Hamburger Turnerschaft von 1816 e.V.
Nr. 2/2012 • www.ht16.de • € 2,-

HT16 Spiegel

Magazin für Mitglieder und Freunde
des ältesten Turnvereins der Welt

AKTUELL **Großbaustelle HT 16?**

25 JAHRE FITNESS-STUDIO **Stolzes Jubiläum**

TURNEN **Die Kunst der Fortbewegung: “PARKOUR”**

NEU **Das Sportprogramm in der Vereinszeitung**

Hamburg Gymnastics 12

Turnkunst International | 16./17. November

Veranstalter Unterstützer Partner

Sporthalle Wandsbek

Freitag, 16.11.2012
15:00 – 21:00 Uhr - Qualifikation

Samstag, 17.11.2012
11:00 – 13:00 Uhr - Lucky Loser Runde
13:00 – 14:30 Uhr - Hamburg Gymnastics-Showtime
15:00 – 16:30 Uhr - Hauptrunde
16:30 – 17:30 Uhr - Hamburg Gymnastics-Showtime
18:00 – 20:00 Uhr - TOP FIVE-Finale
Party ab 20:30 im Cabrio Sport, Wandsbeker Zollstrasse 25-29

Internationale Top-Turnerinnen und hochkarätiges Rahmenprogramm
www.hamburg-gymnastics.de

TICKET Vorverkauf

Tickets: Telefon: 040-2840 7010 oder 040-41908117
Fax: 040-34926089 oder 040-41908202
E-Mail: tickets@hamburg-gymnastics.de

Qualifikation Freitag 8 € (Kinder* 5 €) **Samstag** 14 € (Kinder* 9 €)
Kombikarte Freitag und Samstag 16 € (Kinder* 10 €)
Party-Ticket: mit Sportlerbuffet 15 € (Kinder* 12 €) (der Gymcard-Rabatt ist hier bereits berücksichtigt)

Gymcard-Inhaber erhalten im Verkauf 20 % Rabatt auf Karten (außer auf Party- und Maxi-Tickets)
*Kinder bis 14 Jahre

INHALT

AKTUELL
Großbaustelle HT16 4
Neues aus der HT16 6
Gesundheits- und Freizeitsport 9

FITNESS-STUDIO
Stolzes Jubiläum 10

DAS SPORTPROGRAMM IN DER VEREINSZEITUNG:
So erreichen wir alle Mitglieder 11

TURNEN
Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften geschafft 15
Hamburger Mannschafts-Meisterschaften 16

Parkour - Die Kunst der Fortbewegung 17

TENNIS
Krüll-Cup 2012 18
Jugendliche eröffneten die Tennissaison 19

SCHWIMMEN
Deutschen Meisterschaften Erste Medaille für Marie Motylski 20

JUDO
XX. HT 16 Open 21

FUßBALL
Ü 60 - Die Super Senioren 21

TERMINE
Veranstaltungskalender 22

Titelfoto: Die neue HT16 Sportanlage

Liebe Mitglieder,

unser Sportverein durchläuft aktuell einen Strategieprozess. Vorstand, Abteilungsleitungen und viele Mitglieder erarbeiten gemeinsam die passende Ausrichtung für die nächsten 10 Jahre.

Ein bereits absehbares Ergebnis wird die Ausweitung der Angebote für Kinder und Jugendliche sein. Wir wollen den Jungen und Mädchen attraktive Einstiegsangebote machen, um sich regelmäßig zu bewegen und neue Sportarten auszuprobieren.

Durch die Einführung von Ganztagsschulen ist eine Intensivierung der Kooperation mit Schulen möglich. Seit 2009 sind die SPORTFÜXXE Vorreiter, und der nachhaltige Erfolg freut uns.

Ein weiterer Entwicklungsschritt kündigt sich an: Als verantwortlicher Träger des Nachmittagsangebots an der Stadtteilschule Querkamp/Steinadlerweg möchte die HT16 mit Beginn des nächsten Schuljahres dort mehr Verantwortung übernehmen. Zweifelsfrei werden Sport und Bewegung eine zentrale Rolle einnehmen, aber auch anderen Interessen soll auf hohem Niveau nachgegangen werden können. In enger Partnerschaft mit Eltern und LehrerInnen der Schule und Jugendeinrichtungen des Stadtteils will die HT16 ein pädagogisches Konzept erarbeiten, um die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder angemessen zu fördern.

Es bleibt richtig: Die HT16 ist mehr als ein Sportverein!

Ihr Sven Dahlgaard

Impressum

Herausgeber:
Hamburger Turnerwschaft von 1816 e.V.
Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg

Redaktion:
Andreas Wolff (verantw.)
andreas wolff@ht616.de
Sven Dahlgaard, Edgar Toth, Oliver Camp, Christian Böttger, Claudia Deppermann, Harald Hennig, Ekkehard Mueller, Peter Dietrich, Patrick Harke

Texte:
Peter Keller, Dieter Huster, Julia Hilbert, Christel Kießlich, Veronika Schifner, Ingrid Wagner

Redaktionsschluss Ausgabe 924:

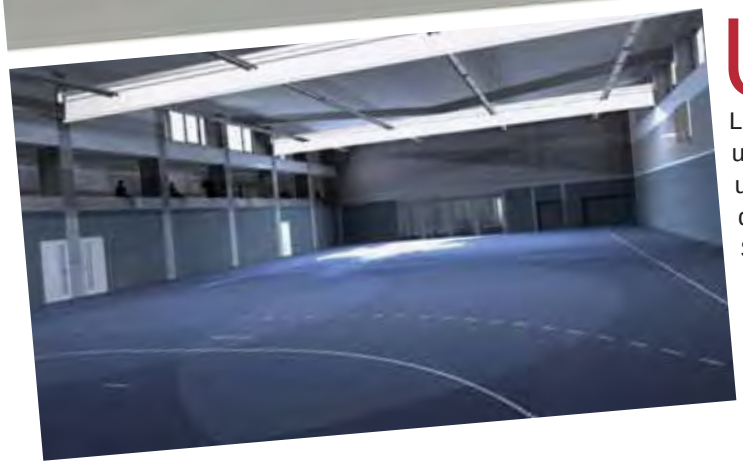
HT16-Spendenkonto
Haspa BLZ 20050550 Kto.Nr. 1081212274

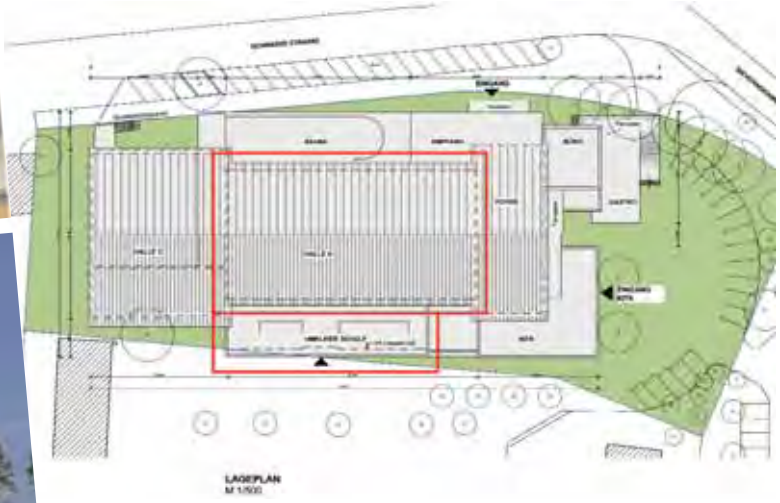
Produktion:
TRCT MEDIEN GmbH
Kohlhöfen 14, 20355 Hamburg
Telefon: 040-357 18 365, Telefax: 040-357 18 476
E-Mail: info@trct-medien.de, www.trct.de

Grafik:
media@oberneuland.info

Anzeigen:
Andreas Wolff
andreas wolff@ht616.de
Es gilt Anzeigenpreisliste # 3/2010.

Alle Texte, Bilder und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
Mitglieder der HT16 erhalten das Magazin kostenlos.
Auflage: 3.500 Stück





Unsere Nachbarschule, die Schule Hohe Landwehr, ist gerade umfangreich saniert und ausgebaut worden. Im Rahmen der Schulreform wird auch diese Schule zur Ganztagsschule, was einen zusätzlichen Raumbedarf auslöst. Der Schulsport dieser Schule findet traditionell in unserer großen Halle statt, aber der Zustand der Halle genügt den Ansprüchen der Schule nicht mehr. Nach intensiven Gesprächen hat sich die Schulbehörde entschlossen, nicht eine eigene Sporthalle auf dem Schulgelände zu bauen, sondern in unseren Standort zu investieren.

Das kann der Grundstock für die Sanierung unserer Sportanlagen werden.

Großbaustelle HT16?

Unsere vereinseigenen Sportanlagen am Sievekingdamm sind langsam in die Jahre gekommen. Trotz mehrfacher Um- und Ausbauten besteht an vielen Stellen Sanierungsbedarf!

WAS SOLL ALLES PASSIEREN?

Zunächst wird das gesamte Gebäude technisch auf den neuesten Stand gebracht. Hierzu zählen die Wärmedämmung, die Heizung und Beleuchtung, der Hallenboden und die Sanitärbereiche. Für die Schule werden eigene Umkleidebereiche dort entstehen, wo sich jetzt die Kegelbahnen befinden. Dann gelangen die Schüler direkt vom Schulgelände in die Umkleideräume und von dort in die Sporthalle, die durch flexible Trennwände in bis zu 3 Hallenbereiche aufgeteilt werden kann. Auch eine Tribüne für bis zu 200 Zuschauer soll entstehen.

Weitere Pläne bestehen darin, den Kindergartenbereich zu erweitern und an der Stelle zu platzieren, an der sich heute unsere Gastronomie befindet. Bis zu 70 Kinder könnten dort täglich betreut werden. Im Gegenzug soll der Gastronomiebereich dort entstehen, wo sich jetzt unsere Begegnungsstätte befindet.

Ein großes Sorgenkind sind unsere Sanitäranlagen. Hier muss viel geschehen. Sowohl im Fitnessbereich als auch für den anderen Trakt. Deshalb ist geplant, den gesamten Umkleidebereich neu an die große Halle im Bereich der Schwarzen Straße anzubauen. Von dort werden dann zukünftig alle Sportler in unsere Hallen und ins Fitness-Studio gelangen, wobei es weiterhin getrennte Umkleidebereiche und einen Saunabereich geben wird. Im Zuge dieser Arbeiten müssen alle Hallen- und Studiobereiche saniert werden.

Gern würden auch der Kulturladen Hamm und die dortige Geschichtswerkstatt unsere Nachbarn werden. Es hat sich herumgesprochen, dass die HT16 mehr als ein Sportverein ist. Deshalb entwickeln wir gegenwärtig Planungen, durch weitere Um- und Ausbaumaßnahmen hierfür die Voraussetzungen zu schaffen.

WANN KANN ES LOSGEHEN?

Geplant ist die Durchführung der Maßnahmen im Jahre 2014. Bis dahin sind noch viele Detailplanungen erforderlich und viel Überzeugungsarbeit notwendig, denn noch steht die Finanzierung dieses Großprojektes nur zum Teil. Aber eines ist klar: Finanzielle Experimente wird die HT16 nicht machen!

VORSITZENDER SVEN DAHLGAARD IM GESPRÄCH MIT ARCHITEKT GERD MEVIUS (li.)

Dahlgaard: Herr Mevius, Sie haben sich ja unsere Bauten am Sievekingdamm genau angesehen und uns umfangreiche Umbaupläne unterbreitet. Wie steht es denn um die Bausubstanz am Sievekingdamm?

Mevius: Der erste Bauabschnitt der Sportanlage am Sievekingdamm wurde in den 1950er Jahren geplant und realisiert. Verschiedene An- und Umbauten zwischen 1960 und 1990 wurden an die zentrale Sporthalle angebaut.
Diese einzelnen Bauabschnitte – Fitnessbereich, Kegelbahn, KiTa-Anbau sowie Teile der Gastronomie – sind für jeden Besucher deutlich erkennbar. Um ein solches Gebäudeensemble zu beurteilen, hinsichtlich der vorhandenen Bauqualitäten, ist es notwendig, jeweils die Bedingungen der in der Zeit verwendeten Baustoffe und Materialien sowie die jeweiligen Anforderungen im Blick zu behalten. Nach einer Nutzung von mehr als 50 Jahren ist eine Sanierung notwendig. Technische Anlagen und Materialien haben ihren Dienst geleistet. Neben den geänderten energetischen Anforderungen an ein Gebäude haben sich auch die Bedürfnisse und Anforderungen verändert.
Innerhalb der einzelnen Sportarten haben sich Trainingsabläufe und Intensität der Belastung verändert. Ganze Sportarten sind verschwunden, neue sind hinzugekommen. Neben den baukonstruktiven Veränderungen soll der geplante Umbau auf diese Aufgabenstellung eine Antwort finden.
Ziel unserer Überlegungen ist es, in intensiver Abstimmung mit dem Vorstand und der weiteren Geschäftsführung der HT 16 ein Konzept zu entwickeln, welches für die Zukunft eine attraktive Sportstätte schafft.

Dahlgaard: Muss man mit Überraschungen rechnen bei einer Altbausanierung? Müssen wir Angst haben vor einer 2. Elbphilharmonie in Hamm?

Mevius: Kosten- und Terminsicherheit, verbunden mit einer gewissenhaften Projektsteuerung, ist eine zentrale Aufgabe unseres Büros. Um dies zu realisieren, ist in der Projektabwicklung jeder einzelne Arbeitsschritt gewissenhaft abzuarbeiten. Bei Sanierungen und Umbauarbeiten ist es von großer Wichtigkeit, die Bausubstanz mit allen technischen Anlagenteilen umfangreich zu analysieren. Bei unserem Aktenstudium haben wir umfängliche Bestandsunterlagen vorgefunden, die uns einen guten Einblick in die vorhandene Bausubstanz gewähren.
Der Baubeginn erfolgt erst, wenn die Ausführungsplanung abgeschlossen ist, alle zu verbauenden Produkte und Materialien feststehen, sowie alle Angebote für den Bau vorliegen. Somit besteht vor Baubeginn größtmögliche Kostensicherheit.

Dahlgaard: Welche Auswirkungen wird ein solcher Umbau auf unseren Sportbetrieb haben? Können wir unsere Hallen eine lange Zeit nicht nutzen?

Mevius: Die jetzigen Planungen gehen von einer möglichen Realisierung in Bauabschnitten aus. Trotzdem wird es sich nicht vermeiden lassen, dass der Sportbetrieb zeitweise eingeschränkt wird. Eine genaue Terminplanung wird mit den einzelnen Sportgruppen abzustimmen sein.

Dahlgaard: Haben Sie schon einmal ähnliche Projekte verwirklicht und was ist der Schwerpunkt Ihres Büros?

Mevius: Das Architekturbüro Mevius Mörker Architekten existiert seit über 20 Jahren. Wir haben verschiedene Sportanlagen, von Freibädern bis zu Hallenbauten, saniert und sind mit der Aufgabenstellung des Sportstättenbaus vertraut. Die Sanierung von Gebäuden der 1950er Jahre ist ein Schwerpunkt unserer Arbeit, wobei jede Aufgabe allein schon aus der historischen Entwicklung als ein Unikat zu begreifen ist und immer wieder neue Anforderungen an uns als Architekten stellt.

Dahlgaard: Bei Ihren Planungen konnten Sie sich auch ein Bild von der HT16 machen. Was ist Ihr erster Eindruck?

Mevius: In unseren Gesprächen haben wir die HT 16 als eine lebendige Gemeinschaft von SportlerInnen kennengelernt. Besonders hat uns die Vielzahl der unterschiedlichen Sportangebote und das damit verbundene Engagement für die Stadtteile Hamm, Horn und Billstedt beeindruckt. Dieses – betrachtet vor einer 200-jährigen Geschichte mit all den Veränderungen, Höhen und Tiefen eines Vereinslebens – empfinden wir als einen großen Fundus, aus dem man auch baulich für die Zukunft schöpfen kann. Für die Entwicklung eines weit in die Zukunft ragenden Nutzungskonzeptes ist es wichtig, die Bedürfnisse und Anforderungen des Bauherren genau zu kennen.

Dahlgaard: Wie sieht es denn sportlich bei Ihnen aus? Können wir Sie bald als neues Mitglied in der HT16 begrüßen?

Mevius: In unserer Familie ist Sport ein tägliches Thema. Als Norddeutsche sind wir dem Wassersport und auch dem Radsport verpflichtet und in den Wintermonaten dem Fahrdienst für unsere sportlichen Kinder, die sich stark im Basketball engagieren.

Neu im Team:
Dirk Puls

Seit Anfang Juli 2012 ist Dirk Puls als Mitarbeiter für den Bereich Finanz- und Lohnbuchhaltung in die HT16 eingetreten. Der im Mai 1955 geborene Bergedorfer Single hat eine Lehre als Bankkaufmann absolviert und war insgesamt 33 Jahre in diesem Beruf tätig. Im Jahr 2010 beschloss er sein in langjähriger ehrenamtlicher Arbeit (Fußballschiedsrichter, -trainer und -betreuer, Vorstand) beim SV Nettelnburg- Allermöhe erworbenes Wissen beruflich zu nutzen und nahm seine Tätigkeit Mitte Dezember 2010 im Rahmen einer ABM-Maßnahme des HSB in der HT16 auf. Seit Mitte 2011 hat er sich zunächst in den Bereich Lohnbuchhaltung und das auch den Bereich Finanzbuchhaltung eingearbeitet. Das hat er so überzeugend getan, das wir Ihn nun einstellen konnten.

Zu seinen Hobbys zählen Lesen, Kochen und Handelssimulationen am Computer. Die sportlichen Interessen als Zuschauer: Handball, Fußball, American Football sowie im Winter Biathlon.

Sven Stocker
Auszubildender zum „Sportfachmann“

Am 1. August begann der 23-Jährige Sven Stocker seine Ausbildung zum Sportfachmann bei uns. Nach seiner im Februar begonnenen Tätigkeit in der HT16 im Rahmen des Bundes-Freiwilligen-Dienstes wechselt er nun in den Status des Auszubildenden bei uns. Diese Berufsrichtung ist neu. Nach der Einführung des Sport- und Fitnesskaufmanns vor 6 Jahren ist hier mehr der sportpraktische „Sportfachmann“ gefragt. Der Schwerpunkt seiner Ausbildung wird in der Anleitung von Angeboten im Bereich der Sportüxxe liegen.

Caroline Röhmeyer

Caroline Röhmeyer ist seit einem halben Jahr bei uns in der Buchhaltung und im Sekretariat tätig und hilft in vielen Aufgabenbereichen. Die 24-Jährige kommt über die „Hamburger Arbeit“ zu uns, um hier in das Berufsleben integriert zu werden. Wir helfen ihr gerne, damit ihre Tätigkeit bei uns sie bald weiter bringt.

Wir wünschen den Dreien eine fruchtbare und erfolgreiche Tätigkeit in der HT16.

Vorteile nutzen – HT16 Sport fördern:
Mit dem Gutscheinheft GOOD BUY 2012

Für nur 20 Euro unterstützen Sie die HT16 und Ihren eigenen Geldbeutel. Das Sportförderheft GOOD BUY ist wirklich ein guter Kauf und das ideale Geschenk für Sportbegeisterte, Genießer und Personen, die gern einkaufen gehen.

„Shoppen“ für den guten Zweck - für ein doppelt gutes Gewissen! Denn das Heftchen hat es in sich:

10 Euro gehen direkt in die Sportförderung der HT16 und 88 Vorteile bleiben bei Ihnen und erfreuen Sie, Ihre Familie und Freunde das ganze Jahr über. So macht helfen Spaß! Das Gutscheinheft ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Herzlichen Glückwunsch ….

...sagen wir Philipp Sieber, der jetzt bei uns seine Ausbildugszeit mit der erfolgreichen Prüfung zum Sport- und Fitness-Kaufmann beendet hat und nunmehr angestellt in unserer Buchhaltung und im EDV-Bereich arbeitet.

OKTOBER-FEST

im HT16 Restaurant Flic Flac 10. September bis 14. Oktober mit bayerischen Spezialitäten und Schmankerln

Neuer Gastronom

Hallo, liebe HT16er und Gäste,

ich bin Ihr neuer Wirt im Sieveking-damm und würde mich sehr freuen, Sie im neuen HT16-Restaurant „Flic Flac“ kennen zu lernen. Ich heiße Torsten Roolfs und war früher Koch bei Sengelmanns, die vielen von Ihnen noch bekannt sind. Es ist für mich eine neue Herausforderung, zusätzlich zu meiner anderen Gastronomie das HT16-Restaurant zu leiten und meine Erfahrung hier einzubringen. Ich kenne und schätze die HT16 schon seit vielen Jahren und als Koch und Gastronom auch die Wünsche der Mitglieder und Gäste.

Und das sind meine Vorteile für Sie:

- täglich wechselnder Mittagstisch von Montag bis Freitag bis 17 Uhr
- wöchentlich wechselnde Speisen
- saisonbedingte Speisekarte
- große Abendkarte
- Geöffnet haben wir von Montag bis Samstag von 11 bis 22 Uhr
- und sonntags ab 10 Uhr bis 15 Uhr bieten wir Ihnen unseren beliebten Brunch an

Wir richten auch Ihre Feste aus, ob bei Ihnen zu Hause oder in unserem Restaurant, Veranstaltung von Feiern aller Art, auch als geschlossene Gesellschaft.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an: Telefon: 040-25313493 oder mailen Sie uns: flic-flac@gmx.de

Freiwilles Soziales Jahr in der HT16

Nach Erfüllung der Vollzeitschulpflicht können sich junge Menschen engagieren und etwas bewegen und werden pädagogisch begleitet. Es soll ein Bildungs- und Orientierungsjahr sein und Einblicke in ein interessantes Berufsfeld vermitteln, so z.B. im sozialen Bereich, in der Kultur, im Sport für Kinder und Jugendliche.

Ab 1. August unterstützen drei neue Freiwillige die HT16.

Björn Schimpke (li / 18 J., Schwerpunkt: Tischtennis), Julia Lippke (Mitte / 20 J., Schwerpunkt: Handball) und Fynn Vester (re / 18 J., Schwerpunkt: Volleyball). Mit ihren sportlichen Vorkenntnissen sind sie eine Verstärkung für die Betreuung unserer Kinder und Jugendlichen und helfen mit, das Projekt der Sportfüxxe voranzutreiben. Wir wünschen ihnen eine erfolgreiche und schöne Zeit in unserem Verein.

Just Married

Karen Strumann, unsere Jugendwartin und Vorstandsmitglied, hat sich getraut. Im August heiratete sie ihren Sebastian und heißt jetzt Karen Remp.

Die Liebe hat sie nach Hamburg verschlagen, und ihr Mann hat sie vor knapp 5 Jahren dazu gebracht, sich in der HT16 als Übungsleiterin vorzustellen und mittlerweile ist sie eine feste Größe für unsere Kinder und SeniorenInnen. Wir wünschen den Beiden alles Gute für die Zukunft.

Einweihung

Sportsenator Michael Neumann und Bezirksamtsleiter Andy Grote weihten am 3. August unseren neuen Kunstrasenplatz auf dem Sportplatzgelände in der Legienstraße ein. Die Fußballsparte der HT16 hat damit eine tolle 35 x 55 m große wetterunabhängige Trainings- und Punktspielmöglichkeit für Jugendliche bis zur D-Jugend bekommen. Viele Institutionen haben sich finanziell an diesem Projekt der Stadtteilentwicklung beteiligt. Die HT16 bedankt sich beim Fachamt für Stadt- und Landschaftsplanung, bei der Bezirksversammlung Hamburg-Mitte, beim Fachamt Sozialraummanagement des Bezirks sowie beim Sportamt der Behörde für Inneres und Sport. Nach einem ersten Fußballspiel auf dem neuen Kunstrasen wurde der Platz an den HT16-Vorsitzenden Sven Dahlgaard für die Kinder und Jugendlichen der HT16 offiziell übergeben.

Freizeitgelände

Auf unserem Freizeitgelände in der Legienstraße gibt es einige Neuerungen. Erfreulich ist, dass wir durch den Gewinn der neuen Angelsportfreunde das Gelände auch weiterhin in Betrieb halten können. Nicht ganz so erfreulich ist, dass es jetzt leider keinen Wasseranschluss mehr gibt. Wasserkanister und Möglichkeiten der Füllung sind aber vorhanden. Es können natürlich weiterhin Termine für Ihre Gruppe oder Mannschaft entgegen genommen werden. Informieren Sie sich vorher bitte in der Geschäftsstelle, in der auch die Schlüssel erhältlich sind.

Und natürlich freut sich unser neuer HT16-Angelverein über Ihr Interesse. Nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Leiter Christian Kinder, Telefon 017638845253

Christa Henkel mit Ehrenschale und Blumenstrauß

Delegiertenversammlung 2012
Vorstand komplett!

Die Wahlen ergaben, dass zwei vakante Vorstandsposten wieder besetzt werden konnten. Hans-Georg Presser, Mitglied im Fitness-Studio, hat das Vorstandsamt für Bauwesen übernommen und Christina Schneider aus der Judoabteilung ist neues Vorstandsmitglied zur Förderung des Ehrenamtes. Wir wünschen beiden eine erfolgreiche Arbeit im Vorstand.

In die Hans-Reip-Schale, die höchste Auszeichnung des Vereins für ehrenamtliche Mitarbeit, wurde in diesem Jahr der Name Christa Henkel aus der Abteilung Querkamp eingraviert. Sie und ein engagiertes Team aus der Abteilung helfen immer wieder in vorbildlicher Weise und engagieren sich für ihren Verein. Die Erinnerungsschale bekam der letztjährige Preisträger, Torsten Schulz.

In seinem Bericht entschuldigte sich Sven Dahlgaard für das Fehlen des Jahresabschlusses 2011, der aufgrund von Computer- (neues Buchhaltungsprogramm) und Personalproblemen leider nicht vorgelegt werden konnte. Hier ist eine außerordentliche Delegiertenversammlung in Kürze notwendig. Er informierte stolz über die geplanten Sanierungs- und Modernisierungsarbeiten im Rahmen des Ausbaus unserer benachbarten Schule (siehe neben stehenden Bericht). Finanzvorstand Andre Nöbbe legte den Haushaltsplan 2012 vor mit der Priorität des schnellen Schuldenabbaus, um wieder auf solider Basis zu arbeiten, was nach der Krise mittlerweile zur Zufriedenheit der Verantwortlichen geschieht.

Geschäftsführer Andreas Wolff gab einen Überblick über die positive Präsenz der HT16 in der Öffentlichkeit mit zahlreichen Veranstaltungen und Ereignissen auf sportlicher und kultureller Ebene, so z.B. der 3. Hammer Lauf, die HT16 Sportgala, die Judo Open, der Sprintcup der Schwimmer, die Volleywoche, 100 Jahre Fußballabteilung und betonte, dass die HT16 in vielen Altersklassen auf Hamburger Ebene gut aufgestellt sei und in einigen Bereichen sogar über Hamburg und Deutschland hinaus.

Immer aktiv - auch mit 80

Die Abteilung und alle, die sie im Verein kennen, gratulieren Lieselotte Wienke herzlich zu ihrem 80. Geburtstag. Die ehemalige Abteilungsleiterin und jetzige Mitgliedersprecherin ist seit über 30 Jahren im Verein. Viele Jahre steht sie nun schon der Abteilung ehrenamtlich voran und organisiert in Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Mitarbeitern die Sparte. Höhepunkte in ihrem Wirken sind hierbei der jährliche „Tag des Tanzens“ und der Abschlussball des Jugendtanzkreises. Selbst fit hält sie sich zweimal die Woche bei ihrer geliebten Seniorengymnastik in der HT16 und zeigt ihre Vereinsverbundenheit durch vielerlei Unterstützung in materieller und ideeller Art und Weise. Vielen Dank, Gesundheit und alles Gute, Lieselotte Wienke!

Deutsches Turnfest 2013 im Rhein-Neckargebiet

Das nächste Deutsche Turnfest findet in der Pfingstwoche des nächsten Jahres im Rhein-Neckargebiet um Heidelberg und Mannheim statt. In den letzten Jahren nahmen immer einige Turnerinnen und Turner, Jugendliche und Erwachsene, an der größten Sportveranstaltung Deutschlands mit rund 100.000 Meldungen teil. Viele sportliche Höhepunkte und ein buntes, opulentes Rahmenprogramm zeichnen dieses Ereignis aus.

Wer daran teilnehmen möchte, melde sich bitte über die Abteilung oder direkt in der Geschäftsstelle. Die HT16 übernimmt das Meldeverfahren, für die An- und Abreise muss jeder selbst sorgen. Es gibt Hotelunterkünfte aber auch Übernachtungsmöglichkeiten in Schulturnhallen. Übrigens: SchülerInnen bekommen für ihre Wettkampfteilnahme auf dem Deutschen Turnfest eine Freistellung von der Schule ausgestellt.

Gruppenbild mit Dr. Funck

Herzsport

Nach langjähriger Betreuung unserer Herzsportgruppen hat jetzt Dr. Michael Funck seinen Aufgabenbereich aus Ruhestandsgründen aufgegeben. Unser leitender Arzt, Dr. Heinrich Gocke, die Übungsleiterinnen Rosi Erdmann, Kerstin Hönigschmid, Brigitte Ilker-Jagielka und die Teilnehmer sowie Edgar Toth haben ihm einen netten letzten Arbeitstag bereitet. Die HT16 und die Mitglieder der Herzgruppen bedanken sich sehr herzlich bei ihm für seine Tätigkeit und wünschen ihm alles Gute.

Zwei neue Reha WSG Stunden

Wegen der starken Nachfrage für WSG-Stunden mit Reha-Verordnung haben wir eine neue Einheit eingerichtet

mittwochs 11-12 Halle E
mit Robert Stöckigt

Diese Zeit ist ausschließlich für Teilnehmer mit einer Reha-Verordnung zugelassen. Somit bekommen wir auch eine Entlastung für die anderen Stundenangebote.

Auch der Nachfrage für Berufstätige konnten wir nachkommen und haben seit kurzem freitags von 19-20 Uhr in Halle C mit Brigitte Ilker-Jagielka ein neues Angebot für Reha-Teilnehmer begonnen.

Aqua-Gymnastik: Wieder Plätze frei!

Durch den Wegfall des Schwimmbades im Crowne Plaza Hotel haben wir uns neu orientiert und können eine neue „Quelle“ anbieten. Wir haben die Schwimmhalle im Turmweg 33 angemietet und können dort wieder Mitglieder aufnehmen.

Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle

Gymnatikgruppen on Tour

Drei verschiedene Sportgruppen taten sich zusammen zu einem Ausflug. Eine gute, gemeinsame Idee von Rosi Erdmann, der engagierten Übungsleiterin, hier Nordic Walking, Herzsport und Osteoporosegymnastik zusammen zu bringen. Es ging bei schönem Wetter zuerst nach Ludwigslust mit einer excellenten Führung durch die Stadtkirche, dann zum Mittagessen nach Dömitz, von dort ca. 1½ Stunden auf der Elbe nach Hitzacker mit dortiger Freizeit und zum Schluss mit Bus und Fähre über die Elbe nach Tesperhude mit einem schmackhaften, deftigen Abendessen aus Käse, Wurst und Schinken. Es hat allen Teilnehmern riesigen Spaß macht. Fortsetzung folgt.

Neue Übungsleiterin …

Ebru Aydin heißt die neue Übungsleiterin in der Mittwochabend- Gym für Sie. Die Physiotherapeutin löst Carolyn Castro ab , die aus privaten Gründen diese Stunde nicht mehr leiten kann. Ebru übernimmt eine Gruppe, die schon lange im Verein und gymnastisch „mit allen Wassern gewaschen ist“. Wir wünschen ihr eine erfolgreiche Zeit in der HT16.

Heinz Rodewaldt sagt Tschüss

Tschüss! Nach 25 Jahren Mitgliedschaft in der HT16 und der Herzsportabteilung, davon einige Jahre als Abteilungsleiter, hat sich Hans Rodewaldt aus der HT16 verabschiedet. Mit Spaß und Freude hat er in den Trainingsstunden mitgemacht. Auch die Jahre als früherer Abteilungsleiter der Trainingsgruppe waren sehr befruchtend für ihn. Aber jetzt zieht es ihn ins Privatleben zurück. Die HT16 sagt ihm Danke für die jahrelange Treue und seine Unterstützende Vereinsarbeit, Alles Gute, Hans

Park Sport in der HT16

Über 30 Hamburger Sportvereine haben sich bei der Parksport Kampagne der Internationalen Gartenschau IGS 2013 mit über 100 Angeboten zusammen getan, um an dem zukunftsweisenden Konzept unter dem Motto „Parksport – besser draußen“ der macher des Wilhelmsburger Inselparks mitzuwirken. Die Vereine präsentieren sich damit als erste Adresse für Outdoor Sport mit Qualität und als bessere Alternative zum individuellen, nicht organisierten Freizeitsportbetrieb.

Als Parksport bietet die HT16 an: Nordic Walking, Wandern, Radwandern, Beachvolleyball. Ausführliche Informationen gibt die Geschäftsstelle.

Line-Dancer in Glückstadt!

Zu der Glückstädter Matjeswoche wurden die HT16 Line Dancer auch in diesem Jahr eingeladen, sie bei ihren Vorführungen zu unterstützen. Trainerin Anke Kuhlenschmidt übernahm die Moderation und führte mit viel Witz und Charme durch das Programm. Der Wettergott meinte es gut und schenkte ein bisschen Sonnenschein. Es hat allen Tänzerinnen viel Spaß gemacht. Die Gruppe hat innerhalb eines Jahres schon eine Menge gelernt und routiniert umgesetzt.. Die Line Dancer treffen sich jeden Mittwoch von 11.30 - 13.00 Uhr in Halle C und freuen sich über jeden, der mittanzen möchte. Auch nur mal schnuppern ist möglich, weil offensichtlich viele Leute gar nicht wissen, was sich hinter "Line-Dance" verbirgt. Also, neugierig sein und es kennen lernen!

Stolzes Jubiläum

Ein besonderes Jubiläum gilt es am 15.09.2012 zu feiern: Das HT16 Fitness-Studio ist vor 25 Jahren als erstes nicht-kommerzielles, vereinseigenes Fitness-Studio gegründet worden und war beispielgebendes Vorbild einer ganzen Reihe ähnlicher Gründungen anderer Fitness-Studios in ganz Deutschland.

„Es gibt nichts, was Sportvereine nicht auch können!“, sagte damals anlässlich der Einweihungsfeier des HT16 Fitness-Studios der damalige DSB-Präsident Hans Hansen in seiner Festrede im Herbst 1987. Das war der Auftakt für viele Großvereine in Deutschland zu einer bahnbrechenden und zukunftsweisenden Erweiterung ihres Vereinssport - Angebotes.

Trotz schwieriger Umstände in der H16 selbst und einem durch härter werdenden Konkurrenzkampf geprägten Umfeld ist es gelungen, das in die Jahre gekommene Studio zu erhalten.

Im Spannungsfeld zwischen dem traditionellen Angebot innerhalb des Vereins und der gleichzeitigen stark wachsenden Kommerzialisierung des Fitness-Marktes außerhalb des Vereins mit breiter Angebotsdifferenzierung und unerbittlicher Konkurrenz behauptet sich das Studio seit 25 Jahren. Dies konnte und kann nur gelingen mit motivierten Mitarbeitern an der Rezeption, auf der Gerätefläche und im Kursraum über viele Jahre hinweg und natürlich mit Mitgliedern, die sich immer wieder für die Belange des Studios eingesetzt haben und gleichzeitig viel Geduld beweisen mussten bei der Umsetzung der Vorhaben. Dafür sagt die HT16 allen beteiligten ganz herzlichen Dank.

Tipps vom Fitness-Fachmann

Muskeltraining besser an Geräten oder besser an Freihanteln?

Mit Geräte gestütztem Training lassen sich einzelne Muskeln gezielt ansprechen, und die Führung durch die Geräte bedeutet einen gewissen Schutz vor fehlerhafter Ausführung -> daher besser geeignet für Anfänger.

„Freies“ Muskel-Training mit der Hantel entspricht eher der Alltagsmotorik und damit der Beteiligung vieler Muskeln an der „normalen“ Bewegung, allerdings ist hierbei genaue Übungsausführung wichtig, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

In allen Fällen jedoch ist eine fachgerechte Einführung durch qualifizierte Trainer unentbehrlich. Lasst euch daher gern von den erfahrenen Studio-Trainern beraten!

Detlef Schulze

Unser Sportprogramm für Erwachsene

Liebe Mitglieder,

wir möchten, dass alle unsere Mitglieder und die zukünftigen HT16er einen Überblick über alle aktuellen HT16 Angebote haben. Deswegen entschieden wir uns, das Sportprogramm nunmehr in unserer Vereinszeitung zu veröffentlichen.
Dies ist für Sie auch eine weitere Gelegenheit, für den HT16 Sport zu werben. Interessenten können jederzeit eine Schnupperstunde mitmachen.

Sie werden in dieser Ausgabe das Kinder- und Jugendprogramm vermissen. Dies ist weiterhin als separate Broschüre in unserer Geschäftsstelle erhältlich.

Informieren Sie sich auch auf der HT16 Homepage unter www.ht16.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen durch den HT16 Sport.

Gesundheitssport mit Krankenkassenbezuschussung (Reha-Verordnung)

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

Herzsport
Als Initiatorin des Herzsports in Deutschland bietet die HT16 seit 1971 ein umfangreiches Programm praktischer und theoretischer Veranstaltungen auf dem Gebiet des Herzsports an. Von der geringer belastbaren Übungsgruppe bis zur Trainingsgruppe vermitteln wir unter ärztlicher Aufsicht und Anleitung erfahrener und speziell ausgebildeter Lehrkräfte die jeweils angemessene Belastungsintensität. Es finden auch regelmäßig Gespräche zwischen Arzt und Teilnehmer sowie informative Veranstaltungen statt.

Herzsport - Übungsgruppe
Für Teilnehmer, deren Belastbarkeit weniger als 75 Watt beträgt

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

Herzsport - Trainingsgruppe
Für Teilnehmer, deren belastbarkeit mehr als 75 Watt beträgt.

Mi	16.00-17.00	Gym 1	Brigitte

Aquagymnastik
Ein effektives Bewegungstraining im Wasser für jung und Alt, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert.

Di	14.00-14.45	Hotel Panorama	Iryna
Di	17.00-17.45	Hotel Panorama	Iryna

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

Mi	10.00-11.00	Halle E	Marion

Lungensport
Dieses Angebot richtet sich an Personen mit Atemwegserkrakungen. Die Gymnastikstunde orinetiert sich an Situationen und bedürfnissen der teilnehmer. Ein gezieltes Atemtraining hilft, den Alltag wieder besser zu bewältigen.

Do	11.30-12.45	Halle C	Kerstin
Do	12.45-14.00	Halle C	Kerstin
Do	14.00-15.15	Halle C	Kerstin

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

Di	10.00-11.30	Sportpark Öjendorf	Rosi & Jürgen

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

Mi	13.00-14.15	Halle D	Rosi

Therapie Sport
Bei Depressionen und Angststörungen können Sport und Bewegungstherapie zu einer erheblichen Verbesserung des Gesundheitszustandes führen. Das stellte der Berufsverband der Rehabilitationsärzte fest. Dazu soll diese Stunde beitragen.

Mo	15.00-16.00	Sorbenstraße kl. Halle	Ute

Sport in der Krebsnachsorge
Eine sanfte Gymnastik für Damen und herren, die nach ihrer Erkrankung bzw. Operation wieder in Form kommen möchten.

Mo	15.00-16.30	Halle C	Brigitte

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

Mo	19.00-20.00	Halle C	Marion
Mi	09.30-10.30	Halle D	Robert
Mi	11.00-12.00	Halle C	Robert
Fr	09.30-10.30	Halle D	Marion
Fr	19.00-20.00	Halle C	Brigitte

Gesundheitssport **o h n e** Krankenkassenbezuschussung

Die gesundheitssportangebote sollen vor allen Dingen Wohlbefinden durch sportliche Aktivität vermitteln. Hierzu gibt es eine Vielzahl von Gymnastikstunden, die vorbeugend vor Krankheiten sind und Risikofaktoren minimieren.

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

Mi	16.00-17.00	Halle A	Rosi
Sa	10.30-11.30	Halle C	Brigitte

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

Mi	17.00-18.45	Gym 1	Brigitte
Sa	09.00-10.30	Halle A	Kerstin
Sa	10.30-12.00	Halle A	Kerstin

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

Mo	11.15-12.15	Halle D	Martina
Mo	19.30-20.30	Querkamp	Sabine
Di	09.15-10.00	Halle C	Martina
Di	10.15-11.15	Halle D	Martina
Di	11.15-12.15	Halle D	Martina
Di	19.00-20.00	Halle C	Kerstin
Mi	08.30-09.30	Halle D	Robert
Mi	11.00-12.00	Halle D	Marion
Do	09.00-10.00	Halle C	Heike
Do	10.00-11.00	Halle D	Martina
Do	11.00-12.00	Halle D	Martina
Fr	10.30-11.30	Halle D	Marion
Fr	11.30-12.30	Halle C	Marion

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

Di	09.30-10.30	Hammer Park Ecke Moorende	Brigitte
Sa	10.00-11.30	Sportpark Öjendorf	Rosi & Jürgen

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

Mo	13.00-14.15	Halle D	Rosi

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

Mo	10.15-11.15	Halle D	Martina

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

Di	15.00-15.45	Hotel Panorama	Iryna
Di	16.00-16.45	Hotel Panorama	Christiane
Do	14.00-15.00	Schwimmhalle Turmweg	Christine

Fitness Studio

Für das umfangreiche Angebot im Studio nutzen Sie bitte die ausführlichen Hinweise auf unserer Hom,epage www.ht16.de oder besuchen Sie uns direkt im Studio Sievekingdamm/Eingang Schwarze Straße und lassen sich persönlich informieren. Hier können Sie auch direkt einen Probetermin vereinbaren.

Öffnungszeiten

Mo und Do	09.00-23.00
Di Mi Fr	09.00-22.00
Sa und So	09.30-20.00

Gymnastik / Freizeitsport

Bauch Beine Po
Eine gezielte Gymnastik zur Straffung der problemzonen. Teilweise wird in diesen Stunden auch mit Zusatzgeräten gearbeitet.

Mo	18.15-19.15	Halle E	Christine
Di	09.00-10.00	Halle E	Heike
Di	17.00-17.45	Halle C	Janna
Mi	16.30-18.00	Halle C	Heike

Bauch Beine Po & Stretching
Eine gezielte Gymnastik zur Straffung der Problemzonen. Teilweise wird mit Zusatzgeräten gearbeitet. Zusätzlicher Schwerpunkt ist das Dehnen der großen Muskelgruppen.

Mo	18.00-19.00	Halle C	Martina

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

Mo	18.30-19.30	Querkamp	Sabine
Di	19.00-20.15	Querkamp	Claudia
Di	20.00-21.15	Halle C	Sabine
Mi	18.30-19.30	Halle C	Ebru
Do	10.00-11.00	Halle A	Kerstin
Do	18.00-20.30	Querkamp	Karin
Do	19.00-20.30	Halle C	Janna

Gymnastik für Sie & Ihn
Eine allgemeine Gymnastik für Damen, Herren und Paare ab 50 mit den wichtigen Elementen zur Fitness und Gesunderhaltung. Im Anschluss an die Gymnastik können Interessenten sich noch bei Basketball und Volleyball austoben.

Fr	20.00-21.00	Halle C	Brigitte

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

Do	18.00-19.00	Halle E	Christine

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

Einsteiger			
Mo	19.00-20.00	Halle E	Christine
Fortgeschrittene			
Do	19.00-20.00	Halle E	Christine

Hot Work
Unsere beliebte Ausdauergymnastik mit Zusatzgeräten.

Di	19.00-20.00	Halle E	Karen
Fr	19.00-20.00	Halle C	Sabine

Gesellschaftstanz
Tanzen macht Freude und sorgt für Kontakte. Und vermittelt viel konzentrierte Bewegung und Anforderungen an die Tanzschritte in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen.

Mo	19.15-20.30	Halle E	Jens-Peter
So	18.30-20.00	Halle E	Jens-Peter

Line Dance (Kursangebot)
Line Dance bedeutet eine Mischung aus Tänzen im Country- und Westernstil, aber auch Salsa-, Latein- und Partydance Geeignet für jedes Alter, egal ob Single oder Paare, und beliebt auf Partys und Familienfeiern.

Mi	11.30-13.00	Halle C	Anke

Inline Hockey
Wer sich auf Inlinern wohl fühlt, sollte es ausprobieren, das rasante, dem Eishockey sehr nahe kommenden, Hockey auf Rollen.

Sa	13.00-14.30	Halle A	Lars

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

Di	21.00-22.30	Halle A	Dominique
Fr	21.00-22.30	Halle A	Dominique

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

Di	21.00-22.30	Halle A	Veronika
Fr	21.00-22.30	Halle A	Veronika

Seniorensport

Aerobic Light
Auch für etwas ältere Mitglieder ist diese dosierte Ausdauergymnastik ideal zum fit bleiben und fit werden.

Do	11.00-11.45	Halle E	Christine

Bauch Beine Po & Rücken
Eine spezielle Gymnastik zur Straffung und Kräftigung der Problemzonen

Do	10.00-10.45	Halle E	Christine

Folklore
Nationaler und internatgionaler Folkloretanz bietet eine Fülle an unterschiedlichen Bewegungsformen aus aller Welt. Kreis- und Reihentänze, Figur- und Paartänze laden dazu ein, die Traditionen vieler Regionen und Länder kennen zu lernen.

Fr	13.30-15.00	Halle C	Helma

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

Mo	10.00-11.00	Halle C	Edgar
Mo	11.30-12.30	Halle C	Edgar
Mo	13.30-14.30	Halle C	Brigitte
Di	10.30-11.30	Halle E	Edgar
Di	11.30-12.30	Halle C	Brigitte
Di	14.00-15.00	Halle C	Brigitte
Mi	10.00-11.00	Halle C	Helma
Do	10.30-11.30	Halle C	Brigitte
Fr	10.00-11.30	Halle C	Brigitte

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

Di	10.30-11.30	Halle C	Karen

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

Di	10.30-11.30	Halle E	Christine

Seniorentanz
Leichte Folklore- und Linedances machen Spaß und trainieren auch das Gedächtnis.

Mo	11.00-11.30	Halle C	Edgar
Mo	14.30-15.00	Halle C	Brigitte
Di	10.00-10.30	Halle E	Edgar
Mi	11.00-11.30	Halle C	Helma
Do	10.00-10.30	Halle C	Brigitte

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

Mo	15.00-17.00	Hammer Weg Kl. Halle	Kurt

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

Wandern
Unsere Wanderführer arbeiten immer wieder schöne Strecken aus. Es gibt eine Gruppe für längere Strecken und forsche Geher, aber auch eine Gruppe passionierte, genießerische Wanderer.

Wettkampfsport

Badminton

Di	18.00-21.00	Sportpark Öjendorf	Erwachsene
Mi	19.00-22.00	Sportpark Öjendorf	Anfänger ab 18 J.
Do	20.00-22.00	Sportpark Öjendorf	Erwachsene
Fr	19.00-21.00	Halle A	Erwachsene

Basketball

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

Fußball

Di	19.30-21.00	Legienstraße	1. Herren
Di	19.30-21.00	Legienstraße	2. Herren
Mi	19.30-21.00	Legienstraße	1. Super-Senioren
Mi	19.30-21.00	Legienstraße	1. Senioren
Do	19.30-21.00	Legienstraße	1. Herren
Do	19.30-21.00	Legienstraße	2. Herren

Handball

Mo	19.30-21.00	Halle A	1. Damen
Mo	19.30-22.00	Sorbenstraße	1. Herren
Di	18.45-20.15	Halle A	3. Damen
Mi	18.45-20.15	Halle A	2. Damen
Mi	19.30-21.00	Halle A	1. Damen
Mi	21.00-22.30	Halle A	1. Herren
Do	19.15-21.30	Luisenweg	3. Damen

Squash

Do	19.45-21.15	Sportpark Öjendorf	Erwachsene

Tennis
Hammer Park

Tischtennis

Mi	19.00-21.45	Beltgens Garten	ab 17 Jahre
Do	19.00-21.45	Beltgens Garten	ab 17 Jahre
Fr	19.00-21.45	Beltgens Garten	ab 17 Jahre
Sa	16.30-18.30	Halle A	ab 17 Jahre

Volleyball

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

Beach Volleyball

Mo	18.30-22.00	Beacharena Hermannstal	Frauen
Mo	20.00-22.00	Beacharena Hermannstal	Mixed
Do	20.00-21.30	Beacharena Hermannstal	Männer

Boxen

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

Judo

Di	19.00-20.00	Halle D	ab 18 Jahre
Mi	20.30-22.00	Halle D	ab 30 Jahre

Karate

Mo	18.30-20.00	Hammer Straße	Erwachsene Fortg.
Mo	19.00-20.30	Halle D	Erwachsene Anf.
Fr	18.30-20.00	Rhiemsweg	Erwachsene Anf.

Schwimmen

Di	20.00-21.00	Billstedt	Erwachsene
Sa	10.00-12.00	Uni der Bundeswehr	Erwachsene

Wettkampfschwimmer

Mo	18.00-19.00	Wandsbek
Di	20.00-21.30	Billstedt
Mi	20.00-21.30	Wandsbek
Do	20.00-21.30	Wandsbek

Triathlon

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

Sportstätten

Sporthallen

Gym 1 und 2, Halle C	HT16 Fitness-Studio	Schwarze Straße 9
Hallen A, D, E	HT16 Sportzentrum	Sievekingdamm 7
Beltgens Garten	Gymnasium Hamm	Hammer Weg
Bülaustraße	Stadtteilschule HH-Mitte	Bülaustraße 30
Hammer Straße	Schule für Hörgeschädigte	Hammer Straße 124
Hammer Weg	Gymnasium Hamm	Hammer Weg 20
Hermannstal	Grundschule Stengelestraße	Hermannstal 82
Luisenweg	Schule für Kfz-Technik	Luisenweg 2
Querkamp	Stadtteilschule Querkamp	Querkamp 68
Rhiemsweg	Grundschule Horn	Rhiemsweg 61
Sorbenstraße	Schule für Umwelttechnik	Sorbenstraße 15
Steinadlerweg	Stadtteilschule Steinadlerweg	Steinadlerweg 26
Sterntalerstraße	Stadtteilschule Sterntalerstr.	Sterntalerstraße 44
Angelteich	Freizeitgelände	Legienstraße 174

Schwimmhallen

Billstedt	Schwimmbad	Archenholzstraße 50 a
Wandsbek	Hallenbad	Wendemuthstraße 14
Hotel Panorama	Hotel Panorama	Billstedter Hauptstr. 44
Universität der Bundeswehr	Helmut-Schmidt-Universität	Holstenhofweg 85
Schwimmhalle Turmweg	Grundschule Turmweg	Turmweg 33

Sportplätze

Legienstraße	Rasen-Kunstrasen-Grandplatz	Legienstraße 210 a
Snitgerreihe	Kunstrasenplatz	Snitgerreihe 2

Weitere Stätten

Fahrrad Pagels	Fahrradgeschäft Pagels	Horner Landstraße 191
Hammer Park	Tennisanlage Hammer Park	Hammer Steindamm 133
Stadion Hammer Park	Hammer Park	Hammer Steindamm 131
Beach-Arena	Schule Hermannstal	Hermannstal 82
Sportpark Öjendorf	Sportpark Öjendorf	Koolbargenredder 31-33

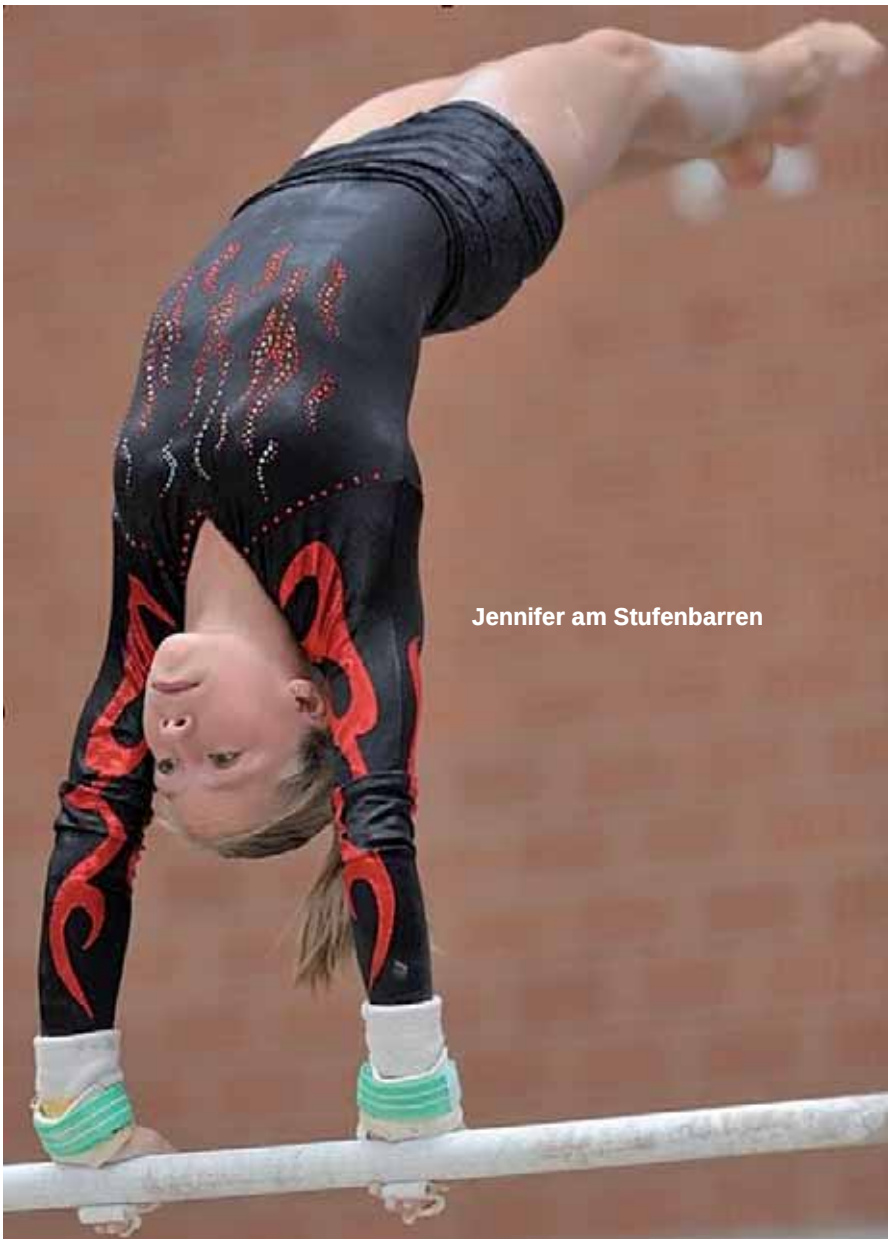
Kontakte

Hamburger Turnerschaft von 1816 e.V.
Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-12h, Mo 15-18h, Mi 15-17h
Telefonisch: Mo-Do 9-17h

Allgemeine Informationen	251749-0
Geschäftsführung	251749-49 251749-41
Fitness-Studio, Gesundheits-, Freizeitsport	251749-41
Gesundheits-, Herz,- Seniorensport	251749-29
Gesundheitssport	251749-20
Mitgliederverwaltung	251749-26
Sportfüxxe	251749-20
Kindergarten, Monika Großmann	25493265
Restaurant, Torsten Roolfs	25313493

Qualifikation für die Deutschen Jugend-meister-schaften geschafft


Jennifer am Stufenbarren

Jennifer Kießlich konnte sich als einzige Turnerin von Hamburg für die Deutschen Jugendmeister-schaften qualifizieren und belegte dort einen hervor-ragenden 5. Platz. Herzlichen Glückwunsch!

Jenny wurde an diesem Tag außer-dem Hamburger Meisterin und auch Elbcupsiegerin in der Alters-klasse 15. Am Sprung zeigte sie einen Überschlag mit Salto perfekt in den Stand. Am Balken kam sie mit allen Schwierigkeiten und ohne Wackler durch ihre Übung und auch am Bo-den turnte sie zu ihrer neuen Boden-übung ihren Doppelsalto und ihre zwei-einhalb Schrauben. Nach ihren Verlet-zungen war es für Jenny ein gelunge-ner erster Wettkampf in diesem Jahr.

Ihre Vereinskameradinnen waren auch an diesem Tag im Einsatz. Sie nutzten diesen Wettkampf als Test für den Deutschland-Cup. Alle Turnerinnen konnten mit ihren Leistungen sehr zu frieden sein. Emily Paulsen wurde 5., Lina Dede 6., Nina-Kristin Wegner 9., Alina Nagel 10. und Anna Gurevich in ihrer Altersklasse 2.

6. Hamburger P-Cup

175 Turnerinnen turnten in acht verschiedenen Altersklassen um die Hamburger Mei-sterschaft in Einzel und Mannschaft. Geturnt wurde das P-Programm A, eine Variante der Pflichtstufen des DTB. Am Start waren Vereine aus Hamburg und Schleswig-Hol-stein. In einem tollen Wettkampf kamen 13 der 16 gemeldeten HT 16-Turnerinnen un-ter die ersten zehn Platzierten, wobei fünf am Ende sogar den Sprung aufs Treppchen schafften. Sirin Corliano (96), Marina Guk (98) und Isabelle Goris (02) gewannen nach starkem Wettkampf jeweils ihre Altersklassen, Anna-Lena Reinhardt (99) und Kathari-na Mejling (98) wurden mit Silber und Bronze belohnt.

Im Jahrgang 2002 erreichte die Mannschaft mit Isabelle, Alice, Alea und Aylin nach tollen Übungen den fünften Platz in der Mannschaftswertung, Pauline, Carolina und Sonia kamen im Jahrgang 2001 auf Platz 4. Im Jahrgang 1999/2000 landeten Anna-Lena, Madeleine, Denise und Laura (alle 99) auf einem tollen 3. Platz.

Im Jahrgang 98 und älter sicherten sich Sirin (96), Rim (97), Saskia (98), Marina (98) und Katharina (98) nach einen span-nenden Wettkampf am Ende mit 186,450 Punkten den Hamburger Meistertitel. Herzlichen Glückwunsch!

Hamburger Mannschafts-Meisterschaften

Die Turnerinnen der Hamburger Turnerschaft von 1816 starteten bei den Hamburger Mannschaftsmeisterschaften der KM 2 Alterklasse 2000-1983 mit zwei Mannschaften.

Beide Mannschaften turnten einen guten Wettkampf, wobei die Zuschauer schwierige Elemente zu sehen bekamen. Am Ende erreichte die 2. Mannschaft mit Anna, Nina, Emily und Alina den 1. Platz mit 139,90 Punkten und 7 Punkten Vorsprung vor der 2. Mannschaft der HT 16 mit Lina, Joline, Annika und Christina (132,85 Punkte). Wir freuen uns über unseren Erfolg!

Maskottchen-Cuo 2012 in Norderstedt

Beim Maskottchen-Cup 2012 in Norderstedt traten 18 Turnerinnen aus Hamburg und Schleswig-Holstein in drei Altersklassen gegeneinander an.

Für die HT16 ging Malou Schmilgeit (2004) an den Start – es war für Malou der erste Wettkampf und sie erreichte nach sehr schön geturnten Übungen mit 51,40 Punkten einen Platz auf dem Treppchen und gewann die Silbermedaille.

Herzlichen Glückwunsch!

Hamburger Meisterschaften für unsere Jüngsten

Für die 6-Jährigen war es der erste Wettkampf, und die HT16 hatte mit Leonie Salvador und Marlene Seidel zwei Turnerinnen am Start – für Marlene musste sogar eine Sondergenehmigung gestellt werden, da sie erst 5 Jahre ist und damit die jüngste Turnerin war. Beide waren natürlich sehr aufgeregt, turnten dennoch einen tollen Wettkampf. Leonie gelang am Balken die zweithöchste Wertung und Marlene am Sprung die dritthöchste dieses Tages. Leonie erreichte den 6. Platz und Marlene den 9. Platz (von 25 Teilnehmerinnen). Herzlichen Glückwunsch!

In der AK 7 hatten wir Sara Keller und Annabella Tavaglione am Start. Sara erhielt am Boden die drittbeste Wertung ihrer Altersklasse – super! Auch diese Beiden turnten einen tollen Wettkampf. Leider ließ bei Annabella am letzten Gerät (Balken) die Konzentration nach und sie musste dreimal das Gerät verlassen. Sie war sehr traurig, da sie dadurch in der Gesamtwertung nach hinten rutschte. Macht nichts, Annabella, Kopf hoch, das nächste Mal klappt es bestimmt besser.

Sara wurde von 35. Turnerinnen 6. und Annabella immerhin noch 16.

In der AK 8 gingen von uns die meisten Turnerinnen an den Start: Emily Beckmann, Jule Oetjen, Sharlene Duncan-Williams, Jana Heckt, Stina Ihnen und Raika Bauks. In dieser Altersklasse turnten auch 9-Jährige, die die Anforderungen der AK 9 noch nicht schafften. Hier starteten Amelie Cortes, Malika Barka, Anastasia Vildenshteyn, Nova Sachse und Fiona Butters. Alle Trainer waren sich da einig, dass unsere Turnerinnen einen guten Wettkampf geturnt haben. Bei vielen klappte alles, sie absolvierten einen sehr guten Wettkampf, anderen Turnerinnen gelang nicht alles so optimal wie im Training – bestimmt beim nächsten Mal!

Einen guten Wettkampf turnte Emily, sie errang am Ende den 5. Platz, ebenso Amelie, die es mit dem 3. Platz sogar aufs Treppchen schaffte. Herzlichen Glückwunsch!

Die Ergebnisse aller Turnerinnen (45 Teilnehmerinnen): 3. Amelie, 5. Emily, 11. Malika, 15. Anastasia, 17. Jule, 18. Sharlene, 24. Nova, 27. Fiona, 28. Jana, 29. Stina und 30. Raika.

EIN NEUES TURNGEFÜHL IN DER HT16

„PARKOUR“

Die Kunst der Fortbewegung

“Bevor ich Parkour kannte – war die Stadt nicht besonders spannend. Durch Parkour hat sich eine neue Welt für mich eröffnet, die Stadt ist für mich zum Spielplatz geworden!”, schwärmt Trainerin Veronika Schifner von ihrer Sportart.

Parkour ist die Abwandlung des französischen Wortes Parcours (der Kurs oder die Strecke) und bezeichnet die neue Sportart, bei der der „Traceur“ („der die Strecke ebnet“ oder „der eine Spur legt“) unter Überwindung sämtlicher Hindernisse den kürzesten und effizientesten Weg von A zum selbst gewählten Ziel B nimmt (aus Wikipedia). Es ist nicht einfach nur ein Sport. Es ist eine andere Art, sich fortzubewegen, Hindernisse, wie Mauern, Treppen und Geländer zu überwinden. Dazu ist es wichtig, seinen Körper darauf vorzubereiten, dies geschieht durch Kraft-, Dehnungs-, Ausdauer- und Technikübungen. Ein Leitsatz der Parkourphilosophie ist: Der Traceur lebt mit seinem Körper und seiner Umgebung im Einklang. Auf der einen Seite respektiert er seinen Körper und setzt diesem keine hohen Belastungen aus, auf der anderen Seite respektiert er seine Umgebung, wie auch seine Mitmenschen.

Parkour kann sich im Leben widerspiegeln – wenn ich ein Hindernis überwinde, dann sehe ich, dass ich etwas Schwieriges geschafft habe. Das kann mir helfen, Schwierigkeiten des Lebens in Angriff zu nehmen, genauso wie ich versuche, die Mauer zu bewältigen. Parkour unterstützt die Hilfsbereitschaft untereinander und somit das Lernen voneinander!

FÜR DEN EINSTIEG:

Zum Training:

Wie bei vielen anderen Sportarten, hat der Übungsleiter beim Parkour die Aufgabe, das Training zu beaufsichtigen und ggf. individuelle Hilfestellung zu geben. So hat der Traceur die Möglichkeit, sich selber auszuprobieren und das zu tun, wozu er Lust hat.

Dies ermöglicht den Kursteilnehmern ein kreatives Training.

Das Alter der Traceure liegt zwischen 14 und 32 Jahren.

Trainiert wird zur Zeit im Sportzentrum immer Dienstag und Freitag um 21 Uhr im Sievekingdamm 7.

Begleitung darf gerne mitgebracht werden, muss aber mind. drei Stunden vorher angemeldet werden, damit ein Platz in der Besucherliste reserviert werden kann (gilt für alle, die ein Probetraining machen, da die Anzahl der Besucher begrenzt ist).

Mitzubringen sind:

Hallenschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Bei weiteren Fragen gebe ich gerne Auskunft unter: **v.schifner@gmx.de**

Kopierer - Drucker - Scanner - Fax - Dokumentenmanagement

Diringer Jakubowski Büro-Dialog-Systeme
Diringer Jakubowski & Co. GmbH

Partner der HT16
SHARP
competencepartner

Klaus-Groth-Straße 92 - 20535 Hamburg - Tel.: 040 / 251 940 - 0
www.diringer-jakubowski.de

Eine Woche Tennis-Sommer in Öjendorf

Krüll-Cup 2012

Grund zur Freude hatten die Turnierveranstalter vom Sportpark Öjendorf allemal. Dank „Autohaus Krüll“ in Bergedorf und der Unterstützung von Sport Flato konnte das Turnier bei bestem Wetter auch dieses Jahr durchgeführt werden

Bei den Damen 30+ setzten sich Meike Nehrkorn (TSV Wandsbek Jenfeld 81) gegen ihre Mannschaftskameradin Ines Junge mit 6:4; 7:6 in einem spannenden Match durch. Die Damen-Nebenrunde gewann Yamini da Cruz (THC Lüneburg) überlegen gegen Birga Rank (TC Havighorst) mit 6:0; 6:1

In der AK Damen 50+ hatten wir mit Hanna Piatek (TV Gut Heil Billstedt), eine weitere souveräne Siegerin, die ohne Satzverlust das Turnier im Finale gegen Karin Heick mit 6:4; 6:1 gewann. In der Nebenrunde siegte Monika Sannmann (SV St. Georg) in einem umkämpften 3-Stunden-Match gegen Uschi von Grudzinski (SV St. Georg) mit 6:4; 6:4.

Meike Nehrkorn und Martina Dinter

Im Damen-Doppel 60 konnten sich die Damen von Wandsbek-Jenfeld, Ines Junge und Stefanie Dietrich, gegen ihre Vereinskameradinnen Meike Nehrkorn und Martina Dinter in einem Dreisatz-Match durchsetzen. Im D-Doppel 120 siegten Ingrid Werner und Gabriela Röhr-Müller (TV GH Billstedt) ohne Satzverlust.

Ingrid Werner und Gabriela Röhr-Müller

In der Einzel-Konkurrenz der Herren 30 war der überragende Sieger Dennis Schack (TC an der Schirnau), der Alexander Dreissig (SC Condor)- in 2 Sätzen mit 6:1; 6:1 besiegte. Die Nebenrunde gewann Mathias Siems vom TC Aspria Alstertal.

Einen souveränen Sieger hatten wir auch in der AK Herren 40. Oliver Baltzer (TC Aspria Alstertal) der im Finale Henri Dabow vom TV Ostende mit 6:2; 6:2 besiegte.

Bei den AK Herren 50 siegte Hans Jürgen Albert (Elbe Bille) gegen Thomas Kausche (SC Victoria) in 2 Sätzen mit 6:0; 7:6.

Spektakulärer ging es bei den Herren AK 60 zu. Erwin Beer (THC-Rot-Gelb Hamburg) bezwang Holger Witt (TC Geesthacht) in 3 Sätzen mit 2:6; 6:1; 11:9. Die Nebenrunde gewann Manfred Wilkens (HT16 Öjendorf).

Oliver Baltzer und Alexander Dreissig

In der Herren-Doppel-Konkurrenz 60 siegten Oliver Baltzer und Alexander Dreissig klar in ihrer Gruppe. Den 2. Platz belegten Andreas Hauschildt und Andreas Wilke (beide Grönwohlder TC).

Sehr spannende Spiele und Dreisatz-Matches gab es in der Doppelkonkurrenz Herren AK 120. Schließlich freuten sich Gerhard Behlke und Manfred Wilkens (SG Sportpark Öjendorf) über ihren Sieg und verwiesen ihre Vereinskameraden Thomas Witt und Claus Steimann auf den 2. Platz mit 6:4; 6:0.

Gerhard Behlke und Manfred Wilkens

In der Nebenrunde konnten sich Werner Stremlau und Wolfgang Hofmann (SG Sportpark Öjendorf) gegen Wladyslaw Samel und Heinz Schaludek (SG Sportpark Öjendorf) mit 2:6; 6:2; 10:7. durchsetzen.

Wieder einmal zeichneten sich alle Turnierteilnehmer als außerordentlich fair und sympathisch aus. Die Vorfreude auf die Player`s Night in einer lauen Sommernacht war groß!

Besonders genießen konnten es wohl die Spieler, die bereits mit ihren Spielen durch waren. Aber auch einige Finalisten hielten durch und tanzten bis in die Nacht bei super Disco-Musik.

Besonders gefreut über die vom Autohaus Krüll für ein Wochenende bereitgestellten Fahrzeuge haben sich: Meike Nehrkorn vom TV Wandsbek-Jenfeld, über einen Volvo V60 und Holger Witt vom TC Geesthacht über einen Peugeot.

Über den Hauptpreis, eine Wochenendreise für 2 Personen auf die Insel Rügen, durfte sich Myriam Allers-Witt freuen.

Viele der Spieler kündigten an, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Die Turnierleitung freut sich auf ein Wiedersehen im Jahr 2013. Ingrid Werner

Die ersten Sieger der Tennissaison 2012 waren die Jugendlichen vom Sportpark Öjendorf. V.l.n.r. Betreuer Manfred Wilkens, Caro Abayomi, Florian Deppermann, Niklas Bohlen, Björn Eberhardt, Patrick Weber mit Nachwuchsspieler Yannick Abayomi (vorn)

Jugendliche eröffneten die Tennissaison

Noch bis in die frühen Morgenstunden hinein hatte es kräftig geregnet. Lange Gesichter zogen deshalb die Erwachsenen, als der Platzwart das Eröffnungsturnier der Tennissaison im Sportpark Öjendorf absagen musste.

Mehr Glück hatten die Jugendlichen, die erst um die Mittagszeit starten sollten. Zu diesem Zeitpunkt zeigte sich das Wetter von seiner sonnigsten Seite, so dass das „Kuddel-Muddel-Turnier“ wie geplant ausgetragen werden konnte. Sechs Kinder und Jugendliche stellten sich dem Spielmodus „Jeder-gegen-Jeden“ und kämpften bis in den späten Nachmittag hinein um Pokale, tolle Sachpreise und natürlich „die Ehre“, das erste Turnier der Tennissaison 2012 zu gewinnen. Nur knapp konnte Florian Deppermann (12) den Wettkampf für sich entscheiden. Platz zwei teilten sich Patrick Weber (13) und Caro Abayomi (13). Im Anschluss gab es Pommes satt für die müden Krieger, die sich nun auf eine ereignisreiche Saison freuen.

Medenspiele Sommer 2012 - Aufsteiger

1. Damen 50 – Hamburger Meister

Die Damen 50, Hanja Piatek, Myriam Allers-Witt, Siglinde Jäschke, Anke Diekmann, Gabriela Röhr-Müller, Marianne von Zmuda-Stein, Andrea Ridder, Ingrid Werner mit Mannschaftsführerin Gisela Nissen, haben es mal wieder geschafft, den Gruppensieg in der Oberliga. Bei einem Sieg im Relegationsspiel in Niedersachsen steigen sie wieder in die Nordliga auf.

2. Damen 50

Die 2. Mannschaft der Damen 50, Hannelore Hofmann, Efigenia Wernicke, Ute Engert, Silvia Möwe, Heidemarie Zankl, Renate Meier-Matysiak, Helga Gollnow, Angelika Kischel, Gundula Fröse, Karin Axt, Karin Niemann mit MF Barbara Wobst, hat ganz souverän mit 10:0 Punkten den Aufstieg in die 1. Hamburger Klasse geschafft.

Herren 50

Ebenso erfolgreich war die Mannschaft der Herren 50, Jürgen Stern, Christoph Lesner, Wlado Samel, Claus Steimann, Hans-Jürgen Spitzkat, Thomas Witt mit Mannschaftsführer Gerhard Behlke. Mit 10:0 Punkten erreichten sie den Gruppensieg in der Verbandsklasse und sind nun aufgestiegen in die Oberliga.

Herzlichen Glückwunsch!

Weitere Ergebnisse findet ihr an unserer Pinnwand im Sportpark, oder auf der Homepage vom Hamburger Tennisverband: www.hamburger-tennisveband.de > Medenspiele Sommer 2012. Ingrid Werner

Deutsche Meisterschaften

Erste Medaille für Marie Motylski

Sechs Schwimmer starteten bei den Deutschen Meisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften in Berlin.

Die stolze Marie Motylski (re.)

Unser Eigengewächs, Marie Motylski, hat es geschafft. Bei den Deutschen Meisterschaften konnte sie ihre erste nationale Medaille mit Bronze über 400 Freistil in 4:27,80 erringen. Zuvor war sie über die Marathondistanz von 1.500 m Freistil in 17:33,30 nur denkbar knapp an einer Medaille vorbeigeschwommen. Ihre bisher erfolgreichsten Meisterschaften krönte sie mit Platz 5 über 800 m Freistil in 9:20,19.

Ein tolles Comback nach langer Pause schaffte Johannes Koldehoff. Über 1500 m Freistil in 15:46,64 sicherte er sich den Titel in der Juniorenklasse. Über 800 m Freistil fügte er in 8:18,42 eine Bronzemedaille hinzu.

Bei den Junioren belegte Bastian Vollmer über seine Paradestrecke 100 m Brust in 1:02,77 den dritten Platz. Der leider vor den Meisterschaften lange verletzte Paul Wiechhusen kam über die gleiche Strecke in guten 1:03,88 auf Platz 5. Bastian belegte dazu über 100 m Schmetterling in 0:55,04 Platz 4 bei den Junioren. Über seine Spezialstrecke 50 m Brust schwamm Bastian in 0.28,85 bei den Junioren auf Platz zwei und in der offenen Klasse auf Platz 5. Paul Wiechhusen belegte zum Abschluss der Meisterschaften über die gleiche Strecke in 0:29,65 Platz 6.

Unser Rückenspezialist Max Claussen landete über 200 m Rücken bei den Junioren auf Platz 2 in 2:04,73 und auf Platz 3 über 100 m Rücken in 0:57,36.

Keine Medaille, aber dreimal mit Bestzeit in den Finals, schwamm der sechzehnjährige Norman Marcus über 200 m mit 2:10,74 auf Platz 8. Über die halbe Distanz landete er in 0:57,88 auf Platz 9. Den gleichen Platz belegte er über 200 m Lagen in 2:13,55.

Ausrichter der Hamburger Meisterschaften

Die HT16 richtete im Landesleistungszentrum Dulsberg Bad die Hamburger Meisterschaften im Schwimmen aus. An der Meisterschaft beteiligten sich 415 Schwimmerinnen und Schwimmer aus 18 Vereinen. Das Organisationsteam unter Leitung von Philipp Sieber wickelte an drei Tagen rund 1900 Starts ab. Trotz des hohen Meldeaufkommens klappte die Durchführung reibungslos und wurde von den Vereinsvertretern sehr gelobt. Sportlich gab es einige sehr erfreuliche Ergebnisse: Die Schwimmerinnen und Schwimmer der HT16 fischten 22 Gold-, 11 Silber- und 5 Bronzemedaillen aus dem Becken. Erfolgreichste Medaillenjägerin war in der weiblichen B-Jugend Marie Motylski mit sechs Goldmedaillen. Bei den Jungen war der D-Jugendliche Rafael Miroslaw (kl. Foto) mit vier Siegen und einem zweiten Platz im Jugendmehrkampf der erfolgreichste Schwimmer der HT16. Einen Titel und einmal Bronze holte der C-Jugendliche Maximilian Steen Alvarez über 50 m Rücken und 50 m Schmetterling. Zwei Titel errang der B-Jugendliche Justin Bott über 200 m und 400 m Freistil. Sein Zwillingsbruder Julian holte dreimal Silber und einmal Bronze. In der männlichen A Jugend siegte Daniil Fissenko über 100 m und 200 m Brust. Norman Marcus siegte einmal in der A-Jugend über 400 m Lagen, danach waren für ihn die Meisterschaften krankheitsbedingt beendet.

Bei den Herren siegten Svend Ocke Bull über 50 m Freistil bei Max Clausen über 50 m Rücken. Zwei Titel steuerte Bastian Vollmer über 100 m und 200 m Rücken bei. Bei den Damen siegte Shannan Bott einmal und wurde zweimal Vizemeisterin. Bei den Herren konnten wir ebenfalls beide Staffeln über 4 x 100 m Lagen und Freistil gewinnen.

26 Medaillen bei den Norddeutschen Meisterschaften

Sieben Aktive der HT16 starteten bei den Norddeutschen Meisterschaften in Braunschweig und erschwammen sich 7 Gold, 12 Silber und 7 Bronzemedaillen. Der jüngste Teilnehmer aus unseren Reihen, der elfjährige Rafael Miroslaw, kam trotz toller Leistungen im Jugendmehrkamp ohne Medaille zurück. Der sechste Platz unter 30 Startern ist aber eine hervorragende Platzierung. Bei dem aus sechs Diziplinen bestehenden Mehrkampf war er in seinem Jahrgang über 100 m Freistil in 1:06,33 der Schnellste.

Marie Motylski war mit ihrem Titel über 400 m Freistil in 4:38,97 und Platz 2 über 200 m Freistil in 2:12,52 die herausragende Schwimmerin der HT16. Vize-Jugendeuropameister Bastian Vollmer konnte sich die Titel über 50 m und 100 m Brust im Finale der offenen Klasse in 0:29,44 bzw. 1:05,30 sichern. Nach überstandener Verletzung freute sich der achtzehnjährige Paul Wiechhusen über seinen im Vorlauf errungenen Titel über 100 m Brust in 1:06,26. Im Finale der offenen Klasse musste er Mannschaftskollege Bastian Vollmer den Vortritt lassen und wurde Zweiter.

Mit einem Titel und zwei Silbermedaillen konnte der sechzehnjährige Norman Marcus überzeugen. Mit 1:00,15 über 100 m Schmetterling erschwamm er sich seine erste Norddeutsche Meisterschaft. Über die doppelte Distanz war es dann in 2:13,33 Silber. Über 200 m Lagen kam in 2:15,87 eine weitere Silbermedaille hinzu.

Die bald neunzehnjährige Shanan Bott holte noch einmal einen Titel über 200 m Lagen in 2:32,01 sowie Silber über 100 m Schmetterling in 1:08,74. Über 200 m Schmetterling komplettierte sie in 2:30,82 mit Bronze ihre Medaillensammlung.

Erstklassiges Judo in Hamburg

XX. HT16 Open

Die 20. Auflage der HT16 Open setzte am Pfingstwochenende erneut Maßstäbe. Mit fast 700 Teilnehmern aus 8 Nationen, darunter neben Deutschland aus Dänemark, den Niederlanden, Mazedonien, Serbien, Russland, Schweden und Norwegen, rückt die Kapazitätsgrenze langsam näher. Die 119 teilnehmenden Vereine stellten ihre besten Kämpfer auf. Sogar die Judo-Olympiasiegerin Yvonne Bönisch reiste mit einer Gruppe Judoka aus Potsdam an.

Obwohl die HT16 mit 46 Kämpferinnen und Kämpfern einer der zahlenmäßig am stärksten vertretenen Vereine war, konnten wir die extrem gute Platzierung des vergangenen Jahres nicht toppen und „nur“ 5 Gold-, 4 Silber- und 3 Bronzemedaillen erkämpfen. Nichtsdestotrotz oder gerade wegen der starken Konkurrenz eine sehr gute Leistung - herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern und Platzierten!

„Goldmädel“ Eileen Hollender (im blauen Judogi) in Aktion

Auch dieses Turnier wäre ohne die Hilfe von rund 140 helfenden Händen wohl kaum zu bewältigen gewesen. Vom Mattenauf- und -abbau, über die Tischbesetzung, Listenvorbereitung und -auswertung, die Berichterstattung bis hin zur Sorge für das leibliche Wohl der Teilnehmer und Gäste ist durch freiwilliges Engagement der Mitglieder der Judoabteilung und deren Familien bestmöglich erledigt worden. Wir danken allen Beteiligten und hoffen, auch im nächsten Jahr auf euch zählen zu können, wenn es wieder heißt: Willkommen bei den HT16 Open!

Weitere Informationen, alle Platzierungen und viele Fotos unter http://open.ht16.de.

Die Super Senioren Ü 60

Zum 6. Mal in Folge Hamburger Staffelmeister.

Vor einem Jahr wechselte die Seniorenmannschaft komplett vom Horner TV zur HT16 und sind jetzt die Super Senioren unseres Vereins. Der Grund des Wechsels war die Zusage, dass zwei Spieler dieser Altersklasse zur Mannschaft dazu stoßen konnten, Norbert Hansen und Joachim (!Addi“) Pankow, die nicht nur menschlich dazu passen, sondern auch für die Fortführung des guten Spielens sorgten. Außerdem lockte der Rasen auf dem Sportplatz in derr Legienstraße und das Vereinshaus.

Bis zur letzten Serie 2010/11 war die Mannschaft fünf Mal in Folge Hamburger Staffelmeister. Innerhalb dieses Zeitraums gelang es, über 3 ½ Jahre in den Punktspielen ungeschlagen zu bleiben. Der Kern der Mannschaft spielt schon 25 Jahre zusammen, und einige waren schon Ligaspieler.

Der Altersdurchschnitt beträgt inzwischen schon 63,5 Jahre mit diesem Kader: Werner Ackermann, Ralph Buntin, René-P. Christiansen, Edgar Erbert, Manfred Glaser, Peter Holst, Dieter Huster,

Peter Keller, Klaus-Dieter Ketelsen, Olaf Prostak, Jürgen Sassmann, Alfred Schuldt, Norbert Hansen, Joachim Pankow, Werner Reher, Hans-Jürgen Maltzahn und Ricardo Hirschbeck.

Die Saison war nicht leicht, da Verletzungen und krankheitsbedingte Ausfälle zu verkraften waren. Zwei Niederlagen hätten fast die Meisterschaftsträume zerstört. Aber nach einem grandiosen 4 : 0 Sieg bei Wandsbek-Jenfeld konnte die Mannschaft nicht mehr eingeholt werden. Torwart Dieter Huster war in fast allen Partien der große Rückhalt und das schon seit Jahren. Auch die Abwehr und das Mittelfeld können sich sehen lassen. Im Sturm teilen sich in den letzten Jahren Manfred Glaser (80%) und Jürgen Sassmann die Torschützenkanone. Da wir leider in dieser Saison drei Spieler weniger sein werden, benötigen wir ehrgeizigen „Nachwuchs“ (60 Jahre bis zum 30.6.2013 oder 57 Jahre bis zum 30.6.2013).

Für Fragen kann man Peter Keller unter 0151-15530033 erreichen.

Peter Keller und Dieter Huster

Veranstaltungskalender

September 2012

16.9. und 23.9.	Fitness-Studio: Tage der offenen Tür
16.9. 10-12 Uhr	Kinderolympiade für Kinder von 6-10 Jahren, Sportzentrum
16.09.	Judo Vereinsmeisterschaften U11/U14, Sportzentrum
29./30.9.	Schwimmen: HH-Sprint-Cup, Dulsberg Bad

6. Hamburger SprintCup

mit Olympiateilnehmern-Schwimmern aus Dänemark, Schweden und Deutschland

Mit Schwimmern aus Dänemark, Schweden und Deutschland fällt am Sonnabend, 29.9. im Landesleistungszentrum Schwimmen Dulsberg Bad der erste Startschuss zum Hamburger SprintCup 2012. Es liegen uns bereits Zusagen der Teams vom Vellinge Näsets Simklubb, Schweden und Farum Svømmeklub, Dänemark vor. Dazu kommen erneut die besten Deutschen Nachwuchsschwimmer der SG Essen nach Hamburg. Auch der Viertplatzierte der Olympischen Spiele in London über 100 m Schmetterling, Steffen Deibler, wird sein Saisondebüt geben. Weiterhin wird die SG Frankfurt mit ihren Olympiateilnehmern Marco Di Carli und Jan Philipp Glania am Start sein.
Auf Sieger und Platzierte warten Preisgelder und Sachpreise im Wert von rund 3.000 Euro.
Auf der eigens für diese Veranstaltung errichteten Tribüne können Aktive und Zuschauer dieses schwimmsportliche Highlight verfolgen.
Endläufe: Samstag 29.09. ab ca. 15:00 Uhr, Sonntag 30.09. ab ca. 14:00 Uhr
Der Eintritt ist an beiden Tagen frei.

Oktober 2012

03.10.	Judo Gummibärchen Cup Einsteigerturnier U11, Sportzentrum
14. und 21.10.	Fitness-Studio: Tage der offenen Tür
26.10.	Preisskat, Sportpark Öjendorf
28.10.	Hallen-Flohmarkt 14 bis 18 Uhr, Sportzentrum Laternenumzug um 17 Uhr

November 2012

04.11.	Judo Hamburger Einzelmeisterschaften U14/U17, Sportzentrum
07.11.	Hamburger Schulturncup, Sportzentrum
10.11.	Kinder-Turnsonntag für Kinder von 0-10 Jahren, Sportzentrum
11.11.	Kinder-Turnsonntag
16./17.11.	Hamburg Gymnastics, Sporthalle Wandsbek
17.11.	Ehrenamts- und Jubilarfeier, 15-17 Uhr, Aula Schule Hohe Landwehr (nur mit offizieller Einladung)

Dezember 2012

02.12.	Jubiläums-Schwimmfest 100 Jahre Schwimmabteilung, Schwimmhalle Rahlstedt
08.12.	Jubiläumsfeier der Schwimmabteilung, Aula Schule Hohe Landwehr
14.12.	Tanzen: Abschlussball des Jugendtanzkreises, Aula Schule Hohe Landwehr

HT16 persönlich

Hans-Dieter Wohlleben

Steckbrief:
82 Jahre
seit 10 Jahren Mitglied
Teilnehmer im Herzsport
Organisationstalent
Passionierter Radfahrer

Man kann die Uhr danach stellen …. Jeden Mittwoch und jeden Sonnabend kommt Hans-Dieter Wohlleben jeweils eine Stunde vor Sportbeginn in die HT16, um die vorbereitenden Maßnahmen für die Aufnahme der Herzsportler, hier der Übungsgruppe, zu garantieren. Im Sommer in einem ganz besonderen Outfit. Er ist nämlich leidenschaftlicher Radfahrer mit schickem Helm, Sonnenbrille, fahrradmäßiger Kleidung und manchmal auch lockerleger mit Kniebundhosen. Die 82 Jahre sieht man ihm wirklich nicht an. Seit vielen Jahren ist er eine wichtige helfende Hand bei der Organisation des Herzsports vor Ort, in der Halle mit der Betreuung der neuen Mitglieder und Kontaktperson zur Geschäftsstelle. Gerade der Herzsport erfordert hier eine besondere Begleitung in persönlicher und organisatorischer Hinsicht. Er tut dies sehr akribisch und feinfühlig. Und er ist auch dabei, wenn Helfer für die HT16 gesucht werden, bei vielen Veranstaltungen und eine wertvolle und unentbehrliche ehrenamtliche Stütze. Wir danken ihm einmal mehr sehr herzlich und wünschen ihm, dass er gesund bleibt und noch viel für seinen Verein tun kann.

nordrei
Dienstleistungen & Umwelttechnik GmbH
Tel. 040 736 09 60
• Gebäude Außen- u. Innenreinigung
• Gartenpflege • Hausmeisterdienste
• Polster- u. Teppichreinigung
• Schädlingsbekämpfung
• Winterdienste
www.nordrei.de

Hallen - Flohmarkt

Sonntag, 28. Oktober 14 bis 18 Uhr

Sportzentrum Sievekingdamm 7

Standgebühr: € 10,00 für 3 x 2 m
Anmeldung (bis spätestens 19. Oktober) und sofortige Bezahlung
in der HT16 Geschäftsstelle, Sievekingdamm 7
Telefon 251749-0 und info@ht16.de

... und für die Kleinen:

Laternenumzug

am selben Tag um 17 Uhr,
Parkplatz HT16,
mit Spielmannszug und
Polizeibegleitung,
Getränke- und Würstchenstand

PNEUMOBIL

Reifen- und Kfz-Service

Partner der HT16

Ihre Pneumobil-Filialen in Ihrer Nähe:

Billstraße 76 – 20539 Hamburg-Rothenburgsort - 040/783951-53

Randstraße 11 – 22525 Hamburg-Stellingen – 040/543987
Grandkuhlenweg 7 – 22549 Hamburg-Lurup – 0408329490
Von-Sauer-Straße 9 – 22761 Hamburg-Bahrenfeld – 040/898590

Komplettpakete für Reifenservice*

- **Räderwäsche**
- **Radwechsel + Auswuchten + Gewichte**
- **Premium-Radeinlagerung**

* Erkundigen Sie sich auch nach unseren Gold- und Bronzepakten

Exklusiv für HT16 Mitglieder:
Radeinlagerung Silberpaket
pro Rad nur 16€

Stoßdämpfer sind wichtig für die Bodenhaftung!

Sicherheit fängt bei den Bremsen an!

Sicherheit bedeutet rechtzeitig zu kontrollieren!

Was macht man, wenn die Reifen ungleichmäßig ablaufen?

Unser Auto-Service

- Achsvermessung
- Auspuff
- Auspuffgas
- Bremsen
- Batterie
- Fahrwerke
- Kfz-Service und Reparatur
- Kfz-Impuls-Fich
- Ölwechsel
- Reifenmontage
- Schneeketten für Reifen
- Stoßdämpfer

Auto Service für alle Fahrzeuge: unsere engagierten Meister bereiten und prüfen alles sehr sorgfältig. Nur so erhalten Sie optimale Sicherheit und das zum fairen Preis.

Sie erhalten mit diesem Auto-Service Wertscheckheft [illegible] Rabatt auf die jeweilige Dienstleistung.

www.pneumobil.de

PNEUMOBIL
Reifen- und Kfz-Service

WILLKOMMEN BEI DEM TESTSIEGER

Wir freuen uns für Sie als neuer Vereinspartner des HT 16 mit unseren sechs Standorten in und um Hamburg zur Verfügung zu stehen. HT16 Mitglieder erhalten bei uns Preisvorteile auf Service Dienstleistungen. Besuchen Sie uns in unseren Betrieben und genießen Sie unseren Service!

SPORT

PIRELLI
PZERO

PIRELLI
Cinturato

ECO

P ZERO CLUB

Beim Kauf von mind. 2 Reifen ab 17 Zoll aus dem Pirelli-Reifenportfolio ganzjährig von Vorteilen profitieren
JETZT INFORMIEREN!

SERVICE TEST
www.ServiceValue.de

TESTSIEGER
Kundenurteil sehr gut in den Kategorien
✓ Mitarbeiter
✓ Kundenvertrauen
Im Vergleich:
13 Reifen- und Kfz-Service-Anbieter
1.958 Kundenurteile
12 | 2011

Alle PNEUMOBIL Filialen sind zertifizierte Fachbetriebe