



VEREINSNACHRICHTEN DER

FTSV KOMET

BLANKENESE v. 1907 E.V.



Norway-Cup 2019

KOMET



Liebe Kometerinnen und Kometer,

es ist mir eine Freude, Euch nach dem Sommer wieder begrüßen zu können, und ich hoffe, Ihr habt den Urlaub und Sommer gut verbracht.

Dann kann es hoffentlich für Euch gleich richtig losgehen in den Sport- und Trainingsgruppen, in der Mannschaft, und auch bei den Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen liegt in diesem Herbst viel an. Doch bevor ich von den anstehenden Themen berichten darf, freue ich mich, von den Ereignissen zu schreiben, die deutlich machen, dass Komet ein Verein ist, in dem sich die Mitglieder wohlfühlen können.

Die Turnabteilung hat in diesem Sommer das erste Mal ein Ferienprogramm auf die Beine gestellt, das bei unseren Mitgliedern auf großes Interesse gestoßen ist. Hierzu findet Ihr lesenswerte Berichte auf den Seiten 13 und 14. Ich freue mich besonders über das positive Feedback der Mitglieder und auch über die positive Reaktion der Schule Schenefelder Landstraße, deren Turnhalle wir für das Programm nutzen konnten. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die das Programm organisiert und so erfolgreich durchgeführt haben.

Bedanken möchte ich mich auch bei den Betreuern und Trainern der Komädchen, die in diesem Sommer wieder einmal viel auf die Beine gestellt haben und viel unterwegs waren. Das Highlight bei den zahlreichen Reisen war wahrscheinlich der Trip zum Norway-Cup 2019 nach Oslo. Die Teilnahme beim größten Fußball-Jugendturnier (dieses Jahr waren mehr als 1.700 Mannschaften am Start) erfolgte auf Einladung der Organisatoren und war mit dem Antritt beim Girls-Elite-Turnier verbunden. Unsere Komädchen schlugen sich achtbar und wurden das beste Team aus Deutschland. Leider standen die B-Mädchen gegen die Mannschaften aus Schweden und Norwegen dann aber nicht ganz oben. Doch das war mit Sicherheit zweitrangig. Vielmehr sicherten sich die tollen Erlebnisse in und rundum Oslo einen Platz ganz weit oben auf der Spaßskala. Wer mehr erfahren will, dem empfehle ich einen Blick auf die Seiten 7 bis 9.

Nur eine Seite davor, nämlich auf der Seite 6, findet Ihr einen Bericht über die Preisverleihung an das Cheerleader-Trainerinnenteam. Sie wurden von der IG West, der Bezirksversammlung und der Bezirksverwaltung Altona ausgezeichnet als „Trainerinnen des Jahres“. Damit hat Komet und hier besonders die Fußball-Abteilung wie schon in den letzten Jahren nun zum wiederholten Male Ehrungen für seine Sportler und das Engagement der Trainer und Betreuer erhalten. Das ist ein besonderer Ausdruck für die sehr gute Arbeit in unserem Verein.

Gearbeitet wurde und wird aber auch an anderen Stellen. So hat sich der Clubheim-Ausschuss seit Beginn des Jahres damit befasst, die notwendigen Maßnahmen zur Neugestaltung des Clubraumes zu planen und festzulegen. Und nachdem die Mitglieder auf der Jahreshauptversammlung die entsprechenden Mittel bereitgestellt haben, können die Maßnahmen nun bald beginnen. Wir werden Euch dann rechtzeitig über die Planungen und den Zeitplan informieren.

Informieren werden wir auch über die nächsten Schritte für das Projekt „StadtteilSport- und Trainingszentrum“. Hier hat es in der Sommerpause einige Fortschritte gegeben, und sobald die Dinge spruchreif sind, werden wir Euch davon in Kenntnis setzen – möglicherweise auch in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung.



Eine weitere und sehr große Aufgabe wird auch das Projekt „Masterplan Komet 2022“ werden. Zusammen mit den Abteilungsleitungen und interessierten Mitgliedern wollen wir über eine neue Vereinsstruktur und die verstärkte Nutzung von digitalen Hilfsmitteln nachdenken und dieses dann in den nächsten Jahren schrittweise realisieren. Hier haben wir bereits erste Ideen entwickelt, die jetzt konkretisiert werden müssen. Dabei geht es auch darum, die ehrenamtlichen Funktionsträger in ihrer Arbeit (u. a. Kassenführung und Mitgliederverwaltung) zu entlasten.

Diese Entlastung soll auch die Freiräume schaffen, damit die Abteilungsleitungen und der Vorstand sich noch intensiver mit den Mitgliedern und um die Weiterentwicklung unseres Vereins kümmern können, wie zum Beispiel aktuell um den Ersatz der Flutlichtanlage durch klimafreundliche LED-Technologie und den Bau von zwei Anzeigetafeln auf dem Sportplatz Dockenhuden durch die Fußball-Abteilung.

Keine Entlastung werden wir ab September mehr durch einen FSJler erhalten. Leider hat sich kein bzw. keine geeignete/r Nachfolger/in für Hannes Albrecht gefunden, dem wir herzlich für sein Engagement danken. Wir machen daher jetzt erst einmal für ein Jahr Pause mit dem FSJ.

Ihr seht also, dass fix was los war und ist bei Komet Blankenese. Weiteres und sicherlich mehr Interessantes davon spätestens in der nächsten Ausgabe der Vereinsnachrichten.

Bis dahin wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in den Vereinsnachrichten!

Christoph Albrecht

P.S.: Ich bin in der Vergangenheit von vielen angesprochen worden, mein Vorwort persönlicher zu halten und auf das förmliche „Sie“ zu verzichten. Diesem Wunsch komme ich hiermit nach.

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
Schrifführer	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 4116 974
4. Beisitzer	Werner Wünschmann	w.wuenschmann@komet-blankenese.de 870 42 45
Vereinsjugendleiterin	Caterina Zimmermann	c.zimmermann@komet-blankenese.de 0176 34377424
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	Hinrich Breckwoldt	sr-obmann@komet-blankenese.de 1829 74 14
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 0176 236 004 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
Gaststätte	Meike Zantz	m.zantz@komet-blankenese.de 87 51 14
Sportversicherung	Carsten Lange	clubhaus@komet-blankenese.de 870 16 14
	Jan C. Garmatz	versicherung@komet-blankenese.de 04103 21 97

Manuskripte und Bilder erbitten wir bis zum **Redaktionsschluss am 10. November 2019 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"/>	

Komet setzt Highlights im Rathaus Altona



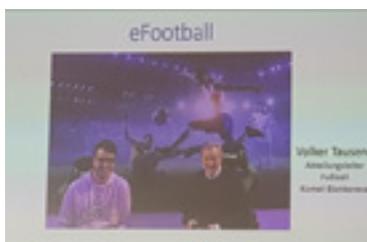
Am 14.08.19 lud die IG-West (Interessengemeinschaft der Sportvereine im Bezirk Altona) zur jährlichen Sportler-Ehrung ein.

Gelegenheit, einige Vorurteile abzubauen, sondern auch Werbung für unseren Mehrspartenverein zu machen.



Die Veranstalter bedankten sich herzlich bei uns für die Einblicke, die wir in die doch noch weitgehend unbekanntem Sportarten gewährt haben.

Getragen von der Bezirksversammlung und dem Bezirksamt wurden wieder viele Sportler ins Rathaus Altona eingeladen. Unter dem Motto „Die Besten im Westen“ traten auch die Mädels unseres „Comet Cheerleading Blankenese“ mit einer gelungenen Darbietung auf, in deren Anschluss unser Head-Coach Saskia Behn mit ihren beiden Coaches Isabella Dorscheid und Pia Grentzbach geehrt wurden. Sie wurden als „Trainerteam des Jahres 2018“ ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch auch von uns an dieser Stelle!



Zu verdanken haben wir den Aufbau und die Entwicklung beider Teams unserem Sportinnovationsbeauftragten Fußball-Abteilungsleiter Volker Tausend, der mit unermüdlichem Einsatz den Verein ehrenamtlich für Neues öffnet und diese Angebote mit ins Leben gerufen hat.

Später durfte sich als Novität im Sportgeschehen eFootball-Coach Basti Buß von Komet gegen den Profi Niklas Heisen vom HSV an der Playstation messen. Die beiden spielten das

Champions-League-Finale noch einmal nach. Basti musste sich nur knapp dem Profi geschlagen geben. Flankierend dazu gab es Interviews zu diesem Thema, und so war nicht nur



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

IBAN DE51 2005 0550 1371 1204 01

Postbank BIC PBNKDEFF

IBAN DE68 2001 0020 0139 4232 05

Spendenkonto

Haspa BIC HASPDEHHXXX

IBAN DE10 2005 0550 1254 1242 98



Pokalfinale in Jenfeld

Am Sonntag, dem 26. Mai 2019 lud der Hamburger Fußball-Verband zum Finaltag im Mädchenfußball in die Sportschule nach Jenfeld ein. Und beim E-Mädchen-Finale durfte Komet Blankenese dabei sein.

Die Mannschaft aus dem Jahrgang 2008 setzte sich zuvor nach einem Freilos in der ersten Runde gegen Sternschanze, Altona und Condor durch und freute sich riesig über ein weiteres Highlight der Mannschaftsgeschichte.

Allerdings war den Komädchen auch bewusst, wem sie dort begegnen würden. Mit dem SC Alstertal-Langenhorn wartete die aktuell wohl kräftigste E-Mädchen-Truppe des Verbandes.

Über weite Strecken gelang es unserer Mannschaft tatsächlich, den Favoriten so zu beschäftigen, dass dieser nicht frei aufspielen konnte. Doch die körperliche Überlegenheit war letztlich so groß, dass alle Leidenschaft nichts nützte.



Wir wollten den Gegner früh attackieren und stören, stören, stören. Aber über die komplette Spielzeit hinweg bekommt man das natürlich nicht hin.

Obwohl das Ergebnis von 1-5 aus der Sicht und der Einsatzbereitschaft der Komädchen viel zu hoch ausfiel, hätte Scala durchaus auch noch höher siegen können. Für dieses Mal war es ein ungleicher Kampf.

Aber alle haben gesehen, wie unsere Mädchen alles versucht haben. Auch

Komet-Vorstand Christoph Albrecht war nach Jenfeld gekommen, um den Finalauftritt mitzerleben. Da wir vorhatten, nach dem Finale noch das Clubhaus zu entern, spendierte Christoph spontan eine Erfrischung für die ausgepowerte Gang.

Der Gegner war stark, unsere Abwehrchefin fiel kurzfristig verletzt aus, die Gegentore fielen in unglücklichen Momenten. Da war an diesem Tag nichts zu machen! Aber lasst deshalb den Kopf nicht hängen, Mädels! Stattdessen heißt es mehr denn je: „Auf geht's, Komädchen!“

Trainingslager in Krusa



Kaum von der schönen, aber anstrengenden Oslo-Tour zurückgekehrt wartete ein weiteres Großereignis auf uns: das Trainingslager in Krusa/

Dänemark. Wie schon im vergangenen Jahr fuhren wir an die deutsch-dänische Grenze, um uns den nötigen Schwung für die neue Spielzeit zu holen.

Diesmal waren wir sogar mit drei Mannschaften in Dänemark, den B-, C- und D1-Komädchen. Entsprechend groß war der Betreuerstab, denn jedes Team hatte ein eigenes Trainingsziel. Besonders bedanken wir uns bei all den fleißigen Helfern, die entweder auf dem Trainingsplatz, in den gesunden Pausen (Obst und Gemüse en masse) oder bei der Freizeitgestaltung am Start waren und uns tatkräftig unterstützt haben.

So richtig verlassen haben wir das Gelände nicht, aber umsorgen wollten wir



die Kids natürlich trotzdem. War ja nicht für alle gleichzeitig Platz an der glühenden Tischtennisplatte oder dem belagerten Tischkicker.

In insgesamt sechs Trainingseinheiten gab es genug



Raum für individuelle Förderung, teaminternes Schwerpunkte setzen und ausgelassenes Kicken.

Am Sonntagnachmittag waren wir dann bei TuS Felde nahe Kiel zu Gast. Mit der Summe der Trainingsstunden in den Beinen wurde uns vom Kooperationspartner Holstein Kiels alles abverlangt. Ein B- & C-Komädchen-Mixteam gewann sein Freundschaftsspiel mit 5-3, die D1-Komädchen entschieden ihr erstes 9er-Feld-Spiel mit 2-0 für sich.

Wie schon im vergangenen Jahr sind wir versucht, Krusa auch für das Trainingslager 2020 zu buchen. Wir haben uns dort sehr wohlfühlt.

Ausfahrt der B-Komädchen nach Neuwerk ...



Abschied vom Komädchen-Fußball

Die B-Komädchen nahmen auf ihrer Ausfahrt nach Neuwerk (21.-23. Juni 2019) Abschied vom Komädchen-Fußball. Dass das so sein würde, dessen waren sich alle bei der Planung der Reise bewusst. Aber den Gedanken daran, wie wir damit auf Neuwerk umgehen sollten, zehn Jahre in zweieinhalb Tagen zu Ende zu bringen, den haben die meisten wohl eher verdrängt. Kapitänin Jana sprach am Samstag dann das Wort der Worte aus: Erleichterung!

Erleichterung darüber, dass es nicht das Ende unserer Gruppe ist. Erleichterung darüber, dass es kein schwermütiges Wochenende wurde. Erleichterung darüber, dass wir zusammen ein neues Projekt angehen: die Erhaltung der Struktur der Komet-Damen für zig nachfolgende Komädchen-Generationen.

Ab August machen wir zusammen Neuwerk!

So lesen wir hier keine Abschiedsworte, sondern den Bericht über eine gelungene Reise ins hamburgische Wattenmeer.

Wobei natürlich nicht alles glatt ging. Bei der Anfahrt nahmen wir so gut wie jedes Hindernis mit. Vom Berufsverkehr bis zum Rentner, der einzuschlafen drohte, vom Bummel-LKW bis zum bäuerlichen Schwerstgefahr – gefehlt hat eigentlich nur noch eine Autopanne ... So mussten wir zum Ende ganz schön auf die Tube drücken, um unseren Wattwagen, der uns auf die Insel bringen sollte und der gezeitenabhängig natürlich nur in einem gewissen Zeitfenster fahren kann, rechtzeitig zu erreichen. Etwas gestresst schlugen wir in Sahlenburg bei Cuxhaven auf und warfen unsere Siebensachen an Bord, während uns die Pünktlichen, von der Sommerhitze schon vor der Abfahrt etwas ausgedörrt, kritisch mustern. Die Fahrt war für uns ein großer Spaß. Mögen wir auch die Letzten am Treffpunkt gewesen sein, wir hatten das schnellste Gefährt!



Untergebracht waren wir in einem riesigen alten Bauernhaus am Fuße des Leuchtturmes, um den sich auf der Insel alles dreht. Gleich nebenan wohnten die drei aus dem Großstadtrevier entsandten Polizisten und passten auf uns

auf ... Die Kneipe auf der anderen Seite – und vor allem die Leute, die dort saßen – hätten locker in jeder „Flens“-Werbung auftauchen können. Die Komädchen hatten ein riesiges Zimmer für sich, auch Speisesaal und Aufenthaltsraum würden wohl Platz für doppelt so viele Leute bieten. Wir ließen uns Zeit mit dem Ankommen, umrundeten dann gemeinsam die Insel und spielten schließlich beim Fähranleger die erste von an diesem Wochenende unzähligen Runden Wikinger-Schach. Dabei erwiesen sich Jojo und Pauli als absolute Profis, Mumie und Flamingo nahmen sich nichts unter den Einarmigen ... Auf dem Rückweg enterten wir das Neuwerker Fußballstadion und kickten eine rasante Partie Not gegen Elend. Während Neele und Avni vergeblich versuchten, dass Niveau zu heben, chillte Cece unerschrocken am Spielfeldrand: deswegen aufstehen???

Nach Kaffee und Kuchen gingen manche schwimmen, einige eroberten den Park um die Ecke, anderen verbrachten die Zeit einfach vor dem urigen Haus. Schließlich trafen sich alle zum Abendessen, und anschließend erzählten Martin und Toto etwas über Fußball, ehe wir die Mittsommernacht auf'm West-Deich ausklingen ließen.

Die Betreuerschaft hatte den Komädchen ganz freimütig die Gestaltung des Samstages überlassen. Den Vormittag verbrachten wir mit „Fußballboßeln“. Argwöhnische Blicke und gelegentliches Schmunzeln begleiteten uns bei unserer zweiten Rundtour um die Insel. Diesmal mit Ball! Zum Leidwesen von Tourhund Jenny ... (Mensch Jose, das ging in die Hose ...). Nach dem Mittag gab es einen mannschaftshistorischen Wettbewerb, bei dem ganzes Komädchen-Wissen gefragt war. Anschließend erklimmen wir den Leuchtturm, und Allegra hielt ihren herbeigesehnten Impuls-Vortrag. 1299 erwarb Hamburg das Eiland und brauchte elf Jahre, um den 39 Meter hohen Wehrturm zu errichten. Damals eine stolze Leistung! Doof nur, dass das Ding ein paar Jahre später abbrannte und noch mal gebaut werden musste ... Das neue Werk hieß fortan Neuwerk. 1814 gab es immer weniger Piraten, dafür aber umso mehr Schiffe – also wurde aus dem Wehrturm ein Leuchtturm. Auch wir konnten von unserem Haus aus den Stau in der Elbmündung gut beobachten.

Danach feierten wir den 3-0-Sieg der Nationalmannschaft gegen Nigeria; Poppi, Däbritz und Schüller tüteten auch diesen 90-minütigen Event-Punkt ein. Am Abend waren wieder die Gehirnzellen gefragt: erneut ging es um die Team-Geschichte und um Fußballwissen. Ein echt tolles Spiel! Da konnten wir getrost den nächsten Punkt, bei dem Gesa den Toto ganz dreckig machte, unter den Tisch fallen lassen. Und dann kam Janas schöne Rede.

Sonntag sind wir zu Fuß durchs Watt zurück zum Festland gelaufen. Gut zweieinhalb Stunden wechselten sich fester Sand, knöcheltiefer Matsch und knietiefe Priele ab. Konstant war nur der Gegenwind. Der Endgegner, eine etwa fünfzig Meter lange, sehr breite Steinbühne oder Stack, wie es genau heißt, hielt uns nicht auf.

Nichts hält uns auf, auch nicht der Wechsel von den Komädchen zu den Damen – Neuwerk!

(Und Galini ist dieses Wochenende mehr gelaufen, als in allen Trainingslagern vorher zusammen – das merken wir uns!)



... und zum Norway-Cup

Ferien auf dem Ekeberg



Es war zwar nicht die weiteste Reise, die je ein Komädchen-Team unternommen hat, dafür aber

die längste. Elf Tage lang machten die B-Komädchen der Saison 2018/2019 in den Sommerferien die norwegische Hauptstadt Oslo unsicher. Anlass war der Norway-Cup, das größte Jugendfußballturnier Europas.

Eigentlich machen wir so lange und weite Törns ja gar nicht. Aber wir wurden dorthin eingeladen – für fast umsonst. Nur um die An- und Abreise sollten wir uns selbst kümmern. Ein Angebot, dass man einfach nicht ausschlagen kann.

Leider kam die Einladung mit Anfang April sehr spät, so dass die Mannschaft nicht komplett nach Oslo reisen konnte. Doch ein paar hilfsbereite C-Komädchen unterstützten uns, so dass sich die 24-köpfige Gruppe am 26. Juli 2019 auf den Weg machte. Mit dem Flieger ging es nach Torp und von dort mit dem Bus 150 Kilometer den Oslo-Fjord entlang bis auf den Ekeberg, gelegen im östlichen Stadtteil Bekkelage.



Untergebracht in einer Schule unternahmen wir von hier aus unsere Streifzüge durch die Stadt. Ein Anziehungspunkt sollte dabei die Badebucht Nordstrand am südlichen Fuße des Ekebergs werden. Mehrfach verbrachten wir unsere Zeit an der kleinen Brücke zur Insel Malmøya.

Norwegens Landschaft ist bekanntermaßen geprägt von schroffen Felsen. Überall begegnen sie einem, natürlich auch in der Stadt. Steil bergab, steil bergauf geht es überall, auch in dem kleinen Märchenwald gleich neben unserer Unterkunft. Genau so haben wir uns Norwegen vorgestellt – es sieht wirklich so aus!

Als Hamburger zieht es uns natürlich auch aufs Wasser. Zahlreiche Fähren verbinden die vielen kleinen Inseln im Fjord mit der Stadt, und wir nutzten das Angebot ausgiebig. Denn mit unserer Cup-Teilnahme durften wir alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos benutzen. Eine beliebte Insel ist Langøyene, dort darf man nach Anmeldung wild in den Wäldern zelten. Der Abstecher hat sich ebenso gelohnt wie der Besuch der



Halbinsel Bygdøy mit ihren berühmten Museen. Mit Roald Amundsen, Thor Heyerdahl und den Wikingern kennen wir uns nun aus.



Natürlich machen wir auch eine

Stadtführung. Zwei Stunden lang ging es zu Fuß durch das Zentrum. Straßen und Bürgersteige erinnern dabei eher an Südeuropa, viele der Neubauten könnten in jeder Stadt der Welt stehen. Einmalig aber sind das Rathaus und die neue Oper. Die Altstadt, das Gamle Oslo, sparten wir aus. Davon ist nichts mehr übrig. Dort gleicht die Stadt einer einzigen Baustelle; herauskommen wird so etwas wie die Hamburger Hafencity.

Gleich mehrfach erklommen wir auch die Festung Akershus, von der aus einst die Stadt bewacht worden war. Außerdem liefen wir die ganze Akerselva hinunter, ein Fluss, der die Stadt von Nord nach Süd durchfließt und mit zahlreichen richtig mächtigen Wasserfällen beeindruckt. Dort reihen sich die Künstlerviertel aneinander, untergebracht in ursprünglichen, nun modernisierten Industriebauten. Und so durfte schließlich ein Besuch bei Norwegens berühmtestem Maler nicht fehlen. Wir erlebten noch das alte Munch-Museum, 2020 wird es in einen riesigen Neubau am Hafen umziehen.



Einen Pflichtterminus hatten wir bei der Friedensnobelausstellung, einen Katzensprung vom Rathaus entfernt.

Sport haben wir natürlich auch gemacht. Uns stand ein winzig kleiner, natürlich von Felsen umgebener Fußballplatz zur Verfügung, auf dem wir trainierten und uns auf unsere Spiele vorbereiten konnten. Gegen die skandinavischen Teams hatten wir es allerdings schwer. Gegen die U-Nationalspielerinnen halfen weder die Taktik „Villa Kunterbunt“ noch lauffintensives Angriffspressing. Trotzdem hatten wir große Erfolgserlebnisse, denn mit Komet-Vereinsvorstand Christoph Albrecht und seiner Familie zu Besuch waren wir unbesiegbar. Zweimal schauten unsere Glücksbringer vorbei, zweimal hieß der Sieger Komet. Gegen die Landesauswahl Mecklenburg gab es ein 4-1, gegen den amtierenden Hamburger Meister SC Condor ein 3-1.

Oslo hat uns gut gefallen. Wir danken unserer Abteilungsleitung für die Anregung zu dieser Tour und für die Unterstützung bei den Reisevorbereitungen. Ohne sie wäre diese tolle Reise nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank!

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
Donnerstag	12:45 - 13:30	Wassergymnastik	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Swattenweg 10
	13:30 - 14:15	Wassergymnastik	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Swattenweg 10
	14:30 - 15:30	Orthopädiensport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Clubhaus
Freitag	08:30 - 09:30	Orthopädiensport	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 Grotefeldweg
	18:00 - 19:00	Konditionstraining		GH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Rückenfitness		Elbkinder-TH Grotefeldweg
	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	Tänzerische Fitness		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	Spielen-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
Dienstag	17:00 - 18:00	Spielen-Singen-Klettern	Familienstunde ab 1 1/2 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
	16:00 - 17:00	Spielen-Singen-Klettern	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre	TH Musäusstraße
Mittwoch	17:00 - 18:00	Spielen-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre	TH Musäusstraße
	14:30 - 16:00	Schulsport/Gerätelandschaft	Kinder 6-10 Jahre	TH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Spielen-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
Donnerstag	16:00 - 17:00	Spielen-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
	17:00 - 18:00	Spielen-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
Freitag	17:00 - 18:00	Kindertanz Fortgeschrittene	Jungen und Mädchen ab 9-12 Jahre	GH Musäusstraße
	15:00 - 16:00	Spielen-Toben-Klettern	Kinder 3-5 Jahre	TH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Spielen-Singen-Klettern	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre	TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Spielen-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 Grotefeldweg

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
Mittwoch	19:00 - 20:30	Hatha-Yoga-CANTIENICA®-Beckenboden	Gymnastikraum Clubhaus
	17:15 - 18:45	Kundalini-Yoga für jedes Alter	Gymnastikraum Clubhaus
Freitag	19:00 - 20:30	Hatha-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
	20:00 - 21:30	Power-Yoga	TH Musäusstraße
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
Mittwoch	19:45 - 21:00	1. Senioren (Ü60)	Dockenhuden Platz 2
	18:30 - 20:00	2. Senioren	Dockenhuden Platz 2
Donnerstag	20:00 - 21:30	1. Alte Herren	Dockenhuden Platz 2
	20:00 - 21:30	3. Senioren	Dockenhuden Platz 2
Freitag	19:45 - 21:15	1. Herren	Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15	1. Damen	Dockenhuden Platz 2
Freitag	19:45 - 21:15	2. Damen	Dockenhuden Platz 2
	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 Grotefendweg
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
Dienstag	19:00 - 20:00	Erwachsene	Schwimmbad Simrockstraße
	15:15 - 16:00	Integratives Schwimmen	Wassergewöhnung Anfänger Schwimmbad Schule Hirtenweg
Mittwoch	16:00 - 16:45	Integratives Schwimmen	Seepferdchen Schwimmbad Schule Hirtenweg
	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			

Karatelehrgang mit Shimura Sensei



Beim intensiven Karatetraining geht es weniger um Fauststöße und Fußtritte, es geht um die Kontrolle des eigenen Schwerpunkts und der eigenen Mittelachse. Zu oft wird der Fokus

auf die äußeren Extremitäten gelegt, dabei ist die Kontrolle der eigenen Körpermitte das Entscheidende. So zielten die Übungen beim Wochenendlehrgang mit Shimura Sensei, 7. Dan JKF Wadokai, auf die Beherrschung ebendieser. Shimura Sensei kam am 18. und 19. Mai 2019 auf Einladung von Komet nach Blankenese und unterrichtete zwei Tage lang in der Sporthalle der Grundschule Schela. Unabhängig davon, ob es um die Karate-Grundschule (Kihon), aneinandergereihte Techniken (Kata) oder festgelegte Partnerübungen (Kihon-Kumite) geht, kommt es stets auf die Kontrolle der eigenen Körpermitte an.

Zu dem Lehrgang bei Komet Blankenese mit Shimura Sensei reisten fast 50 Leute aus ganz Europa an. Die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer kamen aus Finnland, Schweden, Dänemark, Irland, England, den Niederlanden, Belgien, der Schweiz und selbstverständlich auch aus Deutschland. Zwei Schüler von Shimura Sensei aus Japan begleiteten ihn, um beim Unterrichten zu unterstützen, u. a. Uchida Tomoko, die bereits im Februar in Hamburg zu Besuch war und das Training bei Komet Blankenese geleitet hat. Eine sehr persönliche Note bekam dieser Lehrgang dadurch, dass der erste Karatelehrer und 87-jährige Onkel von Shimura Sensei, der schon beim Stilrichtungsgründer Otsuka Hironori trainiert hat, mit nach Hamburg zu Besuch kam. Leider konnte er aus gesundheitlichen Gründen nicht mitmachen, beobachtete aber aufmerksam das Lehrgangsgeschehen.

Vielen Dank an Claudia Neumann für die tatkräftige Unterstützung und an Hartmut für die tollen Fotos während des Trainings. Mein besonderer Dank gilt natürlich Shimura Sensei für das erstklassige Training, Just Mønsted Sørensen aus Dänemark für die Übersetzung, den angereisten hochrangigen Karateka für deren Unterstützung und allen anderen für deren Teilnahme.

Helge Müller

Fitness easy mit neuer Leitung am Donnerstag



Jana Neumann, lizenzierte Yogalehrerin und bereits erfahrene Trainerin bei Komet Blankenese, bietet ab Juni 2019 ein fortlaufendes klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer an.

Trainiert werden in dieser Stunde Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen

und damit dem Körper Stabilität zu verleihen.

Abwechslung erfährt das Training durch den Einsatz von kleinen Zusatzgeräten wie Hanteln und Tubes.

Mit spritziger Musik und einer Entspannung am Ende eignet sich die Stunde für alle, die fit bleiben wollen, auch bis ins hohe Alter.

Zeit: donnerstags von 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85

Auf Euer zahlreiches Kommen freut sich Jana Neumann!

Neuer Beginn beim Feldenkrais

Die Feldenkrais-Einheit am Donnerstag bei Monika ist eine Viertelstunde später terminiert, nämlich von 16:45 – 18:15 Uhr. Grund hierfür ist unser Bemühen, es auch berufstätigen Teilnehmern zu ermöglichen, pünktlich zur Übungseinheit zu kommen. Die Uhrzeit passt? Super! Doch was beinhaltet eigentlich die Feldenkrais-Methode?

Bei der Feldenkrais-Methode handelt es sich um ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, das nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt ist und in den 1930er Jahren von ihm entwickelt wurde. Feldenkrais nahm an, dass sich durch die Schulung der bewegungsempfindlichen Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern und Schmerzen reduzieren lassen würden, und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führen würde. Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode am so genannten „organischen Lernen“, wie es in der Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien

annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt. Beim Feldenkrais können diese unterbewussten Muster aufgebrochen und neu erlernt werden.

Über kleinste Bewegungen nehmen wir unseren Körper, unsere Gedanken und unsere Umgebung bewusster wahr und sensibilisieren sozusagen dieses Bewusstsein. Feldenkrais wirkt sich somit gleichermaßen auf die körperliche wie auf die seelische Gesundheit aus und kann neuen Antrieb für eine bewusste und ausgeglichene Gestaltung des täglichen Lebens geben.

Neugierig geworden? Ihr seid herzlich eingeladen, vorbeizuschauen und es auch auszuprobieren! Bitte bringt dazu warme, bequeme Kleidung und Socken und eventuell eine etwas weichere Unterlage (Yogamatte, Decke) mit!

Leitung: Monika Fuchs

Zeit: donnerstags 16:45 - 18:15 Uhr

Ort: Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85

Fit durch den Sommer

Tausend Dank für das erfolgreiche Ferienprogramm!

Ein ganz dickes Dankeschön möchte ich unseren Trainerinnen Vanessa, Jana, Meike und Maren aussprechen. Sie haben in den Sommerferien ein wunderbares, sehr ausgewogenes Ferienprogramm vorbereitet. Vielen Dank auch unseren jungen Helfern vom Kinderturnen, die sechs Wochen immer am Montag zwei Stunden beim Auf- und Abbauen der vielen Geräte geholfen haben.

Ein besonderer Dank gilt unserem Hausmeister der Schule

Schenefelder Landstraße Herrn Grahn (Hansi!). Er hat mich sehr bei diesem Programm unterstützt. Tausend Dank dafür!

Ich merke immer wieder, wie viel Spaß mir meine Arbeit macht, vor allem, wenn man ein so gutes Team hinter sich stehen hat. Besonders habe ich mich über die vielen strahlenden Gesichter unserer Mitglieder und über die liebevollen Kommentare zu unserem Einsatz gefreut.

Ich mich schon auf das nächste Ferienprogramm!
Eure Claudia

Ferienprogramm übertrifft alle Erwartungen!



Während der vergangenen Sommerferien konnten sich die Mitglieder unserer Turnabteilung in der Zeit vom 1. Juli bis 5. August 2019 erstmalig über Bewegungsangebote von Komet freuen. Da bislang die von Komet genutzten Turnhallen der Schulen in den Sommerferien geschlossen waren, mussten die Mitglieder eine lange Zeit auf Sport verzichten. Dank einer in

diesem Jahr ausgehandelten Vereinbarung hatten wir zum ersten Mal immer montags die Möglichkeit, in der Turnhalle der Grundschule Schenefelder Landstraße Stunden für Klein und Groß anzubieten.

Gestartet wurde um 15 Uhr mit der Gerätelandschaft für 3- bis 8-Jährige, die bereits ohne ihre Eltern turnen. Bei einem bunten Programm, gemischt aus Spielen und Erkundung der Geräte, konnten sich die Kinder richtig auspowern – auch zum Vorteil vieler Eltern: „Sonst vermissen wir in den Ferien die Turnstunden immer richtig, denn die Kleinen langweilen sich, und wir haben auch nicht immer die Kraft, uns jeden Tag ein anderes Programm auszudenken. Da ist es schon toll, dass dieses Jahr zumindest schon mal ein Nachmittag in der Woche gerettet ist!“

Unglaublich gut besucht war in allen sechs Wochen auch die darauf folgende Familienstunde von 16-17 Uhr, in der Eltern, Tanten, Onkels oder Großeltern gemeinsam mit ihren ganz Kleinen und auch mit den etwas Größeren die Gerätelandschaft ausprobieren und sich unter anderem mit Bällen oder einfach beim Krabbeln und Rennen durch die Halle ordentlich austoben konnten.



Bei der Wohlfühlgymnastik für unsere etwas älteren Mitglieder kamen

dann all diejenigen auf ihre Kosten, die ein besonders kreislauf- und gelenkschonendes Training benötigen. Dabei wurden nicht nur Übungen im

Stand, sondern auch auf Matten oder zum Teil auf Hockern durchgeführt. Richtig losgelegt wurde dann in der Fitness-Stunde von 18 bis 19 Uhr; auch bei dieser Stunde wurde angesichts der Teilnehmerzahl die Hallenkapazität fast gesprengt – ebenso wie bei der anschließenden Rückengymnastik: „Eine Wohltat für den Rücken, dieses Jahr einmal nicht sechs Wochen pausieren zu müssen!“, hörte man da immer wieder. „Schließlich sind ja nicht alle in den Schulferien verreist, und selbst Familien mit Schulkindern fahren ja selten die gesamten Ferien weg.“ Genau das fanden auch die zahlreichen Teilnehmer, die regelmäßig beim anschließenden 90-minütigen Yoga mitgemacht haben: „Toll! Einfach toll!“

Richtig großartig fanden es auch wir, die Trainer und Helfer. Uns hat das Ferienprogramm riesigen Spaß gemacht, und niemals hätten wir vorher mit einer so enormen Teilnehmerzahl in allen Stunden und durch alle Ferienwochen hindurch gerechnet. Wir möchten uns daher noch einmal ganz herzlich bei der Grundschule Schenefelder Landstraße bedanken, insbesondere bei Herrn Grahn, der uns dieses Ferienprogramm ermöglicht hat. Und vor allem bei unserer Claudia, die sich dafür eingesetzt und alles geplant und organisiert hat. Wir hoffen somit, dass das Sommerferienprogramm 2019 erst der Anfang war und wir auch in den kommenden Jahren unseren Mitgliedern anbieten können, mit uns im Rahmen eines bunten Programms fit durch den Sommer zu kommen!

Eure Meike und das gesamte Team vom Ferienprogramm



Danke liebes Komet-Team

Seit fast drei Jahren bin ich Mitglied im Verein und damals wegen des Jazz-Dance-Angebots gestartet. Jeden Mittwoch gehe ich voller Freude zu diesem Kurs. Als ehemalige Tänzerin erfüllt mich dieser Kurs sehr, weil der Trainer Alois Regel ein unfassbar guter und herausfordernder Coach ist, der auf jeden Teilnehmer wunderbar eingeht. Mittlerweile habe ich auch Body Workout und Yoga für mich entdeckt. In den Ferien hat mir dieses sensationelle Programm mit den so engagierten, einfühlsamen und motivierten Trainern immer wieder sehr gefehlt. Als dann die Nachricht kam, dass ein Sommerferienprogramm auf die Beine gestellt wird, habe ich mich wahnsinnig gefreut. Ich weiß, dass das einmalig ist, da Vereine oft an die Schulen

gebunden sind und in den Ferien kein Sportprogramm anbieten können. Umso mehr freue ich mich, dass es der FTSV Komet Blankenese gelungen ist, dieses Ferienprogramm zu organisieren und zu realisieren. Vielen herzlichen Dank dafür, denn sechs Wochen ohne eine Sportstunde von euch ist nicht vorstellbar! Und noch etwas: Während des Ferienprogramms erfuhr ich vom Happy Morning Yoga am Donnerstagmorgen. Darauf freue ich mich jetzt riesig. Danke, liebes Team!

Liebe Grüße von Anne Lindemann aus Iserbrook, 36 Jahre, Mama von zwei Kindern

Selbstversuch mit Folgen ...

Faszination Yoga



Überall wo man hinschaut, laufen Frauen in bunten Leggings umher, werden neue Kurse mit motivierenden Namen angeboten und Bilder in unmöglichen Körperhaltungen geschossen. Der herabschauende Hund, der Fisch, die Heuschrecke und die Kobra ... früher waren das mal Tierarten.

Heutzutage weiß jeder, dass es sich hier um Yogaposen handelt, die sogenannten Asanas. Asanas? Ach ja, im Yoga gibt es ja auch noch diese alte Sprache – Sanskrit –, die keiner mehr spricht. Kundalini, Hatha und Vinyasa sind auch keine indischen Gerichte, sondern nur drei der über hundert verschiedenen Yogaarten, die sich in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben.

Doch was ist dran an diesem „Trendsport“, dieser uralten aus Indien stammenden philosophischen Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst und seit Dezember 2016 als Immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO anerkannt ist? Ich schüttelte den Kopf und lasse meine erste Yogastunde Revue passieren ... Ich musste ganz schön weit aus meiner Komfortzone herauskommen, um überhaupt dort zu sein. Doch ich bin neugierig und möchte herausfinden, ob etwas dran ist – an dem Mythos, mit Yoga sein Leben verändern zu können.

Wir beginnen ganz entspannt und atmen zunächst einfach nur. Meine Gedanken schwirren umher, innerlich plane ich bereits den morgigen Tag durch.

Ich versuche mich daran zu erinnern, was ich mir gestern Abend zu dem Meeting notiert hatte ... Ich werde aus den Gedanken gerissen, denn es geht los mit der ersten Übung. Erst einmal gerade in den Schneidersitz setzen. Nichts leichter als das, denke ich und muss schon bald feststellen, dass ich wie ein kleiner Flitzebogen mit hochgezogenen Knien nicht länger als 30 Sekunden so sitzen kann ... Puh, ganz schön anstrengen – warum sieht das bei all den anderen eigentlich so leicht aus?

Nach dem Aufwärmen geht es an die Gleichgewichts-Asanas. „Im Baum“ versuche ich angestrengt auf einem Bein zu balancieren und dabei auch noch die Hände über dem Kopf zu falten. Ich stöhne, das habe ich das letzte Mal als Vierjährige gemacht. Die Lehrerin fordert uns auf, uns fest mit der Erde zu verwurzeln. Ich muss lachen, und schon falle ich wieder um. Ich schau auf die Uhr – erst 15 Minuten um, wie soll ich bloß ganze 90 Minuten durchhalten?

Doch ich habe nicht viel Zeit, weiter darüber nachzudenken, denn alle positionieren sich jetzt zum „Sonnengruß“. Anscheinend bin ich die einzige, die den nicht kennt. Draußen ist es dunkel, und ich stehe in einer Turnhalle. Wie soll ich hier die Sonne begrüßen? In einem schnellen Rhythmus, dem sogenannten Flow, gleiten wir von einer Asana in die nächste. „Im Brett“, einer weiteren Kraftübung, zittern meine Arme wie verrückt, ich muss mich konzentrieren und lass mich in die „Babykobra“ fallen. Wir liegen flach auf dem Bauch, ich hebe die Brust und atme tief durch. Endlich eine Übung, die mir gut gelingt. Doch es geht schon wieder weiter. Diesmal in den „herabschauenden Hund“. Hört sich etwas leichter und lustiger an, als es letztlich ist, muss ich feststellen. Verzweifelt presse ich Hände und Füße in die Matte und strecke den Po in die Luft. An das morgige Meeting zu denken, kommt mir jetzt partout nicht mehr in den Sinn. Ich will diese Stunde einfach nur noch durchstehen. Wir wiederholen den „Sonnengruß“ noch ein paarmal, und so langsam komme ich rein. Auch die weiteren Übungen sind schwer, aber nicht vollkommen unmöglich. Nicht so viel auf die anderen gucken, sage ich mir; konzentriere dich auf dich selbst, ermahne ich mich wiederholt.

Die Zeit verfliegt dann doch schneller als gedacht, und obwohl ich weder gerannt bin noch Gewichte gestemmt habe, fühlt sich mein Körper an wie nach einem Marathon. Zum Schluss legen wir uns alle auf den Rücken ins Savasana. „In der Ruhe liegt die Kraft“, heißt es jetzt. Das Licht geht aus, und ich schliesse die Augen. Wann war es das letzte Mal so ruhig? Ich lächle und beschliesse, einfach den Moment zu genießen.

Ich hatte es geschafft und muss zugeben, dass ich ein ganz bisschen stolz auf mich war und angesichts der weiteren persönlichen Entwicklung noch immer bin. Yoga – es hat mich seit meiner ersten Probestunde nicht mehr losgelassen ...

(Yogalehrerin Jana Neumann)

Neue Yogastunden bei Komet



Nach den Sommerferien startet Komet Blankenese mit zwei weiteren Yoga-Angeboten im Programm: Happy Morning Yoga am Donnerstagvormittag und Vinyasa-Yoga am Freitagnachmittag. Doch was kann man sich eigentlich unter den neuen Yoga-Angeboten vorstellen?

Mit einem Mix aus Morning Stretch, der richtigen Atmung und einer Flow-Sequenz bringt das Happy Morning Yoga donnerstags von 8:30 bis 10:00 Uhr den Kreislauf in Schwung und sorgt für einen perfekten Start in den Tag. Die 29-jährige Yogalehrerin Jana Neumann hat ihre traditionelle Yogalehrerausbildung in Nepal absolviert und arbeitet bereits seit Ende letzten Jahres erfolgreich als Trainerin bei Komet Blankenese. Der Gymnastikraum im Clubhaus des Vereins in der Schenefelder Landstraße 85 bietet eine wunderbare Atmosphäre für morgendliche Yogaflows und tiefe Entspannung. Yoga-Equipment wie Matten und Blöcke gibt es vor Ort, so dass keine eigene Ausrüstung mitgebracht werden muss.

Ebenfalls im Gymnastikraum des Clubhauses wird ab dem 23.08.2019 immer freitags von 16:30-18:00 Uhr eine Vinyasa-Yoga-Einheit angeboten. Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem verschiedene Asanas, also Yoga-Übungen oder -Haltungen, in einer fließenden Abfolge zusammengesetzt

werden, wodurch Atmung und Bewegung synchronisiert werden. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gekräftigt und gedehnt. Durch die festgelegten Abfolgen und die Synchronisierung mit dem Atem entsteht eine Flow-Wirkung, die das Körpergefühl verbessert und uns neue Energie für die Herausforderungen des Alltags gibt. Yogalehrerin Natalie König kann aus eigener Erfahrung sprechen: Die diplomierte Chemikerin hat die befreiende und gleichzeitig stärkende Wirkung dieses fließenden, Körper und Geist in Einklang bringenden Yogastils so sehr begeistert, dass sie vor rund drei Jahren begann, ihr Hobby zum Beruf zu machen. Sie freut sich in ihrer Vinyasa-Yogastunde sowohl auf Anfänger als auch auf alle fortgeschrittenen Yogis!

Mit diesen beiden neuen Yoga-Angeboten hat Komet Blankenese dann nach den Sommerferien stolze 10 Yogastunden im Programm. Zum Happy Morning und zum Vinyasa-Yoga, aber auch zu allen anderen Yoga-Angeboten können Interessierte, auch wenn sie noch keine Vereinsmitglieder sind, ohne Voranmeldung zur Probestunde vorbeikommen.



Weitere Informationen zu den Yogastunden sind erhältlich bei Jutta Kramm (s. u.)

Unsere zehn Yogastunden im Überblick:

Tag	Uhrzeit	Yoga-Bezeichnung	Ort
Montag	17:30 - 19:00	Kundalini-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Montag	19:00 - 20:00	Faszien-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Dienstag	8:30 - 10:00	Hatha-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Dienstag	17:30 - 19:00	Hatha-Yoga-CANTIENICA@-Beckenbodentraining	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Dienstag	19:00 - 20:30	Hatha-Yoga-CANTIENICA@-Beckenbodentraining	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Mittwoch	17:15 - 18:45	Kundalini-Yoga für jedes Alter	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Mittwoch	19:00 -20:30	Hatha-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Mittwoch	20:00 - 21:30	Power-Yoga	Turnhalle Schule Iserbrook, Musäusstraße 29
Donnerstag	8:30 - 10:00	Happy Morning Yoga	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85
Freitag	16:30 - 18:00	Vinyasa-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus, Schenefelder Landstr. 85

Weitere Informationen zu den Yogastunden bei Jutta Kramm (Tel.: 636 51 060; E-Mail: j.kramm@komet-blankenese.de) sowie auf www.komet-blankenese.de.

Erneute Schnuppertanzwochen bei Komet!



Ihr seid auf einer Hochzeit eingeladen, der Abi-Ball steht an oder ihr wollt einfach mal den Discofox wieder auffrischen? Dann haben Tanzlehrer Christian Herud und seine Partnerin Katja Alsleben genau das richtige Programm für euch!

Komet Blankenese bietet drei Anfänger-Crash-Wochen im Standardtanz an. Angesprochen sind alle, die schon lange einmal wieder das Tanzbein schwingen wollten. Standardtänze wie Discofox, Walzer und Cha-Cha-Cha werden zu guter Musik und viel Spaß in der schicken Aula der Schule Iserbrook in der Musäusstraße unterrichtet.

Der Tanzkurs findet jeweils statt am 2., 9. und 16. September von 19:00 - 20:20 Uhr. Jeder (w/m; w/w; m/m) darf ohne Anmeldung vorbeikommen und mitmachen.

Egal ob Abiturienten, Hochzeitspaare oder leidenschaftliche Musikfans, das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet und

hilft vor allem Tanzanfängern, sich im Standardtanz sicherer zu fühlen oder altes Können wieder aufzufrischen. Das Beste ist: Die drei Schnupperwochen sind komplett gratis!

Euch haben die Probewochen gefallen und ihr wollt weiterhin regelmäßig das Tanzbein schwingen oder euch anderweitig sportlich betätigen?

Kein Problem: Die FSTV Komet Blankenese und ihre Trainer freuen sich, euch anschließend mit einem riesigen Angebot in Sport, Tanz und Fitness zu begrüßen.

Schnuppertanzwochen mit den Trainern Christian Herud & Katja Alsleben

Zeit: montags, 02.09., 09.09. und 16.09.2019, 19:00 - 20:20 Uhr

Ort: Aula der Schule Iserbrook, Musäusstraße 29, 22589



Volleyball

Achtung: Ab 01.10.2019 neue Beiträge

Wie auf der Mitgliederversammlung der Volleyballabteilung vom 17.04.2019 beschlossen, erhöht sich ab dem 01.10.2019 der monatliche Beitrag in der Volleyball-Abteilung wie folgt:

Beitrag	bisher	ab 01.10.2019
Erwachsene	9,00 €	11,00 €
Kinder und Jugendliche	6,00 €	7,00 €
Familienmitglieder Erwachsene, Azubis, Studenten und Arbeitslose	6,00 €	7,00 €
Familienmitglieder Kinder und Jugendliche	3,60 €	4,60 €

Mitglieder

Rekord-Meldeergebnis beim Fußball

Für die Saison 2019/20 hat Komet diesmal 38 Mannschaften gemeldet!

Dieser Anstieg ist ausschließlich im Juniorenbereich zu verzeichnen, wo wir bei den F- bis D-Junioren neue Rekordzahlen erreicht haben. Bei allen anderen Mannschaften (Erwachsene und Juniorinnen) sind die Zahlen stabil geblieben. Der starke Zuwachs bei den Junioren ist zurückzuführen auf eine deutlich erhöhte Anzahl von Anmeldungen, was leider auch bedingt, dass wir für den Jahrgang 2012 eine Warteliste anlegen mussten.

Das Wichtigste ist aber, dass wir alle Mannschaften mit eigenen Trainern und Betreuern versorgen konnten.

Die Gesamtzahl der Mitglieder der Fußball-Abteilung hat sich auf insgesamt 762 reduziert, wobei das Minus auf die Erwachsenen zurückgeht; bei den Jugendlichen ist die Zahl auf 598 angestiegen, was ein Allzeithoch bedeutet. Damit ist der Anteil an Jugendlichen auf fast 80 % angestiegen, was zeigt, dass die Fußball-Abteilung eine junge Abteilung ist. Nun gilt es, die Jugendlichen auch dauerhaft an den Verein zu binden.

Jubiläum



Ausflug in die Landschaft der Wedeler Au

Mit dem Fahrrad starteten die 10 Sportfreunde der Tischtennisabteilung am 13. Juli 2019 um 10 Uhr am S-Bahnhof Sülldorf. Unter Achims sachkundiger Führung ging es gut gelaunt durch die Sülldorfer Feldmark in den Forst Klövensteen. Horst fuhr als letztes Glied in der Fahrradkolonne.

Auch ohne die Vorhersage stabilen Wetters waren wir uns alle einig: Wenn Engel eine Reise machen, kann das Wetter nur schön werden.



Die Strecke verlief teils auf unbefestigten Feld- und Waldwegen. Am Feuerlöschteich – rechtzeitig für uns mit Seerosen dekoriert – verköstigte Elke uns mit ihrem selbstgebackenen leckeren Kuchen. Am idyllischen Butterbergsmoor trafen wir unsere Sportkollegen vom Sportverein Stellingen, die sich ebenfalls zu einer Radtour aufgemacht hatten.

Achim zeigte uns auch die schöne Wildblumenwiese, die Bauern aus Naturschutzgründen für die Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten am Feldrand gesät hatten.

Nach zwei Stunden Fahrt stärkten wir uns auf der Sonnenterrasse des Restaurants „Tonne 122“ – mit herrlichem Blick

auf den Hamburger Yachthafen. Lotte kennt sich hier, am Liegeplatz ihres Schiffes, gut aus. Statt Nachtmisch brachte



Helmut uns das Magische Quadrat bei oder wie man den Wochentag der eigenen Geburt ausrechnen kann. Interessante Gespräche von Gemüsebeet-Erfahrungen bis hin zu Segelkenntnissen wurden ausgetauscht. Von der entspannten und maritimen Atmosphäre waren alle begeistert.

Durch das malerische Autorial radelten wir zurück, bevor wir diesen schönen Ausflug in der kleinen Waldschenke bei Kaffee und Eis ausklingen ließen.

Der Wettergott war uns gewogen und bewahrte uns während unserer Tour vor Regen. Auf unsere Leistung von gefahrenen 30 km sind wir stolz.

Diese gelungene und wunderschöne Fahrradtour mit netten und fröhlichen Sportfreunden wird uns noch lange in Erinnerung bleiben.



Mitglieder

Hier begrüßen wir neue Mitglieder ...

Fußball-Erwachsene:

Julian Martin Bätje, Daniel Brehmer, Umut Cetin, Jan-Niklas Dehen, Christian Dirksen, Daniela Dreves, Can-Ali Dursun, Damian Haras, Matthias Kirchner, Simon Kopeinig, Daniel Kovacevic, Sören Lühr, Jill Mundhenk, Sascha Richert, Henrik Schmidt, Steven Schönfeld, Christian Schumann, Tim Vollmer

Fußball-Jugend:

Kian Akherati, Noah Omonefe Akpede, Lili Bitskey, Liam Block, Johann Borr, Romy Böcker, Otis Burke, Adrian Ehrhardt, Jonas Frey, Johannes Hellwig, Daniel Ifeanyi, Ingo Jander, Jasper Lüdemann, Hannah Matthews, Felicitas Müller-Deeken, Santiago Rama Perez, Lotta Sudmann, Matthias Timm, Fabio Vazquez Simoes, Justus Westermann

Turnen:

Horst Jaß, David Königs, Jelena Maksimovic, Antonia Rieckhoff, Kerstin Tilly

Tischtennis:

Claudiu Chiluti-Grama

Eltern-Kind-Turnen:

Sophie Buchstein, Frida Greppmair, Emma Hamacher, Sophia Hamacher, Paula Hauschildt, Mateo Leonard Jaeger, Thea Koch, Sophie Koch, Elena Martens

Rehasport:

Anke Thiele

SportLounge:

Derik Posdorfer

Jahre	Name	Eintritt	Abteilungen	Jahre	Name	Eintritt	Abteilungen
60	Paula Glade	01.08.1959	Spielmanszug	10	Birger Horndahl	01.08.2009	Fußball
45	Helga Stange	01.08.1974	Turnen		Kristine Böse	01.09.2009	Turnen
35	Dieter Grewoldt	01.09.1984	Turnen		Claudia Lucke	01.09.2009	Turnen
30	Wolfgang Böttle	01.09.1989	Fußball		Maren Röper	01.09.2009	Turnen
25	Sören Bock	01.07.1994	Fußball		Waltraud Baur	01.09.2009	Turnen
20	Thomas Schumann	01.09.1999	Fußball		Friedrich Kästner	01.09.2009	Fußball
15	Ingrid von Appen	01.08.2004	Turnen		Nils Mutz	01.09.2009	Fußball
	Carl-Matthias Koch	01.09.2004	Turnen		Helen Mahnhardt	01.09.2009	Hauptverein
	Johannes Jahn	01.09.2004	Turnen		Meike Chavarría Guerrero	01.09.2009	Turnen
	Alexander Hildebrandt	01.09.2004	Fußball				
	Jonas Fude	01.09.2004	Schwimmen				
	Monika Engel	01.09.2004	Turnen				

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, Linienflüge, Fährtickets, 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

