

C 8426F

Hamburger Turnerschaft von 1816

HT16 Spiegel

September 2010

Nummer 917

112. Jahrgang

Schutzgebühr 2 €

Magazin für Mitglieder und Freunde des ältesten Turnvereins der Welt

Lust auf Turnen

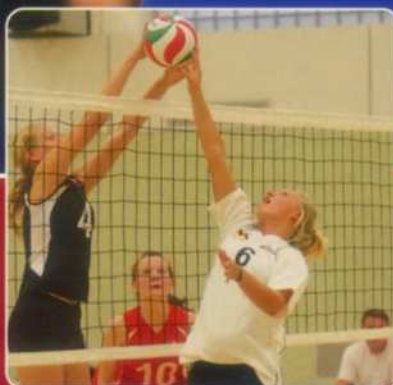
vom Einstieg für Kleinkinder
bis zum Leistungsturnen

17.10.
Tag der Offenen Tür
im Fitness-Studio

NEU: Vorstellung aller Partner der HT16



Paul ist Deutscher Meister



Spaß mit Volleyball



Judo statt Rumhängen

Im Internet www.ht16.de

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 HT16 Freunde,

Thilo Sarrazin hat einen Stein ins Wasser geworfen und damit erneut eine Debatte über die Integrationsbereitschaft von Mitbürgern mit Migrationshintergrund ausgelöst. Verbrämt mit Vererbungstheorien und Annahmen zur Intelligenz von Menschen unterschiedlichster Herkunft hat er leider die Grenzen des Erträglichen überschritten, dennoch ist es ihm gelungen, das Thema nicht nur den Stammtischen unseres Landes zu überlassen.

Sport kennt alle Sprachen, Integration durch Sport ist mehr als ein Slogan. Die Bilder von unserer erfolgreichen Fußballnationalmannschaft, zu der auch viele Leistungsträger mit ausländischem Hintergrund gehören, haben wir noch vor Augen. Mittlerweile hat fast jedes zweite Kind in Hamburg einen Migrationshintergrund. Nach dieser Definition handelt es sich um Kinder, bei denen mindestens ein Elternteil nicht in Deutschland geboren ist. Ich freue mich, dass viele dieser Kinder auch den Weg in unseren Verein gefunden haben und somit die HT16 ein Stück unserer Gesellschaft abbildet. Leider gelingt es uns noch nicht ausreichend, auch deren Eltern für unseren Verein zu gewinnen.



Vorsitzender Sven Dahlgaard

Dennoch müssen wir aufmerksam bleiben, damit sich nicht immer mehr Menschen von unseren Werten und Kulturvorstellungen entfremden und rückschrittliche Parallelgesellschaften bilden, obwohl sie zum Teil hier in Deutschland geboren worden sind, unsere Sprache sprechen und unsere Schulen besucht haben.

In unserem Vereinsalltag mit seinen zahlreichen Mannschaften und Trainingsgruppen wird Integration ganz normal gelebt und erlebt. Sport baut Brücken, fördert die Gemeinschaft und setzt Grenzen. Wir setzen dabei auf Fairplay und Toleranz auf beiden Seiten.

Ihr Sven Dahlgaard

THEMENÜBERSICHT



ab Seite 4



ab Seite 6



ab Seite 7



ab Seite 8



ab Seite 11



ab Seite 22

Junge Talente gesucht

Die Ursprungssportart der Hamburger Turnerschaft hat Zukunft. Seit 1816 begeistern sich Jungen und Mädchen in unserem Verein für das klassische Turnen. Wer neugierig ist, findet bestimmt ein passendes Angebot zwischen Eltern-Kind-Turnen, Kleinkindturnen, Kinderturnen, Kunstturnen

schnell - stark - schlau

Die SPORTFÜXXE feiern ihren ersten Geburtstag und begeistern hunderte von Grundschul-Kindern. Seit Beginn des neuen Schuljahres sind die rotfellen Racker an vierzehn Standorten aktiv und bringen Jungen und Mädchen in Bewegung.

Jetzt wird durchgestartet

Die Delegierten der Abteilungen freuten sich über den positiven Jahresabschluss und bestätigten zahlreiche Vorstandsmitglieder in ihren Ämtern. Das höchste Gremium des Vereins nahm sich ausgiebig Zeit zur Beratung und fällte Entscheidungen.

Neues aus der HT16

Die Sanierungs-Offensive im Sportzentrum Sievekingdamm geht weiter, frische Gesichter in der Geschäftsstelle, Förderverein zur Sportförderung gegründet und Integration als neues explizites Handlungsfeld der HT16

Neues aus den Abteilungen

Tag der Offenen Tür im Fitness-Studio, Gummibärchen-Cup der Judoka, Handball-Sieg gegen den THW Kiel, Deutsche Meisterschaften im Boxen, Volleyball-Erfolge, Tag des Tanzens, erfolgreiche Kyu-Prüfungen im Karate und Deutsche Meisterschaften im Schwimmen

Veranstaltungen

Am 25. und 26. September wird zum vierten Mal der Hamburger Sprint-Cup ausgetragen. Im Dulsberg-Bad schwimmen junge Helden und Top-Athleten um die Wette. Wer ganz dicht ran will an die Schnellsten, muss hin.

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, Christian Böttger, Andreas Wolff (redaktion@ht16.de)

Texte: Christian Erichsen, Sebastian Franke, Jutta Vis, Detlef Schulze, Marion Einsiedel, Andre Nöbbe, Alexander Palnau, Julia Palnau, Natalia Weitmann, Kerstin Honigsmid, Helge Müller

Fotos: Sebastian Franke, Christian Böttger, Oliver Camp, Thomas Maibom, Jutta Vis, Edgar Toth, Karen Strumann

Redaktionsschluss kommende Ausgabe: 15.11.2010

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: 5.000 Exemplare

Gestaltung: FRANKE KOMMUNIKATION

Produktion: TRCT MEDIEN GmbH

Anzeigen: FRANKE KOMMUNIKATION

Brennerstraße 90

20099 Hamburg

anzeigen@ht16.de

Es gilt Anzeigenpreislite # 3/2010.

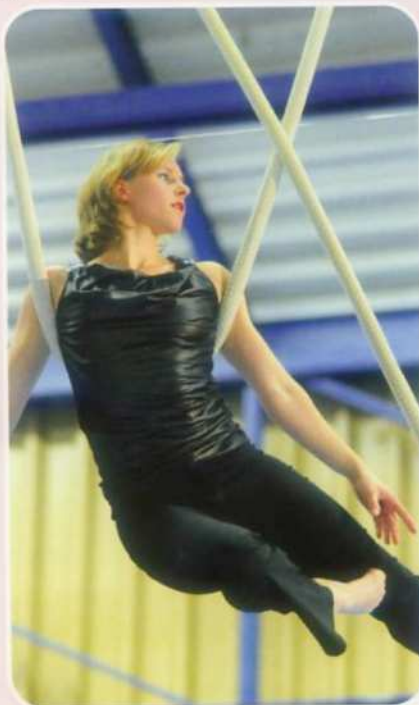


Eleganz am Boden erfordert stundenlanges Üben

Junge Talente gesucht

Turnen an Geräten ist die Keimzelle der Hamburger Turnerschaft. Seit 1816 begeistern sich Jungen und Mädchen für das klassische Turnen und viele bleiben ihr ganzes Leben dabei. So treffen sich inzwischen drei Generationen von Turnerinnen und Turnern in unterschiedlichen Trainingsgruppen im Sportzentrum Sievekingdamm. Wer neugierig ist, findet mit Sicherheit ein passendes Angebot zwischen Eltern-Kind-Turnen, Kleinkindturnen, Kinderturnen, Kunstturnen und Rhythmischer Sportgymnastik.

Turnen an Geräten ist die Keimzelle der Hamburger Turnerschaft. Seit 1816 begeistern sich Jungen und Mädchen für



Beeindruckend in Athletik und Grazie: Katja Skrobova an den Seilen

das klassische Turnen und viele bleiben ihr ganzes Leben dabei. So treffen sich inzwischen drei Generationen von Turnerinnen und Turnern in unterschiedlichen Trainingsgruppen im Sportzentrum Sievekingdamm. Wer neugierig ist, findet mit Sicherheit ein passendes Angebot zwischen Eltern-Kind-Turnen, Kleinkindturnen, Kinderturnen, Kunstturnen und Rhythmischer Sportgymnastik.

„Wir wollen in der HT 16 eine Turntalentschule des Deutschen Turner Bundes gründen“, beschreibt **Christel Kießlich** die jüngsten ambitionierten Pläne der Abteilung. Die vitale 61-Jährige versprüht Lust auf Turnen, egal, wo sie angetroffen wird. Bereits ihr Vater **Wilfried Lahrs** leitete die Turnabteilung mit viel Elan. Vater und Tochter sorgten auch für herausragende sportliche Erfolge. Doch das verheimlicht Christel gern und macht wenig Aufhebens um das generationenübergreifende ehrenamtliche Engagement. Viel lieber redet sie über die zukünftigen Möglichkeiten für das Nachwuchs-Turnen:

„Wir wollen in der HT16 in den nächsten Jahren in Hamburg die besten Kunstturnerinnen ausbilden und diesen ermöglichen auf olympischer Ebene zu turnen. Gerätturnen fördert koordinative und konditionelle Fähigkeiten und entwickelt Mut, Willen und Selbstbeherrschung – eine ideale Charakterschule.“

Wer sich von der Qualität der grundlegenden Ausbildung überzeugen möchte, besucht ein Turntraining in Halle A und schaut den Trainerinnen **Julia Hilbert** und **Theresa Lange** und den jungen Mädchen zu. In der weitläufigen Trainingshalle sind Schwebebalken, Mini-Trampolin und Turnboden aufgebaut und mit viel lobenden Kommentaren und detaillierter Kritik werden die Turnerinnen durch das Training begleitet. Wenn eine der noch nicht schulpflichtigen Mädchen vom Schwebebalken fällt, werden drei Liegestütze ausgeführt und mit einem Lächeln schnell wieder auf den Balken gestürzt.

Doch nicht nur für Mädchen gibt es Turnangebote. **Peter Kohlbrandt** leitet freitags eine spezielle Turngruppe für Jungen. Im Alter von 7 bis 14 sind die Aktiven und trainieren regelmäßig zwei Mal pro Woche die Grundlagen der Turnkunst. „Die eher athletischen Geräte wie Barren, Pferd und Ringe stehen bei uns tendenziell im Vordergrund, aber auch am Boden wird herumgeturnt.“ Christel Kießlich ist stolz auf die Bandbreite des Turnens in der HT16:

„Wir haben mit Peter, Julia, Theresa und Alex ein tolles Team!“ Letztgenannter ist **Alexander Palnau**, der in der zurückliegenden Saison das Turnteam der HT16 in der 1. Bundesliga betreute. Die Spitze des Eisbergs. Mit ihm betreuen **Waldemar** und **Natalie Koop**, **Alla Zirkova** und **Bente Gneckow** gemeinsam die erfolgsorientierten Turnerinnen im Landesleistungszentrum in der Angerstraße. Erstmals war mit dem Team der HT16 wieder eine Mannschaft aus Hamburg in der höchsten Deutschen Turnliga vertreten. *„Für leistungssportliche Talente ist die HT16 eine Top-Adresse in Hamburg“*, weiß Alexander Palnau.

Aus Hamm nach Olympia

Mit **Yvonne Musik** nahm eine ehemalige HT16-Turnerin an den Olympischen Spielen in Athen teil und **Louisa Knapp** wechselte vor wenigen Monaten an den Bundesstützpunkt des DTB nach Leipzig. Aktuell ist Palnau wieder auf der Suche: *„Wir suchen interessierte Mädchen im Alter von 4 bis 8 Jahren, um deren Begabungen und Fähigkeit systematisch zu fördern.“*

Ideale Einstiegssportart

Nicht nur turnerischen Spitzensport organisiert die HT16 – der verborgene Teil des Eisbergs ist stets größer als vermutet. Besonders beeindruckend die turnenden Senioren mit waschechten, weißen Turn-

hemden. Die Ü60-Turner treffen sich zweimal in der Woche, zeigen, dass sie nichts verlernt haben und genießen das gemeinsame Training.

Karen Strumann und **Jennifer Sberna** leiten den Bereich Kinderturnen seit mehr als zwei Jahren und bewegen in ihren Trainingsgruppen mehrere Dutzend Jungen und Mädchen. Für die 25jährige Karin Strumann ist Kinderturnen eine ideale Einstiegssportart: motorische Voraussetzungen werden geschaffen und die Körperwahrnehmung geschult. Doch es müssen nicht alle beim Turnen bleiben: *„Beim Kinderturnen ist es wichtig, den Kindern mögliche Perspektiven aufzuzeigen. Die HT16 bietet viele Sportarten an, die die Kinder nach dem Kinderturnen nahtlos oder bereits parallel wahrnehmen können. Ich will Lust auf Bewegung vermitteln“*, erläutert Karin Strumann ihr Vorgehen. Die Motivation der angehenden Sportlehrerin ist schnell gefunden. *„Es macht immer wieder Freude zu sehen, wie die Kinder Spaß an der Bewegung haben, sich ausprobieren und ihren sportlichen Erfahrungshorizont erweitern.“*

Bereits mit acht Monaten können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam Bewegungserfahrungen machen und die motorische Entwicklung ihrer Jüngsten fördern. Die ehemalige aktive HT16-Turnerin Jennifer Sberna, selbst Mutter, gestaltet den Einstieg abwechslungsreich – inklusive gemeinsamen Singens. Der große Zulauf



Turnend die Welt entdecken und den eigenen Körper erfahren



Jennifer Kießlich: Hamburgs erfolgreichste Turnerin

belegt die Attraktivität des Angebots. *„In den nächsten Monaten wollen wir unsere beliebten Kleinkinder- und Kinderturn-Angebote auch außerhalb unseres Sportzentrums am Sievekingdamm anbieten. Wir wollen Turnen als eine der klassischen Einstiegssportarten in St. Georg und der Horner Geest anbieten“*, beschreibt HT16-Geschäftsführer **Andreas Wolff** die Pläne zum Ausbau der Abteilung. Auch kurze Beine führen dann auf kurzen Wegen zum Ziel.

Mitmachen ist einfach:

Turnen für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren am Dienstag und Donnerstag von 15.00 bis 16.00 Uhr in Halle A im Sportzentrum Sievekingdamm.



FÜXX-Jubel beim Hammer Lauf: Lebenslanges Sporttreiben beginnt in der Grundschule

schnell - stark - schlau

Die SPORTFÜXXE der HT16 feiern ihren ersten Geburtstag: Gesund, munter und fleißig gewachsen, sind die kleinen rotfelligen Racker. Unter dem Motto „schlau – stark – schnell“ erlebte die HT16 einen ungebrochen großen Strom an neuen Mitgliedern, die das sportartenübergreifende Angebot an Grundschulen nutzen.

Zum neuen Schuljahr sind die SPORTFÜXXE an vierzehn Standorten aktiv – neu hinzugekommen sind die Grundschulen Fritz-Köhne, Beim Pachthof, Sterntalerstraße und Schimmelmannstraße.

Die SPORTFÜXXE sind eine Erfolgsgeschichte. **Oliver Weinel**, Programmkoordinator des Projekts, berichtet mit hörbarer Begeisterung: „Seit dem Projektstart vor einem Jahr sind knapp 200 Jungen und Mädchen, die vorher in keinem Sportverein aktiv waren, Mitglied der HT16 geworden und nehmen mit viel Freude regelmäßig das Trainingsangebot an ihrer Schule wahr.“ Das erste Halbjahr ist für die SPORTFÜXXE kostenlos, danach ist der reguläre Beitrag für Jugendliche zu zahlen. „Mehr als 90% der Jungen und Mädchen bleiben dabei“, weiß Oliver Weinel. „Das spricht für die Attraktivität des Angebots und die tolle Arbeit der SPORTFÜXX-Trainierinnen und -trainer. Unser Ziel ist es, die Kinder durch die gesamte Grundschulzeit zu begleiten und sie an ihre Lieblingssportart heranzuführen.“ Das angestrebte Ideal ist lebenslanges Sporttreiben. Ungefähr zwei Wochen nach Beginn des neuen Schuljahres starten an

allen beteiligten Grundschulen die Trainingsangebote für die neuen 1. Klassen. Die Trainings für die bestehenden Gruppen aus dem letzten Jahr laufen weiter. In enger Kooperation mit den Schulleitungen



Viel Spaß beim gemeinsamen Spiel

und Klassenlehrerinnen werden auch außerschulische Aktivitäten durchgeführt, unter anderem die Teilnahme an der Kinderolympiade und dem Schulturn-Cup. Hierbei werden die SPORTFÜXXE oft von ihren Familien begleitet und unterstützt. „Die positive Grundstimmung der Trainingseinheiten überträgt sich dann meist auf Eltern und Geschwister, so dass alle begeistert sind“, schildert Weinel seine Beobachtung.

Erfolgreich war auch die Ferienveranstaltung SOMMERFÜXX: Eine Woche lang wurde Kindern von 6 bis 10 Jahren ein offenes Bewegungsangebot an der Schule Hermannstal gemacht. Zu Tagesbeginn konnte ein gemeinsames Frühstück eingenommen und danach drei Stunden mit viel Spaß verbracht werden. „Die SOMMERFÜXXE wird es auch im nächsten Jahr geben“, verspricht Weinel unter lautem Jubel der Kinder beim Abschlussplenum.

Die SPORTFÜXX-Verantwortlichen der HT16 müssen in den kommenden Wochen die Auswirkungen der Nicht-Einführung der Primarschule berücksichtigen. „Das Ergebnis der Abstimmung verhindert einen großen Entwicklungsschritt für die Schulen. Vielen Schulkindern werden Bildungschancen verwehrt – das ist ungerecht, aber so gewollt von der Mehrheit der Abstimmenden“, bilanziert Projektleiter **Oliver Camp**.

Jetzt wird durchgestartet...

Trotz der anstrengenden Temperaturen, trotz spannender Fußballspiele im Fernsehen, haben 56 stimmberechtigte Delegierte in Halle E der zweistündigen Vorträge unseres Vorstandes gelauscht und tapfer vor sich hingeschwitzt.

Das vergangene Jahr hat unter Beweis gestellt, dass mit Sparmaßnahmen Vieles erreicht werden kann. So sind wir jetzt wieder in der Lage, ein hauptamtliches Leitungsteam, das zum Teil ein Jahr lang ehrenamtlich gearbeitet hatte, mit **Andreas Wolff** und **Detlef Schulze** zu beschäftigen. Für die Mitgliederverwaltung, eine Schlüsselfunktion für die gesamte Verwaltung, wurde eine weitere Personalressource geschaffen.

Dank engagierter Trainer verzeichnet unsere HT16 eine ausgezeichnete Nachwuchsarbeit. Das Fitness-Studio zeigt sich stabil, muss aber mit hohen Qualitätsanforderungen kämpfen.

Der Sportpark Öjendorf, unser kleines Schmuckstück am See, trägt sich durch gute Vermarktung. Der Hammer Lauf, erstmals ausgeführt, gleich ein Knüller, wartet auf Weiterführung.

Konsolidierung abgeschlossen

Der Wirtschafts- und Kassenbericht, von **Torsten Schulz** mit verstecktem Humor und Optimismus ausstrahlend vorgetragen, kann ein erfreuliches Ergebnis präsentieren: 2008 noch kurz vor der Insolvenz, sind wir jetzt einen deutlichen Schritt vorwärts gegangen und können der Zukunft mit aufmerksamen und wachen Augen entgegen sehen. Die Konsolidierungsphase der HT16 ist abgeschlossen und gelungen. Was natürlich nicht bedeutet, dass wir jetzt unbeschwert aus dem Vollen schöpfen können.

Die 56 Delegierten nahmen den Rechenschaftsbericht des Vorstandes und das Ergebnis der Rechnungsprüfer entgegen und entlasteten den Vorstand einstimmig, stimmten ohne Gegenstimmen den Wahlvorschlägen zu und billigten den Kurs für das nächste Jahr.

Mit der höchsten Ehrung der HT16, der Hans Reip-Schale, wurde **Sabine Böttcher** ausgezeichnet. Sie engagiert sich seit Jahren ehrenamtlich für die Fußballjugend und scheut sich hier vor keiner Ar-

beit. Egal, ob es ums Trikotwaschen, Betreuung der Kinder, Organisation des Jugendspielbetriebes, oder aber auch ums "Taxifahren" geht, sie ist selbstverständlich für alles ansprechbar.

Die kleine Erinnerungsschale wurde **Edith Maurer** überreicht, die im unermüdlichen Einsatz für ihre Senioren tätig war und die Schale im letzten Jahr erhielt.

Durch die Initiative von **Andre Nöbbe** und **Wolfhard Klatt** wurde der HT16-Förderverein gegründet, der für die Öffentlichkeitsarbeit unseres Vereins von großer Bedeutung ist. Diese beiden Herren bilden den neuen Vorstand der HT16 Sportförderung e.V.

Satzungsänderungen angenommen

Es wurde eine Reihe von Satzungsänderungen vorgeschlagen. Einmal ging es um die Neuausrichtung des Vorstandes mit neuen Aufgaben und Zuständigkeiten. Mit

der Verteilung der Lasten auf mehrere Schultern werden wir die Aktivitäten des Vorstandes noch steigern können. Auch die Wahl eines Jugendwartes sowie die Vertretung von Mitgliedern aus den Abteilungen, die keinen Wettkampfsport anbieten, wurden neu geregelt.

Ganz neu im Vorstand begrüßen wir den Juristen **Christian Böttger**, jetzt zuständig für das neue Vorstandsamt für Kommunikation und Informationstechnologie sowie **Marcus Moser**, der sich zukünftig der Förderung des Ehrenamtes widmen wird.

Sven Dahlgaard stellte sich zum wiederholten Male für das Amt des Vorsitzenden zur Verfügung, was mit großem Applaus begrüßt wurde. Alle Wahlen erfolgten mit überwältigender Zustimmung und nur einer Enthaltung.

Keine quälenden Fragen, keine Ausreden, endlich eine Versammlung, die alle Beteiligten mit guten Gefühlen in den herrlichen Sommerabend entlassen konnte.



Ehrung für Edith Maurer für langjähriges Engagement im Seniorensport



**Gesund
abnehmen,
schlank
bleiben!**

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



GEWICHTS-REGULATIONS-SYSTEM

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



Motiviert ans Werk Carsten, Marcus und Tim

HT16 Sportförderung - Der Förderverein für die HT16

Auf der Delegiertenversammlung am 28.06. war es soweit: **André Nöbbe** und **Wolfhard Klatt** gaben den offiziellen Startschuss für den „HT16 Sportförderung e.V.“ – dem Förderverein zugunsten der HT16. In einer kurzweiligen Präsentation wurden der Ansatz und das Förderkonzept näher erläutert. „Wir wollen den Sport und die Vereinskultur der HT16 finanziell unterstützen“, so André Nöbbe. „Gerade nach den schwierigen Zeiten in den Jahren 2008/2009 ist es nun wichtig, dass sich die HT16 mit einem gesunden Selbstvertrauen als Großverein in Hamburg zurückmeldet und zeigt, dass es wieder vorwärts geht. Hier wollen wir einen finanziellen Beitrag leisten“.

Wolfhard Klatt: „Die Unterstützung durch einen Förderverein findet in Hamburg bereits an vielen anderen Orten statt, wie beispielsweise dem Planetarium oder bei Hagenbeck. Auch im Bereich von Sportvereinen eröffnet ein Förderverein viele neue Möglichkeiten. Unser Engagement kann sehr unterschiedlich aussehen: Von der Unterstützung eines einzelnen HT16-Spitzensportlers über die Förderung von z.B. Jugendprojekten bis hin zur Begleitung von Gesamtvereinsmaßnahmen ist Vieles denkbar“.

Nun gilt es zunächst einmal, möglichst viele Mitglieder zu gewinnen. „Wir hoffen, dass unter den fast 5000 Mitgliedern der HT16 viele dabei sind, die sich unserer Idee anschließen und bereit sind, den Verein mit einem Jahresbeitrag von 60 Euro zu unterstützen. Im nächsten Schritt wollen wir dann auch mit Nichtmitgliedern und den Gewerbetreibenden der näheren

Umgebung über unser Förderkonzept sprechen“, so André Nöbbe weiter.

Neben der aktiven Mitarbeit bei Events der HT16 soll es auch eigene Veranstaltungen der HT16 Sportförderung geben. Dieses können z.B. Fachvorträge zu interessanten Themen oder die Durchführung von Turnierveranstaltungen sein.

Jeder ist herzlich willkommen: Bereits ab 60 Euro pro Jahr ist eine Mitgliedschaft möglich, darüber hinaus sind auch einmalige Spenden willkommen und erwünscht. Jedes Mitglied hat die Gelegenheit, am Geschehen und Wirken der HT16 Sportförderung aktiv teilzunehmen.

Weitere Informationen gibt es bei
André Nöbbe, Tel.: 0179 / 535 00 90
oder 040 / 22 62 39 40.

Frische Gesichter

Seit Anfang August beleben drei freundliche Herren die Geschäftsstelle. **Tim Fröhlich** ist der Jüngste und gerade 18 Jahre alt. Er absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport und hat seinen Haupteinsatzbereich im Kinder- und Jugendsport. Tim assistiert vor allem den Trainerinnen und Trainern der SPORTFÜXXE, hilft bei Veranstaltungen und unterstützt die Arbeit der Geschäftsstelle. Tim wird zusätzlich seine jüngst erworbene Trainerlizenz einsetzen, um an weiterführenden Schulen Volleyball-Angebote zu leiten. In seiner Freizeit ist Tim mit dem VC Olympia Hamburg als Mittelblocker in der Regionalliga am Start.

Carsten Henkel hat seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann in der HT16 begonnen und will die wirtschaftlichen Hintergründe des organisierten Sports ausführlich kennenlernen. Der 33-Jährige wird seine Arbeit als Trainer im Gerätebereich des Fitness-Studios fortsetzen, um dort seine sportfachliche Qualifikation einzusetzen. Während der dreijährigen Ausbildung durchläuft der gebürtige Mecklenburger unterschiedliche Schwerpunkte in der Administration. Ebenfalls neu am Sievekingdamm ist der studierte Sport-Ökonom **Marcus Weber**. In einem halbjährlichen Praktikum ergänzt der 33-Jährige sein theoretisches Wissen mit praxisnahen Einblicken in eine moderne Sport-Organisation. Seinen Abschluss erwarb Marcus an der Universität Paderborn. Neben der Redaktion der HT16-Homepage soll er die Geschäftsführung bei anstehenden strategischen Entscheidungen wissenschaftlich beraten.

Instandsetzung

Der Investitionsstau im Sportzentrum am Sievekingdamm wird Stück für Stück aufgelöst. Jüngstes Beispiel sind die Instandsetzungen der Sportböden in Halle



Hochwertige Arbeit kann auch Spaß machen: Bodenenerneuerung in Halle D

C und E sowie Gym 2 des Fitness-Studios. Mit neuer Versiegelung sind die Sportflächen wesentlich attraktiver und passen

nun zum optischen Standard der bereits frisch gestrichenen Wände. Komplett erneuert wurde der Fußboden in Halle D – mit Hilfe bezirklicher Sondermittel wurde ein nach neuesten Erkenntnissen aufgebauter Sportboden durch ein Fachunternehmen eingebaut. Halle D steht nach der Erneuerung in den Sommermonaten wieder für Gymnastik und Kampfsport zur Verfügung. Ohne die parteiübergreifende Unterstützung der Hammer Regionalpolitiker wäre die Realisierung dieser lange notwendigen Verbesserung nicht möglich.

Integration durch Sport

Der Deutsche Olympische Sportbund möchte über Bewegungs-, Spiel-, und Sportangebote zur gesamtgesellschaftlichen Integration von Migrantinnen und Migranten beitragen. Mit Initiativen, die die Integration und den Dialog der Kulturen fördern, möchte die HT16 Menschen aus anderen Kulturen für das Sporttreiben und die ehrenamtliche Mitarbeit gewinnen. HT16-Vorstandsmitglied **Marcus Moser** koordiniert die vereinsinternen Bemühungen, passende Konzepte für die sportliche Sozialarbeit in diesem wichtigen Handlungsfeld zu entwickeln. In allen Altersstufen gilt es, Integrationshindernisse festzustellen und zu überwinden, den Kontakt zur Bevölkerung ohne Migrationshintergrund zu fördern und die Entwicklung von sozialen Kompetenzen und Lebensperspektiven zu unterstützen. Die hohe Konzentration von Migrantinnen und Migranten in zahlreichen Hamburger Stadtteilen und die stetig ansteigende Anzahl von Menschen mit Migrationshintergrund machen es notwendig, sich diesem Bevölkerungsteil zuzuwenden.

Lust auf Line Dance?

Line Dance ist der Oberbegriff für diese Gruppentänze, zu denen man sich einzeln

oder zu mehreren melden kann. Es bedeutet eine Mischung aus Line Dance im Country- und Westernstil, aber auch Salsa-, Latein- und Partydance und ist geeignet für jedes Alter, egal ob für Singles oder Paare, man muss einfach nur Spaß an der Bewegung zur Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mittwoch, 22. September 11.30-13.00 Uhr, Sportzentrum Halle E. Leiterin, Tanzsport-Trainerin Anke Kuhlenschmidt, hat eine Vielzahl an flotten Tänzen im Repertoire, die Spaß machen und auch auf privaten Feiern oder Familienveranstaltungen ein Highlight sein können. Der Zusatzbeitrag für Mitglieder beträgt €9,00, Nichtmitglieder zahlen €19,00 pro Monat.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Anmeldung bitte bis 15. September in der Geschäftsstelle.

Sportreise nach Decin / Tschechien

Vom 2. bis 9.10. fahren 18 Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 14 Jahren auf eine gesundheitsportlich ausgerichtete Reise nach Decin in Tschechien. Die mittelgroße Stadt an der Elbe im Norden der Tschechischen Republik, liegt nahe der Grenze zur Bundesrepublik Deutschland am Rande des beliebten Wander- und Ausflugsgebietes Böhmisches Schweiß. Auf dem großen Spiel- und Sportgelände unseres Hotels befinden sich: Leichtathletik- und Fußballstadion, Tennisplätze, und Sporthallen. Für 125 € können Kinder aus Familien mit geringem Einkommen dabei sein. Reiseleiter Heiko Henning und sein Team haben Stadtbummel und Besuch von Freizeitbad, Zoo und Wanderungen zum Prebischtor (bekannt aus dem Kinofilm Narnia) vorgesehen. Enthaltene Leistungen sind Unterkunft in 3-Bett-Zimmern, Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendbuffet, Fahrkosten und das komplette Sport- und Freizeitprogramm.

Kontakt

Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.
Sievekingdamm 7
20535 Hamburg
Im Internet zu finden unter www.ht16.de

Allgemeine Informationen
birgit.bachmann@ht16.de 251749-0

Fitness-Studio

detlef.schulze@ht16.de 251749-40
Reha- und Gesundheitssport
jutta.vis@ht16.de 251749-20
Seniorenport, Gymnastik
edgar.toth@ht16.de 251749-29
Mitgliederverwaltung
ina.noebbe@ht16.de 251749-30

SPORTFÜXXE

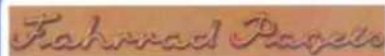
oliver.camp@ht16.de 251749-21
Geschäftsführung
andreas.wolff@ht16.de 251749-49
Kindergarten
Monika Großmann 25493265
Restaurant
Thomas Schumacher 25313493



**HAMBURG
ENERGIE**

Hamburg Energie liefert bereits seit Anfang 2010 sauberen Strom aus Wind- und Solarenergie an die HT16. Im Rahmen der ökologischen Partnerschaft können HT16-Mitglieder jetzt bei Umstellung auf HE einen Monat beitragsfrei bei der HT16 trainieren - und die HT16 erhält einen Zuschuss zur Jugendarbeit.

Umstellungsaufträge liegen an der
Rezeption aus. Infos unter
Hamburg Energie GmbH
Billhorner Deich 2
20539 Hamburg
040 33 44 10 10
info@hamburgenergie.de
www.ich-schliess-mich-an.de



Fahrräder fahren für HT16 Mitglieder von Pagels besonders günstig. Jens Meer verkauft, repariert und bietet Mountainbiketouren und Seminare rund um Fahrtechnik für Mountainbike-Rennradfahrer an. HT16 Mitglieder bekommen Sonderkonditionen.

Kontakt:
Jens Meer
Horner Landstraße 191
22111 Hamburg
040 65 18 38 6
info@fahrrad-pagels.de
www.fahrrad-pagels.de

wellfigura

Der bessere Weg zu Ihrem Wunschgewicht!

Unser Partner für Ernährungsberatung kümmert sich mit der Schwesterfirma GRS zusammen bereits um die HT16-Bundesliga Turnmannschaft. Beim speziellen Konzept, das man häufig auch mit Überweisungsschein nutzen kann, geht es nicht nur ums Schlankerwerden, sondern um eine optimale Ernährung zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.



GEWICHTS-REGULATIONS-SYSTEM

HT16 Mitglieder können hier etwas für Ihre GEWICHTS-REGULATION und Gesundheit tun. Abnehmen und schlank bleiben zu Sonderkonditionen.

Kontakt:
Wiebke Elsner
Fuhlsbüttler Str. 122
22305 Hamburg
040 27 16 46 72
info@wellfigura.de
www.wellfigura.de



Alexander Arlart und sein Team aus der Carl-Petersen-Straße haben eine spezielle Betreuung für HT16-Mitglieder und beraten gerne.

Kontakt:
Alexander Arlart
Carl-Petersen-Straße 53,
20535 Hamburg
040 25 02 97 2
info@wolfshagen-apotheke.de
www.wolfshagen-apotheke.de

**UHLENHORSTER
REISEDIENST**

Inhaber Andreas Meyer konzipiert bereits seit Jahren Nordic Walking Reisen für die HT16. Nun bietet er allen HT16-Mitgliedern bei ihrer Reisebuchung Sonderkonditionen an. Und wiederum profitiert auch die HT16 davon, wenn Sie eine Reise buchen.

Kontakt:
Andreas Meyer
Hartwicusstraße 6
22087 Hamburg
040 22 94 49 98
info@u-rd.de
www.uhlenhorster-reisedienst.de

FRANKE
KOMMUNIKATION



Nehmen auch Sie unsere Erfahrung in Anspruch!

franke@franke-kommunikation.com

Tel. 0178-3136892

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

Das hat Spaß gemacht

Am 19. Juni 2010 war es endlich wieder so weit: Unsere Herzsportler starteten beim HSH – Nordbank Run. Gesponsert von der Deutschen Apotheker- und Ärztebank starteten acht Teilnehmer der Herzsportgruppen der HT 16 neben vielen anderen für die Deutsche Apotheker- und Ärztebank beim HSH – Nordbank Run. Nach einem kräftigen Regenschauer konnten wir trockenen Fußes starten und laufen. In Kleingruppen walkten oder liefen die Teilnehmer die ca. 4 km lange Strecke durch die Speicherstadt und die Hafencity und erreichten stolz das Ziel. Besonders begeistert waren unsere Herzsportler von der diesjährigen Streckenführung und der tollen Atmosphäre.

Nach dem Lauf stärkten sich alle noch mit einem kleinen Imbiss, den die Deutsche Apo-Bank vorbereitet hatte und waren sich einig: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei und tun etwas für unsere Ausdauer, die gerade für Herzsportler wichtig ist.

Kerstin Hönigschmid

Erfolgreiche Kyu-Prüfungen

Das erste Halbjahr 2010 war für viele Karateka der Hamburger Turnerschaft ein voller Erfolg, denn in den vergangenen Monaten fanden insgesamt drei Kyu-Prüfungen (Prüfung zum nächsten Schüler-Grad) statt, bei denen viele Mitglieder ihre sportlichen Leistungen unter Beweis stellen konnten.

Die erste Kyu-Prüfung überhaupt seit ihrer Neugründung vor anderthalb Jahren fand am 14. Juni 2010 in der Kinder- und Jugendgruppe statt. Prüfungsrelevant waren diverse Arten des Kihon (Basistechniken, bestehend aus Hand- und Fußtechniken) und Kata "Pinan Nidan" als ein definierter Ablauf verschiedener Karate-Techniken. Die Prüfung wurde von **Harald Langhoff** (3. Dan) und **Kalle Ladehoff** (1. Dan) abgenommen. Erfolgreich bestanden haben nach langer Vorbereitungszeit folgende Aspiranten: Den Weißgurt (9. Kyu) dürfen nun **Deniz Benkel**, **Yasin Boukhobza**,

Nouran Rohin Eshag, **Karim Jallow** und **Mustafa Malkoc** tragen. Einen Rang höher und somit Träger des gelben Gürtels sind **Assia Boukhobza**, **Frozan** und **Royan Eshag**, **Melisa Eyigün**, **Ceyda Karadag** und **Miriam Zielke**.



Neue Farben um die Hüften:
Rachid, Assia und Yasin

Auch bei der Erwachsenengruppe gab es Anwärter auf den Gelbgurt (8. Kyu). Vier Karateka der HT16 zeigten am 29. März 2010 ihr Können der Prüfungskommission bestehend aus **Helge Müller** und **Kalle Ladehoff**, beide 1. Dan. Das Ergebnis war nicht nur das erfolgreiche Bestehen der geforderten Leistungen, sondern auch noch ein kräftiges Lob für das gezeigte hohe Niveau. An dieser Prüfung teilgenommen und bestanden haben **Nathalie Mai**, **Riccardo Campani**, **Julian Herrig** und **John Schäfer**. Eine weitere Prüfung fand am 5. Juli 2010 statt. Angemeldet zu diesem Termin hatten sich **Stephan Bastl** zur Prüfung auf den 6. Kyu (Grüngurt), sowie **Oliver Kratz** auf den 2. Kyu (Braungurt). Bei diesen Kyu-Graden – insbesondere zum 2. Kyu – ist das zu zeigende Programm recht umfangreich: Neben diversen Grundschrifttechniken (Kihon), Kombinationen von Grundschrifttechniken (Renzoku Waza) waren feste und freie Partnerübungen und zwei Katas gefordert. Aber auch die Beiden haben trotz der sommerlichen Temperaturen ihre Prüfung erfolgreich bestanden. Die gesamte Abteilung freut sich mit den erfolgreichen Probanden. Einen besonderen Dank richtet sich an die Trainer **Süri Bacak**, **Harald Langhoff** und **Gerd Liedtke** für ihr hohes Maß an Engagement.

Weitere Informationen über Karate und zum Training bei der HT16 lässt sich der Internetseite www.ht16.de/karate/news entnehmen

Deutsche Hochschulmeisterschaft im Boxen

Vielleicht kommt bald auch mal ein Profi vom HSV zum Training vorbei und kann sich noch einen Tipp abholen...

Bei den 2010 in Freiburg am Flösschen Dreisam ausgetragenen Deutschen Studentenmeisterschaften traten 130 Kämpfer an, um in zwei Turnieren, unterteilt in verschiedene Gewichtsklassen und Erfahrungsstufen (bis 7 und mehr als 7 Kämpfe Erfahrung), Titel zu erringen.



Aliou, Moritz und Thies mit Trainerin

Marion Einsiedel hat die Hamburger Teilnehmer auf das Turnier seit April vorbereitet. Insgesamt konnte das Hamburger Team drei Meistertitel mit nach Hause nehmen. Die HT16-Teilnehmer **Aliou Djiba** (Mittelgewicht bis 75 kg), **Moritz Greulich** (Halbschwer bis 81 kg) und **Thies Strähler-Pohl** (Schwergewicht bis 91 kg) gingen im B-Turnier an den Start, schieden aber leider frühzeitig nach je einem guten Vorrundenkampf aus.

Auch die sich vorher nicht kennenden Sportler haben sich prächtig verstanden und werden mit Sicherheit wieder gemeinsam in den Ring steigen!

Schaut bei unserem Training vorbei, ihr seid herzlich eingeladen! Trainingszeiten auf www.ht16.de.

HT16 Gummibärchen-Cup

Ein ganz großes Turnier für die ganz Kleinen

Kaum ein halbes Jahr nach der letzten großen und großartigen Judo-Veranstaltung, den XVIII. HT16 Open, richtet die Judoabteilung für die jüngsten Judo-Sportler am 3. Oktober ein eigenes Turnier aus.

Wie auch bei den „Großen“ ist das Turnier kein reines HT16-Turnier, sondern wir erwarten Wettkämpferinnen und Wettkämpfer (zumindest) aus Hamburg und der norddeutschen Umgebung.

feststehende Gewichtsklassen – wie bei Wettkämpfen im Judo sonst üblich – eingeteilt, sondern alle Teilnehmer werden unmittelbar vor dem Turnier gewogen und sodann in gewichtsnahen Gruppen von 3 bis 4 Kindern eingeteilt und kämpfen in diesen Pools Jeder gegen Jeden. Dadurch können die Kinder auch tatsächlich mehr als den ersten und möglicherweise verlorenen Kampf auf der Matte stehen. Und alle erhalten sie eine Urkunde und eine



Die Jüngsten - ganz groß

Unser Ziel ist dabei so einfach wie auch anspruchsvoll: Den Jungen und Mädchen der erweiterten Altersklasse U11 ein schönes erstes (oder auch zweites) Turniererlebnis zu schenken. Dass dieses Ziel nicht leicht zu erreichen ist, dürfte jedem, der sich bereits einmal einem Wettkampf – in welcher Sportart auch immer – gestellt hat, schnell klar sein: Letztendlich kann immer nur einer gewinnen...

Gerade bei den Judoanfängern im Alter von 9 bis 11 Jahren ist „Drang“, sich in Wettkämpfen mit anderen zu beweisen, noch nicht voll ausgebildet. Hier wollen und werden wir mit dem HT16 Gummibärchen-Cup ein wenig Nachhilfe leisten. Dazu passen wir die Regelungen behutsam an. So werden die Kinder nicht in

Medaille, da jeder Erster, Zweiter oder Dritter wird. Das erhält oder schafft den Spaß am sportlichen Wettstreit und fördert den zum Judo gehörenden „Kampfeswillen“, da nicht das erste Turnier mit einer niederschmetternden Niederlage endet. So laden wir hiermit alle HT16er ein, dieses Spektakel in Halle A mitzuerleben, um sagen zu können: „Ich bin dabei gewesen!“

Wann? 3.10.2010 ab 9:00 Uhr
Wo? HT16 Halle A
Wer? Jahrgänge 2000-2003 (weiß-gelb/gelb)
Anmeldungen per E-Mail
amneha.as@freenet.de bis 27.09.2010
Ausschreibung unter
www.ht16-judo.de/ausschreibungen

Judo – Der ideale Sport für Kinder

Neue Trainingsgruppen

Als moderner Kampfsport ist Judo wie kaum eine andere Sportart geeignet, die körperliche, geistige und moralische Entwicklung unserer Kinder zu fördern. Der gesamte Körper wird in vielfältiger Weise beansprucht, trainiert und dadurch gestärkt. Unsere hervorragend ausgebildeten Trainer gehen dabei insbesondere auf die entwicklungstypischen Schwerpunkte der jeweiligen Altersstufen der Kinder ein und fordern sie daher ganz gezielt, ohne sie zu überfordern.

Neue Anfängergruppen für Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 10 Jahren beginnen am Montag, 20.09.2010 (Trainingszeit 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr) und am Mittwoch, 20.10.2010 (Trainingszeit 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr).

Zum Ausprobieren ist lediglich bequeme Sportbekleidung mitzubringen. Die ersten drei Trainingseinheiten sind kostenlos und unverbindlich. Die Nachfrage ist groß, also sichern Sie sich und Ihren Kindern schnell einen der begehrten Plätze!

Kontakt und Anmeldungen auch per E-Mail an info@ht16-judo.de

„Wir haben fertig“

Lange Zeit war der Fußboden in der hauptsächlich für Gymnastik und Kampfsport genutzten und mit Judomatten ausgelegten Halle D irreparabel beschädigt. Die im vergangenen November veranlassete Notmaßnahme, die Löcher mit ein paar Blechen abzudecken, war eine behelfsmäßige Maßnahme. Nun ist alles neu. Mit großem persönlichen Engagement von Judoka **Tilo Röbler**, Vorstandsmitglied für Baufragen, ist es gelungen, den gesamten alten Boden zu entfernen. Die Judoabteilung brachte sich beim Ausbau des Altfußbodens mit vielfacher Man-Power ein und ersparte dem Verein mehrere Tausend Euro an Kosten.

VOLLEYBALL



Hungrig auf Volleyball: Iryna, Salda, Freya, Daria, Anna, Doina, Anna, Anna, Julia, Sandra, Emmelie und Luisa

Erfolg ausbauen

Die 14- bis 17jährigen Jungen um **Mattes Kröger** und **Leonard Last** treten in Hamburgs höchster Jugendspielklasse an und wollen den Erfolg aus dem letzten Jahr wiederholen: „Wir konnten uns ganz knapp für die Endrunde der besten vier Teams qualifizieren und wurden nicht Letzter. Diesmal wollen wir uns frühzeitig und deutlicher qualifizieren“, beschreibt Trainer **Daniel Prade** das Saisonziel. Zusätzlich nehmen die Jungen an den Hamburger Meisterschaften unter 16 und unter 18 Jahren teil. „Eine bessere Platzierung als im letzten Jahr ist drin“, versichert Zuspäher **Alexander Harder**.

Die Volleyball-Mädchen der HT16 belegten zuletzt Platz 2 in der Jugendliga 1 und errangen Platz 3 im Jugend-Hanse-Pokal. Um den vielen neuen Spielerinnen ausreichend Einsatzzeiten zu geben, treten die Jüngeren um **Rebecca Geisler**, **Yasmina Suleiman** und **Helouise Katzke de Medeiros** in der Jugendliga 3 an. Die über 16-jährigen Spielerinnen gehen mit **Doina**

Litra und **Anna Waal** in Hamburgs höchster Jugendliga auf Punktejagd. Im weiblichen Bereich wird die HT16 an allen Jahrgangsmeisterschaften teilnehmen: U13, U14, U16, U18 und U20. Ein herausragender Erfolg für die aufstrebende Abteilung wäre die Qualifikation für alle Endturniere.

Am 21.11. tritt das männliche Jugendteam um 9.30 Uhr in der Sporthalle Hammer Weg gegen Teams der VG Elmshorn und der Halstenbeker TS an.

Das weibliche Jugendliga 3-Team empfängt am selben Ort am 3.10. um 9.30 Uhr zwei Teams des VfL Geesthacht. Fans sind willkommen. Der Eintritt ist frei.

Start am Netz

In der nun beginnenden Spielzeit vertreten fünf Jugendmannschaften die HT16. In der zurückliegenden Saison war es eine weniger. Ein Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Aktivierung von Jungen und Mäd-

chen im Alter von 10 bis 12 Jahre. Über Schulkooperationen mit weiterführenden Stadtteilschulen und Gymnasien in Hohenfelde, Hamm und Marienthal sollen die Kinder nach wenigen Trainingsmonaten bereits am Schul-Wettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ teilnehmen. Die HT16 betreut diese Schulmannschaften und sorgt mit ausschließlich lizenzierten TrainerInnen für eine optimale Grundausbildung. Die neuen 5. Klassen an der Sankt-Ansgar-Schule, dem Gymnasium Hamm, dem Gymnasium Marienthal sowie der Stadtteilschule Hamburg-Mitte können Volleyball als freiwilliges Zusatzangebot wählen und in „ihrer“ Schulsporthalle lernen. **Max Steen** und **Adriana Nedic** freuen sich darauf mit ihren Mitschülern am Netz zu stehen. Im Winter und Frühjahr stehen dann Wettkämpfe in der Jugendliga 5 des Hamburger Volleyball-Verbands sowie die Hamburger Meisterschaften für Jungen und Mädchen unter 13 Jahren auf dem Programm.



Mit Vollgas in der Meisterschaft unter 13 Jahren

Die frühe Teilnahme an Wettkämpfen sorgt für zusätzliche Motivation und zeigt den Kindern die Trainingsfortschritte.

Wer Lust hat, Volleyball zu lernen kann die Grundtechniken freitags ab 17 Uhr mit Jennika Sieber in der Sporthalle Querkamp lernen. Jungen und Mädchen lernen dort gemeinsam.



Wir machen Brot

ausschließlich aus
100% Vollkorn



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

Infos + Verkauf: www.effenberger-vollkornbaeckerei.de

FITNESS-STUDIO

Willkommen im Fitness-Studio

Viele Kurse zum Mitmachen und Ausprobieren locken am Sonntag, 17.10.2010, zum Tag der Offenen Tür in die Schwarze Straße. Das Kennenlernen des Studios wird durch spezielle Beitrittsangebote attraktiv und ermöglicht einen sportlichen Herbst.

Gutschein für Tageskarte im Wert von € 19,50

Einweisung in Gerätetraining,
Kursteilnahme, Sauna-Nutzung,
ein Fitness-Getränk.
Anmeldung erforderlich!
Gültig bis 30.12.2010

Modernisierung geht weiter

Bereits abgeschlossen ist die Erneuerung des Bodens im Gym 2. Die dringend notwendige Maßnahme motiviert die Spinning-Biker zu höheren Drehzahlen und hebt die Stimmung bei vielen Sportgruppen. Die nächsten geplanten Investitionen sind Lüftungsanlage und Armaturen in den Duschräumen im Sauna-Bereich.

Neuer Trainer

Die Betreuung am Samstag übernimmt Hermann Oldenburg. Der Absolvent des Institutes für Fitness-Pädagogik ist vielen



Samstag im Einsatz: Fitness-Trainer
Hermann Oldenburg

durch die Vertretung von Trainern bereits bekannt. **Hermann Oldenburg** verfügt

über ein breites Wissens-Repertoire und ist vielseitig einsetzbar. Zuletzt absolvierte er eine interne Langhantel-Schulung und hat seitdem in diesem Bereich auch erfolgreich betreut.

Gesundheitskurse mit der AOK

In Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg finden im Fitness-Studio neue Gesundheitskurse statt: Rückenschule (mit Detlef), QiGong (mit Regina), Yoga (mit Sahib Kaur) und Pilates (mit Sabrina). Diese Kurse können mit entsprechendem Nachweis von allen AOK-Mitgliedern kostenlos genutzt werden – unabhängig von einer Mitgliedschaft in der HT16 und dem Fitness-Studio. Die Kooperation zeigt die vielfältigen Kompetenzen des Studios im Bereich Gesundheitssport.

Entertainment an der Gerätefläche

Über Overhead-Monitore an der Gerätefläche können Nachrichten vom Sport und aus aller Welt, Horoskope und Wetter verfolgt werden. Auch Informationen zum aktuellen Kursprogramm des Studios oder Neuigkeiten aus der HT16 sind dort permanent sichtbar.

FAHRRAD PAGELS

Inh. Jens Meer

- Fahrräder
- Zubehör
- Kleidung
- Ersatzteile
- Reparaturen

Horner Landstr. 191
22111 Hamburg
Tel. 040 / 651 83 86
Fax 040 / 651 24 54

info@fahrrad-pagels.de
www.fahrrad-pagels.de

Mo-Fr: 9-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr

HT16-Mitglieder erhalten bei Pagels Sonderrabatte!

Skikneipe

Jetzt kann man schon beinahe sagen: Wir hatten einen schönen Sommer und haben unsere Unternehmungen geschickt in die herrlichen Sommertage eingebaut.

Das Heringessen in der Legienstraße:

Ingrid Jungesblut stand beschützt an zwei Bratpfannen und konnte der begehrten Nachfrage kaum Herr werden. Köstliche, selbstgemachte Kartoffelsalate trugen zur allgemeinen Sättigung bei. Vielen Dank an Ingrid und ihre Helfer, es hat vorzüglich gemundet.

Der supertolle Ausflug in das Heidekastell Iserhatsche bei Bispingen:

Wer es nicht kennt, sollte schnell den Weg dorthin antreten. Ein Meer von Ideenreichtum, kuriose Dinge, nachgestellte Kunstwerke, Sammlungen, die schon an Kitsch grenzen, sind zu bewundern, einfach genial. Kaffee und Kuchen satt! Dem **Ehepaar Kohlbrandt** vielen Dank für die witzige Idee und die Organisation.

Annas wieder durchgestylter Ausflug an den Schalsee: Mit Natur pur! Unsere Einkehrschwünge waren genussvoll und kalorienreich. Auch Dir ein herzliches Dankeschön.

Der alljährliche Sommerausklang in der Legienstraße mit **Karin** und **Werner**:

Eure Steaks, die Würste, die hausgemachten Salate waren köstlich. Ein Akkordeon spielte, mit etwas Sehnsucht nach Vergangenem, Berg - und Stimmungslieder zum Mitsingen. Ich hatte den leisen Verdacht, dass unser erster Vorsitzender, **Sven Dahlgaard**, sich in dieser Runde sehr wohl gefühlt hat.

Wir gratulieren:

Ingrid Jungesblut zum 80. und **Karin Kohlbrandt** zum 75. Geburtstag!

Wir sehen uns bald wieder und bis dahin bleibt alle schön gesund!

Elke Heine

Kneipe B

Die Hauptversammlung der Kneipe B wählte die bewährten Kneipwart, Kassenwart und Wanderwart einstimmig für weitere zwei Jahre. Der 70. Geburtstag von **Dietrich Kuse** wurde in bewährter Weise begangen und die 40jährige Treue **Curt Corneels** zur HT16 gewürdigt.

Unsere Maiwanderung war wieder bestens vom Wanderwart vorbereitet. Das Spargel-Schinken-Essen war erlesen. Die Moorbahn im Tister Bauernmoor bei Burg Sittensen ein Erlebnis. Viele Vögel flatterten um den Aussichtsturm herum und versuchten, die Mücken zu fangen, bevor sie uns fraßen. Kaffee und der von der Bahn-/Dorfgemeinschaft selbst gebackene Kuchen waren ein guter Abschluss.

R.C.

Bitte vormerken: Herbstwanderung am Donnerstag, 30.9.

Stolzer Geburtstag

Im März feierte **Else Richter** ihren 90. Geburtstag, und wir alle aus der Gruppe feierten mit. Wir sind die „Tut-Tut's“ in der HT16 und Else Richter, ist die Mitbegründerin der Gruppe „Sport in der Krebsnachsorge“, die vor 26 Jahren in unserem Verein eingerichtet wurde. Nicht mehr aktiv beim Sport, ist sie aber immer noch bei unserer Geselligkeit dabei und immer für alles aufgeschlossen:



Else Richter im Kreise ihrer Sportgruppe

Unaufhaltsam, still und leise,
mehren sich die Jahreskreise.
Plötzlich macht im Gang der Zeit
Eine runde Zahl sich breit.
90 Jahre sind es wert,
dass man Else Richter besonders ehrt.
Darum wollen wir Dir heute sagen,
es ist schön, dass wir Dich bei uns haben.
Alles Gute, liebe Else

Deine Tut Tut's

Carsten Schmilgeit
Heilpraktiker

040 / 412 88 520

Osteopathie
Hypnotherapie

Dehnhaide 31
22081 Hamburg
www.schmilgeit.de



- Behandlung des gesamten Bewegungsapparates
- akute und chronische Schmerzen jeglicher Art

HT16 persönlich

Die 1. Geige spielt jetzt sein Sohn

Ekkehard Mueller gilt, nicht zuletzt bedingt durch seine vielen Wettkampfteilnahmen, als Botschafter unseres Vereins. Der engagierte Triathlet, der in einer Softwarefirma arbeitet, Politik, Jura und Volkswirtschaft studierte, gehört erst seit 2006 unserem Verein an. Er widmet einen großen Teil seiner spärlichen Freizeit dem Sport. Der andere Teil gehört ganz seiner Familie und seinem gerade 10 Monate alten Sohn.

Seit 2008 hat Ekkehard Mueller die Führung der damals 10-köpfigen Gruppe Triathleten unseres Vereins übernommen und durch sein aufbauendes, konsequentes Trainingsangebot hat sich diese Gruppe bereits auf 36 Athleten mehr als verdreifacht. Ekkehards Wettkampferfahrungen haben maßgeblich für eine gute Organisation zum Gelingen des „1. Hammer Laufes“ beigetragen, der ein großer Erfolg geworden ist.



Wie alle Triathleten träumt auch er von einer Teilnahme am hammerharten Ironman auf Hawaii. Aber Ekkehard beschränkt sich aufgrund der erforderlichen Trainings- und Wettkampfzeit lieber auf die olympische Disziplin; sein Motto: „Lieber kürzer und schneller, man ist eher fertig, hat mehr Publikum und es ist nicht so anstrengend.“

Wir wünschen Ekkehard Müller, dass er weiterhin mit seiner positiven, bescheidenen Art beim Aufbau seiner Triathlon-Mannschaft viel Erfolg hat und die Positionen der 1. Geigen in seiner Familie gut aufgeteilt sind.

Elke Heine



HT16-Team bei Hamburg Gymnastics 2009 in Finale

Erfolgreiche Mädels

Der 1. Wettkampf in diesem Jahr waren am 24.4. die Hamburger Meisterschaften. Dort waren fast alle unsere Mädchen am Start. Unsere jüngsten Turnerinnen haben sich von der allerbesten Seite gezeigt und landeten alle im oberen Feld. In der Altersklasse 11 holte sich **Maibritt Radloff** mit 59,95 Punkten den 1. Platz, **Alina Nagel** mit 48,6 P. den 3. Platz und **Nina Wagner** mit 46,95 P. den 4. Platz. Bei den Schülerinnen KM 2 konnte **Miriam Kaya** mit 46,4 Punkten überzeugend Platz 1 erringen und **Emily Paulsen** mit sehr guter Leistung mit 40,5 Punkten den 5. Platz belegen. Ein super Erfolg für unsere jungen Turnerinnen. Bei den Frauen KM 2 war nur **Chantal Niebuhr** vertreten. Nach 3 Wochen Abi-Stress konnte sie alle überraschen, es hat einfach alles geklappt. Am Ende holte sie sich im Mehrkampf mit 45,3 Punkten den 1. Platz. Bei dem Wettkampf Kür gewann **Maibritt Kretschmer** mit 39,1 P. den 2. Platz und **Anja Gurevich** konnte nach langer Verletzungspause erstmals wieder 1 Gerät turnen.

Damit hatten sich Chantal, Mirjam und Emily für den Deutschland-Cup in Haslach (Schwarzwald) am 12.6.10 qualifiziert. Für Miriam und Emily war es der 1. Wettkampf auf Bundesebene. Sie absolvierten einen guten Wettkampf. Miriam konnte mit kleinen Patzern am Boden und Balken trotzdem einen sehr guten 7. Platz erreichen, und Emily hatte starke Nerven ge-

zeigt. Sie turnte besser als in Hamburg. Leider fehlten einige Schwierigkeiten, aber sie erreichte einen guten 18. Platz.

Schon 2 Wochen danach ging es für alle unsere Turnerinnen zum internationalen Wettkampf nach Deventer (Holland). Dieser Wettkampf ist bei unseren Turnerinnen bereits zur Tradition geworden, es war das 3. Mal und ist immer ein ganz besonderes Erlebnis. Der Wettkampf ist in erster Linie ein Mannschaftswettkampf. Im Team Jugend B waren Miriam, Emily, Alina und Nina. Sie brachten konstante, starke Leistungen und kamen auf den 3. Platz. In der Einzelwertung von insgesamt 40 Turnerinnen aus 5 Ländern belegte Miriam den 3., Emily den 6., Alina den 15. und Nina den 24. Platz. Dieses war eine super Leistung von Euch.

Bei den Seniorinnen B war fast die komplette 1. Bundesliga Mannschaft am Start, es fehlte nur **Jennifer Kießlich**. Im Team waren **Rabea Homp**, **Annika Carstensen**, **Anna Burgmann**, **Maibritt Kretschmer** und **Anja Gurevich**. Unsere Mädels zeigten sehr starke Leistungen und konnten zum 3. Mal in Folge den 1. Platz belegen. Klar, das alle Mädchen am nächsten Tag im Gerätefinale zu sehen waren. 6 Medaillen haben unsere Turnerinnen nach Hamburg mitgebracht: Sprung: Rabea 2. P., Anja 4. P., Barren: Rabea 3. P., Annika 4. P., Balken: Rabea 1. P., Anna 3. P., Annika 4. P. Boden: Rabea 2. P., Annika 3. P. und Maibritt 4. P. Ein toller Erfolg von Euch suuuuper Mädchen

Alexander Palnau

Erfolgreicher Wettkampf

Anfang Juli fand im rheinland-pfälzischen Alzey das 2. Internationale Freundschaftsturnier in der RSG mit Teilnehmern aus Hamburg, Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und mit den starken Gymnastinnen aus Odessa in der Ukraine statt.



unsere erfolgreichen Mädels

Unsere Mädchen haben sich bravourös geschlagen. **Anna Medwedski** hat sogar in der AK 7-8 den 1. Platz belegt, **Anastasia Wagner, Marie Palnau** und **Jasmin Keil** haben Medaillen mit nach Hause gebracht. Herzlichen Glückwunsch

und weiter so! Alle Gruppen waren zusammen in der Sporthalle untergebracht. Wir waren wie eine große Familie und haben uns gegenseitig unterstützt, sowohl wir Eltern als auch die Kinder. Im Anschluss an die Siegerehrung haben unsere Mädchen mit einer Show alle Zuschauer begeistert. **Anastasia Bogdanova** und **Michelle Konov** sind extra für diesen Auftritt angereist, trotz großer Hitze und langer Fahrt.

Vielen Dank unserer lieben Trainerin **Meri Andronikashvili**, die unsere Mädchen sehr gut auf diesen Wettkampf eingestellt hat. Wir freuen uns auf die nächsten Auftritte und Wettbewerbe im Herbst.

Julia Palnau

Tag des Tanzes

Am Sonntag, 31. Oktober, ist es wieder so weit. Die HT16 lädt ein zum „Tag des Tanzes“. Der Tag ist aufgeteilt in drei Abschnitte. Am Vormittag können die Übungen zum Erwerb des Deutschen Tanzsportabzeichens in den Gesellschaftstänzen abgelegt werden, untermauert von Vorführungen verschiedener Tanzgruppen. Der Nachmittag gilt unseren vereinseigenen Ballett- Hip-Hop und Jugendtanzgruppen mit sehenswerten Auftritten, unterbrochen mit verschiedenen Disco-Tänzen, die neu gelernt werden können. Am

Abend geht die Veranstaltung nahtlos in das Tanzkreistraining über, natürlich auch für Gäste geöffnet. Der letzte „Tag des Tanzens“ war überaus gut besucht und ein schönes Event für unsere Mitglieder und Gäste, die angeregt wurden, Mitglied in unserer Abteilung zu werden.

HT16 bei den Hamburg Gymnastics

16 Teams aus über 10 Nationen gehen am 24. und 25. September bei den Hamburg Gymnastics in der Sporthalle Wandsbek an den Start. Beim Kampf um die Hamburg Team Trophy treten Spitzturnerinnen aus Deutschland, darunter auch das Bundesliga-Team Hamburg-Wedel um HT16-Mitglied **Jennifer Kiebflich**, gegen Mannschaftsauswahlen aus Ägypten, England, Italien, Jordanien, Lettland, Russland, Schottland, Spanien und Ungarn an. Zusätzlich wird ein hochklassiges Showprogramm aus den verschiedenen Facetten des Turnsports geboten.

Tickets:

Fr 6€ (Kinder 4€), Sa 12€ (Kinder 8€)
Kombiticket Fr/Sa: 14€ (Kinder 10€)
Ticket-Hotline: 040 - 28 40 70 10
Weitere Informationen & Eindrücke unter: www.hamburg-gymnastics.de

Mannschaftsärzte des FC St. Pauli als Experten Häufigste Sportverletzung: Kreuzbandriss

Neue Themenreihe

Bei vielen Sportarten, wie zum Beispiel beim Fußball, Handball oder Volleyball, kommt es durch Beuge- und Drehbewegungen zu einem ungünstigen Hebelmechanismus im Knie. Dadurch entsteht eine starke Überdehnung der Bänder, die häufig zu einem Riss des vorderen Kreuzbandes (Kreuzbandruptur) führt. „Davon sind nicht nur Leistungssportler, sondern auch immer mehr Freizeitsportler betroffen“, so die Experten für Sporttraumatologie vom OrthoCentrum Hamburg, **Dr. med. Carsten Lütten** und **Dr. med. Johannes Holz**. Die Folge einer Kreuzbandruptur sind starke Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Schwellungen des Knies.



„Oftmals werden weitere Strukturen des Gelenks wie Knorpel, Meniskus oder Seitenbänder beschädigt. Dies belastet langfristig das Knie und führt zu einer komplexen Instabilität“, so Dr. med. Johannes Holz. Das derzeit genaueste Diagnoseverfahren ist die Knie Spiegelung (Arthroskopie) in Ergänzung mit einer Kernspintomographie. „Steht eine vordere Kreuzbandruptur fest, sollte unbedingt eine Kreuzbandplastik durchgeführt werden“, rät Dr. med. Carsten Lütten. Bei dieser minimalinvasiven Operation wird körpereigenes Sehnenmaterial der Kniescheibe oder dem Oberschenkelmuskel entnommen und für das defekte Kreuzband eingesetzt.

Alles neu

Es tut sich viel Neues in der Abteilung Tischtennis und es wird sich Einiges ändern. Aber fangen wir von vorn an und dort steht die Abteilungsversammlung vom Mai 2010. Die alte Saison haben wir gut hinter uns gebracht und so galt es, die neue Saison und somit die Mannschaften zu planen. Da in Vorgesprächen das Größte schon geklärt wurde (und da der Fussball nach der Versammlung lockte), konnte dieser Punkt recht schnell abgearbeitet werden. Das Ergebnis überraschte damit auch nicht goßartig.

Neu formierte Männerteams

Es wird weiterhin vier Herrenmannschaften geben. Die vierte Mannschaft erhält mit **Heinz Lukin**, **Hannes Ritz** und **Konstantin Erb** Unterstützung aus der dritten Mannschaft, die dritte wiederum erhält Unterstützung in Person von **Ole Lange** und **Boas Themann** aus der zweiten Mannschaft. Die beiden oberen Mannschaften wurden komplett neu zusammengestellt und man wagt den Versuch einer „jungen Mannschaft“. Wir werden sehen, ob sich diese Mannschaft behaupten kann.

Aufstiege als Saisonziel

Die Ziele für die Saison 2010/2011 sind klar gesteckt. Während sich die ersten beiden Mannschaften in ihrer Staffel etablieren wollen, zählt für die dritte Mannschaft nur der Aufstieg in die zweite Kreisklasse. Die vierte Mannschaft will primär Spaß haben, hätte aber auch nichts gegen einen erneuten Aufstieg in die dritte Kreisklasse einzuwenden, nachdem sie leider in der letzten Saison in genau diese abgestiegen ist. Der Mannschaftsführer **René Riedel** kommentierte dies mit einem ironischen „Ich kann euch zumindest versprechen, dass wir definitiv nicht noch einmal absteigen werden.“

Auch bei den Abteilungsämtern hat sich

Einiges getan. **André Nöbbe** bleibt weiterhin Abteilungsleiter und **Joachim Kroll** ist sein Stellvertreter. **Andreas Belde** ist Delegierter und **Hendry Hudemann** neuer Verbandswart. **Udo Clique** wurde zum neuen Pressewart gewählt, und **Tatjana Siering** bleibt Kassenwartin und ihr Mann **Fritz Siering** Gerätewart.

Um die Pflege der Tischtennisseite (<http://www.ht16.de/tischtennis/news>) auf der HT16-Homepage wird sich **Ole Lange** kümmern. Dort ist auch schon etwas geschehen und es wird wohl noch so einiges kommen. Es lohnt sich also, ab und zu mal diese Seite anzusehen.



Ole Lange, unser Webseitenguru

Wir würden uns sehr freuen, zu einem Probetraining neue Gesichter und somit vielleicht auch neue Mitglieder zu sehen.

**samstags von 14.30-16.30 Uhr
freies Training für alle in der
Halle A**

Krüll-Cup

Von wegen Tennis ist out. Davon konnte beim Krüll-Cup, dem offenen Einzel- und Doppeltturnier der SG Sportpark Öjendorf mit Ranglistenwertung, aber auch gar keine Rede sein. 30 Prozent mehr Aktive

als vor einem Jahr gingen bei der traditionellen Veranstaltung an den Start – ein Erfolg für die Mannschaft um Organisator **Klaus Scheufler** sowie den Tennissport in Hamburg.

Leicht war es für die Sportlerinnen und Sportler gewiss nicht, hatten sie doch die bisher heißeste Woche des Jahres erwischt. Bei mitunter über 45 Grad Celsius (in der Sonne) beackerten sie die Plätze – nicht wenige Partien dauerten mehr als zweieinhalb Stunden. In puncto Kondition hätte es mehr 1. Plätze als die in den 8 Konkurrenzen geben müssen. „Trotz der extremen Temperaturen haben wir tollen Sport erlebt. Ich bin froh, dass wir zusammen mit dem Autohaus Krüll dieses Turnier auf die Beine gestellt haben“, freute sich Scheufler.

Viermal schafften es die Lokalmatadoren der SG den Sprung auf Platz eins, wobei in zwei Doppelkonkurrenzen der Partner/ die Partnerin aus befreundeten Vereinen kamen. Auch zwei Schleswig-Holsteiner trugen sich in die Siegerliste ein. **Nils Scheller**, Landesliga-Spieler des Kummerfelder SV, besiegte bei den Herren 30 im Finale **Florian Loewenau** von der SG 6:1, 6:3. Bei den Herren 40 holte sich **Florian Palm** vom THC Ahrensburg durch ein souveränes 6:1, 6:1 gegen **Joachim Eissner** (SC Victoria) den Titel.

Doppelten Grund zur Freude hatte **Ingrid Werner**. Die Oberliga-Akteurin der SG Sportpark Öjendorf gewann mit Vereinskameradin **Marianne von Zmuda-Stein** nicht nur die offene Damen-Doppelkonkurrenz, sondern sahnte bei der großen Tombola auf der Players Night den Hauptpreis ab: eine Wochenendtennisreise. Am Ende gab es viele lachende Gesichter. Die meisten Spieler kündigten bereits an, auch im kommenden Jahr wieder am Krüll-Cup teilzunehmen.



10% Rabatt für HT16-Mitglieder

Alle Typen, Service, Unfall- und Lackarbeiten, TÜV- und AU-Abnahme, bei kostenloser Scheibenreparatur durch Steinschlag und bei Scheibenersatz erfolgt die Abrechnung direkt mit der Versicherung.

Reimund Rübcke
Kfz-Meister-Innungsbetriebe

Hohenfelder Allee 27/ Mühlendamm 78-80
22087 Hamburg

Tel. 040 / 220 53 85 • Fax 040 / 220 68 94

info@auto-ruebcke.de • www.auto-ruebcke.de

**Wir machen,
dass es fährt!**

Endlich ein Hamburger Sieg gegen den THW

Die Profihandballer des HSV versuchen es schon lange, den Jungs von HT 16 gelang es im ersten Duell: ein Sieg gegen den THW Kiel!

Aber der Reihe nach. Hoch motiviert führen die kleinsten HT-Handballer (5 bis 10 Jahre) im Juli zum Rasenturnier nach Elmshorn.

Zwei Minimannschaften, eine F-Jugend und die E-Jugend und einige sehr engagierte Eltern waren dabei. Bei den Minis ging es weniger um das Ergebnis, als um den Spaß. Den hatten alle reichlich und fast jede(r) hat sein Tor geschafft.

Nur mit Spaß geben sich die Größten nicht zufrieden. Sie wollen gewinnen. Es ging gut los. Mit zwei Siegen in der Vorrunde sahen sich die Jungs der E-Jugend schon locker im Halbfinale. Doch dann kam Ahrensburg. Die beiden Teams kennen sich bestens aus der Punktrunde. Da gewann die HT. Auf Rasen ging die Sache anders aus, wir verloren knapp. Die Stimmung im Team kippte schon während des Spiels. Auch Verlieren will eben gelernt sein... Die anschließende „Krisensitzung“ mit Trainerin **Jutta Vis** verlief äußerst hitzig, aber erfolgreich. Als Gruppenzweiter standen wir dann doch noch im Halbfi-

nale. Das schafften auch die Mädchen und Jungs der F-Jugend (als Trainerinnen dabei: **Nadine von Piechowski** und **Lynn Hartwig**), die auch nur ein Gruppenspiel verloren. Das Halbfinale wurde allerdings deutlich verloren, das Spiel um Platz 3 nur mit einem Tor. Nach kurzer Enttäuschung freuten sich dann aber alle über den 4. Platz. Und was machte die E-Jugend? Deutlicher Erfolg im Halbfinale, dann stand plötzlich der THW Kiel als Endspiel-Gegner fest. Da wurden alle schon ein bisschen nervös (inklusive der Eltern). Schließlich ist der Deutsche Meister ja für seine gute Nachwuchsarbeit bekannt. Doch trotz des Respekt legten die HT-Jungs gleich los und führten schnell durch tolle Gegenstöße und gute Abwehrarbeit. Damit hatte der THW nicht gerechnet. Endstand: 7:2. Da wurde unsere E-Jugend natürlich ordentlich gefeiert. Zur Belohnung gab es Medaillen für alle, Süßigkeiten satt und für die Gewinner ein Sieger T-Shirt.

Fazit: Alle haben viel gelernt, hatten Spaß, und der Handball-Nachwuchs von der HT 16 ist auf einem guten Weg.



Jubeln nach dem Sieg

Paul ist Deutscher Meister

Paul Wiechhusen (Jg. 93) erschwamm sich einen kompletten Medalliensatz mit Bronze über 200 m (2:22,41), Silber über 50 m Brust (0:29,33) und Gold über 100 m (1:04,19). Die Qualifikation für die diesjährigen Jugendeuropameisterschaften verpasste er nur knapp.



Gold für Paul Wiechhusen

Johannes Koldehoff (Jg. 93) freute nach seiner halbjährlichen Verletzungspause über seine zwei Silbermedaillen über 1500 m Freistil in 16:10,20 und über 800 m Freistil in 8:26,32. **Jason Marcus** (Jg. 92) blieb mit einer Bronze Medaille über 200 m Rücken hinter seinen eigenen Erwartungen zurück. Er hat zwischenzeitlich das Training wieder aufgenommen und wird in der neuen Saison versuchen, an alte Erfolge anzuknüpfen. HT16-Eigengewächs **Marie Motyski** (Jg. 97) steigerte sich von Tag zu Tag und krönte ihre guten Leistungen mit ihrer ersten Finalteilnahme und Platz 8 über 400 m Freistil in 4:42,92. Bei seiner zweiten Teilnahme erreichte **Norman Marcus** (Jg. 95) mit Platz 9 im Finale über 200 m Schmetterling in persönlicher Bestzeit von 2:18,32 sowie Platz 11 über 400 m Lagen am letzten Wettkampftag in 5:01,56 seine besten Platzierungen.



19.12.2010-26.12.2010
Mein Schiff 1 Dauer:
7 Nächte, Route:
Las Palmas
Schiffstag, Casablanca
Schiffstag, Funchal
Santa Cruz
Puerto del Rosario
Las Palmas

Ihre persönliche
Ansprechpartnerin
Katharina.Duda@u-rd.de

TUI Cruises



U H L E N H O R S T E R

REISEDIENST

Hartwicusstr. 6 • 22087 Hamburg
Tel. 040. 229 449 98

Premium Alles Inklusive
7 Nächte ab 945 € p. P.
inkl. Flug, Zug zum Flug und Transfers



13 mal Gold, 11 mal Silber und 9 mal Bronze

Schwimmer erfolgreich bei den Hamburger Meisterschaften

Mit 17 Aktiven starteten wir in diesem Jahr beim Hamburger Saisonhöhepunkt im Landesleistungszentrum Dulsberg Bad. Zehn Aktive konnten am Ende mit Medaillen nach Hause gehen.

Erfolgreichste Aktive war mit sechs Gold- und zwei Silbermedaillen die dreizehnjährige **Marie Motyski** aus Hamburg Horn. Sie siegte neben ihren Paradestrecken 50 m, 100 m und 200 m Schmetterling auch über 800 m Freistil sowie über 100 m und 200 m Rücken. Dazu kamen über 800 m Freistil und 200 m Schmetterling noch zwei Silbermedaillen in der offenen Klasse. Bei den Jungen ragte der fünfzehnjährige Schüler **Norman Marcus** aus unserem Team heraus. Er verbuchte drei Goldmedaillen über 50 m und 100 m Schmetterling sowie 200 m Lagen für sich. Dazu kamen drei Silbermedaillen über 50 m und 100 m Freistil sowie 50 m Rücken. Der achtzehnjährige **Jason Marcus** siegte in seiner Altersklasse über 200 m Schmetterling, 50 m Freistil sowie 50 m Rücken. In der offenen Klasse bedeuteten diese Zeiten über 200 m Schmetterling und 50 m Rücken jeweils Platz 2 sowie



Schwimmteam bei den Hamburger Meisterschaften

über 50 m Freistil Platz 3. Der siebzehnjährige **Johannes Koldehoff** siegte bei seinem einzigen Start über 100 m Freistil. Große Freude herrschte bei der vierzehnjährigen **Luisa McPherson** über eine Silbermedaille über 100 m Rücken sowie zwei Bronzemedailles über 200 m Rücken und 400 m Freistil. Die meisten Starts unseres Teams hatte der vierzehnjährige **Vitalij Danylenko**. Dabei errang er neben seinen zwei Bronzemedailles über 100 m Rücken und 100 m Brust noch zwei vierte, drei sechste und zwei achte Plätze. Der fünfzehnjährige **Lucas Dümpelmann** brachte es auf eine Silbermedaille über 100 m Rücken sowie zwei Bronzemedailles über 400 m Lagen sowie 50 m Rücken. Der ebenfalls fünfzehnjährige **Danil Fissenko** freute sich über eine Silberme-

daille über 200 m Brust und Bronze über 200 m Lagen. Stolz auf ihre erste Medaille bei den Hamburger Meisterschaften war die dreizehnjährige **Sarah Günther**, die über 100 m Schmetterling Platz 2 errang. Über die halbe Distanz belegte sie Platz vier. Einmal auf dem Treppchen stand die sechzehnjährige **Tonja Klatt**, die über 100 m Brust Bronze errang. Die jüngste HT16 Starterin war die elfjährige **Mabel-June Krüger**, die im Jugendmehrkampf einen guten achten Platz belegte. Das HT16 Trainerteam **Denise Grunewaldt, Jennifer Rasch, Stephen Marcus, Marcel Wenzel** und **Philipp Sieber** war mit der Medallenausbeute von 13 Gold, 11 Silber und 9 Bronzemedailles sehr zufrieden.

Gewichtsregulation mit wissenschaftlicher Hilfe

Neue
Themenreihe

Wer eine gesunde Wunschfigur anstrebt muss nicht wenig, aber richtig essen. Abnehmen ist keine einfache Sache und die Frustration ist groß, wenn man im Fitness-Studio schwitzt und die Fettpölsterchen nicht verschwinden. „Aber Essen mit Genuss, dabei abnehmen, Muskeln aufbauen und noch dazu das Wunschgewicht dauerhaft halten - das ist möglich“ sagt Wiebke Elsner, Diplom Ökotrophologin und Geschäftsführerin der Gesellschaft für Ernährungsberatung. Das Gewichts-Regulations-System „GRS“ ist ein von Ärzten und Wissenschaftlern entwickeltes Ernährungskonzept, das auf Erkenntnissen aus der Medizin, Ernährungs- und Bewegungslehre basiert. Eine auf den individuellen Lebensstil zugeschnittene Beratung garantiert Erfolg ohne Jojo-Effekt - sowohl für stark Übergewichtige Menschen als auch für jene, die ge-

sund einige Pfunde verlieren und ihr Gewicht dauerhaft halten wollen. Das Ziel des Ernährungskonzepts ist die Regulation der Körperzusammensetzung, das heißt: Körperfett wird reduziert und Muskelmasse aufgebaut, beziehungsweise erhalten. Dabei hilft, unter Berücksichtigung des Insulin-Stoffwechsels das „3-Mahlzeiten-Pausen-Prinzip“, das eine optimale Fettverbrennung bewirkt, ohne die Muskelmasse zu reduzieren. Es gewährleistet zudem eine optimale Nährstoffversorgung.

Dieses Prinzip ist dabei kein starres Konzept mit vielen Regeln, es lässt sich vielmehr einfach in den Alltag integrieren. Grundlage der Beratung ist neben einer Analyse der Essgewohnheiten vor allem die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Dabei handelt es sich um eine schnelle und genaue medizinische Messmethode,

die Aufschluss über die Körperzusammensetzung und den Ernährungszustand gibt. Wiebke Elsner: „Die graphischen Auswertungen der BIA-Messungen dienen nicht nur als Erfolgskontrolle, sondern sie machen auch die Zusammenhänge zwischen dem Essverhalten und der Körperzusammensetzung sichtbar.“

Das Beratungsteam aus Ökotrophologen, Ernährungswissenschaftlern, Psychologen, Ärzten und Diätassistenten steht dabei in ständigem Austausch mit dem medizinischen und Wissenschaftlichen Beirat. Dementsprechend werden fast alle Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen oder bezuschusst.



Partner der
HT16
Gesellschaft für
Ernährung GRS,
Tel. 040-271 646 60

Irmgard Rätzke

Die HT16 trauert um **Irmgard Rätzke**. Sie verstarb im 91. Lebensjahr am 2. Juli. Bis zum Ende des letzten Jahres, mit fast 90 Jahren, stand sie noch 5 mal in der Woche in der Mitte ihrer Gruppenmitglieder und bewegte sie in ihrer dynamischen und begeisternden Art. Sie haben sie bewundert und geschätzt und sind voll des Lobes für einen außergewöhnlichen Menschen.



60 Jahre als Gymnastiklehrerin aktiv

Die Gymnastik in der HT16 ist 56 Jahre eng mit dem Namen Irmgard Rätzke verbunden. Gymnastik war ohne sie in der HT16 nicht denkbar. Sie hat die Entwicklung dieser Sportart als Freizeit- und Gesundheitssport in unserem Verein wesentlich mit geprägt. 1954 wurde sie als Sport- und Gymnastiklehrerin in der HT16 eingestellt, der Sport war damals auf viele Schulturnhallen aufgeteilt, bis dann 1959 das jetzige Sportzentrum eingeweiht wurde und Irmgard sich hier voll entfalten konnte. Ihre Gruppenmitglieder schwärmen von ihren abwechslungsreichen, tollen und spaßbetonten Gymnastikstunden, die viele von ihnen dank Irmgard an die HT16 gebunden hat. Auch viele unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben eine Menge bei ihr gelernt. Die Umstellung durch die Aerobicwelle Anfang der 80er Jahre, die jedermann fesselte und die eine entscheidende Wende im Vereinsangebot darstellte, hat sie damals mit 63 Jahren bravours gemeistert, aber auch die Gymnastik mit den klassischen Handgeräten – Ball, Seil, Keule, Stab, Band – weiter betrieben, so dass unser

Verein hier dank ihr immer etwas Besonderes bieten konnte. Wegen ihres Temperaments und ihrer Freude am Sport hatte sie eine Menge Fans.

Ihre Gymnastikstunden in unserem Verein hat sie immer mit einer Ausstrahlung geleitet, die unbeschreiblich war. Selbst im hohen Alter wusste sie sich noch graziös zu bewegen und hatte die Fähigkeit, jüngere und ältere Mitglieder gleichermaßen und zusammen in ihren Stunden zu begeistern.

Nun hat sie uns für immer verlassen. Sie hinterlässt für viele eine große Lücke. Irmgard Rätzke hat sich um die HT16 verdient gemacht. Wir danken ihr für so viel Freude und Begeisterung, ihr Können und viele andere positiven Attribute, die sie in den Verein hinein getragen hat und die sie unvergesslich machen.

Sven Dahlgaard

Mel Daniil

Wir sind sehr traurig. Am 14.05.2010 verloren wir ein wertvolles Mitglied unserer HipHop-Showgruppe. **Mel Daniil** wurde Opfer eines tragischen Messerangriffes am Jungfernstieg. Er wurde nur 19 Jahre alt.



Mel zeigt voller Stolz den Pokal für die beste HipHop-Gruppe

Wir trauern und vermissen Mel sehr, sowohl als Mitglied unserer Gruppe als auch als Freund. Mel war ein sehr lebensfroher junger Mann und guter Tänzer. Mit seinen lockeren Sprüchen und seinem Humor sorgte er immer für gute Laune. Er liebte es, unterwegs zu sein, zu feiern, in Action

zu sein. Er war ebenfalls ein sehr hilfsbereiter Mensch und guter Freund.

Meine Tanzgruppen und ich kannten Mel gut, denn wir haben privat viel zusammen unternommen. Wir erinnern uns alle gerne an die vielen Tage und Abende bei Pflanzen und Blumen oder bei mir zu Hause. Sie waren immer voller Spass! Es ist unglaublich, wieviel wir zusammen erlebt haben. Meine Tanzschüler werden jetzt sicher schmunzeln und jeder wird sich an bestimmte Situationen erinnern! Mel hat viel dazu beigetragen, dass wir Spass hatten und wir sind ihm unglaublich dankbar dafür. Wir werden diese Treffen weiter fortführen, doch wird von nun an leider ein ganz besonderer Mensch fehlen, der uns immer zum Lachen gebracht und unsere Gruppe bereichert hat! Wir werden als Tanzgruppe weiter bestehen. Diese Tragödie hat uns umso mehr zusammengeschweisst, und die Gruppe ist zu einer Familie zusammengewachsen.

Wir wissen, Mel ist bei uns. Wir tanzen weiter, für dich, Mel!

Natalia Weitmann

Heidi Wigger

Unsere liebe **Heidi Wigger** hat am 6. April endgültig den Kampf gegen den Krebs verloren. Über 50 Jahre trieben wir gemeinsam Sport und waren fröhlich miteinander. Wir haben viele Ausflüge und Reisen unternommen.



Heidi Wigger

Du warst der Initiator und Mittelpunkt. Wir danken Dir dafür. In unserer Mitte bist Du weiterhin. Wir vermissen Dich.

Deine Mi-Fos.



25./26.9. Hamburger SprintCup 2010

Wer sind die Schnellsten auf der Kurzbahn? Spannung pur am Dulsberg-Bad von 9 bis 15 Uhr. Eintritt frei.

SEPTEMBER 2010

24.9. Clean Winners
Opening Sportpark Öjendorf

24./25.9. Hamburg Gymnastics - Turnkunst International



Sporthalle Wandsbek
Freitag Qualifikation von 15-21 Uhr,
Samstag Haupttrunde und Finale von 11-20 Uhr

25.9. Party „Gym meets Swim“: Feiern mit den Schwimmern des Hamburger SprintCup Schwimmen und den Turnerinnen der Hamburg Gymnastics Cabrio Sport, Wandsbeker Zollstraße 25-29 ab 20 Uhr, Eintritt 6€

25./26.9. Hamburger SprintCup 2010

26.9. Finale Kinderolympiade Leichtathletikhalle Alsterdorf 9 bis 15 Uhr



OKTOBER 2010

3.10. Gummibärchen-Cup (Judo) HT16, Halle A

4.10. bis 15.10. Herbst-Trainingscamp des HJV (Judo)

17.10. Tag der Offenen Tür im Fitness-Studio von 10-18 Uhr

29.10. Preisskat im Restaurant Sportpark Öjendorf

31.10. Tag des Tanzes Halle E Sportzentrum Sievekingdamm 10 bis 17 Uhr

NOVEMBER 2010

6.11. Ehrenamtsfeier im Restaurant Sportpark Öjendorf

7.11. Hamburger Meisterschaften U14 w/m (Judo) (wir nehmen teil)

28.11. Norddeutsche Meisterschaften U14 w/m (Judo)

28.11. Adventsbasar mit Laternenumzug

DEZEMBER 2010

2./3.12. Hamburger Mastersmeisterschaften, (Schwimmen) Dulsberg-Bad

5.12. Nikolausschwimmfest Schwimmhalle Rahlstedt

10.12. Weihnachtsgala der Schwimmabteilung Schule Fuchsbergredder

11.12. Abtanzball der Tanzsportabteilung Aula Schule Steinadlerweg

JANUAR 2011

18. bis 29.1. Nordic Walking Reise nach Fuerteventura

15./16.1. Hamburger Meisterschaft Unter 20 Jahren (Volleyball) Sporthalle Fährburenfleet ab 10.30 Uhr Eintritt frei



29./30.1. Hamburger Meisterschaft Unter 18 Jahren (Volleyball) Sporthalle Grenzstraße (Geesthacht) ab 10.30 Uhr Eintritt frei



RATE € 499,-*

VOLVO XC90 DIESEL NEUWAGEN

**VOLVO XC90 DIESEL „KRÜLL EDITION“ JETZT € 37.900,-
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!!!**

Volvo. for life



VOLVO XC90 D3 DIESEL GEARTRONIC

AUTOMATIKGETRIEBE
RTI NAVIGATIONSSYSTEM
LEDERPOLSTERUNG
FAHRERSITZ ELEKTRISCH
SITZHEIZUNG
LEICHTMETALLFELGEN 235/60 18 ZOLL
FREISPRECHEINRICHTUNG BLUETOOTH

Zum 75-jährigen Bestehen der Krüll Gruppe bieten wir Ihnen den Volvo XC90 D3 Diesel mit einem Verbrauch von nur 8,5l/100km zu unschlagbaren Konditionen:

**KRÜLL AKTIONSPREIS
37.900,- EUR**

***LEASINGANGEBOT FÜR DEN VOLVO XC90 D3 DIESEL KRÜLL-EDITION 120 KW (163 PS)**

MONATL. LEASINGRATE	499,- EUR	ANZAHLUNG	1.950,- EUR
GESAMTFAHRLEISTUNG	40.000 KM	LAUFZEIT	48 MONATE
EIN ANGEBOT DER VOLVO AUTO BANK. ZZGL. 790,- EUR FRACHTKOSTEN. ANGEBOT GÜLTIG BIS 30.09.10.			

Diesel-Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 11,1 (innerorts) 7,0 (außerorts) 8,5 (kombiniert) CO₂-Emissionen: 224 g/km.
Die Angaben wurden ermittelt nach den vorgeschriebenen Messverfahren (RL 80/1268/EWG).

KRÜLL

**VOLVO
ZENTRUM**

**Altona
Bergedorf
Harburg
Wellingsbüttel
Lüneburg**

Ruhrstraße 100, Tel.: 040/ 645 95-0
Curslacke Neuer Deich 2-14, Tel.: 040/ 725 701-57
Großmoorbogen 22, Tel.: 040/ 766 01-222
Wellingsbütteler Landstraße 22, Tel.: 040/ 500 990-0
Hamburger Straße 37, Tel.: 04131/ 20 19-500

kruell.com

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



**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 Festnetztarif Ihres jeweiligen Telefonanbieters.
Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.)



**HAMBURG
ENERGIE**

Ihr städtischer Energie-Versorger