



VEREINSNACHRICHTEN DER

FTSV KOMET

BLANKENESE v. 1907 E.V.



Stadtteilfest Iserbrook—Straßenfest Blankenese



Am 17. September fand das alljährliche „Stadtteilfest Iserbrook“ auf dem Gelände der Grundschule Schenefelder Landstraße statt. Unser Verein und insbesondere die Turnabteilung war dort

erneut präsent und nahm eine wichtige Rolle ein.

Wer schon einmal dabei war, kennt es: Die Turnhalle, in der ein detailreicher und abenteuerlicher Turn-Parcour aufgebaut war, lockte ebenso wie mehrere riesige Hüpfburgen auf der Wiese die Besucher an. An die Schminktische zog es unsere kleinen Gäste,



wo sich überwiegend natürlich (?) die Mädchen bemalen und kunstvoll verzieren ließen.

Als persönliches Highlight empfand ich das Verteilen jeder Menge Kekse, Bonbons, von Süßem wie Saurem an

alle. Viele Kinder griffen unbemerkt wieder und wieder in die Boxen und zogen eine mit Gummibärchen prall gefüllte Faust wieder heraus. Ich konnte es den Kleinen nicht verübeln und hab lächelnd weggeschaut. Das Angebot und die Versuchung waren einfach zu groß und brachten die Kinderaugen zum Leuchten.

Gegen 14:30 Uhr tanzte dann die Gruppe von Sabine für das Publikum und erstmals auch Alois' neue Leistungs-Tanzgruppe für Mädchen ab 11 Jahren. Diese zeigte gleich drei Tänze und beeindruckte mich persönlich sehr. Auch Hanna, unsere Zumba-Trainerin, legte eine schwungvolle Performance hin, um den Zuschauern einen Einblick in den Stundeninhalt zu gewähren.



Verzichten durften wir dieses Jahr glücklicherweise auf die Performance des Regens, die uns in den letzten Jahren nie erspart geblieben war! Und so wurden komplikationslos um 18:00 Uhr die Partyzelte wieder verstaut und die Gerätelandschaft abgebaut. Das alles wäre so fix ohne unsere ehrenamtlichen Helfer nicht möglich gewesen, darunter viele Jugendliche aus meinen beiden Gruppen.

Tausend Dank an Euch! Und nicht zu vergessen unsere liebe Claudia (samt Ehemann!), die jedes Jahr die ganze Organisation in die Hand nimmt und ohne die das ganze Fest höchstens halb so schön wäre! Ihr gilt mein ganz besonderer Dank.

Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Stadtteilfest.

Eure Deborah

Am 17. und 24. September war Komet Blankenese wieder voll in Aktion!

Beim Stadtteilfest in Iserbrook haben wir uns einmal mehr so richtig ins Zeug gelegt. Mit drei verschiedenen Hüpfburgen, einer Torwand, unserer großen



Gerätelandschaft in der Turnhalle und vielen Vorführungen haben wir das Fest zu einem schönen Erlebnis für jedermann gemacht. Am 17. September feierte Iserbrook von 14:00 - 18:00 Uhr sein Stadtteilfest und das bei schönstem Wetter. Die Schule Schenefelder Landstraße, das Kiebitz, das Bücherparadies, die Kirche, der Kindergarten, Komet Blankenese und noch viele weitere

Einrichtungen hatten sich zusammengetan und zu diesem Stadtteilfest eingeladen.

Unser herzlicher Dank gilt allen Helfern und Unterstützern sowie Sabine, die unsere Gruppen wieder



durchs Programm geführt hat. Sabines beiden Tanzgruppen, Alois' IDance-Class-Tanzgruppe und Hanna mit ihren Zumba Kids haben den Sportplatz zum Beben gebracht.

Am 24. September, nur einen Sonnabend später, ging es in Blankenese mit dem Straßenfest weiter. Auch da hat Komet nicht gefehlt und für gute Stimmung gesorgt. Danken möchte ich an dieser Stelle erneut Sabine, die

mit viel Liebe und großem Engagement unsere Gruppen angekündigt und vorgestellt hat. Ihre Tanzmädchen, Alois' Tanzgruppe, Hanna mit den Zumba Kids und Matthias mit seinen Taiji- und Qigong-Gruppen hat Sabine trotz technischer Probleme mit viel Witz und Geduld durchs Programm geführt.

Ich freue mich jedes Mal, wenn wir in der Öffentlichkeit zeigen können, was für ein tolles Angebot wir bei Komet haben und mit welchen Darbietungen wird uns präsentieren können. Und ich bin stolz und glücklich und freue mich über jeden Auftritt und die zahlreichen staunenden Zuschauer.

Mein ganz besonderer Dank gilt den Trainern für ihren unermüdlichen und motivierenden Einsatz sowie die tollen Leistungen, die sie mit ihren Gruppen erzielen.

Bis zum nächsten Auftritt.

Eure Claudia



Liebe Kometerinnen, liebe Kometer,

das Jahresende naht, und damit bietet sich wieder einmal die Gelegenheit, zurückzublicken und alles Bemerkenswerte in und um unseren Verein herum noch einmal zusammenfassend darzustellen.

Mitgliederentwicklung

Die Zahl der Mitglieder ist mit 2.312 (Stand Oktober 2016) im Vergleich zu 2015 leicht gestiegen. Besonders erwähnenswert ist, dass im Bereich Eltern-Kind-Turnen der Zulauf nach wie vor ungebrochen ist und wir mit 188 Kindern nun einen Höchststand vermelden können. Bedauerlicherweise ging dafür im Fußball die Zahl der Spieler/Mannschaften zurück, so dass wir von den sehr guten Zahlen der Vergangenheit etwas weggerückt sind.

Erfreulich war dennoch, dass mittlerweile über 50% der Mitglieder unter 18 Jahre alt sind. Dies ist einerseits ein Zeichen dafür, dass unsere Angebote den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen gerecht werden, andererseits das Ergebnis der hervorragenden Jugendarbeit bei Komet Blankenese.

Preis für Elbe-Cup und Frauen- und Mädchenfußball

Für die „hervorragende Arbeit“ konnte die Fußball-Abteilung in diesem Jahr gleich zwei Preise einheimsen. Im April 2016 wurde der Elbe-Cup als „Sportereignis des Jahres 2015“ ausgezeichnet. Dieser Preis wurde von der Bezirksversammlung Altona und der IG West erstmalig im Rahmen der traditionellen Ehrungen der Sportlerinnen und Sportler des Jahres vergeben. Im August des Jahres erhielten die Fußballer dann die zweite Ehrung. Gleich mit 5.000 € dotiert war der Preis des Hamburger Fußball-Verbandes für die Arbeit im Frauen- und Mädchenfußball.

Nach dem Uwe-Seeler-Preis 2014 nun die Auszeichnungen zwei und drei für uns! Das muss uns Ansporn sein, das hohe Niveau im Breitensport zu halten, damit Kinder und Jugendliche sich auch weiterhin bei uns gut aufgehoben fühlen können.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Haupt- und Ehrenamtlichen für die geleistete Arbeit und den Einsatz für Komet herzlich bedanken. Dieses Engagement bildet das Rückgrat unseres Vereins!

Sport- und Trainingszentrum

Noch gibt es keine großen Neuigkeiten bzw. neuen Entscheidungen zum geplanten Sport- und Trainingszentrum zu vermelden. Zwar liegt seit März dieses Jahres bekanntermaßen der rechtskräftige Bauvorbescheid vor und auch haben wir entsprechend der Beschlüsse der Mitgliederversammlung vom November 2015 die Planungen weitergeführt, wobei besonders die Nutzungskonzepte für das Fitness-Studio und die Übungsräume große Fortschritte gemacht haben.



Aber wir sind bei weitem nicht da, wo wir sein sollten, um den Mitgliedern ein schlüssiges Gesamtkonzept vorlegen zu können. Darum müssen wir weiter versuchen, „dicke Bretter“ in Politik und Verwaltung zu bohren. Aber wir dürfen auch nicht vergessen, weiterhin unsere eigenen Hausaufgaben zu machen. Hinsichtlich der Verwirklichung unseres Sport- und Trainingszentrums liegt sicherlich noch ein längerer Weg vor uns, ein längerer als wir es wahrscheinlich im letzten Jahr in der Olympia-Euphorie gedacht hatten.

Homepage

In diesem Jahr ist es gelungen, die Homepage noch aktueller und – wie ich meine – attraktiver zu gestalten. Dafür möchte ich allen Beteiligten recht herzlich danken.

Zum Schluss wünsche ich Ihnen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr 2017. Nach Silvester können Sie dann dem Feiertagsspeck – soweit vorhanden – in Ihren Übungsstunden und Trainingsgruppen wieder zu Leibe rücken ...

Viel Vergnügen dabei wünsche ich Ihnen schon jetzt

Ihr

Christoph Albrecht

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 636 51 060
1. Kassenwart	Jörg Köster	j.koester@komet-blankenese.de 870 61 27
2. Kassenwart	Friedrich Ramme	f.ramme@komet-blankenese.de 870 65 43
Schriftführer	Karl-Heinz Labusga	k.h.Labusgaa@komet-blankenese.de 04101/ 459 83
1. Beisitzer	Hinrich Breckwoldt	h.breckwoldt@komet-blankenese.de 1829 74 14
2. Beisitzer	Margreth Beckmann	m.beckmann@komet-blankenese.de 04101/ 4061 22
3. Beisitzer	Werner Wünschmann	w.wuenschmann@komet-blankenese.de 870 42 45
4. Beisitzer	Robin Becker	r.becker@komet-blankenese.de 87 18 36
Vereinsjugendleiterin	Claudia Neumann-Johannsen	c.neumann@komet-blankenese.de 81 16 92
Obleute		
Ältestenrat	Jochen Grote	aeltestenrat@komet-blankenese.de 87 58 64
Ehrenamtsbeauftragter	Robin Becker	ehrenamt@komet-blankenese.de 87 18 36
Gewaltprävention	Gunnar Wetzel	psg@komet-blankenese.de 555 24 63
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
Spielmannszug		
Abteilungsleiterin	Sabine Brey	spielmannszug@komet-blankenese.de 870 48 94
Volleyball		
Abteilungsleiter	Grit Jeschonowski	volleyball@komet-blankenese.de 87 59 54
Tischtennis		
Abteilungsleiter	Bernd-Walter Hofsäss	tischtennis@komet-blankenese.de 04101/ 4061 22
Tanzen		
Abteilungsleiter	Wolfgang Schulz	tanzen@komet-blankenese.de 5327 48 02
Triathlon		
Abteilungsleiter	Hellmuth Lehmann	triathlon@komet-blankenese.de 870 11 49
Geschäftsstelle		
	Britt 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		
	Britta Ladiges-Albrecht	vn@komet-blankenese.de
Lektorat (teilweise)		
	Meike Zantz	m.zantz@komet-blankenese.de 87 51 14
Clubhaus-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 2017 an:**

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: Print Point GmbH, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

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 Kündigung nur per Einschreiben (Schriftform) möglich. Die Textform (E-Mail bzw. Fax) können wir daher grundsätzlich nicht akzeptieren.

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

Weihnachtsveranstaltungen für Kinder und Jugendliche

Weihnachtskino für alle Kometer!

Wir treffen uns am **Sonnabend, dem 17.12.16 um 13:45 Uhr**
vor dem **Elbe-Kino**.

Hier zeigen wir den Weihnachtsfilm

„**Pettersson und Findus –
das schönste Weihnachten überhaupt**“.

Alle Kinder von Komet sind herzlich dazu eingeladen.

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

Der Film startet um 14:00 Uhr und endet um 15:30 Uhr.

**Für alle Eltern-Kind-Gruppen finden die Weihnachtsfeiern
in der letzten Woche vom 19.12. – 21.12.16 am Montag,
Dienstag und Mittwoch in der jeweiligen Eltern-Kind-
oder Familienstunde statt.**

In diesen Stunden wird viel geturnt, gesungen und genascht.

Auch die Komet-„Kleinsten“ können sich auf eine
kleine Überraschung freuen.



**Jugendliche ab 10 Jahre feiern am Mittwoch, dem 21.12.16,
von 18:00 – 20:00 Uhr in der Turnhalle Musäusstraße.**

Auch hier wird viel gespielt und gemütlich beisammengesessen,
denn auch auf Euch wartet eine kleine Überraschung.

Ich freue mich auf eine schöne Weihnachtswoche und wünsche
allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit.

Am Donnerstag, dem 22.12.16, und am Freitag, dem 23.12.16,
findet keine Weihnachtsfeier mehr statt;
es wird aber noch in allen fünf Stunden ganz viel geturnt!

Eure Claudia



Frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr

**Allen Mitgliedern eine schöne Vorweihnachtszeit,
ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein
gesundes neues Jahr 2017!**

Macht weiter Sport, ob Klein oder Groß, haltet Euch
fit, bleibt beweglich sowohl körperlich wie geistig,
genießt jeden Tag aufs Neue und erkundet unser



tolles Programm bei **Komet Blankenese in der Turn-
abteilung!**

Wunderschöne freie Tage im Kreise Eurer Familien
und Freunde wünschen Euch alle Trainer, alle Helfer
und alle Ärzte und natürlich

Eure Jutta und Claudia.

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, Tanzen, Tischtennis,
Triathlon, Turnen, Volleyball

Bankkonten:

Für die Beiträge

Haspa BIC HASPDEHHXXX

IBAN DE 51 200 505 50 1371 120 401

Postbank BIC PBNKDEFF

IBAN DE 68 200 100 20 0139 423 205

Spendenkonto

Haspa BIC HASPDEHHXXX

IBAN DE 51 200 505 50 1254 124 298



Die 1. Herren hat einen neuen (alten) Trainer

Nach dem 10. Spieltag trat unser Trainer Tuncer Tamer nach knapp einem Jahr zurück.

Er hatte nicht mehr das Gefühl, die Mannschaft noch erreichen zu können und zog damit die Konsequenzen.

Nachdem die Mannschaft auf einen Abstiegsplatz gerutscht war, musste schnell gehandelt werden.

Aus dem Kreis der Mannschaft wurde berichtet, dass unser ehemaliger Trainer Alexander Born frei sei und sich seine berufliche Situation geändert hätte. Uns war schnell klar:

Ihn würden wir gern zurückholen.

Unter Alexander waren wir in der abgelaufenen Saison vorübergehend auf den 4. Platz vorgerückt, ehe uns eine Verletzten- und Rücktrittswelle zurückwarf.

In einem langen Gespräch wurden dann die Rahmendaten abgestimmt, und bereits am Dienstag nach dem Rücktritt Tuncers leitete Alexander das Training.

Die Wiedersehensfreude war groß, und auch die Trainingsbeteiligung konnte sich sehen lassen. Mit neuem Schwung und viel Begeisterung bereitete sich die Truppe auf

das Kellerduell gegen den SV Halstenbek-Rellingen III vor.

Im Auswärtsspiel des 12. Spieltages legte Komet mit kompakter Ordnung einen 2:1-Sieg hin und bescherte dem neuen alten Trainer einen Einstand nach Maß.

Die Abstiegsplätze hatte man damit zunächst einmal mit Rang 12 verlassen.

Am 13. Spieltag ging es zum SC Pinneberg (2 Punkte und 1 Platz vor uns). Die Aktion „Eichhörnchen“ konnte fortgesetzt werden, denn wir konnten in Pinneberg einen Punkt entführen und waren weiter auf Platz 12. Zum jetzigen Zeitpunkt (11.11.2016) befinden wir uns nun leider auf dem ersten Abstiegsplatz, aber es sind ja noch weitere Spiele auszutragen ...



Alexander Born, unser neuer Trainer

Alexander ist 38 Jahre alt, besitzt die B-Lizenz, ist ehemaliger Ligaspieler und seit 10 Jahren Trainer. Zuvor war er bei diversen Vereinen in Hamburg und Niedersachsen im Einsatz.

Ausflug der 2008er Kometen nach St. Peter-Ording



Im September war es soweit:

Unsere Mannschaft unternahm bei gutem Wetter die erste gemeinsame Ausfahrt nach dem schönen St. Peter-Ording. Zur besonderen Freude des Initiators und Trainers

Steffen Thamm sagte ein Großteil der Spieler und Eltern zu, und so konnte man mit einer etwa 50 Personen umfassenden Gruppe auf Reisen gehen.

Die Unterkunft, das christliche Jugend-Erholungsdorf St. Peter-Ording, überzeugte durch sein gepflegtes und großzügig angelegtes Grundstück mit Fußball- und Spielplatz, großer Terrasse vor dem von uns bewohnten Haus und durch das freundliche und hilfsbereite Personal.

Die Tagesgestaltung stand natürlich ganz im Zeichen des Fußballs. Auf dem Sportplatz des Landheims lud Steffen einmal täglich zu einer zweistündigen Trainingseinheit ein, an der zur besonderen Freude der Kinder auch die Eltern zahlreich teilnahmen. Das war ein besonderer Spaß für die gesamte Gruppe, der die tolle Stimmung unter allen Beteiligten nochmals unterstrich.

Für Abwechslung sorgten neben einer Rätsel-Rallye, bei der die Kinder in Kleingruppen St. Peter-Ording erkundeten, und einer Wattwanderung in den (sehr) frühen Morgenstunden auch ein Grillabend, bei dem im gemütlichen Kreis die Gruppe den Abend bei Gitarrenmusik von Steffen und Lagerfeueratmosphäre ausklingen ließ.

Der Höhepunkt des Wochenendausflugs sollte am Sonntag folgen. Nachdem die Herberge in der Morgenzeit von uns verlassen wurde, steuerte die Gruppe bei herrlichstem Wetter den Autostrand von St. Peter an. Dort wurde am Strand eine kleine Trainingseinheit für die Kinder mit kleinen Wettbewerben durchgeführt, während die Eltern das Treiben vom Strandkorb aus oder im Sand sitzend verfolgen konnten.



Alles in allem ein sehr gelungenes Wochenende, bei dem sich alle Beteiligten etwas besser kennenlernen konnten und der Teamgeist der Mannschaft gestärkt wurde.

St. Peter, wir kommen wieder!



F-Jugend beim DFB Länderspiel



Am 08.10.2016 haben 82 Kinder und Eltern der F-Jugend unserer Fußball-Abteilung dank der guten Verbindungen eines Vaters zum DFB das Länderspiel Deutschland gegen Tschechien besuchen können. Es war ein unvergesslicher Abend; nicht nur, weil das DFB-Team weltmeisterlich gespielt hat, sondern auch, weil die Jungstars der Komet-F-Jugend sich im Schwalbenbauen und Hot-Dog-Essen regelrecht selbst übertrafen.

Auch ansonsten hat sich aus den 40 spielenden Kindern des Jahrgangs 2009, die in drei bzw. vier Teams aufgeteilt sind, eine tolle Gemeinschaft gebildet. Die intern durchweg positive Stimmung hat uns auch beim Fußballspielen schon den einen



oder anderen kleineren Erfolg beschert, insbesondere bei den Turnieren in diesem Jahr.

Zusätzlich zu den angesetzten Spielen des HFV haben wir zudem 20 Einsätze bei Sonder-Turnieren absolviert, wodurch

sich das Spielverständnis doch noch einmal deutlich verbessert hat.

Grund für diese positive Entwicklung ist natürlich in erster Linie, dass viele Eltern toll mitmachen und alle an einem Strang ziehen.



Dank der Einsatzbereitschaft einiger Betreuer können wir in der Wintersaison den Kindern nun sogar dreimal in der Woche Training anbieten, allerdings nur einmal pro Woche in der Halle.

Ansonsten wollen wir versuchen, auch in der Wintersaison weiterhin draußen zu trainieren.



Mal schauen, ob wir das durchhalten ...

Entwicklung in der Fußball-Abteilung

Wenn man die neueste Mitgliederstatistik studiert, erkennt man leicht, dass der Höchststand der Mitglieder der Fußball-Abteilung im Herbst 2013 erreicht wurde.

Von da an fand ein schleichender Mitgliederschwund statt. Der Abwärtstrend betrifft alle Jahrgänge und sowohl weibliche als auch männliche Mitglieder.

Auch der Gewinn des WM-Titels 2014 in Brasilien brachte uns keinen Zulauf! Das Erreichen des Halbfinals bei der EM dieses Jahr wirkte sich ebenfalls nicht positiv aus, obwohl Deutschland ansehnlichen Fußball bot.

Weder der Elbe-Cup an Pfingsten noch das Fußball-Camp in den Sommerferien brachte uns einen Mitgliederzuwachs. Es bleibt festzustellen, dass Fußball vielleicht noch Volkssport, aber nicht mehr konkurrenzlos ist, denn andere Sportarten gewinnen zunehmend in der Gunst der Bevölkerung.

Ausgedrückt in nackten Zahlen bedeutet das, dass wir mit Stand 01.10.2016 in der Fußball-Abteilung

180 erwachsene (Höchststand in der Aufzeichnung 257) und 527 jugendliche (Höchststand in der Aufzeichnung 570) Mitglieder haben.

Lediglich in der Schiri-Abteilung haben wir dank der stetigen Ansprache und der Bemühungen von Britta Wiechmann ein Allzeithoch erreicht: 33 aktive Schiedsrichter sind im Einsatz, und sechs Anwärter standen für den nächsten Basislehrgang an, von denen fünf die Prüfung bestanden haben. Damit verfügen wir jetzt über 38 aktive Schiedsrichter!

Diese positive Bilanz ist sicherlich auch der Tatsache zu verdanken, dass Britta die Neulinge bei ihren ersten Einsätzen begleitet und so Sicherheit im Umgang mit dem Spielgeschehen vermittelt. Das trägt dazu bei, dass die Jungs und Mädels im wahrsten Sinne des Wortes „am Ball“ bleiben, was in der Vergangenheit nicht immer der Fall war. Wir haben mit dieser Maßnahme den altersbedingten Rückgang in der Schiedsrichter-Abteilung somit überkompensiert.

Vor dem Hintergrund eines schleichenden Mitgliederrückgangs hat die Fußballabteilung im Sommer eine **Cheerleading-Gruppe** gegründet.

Vielleicht gelingt es uns, über diese attraktive Gruppe und Sportart neue Mitglieder zu gewinnen. Der Anfang ist jedenfalls gemacht, und die kleine Gruppe wächst stetig.



Die Gründung der Cheerleading-Gruppe hat ein positives Presse-Echo gefunden und uns eine Einladung zur Stadioneinweihung des SV Lurup eingebracht.

Dennoch gilt es, sich über neue ansprechende Angebote innerhalb der Fußball-Abteilung Gedanken zu machen und damit dem Abwärtstrend bezüglich der Mitgliederzahl entgegenzuwirken.

Volker Tausend

Woher kommen die nächsten Weltmeister?



Toto und seine Komädchen
(Foto Andreas Fromm)

Komet-Spieler Jörg Marwedel (Süddeutsche Zeitung) hat mit seinem Journalisten-Kollegen Ralf Lorenzen ein Buch über den Jugendfußball geschrieben, wozu die beiden vor allem in Hamburg und im Hamburger Umland recherchiert haben.

„Wir machen die Nationalspieler nicht. Es sind die kleinen Vereine.“ **Ehem. U21-Bundestrainer Horst Hrubesch**

„Wenn es einer schafft, 4. Liga zu spielen, hat er eigentlich schon viel erreicht. Dann ist er immer noch unter den 3.000 Besten in Deutschland.“ **Vors. d. Kommission Leistungszentren Uwe Harttge**

Jörg Marwedel & Ralf Lorenzen:
Die Zukunft des Fußballs. Woher die nächsten Weltmeister kommen. Recherchen im System Jugendfußball

144 Seiten, 13 x20 cm,
ISBN 978-3-945465-16-5

Preis: 15,- €

Erschienen im

KJM Buchverlag GmbH & Co. KG

Mehr zum Buch:

<http://www.hamburgparadies.de/die-zukunft-des-fussballs.html>



Ralf Lorenzen und
Jörg Marwedel
(Foto Andreas Fromm)

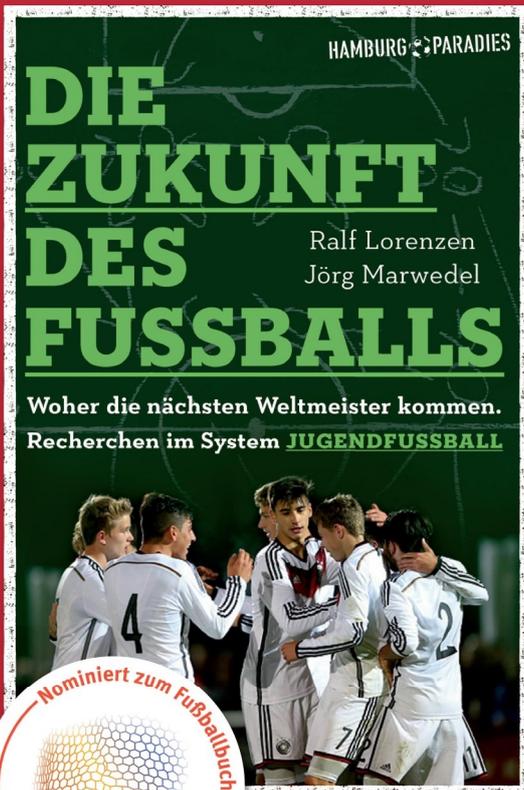
Wie funktioniert das System der DFB-Förderung? Wohin entwickelt sich der Jugendfußball?

Dazu findet sich viel Lesenswertes in kleinen Artikeln und Interviews, z. B. mit Sam Lawrence (ehem. Komet), Horst Hrubesch und Lewis Holtby (HSV), Fabian Boll (FC St. Pauli) oder auch Conny Thau und Thorsten Klose (BW 96 Schenefeld). Viele Bilder (von Andreas Fromm, Komet) wurden auf dem Docksche gemacht.



Training auf dem Docksche
(Foto Andreas Fromm)

Das als Fußballbuch des Jahres 2016 normierte Werk ist mit Sicherheit ein sehr gutes Weihnachtsgeschenk für alle Fußballinteressierten.



DAS SYSTEM JUGENDFUSSBALL



von Jörg Marwedel
(Komet Blankenese)
& Ralf Lorenzen

Recherchiert in Hamburg und Dockenhuden!
Wer sich auskennt, wird viele Bilder vom Docksche im Buch wiedererkennen.

Mehr Informationen:
<http://www.hamburgparadies.de/die-zukunft-des-fussballs.html>



KJM Buchverlag

Trainingslager Schönhagen vom 17. bis 19. Juli 2016



Team Komet 2002

„Es war nicht so gut“, so das einhellige Feedback nach dem Trainingslager der 2002er Kometer, „dass wir nachts nicht auf den Platz durften.“ Klasse hingegen war alles andere: die Stimmung, das Training, das Wetter, der Teamgeist ... Sogar über das Essen gab es keine

Klagen! Gerade noch mal gut gegangen. Oder, mit anderen Worten: eine unterm Strich ganz tolle Aktion!

Simon Wiechmann, auch in der nächsten Saison unser Trainer – Hurra! –, hatte zum Abschluss der Saison für zwei Tage in die Ferienanlage der Hamburger Sportjugend in Schönhagen geladen, und fast die ganze Mannschaft war dabei. Mit Feuereifer, wenn's ums Kicken, die „Arbeit mit dem Ball“ ging, mit Gemurre beim Intervalltraining. Halt ganz so, wie man es von 14-Jährigen erwarten kann.

Das Training war rasant (beim Geschwindigkeitstest wurde die 30-Stundenkilometer-Marke nur knapp verfehlt) bis brachial (bei der Demonstration der Schussgewalt zeigte das Messgerät satte 99 Stundenkilometer), die Ausdauer der Kicker überragend: Während die Betreuer vollkommen erledigt längst alle Viere von sich gestreckt hatten, zog es einen Haufen Nimmermüder noch nach Mitternacht zum Bolzen in den Käfig.

Erst in letzter Sekunde konnte dieser vom Trainer gestoppt und vorm unerlaubten Übertreten der Sperrstunde bewahrt werden. Keine Ostsee war den Unentwegten zu kalt, und mit dem Passieren der Dönerbude auf dem Weg zum Strand demonstrierten sie Enthaltbarkeit und Selbstüberwindung. (Leider wurden die meisten dann aber doch schwach angesichts des verlockenden Cola-, Chips- und Süßigkeiten-Angebots des Kiosks vor dem Speisesaal, der dort zum Konsum verführt, was eigentlich in krassem Widerspruch zur Idee einer Sportstätte steht, würde man kritisch anmerken können, hätte man dort abends nicht selbst um ein Feierabendbier angestanden ...).

Wir alle waren uns am Ende einig: Das Trainingslager, das intensive Miteinander hat sich in jeder Hinsicht gelohnt. Für uns Betreuer war es ein doppelter Spaß. Einerseits als Beobachter des eigenen Nachwuchses – die Jungs, stellten wir fest, sind ja doch ganz in Ordnung (eine Erkenntnis, die man im Alltag manchmal leider vergisst). Andererseits als aktive Sportler, denn so eine intensive Fitnessseinheit, wie Simon sie angesetzt hatte und bei der wir versuchten, alles zu geben, mutet man sich nicht mehr allzu oft zu. Leider! Denn schließlich geht ja doch nichts über ein intensives Fußballspiel bei bestem Schleswig-Holsteiner Sommerwetter auf grünem Rasen mit den eigenen Kids. Danke, Simon!

Andreas Heidebreder, Stephan Stein, Marten Brandt

Trainingslager der 1. D-Junioren in Malente



Am Freitag, dem 2. September gegen 15:30 Uhr ging es los in Richtung Malente.

Die Vorfreude und Spannung war riesig, denn es sollte unser erstes

Trainingslager werden. Nach einer wegen ungünstiger Verkehrsverhältnisse knapp zweistündigen Anreise kamen wir noch rechtzeitig zum Abendessen an, welches relativ schnell verputzt wurde. Denn die Jungs hatten nur einen Wunsch: Fußball zu spielen. Also ging es noch für zwei Stunden in die Soccer-Halle zum Fußballtennis-Turnier und Kleinfeldturnier. Gegen 21 Uhr erfolgte der Abpfiff: Duschen, Kämmen, ins Bett.

Der nächste Tag begann um 07:30 Uhr mit Wecken und anschließendem Frühstück. Danach wurde drei Stunden mit nicht nachlassender Begeisterung trainiert. Nach dem Mittagessen bereiteten wir uns dann auf unser erstes Testspiel gegen Eutin 08 vor, welches nach dreimal 25 Minuten mit einem 1:1 endete. Hier merkte man den Jungs schon an, dass die Beine langsam schwer wurden.

Das anschließende Neunmeter-Schießen brachte einen 7:6-Erfolg, der mit einer 30-minütigen Fernseherlaubnis für denselben Abend belohnt wurde. Um 18:00 Uhr gab es Abendessen.

Wer dachte, die Jungs hätten vom Fußball nun genug, sah sich getäuscht. Der Druck auf Trainer und Betreuer, einen Ball herauszurücken, wurde so groß, dass noch ein weiteres zweistündiges Kleinfeldturnier angesetzt wurde. Danach ging es völlig erschöpft unter die Dusche und dann ins Bett. (Hier und da wurden aus 30 Minuten Fernsehen 60 Minuten, aber das war auch okay.)

Wir starteten am Sonntagmorgen um 8 Uhr. Training fand von 9:00 - 11:30 Uhr statt, danach gab es Mittag, und anschließend stand die Vorbereitung auf unser zweites Testspiel gegen BSG Eutin an, das nach hartem Kampf und zunehmend müder werdenden Jungs mit 3:4 verloren ging. Danach Duschen und Abreise.

Fazit:

Ein voller Erfolg, der allen Beteiligten sehr viel Spaß bereitet hat. Besonders hervorheben möchte ich Hannes Albrecht und Marvin Sachse, die sich mit großer Begeisterung und voller Hingabe um die Jungs gekümmert haben.

Die Chemie zwischen den beiden und den Jungs war und ist perfekt.

Gruß
Holger



Trainingslager der C-Komädchen in Seedorf



Am ersten Septemberwochenende reisten die C-Komädchen ins Trainingslager nach Seedorf am Schaalsee. Zweiundzwanzig fröhliche Komädchen und ein sechsköpfiges Trainer-Betreuerteam bezogen für drei Tage die Jugendfreizeitstätte der Gemeinde, direkt am Fuße der Sportanlage des TSV Seedorf-Sterley gelegen.

Hintergrund der Reise war der Zusammenschluss der Jahrgänge 2002 und 2003. Seit sechs bzw. fünf Jahren spielen diese Komädchen bei Komet Blankenese Fußball, kennen sich aus einer gemeinsamen Trainingsgruppe, traten aber bislang in separaten Mannschaften an.

Nun erreichten sie die Altersklasse, Abschied vom Kinderfußball zu nehmen. Auf dem Feld heißt es nicht mehr Sieben gegen Sieben, sondern Elf gegen Elf. Mit der Reise verbanden wir zwei Ziele: wir wollten den Zusammenschluss fördern und die neue Gemeinschaft stärken. Und natürlich sportlich die neue Herausforderung gut vorbereitet angehen. Denn auch wenn wir die Grundlagen des Fußballs nun alle beherrschen, diese auch auf dem neuen großen Feld umzusetzen, ist gar nicht so einfach.

Da standen wir nun, auf diesem großen Feld, eingeteilt in Zonen. Wer bewegt sich wann in welchem Raum und wie nutzt er ihn am besten? Viel Herumstehen, viel Reden, viel Zuhören, viel Konzentration war erforderlich – zum Glück bei idealem Fußballwetter. Nicht zu warm, nicht zu kalt



und vor allem trocken. Um dabei nicht einzurosten, gab es zwei separate 5-km-Läufe durch die herrliche Landschaft sowie vor allen sechs Trainingseinheiten umfangreiche Lauf-, Koordinations- und Passübungen. Hier und da bauten wir kleine Spielformen zur Auflockerung ein, dazu am frühen Sonnabendabend die Standardsituationen. Unter anderem Ecken und Freistöße – endlich mal Ballern nach Herzenslust!

Natürlich durften fröhliche Abendrunden nicht fehlen. Entweder saßen wir alle zusammen, um uns als Mannschaft zu organisieren, oder die Runden fanden sich selbst in der so genannten Freizeit. Da stand der Tischkicker selten still, der Treffpunkt „auf dem Tor“ war selten unbesetzt, und Sonntagmorgen kam der Friseur ... Siehe Foto .

Und spätestens am Sonntagnachmittag zeigte sich, dass unser Ziel Nummer Eins schon an diesem Wochenende erreicht war.



Ein bunt durchmischter Komädchen-Haufen aus zwei Jahrgängen lag sich in den Armen und verabschiedete sich für die nächsten 48 Stunden, bis das erste Punktspiel angepiffen werden sollte. Ob Ziel Nummer Zwei – das Umsetzen des Erlernten auf dem 11er-Feld – erreicht wird, wird sich in der spannenden und herausfordernden Saison unserer C-Komädchen zeigen.

Eine weitere schöne Komädchen-Tour also, die wie immer Spaß auf mehr gemacht hat. Eine tolle Gemeinschaft haben wir da!



Bestattungen

Rolf Eggerstedt

86 14 03

Simrockstraße 7 und Mestorfweg 14

• Vorsorge nach telefonischer Absprache

Das Komädchen-Hallenturnier 2016

Am Wochenende 29./30. Oktober 2016 trugen die Komädchen das neunte offizielle Komädchen-Hallenturnier in der Sporthalle Harderweg des Lise Meitner Gymnasiums aus. Zu insgesamt fünf Einzelturnieren hatten die jüngeren Komädchen-Jahrgänge ihre Gäste eingeladen.

Den Anfang machte am Sonnabend unser junger E-Mädchen-Jahrgang 2007, der um den neuen NSO-Team-Cup kickte. Mit nach Hause nehmen durfte den Wanderpokal schließlich der SC Victoria; die Komädchen landeten in dem sechsköpfigen Teilnehmerfeld auf Rang 4. Außerdem waren Condor, Alstertal-Langenhorn, Altona und Wellingsbüttel dabei. Anschließend spielten die E1-Komädchen aus dem Jahrgang 2006 um den Tim-Pahl-Pokal, den schließlich die Fußballerinnen von Barmbek-Uhlenhorst für ein Jahr in Pflege nehmen durften. Unter den sechs teilnehmenden Teams (neben dem erwähnten außerdem Altona, Süderelbe und der MTV Soltau) erspielten sich die beiden Komädchen-Mannschaften die Plätze 4 und 6. Zum Abschluss des ersten Tages baten unsere D-Komädchen aus dem Jahrgang 2004 zum Jürgen-Gercke-Cup. Fünf Teams waren am Start, der Sieger hieß erneut SC Victoria – vor den zweitplatzierten Komädchen. Außerdem spielten Altona, Sternschanze und der HEBC mit.

Der Sonntag startete mit unseren Kleinsten. Unsere beiden F-Komädchen-Mannschaften aus den Jahrgängen 2008 und 2009 kickten um den Christina-Düne-Pokal. Und während die Älteren den Pott auf den Dockenhuden holten, schnitten die Jüngeren mit einem fünften Platz respektabel ab. Insgesamt sieben Mannschaften hatten den Weg in die Halle gefunden; die weiteren Gäste hießen ETV (mit ebenfalls zwei Mannschaften), Pinneberg, Alstertal-Langenhorn und SC Victoria. Ein richtig großes Turnier hielt der Sonntagnachmittag bereit. Gleich zehn Mannschaften spielten um den Dirala-Pokal. Eingeladen hatten unsere D-Komädchen aus dem Jahrgang 2005, die am Ende Platz 2 und Platz 7 belegten.

Turniersieger wurde der FC St. Pauli. Unsere weiteren Gäste hießen Wellingsbüttel (zwei Teams), Altona 93 (zwei Teams), Bramfeld, Duvenstedt und Egenbüttel.

Die Komädchen bedanken sich bei allen Eltern, die zum Gelingen des Turniers beigetragen haben, sei es durchs Kuchenbacken, Waffelteig anrühren oder Frikadellenformen, am Futterstand, an der Turnierleitung, beim Auf- und Abbauen oder beim engagierten Anfeuern! Unser besonderer Dank gilt unseren Wochenend-Organisatoren Ursula Kruskopf und Birger Homdahl, die über beide Turniertage hinweg rund um die Uhr allen Eltern mit Rat und Tat zur Seite standen.

Toll auch, dass unser Ausrüstungsunterstützer NSO-Team-Sport wieder mit einem Beratungsstand in der Halle vertreten war. Und natürlich danken wir den Gast-Mannschaften, die mitgemacht haben.

Die Komädchen hoffen, dass ihnen das Turnier gefallen hat und dass es ein baldiges Wiedersehen gibt – ob nun in der Hallenmeisterschaft, der Frühjahrsrunde, beim Elbe-Cup 2017 oder natürlich beim nächsten Komädchen-Hallenturnier. Es wird übrigens ein Jubiläums-Turnier sein, das zehnte!



Um diese Pokale ging es (von links): Dirala-Pokal, Jürgen-Gercke-Cup, Tim-Pahl-Pokal, NSO-Team-Cup, Christina-Düne-Pokal

Pflegediakonie kleidet die C-Komädchen neu ein



Neue Trikots für unsere C-Komädchen! Die Pflegediakonie unterstützt den Mädchenfußball bei Komet Blankenese und sponsert einen neuen Trikotsatz für unser Verbandsligateam!

Im Sommer formierten sich die bis dahin eigenständigen Komädchen-Gruppen aus den Jahrgängen

2002 und 2003 zu einer neuen gemeinsamen C-Komädchen-Mannschaft. Bis dahin ausschließlich auf dem Kleinfeld unterwegs, gilt es von nun an, nicht nur sportliche Orientierung auf dem großen Feld zu finden und eine neue funktionierende Gemeinschaft zu bilden. Auch das Umfeld muss sich neu sortieren und die Voraussetzungen dafür schaffen, dass unsere Komädchen kräftig durchstarten können.

Dazu zählt natürlich auch das Bereitstellen einer neuen Kluft, denn von nun an betreten nicht mehr nur bis zu zehn, sondern bis zu fünfzehn Spielerinnen das Spielfeld. Kirsten Ruhnke aus dem Betreuungsteam konnte für die Mannschaft die Pflegediakonie als Trikotsponsor gewinnen. Mit dem neuen Outfit geht es nun Wochenende für Wochenende durch die Straßen unserer Stadt zu den renommiertesten Mädchenfußball-Sportplätzen Hamburgs oder auf unseren Sportplatz Dockenhuden.

Die C-Komädchen bedanken sich ganz herzlich bei der Pflegediakonie und natürlich bei Kirsten Ruhnke!



Kooperationen

Wir freuen uns, weiterhin mit und in den Schulen Kooperationen anbieten zu können. In diesem Jahr haben wir in der Musäusstraße jeweils mittwochs am Komet-Tag „Rauf und Runter über die Geräte“ und Fußball angeboten. Beide Angebote finden nun schon seit Jahren sehr großen Anklang.

In der Schule Schenefelder Landstraße konnte wieder ein Sportkurs verwirklicht werden. Die Gerätelandschaft hat auch in diesem Jahr einen enormen Zuspruch erhalten, was für unser gutes Angebot spricht. Wie auch im letzten Schuljahr werden die Trainer unserer Schulsportstunden unterstützt – in diesem Jahr vom FSJler Malte Ratz.

Unser herzlicher Dank gilt den Übungsleitern, die ihr ganzes Engagement und Herzblut auch für diese Kooperationsstunden geben.

Wir begleiten die Kinder teilweise schon seit vielen Jahren und verschaffen ihnen mit unserer Kooperation die Möglichkeit,

trotz ihrer Ganztagsbeschulung auch weiterhin an einem Vereinsangebot teilzunehmen.

Abschließend wünsche ich allen Mitgliedern ganz herzlich eine besinnliche Weihnachtszeit und ein sportliches Jahr 2017. Ich bedanke mich bei unserem Vorstand, meinen Kollegen und den Abteilungsleitungen für die nette und herzliche Zusammenarbeit. Mein Dank gilt ebenso allen Autoren, die die vielen Beiträge für unsere Vereinsnachrichten beisteuern, ebenso den Fotografen für die schönen Fotos. Sie bereichern jede einzelne Ausgabe.

Ich freue mich schon auf die nächsten Artikel, und vielleicht traut die/der eine oder andere Neue sich ja auch, seine Gedanken, Anregungen oder Anekdoten zu schicken.

Britta Ladiges-Albrecht (*Geschäftsstelle*)

Turnen

Meine Stunden „Sport ist die beste Medizin“



Ich heiße Deborah Thielmann, bin 25 Jahre alt und studiere Medizin. Seit meinem ersten Lebensjahr bin ich Mitglied in der Turnabteilung von Komet. Im Alter von 13 Jahren begann ich, in den Kinderturnstunden zu assistieren und leite seit meinem 18. Lebensjahr auch selbst Turngruppen. Mein Ziel dabei ist es, den Kindern ihre Freude an Bewegung wieder erlebbar zu machen. Viel zu

oft müssen die Kinder und Jugendlichen still sitzen und den Bewegungsdrang unterdrücken, der dann mehr und mehr verschwindet. Auch werden die Kinder immer früher erwachsen, weshalb ich in meinen Jugendstunden besonderen Wert darauf lege, die kindlichen, spielerischen Anteile der Mitglieder zu fördern, den gesunden Ehrgeiz bei Ballspielen zu entfachen, die Körperhaltung zu schulen (ja liebe Jugend, ein bisschen Gymnastik muss sein!) und eben alltäglichen

Schulstress „abzupowern“.

Die Jugendstunden leite ich besonders gern, selbst bei einer Menge anstrengender Diskussionen über unfaire Mannschaften und Ähnlichem. Abgesehen davon bleibt mir dadurch der Jugend-Sprachslang erhalten! Mir ist wichtig, dass die Jugendlichen lernen, ein Autonomiegefühl zu entwickeln. So dürfen oft einzelne Kinder oder auch ein Gewinnerteam das nächste Spiel aussuchen.

Wer zwischen 9-18 Jahre ist, ist immer mittwochs in der Turnhalle Musäusstraße von 18:00 - 20:00 Uhr herzlich willkommen. Alle 9-13-jährigen begrüße ich um 18:00 Uhr, und alle Kinder ab 12 Jahren sind um 19:00 Uhr herzlich eingeladen, mit mir in der Turnhalle Musäusstraße Sport zu machen. Scheut euch nicht, einfach vorbeizukommen! Ich freue mich immer über neue Gesichter!

Eure Deborah

Pilates bei Alice Klueger am Donnerstagvormittag!

Wie lerne ich, meinem Körper zuzuhören, in ihn hineinzuhorchen, anstatt ihm zu sagen, was er zu tun hat? Wie gelingt es mir, meine Wahrnehmung und Beobachtung in Bezug zum eigenen Körper zu steigern? Die Bewegung im Körper findet bereits statt, ohne dass sie äußerlich unmittelbar sichtbar ist. Kann ich meine Körperwahrnehmung dergestalt sensibilisieren, dass ich mich und meinen Körper noch besser kennenlerne?

In meinem Unterricht verfolge ich das Ziel, mit Euch zusammen die Sensibilität für die nicht sichtbaren Bewegungen und Reaktionen des Körpers zu entwickeln bzw. weiter auszubauen und so den Körper in seiner eigenständigen Besonderheit und Komplexität zu erleben, anstatt ihn nur zu bestimmten Bewegungen zu instruieren.

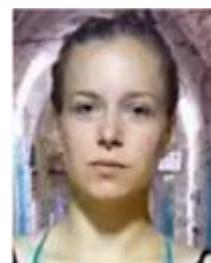
Diese meine Grundphilosophie bringe ich sowohl in meinen

Pilates-Unterricht wie auch in meinen Tanz-Unterricht ein; sie bildet einen wesentlichen Bestandteil meiner Arbeit als Pilates- und Tanztrainerin.

Nach einer Tanzausbildung an der *Contemporary Dance School Hamburg* zog es mich nach Israel, wo ich am *Dance Journey Programm der Kibbutz Contemporary Dance Company* teilgenommen habe und auch am *Intensive Gaga Workshop der Batsheva Dance Company*.

Ich freue mich auf alle Interessierten; kommt einfach vorbei und lernt mich und meine Pilates-Stunde kennen!

Eure Alice



Übungstage & -zeiten

KOMET

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
Herzsport (anerkannte Rehasport-Gruppen)			
Mittwoch	17:00 - 18:00	Herzsport für Herzpatienten ab 50 Watt	TH Schenefelder Landstraße
	18:00 - 19:00	Herzsport für Herzpatienten ab 75 Watt	TH Schenefelder Landstraße
	19:00 - 20:00	Herzsport für Herzpatienten ab 100 Watt Schwerpunkt Ballspiele	TH Schenefelder Landstraße
Donnerstag	18:00 - 19:00	Herzsport für Herzpatienten ab 50 Watt	TH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Herzsport für Herzpatienten ab 75 Watt	TH Musäusstraße
Herzsport/ Schwimmen (anerkannte Rehasport-Gruppe)			
Dienstag	19:00 - 20:00	Herzsport Wassergymnastik ab 75 Watt	Schwimmhalle Manteuffelstr. 20
Herzsport/ Nordic Walking (anerkannte Rehasport-Gruppen)			
Dienstag	08:30 - 10:00	Nordic Walking für Herzpatienten ab 100 Watt	Parkplatz Ellernholt/ Feldweg 65
	10:00 - 11:30	Nordic Walking für Herzpatienten ab 75 Watt	Parkplatz Ellernholt/ Feldweg 65
	11:30 - 12:30	Nordic Walking für Herzpatienten ab 50 Watt	Parkplatz Ellernholt/ Feldweg 65
Rehasport (anerkannte Rehasport-Gruppen)			
Montag	10:45 - 12:15	Diabetessport	Gymnastikraum Clubhaus
Freitag	08:30 - 09:30	Orthopädiensport	Gymnastikraum Clubhaus
	09:45 - 10:45	Lungensport	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	Fatburner	TH Musäusstraße
	18:00 - 19:00	Fit forever	GH 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
	18:30 - 19:30	deepWORK® und Body Forming Im wöchentlichen Wechsel	SH Frahmstraße
	18:00 - 19:00	Konditionstraining	GH Musäusstraße
	19:30 - 20:30	Rückenfitness	SH Frahmstraße
	20:00 - 21:30	Jazz Dance für Erwachsene	TH Musäusstraße
	Donnerstag	08:30 - 10:00	Nordic Walking
10:00 - 11:00		Pilates	Gymnastikraum Clubhaus
16:30 - 18:00		Feldenkrais	Gymnastikraum Clubhaus
18:00 - 19:00		Complete Body Workout	GH Musäusstraße
20:00 - 21:00		Power-Gymnastik	TH Musäusstraße
Freitag	11:00 - 12:00	Fazientraining	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	Spielen-Toben-Klettern	Kinder 6-10 Jahre TH Schenefelder Landstraße
	16:00 - 17:00	Spielen-Toben-Klettern	Kinder 3-6 Jahre TH Schenefelder Landstraße
	17:00 - 18:00	Spielen-Toben-Klettern	Familienstunde ab 1 1/2 Jahre TH Schenefelder Landstraße
Dienstag	16:00 - 17:00	Gerätelandschaft	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Geräte und Spiele	Kinder 3-6 Jahre TH Musäusstraße
Mittwoch	14:30 - 16:00	Geräte und Spiele	Kinder 6-10 Jahre TH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Gerätelandschaft	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Geräte und Spiele	Kinder ab 7 Jahre TH Musäusstraße
	18:00 - 19:00	Fit + Fun Geräte u. Spiele	Kinder ab 9 Jahre TH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	Teen Fit Geräte u. Spiele	Kinder ab 12 Jahre TH Musäusstraße
	19:00 - 20:00	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-Toben-Klettern	Familienstunde ab 1 1/2 Jahre TH Schenefelder Landstraße
	17:00 - 18:00	Tanzen n. Pop- u. Musical-Musik	Anfänger ab 6 Jahre GH Musäusstraße
Freitag	15:00 - 16:00	Geräte und Spiele	Kinder 3-5 Jahre TH Musäusstraße
	16:00 - 17:00	Geräte und Spiele	Eltern-Kind ab 1 1/2 Jahre TH Musäusstraße
	17:00 - 18:00	Geräte und Spiele	Kinder 5-7 Jahre TH Musäusstraße

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
Turnen/ Yoga			
Montag	17:00 - 18:30	Kundalini-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
	18:30 - 20:00	Kundalini-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
	17:20 - 18:50	Kundalini-Yoga für jedes Alter	Gymnastikraum Clubhaus
Freitag	19:00 - 20:30	Hatha-Yoga	Gymnastikraum Clubhaus
	16:30 - 17:30	Kinder-Yoga	Kinder ab 6 Jahre Gymnastikraum Clubhaus
Tischtennis			
Montag	17:30 - 19:15	Jugend (Punktspiel/ Training)	TH Musäusstraße
	19:00 - 22:00	Training Hobbygruppe	GH Musäusstraße
	19:15 - 22:00	Herren (Punktspiel/ Training)	TH Musäusstraße
Dienstag	19:00 - 22:00	Training Hobbygruppe	GH Musäusstraße
Donnerstag	19:00 - 20:30	Training Leistungsgruppe	GH Musäusstraße
	20:30 - 22:00	Training Herren u. Hobbygruppe	GH Musäusstraße
Freitag	19:00 - 22:00	Training Herren u. Hobbygruppe	GH Musäusstraße
Fußball Erwachsene			
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
Mittwoch	18.30 - 20:00	2. Senioren	Dockenhuden Platz 2
	18:30 - 20:00	1. Senioren (Ü60)	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
	20:00 - 21:30	1. Damen	Dockenhuden Platz 2
	20:00 - 21:30	2. Damen	Dockenhuden Platz 2
Freitag	20:00 - 21:30	1. 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.			
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
Tanzen			
Montag	18:00 - 19:00	Zumba Fitness	GH Musäusstraße
	20:20 - 21:50	Standard und Latein	Anfänger/ Wiedereinsteiger Aula Musäusstraße
Dienstag	16:00 - 17:00	Zumba Kids	GH Musäusstraße
Mittwoch	19:00 - 20:20	Standard und Latein	Aula Musäusstraße
	20:20 - 21:50	Standard und Latein	Aula Musäusstraße
Spielmannszug			
Dienstag	18:00 - 20:30	Spielmannszug	Schule Schenefelder Landstraße
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	16:15 - 17:00	Integratives Schwimmen	Wassergewöhnung Anfänger Schwimmbad Schule Hirtenweg
	17:00 - 17:45	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
Sonnabend	14:00 - 18:00	Fitness-Center	Fitness-Center Simrockstraße 62
Triathlon			

Yoga, Yoga und ...



Hatha-Yoga

Zeit: **Dienstag 08:30 – 10:00 Uhr**

Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr

Starten Sie mit diesem klassischen ausgewogenen Yogaprogramm optimal in den Tag oder lassen Sie den Tag mit Yoga harmonisch ausklingen!

Der fortlaufende Unterricht ist für Einsteiger und Geübte geeignet. Wir absolvieren ein ausgewogenes Programm mit dehnenden, Beweglichkeit fördernden und stabilisierenden, stärkenden Übungen.

Yoga bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei gesundheitlichen Beschwerden und fördert den Abbau von Stress und Anspannung. Gleichzeitig bietet es Quellen zur Steigerung von Kraft, Konzentration und Energie.

Das Programm enthält Entspannungsübungen, vielfältige Körperübungen, Atemschulung und Pranayama (Atemlenkung), Übungen für die körperliche und seelische Balance sowie Meditationen.

Hatha-Yoga und CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Zeit: **Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr**

Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr

Die Grundlagen des CANTIENICA®-Beckenbodentrainings und die Umsetzung dieser anatomisch genauen Praxis im Hatha-Yoga werden in diesen fortlaufenden Kursen vermittelt. Das Programm eignet sich nicht nur zur Stärkung des Beckenbodens, sondern gleichzeitig auch zur Verbesserung der gesamten Körperhaltung durch das spezielle Training der Tiefenmuskulatur im gesamten Körper.

Es trägt zur Verbesserung der Stabilität durch die genaue Ausrichtung von Wirbelsäule und Gelenken bei und trainiert vom Beckenboden ausgehend die stabilisierende vernetzte Muskulatur. Der Beckenboden kann als Kraftzentrum für die Aufrichtung entdeckt werden und verfeinert so die Yogapraxis.

Das Training eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Geübte und insbesondere auch zur Rückbildung nach der Geburt, bei Beckenbodenschwäche, Rücken- und Gelenksbeschwerden und Haltungproblemen. Für Yoga-Geübte ist es sicherlich spannend, ganz neue Aspekte im Yoga zu entdecken.

Erfahrungsberichte aus dem Unterricht:

Hatha-Yoga und CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Durch den Yoga- und Beckenbodentrainings-Kurs am Dienstag habe ich endlich meine Rückenprobleme in den Griff bekommen. Das Training stärkt nicht nur meinen Beckenboden, sondern meine gesamte instabile Körpermitte. Nach der Übungsstunde bin ich wieder gut ausgerichtet und optimal geschützt gegen Fehlhaltungen, die mir Schmerzen verursachen.

Das Hatha-Yoga am Mittwoch ist für mich eine ideale Ergänzung, um die Anspannung des Alltags loszuwerden, den Körper zu dehnen, insgesamt zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Andrea

Yoga – 90 Minuten nur für mich

Die Yogastunden bei Andrea waren mein absoluter Luxus, während ich noch berufstätig war, und sind es bis heute geblieben. Aller Alltag fällt von mir ab, wenn ich meine Matte in dem kleinen Kellerraum ausbreite, meine Mitsstreiterinnen begrüße, die fast alle sehr viel jünger sind, und dann auf Andreas ruhige, freundliche Anweisungen warte. Ich genieße die Anfangsentspannung und die folgenden Übungen, die mitunter durchaus fordernd sind (vor allem dann, wenn Stabilität gefragt ist und alles bei mir wackelt), aber meinen Körper so angenehm dehnen und beweglich halten. Andrea begleitet uns aufmerksam und liebevoll, korrigiert, ermuntert und bestärkt uns. Anfangs war ich besorgt, ob ich mithalten kann. Jetzt gebe ich mein Bestes und lasse Anspannung einfach los. Nach der Schlussentspannung gehe ich entspannt und gestärkt nach Hause, fühle mich rundum wohl. Diese Stunden können süchtig machen!

Dörte (65 Jahre)

Yoga am Morgen

Manchmal, nein häufig fällt es mir schwer, früh aufzustehen. Doch wenn ich die Yogastunde mitgemacht hatte, hatte ich einen guten Start in den Tag.

Yoga: Mit einfachen ruhigen Übungen wird viel bewegt, körperlich wie auch psychisch. Es ist jedes Mal für mich eine wohlthuende Erfahrung – es tut mir einfach gut. Andrea leitet die Übungen genau an, dabei schalte ich meine „Denkmaschine“ aus und folge allein ihren Worten und erfahre selbst, dass während der Stunde meine Bewegungsmöglichkeiten sich verbessert haben.

Yoga und CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Hier erfahre ich von Muskeln und deren Zusammenspiel, die ich bis dahin nicht kannte. Mehr mit den Gedanken als mit nach außen sichtbaren Bewegungen trainieren wir sehr effizient Muskeln und üben Bewegungen, die im Alltag gut anwendbar sind. Und ich bin erstaunt, wie ich mit Hilfe der inneren Muskulatur Körperpositionen halten kann.

Erdmute

Hatha-Yoga am Morgen

Ich habe diesen Yogakurs geliebt, weil ich sozusagen aus dem Bett auf die Yogamatte gefallen bin. Je regelmäßiger man das macht, desto weniger fällt einem schwer, morgens erst zum Yoga und dann danach zur Arbeit oder zu den üblichen Tätigkeiten des Tages überzugehen. Ich bin nämlich – wie viele – eine von denen, die zu Hause dann doch nicht regelmäßig Yogaübungen ausführen!

„Drei Stunden vorm Yoga nichts essen“ galt auch nicht, man hatte seit 13 Stunden nichts gegessen. Der Kurs fängt gemütlich und behutsam an, ganz dem Pulsschlag und Tagesanfang gemäß, steigert sich dann, so dass man sich körperlich gefordert fühlt und ins Schwitzen kommt, was ich auch wichtig finde.

Das Programm wiederholt sich angenehm oft, dann irgendwann gibt es ein neues, was auch toll ist. Als ganz besonders



... noch mal Yoga und ...

angenehm empfinde ich die meditativen Übungen zum Abschluss, mit Stimme oder ohne. Supertolles Yoga!

Mit das Schönste ist eigentlich, wie man sich danach fühlt: Ruhig, wach, zufrieden, wohlig warm, weich in den Sehnen und Muskeln und erstaunlicherweise stark. Gewappnet für den Tag!

Schade, dass ich mit meiner doofen Hüfte nicht mehr teilnehmen kann. Aber bald wieder, hoffe ich.

Brigitte

Yoga und CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Danke, dass Du den Kurs ins Leben gerufen hast.

Durch die Beckenbodenübungen ist meine Bauchdecke merklich straffer geworden. Die Übungen haben Auswirkungen auf den ganzen Körper: Die Haltung, die Atmung und die Disziplin rücken mehr ins Bewusstsein. Ich bin überrascht, dass in meinem Alter (82) noch Verbesserungen möglich sind.

Ingrid

Was soll ich sagen ...

Ich bin ein eingetragenes Fan-Mitglied der Yogakurse bei Karin und bei Dir. Der ruhige Beginn einer jeden Stunde hilft mir, in meinem Körper „anzukommen“. Ich nehme die Bewegungen der Muskulatur, der Bänder deutlich wahr. In der Phase danach, in der wir Übungen mit dem aufgewärmten Körper machen, spüre ich dann, wie ich bei der jeweiligen Übung in meinem Körper bin. Es ist ein gutes Gefühl, auch schwierige Übungen zu machen, die Grenzen des eigenen Körpers wahrzunehmen und einfach dabei zu bleiben.

Über die Zeit habe ich mich auch an schwierigere Übungen gewöhnt. Bewegungen, von denen ich glaubte, sie nie zu schaffen, sind machbar! Das Gute für mich ist, dass es häufig gelingt, bei der intensiven Beschäftigung mit dem Körper im Rahmen der Yogastunden die Gedanken „abzuschalten“ und inneren, geistigen (Frei-)Raum zu schaffen.

Die Dynamik des Kundalini-Yoga bei Karin ist gut zum Auspowern und zum „Bei-sich-Ankommen“. Und wenn Karin in

... Kinder-Yoga



In der heutigen Zeit sind Kinder vielen Reizüberflutungen und Stressfaktoren ausgesetzt.

Kinder-Yoga bietet vor diesem Hintergrund eine hervorragende Möglichkeit für die Kinder, mit den Anforderungen in Schule und Umwelt besser umgehen und sich selbst und seine Bedürfnisse intensiver wahrnehmen zu können.

Auch für Kinder, die sich mit der Konzentration und dem Lernen schwer tun, die Probleme mit der Körperhaltung und der Atmung haben, erweist sich Kinder-Yoga als sehr hilfreich. Zahlreiche Studien haben mittlerweile die Wirksamkeit von Yoga bestätigt.

In meinen Kinder-Yogastunden lockern wir mit Bewegungsspielen unseren Körper auf. Danach folgt die Asanas-Praxis, in deren Übungsreihen wir dann gemeinsam

den Übungen zu dynamisch für mich wird, dann mache ich die Übungen in meinem Tempo. Die Dienstagmorgenstunde bei Dir ist ein schöner Einstieg in den Tag. Die Übungen empfinde ich deutlich entschleunigter als beim Kundalini-Yoga; sie gehen für mich manchmal noch mehr in die Tiefe. Ich bedauere es sehr, dass ich nicht mehr Dienstagmorgen kommen kann!

Katrin

Yoga und CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Cantienica-Yoga erlebe ich als eine Methode, die tiefliegende Muskulatur zu entdecken, damit zu arbeiten und manchmal auch im Alltag anzuwenden. Es ist eine sehr feine, intensive Arbeit, bei der ich entdecken kann, wie alles miteinander verbunden ist. Für mich sind die Yogastunden bei Andrea Beyer etwas Kostbares für Körper, Geist und Seele, nicht zuletzt, weil Andrea sie mit viel Achtsamkeit, großer Professionalität und Konzentration anleitet.

Ann-Kathrin

Beweglicher und gefühlt größer ...

Ich bin noch nicht so lange bei Andrea, habe aber schon seit einigen Jahren Erfahrungen mit Yoga. Was mir bei Andrea gut gefällt, ist, dass sie die Übungen sehr genau anleitet, sehr auf die richtige Ausführung achtet und dabei gute Worte und nachvollziehbare Beschreibungen findet, so dass man sich genau vorstellen beziehungsweise erfüllen kann, worauf es bei der Haltung ankommt. Auf jeden Fall komme ich jedes Mal etwas beweglicher und gefühlt größer aus der Stunde heraus und danach ganz gut zur Ruhe.



Dorothee

Kursleitung:

**Andrea Caroline Beyer,
Hatha-Yoga-Lehrerin und
Cantienica®-Beckenbodentrainerin**

zum Beispiel Tiere oder Pflanzen nachempfinden.

Verschiedene Yogahaltungen werden in eine Geschichte eingebettet, so dass das spielerische Erleben an erster Stelle steht und den Kindern Freude bereitet. Den Abschluss der Stunde bilden Entspannungsübungen.

Ich bin Mutter einer kleinen Tochter und habe als Yoga-Liebhaber selbst viel Hatha-Yoga praktiziert; heute gefällt mir vor allem das Fließen beim Vinyasa-Flow-Yoga.

Mein Yoga-Stil ist geprägt von der Freude an der Bewegung und von entspannungsfördernden Übungen.

Ich freue mich auf Euch und heiße neue Interessenten herzlich willkommen!

Wir treffen uns immer freitags von 16:30 - 17:30 Uhr im Gymnastikraum im Clubhaus, Schenefelder Landstraße 85.

Eure Maren Fischbach

NORDIC-WALKING-Ausfahrt ...



15.-19. September 2016

Wenn einer eine Reise tut,
dann kann er viel erzählen.

Wenn eine eingeschworene
Truppe diese Reise
unternimmt, und wenn man
selbst noch neu ist in der
Gruppe und diese Reise zum

ersten Mal mitmacht, dann kann man auch erzählen ..., aber es gehen einem vorher auch viele Fragen durch den Kopf, w. z. B.:

Was erwartet mich?

Wie wird so eine Reise ablaufen?

Wird wohl alles klappen?

Verstehen sich alle?

Wird es auch nicht zu anstrengend?

Ob das Wetter wohl mitspielt?

Der folgende Bericht soll u. a. Antworten auf diese Fragen liefern.

Zu sehr früher Stunde wurden wir, d.h. insgesamt 27 Personen, von der S-Bahn der Linie S1 aufgesammelt. Es wurde schon in der Bahn mit jedem weiteren zusteigenden Mitreisenden immer fröhlicher. In Altona angekommen, zählten Jutta und Ines zum ersten Mal durch, ob auch alle bis hierher mitgekommen waren.

Während wir auf den Zug warteten, deckten sich noch einige mit etwas Proviant ein. Die Angst zu verhungern auf so einer Reise, ist ja immer groß, wenn auch natürlich völlig unberechtigt.

Nachdem wir viel Zeit hatten, unsere Plätze zu finden, saßen alle nah beieinander, und somit konnte sich jeder mit jedem gut unterhalten. Währenddessen zählten Jutta und Ines erneut durch. Kaum hatte sich der Zug in Bewegung gesetzt, wurde Sekt verteilt, um auf unsere Reise nach Mannheim anzustoßen. Nach dem Sekt machten mehrere köstliche Kuchen und Knabbereien die Runde. Die Fahrt verlief auf diese Weise wie im Fluge.

In Mannheim angekommen, wurde selbstverständlich wieder durchzählt. Der Weg zum Hotel war nach fünf Minuten bewältigt. Dort bekamen wir unsere Zimmer und hatten etwas Zeit zum Ankommen, bevor wir uns in der Lobby trafen (und wieder durchgezählt wurden). Zusammen gingen wir dann zurück zum Bahnhof, wo wir Juttas Eltern trafen, die wesentlich an Planung und Durchführung dieser Reise beteiligt waren. Da viele Teilnehmer der Reise schon einmal mit in Mannheim waren, fiel das Hallo mit Juttas Eltern entsprechend laut und fröhlich aus. Vom Bahnhof aus unternahmen wir einen Spaziergang am Rheinufer entlang durch den Waldpark/Reisinsel bis zum Stadtteil Neckarau. Um unser Ziel, das Reiterstübchen, zu erreichen, bildeten sich zwei Gruppen, um auf längerem oder kürzerem Weg dort anzukommen. Da das Wetter mitspielte, konnten wir nach der Ankunft draußen unseren Durst löschen. Anschließend ging es ins Restaurant zum Essen, welches lecker und reichlich war. (Es sollte sich herausstellen, dass es auf unserer ganzen Reise so bleiben sollte.) Die meisten von uns entschieden sich für eines der vielen Pfifferlinggerichte. Der Weg ins Hotel sollte

per Straßenbahn erfolgen. Aber einige hatten das Bedürfnis, sich noch etwas zu bewegen und spazierten schnellen Fußes am Rhein entlang. Die Betruhe hatten wir uns dann alle verdient.

Nach einem ausgedehnten Frühstück trafen wir uns am Freitag wieder in der Lobby und – wie konnte es auch anders sein – wurden vor dem Start erneut durchgezählt. Zu Fuß ging es anschließend zum Bahnhof, wo uns Juttas Eltern schon erwarteten. Mit der Bahn fuhren wir dann nach Bad Bergzabern. Von dort konnten wir eine längere oder eine kürzere Route wählen, um nach Weißenburg im Elsass zu wandern. Die längere führte durch wunderschöne Weinberge, und da die Winzer netterweise viele Reben beschriftet hatten, konnten wir lesen, welche Trauben wir gerade genossen. Ich glaube, keiner von uns hat je so viele und so leckere Trauben auf einmal gegessen.



Für die, die nicht auf dieser Route mitgewandert waren, hatten wir Trauben mitgebracht. Unterwegs rasteten wir einmal, um unseren mitgebrachten Proviant bei strahlendem Sonnenschein und wunderschöner Aussicht zu genießen und mit allen anderen zu teilen. Leider wurde das Wetter dann



doch etwas trüber, und es fing sogar an zu regnen. Kurz vor der deutsch-französischen Grenze, am Deutschen Weintor, kamen die beiden Gruppen wieder zusammen, und es wurde wieder durch...

Gemeinsam gingen wir dann über die Grenze nach Frankreich, wobei von einer Grenze nichts zu sehen oder zu merken war. Lediglich der Blick zurück offenbarte ein Schild mit dem Aufdruck „Bundesrepublik Deutschland“. Gleich hinter der nicht vorhandenen Grenze lag eine hübsche alte Grenzkapelle, in der wir uns alle etwas sammeln konnten, ehe es weiter nach Weißenburg ging. In Weißenburg besichtigten wir eine sehr große hübsche Kirche, in der wunderbare Musik aus Lautsprechern abgespielt wurde, was der Besichtigung eine besondere Atmosphäre verlieh. Anschließend machten wir uns auf den Weg in die Stadt, um vorab zu erkunden, wo sich das Restaurant befand, in dem wir abends Flammkuchen essen wollten. Wir wurden dann aus der Gruppe entlassen und konnten uns auf eigene Faust die kleine Stadt ansehen. Einige nutzen die Freizeit, um in einer sehr ansprechenden Confiserie köstliche französische Leckereien zu genießen. Nachdem wir noch Mitbringsel gekauft und die Stadt weiter erkundet hatten, trafen wir uns alle im vereinbarten Restaurant, nicht ohne gezählt zu werden. Der Flammkuchen



... nach Mannheim und Umgebung

war ausgezeichnet! Die Portionen riesig, und satt und etwas müde fuhren wir dann per Bahn zurück nach Mannheim.

Am Sonnabend, nach dem Durchzählen in der Lobby, machten wir uns auf den Weg nach Schwetzingen. Dort erwarteten uns zwei Hofdamen vom Hofe Karl Theodors, die uns mit ins Schloss nahmen, um uns zu zeigen, wie es früher bei Hofe zuging.



Wir erfuhren auch einige vertrauliche Informationen, die man sich dort in Hofkreisen so hinter vorgehaltener Hand erzählte. Es war eine beeindruckende Führung. Anschließend hatten wir noch Zeit, den wunderbaren Schlossgarten mit seinen Tempeln und einer hübschen kleinen Moschee zu erkunden. Da das Wetter mitspielte und es ein Sonnabend war, waren wohl sämtlich Brautpaare aus ganz Schwetzingen im Schlosspark, um sich dort fotografieren zu lassen.

Per Bus ging es dann weiter nach Speyer – natürlich nicht ohne vorher durchgezählt worden zu sein! Dort erwartete uns ein interessanter Bauernmarkt mit vielen Leckereien rund um den Dom. Den Markt erkundete jeder auf seine Weise. Anschließend trafen wir uns alle am Dom wieder und wurden ... na, natürlich wieder durchgezählt. Eine nette Dame führte uns durch den imposanten und beeindruckenden Dom.

In einem nahegelegenen Lokal gingen wir danach essen; Jutta hatte die von uns am Vormittag angegebenen Essenswünsche dem Lokal rechtzeitig mitgeteilt. Dadurch mussten wir nur noch die Getränke bestellen, und das Essen wurde schnell serviert. Meinem Eindruck nach waren alle sehr zufrieden mit ihrer Auswahl. Nach einem kleinen Fußmarsch ging es mit der Bahn zurück nach Mannheim.



Nach einem kleinen Fußmarsch ging es mit der Bahn zurück nach Mannheim.

Am Sonntag ließ uns der Wettergott leider etwas im Stich – es regnete. Jutta und Ines stellten deshalb unser Programm etwas um, und so fuhren wir, natürlich erst nach dem Durchzählen, mit der Bahn nach Mußbach. Nach Dirchquerung des hübschen Ortes ging es auf einem Wanderweg durch den Wald ins Benjental, was trotz Nässe viel Spaß brachte. Nachdem wir eine Weile gegangen waren, kamen wir zum Naturfreundehaus „Looganlage“. Diejenigen, denen bei dem Wetter ein wenig die



Lust vergangen war oder die nicht ganz so gut zu Fuß waren, kehrten dort ein. Der Rest wanderte weiter. Zurück im Naturfreundehaus erwarteten uns die Zurückgebliebenen sowie eine deftige und leckere

Mahlzeit. Als wir uns dann alle (nicht ohne Durchzählung) wieder auf den Weg zur Bahn machten, hatte der Regen aufgehört. Anstatt nach Neustadt weiterzufahren, landeten wir auf dem örtlichen Weinfest, das uns mit seiner feucht-fröhlichen Atmosphäre gut gefiel.



Es gab Federweiße und „naggische“ Woiknorze (nackige Brotstücke). Als Andenken konnten wir die Federweiße-Gläser mit nach Hause nehmen. Die Rückfahrt nach Mannheim verlief relativ still – alle hatten den Wein genossen und waren vom Wandern müde. Abends luden uns Juttas Eltern zu sich nach Hause in den Mannheimer Vorort Wallstadt ein und verwöhnten uns außerordentlich mit Salaten, Torten, Wein und Gesang bis spät in die Nacht.

Bevor es am Montag dann zurück nach Hamburg ging, hatten wir noch die Gelegenheit, Mannheim zu erkunden. Dass die Stadt im Krieg stark zerstört und von den Amerikanern wieder aufgebaut worden war, erkennt man daran, dass alle Straßen der Innenstadt quadratisch angelegt sind und Buchstaben anstatt Straßennamen tragen. Unser Hotel hatte z. B. die Adresse L12, 15-16 in Mannheim. Gegen Mittag trafen wir uns am Bahnhof, um dann im Zug (leider) ein letztes Mal durchgezählt zu werden. Ines hatte tütenweise Proviant besorgt, so dass wir auch auf dem Rückweg nicht verhungern mussten.

Mit vielen Umarmungen und lautem „Tschüß“ haben wir uns in Hamburg dann voneinander verabschiedet.



All meine Fragen und anfänglichen Bedenken konnten also im Laufe der wirklich tollen Ausfahrt zu meiner vollen Zufriedenheit beantwortet bzw. schnell zerstreut werden; und auch das mitunter wenig entgegenkommende Wetter konnte der sehr guten Stimmung in der Gruppe nichts anhaben.

Ein ganz besonderes Lob gilt Jutta und Ines – und natürlich auch Juttas Eltern. Die Organisation war einzigartig! Als Beispiel soll des „Durchzählen“ herhalten, denn es ist nicht leicht, eine so große Gruppe von Oldies zusammen und bei Stimmung zu halten. Ich glaube, jeder hatte das Gefühl, seinen Bedürfnissen entsprechend berücksichtigt zu werden. Deshalb noch einmal HERZLICHEN DANK!

Ich freue mich schon auf die nächste Ausfahrt.



Rehasport Orthopädie



Seit April 2016 bietet Komet Blankenese eine Orthopädische Rehasport-Gruppe an.

Das Angebot ist nach unserer Ansicht außerordentlich und gibt es so kein zweites Mal im Hamburger Westen. Es ist wirklich besonders, eben typisch Komet Blankenese.

Was macht die Orthopädische Rehasport-Stunde bei Komet so besonders?

- Unsere Trainerin **Gloria Brandt** hat nicht nur ihre Lizenz für Orthopädischen Rehasport, sondern ist **auch ausgebildet in der Medizinischen Trainingslehre**. Dadurch bringt sie noch einmal einen ganz besonderen Aspekt in die Stunde hinein und hat einen speziellen Blick auf jeden Teilnehmer.
- **Unsere Sparteinheit umfasst 60 Minuten** statt der üblichen 45 Minuten, so dass auch abschließende Entspannung enthalten ist. Dies ermöglicht ein ausgewogenes und facettenreiches Stundenprogramm.

- Unsere Rehasport-Gruppen gehen nicht bis an die Teilnehmergrenze von 15 Teilnehmern heran. **Ab 12 Teilnehmer werden diese Gruppen geteilt**, und wir bieten dann eine neue Gruppe an. Durch diese geringe Gruppengröße lässt sich das **Training individueller** gestalten und jeder Teilnehmer bleibt besser im Blickfeld der Trainerin. Dadurch sind viel mehr Korrekturen und Hilfestellungen möglich.
- Durch die Mitgliedschaft bei Komet muss nicht jede Fehlzeit mit einem ärztlichen Attest nachgewiesen werden. So besteht die **Freiheit, individuell die verordneten Einheiten durchzuführen**.

Wer Lust und Interesse hat, sich diese Stunde einmal anzuschauen, ist herzlich dazu eingeladen.

Zuschüsse über die Kassen sind bei einer Verordnung möglich.

Zeit: Freitags von 08:30 – 09:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Clubhaus Schenefelder Landstr.

Weitere Informationen bei Jutta Kramm, Tel.: 636 51 060.

Ganzheitliches Faszientraining nach der Melt-Methode

Ab Freitag, dem 13. Januar 2017 bieten wir freitags von 11:00-12:00 Uhr unter der Leitung der Sporttherapeutin Gloria Brandt Faszientraining an.

Derzeit ist diese Trainingsform in aller Munde und das zu Recht. Als Faszien bezeichnet man die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungnetzwerk, das sogenannte „unendliche innere Netz“, durchdringen und unsere Beweglichkeit und Bewegung formen.

Hierzu gehören alle kollagenen faserigen Bindegewebe, insbesondere Gelenk- und Organ-kapseln, Sehnenplatten (Aponeurosen), Muskelsepten, Bänder, Sehnen, Retinacula (sogenannte „Fesseln“ beispielsweise an den Füßen) sowie die „eigentlichen Faszien“ in der Gestalt von flächigen festen Bindegewebsschichten wie die Plantarfaszie an der Fußsohle.



Sie bilden ein Geflecht, welches Druck- und Zugkräfte aufnimmt und sie weiterleitet. Faszien sind die Strukturen, die leider häufig „verkleben“,

meist infolge von Bewegungsmangel oder auch durch ein Zuviel an Bewegung, und dann zu Bewegungseinschränkungen und möglicherweise Schmerzen führen.

Im Kurs geht es nicht nur um die Lösung dieser Verklebungen, sondern vor allem um das Zurückgewinnen einer geschmeidigen Muskulatur, wodurch mehr Mobilität und Durchlässigkeit erzielt wird.



Studien belegen, dass durch ein gut integriertes Faszienetz, z. B. durch regelmäßiges „Foam rolling“, die sportliche Leistungsfähigkeit deutlich erhöht werden kann.

Diese Faszientrainings-Prinzipien werden im Kurs vermittelt:

- Längenkräftigung der Muskelketten
- Fasziales „Lösen und Lockern“ durch Rollen- und Ballarbeit
- Katapulteffekt des Kängurus
- Propriozeptive Feinabstimmung

Zeit: Freitags von 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Clubhaus Schenefelder Landstr.

Weitere Informationen bei Jutta Kramm, Tel.: 636 51 060.

Herz- und Rehasport im Überblick

Tag	Zeit	Sportart	Belastungsfähigkeit
Montag	10:45 - 12:15 Uhr	Rehasport Diabetes	
Dienstag	08:30 - 10:00 Uhr	Nordic Walking für Herzpatienten	ab 100 Watt
	10:00 - 11:30 Uhr	Nordic Walking für Herzpatienten	ab 75 Watt
	11:30 - 12:30 Uhr	Nordic Walking für Herzpatienten	ab 50 Watt
Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Wassergymnastik für Herzpatienten	ab 75 Watt
	17:00 - 18:00 Uhr	Herzsport	ab 50 Watt
	18:00 - 19:00 Uhr	Herzsport	ab 75 Watt
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	Herzsport Ballspiele	ab 100 Watt
	18:00 - 19:00 Uhr	Herzsport	ab 50 Watt
Freitag	19:00 - 20:00 Uhr	Herzsport	ab 75 Watt
	08:30 - 09:30 Uhr	Rehasport Orthopädie	
	09:45 - 10:45 Uhr	Rehasport Lunge	



Institut für Sport- & TrainingsTherapie

Personal-Training-Hamburg – Rehabilitation und Prävention

Hatten Sie eine **Operation** oder sportliche **Verletzung**?

Wir helfen Ihnen, wieder Fit zu werden!



Über uns

Bernhard Fricke (Dipl. Sportlehrer (Reha), Sport-Physiotherapeut, Rückenschullehrer) und **Raphael Wulf** (Sportwissenschaftler und Physiotherapeut , FDM-Faszientherapeut) bieten Ihnen in unserem Institut für Sport- & TrainingsTherapie individuelles, ganzheitliches und privates Reha-Training.



Angebot:

- Rückentraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Therapie von Verletzungen
- Faszien-Training
- Muskelaufbautraining
- Schmerzbehandlung (Akut und Chronisch)
- Training nach Operationen (Rehabilitation)
- Vorbereitung auf eine Operation (Prehabilitation)

So erreichen Sie uns

Telefon: 01773078606 | E-Mail: info@personal-training-hamburg.com

Internet: www.personal-training-hamburg.com

Elbchaussee 152, Hamburg-Othmarschen

NEU: Rehasport Lunge

Komet Blankenese wird sich ab Januar 2017 im Bereich des Lungensports engagieren.

Dieser Sport ist geeignet u. a. für Patienten mit Asthma bronchiale, Chronisch Obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) oder mit einem Lungenemphysem.

Betreut wird diese Rehasunde von Gloria Brandt, unserer speziell im Rehabilitationssport ausgebildeten Übungsleiterin.

Gezielte gymnastische Übungen unterstützen und stärken die Atemmuskulatur und führen so zu einer deutlichen Erleichterung im Alltag.

Beim Lungensport wird jeder Patient seinem persönlichen Leistungsniveau entsprechend gefördert bzw. gefordert. Ziel des Angebotes ist es, einen langsamen, aber stetigen Aufbau von Atemmuskulatur, Kondition und Belastbarkeit zu erreichen und damit die Lebensqualität im Alltag wieder zu verbessern.

Schwerpunkte des Lungensports sind:

- das Training von Ausdauer und Beweglichkeit
- die Hilfe zur Atemerleichterung
- die Förderung des Muskelaufbaus
- die Stärkung der Muskelkraft
- die Koordination von Bewegungsabläufen
- die Verbesserung der Lungendehnungsfähigkeit

Zeit: Freitags 09:45 – 10:45 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Clubhaus Schenefelder Landstr. 85

Bei einer Verordnung besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss von der Krankenkasse zu erhalten.

Weitere Informationen bei Jutta Kramm, Tel.: 636 51 060.

Osteoporose – warum wir aktiv sein sollten



Zahlreiche Studien haben in den vergangenen Jahren gezeigt, dass die optimale Knochendichte des Skeletts von einem regen Knochenstoffwechsel abhängt. Dafür braucht der Körper vor allem ausreichend Kalzium und Vitamin D.

Außerdem ist die Festigkeit der Knochen eng mit deren Beanspruchung durch die Muskulatur verbunden. Sport und Bewegung können einer Osteoporose daher nicht nur vorbeugen. Gezieltes Training ist auch in der Lage, eine verminderte Knochendichte wieder zu erhöhen.

Besonders gefürchtet sind Oberschenkelhalsbrüche nach Stürzen, von denen sich ältere Menschen oft nicht mehr erholen. Häufig kommt es auch zu unbemerkten Wirbelsäulebrüchen, die mit der Zeit die Wirbelsäule krümmen und den Körper „schrumpfen“ lassen. Außerdem verkleinert sich mit jedem Wirbelsäulebruch der Brustkorb ein wenig, was die Lungenfunktion einschränkt.

Tückisch an der Osteoporose ist, dass sie sich oft schleichend entwickelt und erst im fortgeschrittenen Stadium Schmerzen bereitet. Die Schmerzen gehen meist auf Muskelverspannungen zurück, die auftreten, weil sich die Statik des Rückens durch die Wirbelsäulebrüche verändert.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ausreichend Sport und Bewegung einer Osteoporose sowohl vorbeugen als auch abhelfen kann. Mit gezieltem Training kann bis ins höchste Alter eine allmähliche Zunahme der Knochendichte erreicht werden. Zusammen mit Übungen für die Bewegungskoordination verbessert sich rasch das allgemeine Körperbefinden, man fühlt sich – und ist es auch! – vitaler, aktiver und frischer.

Dieser Zustand kann bei einer Osteoporose jedoch nur dann gehalten werden, wenn das Training stets fortgeführt wird. Ansonsten dauert es nicht lange, und die Knochendichte verschlechtert sich wieder.

Sind Sie interessiert? Dann besuchen Sie gern unsere Osteoporose-Gruppe.



Zeit: Mittwochs 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Turnhalle Schule Schenefelder Landstraße.

Und lesen Sie im nächsten Heft mehr zum Training bei Osteoporose.



Bei uns darf jeder sein wie er ist ...

oder

Mit den Jahren verändert man sich ...

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Flötenausbilderin Freya wurde im September 18 Jahre alt. Zu diesem Anlass versammelten wir uns heimlich vor ihrem Haus und spielten ein paar unserer Stücke. Natürlich wurden sofort sämtliche Nachbarn auf uns aufmerksam, und spätestens jetzt wussten alle, dass hier ein Geburtstagskind wohnt. Nach den vorgetragenen Musikstücken wurden wir von Freyas Familie herzlich zum Pizzaessen und zu Kaltgetränken eingeladen, wofür wir uns hier noch einmal vielmals bedanken.

Beim Laternenumzug in der Kleingartensiedlung am Heerbrook folgte uns eine Riesenschar kleiner Kinder in Begleitung ihrer Eltern durch die Straßen nahe der Hamburger Stadtgrenze in Iserbrook. Die anwesenden Kinder und Erwachsenen zollten uns viel Beifall für unsere vorgetragenen Lieder, und hinterher wurden wir alle im Clubhaus der Kleingartensiedlung zur selbstgemachten Erbsensuppe und zum Punsch eingeladen. Vielen Dank für die tolle Organisation, und besonders Dieter und Erika!

Im Oktober liefen wir bei der Freiwilligen Feuerwehr in Rissen mit. Auch hier wurde ein schönes Laternenfest gefeiert. Viele Hundert Kinder und Erwachsene hörten unsere Musik und bedankten sich mit großem Applaus für unseren Auftritt.



Ich möchte mich an dieser Stelle besonders bei allen Spielleuten und „Ehemaligen“ bedanken, die es trotz vieler privater „Hindernisse“ immer wieder schaffen, zu unseren Auftritten zu erscheinen und mit unserer Musik so viel Begeisterung bei Jung und Alt auslösen.

Winterliche Grüße, ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr wünscht

Jens Radloff.

Schwimmen

Achtung: Ab 01.01.2017 neue Beiträge!!

Wie auf der Mitgliederversammlung vom 11.04.2016 beschlossen, erhöht sich ab dem 01.01.2017 der monatliche Beitrag in der Schwimmabteilung wie folgt:

Erwachsene von € 5,80 auf € 6,50;
 Kinder und Jugendliche, Azubis, Studenten und Arbeitslose von € 5,70 auf € 6,50;
 Familienmitglieder Erwachsene von € 3,80 auf € 4,50;
 Familienmitglieder, Kinder und Jugendliche von € 2,60 auf € 3,50;
 Integriertes Schwimmen von € 18,50 auf € 19,50;
 Sonderbeitrag Nichtschwimmer von € 40,00 auf € 50,00 (einmalig).

Tanzen

Erstes Training nach der Sommerpause

Die langen Sommerferien sind vorbei, und das Tanztraining kann wieder beginnen. Doch nach so langer Sommerpause ist aller Anfang schwer, denn, oh weh, Kopf, Gehör und Füße sind nicht immer einer Meinung und mit der Musik in Einklang zu bringen. Mit den Tanzpartnern untereinander ist es ebenso. Aber das kennen wir ja schon, denn das Gelernte muss erst einmal wieder den Weg vom Kopf zurück in die Füße finden. Trotzdem oder gerade deshalb haben wir viel gelacht und Spaß gehabt.

Um 20 Uhr war die erste Tanzstunde – die erste mit Annas Vertretung Nadja – vorbei, denn wir hatten noch eine kleine Geburtstagsnachfeier, wie jedes Jahr nach der Sommerpause. Solche Anlässe schaffen immer eine besondere Motivation, zum Training zu kommen. Aber auch sonst sind wir fast immer vollzählig.

Mitten in unserer kleinen Feier erlebten wir noch eine ganz besondere Überraschung, denn unsere Trainerin Anna und ihr

Ehemann Viktor, frisch gebackene Eltern, kamen mit ihrem Baby zu Besuch. Das war eine große Freude für uns, den neuen Erdenbürger zu begrüßen. Mit seinen blauen Augen und den vielen schwarzen Haaren guckte er schon neugierig in die Runde. Doch plötzlich war es ihm wohl zu laut, und er präsentierte uns seine kräftige Stimme, mit der er dagegenhalten wollte. Richtig so, kleiner Levian!

Die kleine Familie fuhr dann nach Hause. Für uns ging die kleine Feier noch ein wenig weiter, bis auch wir uns trennten und fröhlich und gut gelaunt nach Hause aufbrachen.

Vielleicht erleben wir so eine angenehme Überraschung ja irgendwann noch einmal. Für solche Dinge sind wir immer zu haben! Nun wünschen wir der jungen Familie alles erdenklich Gute und ganz viel Freude und Spaß miteinander.

Gutes Gelingen beim „Abenteuer“ Familie wünschen die Mittwochs-Tanzgruppen von Komet Blankenese.

Luca ist dabei – Elbe-Pokal 2016



Sonntag, der 2. Oktober 2016: An diesem schönen Herbsttag scheint die Sonne. Ziemlich aufgeregt und voller Vorfreude wacht Luca schon früh auf. Ja, heute nimmt er am 66. Elbe-Pokal-Turnier teil, dem traditionsreichsten Tischtennisturnier in Norddeutschland – sein erstes Preisturnier! Obwohl der elf-jährige Luca der jüngste unserer Abteilung ist, verfügt er bereits über die Erfahrung dreier Punktspiel-Saisons. Von Anfang an ist er mit viel Konzentration, Fleiß und Ehrgeiz dabei.

Bei dem Turnier gehörte er eigentlich zur Schüler-B-Klasse (geboren bis 1.1.2004 und jünger). Leider gab es nicht genug Anmeldungen in dieser Klasse, so dass A-Schüler (1.1.2002-31.12.2003) und B-Schüler zusammengestellt wurden. Für Luca bedeutete dies, dass seine Spielgegner bis zu drei Jahren älter sein konnten als er. Aber das kannte er schon von den Punktspielen. Dort belegt er zurzeit auf der Rangliste den 6. Platz von insgesamt 70 Jugendlichen.

Das Turnier fand im Lise Meitner Gymnasium statt. Am Eingang meldete Luca sich bei zwei freundlichen Damen an, die ihre Tischtenniskarriere hinter sich hatten. In der Halle staunte er nicht schlecht. Das war ja cool! An 16 Tischen spielten so

viele Jungs und Mädchen; Luca kannte niemanden von ihnen. Einige sahen beinahe wie Profis aus. Na ja, kein Wunder, schließlich kommen die aus der Hamburger Leistungsklasse und trainieren bis zu sechsmal in der Woche.

Das Einzelspiel fing mit den 4er Gruppen an, und das Doppelspiel startete gleich im K.O.-System. Durch Auslosung bekam Luca einen Doppelspiel-Partner. Das war ja eine echt Herausforderung, mit einem ganz Fremden Doppel zu spielen! Aber die Jungs wurden schnell miteinander warm und tauschten viele Erfahrungen aus. Mama diente als emotionales Ventil und sorgte für sein leibliches Wohl. Papa beobachtete alles genau und stand seinem Sohn mit Rat und Tat zur Seite, zumal er ja selbst einmal Tischtennis gespielt hatte.

Nach vier Stunden war das Turnier vorbei. Lucas Kraft war am Ende. Dieses Mal hat es für einen Titel nicht gereicht, obwohl er sein Bestes gegeben hatte. Aber das macht natürlich überhaupt nichts. Wichtig ist es, dabei zu sein! Es hat jede Menge Spaß gemacht. Außerdem konnte viel abgesehen werden, und motiviert hat das Turnier auf jeden Fall.

Eins steht fest: Nächste Jahr wird Luca wieder dabei sein!

Warum gerade Tischtennis?

Weil es der schnellste Rückschlagsport der Welt ist.

Weil es unendlich viele Möglichkeiten beinhaltet, nicht nur im taktischen Bereich.

Weil die 2,7 g-Zelluloid-Kugel Faszination pur ist.

Für Tischtennis habe ich mich entschieden,	Sehr wichtig	Wichtig	Nicht so wichtig
weil ich das schnelle Spiel liebe.	6	8	4
weil ich etwas für meine Gesundheit tun will.	4	6	8
weil ich in einem erfolgreichen Team spielen will.	7	5	6
weil meine Eltern es wollen.	0	2	16
weil mein Freund diese Sportart auch ausübt.	1	7	10
weil ich meinen Trainer nicht enttäuschen will.	2	7	9
weil ich gerne in einer tollen Trainingsgruppe bin.	9	9	0
weil ich sonst nichts anderes zu tun habe.	3	0	15
weil man für Tischtennis viel „Köpfchen“ braucht.	3	9	6
weil ich schnell und wendig bin.	9	7	2
weil ich mich verbessern will.	13	3	2
weil ich gerne mal in der Zeitung stehen will.	1	0	17
weil ich Meisterschaften gewinnen will.	5	10	3
Weil Tischtennis einfach toll ist.	17	1	0

Das Ergebnis einer Umfrage unter 18 Jugendlichen in unserer Abteilung, die mit viel Freude und Spaß dabei sind.

Hier begrüßen wir neue Mitglieder ...

Fußball Erwachsene

Olcay Altay, Zeki Ayten, Ali Büyükarzuman, Marco Dittmann, Sarah Dreschniol, Franziska Friese, Daniel Liebscher, Rolf Peters, Adem Sarac, Helena Sattler, Gabriel Tatides

Fußball Jugend

Frederik Abing, Kwabena Afriyie, Juan Cruz Bonanni, Jukka Henneke Bräsen, Ruben Cascorbi, Pedro Chamadoira, Manuel Chamadoira, Berkay Demiral, Jakob Diehl, Leander Friedeberg, Mojan Lukas Gelpke, Fynn Jarno Goertz, Bendix Gottwald, Carl Huber, Jannes Hubert, Leve Kirmse, Elisa Klotz, Islam Krustaskov, Jan Kurz, Thomas Leppink, Hamse Mohamed, Max Nativelle, Santiago Quintanilla Pereira, Ansgar Ratz, Maya Reinken, Leana Rosenke, Mika Schellhammer

Turnen

Johanna Gerdes, Richard Hennig, Pauline Reinhard, Charlotte Reinhard, Ciara Rühle, Malou Linh Sch mugler, Maya Ueckert, Tim Steffen Voß, Levin Wiedow, Julia Ziegler, Zahraa Zwaid

Eltern-Kind-Turnen

Emilia Adam, Ronja Braun, Zoe Harder, Philipp Hartmann, Elias Horzela, Damon Jonny Kohn, Jos Pieten Sperl, Lisa Stendera, Georg Weich, Melia Wochnick

Herzsport

Parvaneh Marsalek, Tuija Noack, Ursula Ondrej, Joachim Sahr, Marion Schultz-Buhr

Rehasport

Meral Kayaman, Gabriele Sagra

SportLounge

Conrad Cowan, Max Filges

Schwimmen

David Jung, Mathea Lischetzki, Marie-Chanthou Marg, Theo Prowe, Ella Charlotte Sophie Ronnenberg, Heinrich Schwarte, Theo Hannes Vieregge

Volleyball

Merle Marienhagen

Tischtennis

Jens Aden, Felix Fersterer

Tanzen

Cornelia Bergmann, Klaus-Dieter Bergmann

Schulsport

Siri Förster, Sophia Gleixner, Anna Sofie Heydt, Lorenz Holst, Max Nativelle, Vinzent Piecha, Noah Schulz, Vedansh Turai

... und hier verabschieden sich ehemalige Mitglieder

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

Fußball

„Wir bedanken uns sehr dafür, dass **David** so lange bei Komet spielen konnte. Sein Interesse hat sich – wie ja so oft bei den Jungs in dem Alter – nun aber verlagert“, schrieb Frau **Bextermöller**.

Frederik Busch hat neben dem Fußball zu viele andere Verpflichtungen, so dass er den Fußball leider aufgeben muss. Ein großer Dank gilt den beiden Trainern Ralf und Jörn, die immer super engagiert und fleißig waren.

Marc-Lucas Gänsrich hat leider nicht mehr die Zeit, am Fußballtraining teilzunehmen. Das Fußballspielen hat ihm viele Jahre lang sehr viel Spaß bereitet.

Turnen

Anton Appel hatte stets viel Spaß im Verein, jetzt möchte er allerdings anderen Interessen nachgehen.

Aus gesundheitlichen Gründen sind **Elke und Karl-Heinz Meyer** leider gezwungen zu kündigen. Sie wünschen dem Verein weiterhin alles Gute und viel Erfolg.

Dominik Reichert und **Fynn Hadler** bedanken sich sehr für das tolle Training in der Sparte Turnen und wünschen alles Gute.

Bela Marsau ging mit großer Freude zum Turnen. „Vielen Dank dafür! Da er nun eingeschult ist und nicht mehr mit seiner Kindergartengruppe zum Turnen geht, kündigen wir“, schrieb Familie Marsau.

Herzsport

Elke Ullrich bedauert ihre Kündigung sehr, da sie über 17 Jahre lang sehr gern am Herzsport teilgenommen hat. Es waren interessante, lehrreiche und zum Teil lustige Übungstage. Sie bedankt sich herzlich u. a. bei Ulrike und Jutta, welche immer mit viel Elan dabei waren, uns Hilfestellung gaben und in sehr freundschaftlicher Art unseren gesundheitlichen Bedürfnissen entsprochen haben. Sie wünscht dem Verein alles Gute für die Zukunft.

Tanzen

„Meine Mutter hat schon seit 2012, noch vor dem Tode meines Vaters Werner Dohrmann, aktiv keinen Sport mehr betrieben. Dennoch war sie weiterhin Mitglied. Aufgrund der Krankheit meiner Mutter **Ilse** möchten wir nun jedoch ihre Mitgliedschaft beenden. Sie blickt sicherlich gern auf die 35 Jahre in der Tanzsport-, Fahrrad- und Freizeitabteilung zurück“, schrieb ihr Sohn Herr **Dohrmann**.

Volleyball

Wegen des Umzugs in eine andere Stadt kann **Emma Bätjer** nicht länger am Volleyball teilnehmen; für die schöne Zeit bedankt sie sich vielmals.

Schwimmen

Levi Böttger hat sich für einen anderen Sport entschieden, bedankt sich bei Komet und wünscht alles Gute.

Hauptverein

Die Familie von **Jan Pascal Wieczorek** bedankt sich für die schöne Zeit beim Kinderturnen, beim Schwimmen sowie in der Fußball-Jugendabteilung.

Mitglieder

KOMET

Treue	Nachname	Vorname	Eintritt	Abteilungen
45 Jahre	Knothe	Stephan	01.10.1971	Tischtennis
	Skriptschinski	Viktor	01.12.1971	Tischtennis
40 Jahre	Hofsäss	Bernd Walter	01.11.1976	Tischtennis. Turnen
	Krull	Manfred	01.11.1976	Tischtennis
	Mordhorst	Katja	01.11.1976	Turnen
35 Jahre	Blobel	Annemarie	01.12.1981	Turnen
	Horreis	Birgit	01.12.1981	Turnen
30 Jahre	Fuehring	Christel	01.11.1986	Herzsport
	Voss	Kirsten	01.11.1986	Turnen
25 Jahre	Jüptner	Ingrid	01.10.1991	Turnen
	Muehle	Ellen	01.11.1991	Spielmanszug
20 Jahre	Kramm	Nils Johannes	01.10.1996	Volleyball
	Meyer	Elke	01.10.1996	Turnen
	Meyer	Karl-Heinz	01.10.1996	Turnen
	Wiechmann	Simon	01.10.1996	Fußball
	August	Anja	01.11.1996	Spielmanszug
	Rothbarth	Werner	01.11.1996	Turnen
	Krohn	Karolin	01.12.1996	Spielmanszug
15 Jahre	Lomoth	Gerhard	01.10.2001	Turnen
	Seitz	Beate	01.10.2001	Tischtennis
	Finnern	Ingrid	01.11.2001	Turnen
10 Jahre	Boulwood	Karin	01.10.2006	Herzsport
	Degenhardt	Ute	01.10.2006	Turnen
	Duphorn-Madsen	Tim Casper	01.10.2006	Fußball
	Langkutsch	Anton	01.10.2006	Fußball
	Regel	Alois	01.10.2006	Turnen
	Riehm	Heinz	01.10.2006	Herzsport
	Speth	Mattis	01.10.2006	Fußball
	Börner	Fabian	01.11.2006	Fußball
	Dursun	Nesrin	01.11.2006	Turnen
	Horndahl	Vincent	01.11.2006	Fußball
	Kerfack	Lara	01.11.2006	Turnen
	Kiene	Antonia	01.11.2006	Fußball
	Pohns	Marie-Lotta	01.11.2006	Turnen
	Schewe	Claudia	01.11.2006	Turnen
	Bingert	Emma	01.12.2006	Fußball
	Grammersdorf	Margret	01.12.2006	Turnen
	Reiniger	Wolfgang	01.12.2006	Herzsport
	Roloff	Dieter	01.12.2006	Herzsport
	Tangermann	Renate	01.12.2006	Herzsport
	Trutnau	Rüdiger	01.12.2006	Turnen



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



Michael Grahl
Sanitärtechnik GmbH
Ueckerstraße 9
22547 Hamburg

Tel.: 040 / 853 226-33
Fax: 040 / 853 226-35

www.michael-grahl.de
info@grahl-gmbh.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 ...



Seemann

& Söhne

Gegr. 1892

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

RUMÖLLER
Seit 110 Jahren im Familienbesitz
BETTEN

HAMBURG SCHLÄFT

Moderne Boxspring- oder klassische Holzbetten
- alles eine Frage des individuellen Geschmacks.

Wichtig aber ist die Qualität!
RUMÖLLER BETTEN hält für Sie die unterschiedlichsten
Schlafsysteme von führenden Bettenherstellern bereit.
Überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie.

RUMÖLLER BETTEN
info@rumoeller.de · www.rumoeller.de

Blankenese
Elbchaussee 582 · Hamburg · T. 040 - 86 09 13

Elbe-Einkaufszentrum
Osdorfer Landstr. 131 · Hamburg · T. 040-800 37 72

Bauzentrum **Sandhack** *mit uns wird gebaut!*

EUROBAUSTOFF
■ ■ ■ ■ ■ DIE FACH-HÄNDLER

Europas führende Fachhändler für Bauen und Renovieren!

Bauzentrum Sandhack GmbH · Osterbrooksweg 50 · 22869 Schenefeld
☎ (040) 83 93 64-0 · Fax (040) 8 30 55 47 · E-Mail: info@sandhack.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 -

Schenefelder Landstraße 85

Tel.: 040 / 870 16 14

