfahren! Indoor-Cycling ist wohl das weltweit meist verbreitete Gruppentrainingsprogramm: Ein Ausdauer-Training auf einem speziell für diesen Zweck hergestellten Spin Bike zur Verbesserung bzw. zum Aufbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechsel-Training. Häufig angeboten wird es in sogenannten „Workouts“, deren



schweißtreibende „Tretmühlen“

Programm Woche für Woche abgefahren wird.

Ein spezielles Trainingskonzept dazu bietet **Christopher Neis** ab Mitte April an: Statt Einzel-Workouts wird eine Serie mit speziellen Inhalten gefahren - von „Low End Endurance“ über „Hill“ bis „Competition“ -, um langfristig mehr Abwechslung und größere Trainingseffekte zu erzielen.

Detlef Schulze

Immer Donnerstag abends, 20.45 – 21.45 Uhr; Anmeldungen an der Rezeption im Studio!

Einladung

zur Mitgliederversammlung

Donnerstag, 6.5.2010, 18.30 Uhr
in der Aula der Schule Hohe Landwehr

Auszug aus der Tagesordnung:

- Informationen zur Organisation des Studios
- Wahlen von Delegierten und Ersatz-Delegierten
- Wahl eines Studio-Sprechers aus der Mitgliedschaft

Anträge sind bitte einzureichen bis spätestens 15.04.2010

HT16 persönlich

Du bist unser Supertalent...

Diese Auszeichnung wurde **Thomas Scheffler** schriftlich beurkundet, ausgestellt von der Crew des RTL! Thomas Scheffler, der rund um die Uhr für alle Belange der RTL-Crew zur Verfügung stand, dem kein Handschlag zu viel wurde, der für alles einen Rat wusste, der sich sogar als Stadtführer versuchte und schlicht unentbehrlich während des Riesenspektakels in unserer Halle A war.



Mehr als nur Fußballtrainer

Genau so unentbehrlich hat sich unser Hausmeister auch im täglichen Ablauf des Geschehens der HT16 gemacht; denn sein Leben besteht aus Arbeit. Urlaub ist überflüssig. Der Zwangsurlaub, angetreten nach schwerer Krankheit, ist für ihn zur Geduldsprobe geworden und er wartet sehnsüchtig auf das OK der Ärzte, um wieder richtig loslegen zu können. Als ehemaliger Handballspieler brachte er einen seiner Söhne vor ca. 15 Jahren zum HT16-Fußball, unterstützte den damaligen Fußballtrainer, der wiederum Thomas psychologische und sportliche Fähigkeiten erkannte und ihm das Jugendtraining überließ.

Nun gefiel es dem Sohn aber nicht, unter Papas Regie zu trainieren, also musste eine andere Respektsperson hinzugenommen werden. So gab es dann einen Co-Trainer, der die Sache ernster und konsequenter anging und kurioserweise später sein Schwiegersohn werden sollte. Seit Jahren betreut Thomas Scheffler die Fußball-Jugendmannschaften der HT16 als Freund und als Berater, richtet Turniere aus und kümmert sich nebenbei um die Freizeitanlage in der Legienstraße. Seine Worte: „Die HT16 ist meine Familie!“

E.H.

Skikneipe

Befreit vom Eise sind Strom und Bäche

Oh, war das ein verdammt langer und kalter Winter. Während unserer aktiven skiläuferischen Zeit hätten wir laut gebelt, wäre auf einer Wochenendreise in den Harz auch nur annähernd so viel Schnee gefallen. Wir hätten der Kälte getrotzt und immer wieder die zwei Hänge bevölkert und unsicher gemacht...doch vor fünfunddreißig Jahren hatte Frau Holle nicht so viele Federn!

Durch Uneinigkeit musste unser vorweihnachtliches Essen ausfallen. Wir sollten uns wirklich überlegen, in der nächsten Adventszeit etwas auf die Beine zu stellen. Umso netter war unser Grünkohlessen. Als Gast fand unser erster Vorsitzender, **Sven Dahlgaard**, passende Worte, um uns über den aktuellen Stand unseres Vereins zu informieren. Seine positive Ausstrahlung trug entscheidend zu einem gemütlichen Miteinander an diesem Abend bei. Unsere Planungskneipe im November war etwas enttäuschend, daher kann ich auch bisher keine festen Termine für das Jahr, außer der Grillkneipe am 5.8., nennen. In der Planung sind ein Besuch des Planetariums und ein Ausflug in das Heidekastell Bispingen. Die Termine werden noch bekanntgegeben.

Wir gratulieren **Christa Schild** zu ihrem 75., **Edith Perkuhn** zum 80., **Paul Becker** zum 80. und **Heidi Franke** zum 65. Geburtstag und wünschen ihnen noch weiterhin viele schöne Jahre bei bester Gesundheit! Und... bis zum nächsten Mal, bleibt schön gesund!

Elke Heine

Die nächsten Kneipen finden statt am 6.5. und 3.6.10

Jahnkneipe

Der Höhepunkt zwischen den beiden Ausgaben des HT-Spiegels war wieder unser Grünkohlessen, an dem auch unsere Damen teilnahmen. **Karl** und **Richard** hatten wieder für genügend Preise für die Tombola gesorgt. Durch ein Quiz und verschiedene Wortbeiträge war es ein gelun-

gener Abend, der fast alle zum längeren Verweilen bewegte. **Sven Dahlgaard** und **Hans-Jürgen Kopka** konnten aus beruflichen Gründen nicht teilnehmen.

Das Wetter mit Eis und Schnee trug ein übriges zur geringeren Teilnahme bei.

Kneipe B

Trotz vereister Straßen und Wege kamen 96% der angemeldeten Mitglieder und Gäste der Kneipe B zum traditionellen Grünkohlessen in den Remter der Jahnhalle. Durch die Gerätturmer verstärkt, begrüßten wir auch den Vorsitzenden der HT16, **Sven Dahlgaard**, der einen positiven Ausblick für die Zukunft des Vereins gab. Da der Kneipwart anlässlich seines runden Geburtstages geladen hatte, ergab sich statt Aufmerksamkeiten für ihn die Chance einer Spende zugunsten des Vereins. Die geistigen Beiträge des Abends: ein Vortrag über die Wurzeln des Turnens. Zeitungsnachrichten aus 1925 und turnerische Laudationes umrahmten persönliche Gespräche. Wichtig: Das Essen hat gut geschmeckt.

R.C.

Die nächsten Termine:
Dienstag, 13.4. um 22 Uhr: Hauptversammlung Kneipe B
Sonntag, 9.5. Wanderung

Freizeitgelände

Unser Freizeitgelände hat einen neuen Vorstand. Die Pächter wählten ein Dreiergremium, das sich künftig um die Belange in der Legienstraße kümmern wird: **Vera Hohmann**, **Andrea Guß** und **Kurt Holt-huis**. Delegierter ist **Fritz Boda**. Danken möchten wir **Peter Plehn**, der viele Jahre die Geschicke des Freizeitgeländes gelenkt hat.

Eine Bitte des Teichpächters: Bitte keine Flaschen, Plastikteile, Becher und Stöcke in den Teich werfen, es gefährdet die Tiere (Wildgänse, Enten, Teich- und Blesshühner, einen Fischreiher und Sumpfschildkröte) und verschmutzt den See. Helft mit, dieses schöne Fleckchen Erde zu erhalten.

Aktionstag und Aktivkarte machen mobil

Gleich nach Frühstück geht es los: Am 5. Juni 2010 gestalten die Sportvereine in Billstedt und Horn den gemeinsamen Aktionstag „Beweg' Deinen Osten“. Viele Sportvereine im Hamburger Osten öffnen ihre Türen und präsentieren sich allen Interessierten. Vor allem Kinder, Jugendliche und Senioren sollen dazu animiert werden, regelmäßig im Verein Sport zu treiben. Denn Vereinssport fördert das Wohlbefinden jedes Einzelnen und das soziale Miteinander.

Um ca. 11.00 Uhr bricht eine Fahrrad-Rallye vom Stadteifest Horn am Gojenboom auf und steuert nacheinander die verschiedenen Sportstätten an. Die HT16 präsentiert ab 10.00 Uhr Beach-Volleyball für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren an der Schule Hermannstal. Selbst die Füße in den Sand stellen und den bunten Ball ohne Fangen in der Luft halten – wer schafft das? Jungen und Mädchen sind zum Ausprobieren und Zuschauen herzlich willkommen. In der Sporthalle Querkamp präsentieren sich die Abteilungen Tischtennis und Basketball für Kinder ab 10 Jahren und zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren. Vor allem für Bewegungsinteressierte ab 60 Jahren bietet das Programm viele Möglichkeiten zum Mitmachen. Am Nachmittag lockt die

HT16 mit einem großen Kinderfest zu Sport und Leckereien auf den Sportplatz Legienstraße. Für Kinder von 2 bis 12 Jahren ist sportlicher Sommer-Spaß vorbereitet, so dass sich die ganze Familie bewegen lassen kann. Die Strecke der Fahrrad-Rallye führt zu vielen Sportvereinen in Horn, Billstedt und Mümmelmannsberg – wer mag, kann an einigen Haltepunkten aktiv werden und an dem Preisausschreiben teilnehmen. Zum Abschluss des Aktionstages werden die Hauptpreisträger auf der Bühne des Stadteifestes Horn ausgelost. Derzeit entsteht die „Aktivkarte für Billstedt-Horn“: eine Faltkarte, die erstmals eine Übersicht über die in den Quartieren aktiven Sportvereine, das Sportangebot, die Ansprechpartner und weitere Informationen bietet.



Basketball in der Horner Geest

Die Aktivkarte erscheint zur Auftakt-Veranstaltung von "Beweg Deinen Osten" am 29. Mai und ist danach in vielen öffentlichen Einrichtungen erhältlich. Bestellungen sind möglich über www.schau-nach-osten.hamburg.de

Ihr neues Zuhause... Wohnen ab 60!

Aktuell in Meiendorf, Rahlstedt und Öjendorf 1-Zimmer-Wohnungen frei!



Sie finden uns in:

Alsterdorf	Meiendorf
Buchholz	Öjendorf
Hausbruch	Rahlstedt
Heimfeld	Wandsbek
Jenfeld	

**z. B. 1 Zi.-Whg Luisenhofstieg
40,75 m² € 453,53
Genossenschaftsanteile € 1.612,-
Eintrittsgeld € 55,-**

Veranstaltungen

Hilfeleistung bei Bedarf

Wohnen mitten im Leben

**Vereinigte Hamburger
Wohnungsbaugenossenschaft e.G.**
Hohenfelder Allee 2
22087 Hamburg

Beratung und Information:

Seniorentelefon: 040 25 15 12 – 222
seniorentelefon@vhw-hamburg.de

www.vhw-hamburg.de



Großes Kinderfest der HT16: Samstag, den **5. Juni** feiern die Kinder der Horner Geest den Sommer. Spaß für Kinder von 2 bis 12 Jahren mit vielen sportlichen Mitmach-Angeboten, Leckereien und Attraktionen. Eintritt frei, Beginn um 14 Uhr auf dem Freizeitgelände an der Legienstraße

APRIL 2010

10.4. Aufräumtag (Tennis)
Tennisplätze Hammer Park ab 10 Uhr

11.4. Lehrgang mit Olympiasieger Ole Bischoff (Judo)
Sportzentrum Sievekingdamm ab 11 Uhr

17.4. Hauptrunde Hanse-Pokal (Volleyball)
Sporthalle Thedestraße 100 ab 14.30 Uhr



17.4. Saisonöffnung (Tennis)

18.4. Hammer Lauf und Gesundheitsmesse Sportzentrum Sievekingdamm ab 9.45 Uhr

18.4. Jugend-Hanse-Pokal Hauptrunde (Volleyball)
Sporthalle Stephanstraße ab 10.30 Uhr

24./25.4. Elbcup und Hamburger Einzelmeisterschaften (Turnen)
Sporthalle Angerstraße Eintritt frei



24.4. Tag der offenen Tür (Tennis) Sportpark Öjendorf ab 10 Uhr

MAI 2010

1.5. Medenspiele (Tennis)
Sportpark Öjendorf ab 10.30 Uhr

1./2.5. Hamburger Jugendmeisterschaft Unter 13 Jahren (Volleyball) Sporthalle Reinbeker Redder ab 10.30 Uhr

8.5. YOUNG BEACH-Turnier Unter 19 (Beach-Volleyball) Sandarena Hermannstal ab 9.30 Uhr



9.5. Jugend-Hanse-Pokal Zwischenrunde (Volleyball) ab 14.30 Uhr

13.5. Gerd Wilke Cup (Fußball) Sportplatz Legienstraße ab 10 Uhr

15.5. Bundesliga Wettkampf (Turnen) in Heidenheim

22./23.5. XVIII. HT16 Open (Judo) Sportzentrum Sievekingdamm ab 9.45 Uhr Eintritt frei



29./30.5. Internationaler RTB-Pokal (Turnen) in Bergisch-Gladbach

JUNI 2010

5.6. YOUNG BEACH-Turnier Unter 15 (Beach-Volleyball) Sandarena Hermannstal ab 9.30 Uhr

5.6. Kinderfest Sportplatz und Freizeitgelände Legienstraße ab 14 Uhr

12./13.6. Deutschland Cup (Turnen) in Haslach

19./20.6. DM Jugend (Turnen) in Detmold

26./27.6. Hamburger Meisterschaften (Schwimmen) im Landesleistungszentrum Dulsberg Bad jeweils ab 10 Uhr

JULI 2010

3.7. Sommerfest (Judo) Freizeitgelände Legienstraße ab 14 Uhr

3./4.7. Hamburger Jugendmeisterschaften U17, U18 und U19 (Beach-Volleyball) Naturbad Kiwittsmoor ab 9:30 Uhr

19. bis 23.7. SOMMERFUXX Sportflächen Stengelestraße ab 9 Uhr

AUGUST 2010

11. bis 15.8. Volley-Woche in den Sporthallen Hammer Weg ab 16 Uhr

Immer wieder ausgezeichnet.



www.haspa.de

Haspa
Hamburger Sparkasse

Meine Bank.

**ECHTE HAMBURGER
HALTEN ZUSAMMEN:**

**JETZT WECHSELN
UND BONUS
SICHERN!**

Drei gute Gründe, sich der ökologischen Partnerschaft von HT16 und HAMBURG ENERGIE anzuschliessen:

- Saubere Energie aus Hamburg für Hamburg schon ab 19 ct/kWh
- Preisgarantie bis zum 31.12. 2010
- Insgesamt 50 Euro (19 Euro Monatsbeitrag für Sie und 31 Euro für die Vereinskasse) für Sie und Ihren Verein HT16

**FREI
VON KOHLE-
UND ATOM-
STROM**

www.ich-schliess-mich-an.de

040 – 33 44 1010

(Zum regulären Festnetzтарif Ihres jeweiligen Telefonanbieters.
Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.)



**HAMBURG
ENERGIE**

Ihr städtischer Energie-Versorger