

# Mentale Stärke und noch viel mehr

**HT16** Box-Abteilung mit 200 Mitgliedern weiter auf Wachstumskurs



Gemeinschaftstraining im 2019 eröffneten Sportzentrum am Sievekingdamm mit rund 2500 Quadratmetern Sportfläche und 600 Quadratmetern Betreuungsfläche für den Sportkindergarten

**HAMM Corona war die große Belastungsprobe für viele Sportvereine. Die Mitgliederzahlen gingen teilweise massenhaft zurück. Eine besondere Ausnahme bildet da die Box-Abteilung der HT16.**

THOMAS OLDACH

2017 mit 50 Faustkämpfern an den Start gegangen, zählt eine der 16 Sportabteilungen in der Hamburger Turnerschaft von 1816 – und damit dem ältesten eingetragenen Sportverein der Welt – heute rund 200 Mitglieder. Und dieser Zuwachs ist fest verknüpft mit einem Namen: Eduard Dinges. Denn er war es, der mit einem „Startkapital“ von Gleichgesinnten eine neue Vereinsheimat suchte und bei der HT16 fündig wurde. Der 50-Jährige war 1997 aus Wolgograd (bis 1961 Stalingrad), wo er den Boxsport erlernte und auch diverse Wettkämpfe

bestritt, nach Deutschland gekommen. Längst hat der Möbeltischler mit eigener Firma (Dinges Handwerk) seinen Ruf als ausgezeichnete Faustkämpfer um den als umsichtiger und zielgerichteter Trainer erweitert. Kein Wunder, dass die Abteilung unter ihrem Leiter, der mit neun Jahren zum ersten Mal die Boxhandschuhe angezogen hat, deshalb auch besonders breit aufgestellt ist. Von Kindern (Mädchen und Jungen) ab acht Jahren bis zu den 50-Jährigen ist alles dabei. An drei Wochentagen läuft das gemeinsame Training, mit dem der Sport auch sein Image verbessern soll. Denn kaum eine andere Sportart bietet ein so effektives Ganzkörpertraining, indem Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft in kurzer Zeit so intensiv eingeübt werden. Zum anderen wirkt sich Boxen positiv auf die Psyche aus.



Trainer Anton Stebnar (v.l.), Islam Agaef, Anita Memeti und Eduard Dinges lassen mit ihren Leistungen die Box-Abteilung wachsen

„Es stärkt Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, führt zu innerer Gelassenheit und macht mental stark“, sagt Dinges: „Zudem leisten wir in Horn, Hamm und Billstedt praktische Integrationsarbeit. Wir holen die Jugend von der Straße, vermitteln, wohin man mit Leistung und Disziplin kommen kann.“ Sich mal richtig „auspowern“, das kann man in der Boxabteilung – Mitglied im Hamburger Box-Verband – also auf jeden Fall. Aber auch für Wettkampfsportler/-innen bietet der insgesamt rund 5200 Mitglieder starke Verein das entsprechende Training an. Wer also Interesse hat, sich im Ring mit anderen zu messen, wird hier von insgesamt vier Trainern

perfekt vorbereitet und betreut. Die Ergebnisse bei den jüngsten Deutschen Meisterschaften sprechen da Bände. Ramin Popal (14, Klasse bis 75 Kilo), Anita Memeti (16, 66 Kilo) und Jasper Sandhack (17, 67 Kilo, inzwischen beim SC Condor) holten Silber, Islam Agaef (15, 63,5 Kilo) sogar Gold. Bei den kommenden Hamburger Meisterschaften will man mit 20 Startern ein gehöriges Wort mitreden. Alles gemäß der Devise: „Es spielt keine Rolle, woher du kommst. Alles, was zählt ist, wohin du gehst.“

► Weitere Infos bei der HT16 Sievekingdamm 1 T 251 74 90; Eduard Dinges T 0157 / 585 581 66 www.ht16.de

# Musik-Comedy-Meister

„Bidla Buh“ im Bürgersaal Oststeinbek

**OSTSTEINBEK** Der Oststeinbeker Kulturring freut sich, das Trio „Bidla Buh“ mit seinem Programm „Mehr geht nicht! – Die große Welttournee“ präsentieren zu können. Und natürlich kommen diese Meister der Musik-Comedy auf ihrer Welttournee auch nach der umfangreichen Wasserschaden-Sanierung zur Wiederaufnahme des Spielbetriebs im Bürgersaal in Oststeinbek vorbei. Dabei sehen sie aus, als wären sie zu einem Staatsbankett geladen: Frack, Manschettenknöpfe, Einstecktuch, gestriegeltes Haar. Aber aufgepasst: Hier ist vieles anders als es scheint, denn die drei Herren, die so gentlemanlike daherkommen, haben es faustdick hinter den Ohren. Ausgestattet mit dem allerfeinsten Outfit, bieten sie Musik-Comedy der besonders schrägen Art. Sie blasen auf Gartenschläuchen und Bierflaschen, parodieren Stars der deutschen und internationalen Musikszene und vermählen Almjodler mit spanischen Kastagnetten- und Flamencoklängen. Alles steht

hier auf dem Kopf und wird ordentlich durchgeschüttelt, Reime und Melodien fliegen bunt durcheinander und nehmen bisweilen kuriose Formen an. Ein wahres Füllhorn verrückt-verdrehter Ideen schütten die drei Hamburger über ihr Publikum aus. Wenn sich nach tönendem Wettstreit von sage und schreibe acht Trompeten die Stars der deutschen Popmusik zum Stelldichein am Miniatur-Klavier treffen und bei der finalen Kaktus-Funk-Party Soul-Legende James Brown höchstpersönlich den Brüderzwist auf der Bühne beendet, dann ist das Musik-Comedy vom Allerfeinsten. Seit fast 20 Jahren begeistert „Bidla Buh“ sein Publikum mit anspruchsvollster Musik-Comedy im Frack des neuen Jahrtausends. Ausgezeichnet mit zahlreichen Preisen, fasziniert das Hamburger Trio mit einer einzigartigen Mischung aus musikalischer Virtuosität, großartiger Stilvielfalt und bestem hanseatischen Humor. (wb)

► Fr, 10. Februar, 19.30 Uhr Karten für 18 Euro bei Toto-Lotto Vieregge in der Kaufpassage und unter [www.oststeinbeker-kulturring.de](http://www.oststeinbeker-kulturring.de)

**Das Hamburger Trio zeigt musikalische Virtuosität, große Stilvielfalt und hanseatischen Humor**

Foto: Bidla Buh



Aktionszeitraum bis 21.02.2023

BEI UNS  
FINDEN SIE  
GARANTIERT  
IHREN NEUEN  
BODEN

# Richtig gute BERATUNG!

**Erleben Sie echte Bodenberater mit Herz und Wissen.**

7 mm  
4V-Fuge

Kollektionspreis bei Einzelbestellung \* inklusive Fußleiste & Dämmung €/m<sup>2</sup>

~~21.52~~

Aktionspreis €/m<sup>2</sup>

**10.99**

einerschließlich Fußleiste & PE-Dämmung

**Laminat**

Dieses robuste und langlebige Laminat in Eichen-Optik ist für den Wohn- und Gewerbebereich geeignet, Tajo Eiche (7615) und Tajo Eiche Grau (7614), 7 mm Stärke, 4V, Nutzungsklasse 31, Abriebklasse AC3, 10 Jahre Garantie. Format: 1.292 x 193 mm.

integrierte  
Dämmung

Kollektionspreis bei Einzelbestellung \* inklusive Fußleiste & Dämmung €/m<sup>2</sup>

~~39.39~~

Aktionspreis €/m<sup>2</sup>

**27.99**

einerschließlich Fußleiste & Dämmung

**Rigid-Vinyl**

Authentische Haptik und Optik, mit integrierter Korkdämmung, strapazierfähig und langlebig, Milton dunkel und Saverne, 5 mm Stärke, Nutzungsklasse 23/32, 15 Jahre Garantie. Format: 1.220 x 180 mm.

**Halstenbek**  
Gärtnerstr. 100 „Wohnmeile“ gegenüber MÖBEL SCHULENBURG  
früher Home Market / Bustorff • Tel: 0 41 01 - 85 47 946

Jetzt 17x • auch in: Bielefeld, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamm, Hannover, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr • Sa 9 - 18 Uhr

**TEST TOP SERVICE-QUALITÄT**

AUSGABE 3/2021  
Konsumentenbefragung  
★★★★★ 2021/22  
LaminatDEPOT  
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

**Ausgezeichnet:**  
Heimtex Star 2019  
Fachhändler des Jahres

BTH Heimtex Hamburg  
[www.raumausstattung.de](http://www.raumausstattung.de)  
Soziales Engagement

**Sonntag ist Schautag!**

**12-16 Uhr**

keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

[www.laminatdepot.de](http://www.laminatdepot.de)

\* Verkaufspreis bei Sonderbestellung nach Produktmuster ohne Palettenlagerware