



VEREINSNACHRICHTEN DER

FTSV KOMET

BLANKENESE v. 1907 E.V.



Mitglieder

KOMET

Liebe Mitglieder und Trainer, liebe Kometer,



wir sind auch auf Instagram und Facebook vertreten.

Gemeinsam können wir unseren Verein noch bekannter und erfolgreicher in den sozialen Netzwerken machen:

Folgt uns!

Instagram: komet_blankenese
Facebook: Komet Blankenese

Schickt uns Ideen, Beiträge & Fotos an media@komet-blankenese.de

Macht unsere Accounts bekannt in euren Stunden und Freundeskreisen.

Neben der erfolgreichen Vereinszeitung informieren Facebook und Instagram nun zweimal wöchentlich über aktuelle Angebote, Veranstaltungen sowie über Trainer und Mitglieder. Der neue Weg scheint gut anzukommen.

Aktuell hat Komet Blankenese auf Instagram und Facebook schon über 500 Follower gewonnen.

Vielen Dank und Daumen hoch!



Weihnachtskino 2019

Liebe Kometerinnen und Kometer,

ganz herzlich laden wir alle Komet-Kinder zum diesjährigen Weihnachtskino ein.

Gemeinsam wollen wir uns den Film „**Shaun das Schaf – UFO-Alarm**“ anschauen.

Zeit: Sonntag, den 8. Dezember 2019, von 12:45 Uhr bis ca. 14:30 Uhr
Ort: Elbe-Kino, Osdorfer Landstraße 198, 22549 Hamburg



Alle Eltern, die ihre Kinder begleiten möchten, zahlen bitte 5,00 € an der Kasse.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Ich freue mich auf euer Kommen!
Eure Vanessa (Vereinsjugendleiterin)



Weihnachtsbowling 2019

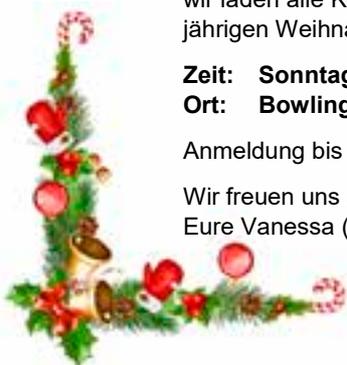
Liebe Komet-Kinder und -Jugendliche,

wir laden alle Kometerinnen und Kometer, die über 11 Jahre alt sind, herzlich zum diesjährigen Weihnachtsbowling ein.

Zeit: Sonntag, den 15.12.2019 um 16:00 Uhr (Ende gegen 18:00 Uhr)
Ort: Bowlingcenter Osdorf, Bornheide 9, 22549 Hamburg

Anmeldung bis spätestens zum 06.12.2019.

Wir freuen uns auf einen tollen Nachmittag mit euch!
Eure Vanessa (Vereinsjugendleiterin)



Liebe Kometerinnen und Kometer,

die Festtage und der Jahreswechsel nahen, und es ist an der Zeit, zurückzublicken bzw. auch nach vorne zu schauen.

Mitgliederentwicklung

Die Zahl der Mitglieder ist mit 2.464 (Stand Oktober 2019) im Vergleich zu 2018 um rund 50 Mitglieder gestiegen. Erfreulich ist dabei – wie bereits in den vergangenen Jahren –, dass mit 1.269 erneut über 50 % der Mitglieder jünger als 19 Jahre sind. Hier war besonders die Entwicklung in der Fußballabteilung Grund für den Anstieg der jugendlichen Mitglieder.

Neues Gesicht in der Vereinsjugend

Auf der Jugendversammlung Anfang November d. J. wurde ein Wechsel an der Spitze der Vereinsjugend beschlossen. Die bisherige Jugendleiterin Caterina Zimmermann hatte nach knapp einem Jahr Tätigkeit ihr Amt schweren Herzens niedergelegt. Die Jugendversammlung wählte einstimmig die von Caterina vorgeschlagene Vanessa Samrei zur neuen Vereinsjugendleiterin.

Der Vorstand bedankt sich an dieser Stelle ganz herzlich bei Caterina für die Arbeit und ihren Einsatz für die Vereinsjugend.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Vanessa und die Ideen und Projekte, die die Vereinsjugend nun unter ihrer Leitung entwickeln wird, und besonders natürlich auf das, was davon umgesetzt werden kann.

Sport- und Trainingszentrum

Die Realisierung des Projektes lässt leider weiter auf sich warten; deshalb können wir unsere Mitglieder, die Behörden und Geldgeber bislang nicht über ein abschließendes Gesamtkonzept abstimmen lassen. Wichtig ist es aber nach wie vor zu betonen, dass dieses Konzept sowohl Interessen unseres Vereins als auch die des Stadtteils und der anderen Beteiligten berücksichtigt.

Mit dem Sport- und Trainingszentrum haben wir schon vor Jahren genau diese drei Bereiche zusammenbringen wollen:

- Verein und Schule durch die gemeinsame Nutzung der Dreifeldhalle und durch neue Angebote (z. B. Fitness-Studio)
- Verein und Stadtentwicklung durch die Nutzung des Zentrums auch durch Einrichtungen wie Kindergärten, durch Senioren und Nachbarvereine
- Verein und Gesundheit durch den Ausbau des Angebotes im Bereich Reha- und Gesundheitssport

Ich bleibe auch deshalb optimistisch, dass es uns gelingen wird, das Projekt zu realisieren – wenn auch möglicherweise in den schon des Öfteren beschriebenen kleinen Schritten. Die anstehende Bürgerschaftswahl im Februar 2020 wird mit Sicherheit einen wesentlichen Anteil an den kommenden Planungen haben. Auch deshalb möchte ich Euch schon jetzt bitten, Euch mit den Konzepten der Parteien und Kandidaten in Hinblick auf die Förderung des Sportes und die Entwicklung

besonders in unserem Stadtteil zu beschäftigen. Ein Blick in die verschiedenen Wahlprogramme und eine entsprechende Würdigung der bisherigen Unterstützung unseres Projektes sind dabei bestimmt sehr hilfreich.



Clubhaus

Der Clubhausumbau wirft seine Schatten voraus, und es sind nur noch wenige Wochen, bis die Handwerker anrücken und den Gastraum sowie den Eingangsbereich neugestalten. Ab dem 6. Januar 2020 wird dann gehämmert und gewerkelt. Das ist natürlich mit Einschränkungen und Behinderungen verbunden; so bleibt die Gaststätte bis zum geplanten Wiedereröffnungstermin am 21. Februar 2020 geschlossen. Auch kann der Zugang zum Übungsraum im Clubhaus eingeschränkt oder ganz geschlossen werden.

Für diese Unannehmlichkeiten bitte ich um Verständnis.

Ich bin aber davon überzeugt, dass das Ergebnis uns für diese kurze Zeit der Einschränkung entschädigen wird. Lasst Euch überraschen, was der Bauausschuss (Margreth Beckmann, Jutta Kramm, Jörg Köster, Fieta Ramme und Werner Wünschmann) zusammen mit unserem Clubwirt geplant hat und wie es umgesetzt wird.

Ehrenamt

Auch in diesem Jahr bedanke ich mich herzlich bei allen Haupt- und Ehrenamtlichen für die geleistete Arbeit und den Einsatz für Komet im Jahre 2019. Ohne ihr Engagement kein Komet Blankenese!

Einen ganz besonderen Dank gilt es in diesem Jahr Heike Pohl auszusprechen, die nach über 40 Jahren Ehrenamt für Komet ihren Abschied von der Vereinsarbeit erklärt hat. Heike hat in verschiedenen Positionen (u. a. im Vorstand) gearbeitet. Ihr Herz lag und liegt aber an der Schwimmabteilung, in der sie als Kassenwartin über Jahrzehnte tätig war. Heike ist Trägerin der goldenen Verdienstnadel des Vereins und hat über die Jahre immer wieder gezeigt, wie sehr sie dem Verein verbunden ist. Ich hoffe, sie wird es noch lange bleiben.

Zum Schluss wünsche ich Euch, liebe Kometerinnen und Kometer, friedliche und besinnliche Tage in der Weihnachtszeit und einen erfolgreichen Start ins Jahr 2020. Im neuen Jahr könnt Ihr in unseren zahlreichen Übungsstunden nach den Feiertagen wieder sportlich sein.

Viel Vergnügen dabei wünscht Euch

	Name	E-Mail-Adresse	Telefon
Vorstand			
1. Vorsitzender	Christoph Albrecht	c.albrecht@komet-blankenese.de	1819 65 65
2. Vorsitzender	Gunnar Wetzel	g.wetzel@komet-blankenese.de	555 24 63
3. Vorsitzender	Jutta Kramm	j.kramm@komet-blankenese.de	6365 10 60
1. Kassenwart	Jörg Köster	j.koester@komet-blankenese.de	870 61 27
2. Kassenwart	Margreth Beckmann	m.beckmann@komet-blankenese.de	04101 4061 22
Schriftführer	Karl-Heinz Labusga	k.h.Labusga@komet-blankenese.de	04101 459 83
1. Beisitzer	Hinrich Breckwoldt	h.breckwoldt@komet-blankenese.de	1829 74 14
2. Beisitzer	Friedrich Ramme	f.ramme@komet-blankenese.de	870 65 43
3. Beisitzer	Raoul Richau	r.richau@komet-blankenese.de	0172 411 69 74
4. Beisitzer	Werner Wünschmann	w.wuenschmann@komet-blankenese.de	870 42 45
Vereinsjugendleiterin	Vanessa Samrei	v.samrei@komet-blankenese.de	0162 426 49 63
Obleute			
Ältestenrat	Jochen Grote	aeltestenrat@komet-blankenese.de	87 58 64
Ehrenamtsbeauftragter	Volker Tausend	ehrenamt@komet-blankenese.de	0171 260 44 47
Gewaltprävention	Gunnar Wetzel	psg@komet-blankenese.de	555 24 63
Datenschutz	Jens Bulnheim	datenschutz@komet-blankenese.de	1819 85 23
Abteilungen			
Fußball			
Fußball	Volker Tausend	fussball@komet-blankenese.de	0171 260 44 47
Schiri-Obmann	Erwin Klemme	sr-obmann@komet-blankenese.de	0172 815 15 52
Turnen			
Abteilungsleiterin	Claudia Neumann-Johannsen	turnen@komet-blankenese.de	81 16 92
Fitness-Center/SportLounge			
Abteilungsleiter	Mark Landmann	sportlounge@komet-blankenese.de	0171 472 84 88
Schwimmen			
Abteilungsleiterin	Karin Behr	schwimmen@komet-blankenese.de	87 54 96
Spielmansszug			
Abteilungsleiterin	Sabine Brey	spielmansszug@komet-blankenese.de	01762 360 04 68
Volleyball			
Abteilungsleiter	Grit Jeschonowski	volleyball@komet-blankenese.de	87 59 54
Tischtennis			
Abteilungsleiter	Bernd-Walter Hofsäss	tischtennis@komet-blankenese.de	04101 4061 22
Triathlon			
Abteilungsleiter	Hellmuth Lehmann	triathlon@komet-blankenese.de	870 11 49
Geschäftsstelle			
	B. Ladiges-Albrecht	komet@komet-blankenese.de	870 34 40
	Britta Wiechmann	komet@komet-blankenese.de	870 34 40
Fitness-Center/SportLounge			
		sportlounge@komet-blankenese.de	870 35 04
Vereinszeitung			
Lektorat (teilweise)	B. Ladiges-Albrecht	vn@komet-blankenese.de	
	Meike Zantz	m.zantz@komet-blankenese.de	87 51 14
Gaststätte	Carsten Lange	clubhaus@komet-blankenese.de	870 16 14
Sportversicherung	Jan C. Garmatz	versicherung@komet-blankenese.de	04103 21 97

Manuskripte und Bilder erbitten wir bis zum **Redaktionsschluss am 10. Februar 2020 an:**

FTSV Komet Blankenese, Britta Ladiges-Albrecht, Schenefelder Landstr. 85, 22589 Hamburg

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und Artikel (bitte mit Namen und Anschrift) gekürzt zu veröffentlichen. Sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck oder sonstige Wiedergaben und Veröffentlichung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Vereins. Für unverlangt eingesendete Manuskripte oder Fotos wird keine Haftung übernommen. Nicht namentlich gekennzeichnete Fotos sind redaktionseigene Fotos.

Herstellung und Druck: PrintPoint, Schnackenburgallee 158, 22525 Hamburg

Geschäftsstelle:

Britta Ladiges-Albrecht / Britta Wiechmann
 Schenefelder Landstraße 85, 22589 Hamburg
 Tel.: 870 34 40
 Fax: 870 34 41
 E-Mail: komet@komet-blankenese.de

Öffnungszeiten:

Di. 10:15 - 12:15 Uhr
 Do. 17:30 - 19:30 Uhr

und zeitweise an den anderen Wochentagen.

In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Austritte:

Der Austritt aus dem Verein kann jeweils zum 30. Juni und 31. Dezember eines jeden Jahres erfolgen.

Er ist zum 15. Mai bzw. zum 15. November eines jeden Jahres dem Verein schriftlich durch eingeschriebenen Brief gegenüber dem Vorstand zu erklären. Auf Verlangen erhalten Sie eine Bestätigung.

Kündigung:

Entsprechend unserer Satzung ist eine Kündigungen nur per Brief (Schriftform) möglich. Die Textform (E-Mail bzw. Fax) kann leider nicht akzeptiert werden .

Ummeldungen:

Der Wechsel von einer in eine andere Abteilung ist zum Ende eines Quartals möglich. Zusätzlich in eine neue Abteilung kann zum Anfang des Monats eingetreten werden.

Bitte denken Sie auch daran, Ihr Kind bis zum Ende des Quartals vom Eltern-Kind-Turnen zum Turnen umzumelden, wenn es allein turnen kann.

Diese Änderungen müssen der Geschäftsstelle schriftlich mit einer Frist von 14 Tagen zum Quartalsende vorliegen.

Beitragseinzug bzw. Rücklastschriften:

Widerrufen Sie bitte Ihren Beitragseinzug bei Beitragsunklarheiten nicht sofort, sondern setzen Sie sich erst mit der Geschäftsstelle in Verbindung. Es können bis zu 8,50 € Gebühren entstehen, die zu Lasten des Kontoinhabers gehen. Diese können gespart werden, wenn bei wirklich einmal unrechtmäßigem Fehleinzug eine telefonische Klärung erfolgt. Bei nicht erfolgter Lastschrift werden Sie sonst zum Rechnungszahler.

Ausbildungsnachweis:

Bitte denken Sie daran, uns rechtzeitig die gültigen Lehrverträge, Schüler- und Studentenausweise vorzulegen. Wir können sonst erst im folgenden Quartal den vergünstigten Beitrag gewähren, oder es wird automatisch der Erwachsenenbeitrag eingezogen.

Eine zu spät eingereichte Bescheinigung wird nicht mehr nachträglich verrechnet.

Änderungsanzeige:

Falsche Daten verursachen eine Menge Mehrarbeit und oft Komplikationen. Bei Angabe einer falschen Adresse bekommen Sie kein Vereinsheft und sind nicht informiert.

Also, Änderungen bitte mit einer Frist von 14 Tagen zum Quartalsende an die Geschäftsstelle geben, damit wir termingerecht die Daten ändern können. Nehmen Sie bitte dazu den folgenden Vordruck. Danke für Ihre Hilfe!



Änderungsanzeige	
<input type="checkbox"/>	Name des Mitgliedes:
<input type="checkbox"/>	Mitgliedsnummer:
<input type="radio"/>	Meine (unsere) Anschrift hat sich geändert und lautet jetzt:
<input type="checkbox"/>	Straße:
<input type="checkbox"/>	PLZ/Ort:
<input type="checkbox"/>	Telefon:
<input type="checkbox"/>	E-Mail:
<input type="radio"/>	Mein (unser) Konto hat sich geändert und lautet jetzt:
<input type="checkbox"/>	Name des Kontoinhabers:
<input type="checkbox"/>	Bank
<input type="checkbox"/>	BIC
<input type="checkbox"/>	IBAN
<input type="radio"/>	Sonstige Änderungen (z. B. des Familienstandes, Ummeldung von Abteilung zu Abteilung, Beginn/Ende der Ausbildung):
<input type="checkbox"/>	

Besuch in der Players Lounge

Am 18. Oktober besuchten uns die Sportreferenten des Landes SportBundes Niedersachsen, um Informationen und Entwicklungen über den eSport an der Basis aufzunehmen.



Nach dem Grundsatzreferat von Daniel Knoblich, dem Geschäftsführer der Hamburger Sportjugend (HSJ), in den Räumen des HSB machten sich 22 hauptberufliche Sportreferenten auf den Weg zu uns ins Clubhaus. Aus der Fußball-Abteilung empfingen Volker Tausend, Erich Talke und Britta Wiechmann die Gäste aus dem benachbarten Bundesland.



Nach einem Einführungsvortrag und einer Fragenrunde luden die Gamer Mihail Lalenko und Tim Zimmermann die interessierten Teilnehmer zu einem Demo-Spiel ein. Danach durfte

sich jeder selbst am Controller versuchen. Und siehe da, auch zwei Frauen wagten mitzuspielen.

Alle bewunderten unsere tolle Players Lounge und bestätigten uns, dass wir damit einen Mehrwert für die Jugend von Komet geschaffen haben.



Auch die Ausführungen zur Einführung der eFootball-Liga durch den Hamburger Fußball-Verband fanden große Beachtung. Komet wird als einziger Verein mit drei Teams teilnehmen und Spielort der Hamburger Meisterschaftsrunde sein. Die beiden erstplatzierten Teams dürfen dann an der Deutschen Meisterschaft teilnehmen.

Die Teilnehmer verabschiedeten sich mit großem Dank und setzten sofort einen Bildbericht bei Facebook ab.

Bericht: Volker Tausend

Fotos: Hamburger Sportbund

Freie Turn- und Sportvereinigung Komet Blankenese von 1907 e.V.

Clubhaus: Schenefelder Landstraße 85, 22589 Hamburg

Geschäftsstelle: Telefon 870 34 40 · Fax 870 34 41

E-Mail: komet@komet-blankenese.de
Homepage: www.komet-blankenese.de

Öffnungszeiten

Dienstag 10:15 bis 12:15 Uhr
Donnerstag 17:30 bis 19:30 Uhr

Fitness-Center: Simrockstraße 62 a, Telefon 870 35 04

Sportstätten: Clubhaus, Sportplatz Dockenhuden, Schule Musäusstraße,
Turnhalle Schenefelder Landstraße, Turnhalle Grottefendweg,
Turnhalle Frahmstraße

Abteilungen: Fitness, Fußball, Schwimmen, Spielmannszug, Tischtennis, Triathlon, Turnen,
Volleyball

Bankkonten:

Für die Beiträge

Haspa BIC HASPDEHHXXX

Postbank BIC PBNKDEFF

IBAN DE51 2005 0550 1371 1204 01

IBAN DE68 2001 0020 0139 4232 05

Spendenkonto

Haspa BIC HASPDEHHXXX

IBAN DE10 2005 0550 1254 1242 98



Neue umweltschonende Flutlichtanlage

Liebe Vereinsmitglieder,
es ist geschafft! Unser Verein hat endlich eine moderne LED-Beleuchtungstechnik für den Fußballplatz erhalten.

Die herkömmlichen Metaldampflampen waren schon seit längerem in die Jahre gekommen. Die enormen Wartungskosten, die schlechte Ausleuchtung und der hohe Stromverbrauch haben uns gezwungen, uns nach Alternativen umzuschauen.

Die Umrüstung auf moderne und hocheffiziente LED-Beleuchtung war damit für uns die beste Lösung. Eine Energieersparnis von mehr als 70 Prozent, eine wesentlich längere Lebensdauer, Dimmbarkeit der Beleuchtung und eine bessere Ausleuchtung des Platzes sprechen für sich. Dank der Nationalen Klimaschutzinitiative des Bundesumweltministeriums konnten wir nun unsere alte Flutlichtanlage auf energieeffiziente LED-Beleuchtungstechnik umrüsten.

Wir können jetzt in Sekundenbruchteilen die Beleuchtung optimal an die jeweiligen Erfordernisse anpassen: Platzhälfte links oder rechts, Torwartraining, Trainingsbetrieb, Spielbetrieb oder Grundbeleuchtung. So kann die Beleuchtung jedes einzelnen Bereichs der Sportanlage individuell gesteuert werden. Für die optimale Ausleuchtung in der dunklen Jahreszeit ist somit gesorgt. Durch den geringen Energieverbrauch der LED-Leuchten in Kombination mit der flexiblen Beleuchtung schonen wir nachhaltig die Umwelt und sparen mit der neuen Anlage Stromkosten. Und auch das Klima freut sich, denn mit der neuen Anlage reduzieren wir den CO₂-Ausstoß von 27,4 t pro Jahr um 80 %.

Der Vorstand wünscht allen Sportlern, Vereinsmitgliedern und Funktionären viel Spaß bei den Flutlichtspielen.

Wir bedanken uns hiermit ganz herzlich bei der Firma Lumosa, dem Marktführer in Europa im Bereich LED-Flutlichttechnik, für die professionelle Unterstützung bei unserem Flutlichtprojekt.

Nationale Klimaschutzinitiative

Mit der Nationalen Klimaschutzinitiative initiiert und fördert das Bundesumweltministerium seit 2008 zahlreiche Projekte, die einen Beitrag zur Senkung der Treibhausgasemissionen leisten. Ihre Programme und Projekte decken ein breites Spektrum an Klimaschutzaktivitäten ab: von der Entwicklung langfristiger Strategien bis hin zu konkreten Hilfestellungen und investiven Fördermaßnahmen. Diese Vielfalt ist Garant für gute Ideen. Die Nationale Klimaschutzinitiative trägt zu einer Verankerung des Klimaschutzes vor Ort bei. Von ihr profitieren Verbraucherinnen und Verbraucher ebenso wie Unternehmen, Kommunen und Bildungseinrichtungen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fußballturnier in Goldenstedt



Am letzten Juni-Wochenende war es mal wieder soweit: Weit über 70 Mannschaften trafen sich in Goldenstedt, um über zwei Tage bei strahlendem Sonnenschein ein toll organisiertes Turnier auszuspielen. Komet war diesmal mit insgesamt vier E-Jugendmannschaften und zwei F-Jugendteams vertreten. Auch wenn es leider mit der Titelverteidigung nicht

geklappt hat, schlugen sich unsere Mannschaften großartig; fast alle Teams kamen in die Finalrunde und scheiterten dann recht knapp, die 2. F ist sogar in das Halbfinale eingezogen.

Insgesamt sind 120 Personen unseres Vereins nach Goldenstedt gereist. Dank dem Betreuer der damaligen 2. E, Ulf Reinhold, war eine Dauerversorgung mit verschiedensten Fleischsorten und Würstchen quasi nonstop gewährleistet. Auch hatte Ulf das Gemeinschaftszelt und weiteres Equipment wie Bänke und Tische für uns organisiert und vor allem transportiert. Dafür noch einmal ein riesiges Dankeschön!

Der Zusammenhalt zwischen den Mannschaften und erst recht innerhalb der Mannschaften selbst hat sich durch das Turnier noch einmal signifikant verbessert, und erfreulicherweise verfügt unser Verein ja auch über eine sehr nette Elternschaft, so dass der Ausflug nach Goldenstedt rundum ein Erfolg war.

Einziger Wehrmutstropfen: Nächstes Jahr findet das Turnier bereits statt, wenn die Sommerferien in Hamburg in vollem Gange sind. Nach meinen Recherchen dürfte es schon das zweite Ferienwochenende sein, so dass es zweifelhaft ist, ob wir wieder Teams für dieses Turnier stellen können.

Aber zumindest für die Jahrgänge 2009 und jünger gibt es bereits eine Alternative: Vom 19. bis zum 21.06.2020 findet das Grevener Sommerfußballturnier statt. Dieses Turnier könnte eine echte Alternative sein, da die Sommerferien im nächsten Jahr am 25.06.2020 beginnen.

Wer ist dabei? Aus der 1.-4. E-Jugend haben sich schon mehrere Interessenten gemeldet.

Ausfahrt der E-Komädchen nach Kleve



An einem verregneten Freitagnachmittag kurz nach den Sommerferien ging es los – Komädchen-Ausfahrt nach Kleve!

Voller Vorfreude und Energie

stiegen wir ins Auto, zwanzig Mädchen mit ihren Trainern und Betreuern, und kamen bereits nach 90 Minuten dort an. Die Unterkunft in der Nähe von Friedrichstadt hatten wir ganz für uns alleine.

Zuerst wurden uns von Uli, unserem Gastgeber, in einem Tipi ein paar Dinge erklärt, z. B., dass es Kaninchen gibt, die wir streicheln und füttern durften. Und dass über 300 Fische im Badeteich sind.



Aber erstmal in die Zimmer, in den Teich und dann Abendbrot essen! Danach versammelten wir uns im Gemeinschaftsraum, um Tischtennis und Tischkicker zu spielen. Ein paar Mädchen

haben uns ein tolles Komädchen-Wandbild gestaltet. Eigentlich war jetzt schon Schlafenszeit, aber für ein paar Partien „Werwolf“ blieb jeder gern noch auf.

Am nächsten Morgen weckte uns Moritz mit: „AUFSTEHEN!!!“ Sobald alle angezogen waren, gab es Frühstück. Und danach ab auf den Trainingsplatz; Friedrich, Ferdi und Moritz hatten ein volles Programm für uns vorbereitet:

- Übung Parcours/Konditionslauf
- Dribbel-Wettbewerb
- Torschuss



Nachdem wir die Übungen bewältigt hatten, stand uns der Sinn nach einer Runde Baden gehen im Pool der Fische. Aber das Mittagessen (Pizza!) konnten wir natürlich als Stärkung nicht auslassen. Bis nachmittags galt erstmal die Regel: Chillen!

Mit Sauna, Schwimmen und Sich-um-die-Tiere-Kümmern vertrieben wir uns die angenehme Zeit bis zur nächsten Trainingseinheit, die wiederum viele Übungen für uns bereithielt, w. z. B. erneutem Torschusstraining.

Nach dem ausgiebigen Training wartete die nächste Stärkung auf uns – das Abendbrot. Aber das war noch nicht die letzte Mahlzeit des Tages ... Am Lagerfeuer gab es dann noch leckeres Stockbrot. Und damit wir den Tag dann auch mit ausre-

ichend Spaß abschließen

konnten, galt es als Krönung dieses Tages, noch den Hang hinunterzurollen, eine Zimmerparty zu veranstalten und „Werwolf“ zu spielen.



Der schon gewohnte Wake-up ließ am Sonntagmorgen nicht auf sich warten. Und dann ging es zu unserem letzten Frühstück in Kleve. Da das geplante Freundschaftsspiel ausgefallen war, veranstalteten die Trainer noch eine Partie Komädchen gegen Komädchen; sie wollten einfach nicht lockerlassen

Nach dem Spiel war es fast schon Zeit, Abschied zu nehmen. Doch zunächst stand noch Folgendes an:

- die Wasserquelle sehen
- die Abschiedsrede von Uli
- Pfannkuchen essen

Und dann war es wirklich Zeit, Abschied zu nehmen. Aber das sollte immer noch nicht das Ende der Reise sein. Einen Zwischenstopp legten wir noch in Itzehoe ein – zum Fußball-Golfen!

Die Komädchen sagen Tschüss – bis zum nächsten Mal!



VON LARA (09) UND JULE (08)



Nordic-Walking-Ausfahrt



Vom 30.08. bis 02.09.2019 fand nun bereits zum zehnten Mal eine Nordic-Walking-Ausfahrt unter Leitung von Ines und Jutta statt. Dieses Mal ging es mit 25 Teilnehmern nach Mannheim und Umgebung.

Am Freitagmorgen um 7 Uhr ging es in Sülldorf los, um am Hamburger Hauptbahnhof den Zug nach Mannheim zu besteigen. Für

sieben Mitreisende war es das erste Nordic-Walking-Wochenende. Im Zug war die Stimmung sehr ausgelassen, und es gab immer wieder etwas zu naschen, selbstgebackenen Kuchen und Getränke. In Mannheim stießen noch drei weitere Teilnehmer als Begleiter und Unterstützer hinzu. Nach einer kurzen Pause im Hotel ging es dann mittags gleich mit dem Zug weiter nach Bad Dürkheim, wo die Gruppe bereits zu einer umfassenden Stadtführung erwartet wurde. Anschließend wurde im „Dürkheimer Fass“ gegessen und getrunken – besonders beliebt war dabei die typische Weinschorle aus riesigen Gläsern. Einige Mutige probierten dazu den Pfälzer Saumagen mit Leberknödel und Sauerkraut.

Samstag war dann der große Wandertag – bei sommerlich heißen Temperaturen. Als erste kleine Überraschung des Tages konnte uns der Bus aufgrund von Baumfällarbeiten leider nicht ganz bis zum vorgesehenen Startpunkt bringen, und so ging es zu Fuß dorthin. Zum Glück gab es am Wegesrand einen Naturbrunnen zur allgemeinen Erfrischung! Ein Auto von der Höhengaststätte konnte zudem Hilfe anbieten und einige von uns nach oben bringen. Nach einer kräftigen Stärkung ging es dann weiter nach Heidelberg. Dazu teilte sich die Gruppe auf: Eine Wanderung führte unter anderem über die Thingstätte und die Ruine des Michaelsklosters. Der holprige Schlängelweg am Ende forderte unsere gesamte Aufmerksamkeit – er überwindet ganze 500 m Höhenunterschied, bis man unten bei der alten Brücke ankommt. Dort wurde die Gruppe bereits vom anderen Teil der Gruppe erwartet und in Empfang genommen. Mit dem Bus ging es weiter nach Ladenburg, wo es eine liebevoll ge-

pfligte Altstadt mit heimeligen Gassen und Plätzen zu bewundern gab. Zum Abendessen waren wir im „Gewölbekeller Kartoffel“ angemeldet. Dort bekamen Ines und Jutta eine Urkunde überreicht für ihren motivierenden und stets fröhlichen Einsatz. Nach diesem heißen langen Tag kamen alle abends betriebl. wieder im Hotel in Mannheim an.



Auch am Sonntag gab es wieder zwei Wanderungen zur Auswahl: Ab Elmstein zur Ruine Burg Elfenstein und von dort aus zur mittelalterlichen Burg Spangenberg, oder aber auf direktem Weg zur Burg, wo es dann eine gemeinsame Führung mit vielen ausführlichen Informationen zur Erhaltung und Pflege der Burg gab. Anschließend fuhren alle mit dem Bus zum Weinfest nach Mußbach. Für mich war es das erste Weinfest, und das ging so: Hoch die Doppelgläser, hinein den Federweißen aus dem Kunststoffkanister. Trinken, Lachen, Singen, Flammkuchen- und Gewürzbrötchen wechselten sich ab. Zurück nach Mannheim gelangten wir über einen kleinen Umweg, da ein Teil unserer Strecke durch einen Polizeieinsatz gesperrt war. Der guten Stimmung tat dies allerdings keinen Abbruch, und alle kamen wieder gut und immer noch fröhlich im Hotel an.

Am Montag führte uns Jutta nach dem Frühstück durch die Mannheimer Innenstadt, am Wasserturm mit Brunnenanlage vorbei in Richtung der Jesuitenkirche St. Ignatius. Dort erhielten wir eine beeindruckende Führung durch die restaurierte Kirche aus der Barockzeit. Später am Mannheimer Bahnhof warteten bereits Juttas Eltern Ruth und Peter, die Jutta und Ines bei der Durchführung und Betreuung der Wanderungen unterstützt hatten, auf uns, um Abschied zu nehmen. Wir bedankten uns sehr herzlich bei ihnen und möchten uns an dieser Stelle auch noch einmal bei Ines und Jutta für dieses sehr gelungene lange Wochenende in und um Mannheim bedanken.

Von Tuija Noack



Was Komet so besonders macht



Trotz Grippe und gezogenem Zahn möchte ich mich jetzt doch endlich einmal aufraffen und schreiben, warum ich bei Komet bin und in keinem anderen Verein.

Ich nehme an den beiden Nordic-Walking-Gruppen am Mittwoch- und Donnerstagvormittag teil und besuche die Montagabendstunden bei Ulrike in der Schela. Nach meiner ersten Nordic-Walking-

Ausfahrt im September dieses Jahres ist es mir ein Bedürfnis, einmal über die besondere Betreuung in diesem Verein bzw. in dieser Turnabteilung zu berichten.

Für Ines und Jutta war die diesjährige Nordic-Walking-Reise nach Mannheim bereits die zehnte, und ich kann nur sagen: Es war einfach toll. Es war für jeden etwas dabei: kurze Wanderungen für diejenigen, die nicht so gut zu Fuß waren, und anspruchsvolle Wanderungen für die anderen. Die Stimmung war einfach großartig! Die Trainerinnen haben harmonisch zusammengearbeitet jenseits jeglicher Konkurrenz. Einfach eine tolle Gemeinschaft!

Ines und Jutta absolvieren nicht nur ihre Trainerstunden, nein, sie machen weit mehr! Sie organisieren Frühstückstreffen nach dem Laufen oder ein Sommerfrühstück an der Elbe, Fahrrad- und andere Ausflüge in den Sommerferien, Weihnachtsfeiern sowie Ausfahrten, und sie haben immer ein offenes Ohr für jeden Teilnehmer. Eigentlich ist das „Sozialarbeit“, was sie machen, zumindest zeigen beide ein tolles soziales Engagement.

Viele Menschen vereinsamen heute in der Großstadt, gerade wenn man älter ist und Freundschaften aufgrund von Krankheiten immer weniger werden. Da ist es einfach schön, zum Walken zu gehen und gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen und zu erleben. Man wird vermisst, wenn man nicht hinget; es wird nachgefragt, was denn mit einem sei. Es ist nicht so beliebig und anonym wie in manch anderen Lebensbereichen.

Ines und Jutta sind einfach zwei ganz wunderbare Menschen – das wollte ich einfach einmal gesagt haben. Ich könnte auch zu anderen Sportvereinen gehen, aber würde ich dort auch so viel Zuspruch erfahren?

Auch wenn man einmal längere Zeit nicht teilnehmen kann, fühlt man sich doch zugehörig, denn es wird nachgefragt, wie es einem geht – einfach aus Interesse am Menschen und aus Mitgefühl. Man fühlt sich nicht unter Druck gesetzt, sondern erfährt, dass die anderen sich um einen Gedanken machen, dass man fehlt und dass die Freude echt ist, wenn man wieder dabei ist. Das ist ein wirklich schönes und wohltuendes Gefühl. Gerade in den Wintermonaten ist die Walking-Gruppe das gesündeste Antidepressivum, das ich kenne, und zudem macht es auch noch jede Menge Spaß ...

Deshalb möchte ich an dieser Stelle einmal ein ganz dickes fettes „Dankeschön“ loswerden!

Ganz liebe Grüße von Anne



Voller Erfolg: Herbstferienprogramm



Nach der regen Teilnahme am Sommerferienprogramm und dem großartigen Feedback beschloss die Turnabteilung, auch in den Hamburger Herbstferien vom 7. bis 18. Oktober eine sportliche Alternative anzubieten. Am Dienstag, dem 08.10. und 15.10.2019 fand in der großen Turnhalle in der Musäusstraße von 15:00 - 21:30 Uhr ein abwechslungsreiches und buntes Sportprogramm für alle großen und kleinen Mitglieder statt. Gestartet wurde mit zwei Turnstunden für Kinder von 1 ½ - 8 Jahren, die mit oder ohne Eltern über die Gerätelandschaft klettern durften.

Anschließend gab es eine Stunde Rückenfitness/Wohlfühlgymnastik für jedes Alter, bei der zu etwas ruhigerer Musik gekräftigt und gedehnt wurde. Bei der Power Fitness konnten sich unsere Mitglieder so richtig auspowern und schwitzen.

Wer etwas Neues ausprobieren wollte, blieb zum Zumba und tanzte zu heißen Beats. Beendet wurde das sportliche Programm mit 90 Minuten Yoga für jedes Level.

Neu gab es in den Herbstferien jeden Mittwochabend zwei Stunden Latein- und Standardtanz für Anfänger und Fortgeschrittene. Diese Kurse finden auch außerhalb der Ferien jeden Mittwoch um 19:00 bzw. 20:20 Uhr in der Aula Musäusstraße statt.



Erneut erhielt die Turnabteilung durchweg positives Feedback für das Angebot in den Ferien und freut sich, ihren Mitgliedern damit einen echten Mehrwert bieten zu können.

Wir danken den Organisatoren und Trainern sowie der Schule Musäusstraße ganz herzlich und natürlich allen Kometern, die in den Ferien sportlich waren!

Eure Jana



Tag	Uhrzeit		Gruppe	Halle/Sportplatz
Herzsport/Übungs- und Trainingsgruppen				
Mittwoch	17:00 - 18:00	Übungsgruppe ab 50 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Schenefelder Landstraße
	18:00 - 19:00	Trainingsgruppe ab 75 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Schenefelder Landstraße
	19:00 - 20:00	Trainingsgruppe ab 100 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Schenefelder Landstraße
Donnerstag	18:00 - 19:00	Übungsgruppe ab 50 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Trainingsgruppe ab 75 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Musäusstraße
Herzsport/Schwimmen				
Dienstag	19:15 - 20:00	Wassergymnastik ab 75 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Schwimmhalle Clausewitz-Kaserne, Manteuffelstr. 20
Herzsport/Nordic Walking				
Dienstag	09:00 - 10:30	Nordic Walking ab 75 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Parkplatz Ellernholt/Feldweg 65
	10:45 - 11:45	Nordic Walking ab 50 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Parkplatz Ellernholt/Feldweg 65
Rehasport				
Montag	10:45 - 12:00	Diabetessport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
	15:15 - 16:15	Lungensport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
	16:15 - 17:15	Lungensport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
Mittwoch	15:00 - 16:00	Orthopädiessport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
Donnerstag	12:45 - 13:30	Wassergymnastik	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Swattenweg 10
	13:30 - 14:15	Wassergymnastik	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Swattenweg 10
Freitag	14:30 - 15:30	Orthopädiessport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
	08:30 - 09:30	Orthopädiessport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
	09:30 - 10:30	Lungensport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
Turnen/Fitness und Gesundheitssport				
Montag	09:30 - 10:30	Fit ein Leben lang		Gymnastikraum Clubhaus
	18:00 - 19:00	Body Fitness		TH Schenefelder Landstraße
	19:00 - 20:00	Rückenfitness		TH Schenefelder Landstraße
Dienstag	17:00 - 18:00	Fit forever		GH Musäusstraße
	18:00 - 19:00	Fit forever		GH Musäusstraße
	18:00 - 19:00	Fatburner		TH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Body Workout		TH Musäusstraße
	20:00 - 21:00	Pilates		TH Musäusstraße
Mittwoch	08:45 - 10:15	Nordic Walking		Hirschpark/Witthüs Teestube
	08:50 - 09:50	Wohlfühlgymnastik		Gymnastikraum Clubhaus
	10:00 - 11:00	Wohlfühlgymnastik		Gymnastikraum Clubhaus
	16:00 - 17:00	Osteoporose		TH Schenefelder Landstraße
	16:00 - 17:00	Qigong		GH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Taiji		GH Musäusstraße
	18:00 - 19:00	deepWORK® und Body Forming im wöchentlichen Wechsel		Elbkinder-TH Grotefendweg
	18:00 - 19:00	Konditionstraining		GH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Rückenfitness		Elbkinder-TH Grotefendweg
	20:20 - 21:50	Jazz Dance für Erwachsene		GH Musäusstraße
Donnerstag	08:30 - 10:00	Nordic Walking	1. Do. im Monat Sandmoorweg	Parkplatz Ellernholt/Feldweg 65
	10:00 - 11:00	Fitness easy		Gymnastikraum Clubhaus
	16:45 - 18:15	Feldenkrais		Gymnastikraum Clubhaus
	18:00 - 19:00	Fitness mit Maren		GH Musäusstraße
Freitag	20:00 - 21:00	Power-Gymnastik		TH Musäusstraße
	10:30 - 11:30	Faszientraining		Gymnastikraum Clubhaus
	18:00 - 19:00	Power-Fitness		TH Musäusstraße
19:00 - 20:00	Rückenfitness		TH Musäusstraße	
Turnen/Eltern-Kind, Kinder, Jugendliche				
Montag	14:30 - 16:00	Schulsport/Gerätelandschaft	Kinder 6-10 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
	16:00 - 17:00	Spiele-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
	17:00 - 18:00	Spiele-Singen-Klettern	Familienstunde ab 1 1/2 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
Dienstag	16:00 - 17:00	Spiele-Singen-Klettern	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre	TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Spiele-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre	TH Musäusstraße
Mittwoch	14:30 - 16:00	Schulsport/Gerätelandschaft	Kinder 6-10 Jahre	TH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Spiele-Singen-Klettern	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre	TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Fit Fun, Geräte und Spiele	Kinder ab 7 Jahre	TH Musäusstraße
	18:00 - 19:00	Fit Fun, Geräte und Spiele	Kinder ab 9 Jahre	TH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Teen Fit	Kinder ab 12 Jahre	TH Musäusstraße
	19:00 - 20:20	iDance Class	Jungen und Mädchen ab 12 Jahre	GH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Spiele-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
Donnerstag	17:00 - 18:00	Spiele-Singen-Klettern	Familienstunde ab 1 1/2 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
	16:00 - 17:00	Kindertanz Anfänger	Jungen und Mädchen ab 6-9 Jahre	GH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Kindertanz Fortgeschrittene	Jungen und Mädchen ab 9-12 Jahre	GH Musäusstraße
Freitag	15:00 - 16:00	Spiele-Toben-Klettern	Kinder 3-5 Jahre	TH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Spiele-Singen-Klettern	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre	TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Spiele-Toben-Klettern	Kinder 5-7 Jahre	TH Musäusstraße
Turnen/Karate				
Mittwoch	20:00 - 21:30	Japanische Kampfkunst	Erw. und Jugendliche ab 15 Jahre	Elbkinder-TH Grotefendweg



Teilweise geänderte Übungszeiten und -orte wegen Renovierungsarbeiten im Clubhaus (siehe S. 17)

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
Turnen/Yoga			
Montag	17:30 - 19:00	Kundalini-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
	19:00 - 20:00	Faszien-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
Dienstag	08:30 - 10:00	Hatha-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
	17:30 - 19:00	Hatha-Yoga-CANTIENICA®-Beckenboden	Gymnastikraum Clubhaus
	19:00 - 20:30	Hatha-Yoga-CANTIENICA®-Beckenboden	Gymnastikraum Clubhaus
Mittwoch	17:15 - 18:45	Kundalini-Yoga für jedes Alter	Gymnastikraum Clubhaus
	19:00 - 20:30	Hatha-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
	20:00 - 21:30	Power-Yoga	TH Musäusstraße
Donnerstag	8:30 - 10:00	Happy Morning Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
Freitag	16:30 - 18:00	Vinyasa-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
Turnen/Tanzen			
Montag	18:00 - 19:00	Zumba-Fitness	Aula Musäusstraße
	19:00 - 20:20	Standard und Latein	Anfänger/Wiedereinsteiger Aula Musäusstraße
Mittwoch	19:00 - 20:20	Standard und Latein	Aula Musäusstraße
	20:20 - 21:50	Standard und Latein	Aula Musäusstraße
Tischtennis			
Montag	17:30 - 19:15	Punktspiel und Training Jugend	TH Musäusstraße
	19:00 - 22:00	Training Hobbygruppe	GH Musäusstraße
	19:15 - 22:00	Punktspiel 2. Herren und Training Erwachsene	TH Musäusstraße
	19:00 - 22:00	Punktspiel 1. und 4. Herren	Schule Barlsheide
Dienstag	19:00 - 22:00	Training Hobbygruppe	GH Musäusstraße
Mittwoch	19:00 - 22:00	Punktspiel 3. Herren	Schule Barlsheide
Donnerstag	19:00 - 22:00	Training Jugend	GH Musäusstraße
Freitag	19:00 - 22:00	Training Jugend, Erwachsene und Hobbygruppe	GH Musäusstraße
Fußball			
Montag	20:00 - 21:30	1. Damen	Dockenhuden Platz 2
	20:00 - 21:30	2. Damen	Dockenhuden Platz 2
Dienstag	19:45 - 21:15	1. Herren	Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15	2. Herren	Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:00	1. Senioren (Ü60)	Dockenhuden Platz 2
Mittwoch	18:30 - 20:00	2. Senioren	Dockenhuden Platz 2
	20:00 - 21:30	1. Alte Herren	Dockenhuden Platz 2
	20:00 - 21:30	3. Senioren	Dockenhuden Platz 2
Donnerstag	19:45 - 21:15	1. Herren	Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15	1. Damen	Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15	2. Damen	Dockenhuden Platz 2
Freitag	20:00 - 21:30	2. Herren	Dockenhuden Platz 2
Fußball Jugend			
Trainingszeiten der Mannschaften finden Sie auf unserer Homepage.			
Das Training findet vom März bis Oktober auf der Sportanlage Dockenhuden statt.			
Cheerleading			
Donnerstag	17:00 - 18:30	Cheerleading	Elbkinder-TH Grotefeldweg
Volleyball			
Montag	20:00 - 22:00	Mixed Gruppe	TH Schenefelder Landstraße
Mittwoch	20:00 - 22:00	Mixed Gruppe	TH Schenefelder Landstraße
Freitag	16:00 - 18:00	Jugendliche ab 15 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
Spielmannszug			
Dienstag	18:00 - 20:30	Spielmannszug	STS Blankenese Frahmstraße
Schwimmen			
Montag	16:00 - 17:00	Seepferdchen bis Silber	Schwimmbad Simrockstraße
	16:00 - 17:00	Silber bis Gold	Schwimmbad Simrockstraße
	17:15 - 18:00	Nichtschwimmer	Schwimmbad Simrockstraße
	19:00 - 20:00	Erwachsene	Schwimmbad Simrockstraße
Dienstag	15:15 - 16:00	Integratives Schwimmen	Wassergewöhnung Anfänger Schwimmbad Schule Hirtenweg
	16:00 - 16:45	Integratives Schwimmen	Seepferdchen Schwimmbad Schule Hirtenweg
Mittwoch	18:00 - 19:00	Jugendliche	Schwimmbad Simrockstraße
Fitness-Center			
Montag	16:00 - 21:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Dienstag	16:00 - 21:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Mittwoch	16:00 - 21:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Donnerstag	16:00 - 21:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Freitag	16:00 - 21:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Sonabend	14:00 - 18:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Triathlon			
Informationen beim Abteilungsleiter Herrn Lehmann			



Teilweise geänderte Übungszeiten und -orte wegen Renovierungsarbeiten im Clubhaus (siehe S. 17)

Elbe-Rundfahrt um Wilhelmsburg

123 Mitglieder und Trainer aus der Turnabteilung unternahmen am 8. September bei schönstem Wetter eine Elbe-Rundfahrt um Wilhelmsburg.



Start war am Baumwall mit den zwei Barkassen „Birgit“ und „Bettina“ von Barkassen-Ehlers. Von dort fuhren wir hochmotiviert und bei schönstem Wetter durch die Speicherstadt, vorbei am Fleetschlösschen

und durch die Hafen City Richtung Norderelbe. Weiter ging's an der Dove-Elbe vorbei sowie an Moorwerder und Ochsenwerder bis zur Bunthäuser-Spitze bis ganz in den Süden von Hamburg nach Harburg.

Dabei konnten wir die herrliche Natur links und rechts des Ufers bestaunen und genießen. Danach ging es auf der Süderelbe vorbei an Neuland, Wilhelmsburg und am Kraftwerk Moorburg, welches uns vom Wasser aus beeindruckte. Unter der Kattwykbrücke hindurch führte uns unsere Barkassenfahrt nach Altenwerder, Hamburgs modernstem Container-Terminal, in dem



alles vollautomatisch abläuft. Die Containerbrückenfahrer winkten uns mit ihren gelben Paddeln freundlich zu. Wir fuhren mit den Barkassen ganz nah an die Containerschiffe mit ihren 370-400 Metern Länge heran. Über 20.000 Container passen auf so ein Schiff – gigantisch!

Nach der Unterquerung der Köhlbrandbrücke – eines der Wahrzeichen Hamburgs – fuhren wir backbords durch die Rugenberger Schleuse, über welche die A7 Richtung Waltersdorf führt. Hier lag ein 400 Meter langer Containerriese. Gegenüber der „Strandperle“ in Övelgönne gelangten wir letztendlich wieder auf den Elbe-Hauptstrom und hielten uns Richtung Landungsbrücken. Vorbei am Altona Fischmarkt fuhren wir direkt auf Hamburg neustes Wahrzeichen die „Elphi“, zu: Was für ein Anblick! Links von uns die Landungsbrücken – die Skyline von Hamburg –, im Hintergrund der Michel und vor uns die Elbphilharmonie – einfach herrlich!

Direkt hinter der Rickmer Rickmers legten wir pünktlich nach 3 ½ Stunden wieder an. Und das obwohl wir auf der „Bettina“ immer auf die „Birgit“ warten mussten; die war nämlich etwas langsamer als wir. Unser Barkassenschipper hatte seine Wurzeln auf den Philippinen, sein Vater ist Kapitän gewesen und nach Hamburg ausgewandert, er selbst ist in Hamburg geboren und hat, wie er sagte, nur den Mofaführerschein für Boote. Er darf somit nur im Hamburger Hafen fahren und träumt von einem Haus in Blankenese.

Die andere Barkassenleitung lag in den Händen einer Kapitänin, die gerade aus einer siebenmonatigen Babypause zurückgekommen war und uns voller Elan eine rundum informative Tour bot – mit unzähligen Erklärungen und Kommentaren zu Hamburg. Es war für uns alle eine sehr spannende Fahrt mit großartigen Eindrücken und reichlich interessanten Informationen über unsere schöne Heimatstadt Hamburg.



Anschließend führte uns unser Weg ins Restaurant „Blockbräu“ direkt an den Landungsbrücken. Endlich gab es für jeden ein Pils und leckeren Backfisch oder Schnitzel. Es wurde nochmal Resümee gezogen, und einige Kometer ließen sich auf der Dachterrasse bei einem Cappuccino oder ähnlichem nieder und genossen den atemberaubenden Blick auf unser schönes HAMBURG.

„Herzlichen Dank!“, sagt Mitfahrer Hartmut Johannsen.



Neue Stunden bei Komet



Power-Modus an ... bei „Fitness mit Maren“!

Wer sich kurz vorm Wochenende nochmal so richtig auspowern möchte, ist donnerstagabends in der Gymnastikhalle Musäusstraße genau an der richtigen Adresse: Ab sofort gibt euch hier Maren Fischbach von 18 - 19 Uhr die Möglichkeit, bei angesagter und meist lauter Musik in ihrer Fitness-Stunde

ordentlich zu schwitzen. Bei ihrem Workout bietet Maren immer eine Vielzahl von Kleingeräten an, um die Übungen noch intensiver und abwechslungsreicher zu gestalten – es wird also alles außer langweilig!

Maren ist ausgebildete Fitness- und Yogatrainerin und schon seit mehr als zwei Jahren bei Komet beschäftigt. Bisher hatte sie ihre festen Stunden immer vormittags; einige kennen sie

vielleicht auch aus gelegentlichen Vertretungen am Abend. Sie freut sich riesig, nun auch eine feste Stunde am Abend anbieten zu können, bei der es so richtig rundgeht, und findet auch die Uhrzeit ideal: „Wer direkt von der Uni oder aus dem Büro kommt, kommt in dieser Fitness-Stunde ordentlich auf Touren – und kann hinterher zu Hause entspannen. Gerade aber auch die Jüngeren, die vielleicht später noch etwas vorhaben, können bei mir richtig durchstarten und sich danach noch super für den Abend verabreden!“

Das heißt also, es gibt keine faulen Ausreden. Auf zu Maren, sie freut sich auf euch!

Leitung: Maren Fischbach
Zeit: donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle Musäusstraße

Orthopädiesport am Mittwoch

Am 02.10.2019 startete die nun schon dritte Orthopädiesportgruppe im Rehasportbereich in unserem Gymnastikraum im Clubhaus, immer von 15:00 - 16:00 Uhr. Geleitet wird die Stunde von unserer neuen Trainerin Ellen Wagner, die ursprünglich aus Hessen kommt, seit Ende 2018 aber in Wedel zu Hause ist.

Von Beruf ist Ellen Heilpraktikerin für ganzheitliche Behandlungen und Sporttherapeutin. Über ihr Studium hat sie die Rehasport-Lizenzen „Innere Medizin“ und „Orthopädie“ sowie die Fitnesstrainer-A-Lizenz erworben. Rehasport-Trainerin ist sie seit mittlerweile fast drei Jahren.

Als begeisterte Outdoor-Sportlerin probiert sie gerne auch neue Sportarten aus und freut sich schon sehr auf die Arbeit bei uns sowie auf zahlreiche Teilnehmer in ihrer Rehasport-Gruppe.

Leitung: Ellen Wagner
Zeit: mittwochs 15:00 - 16:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Clubhaus



Herzsport

Sehr geehrter Vorstand!

Meine Mutter ist seit Dezember letzten Jahres begeistertes Mitglied der von Ihnen angebotenen Herzsportgruppe in Iserbrook unter der Leitung von Elke. Sie ist erst im Oktober nach Hamburg gezogen und dort sehr liebevoll und kompetent empfangen worden. Für mich als Tochter, die sie anfangs begleitet hat, war es ein sehr gutes Gefühl zu wissen, dass dort so erfahren und fachlich kompetent gearbeitet wird.

Meiner Mutter macht die Stunde jede Woche großen Spaß, und sie schafft es, nahezu jede Woche dabei zu sein. Schnell hat sie Anschluss gefunden und eine Fahrgemeinschaft bilden können.

Mit sehr großem Engagement setzt sich auch das Ehepaar Kramm ein sowie die zweite Ärztin – egal ob es um medizinische oder organisatorische Fragen geht.

Wir haben bisher keine so kompetente Herzsportgruppe erlebt, auch in der alten Heimat nicht. Ganz herzlichen Dank dafür!

Mit freundlichem Gruß

Tochter von Franziska Wick



iDance Class: Alois Gruppe bei erstem Wettkampf!



Am Sonnabend, dem 9. November 2019 bestritt unsere iDance Class von Alois ihr erstes offizielles Turnier in Röbel/Müritz in Mecklenburg-Vorpommern.

Zu dem Song „Undo“ von Sanna Nielsen tanzte sich die Gruppe von Trainer Alois Regel auf den 2. Platz in der Kategorie „Junior Einsteiger“!

Für Anastasia Gebel, Emma Ritter, Nika Gerecke, Ava Stern und Emma Reumann war der erste Wettkampf ein aufregendes Erlebnis, das sehr viel Spaß gemacht hat. Die Mädchen haben viele andere Tänzerinnen und Tänzer kennengelernt; alle feuer-



ten sich gegenseitig lautstark an, so dass eine großartige Stimmung entstand.

Das Schönste war für die Mädchen aber der Tanz selbst, bei dem sie sich komplett auf sich selbst und die Musik konzentrieren konnten und alles um sich herum vergaßen ...



Hurra – unser Clubhaus wird saniert!



Im Januar und Februar 2020 wird unser Clubhaus auf Vordermann gebracht.

Hierdurch entstehen Einschränkungen in unserem Gymnastikraum. Zeitweiliger Strom- und Heizungsausfall, Staub und Lärmbelästigung sowie all das, was die umfangreichen Renovierungsarbeiten noch mit sich bringen werden, erfordern, dass wir uns auf andere Räumlichkeiten einstellen müssen. Zusätzlich zum Änderungsplan auf Seite 17 werden alle Trainer ihre Gruppen rechtzeitig über den Beginn der Sanierungsmaßnahmen und etwaige räumliche wie sonstige Veränderungen informieren. Informationen erhaltet ihr zusätzlich auf unserer Homepage, auf Instagram und Facebook.

Wir hoffen auf euer Verständnis und freuen uns, mit euch gemeinsam das neue Clubhaus einweihen zu können. Als Dank für euer Verständnis und eure Geduld laden wir euch, die ihr im Clubhaus Angebote wahrnehmt, zu einem leckeren Getränk in unser dann neugestaltetes Clubhaus ein.

Das Team der Turnabteilung hat es erfreulicherweise geschafft, alle 22 Gruppen während der Renovierungszeit in andere Räumlichkeiten zu verlagern.

Einen lieben Gruß von
Claudia und Jutta

P.S.: Achtung: Die Rehagruppen sind nicht im Gymnastikraum-Beitrag enthalten!
Dieses sind geschlossene Gruppen; Anmeldung über Jutta Kramm (Tel.: 040 36 51 060).

www.komet-blankenese.de

Ersatzstundenplan für den Gymnastikraum im Clubhaus vom 06.01. - 28.02.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 - 10:30 Uhr „Fit ein Leben lang“ bei Matthias Kiebitz, Osdorfer Landst. 400	08:30 - 10:00 Uhr Hatha-Yoga bei Andrea Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400	08:50 - 09:50 Uhr Wohlfühlgymnastik bei Claudia Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400	08:30 - 10:00 Uhr Happy-Morning-Yoga bei Jana Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400	08:30 - 09:30 Uhr Rehagruppe: Orthopädie- sport bei Gloria Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400
10:45 - 12:00 Uhr Rehagruppe: Diabetessport bei Jutta Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400		10:00 - 11:00 Uhr Wohlfühlgymnastik bei Claudia Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400	10:15 - 11:15 Uhr Fitness easy bei Jana Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400	09:30 - 10:30 Uhr Rehagruppe: Lungensport bei Gloria Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400
15:15 - 16:15 Uhr Rehagruppe: Lungensport bei Karin Gemeindehaus Iserbrook, großer Saal, Schenefeld Landstraße 202		15:00 - 16:00 Uhr Rehagruppe: Orthopädie- sport bei Ellen Gemeindehaus Iserbrook, großer Saal, Schenefeld Landstraße 202	14:30 - 15:30 Uhr Rehagruppe: Orthopädie- sport bei Andreas Gemeindehaus Sülldorf, großer Saal Sülldorfer Kirchenweg 187	10:30 - 11:30 Uhr Körperbewusstes Faszi- en- training bei Gloria Kiebitz, Osdorfer Landstr. 400
16:15 - 17:15 Uhr Rehagruppe: Lungensport bei Karin Gemeindehaus Iserbrook, großer Saal, Schenefeld Landstraße 202				
17:30 - 19:00 Uhr Kundalini-Yoga bei Karin Zassenhausweg, Haus 71, Anfang der Straße / linke Seite	17:30 - 19:00 Uhr Hatha-Yoga und CANTIENI- CA®-Beckenboden-Training bei Andrea Neue Zeit: 16:45 - 18:15 Uhr Zassenhausweg, Haus 71, Anfang der Straße / linke Seite	17:15 - 18:45 Uhr Kundalini-Yoga für jedes Alter bei Gudrun Zassenhausweg, Haus 71, Anfang der Straße / linke Seite	16:45 - 18:15 Uhr Feldenkrais bei Monika Neue Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr Gemeindehaus Sülldorf, Sülldorfer Kirchenweg 187	16:30 - 18:00 Uhr Vinyasa-Yoga bei Natalie Gemeindehaus Iserbrook, großer Saal, Schenefeld Landstraße 202
19:00 - 20:00 Uhr Faszien-Yoga (Kundalini) bei Karin Zassenhausweg, Haus 71, Anfang der Straße / linke Seite	19:00 - 20:30 Uhr Hatha-Yoga und CANTIENI- CA®-Beckenboden-Training bei Andrea Neue Zeit: 18:15 - 19:45 Uhr Zassenhausweg, Haus 71, Anfang der Straße / linke Seite	19:00 - 20:30 Uhr Hatha-Yoga bei Andrea Zassenhausweg, Haus 71, Anfang der Straße / linke Seite		

Über 30 Jahre Fitnessstraining

Karl Adam wurde zur Legende, als er 1960 den Ratzeburger Achter zum Olympiasieg führte. Ein Trainer, der selbst Leichtathlet war und wahrscheinlich gar nicht rudern konnte, wurde zum erfolgreichsten Rudertrainer der Welt. Was war sein Erfolgsrezept? In Sportvereinen wurden Sportler überwiegend von engagierten Übungsleitern, ehrenamtlichen Helfern und Trainern betreut, die meistens selbst in der jeweiligen Sportart, in der sie das Training leiteten, erfolgreich waren. Erfahrungen wurden weitergegeben, während Erkenntnisse der relativ jungen Sportwissenschaften nur mit großer Verspätung Eingang in die Vereinsarbeit fanden.

Weit vertreten war die Meinung, dass Verbesserungen in einer Sportdisziplin nur durch ständige Übung zu erreichen sind. Also glaubte man, dass z. B. die Sprintfähigkeit verbessert wird, wenn man immer wieder die Strecke abläuft. Auch heute noch kann man Freizeitsportler, die das Sportabzeichen ablegen möchten, bei dieser Art des Trainings beobachten. Karl Adam übertrug jedoch wissenschaftlich erforschte Trainingsmethoden aus der Leichtathletik in den Rudersport, insbesondere auch das gezielte Krafttraining. Er analysierte die Faktoren, die den einzelnen Ruderer in seinem ruderspezifischen Leistungsvermögen begrenzten. Daraufhin erarbeitete er für jeden seiner Athleten einen individuellen Trainingsplan. Erfolgreiche Ruderer waren im Regelfall sehr groß. Wegen der günstigen Hebelverhältnisse ist das gegenüber Kleineren ein Vorteil. Der Schlagmann des „Goldachters“ Walter Schröder war für diese Position eigentlich zu klein. Diese Einschränkung konnte jedoch durch gezieltes Krafttraining kompensiert werden. Walter Schröder wurde später Professor am Institut für Sportwissenschaften und damit zunächst mein Mentor und Chef, als ich selbst an der Hochschule unterrichtete.

1972 verletzte ich mich schwer bei einem Skirennen. Die Prognose der Ärzte hinsichtlich der Wiedererlangung meiner Sportfähigkeit war niederschmetternd. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt eine vage Vorstellung von den Möglichkeiten, die das Krafttraining eröffnen konnte. Über die Methoden des „Wundertrainers“ Karl Adam hatte ich ja einiges gehört. In Hamburg nutzte ich die Möglichkeiten, die der Krafraum des Instituts für Sportwissenschaften bot, und betrieb meine eigene Rehabilitation, da in den 70er Jahren ärztlicherseits faktisch nichts angeboten wurde. Am eigenen Körper erfuhr ich, was durch gezieltes Kraft- und Fitnessstraining zu erreichen ist. Gegen jede ärztliche Prognose konnte ich ein Jahr später die damals noch vorgeschriebene praktische Aufnahmeprüfung zum Studium der Sportwissenschaften erfolgreich bestehen und auch wieder Ski fahren, mein Studium durch die Tätigkeit als Skilehrer finanzieren und als Trainer in der Turnabteilung hier bei Komet arbeiten. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen hatte ich das Anliegen, meine Trainingsgruppen vom Wert des Fitnessstrainings (Schwerpunkt Kraftentwicklung und Beweglichkeit) mit Hanteln und Trainingsmaschinen zu überzeugen. Mit allerlei Kreativität wurden die Turngeräte für ein gezieltes Krafttraining zweckentfremdet. Wir konnten irgendwie trainieren, aber so richtig entsprach das, was wir machten, nicht

meinen Vorstellungen und meinem Anspruch.

Die damalige Abteilungsleiterin der Turnabteilung, Frau Schröpfer, war zu diesem Zeitpunkt der Motor der gesamten Sparte Turnen. Mit meiner Vorstellung von einem eigenen Fitness-Center wusste ich sie auf meiner Seite. In wenigen Jahren ihrer Tätigkeit für die Turnabteilung hatte sich die Mitgliederzahl verdoppelt. Sie hatte ständig neue Ideen und war in der Lage, durch robustes Auftreten Mauern einzurennen, um den Verein zu einem modernen Freizeit- und Sportverein zu entwickeln. Rückschläge steckte sie weg und kämpfte zäh für die Verwirklichung ihrer Pläne. Als sich die Möglichkeit ergab, den Raum, in dem sich unser Fitness-Center heute noch befindet, möglicherweise nutzen zu können, war sie in ihrem Element.

Es ist heute kaum noch nachzuvollziehen, welche sehr speziellen Vorstellungen es damals vor über 30 Jahren über Krafttraining in den Köpfen der Mitglieder, in der breiten Bevölkerung, insbesondere aber auch bei den Vorstandsmitgliedern über diese Form der Körperbetätigung gab. Ich habe noch einige Bilder im Kopf und muss immer noch über das, was wir erlebten, schmunzeln.



Als der Raum endlich eingerichtet war und die Geräte standen, wurden sie von der Vereinsführung begutachtet. Keiner der Herren wollte sich die Blöße geben, eventuell eine Frage zur Funktion dieser Geräte zu stellen. Komet Blankenese hatte mit diesem kleinen Trainings-Center in mehrfacher Hinsicht Neuland betreten. Es gab keinen anderen Verein in Hamburg mit einem Fitness-Center außer HT-16. Allerdings war das dortige Angebot deutlich größer und hauptsächlich auf den kardiologischen Bereich ausgerichtet. Mein Anliegen war es jedoch, den Schwerpunkt auf Krafttraining zu legen. Das hatte mehrere Gründe. Einerseits begrenzte die Raumgröße unsere Möglichkeiten, andererseits kann beim Krafttraining an entsprechenden Trainingsmaschinen durch die Organisation im Stationenbetrieb eine recht große Zahl von Trainierenden sinnvoll auf kleinem Raum beschäftigt werden. Eine weitere Überlegung bestand darin, den Spagat zwischen dem Angebot einer Dienstleistung, das es ja in kommerziellen Studios gab, und dem Anliegen des Vereinssports zu schaffen. Ein Ansatz war es, individuell auf die Wünsche unserer Mitglieder einzugehen, besonders auch auf diejenigen, die z. B. aus Alters- oder Gesundheitsgründen keinen Wettkampfsport mehr betreiben konnten. Vereine boten einst fast ausschließlich Wettkampfsport an und organisierten diesen. Das sind inzwischen nur noch zwei von vielen Aufgaben eines Sportvereins. Ein Blick in das vielfältige heutige Angebot zeigt diesen Wandel zu einem modernen Sportverein überdeutlich.

Zurück zu den Anfängen unseres Studios. Das Studio war nun so weit fertig, dass es seiner Bestimmung übergeben werden sollte. Hier stand also der versammelte Vorstand, der das Projekt einerseits wohlwollend unterstützt hatte, sich andererseits nicht so sicher war, wohin die Reise gehen würde. Wohl um nicht zu zeigen, dass diese Materie den anwesenden

Über 30 Jahre Fitnessstraining

Herren fremd war, wurde erst einmal hektisch geraucht, so dass die Luft in diesem kleinen Trainingsraum schnell vom Zigarrenqualm geschwängert war. An allem, was an den Trainingsmaschinen zu bewegen war, wurde irgendwie herumgezupft. Keiner wollte jedoch zugeben, dass ihm alles an diesen Geräten irgendwie suspekt war und sich auch nicht selbst erklärte.

Wegen dieser allgemeinen Unkenntnis und der daraus resultierenden Unsicherheit war es bis hierher ein dornreicher Weg, und es mussten viele Hindernisse überwunden werden. Umso bemerkenswerter war der Mut, den der damalige Vorstand aufbrachte, und auch die Unterstützung, die dieses Projekt erfuhr. Der Vorstand musste sich jedoch gegenüber den stimmberechtigten Mitgliedern absichern. Deshalb wurde darauf gedrungen, sich Expertise von außen zu holen. Ich persönlich war beleidigt, weil man mir als Sportwissenschaftler das nötige Fachwissen nicht zutraute. Voraussetzung für eine weitere Unterstützung dieses Projekts durch den Vorstand war es, sich „Fachleute“ zu holen. Die Wahl fiel auf einen Herrn, der sich in der Fitnessbranche einen Namen gemacht hatte. Seine nach außen sichtbare Qualifikation bestand darin, promoviert zu haben. Man war sich sicher, mit einem Doktor den richtigen Fachmann ins Boot geholt zu haben. Das suggerierte ein Sicherheitsgefühl, zumal wir uns ja im Gesundheitssport bewegen wollten. Es fiel zunächst keinem von uns allen auf, dass er nicht Mediziner, sondern Betriebswirt war. Seine zweite „Qualifikation“ bestand darin, einmal der beste Kugelstoßer Deutschlands gewesen zu sein. Herausragend war jedoch die Pffiffigkeit, mit der er vom Verein ein üppiges Honorar abräumte. Seine Leistung bestand darin, uns mehrere Trainingsgeräte zu verkaufen, die sogar als Heimtrainer nicht gut geeignet waren. Er arbeitete nämlich als Vertreter für den Hersteller der Geräte. Als Krönung seiner Dienstleistung ließ er sich einen Plan hoch dotieren, in dem er die Geräte, die wir in dem Raum unterbringen wollten, auf Rechenpapier mit ungelungenen Strichen eingezeichnet hatte. Die Abmessungen der Maschinen hatten wir ihm im Vorfeld zugeschickt. Der zweite Experte, an dessen Fachwissen hier in Hamburg angeblich kein Weg vorbeiführte, war mir aus meiner Tätigkeit als Dozent am Institut für Sportwissenschaften noch bekannt. Er kam dann aber glücklicherweise bei uns nicht zum Einsatz.

Nach etwa einem Jahr Planung, Umbau und Einrichtung des Raumes konnten wir im Mai 1988 den Übungsbetrieb aufnehmen. Im Elbe Wochenblatt wurde geschrieben, dass sich die Sportvereine nach Aussagen des Hamburger Sportbundes den sich verändernden Freizeitbedürfnissen der Bevölkerung anpassen müssen. Um dieses in die Tat umsetzen zu können, seien die Vereine allerdings auf sich allein gestellt. „Bewundernswert deshalb die FTSV Blankenese, die sich jetzt zum Vereinsbeitrag „Fitness-Training im Verein“ mit „High-Tech-Geräten“ für Gesundheit, Wohlbefinden, Kondition und Fitness eingerichtet hat“, so das Elbe Wochenblatt vom 18.05.1988.

Von kommerziellen Anbietern hoben wir uns durch mehrere

Merkmale ab. Herauszuheben war zunächst einmal die Qualifikation des Trainerstamms. Für Trainer in kommerziellen Studios gab es damals noch keine einheitlichen und überprüfbaren Qualifikationsmerkmale. Bei uns dagegen arbeiteten Trainer, die Sportwissenschaften studiert hatten oder Diplom-Sportlehrer waren. Sie waren in der Lage, für jeden Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan unter folgenden Gesichtspunkten auszuarbeiten und zu überprüfen:

- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Anregung der Blutzirkulation
- Ausbildung der Muskulatur
- Gewebestraffung
- Rehabilitation nach Erkrankungen



„Die FTSV Komet Blankenese hat sich mit diesem neuen Angebot zu einem der Vorreiter im Freizeitangebot der Sportvereine gemacht.“ (Elbe Wochenblatt vom 18.05.1988)

Im Jahr darauf zeigte es sich, dass das Konzept unseres Fitness-Centers erfolgreich war. Etwa 200 Mitglieder trainierten erfolgreich und zufrieden bei uns. Ein Beitrag in den Vereinsnachrichten vom Dezember 1988 ermutigte uns, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Geschrieben hatte ihn Karl Geske, der nach der Operation seines Kniegelenkes (Kreuzband, Meniskus) bei uns trainierte. In seinem Beitrag bedankt er sich beim Verein für die Herstellung seiner Gesundheit. Eine bessere Werbung konnte es für unser Studio nicht geben. Ich zitiere ein paar Zeilen aus seinem Bericht.



„Das Therapieprogramm wurde von dem betreuenden Sportlehrer sorgfältig aufgestellt und überwacht. ... Dazu wurde ich mit viel Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen seitens des Trainers zur Mitarbeit angewiesen. ... Ich trainierte an zwei Tagen in der Woche. Die sorgfältige Überwachung durch den Trainer verhinderte Überlastung und diente einer gezielten Leistungssteigerung.“

Er beschreibt dann weiter, wie sich sein Oberschenkelumfang durch das Training vergrößert. Nach 12-wöchigem Training hatte er an den Krafttrainingsmaschinen einen Leistungsstandard erreicht, der dem vor der Knieoperation entsprach. Insgesamt bewertet er das Fitnessstraining für seine Genesung als großen Erfolg. „Die Beweglichkeit des Kniegelenkes war nach 12 Trainingstagen wieder zufriedenstellend und das Leistungsniveau, verglichen mit dem vor der Operation, war erreicht, durch die Ganzkörper-Wirkung des Krafttrainings sogar überschritten. Dieses Training war ein Erfolg für die Wiederherstellung meiner Gesundheit.“

Natürlich konnte und kann in unserem Vereinsstudio ein ganz normales Fitnessstraining betrieben werden. Daneben bietet aber gerade ein überschaubares kleines Studio mit individueller Betreuung durch gute Trainer viele weitere Möglichkeiten, um gezielt Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden zu nehmen.

Gunnar Wetzel

Tschüss, Morten!



Das sagen wir mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Morten hat in unserer Tischtennisabteilung seine übernommenen Funktionen niedergelegt, da es ihn zum Studieren in die weite Welt gezogen hat.

Im Jahr 2013 hatten wir in unserer Abteilung nach über 20 Jahren endlich wieder eine Schülermannschaft aufgebaut, die am Spielbetrieb im Hamburger Tischtennisverband teilnahm. Morten war damals unser jüngster Spieler. Obwohl er zuerst nur als Ersatzspieler eingesetzt worden ist, war er immer fröhlich dabei und sehr zuverlässig. Morten war Teil der Mannschaft, die zweimal als „Mannschaft des Jahres“ von der FTSV Komet Blankenese geehrt wurde.

In den folgenden Jahren entwickelte Morten sich in dieser Sportgemeinschaft zu einem Leistungsträger und zu einem zuverlässigen und überall beliebten Spieler. Er setzte sich immer sehr stark für die Mannschaft und die Tischtennisabteilung ein. Über mehrere Jahre hat er seine Aufgaben sowohl als

Schüler-Mannschaftsführer und später auch als Jugend-Mannschaftsführer zuverlässig, pünktlich, mit großem Teamgeist und viel Engagement ausgeführt. Wir konnten uns jederzeit auf ihn verlassen. Morten hat in den letzten Jahren sowohl die D-Trainer-Lizenz als auch die Schiedsrichter-Lizenz beim Hamburger Tischtennis-Verband erfolgreich erworben; zusätzlich wurde er als Beisitzer in den Jugendausschuss des Verbandes gewählt. Als Jugendwart der Tischtennisabteilung war er Bindeglied zum Vorstand unseres Vereins FTSV Komet Blankenese. Wir hoffen, dass in der Zukunft auch andere Jugendliche so viel Engagement zeigen, wie Morten es getan hat.

Lieber Morten, wir wünschen Dir von ganzem Herzen Gute und viel Erfolg auf Deinem weiteren Lebensweg! Du bist jederzeit in unseren Hallen gern gesehen. Schau einfach bei uns vorbei, wenn du wieder einmal in Hamburg bist.

In Hamburg sagt man „Tschüss!“, das heißt „Auf Wiedersehen!“ Danke, Morten – für ALLES, was Du für uns getan und geleistet hast!

Tischtennis – ein Sport für Jung und Alt!

Mit Tischtennis werden Feinmotorik, die Konzentration sowie das vorausschauende Spielen trainiert und gefördert. Dieser Ballsport hilft, Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und sich gleichzeitig zu fokussieren – auf die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Hellwach und reaktionsschnell gilt es zu agieren!

Geeignet ist das rasante Spiel für Kinder ab 10 Jahre und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene bis ins hohe Alter.

Die Regeln sind schnell erlernt und stellen auch den „Neuling“ vor keine großen Herausforderungen. Überall auf der Welt wird Tischtennis ausgeübt, ob zu Hause im Garten, in der Garage, im Keller, auf dem Schulhof oder bei uns:

Wer einfach nur des Vergnügens willens Tischtennis spielen möchte, Freude an Bewegung hat und für den die Leistung eher im Hintergrund steht, der ist in unserer **Hobby-Gruppe** bestens aufgehoben. In netter Gesellschaft und in sympathischer Atmosphäre geht es spielerisch – im wahrsten Sinne des Wortes – zur Sache.

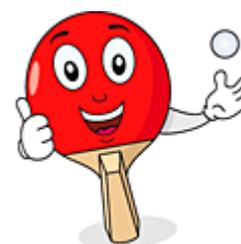
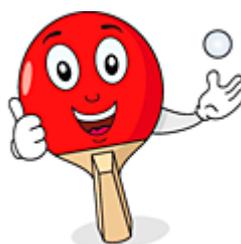
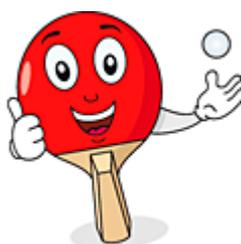
Unsere **Herren-, Schüler- und Jungen-Mannschaften** nehmen in einer Spielgemeinschaft mit dem SV Osdorfer Born (SG Komet Blankenese – Osdorfer Born) am **Punktspielbetrieb** des Hamburger Tisch-Tennis-Verbandes (HTTV) teil.

Für Jung und Alt werden zudem jährlich Aktivitäten angeboten wie Sommerausflüge, Nikolausturniere und vieles mehr.



Teamwork und ein familiär-freundschaftliches Miteinander werden bei uns großgeschrieben. Wir sind füreinander da und freuen uns auf jede neue Mitspielerin und jeden neuen Mitspieler. Egal ob für die Hobby-Gruppe oder für den Punktspielbetrieb:

Jeder ist herzlich willkommen!



Hier begrüßen wir neue Mitglieder ...

Fußball-Erwachsene:

Julian Martin Bätje, Lennard Both, Yannick Bräuer, Marcel Crehl, Maximilian Engelbert, Björn Faltis, Greta Ghanem, Constantin Gietmann, Hakan Killi, Simon May

Fußball-Jugend:

Yarah El-Kassem, Cecil Gayi, Max Gercke, Nikita Gribov, Dirk Hartmann, Addil Himat, Mia Sophie Ibing, Lukas Jucknat, Radzistaw Kasica, Emma Marie Köhler, Nick Lassen, Jannes Lehmeier, Josephine Liebig, Isabelle Lipp, Lotta Florentina Mack, Mattis Möcklinghoff, Clara Henrike Obermann, Valentin Oehmichen, Bo Veer Radünzel, Jim Reinholz, Mia Li Risse, Abulfazil Rohparwar, Emily Schoepke, Ewald Schröder, York Schumann, Lloyd Andrew Sefa, Amelie Seidler, Adriano Sileo, Levi Mattis Stephan, Emil Süß, Martiros Svetchnikar, Laurens Sweers, Ricardo Tozzi, Neo Tsalkas, Mihail Vasilevski, Dennis Vatter, Liselotte von Padberg, Otto Von Vogel, Claudio Vultaggio, Lovis Fionn Weber, Isac Wegge-Larsen, Luca Wisniowski

Fußball-Schiedsrichter:

Erwin Klemme

Herzsport:

Michael Grimm, Margit Kiehn, Dörte Köster, Jürgen Köster, Claus Lütge, Ernst-Ulrich Petri, Krista Petri, Wolfram Stier

Turnen:

Mareike Aldenhoven, Theodor Altmann, Ilona Baldus, Henriette Betz, Benjamin Boch, Florian Boch, Maria Bunse, Livia Claus Görner, Muhammed Hakan Coksezen, Marta Elmers, Claus-Ulrich Fehner, Claire Friesendorf, Nikolas Goldt, Sabine Günther, Maria Jucknat, Magdalena Jührend, Finn Kasemann,

Alisa Korzhenkova, Nataliia König, Oskar Parduhn, Melina Rosemke, Anna Lena Schenk, Leni Schenk, Ines Schiller, Lukas Schober, Ulla Stoll, James Twellmeyer, Mathilda Vajen, Joris Weihe, Isabella Wolf

Turnen-Eltern-Kind:

Julian Becker, Ismail Teoman Coksezen, Jonathan Leonard Grensemann, Karla Gros, Fiete Holm, Mathilda Huisman, Louis Kieck, Alina Kulisch, Miriam Ruban, Lotte Schenk, Paula Eliese Schulz, Benno von Busch

Rehasport:

Valentina Herzen, Sabine Jeckstat, Michaela Lep-Marker, Klaus-Peter Mybs, Ingrid Rust, Andreas Schenck, Birte Thiemann, Monique Tissot, Ellen Wagner, Bärbel Watzlaw

SportLounge:

Marius Armbruster, Lynn Ungelenk

Schwimmen:

Frida Degener, Leni Gras, Wencke Maaß, Lars Mänz-Siebje, Ulrich Schwarte

Schulsport:

Mohamad Albitar, Mohammad Ali Alhussan, Mats Bagehorn, Johan Bagehorn, Jordan Brobbey, Lara Sofia Ebel Machado, Ida Eigelshoven, Shawn Erich, Weihang Gao, Weihang Gao, Max Gercke, Damien Hödl, Damien Hödl, Luis Carl Jaeger, Ceylan Seher Kacar, Ceylan Seher Kacar, Lennox Louis Kinzel, Milena Labiley Mensah, Milena Labiley Mensah, Alexa Selina Peters, Alexa Selina Peters, Sarah Fabina Sileo, Sarah Fabina Sileo, Kaja Svensson

... und hier verabschieden sich Mitglieder

Austritte sind unvermeidlich: Aber es freut uns sehr, wenn dann anerkennende Worte unsere Bemühungen um den Sport würdigen und unterstützen.

Fußball:

Leonie Gebhardt und ihre Familie bedanken sich herzlich für die tollen Jahre und das großartige Cheerleading-Team.

Johannes Rollin hat sich sehr wohl im Verein gefühlt und gerne Fußball gespielt. Inzwischen ist ihm ein anderes Hobby noch mehr ans Herz gewachsen, so dass er aufhören möchte.

Turnen:

Marlene Hinrichs war lange Mitglied bei uns, und es war für sie wunderbar. Leider haben sich ihre Interessen nun in andere Richtungen entwickelt, so dass Kinderturnen leider nicht mehr das Richtige für sie ist. Es war eine tolle Zeit, für die sich Marlene und ihre Familie vielmals bedanken.

Hannah und **Sopie Büssow** hatten immer sehr viel Spaß, nun fühlen sie sich jedoch zu alt für das Kinderturnen.

„Ich bedanke mich für die positive Vereinsarbeit. Herzlichen Dank der Turnabteilung und für die hervorragende Leistung der beiden Übungsleiterinnen Antje und Ulrike. Euch allen für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Erfolg“, schrieb **Gerhard Lomoth**.

Für die vergnüglichen Stunden bedankt sich **Sabine Schloss-nikel** und wünscht weiterhin viel Erfolg bei der Vereinsarbeit.

Herzsport:

Aus gesundheitlichen Gründen muss **Edgar Berg** nach fast 30 Jahren bei Komet kündigen. Sein besonderer Dank gilt Jutta, die ihn in den letzten Jahren so gut betreut hat.

Hans-Peter Selbmann dankt für die tolle Zeit und die Mithilfe bei seiner Genesung. Nun zieht er in ein anderes Bundesland. Es bedankt sich **Eduardo Goldenring** für die schöne Zeit und wünscht uns weiterhin viel Erfolg.

Schwimmen:

Sophie Michaelsen ist seit mehreren Jahren im Verein und hat bei Karin und Ralph geschwommen. Aus zeitlichen Gründen ist es ihr bedauerlicherweise nicht mehr möglich, am Training teilzunehmen.

Frau Alex macht das Schwimmtraining so gut, dass **Oskar Prowe** große Fortschritte gemacht hat und bald zu neuen Ufern aufbricht. Seine Familie bedankt sich herzlich dafür.

Tischtennis:

Da **Jeremie Enriquez** viel für die Schule machen muss, hat er leider keine Zeit mehr für sein Hobby und verlässt deshalb den Verein.

Jahre	Name	Eintritt	Abteilungen	Jahre	Name	Eintritt	Abteilungen
40	Andreas Kalex	01.12.1979	Volleyball	10	Antje Behrens	01.10.2009	Turnen
30	Waltraud Michelsen	01.10.1989	Turnen		Bertram Böge	01.10.2009	Fußball
25	Carla Raudonat	01.11.1994	Hauptverein		Mareike Ehret	01.10.2009	Fußball
20	Karin Albrecht	01.10.1999	Hauptverein		Leopold Knies	01.10.2009	Fußball
	Nadine Larsen	01.10.1999	Spielmannszug		Linda Kronenthal	01.10.2009	Turnen
	Ines Kalex	01.11.1999	Turnen		Moritz Krüger	01.10.2009	Fußball
	Janek Plotz	01.12.1999	Fußball		Annette Neumann	01.11.2009	Herzsport
	Gesine Müller	01.12.1999	Turnen		Jos Niegel	01.11.2009	Fußball
15	Pascal Gänsrich	01.11.2004	Hauptverein		Nelson Pöttsche	01.11.2009	Fußball
	Susanne Becker	01.11.2004	Schwimmen		Elke Hamann	01.12.2009	Turnen
	Rita Milde	01.11.2004	Spielmannszug		Jasper Horn	01.12.2009	Fußball
	Martina Kiefer von Heynitz	01.11.2004	Turnen		Esther Meyners	01.12.2009	Fußball
	Dennis Böttcher	01.12.2004	Spielmannszug		Gregor von Knobelsdorff	01.12.2009	Fußball

POLICKE
HERRENKLEIDUNG

Traumhaft günstig für Hamburgs Männer.

Anzug, Hemd & Krawatte auf über 700 qm. Freizeitmode, Underwear, Schuhe und natürlich Trendmode im neuen Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a
20099 Hamburg
Telefon: 040 - 28409590
www.policke-herrenkleidung.de



Wykhoff Spedition GmbH

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen.

Sprechen Sie mich gerne an, wenn Sie an einer Werbemaßnahme interessiert sind und so unseren Verein unterstützen möchten.

Redaktion: Britta Ladiges-Albrecht

Tel.: 040 870 34 40

E-Mail: vn@komet-blankenese.de

PRIVATSCHUTZ

Die Kinder-Unfallversicherung mit garantierter Beitragsrückzahlung

Sie wollen die Zukunft Ihres Kindes sichern
AXA bietet Schutz und Vorsorge

Gerade die Kleinsten brauchen große Sicherheit. Doch die gesetzliche Unfallversicherung leistet diese oft nicht ausreichend. Mit AXA schützen Sie Ihr Kind umfassend und sorgen bei garantierter Beitragsrückzahlung für seine finanzielle Zukunft vor. Sprechen Sie mit uns.

Axa Generalvertretung

Fritz Stöver

Inhaber: Jan-C. Garmatz

Dockenhudener Straße 4 - 22587 Hamburg - Tel.: 040 / 86 34 06

Fax: 040 / 80 02 40 09—E-Mail: jan.garmatz@axa.de



Alle die Glauben, dass die Erde eine Scheibe ist, werden im Internet gut beraten.



Wir beraten Sie besser!

REISEBÜRO
ISERBROOK

Reisebüro Iserbrook Claus Müller GmbH

Simrockstraße 197 • 22589 Hamburg

Telefon: 040 / 870 23 78

E-Mail: info@reisebuero-iserbrook.de

Planen, beraten, buchen: Pauschalreisen, Charterflüge, Individualreisen, Unienflüge, Fahrtrickets, Ferienhäuser ...



Bestattungen

Rolf Eggerstedt

86 14 03

Simrockstraße 7 und Mestorfweg 14

• Vorsorge nach telefonischer Absprache



Beerdigungs-Institut Seemann & Söhne KG

Bestattungen aller Art in Hamburg und Umgebung

Blankenese

Dormienstraße 9
22587 Hamburg Tel. 040 - 866 06 10

Schenefeld

Trauerzentrum mit Trauerhalle,
Abschiedsräumen und Café
Dannenkamp 20
22869 Schenefeld Tel. 040 - 866 06 10

Rissen

Ole Kohdrift 4
22559 Hamburg Tel. 040 - 81 40 10

Groß Flottbek

Stiller Weg 2
22607 Hamburg Tel. 040 - 82 17 62

www.seemannsoehne.de

STILVOLL SCHLAFEN



TRAUMHAFTE BETTEN,
GESCHMEIDIGE BETTWÄSCHE
UND LUXURIÖSES FROTTIER

info@rumoeller.de · www.rumoeller.de · Blankenese · T. 040-860913
Elbe-Einkaufszentrum · T. 040-8003772 · Innenstadt · T. 040-76796020



Grahl

Sanitärtechnik GmbH
Ueckerstraße 9
22547 Hamburg

Tel.: 040 / 853 226-33
Fax: 040 / 853 226-34
www.michael-grahl.de
info@grahl-gmbh.de

CLUBHAUS KOMET

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag ab 17.30 Uhr

Sonnabend und Sonntag
ab 9.00 Uhr bei Spielbetrieb
oder nach Vereinbarung

– Clubräume für Feiern –
Schenfelder Landstraße 85
Tel.: 040 / 870 16 14

