



VEREINSNACHRICHTEN DER

# FTSV KOMET

BLANKENESE v. 1907 E.V.



FTSV KOMET BLANKENESE v. 1907 E.V.  
[www.komet-blankenese.de](http://www.komet-blankenese.de)

## Hallenendrunden-Spektakel mit den Komädchen



Die Hallenfußballsaison ist zu Ende, und die Komädchen blicken auf eine der erfolgreichsten Runden aller Zeiten zurück, auch wenn diesmal kein ganz großer Triumph zu erringen war.

Unsere B-Komädchen des Jahrgangs 1999, Hallenpokalsieger 2010 und Endrundenteilnehmer der Hallenmeisterschaft 2012, erreichten das Finale um die B-Mädchen-Futsalmeisterschaft. Damit war Komet zum dritten Mal in Folge an dieser Endrunde beteiligt. In einer krankheitsbedingten Notbesetzung ergatterten die „Koms“ einen schwer erkämpften 4. Platz in dem sechsköpfigen Teilnehmerfeld.

Unsere C-Komädchen aus den Jahrgängen 2000 und 2001, Hamburger Hallenmeister 2011 und Hallenvizemeister 2013, erreichten zum zweiten Mal in Folge das Finale und schlossen die Endrunde auf Rang 3 ab. Die Mannschaft von Trainer Dennis Starckjohann ist damit weiter das erfolgreichste Team der nun zehnjährigen Komädchen-Geschichte.

Unser Jahrgang 2002 sorgte dafür, dass Komet Blankenese zum fünften Mal in Folge in der Endrunde um die Hamburger Hallenmeisterschaft der D-Mädchen stand. Nach einem atemberaubenden 2-0-Sieg im Eröffnungsspiel gegen den Turnierfavoriten SC Eilbek war die Entscheidung am Schluss so knapp wie selten. Acht Punkte und ein 0-0 im „Endspiel“ gegen Komet sollten dem SC Ellerau reichen, um die Schale zu holen, während die Komädchen durch das Remis auf Rang 4 abrutschten. Ein 1-0 hätte zum eigenen Triumph gereicht. Trotzdem durfte sich die Mannschaft um Betreuer Martin Kelpke über eine großartige Leistung freuen und hatte schließlich bei der Verlosung des Sponsorenpreises von „Möbel Schulenburg“ das zuvor verwehrte Glück. Der Gutschein über 250 € für einen Einkauf bei „Sport-Duwe-Hamburg“ ging an die Dockenhudenerinnen.

Der Jahrgang 2003, Dritter der letztjährigen Hallenmeisterschaft, sorgte als jüngerer Jahrgang mit der Teilnahme am Hamburger Hallenpokal für die eigentliche Sen-

sation dieses Winters. In einem großartigen Hauptrundenendspurt sicherte sich das Team um Betreuerin Gesa Bartels den ursprünglich nicht für möglichen gehaltenen Sprung ins Finale. Dort musste sich die Mannschaft allerdings der körperlichen Überlegenheit der Gegnerinnen aus dem Jahrgang 2002 beugen und wurde nach drei 0-1-Niederlagen, einem 1-2 und einem 0-0 abgeschlagen Letzter. Geknickt war die Gang nicht: sie weiß, dass sie im Winter 2016 von dieser Erfahrung profitieren wird.

Der Jahrgang 2004 hat bereits jetzt eine sehr bewegte Geschichte hinter sich; Dreiviertel der Mitglieder dieser Mannschaft haben erst im Laufe des Jahres 2014 mit dem Fußballspielen angefangen. Damit stand das ausgegebene Ziel des Erreichens des Finales um die Hallenmeisterschaft auf wackeligen Füßen. Doch vielleicht war es gerade diese Aussicht, die die Komädchen am Ende zur Qualifikation für den Hamburger Hallenpokal führte. Betreuer Birger Horndahl durfte sich dort über ein Remis gegen den Pokalsieger Rahlstedt freuen. Das bewies, dass auch diese Gruppe mit der Zeit zu einem der Hamburger Top-Teams reifen kann.

Ganz knapp an einer zweiten Überraschung rasselte der Jahrgang 2005 vorbei. Die Mannschaft um Betreuer Michael Boos verpasste die Teilnahme am Hallenpokal mit Rang 5 in der Hauptrunde nur um einen Platz und wird 2016 sicher dafür sorgen, dass Komet nur in diesem Jahr auf die fast schon traditionelle E-Meisterschaftsendrunde verzichten musste.

Unsere zwei F-Komädchen-Mannschaften durften am finalen Spieltag der F-Mädchen-Freundschaftsrunde Bekanntschaft mit DFB-Vizepräsidentin Hannelore Ratzburg machen, deren Wurzeln u.a. auch in die Grundschule Iserbrook in der Musäusstraße zurückreichen. Aus ihren Händen nahmen die Komädchen ihre Teilnehmer-Medaillen entgegen und freuten sich über einen tollen Fußball-Tag.



*Liebe Kometerinnen, liebe Kometer,*

das neue Jahr hat bereits die ersten Veränderungen mit sich gebracht. In Hamburg wird es nach der Wahl vom 15. Februar nun wahrscheinlich eine Koalitionsregierung geben. Und es bleibt zu hoffen, dass der Sport weiterhin ein wichtiges Thema für den neuen Senat sein wird. In der Vergangenheit war ein Wechsel im Senat auch häufig mit der Verlagerung der Zuständigkeiten für den Sport verbunden. Mit der Bewerbung um die Olympischen Sommerspiele ist der Sport zumindest seit einiger Zeit das Gesprächsthema in der Stadt. Wir werden sehen, ob der Deutsche Olympische Sportbund Hamburg als deutsche Bewerber-Stadt nominiert. Dann wäre es immer noch ein langer Weg, bis im Jahre 2017 die Entscheidungen für die Austragungsorte 2024/28 durch das IOC bekannt gegeben werden.

Ein langer Weg ist es auch, bis wir wissen, ob und wie es mit unserem Sport- und Trainingszentrum weitergeht. Sage und schreibe 10 Monate dauert nun schon die Bearbeitung unserer Einwendungen gegen zwei Punkte aus dem Bauvorbescheid vom Oktober 2013 durch das Rechtsamt des Bezirksamts Altona. Vielleicht (und hoffentlich) geht es nun mit dem neuen, alten Senat ein bisschen schneller. Wir werden sehen...

Veränderungen wird es auf jedem Fall in der Fußball-Abteilung geben. Nachdem sie im letzten Jahr das Clubhaus aufgegeben hat, wird Heidi Schmidt nun nicht mehr für ein Amt in der Fußballabteilung kandidieren. Über sechs Jahre stand Heidi an der Spitze der Abteilung und hat deren Entwicklung maßgeblich mitgestaltet. Und zwar so gut, dass sie, wie bekannt, im Jahre 2013 mit dem DFB-Ehrenamtspreis geehrt wurde. Auch ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal bei Heidi für ihr großes Engagement bedanken. Besonders beim Thema „Kunstrasen“ hat Heidi gezeigt, welches Organisationstalent in ihr steckt.

Lassen Sie mich an dieser Stelle noch auf wichtige Termine hinweisen.

Wie immer im Frühjahr stehen in unserem Verein die Abteilungsversammlungen und im April die ordentliche Mitgliederversammlung an. Es sind die entscheidenden Gremien in unserem Verein. Die Mitglieder entscheiden über die Höhe der Beiträge und deren Verwendung durch die Festlegung der jährlichen Etats, und sie wäh-

len die Abteilungsleitungen und den Vorstand. Jede Stimme in den Versammlungen ist wichtig. Machen auch Sie mit!

Deshalb lade ich Sie zu den Abteilungsversammlungen ein und bitte Sie recht herzlich um Ihre aktive Teilnahme an diesen wichtigen Veranstaltungen.

Besonders freue ich mich darauf, Sie bei unserer ordentlichen Mitgliederversammlung am 24. April 2015 um 20.00 Uhr in unserem Clubhaus begrüßen zu dürfen.

Zum Schluss möchte ich Ihr Augenmerk noch auf ein weiteres, wichtiges Thema lenken – den Umgang mit „sexualisierter Gewalt“ in unserer Gesellschaft und im Sport.

Wie Sie sicherlich wissen, waren wir vor gut fünf Jahren einer der ersten Sportvereine in Hamburg, der von den Übungsleitern und Betreuern die Vorlage eines „Erweiterten Führungszeugnisses“ für die Kinder- und Jugendarbeit verbindlich eingefordert hatte.

Nun sind wir noch einen Schritt weitergegangen und haben mit unserem 2. Vorsitzenden Gunnar Wetzel einen Beauftragten zur „Prävention sexualisierter Gewalt“ ernannt. Er ist mit Beginn des Jahres Ansprechpartner für Eltern, Kinder und unsere Übungsleiter und Betreuer bei allen Fragen rund um dieses Thema. Gunnar Wetzel wird dabei im Bedarfsfall auch auf das bestehende Netzwerk der Hamburger Sportjugend und des DOSB zurückgreifen können.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Gunnar in seinem neuen Amt möglichst wenig zu tun bekommen wird. Helfen wir unseren Kinder und Jugendlichen dabei, stark und selbstbewusst zu werden. Ich bin davon überzeugt, dass der Sport und die Gemeinschaft bei Komet eine gute Grundlage dafür bieten.

In diesem Sinne bleibe ich

*Ihr Christoph Albrecht*



# Auf einen Blick

# KOMET

	Name	PLZ	Adresse	Telefon
<b>Vorstand</b>				
1. Vorsitzender	Christoph Albrecht	22589	Wisserweg 22	87 25 57
2. Vorsitzender	Gunnar Wetzel	22453	Cord-Dreyer-Weg 21	555 24 63
3. Vorsitzender	Jutta Kramm	22589	Iserbrooker Weg 66	636 51 060
1. Kassenwart	Jörg Köster	22589	Osterloh 1 a	870 61 27
2. Kassenwart	Friedrich Ramme	22587	Bohnstr.9	870 65 43
Schriftführer	Karl-Heinz Labusga	25469	Halstenbek, Seekamp 66	04101/ 459 83
1. Beisitzer	Hinrich Breckwoldt	22559	Wedeler Landstr. 129	182 974 14
2. Beisitzer	Brigitte Paschburg	22609	Vogt-Groth-Weg 31 b	800 87 90
Vereinsjugendleiterin	Claudia Neumann	22559	Wittenbergener Weg 19	81 16 92
<b>Obleute</b>				
Ältestenrat	Jochen Grote	22587	Lütt Iserbrook 55	87 58 64
Ehrenamtsbeauftragter	Robin Becker	22589	Fuhlendorfweg 35 h	87 18 36
Gewaltprävention	Gunnar Wetzel	22453	Cord-Dreyer-Weg 21	555 24 63
<b>Abteilungen</b>				
<b>Fußball</b>				
Fußball	Heidi Schmidt	22589	Schenefelder Landstr. 85	0179 799 10 94
Schiri-Obmann	Hinrich Breckwoldt	22559	Wedeler Landstr. 129	182 974 14
<b>Turnen</b>				
Abteilungsleiterin	Claudia Neumann	22589	Wittenbergener Weg 19	81 16 92
<b>Fitness-Center/SportLounge</b>				
Abteilungsleiter	Werner Wünschmann	22589	Wisserweg 9	870 42 45
<b>Schwimmen</b>				
Abteilungsleiterin	Karin Behr	22589	Bredkamp 75	87 54 96
<b>Spielmanszug</b>				
Abteilungsleiterin	Sabine Brey	22589	Brookwisch 17	870 48 94
<b>Volleyball</b>				
Abteilungsleiter	Grit Jeschonowski	22589	Lütt Iserbrook 14	87 59 54
<b>Tischtennis</b>				
Abteilungsleiter	Bernd-Walter Hofsäss	25469	Halstenbek, Hornkoppel 31	04101/406122
<b>Tanzen</b>				
Abteilungsleiter	Werner Otto	22547	Jevenstedter Str. 93b	84 65 78
<b>Triathlon</b>				
Abteilungsleiter	Hellmuth Lehmann	22589	Heerbrook 19	870 11 49
<b>Geschäftsstelle</b>				
	B. Ladiges-Albrecht	22589	Schenefelder Landstr. 85	870 34 40
	Britta Wiechmann			
<b>Pressearbeit</b>				
	Torsten Mahnhardt			01523 1893598
<b>Vereinszeitung</b>				
	B. Ladiges-Albrecht			
<b>Lektorat (teilweise)</b>				
	Meike Zantz			
<b>Gaststätte</b>				
	Ajmal Qadir	22589	Schenefelder Landstr. 85	870 16 14
<b>Sportversicherung</b>				
	Jan C. Garmatz	22880	Wedel	04103 / 21 97
<b>Fitness-Center</b>				
		22589	Simrockstr. 62	870 35 04

Manuskripte und Bilder erbitten wir bis zum **Redaktionsschluss am 10. Mai 2015 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](mailto: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 ist jeweils zum 30. 06. und 31. 12. eines jeden Jahres zulässig.

Er ist zum 15. 05. bzw. zum 15. 11. eines jeden Jahres dem Verein schriftlich durch eingeschriebenen Brief gegenüber dem Vorstand zu erklären.

Auf Verlangen wird eine Austrittsbestätigung zugeschickt.

**Kündigung (Austritt) per Fax ist ungültig.**

Trotz des Zeitalters von Fax und E-Mail schreibt der Gesetzgeber in einigen Fällen nach wie vor ein persönlich unterschriebenes Originaldokument vor.

So müssen Kündigungen, Vertragsabschlüsse und -änderungen immer schriftlich eingereicht werden. Faxe sind in diesen Fällen nicht rechtskräftig (§126 BGB).

Auch lt. unserer Satzung werden Kündigungen nur per Einschreiben anerkannt.

**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 Euro 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!

**Geschäftsstelle:**

**Komet Blankenese, Schenefelder Landstraße 85, 22589 Hamburg**

Änderungsanzeige Name des Mitgliedes:

1. Meine (unsere) Anschrift hat sich geändert und lautet jetzt:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

Mail:

Mitgliedsnummer:

3. Mein (unser) Konto hat sich geändert und lautet jetzt:

Kontonummer:  
IBAN:

bei der Bank (BLZ):  
BIC:

Sonstige Änderungen (z.B. des Familienstandes, Ummeldung von Abteilung zu Abteilung, Beginn/Ende der Ausbildung):

2. Name des Kontoinhabers:

## Abteilungsversammlungen 2015

Tag	Versammlung	Ort	Zeit
02. März	SportLounge	Clubhaus	19.00 Uhr
02. März	Tanzen	Clubhaus	19.00 Uhr
04. März	Schwimmen	Clubhaus	19.30 Uhr
16. März	Fußball	Clubhaus	19.30 Uhr
24. März	Spielmannszug	Schule Schenefelder Landstraße	20.00 Uhr
30. März	Turnen	Clubhaus	20.00 Uhr
01. April	Volleyball	Clubhaus	19.00 Uhr
08. April	Jugendversammlung	Turnhalle Müsäusstraße	18.00 Uhr
23. April	Hauptverein	Clubhaus	20.00 Uhr



## Bestattungen

Rolf Eggerstedt

**86 14 03**

Simrockstr. 7 und Sülldorfer Landstr. 15

## FTSV KOMET BLANKENESE VON 1907 e.V.



Jugend- u. Vereinsheim: Schenefelder Landstraße 85, 22589 Hamburg

Geschäftsstelle: Telefon 870 34 40 · Fax 870 34 41  
E-Mail: [komet@komet-blankenese.de](mailto:komet@komet-blankenese.de) ·  
Homepage: [www.komet-blankenese.de](http://www.komet-blankenese.de)  
geöffnet Dienstag von 10.15 bis 12.15 Uhr  
Donnerstag von 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 Grotefendweg,  
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

## Einladung zur

**ordentlichen Mitgliederversammlung**  
am Donnerstag, dem 23. April 2015 um 20.00 Uhr  
im Clubhaus, Schenefelder Landstraße 85,  
22589 Hamburg

### Vorläufige Tagesordnung:

- |        |  |
|--------|--|
| TOP 1  | Begrüßung und Eröffnung durch den Vorstand   |
| TOP 2  | Beschlussfassung über Änderung der Tagesordnung  |
| TOP 3  | Ehrungen   |
| TOP 4  | Berichte des Vorstands und der Abteilungen   |
| TOP 5  | Wortmeldungen zu TOP 4   |
| TOP 6  | Kassenbericht 2014 und Etat 2015   |
| TOP 7  | Bericht der Revisoren  |
| TOP 8  | Wortmeldungen zu TOP 6 und TOP 7   |
| TOP 9  | Feststellung der Zahl der erschienenen, stimmberechtigten Mitglieder   |
| TOP 10 | Genehmigung des Kassenberichtes  |
| TOP 11 | Genehmigung des Haushaltsplanes  |
| TOP 12 | Entlastung des Vorstands und der Revisoren   |
| TOP 13 | <b>Wahlen</b><br><b>Vorstand</b> 1. Vorsitzender, 3. Vorsitzender, 2. Kassenwart,<br>1. Beisitzer<br><b>Wahl der Revisoren</b><br><b>Wahl und Bestätigung des Ältestenrates</b><br><b>Bestätigung des Vereinsjugendleiters</b> |
| TOP 14 | Anträge  |
| TOP 15 | Verschiedenes  |

Anträge müssen satzungsgemäß 14 Tage vor der Versammlung,  
also bis spätestens **9. April 2015** beim Vorstand,  
Schenefelder Landstraße. 85, 22589 Hamburg, eingegangen sein.

- Der Vorstand -

Hamburg, den 15. Februar 2015

## Der neue Liga-Coach und sein neues Team

Umbruch bei Komet! Mit dem neuen Trainer Alexander Born betritt heute nicht nur ein neuer Coach die Dockenhudener Fußball-Bühne, sondern auch eine fast komplett neue Mannschaft.

Mit Lukas Hackl und Fabian Höger stehen gleich zwei neue Torhüter im Kader. Neuzugänge sind auch Dennis Turan, Rafik Ben Saad, Marius Nieke, Daniel Henning, Maximilian Schnebbe, Salih Yayla, Serkan Batu und Efan Batu.

Das Kunststück, so viele neue Leute in den Club zu holen, gelang Komet seit Jahren nicht mehr. Doch damit allein ist es nicht getan. Nun will auch noch eine echte Gang aus der Mannschaft geformt werden. Coach Born ist da guten Mutes: „Wir hatten kürzlich einen tollen Mannschaftsabend. Und wir haben in den Vorbereitungsspielen eine gute Entwicklung gehabt, uns gegen klassenhöhere Teams gut geschlagen. Natürlich ist noch Luft nach oben, aber ich bin bislang sehr zufrieden.“

Der 36jährige Mediaberater ist gebürtiger Volksdorfer, verbrachte seine Jugend beim Meiendorfer SV und

schaffte dort auch den Sprung in den Herrenbereich. Später kickte er für Wandsetal und Du-Wo. Als Trainer ist er schon herumgekommen. Nach Meckelfeld, Post SV, HSV IV und Sperber hieß sein letzter Club TSV Bardowick. Dort, in der Nähe von Lüneburg, wohnt Born inzwischen. Doch da er in Hamburg arbeitet, suchte er sich einen neuen Club in der Hansestadt. Der Weg nach der Arbeit ist dann nun mal kürzer.



Wir dürfen sehr gespannt sein, welche Entwicklung dieser Umbruch mit sich bringt.

## Sparda-Bank Fairness-Preis für die 1. Senioren

Mitte Februar 2015 trafen sich 14 Mannschaften der Hinrunde 2014/15 im Steigenberger Hotel zur 14. Ehrung. 20.000,- Euro wurden auch diesmal an die Siegermannschaften verteilt.



v.l.n.r.: Dieter Miloschik (Sparda-Bank), Claus Bölder, Norbert Haupt (beide Komet), Dirk Fischer (HFV-Präsident)

Aus den Händen von Präsident Dirk Fischer nahmen der Mannschaftskapitän Norbert Haupt und der Vereinsvertreter Claus Bölder die Urkunde und den symbolischen Scheck in Höhe von 500,- Euro entgegen.



Jeweils mit 0 Strafpunkten teilten sich TSV Glinde und Komet Blankenese den mit insgesamt 1.000,- Euro dotierten Preis für den Seniorenbereich.

Aber nicht nur fair sind die Männer aus der Ü 55, sondern auch sportlich erfolgreich: gegenwärtig stehen sie punktgleich mit Union Tornesch an der Tabellenspitze in ihrer Staffel S 56.

Anschließend wurde im Rahmen eines vorzüglichen 3-Gänge-Menüs gefeiert und die eine oder andere Erinnerung ausgetauscht; natürlich wurden auch neue Kontakte geknüpft. Eine tolle Sache für alle.

Nachahmer gesucht!

V.T.

## Was alles so passierte...

Das Schönste im vergangenen Jahr war die Rückkehr in die beliebte Sporthalle in der Musäusstraße.

Trotz anfänglicher Schwierigkeiten wie jener mit der Heizungsregulierung und dem Fensteröffnungsmechanismus spielte sich dennoch so langsam alles ein. Auch das Problem vom immer glatter werdenden Hallenboden wird sicher bald gelöst werden, und wenn dann die erwarteten Matten geliefert werden, kann uns nichts mehr daran hindern, so richtig Gas zu geben und die neue wirklich schöne Halle jeden Tag voll zu nutzen!!

Ich fühle mich sehr wohl in der Halle und stelle auch jetzt wieder fest, wie sehr sie mein zweites Zuhause ist.

Jutta und ich haben erneut viele neue Stunden ins Leben gerufen, sowohl in den Hallen als auch in unserem Wohlfühlraum im Vereinshaus. Es ist eine Freude zu sehen, wie Komet wächst und der Auftrag uns gelingt, viele Menschen – Kinder wie Erwachsene – zum regelmäßigen Sport zu motivieren.

Das Schönste und Beste bei uns in der Turnabteilung ist, dass man sich nicht für eine bestimmte Sache entscheiden muss, an der man teilnehmen möchte; jeder kann sich aus dem großen Angebot seine persönlichen Lieblingsangebote herausuchen und diese nach Belieben auch wechseln.

An dieser Stelle möchte ich allen Trainern, die für die Turnabteilung arbeiten, meinen dicken Dank aussprechen. Ihr seid einfach SPITZE!!

## ...mit Trainer und Ärzten auf kulturellen Abwegen

Auch außerhalb der Turnhalle hatten alle Trainer und Ärzte viel Spaß!

Es war mal etwas ganz anderes - nicht vor der Gruppe zu stehen und Kommandos zu geben, nicht Puls zu messen und Gespräche über die körperlichen Beschwerden zu führen, nicht mit den Kleinsten von Komet über die Geräte zu klettern und Spiele zu spielen und auch nicht bei Yoga und Pilates auf die richtige Atmung hinzuweisen.

Dieses Mal wurden „WIR“ gefordert. An einem Sonntagabend im Februar ging es am Vormittag mit allen Trainern und Ärzten der Turnabteilung in die Kunsthalle Hamburg. Dort erwartete uns eine hoch interessante Führung, die mit viel Humor, Sarkasmus und Ironie über die verschiedenen Künstler dieser beeindruckenden Bilder informierte.

Es hat sich wirklich gelohnt, die Turnhalle einmal zu verlassen und die Kunsthalle zu erforschen; auch für das leibliche Wohl wurde vor Ort gesorgt. Es waren schöne Stunden und uns allen ein großes Vergnügen;



Kleine Highlights im letzten Jahr waren sicherlich unsere Feiern mit den Kindern wie das Faschingsfest, das große Sommerfest auf dem Schulgelände der Schela (mit dem Wahnsinns-Platzregen) und die zahlreichen verschiedenen Weihnachtsfeiern wie z.B. unser obligatorischer Besuch im Elbe-Kino, das Puppenspiel für die Kleinsten und das Pizza-Essen für die Großen.

Auch haben sich im letzten Sommer alle Trainer der Turnabteilung zum Grillfest und zur Weihnachtsfeier zu einem gemütlichen Austausch über ihre Stunden bei mir zu Hause getroffen. Es war so harmonisch und nett, dass auch diese Feste Tradition werden sollten. Denn nicht nur Sport, auch gute Feste, Fröhlichkeit und Lachen halten uns gesund!

Wir sehen uns in den Hallen, ich freue mich auf Euch  
Eure Claudia



einfach mal etwas ganz anderes. Einen riesigen Dank an Jutta für ihre gelungene Organisation!

Gut, dass ich Dich an meiner Seite habe!!

Einen lieben Gruß von Claudia

## Hier trifft sich die Jugend

Auspowern für Jugendliche - jeden Mittwoch von 18:00-20:00 Uhr in der großen Halle der Musäusstraße!

Ich heiße Deborah, bin 23 Jahre alt und Studentin (sechs Semester Lehramt Sport und Geographie, derzeit Gesundheitswissenschaften) und leite die Jugendgruppen am Mittwoch. Ich selbst bin mit Komet groß geworden, habe im Alter von einem Jahr mit dem Turnen angefangen und bin seitdem aktiv im Verein.

In meinen beiden Gruppen geht es mir besonders darum, dass die Jugendlichen sich mal so richtig austoben und verausgaben können, um den Kopf frei zu bekommen und den Schulstress abbauen können. Genauso wichtig ist es mir, den Kindern und Heranwachsenden Teamfähigkeit zu vermitteln, wozu ich Gruppenspiele und sportliche Gruppenaufgaben anleite, die nur gemeinsam im Team zu lösen sind.

Kondition und Koordination werden durch kurze Ausdauerübungen, Geräteturnen und Bodenturnen gefördert. Dabei geht es nicht primär um die Leistungen,

sondern um den Spaß an der Bewegung und darum, ein sicheres und gutes Körpergefühl zu entwickeln.

**Die beiden Kurse finden in der großen Halle Musäusstraße mittwochs von 18:00-19:00 Uhr bzw. 19:00-20:00 Uhr statt.**

In der Altersspanne von 9-17 Jahren findet jeder einen Platz bei mir. Ich freue mich immer über neue Gesichter, kommt einfach vorbei!



Eure Deborah

## Hej - jetzt bin ich Komet-Trainerin!

Ich heiße Julia und habe am **Donnerstag** das **Kinderturnen** in der **Sporthalle Schenefelder Landstraße** von **16:00-18:00 Uhr** übernommen.

Die Arbeit mit Kindern bereitet mir sehr viel Freude. Aus diesem Grund habe ich mich 2010 dazu entschlossen, auf Lehramt an der Uni Hamburg zu studieren. Nun bin ich bereits im 9. Semester und studiere unter anderem das Fach Sport, weil der Sport mich schon mein ganzes Leben lang begleitet.

Es ist meines Erachtens sehr wichtig, dass Kinder schon in jungen Jahren die Möglichkeit bekommen, sich viel und auf vielfältige Weise zu bewegen, um auf der

einen Seite ihre Motorik und Koordination weiter zu entwickeln und auf der anderen Seite die Freude an der Bewegung kennenzulernen. Dies hoffe ich durch meine Arbeit bei Komet ein Stück weit zu unterstützen.

Ich würde mich freuen, wenn Ihr bei mir vorbeischaut.

Eure Julia



## Auch am Vormittag geht es richtig rund!

Alle Sportler, die lieber vormittags schwitzen und sich am Morgen auspowern wollen, sind **am Donnerstag im Vereinshaus in unserem Wohlfühlraum** herzlich willkommen.

Dort wartet um **9:00 Uhr** Nicole auf Euch und bringt Euch mit ihrer Stunde **Fatburner** so richtig ins Schwitzen. In Nicoles Stunde wird ein Intervall-Training durchgeführt, welches die Fettverbrennung ankurbelt und die Körperkonturen strafft. Und dies alles mit viel Spaß!!

Gleich danach um **10:00 Uhr** geht's auch bei Nicole weiter mit **Pilates**.

Hierbei handelt es sich um ein gezieltes Workout-Training. Im Fokus stehen die tiefe Bauchmuskulatur, die Stärkung der Rückenmuskulatur und der Aufbau der Gesäßmuskeln. Durch eine gleichmäßige und angeleitete Atmung gelingt eine ruhige und dennoch effektive Ausführung der Übungen. Stretching und Entspannungsübungen runden die Pilates-Stunde ab.

Es freut sich auf Euch

Eure Nicole Berg

## Unsere beliebten Stunden bei Meike

**Body-Workout**, jeden **Dienstag** von **19:00-20:00 Uhr** in der **großen Turnhalle der Musäusstraße**.

Beim 60-minütigen Body-Workout kommt jeder auf seine Kosten. Nach einem Kraft-Ausdauer-Teil von etwa einer halben Stunde geht es mit oder ohne Gewichte ins Toning. Dabei liegt der Schwerpunkt jede Woche auf einem anderen Bereich: Mal widmen wir uns mehr dem Rücken und den Schultern, in der folgenden Woche sind dann wieder Bauch, Beine und Po dran – dabei kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden, welche Hilfsmittel (z.B. Hanteln, Tubes) zum Einsatz kommen sollen. Vor allem aber steht für uns im Vordergrund: **Schwitzen und Spaß haben!**

Danach geht's weiter mit **Pilates**, jeden **Dienstag** von **20:00-21:00 Uhr** auch in der **großen Turnhalle der Musäusstraße**.

Ganz anders als im Alltag, wo der Körper schlichtweg funktioniert, wollen wir uns beim Pilates mit unserem Körper und seiner Funktionalität auseinandersetzen und mit Konzentration und Spaß unsere individuellen Stärken und Schwächen ermitteln und ausgleichend trainie-

ren. Dabei spielen Kräftigung und Stretching gleichermaßen eine wichtige Rolle. Durch das Zusammenspiel gezielter und intensiver Trainings- und Entspannungsphasen kann somit nicht nur das Körpergefühl und die Haltung verbessert, sondern auch Stress abgebaut und neue, positive Energie generiert werden.

Probiert es einfach mal aus! Es freut sich auf Euch



Eure Meike

## Wir starten mit einem weitere Feldenkrais-Kurs



Nach drei wunderbaren Feldenkrais-Kursen starten wir nun mit einem vierten Kurs. Er umfasst 12 Einheiten und geht **vom 09. April bis zum 02. Juli 2015**.

### Was ist Feldenkrais????

„Eine Lernmethode“, meinte der israelische Physiker Moshe Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat. Das ist natürlich etwas knapp. Denn gemeint ist ein sehr umfassendes Lernen, das über das schulische weit hinausgeht. Anlässe zu solchem tiefgehenden Lernen könnten vielleicht sein, dass Ihr etwas in Eurem Leben verändern wollt. Dass Ihr Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen auf eine Weise gelernt habt, die nun Einschränkungen und vielleicht sogar Schmerzen bewirken, dass das, was Ihr bis jetzt gelernt habt, weit hinter Euren Möglichkeiten zurückbleibt.

Ihr merkt wahrscheinlich, Lernen wird in der Feldenkrais-Methode als Mittel aufgefasst, um Gebiete zu erreichen, die üblicherweise auf anderen Wegen betreten werden: durch Entwicklung, Begabung, Therapie, Zufall oder Glück.

### Kursangebot „Feldenkrais“

**Zeit:** 09.04.– 02.07.2015 (12 Einheiten)  
donnerstags von 16.30-18.00 Uhr

**Ort:** Gymnastik- und Wohlfühlraum, Clubhaus Komet Blankenese, Schenefelder Landstraße 85, 22589 Hamburg

**Leitung:** Ulrike Eickhölder, Feldenkrais-Lehrerin

**Kosten:** Mitglieder **85,00 Euro**, Nichtmitglieder: **149,00 Euro**

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 - max.15

**Anmeldung:** Jutta Kramm (Tel. 636 51 060) oder FTSV Komet-Blankenese (Tel. 870 34 40)

Bitte bringt warme, bequeme Kleidung/Socken und eventuell eine etwas weichere Unterlage (Yogamatte, Decke) mit.

# Übungstage & -zeiten

# KOMET

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
<b>Herzsport / Rehasport</b>			
Montag	10:45 - 12:15 Diabetessport - Rehasport	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Gymnastikraum Vereinshaus
<b>Herzsport / Schwimmen</b>			
Dienstag	19:00 - 20:00 Herzsport Schwimmen	Anerkannte Rehasport-Gruppe	Schwimmbad Simrockstraße
<b>Herzsport / Nordic Walking</b>			
Dienstag	08:30 - 10:00 Nordic Walking ab 100 Watt 10:15 - 11:45 Nordic Walking ab 75 Watt	Anerkannte Rehasport-Gruppe Anerkannte Rehasport-Gruppe	Parkplatz Ellernholt/Feldweg 65 Sülldorf Parkplatz Ellernholt/Feldweg 65 Sülldorf
<b>Herzsport / Übungs- und Trainingsgr.</b>			
Mittwoch	17:00 - 18:00 Herzsport Übungsgruppe 18:00 - 19:00 Herzsport Trainingsgruppe 19:00 - 20:00 Herzsport Trainingsgruppe	Anerkannte Rehasport-Gruppe Anerkannte Rehasport-Gruppe Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße
Donnerstag	18:00 - 19:00 Herzsport Übungsgruppe 19:00 - 20:00 Herzsport Trainingsgruppe	Anerkannte Rehasport-Gruppe Anerkannte Rehasport-Gruppe	TH Musäusstraße TH Musäusstraße
<b>Turnen: Fitness und Gesundheitssport</b>			
Montag	09:30 - 10:30 Fit bis ins hohe Alter 18:00 - 19:00 Body Fitness 19:00 - 20:00 Rückenfitness		Gymnastikraum Vereinshaus TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße
Dienstag	17:00 - 18:00 Fit forever 18:00 - 19:00 Fatburner 18:00 - 19:00 Fit forever 19:00 - 20:00 Body Workout 20:00 - 21:00 Pilates		GH Musäusstraße TH Musäusstraße GH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße
Mittwoch	08:30 - 10:00 Nordic Walking 08:50 - 09:50 Wohlfühlgymnastik 10:00 - 11:00 Wohlfühlgymnastik 16:00 - 17:00 Osteoporose 16:00 - 17:00 Qigong 17:00 - 18:00 Taiji 18:00 - 19:00 Body Complete 18:00 - 19:00 Konditionstraining 19:00 - 20:00 Rückenfitness 20:00 - 21:30 Jazz Dance für Erwachsene		Hirschpark / Witthüs Teestube Gymnastikraum Vereinshaus Gymnastikraum Vereinshaus TH Schenefelder Landstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße TH Grotefendweg GH Musäusstraße TH Grotefendweg SH Frahmstraße
Donnerstag	08:30 - 10:00 Nordic Walking 09:00 - 09:50 Fatburner 10:00 - 11:00 Pilates 16:30 - 18:00 Kursangebot „Feldenkrais“ 18:00 - 19:00 Complete Body Workout 20:00 - 21:00 Power - Gymnastik	1. Do. im Monat Sandmoorweg	Parkplatz Ellernholt/Feldweg 65 Sülldorf Gymnastikraum Vereinshaus Gymnastikraum Vereinshaus Gymnastikraum Vereinshaus GH Musäusstraße TH Musäusstraße
Freitag	18:00 - 19:00 Power - Fitness 19:00 - 20:00 Rückenfitness		TH Musäusstraße TH Musäusstraße
<b>Turnen: Eltern/Kind, Kinder, Jugendl.</b>			
Montag	14:30 - 16:00 Spielen-Toben-Klettern 16:00 - 17:00 Spielen-Toben-Klettern 17:00 - 18:00 Spielen-Toben-Klettern	Kinder 6-10 Jahre Kinder 3-6 Jahre Familienstunde ab 1 1/2 Jahre	TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße
Dienstag	15:00 - 16:00 Geräte und Spiele 16:00 - 17:00 Gerätelandschaft 17:00 - 18:00 Geräte und Spiele	Kinder 3-6 Jahre Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder 6-9 Jahre	TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße
Mittwoch	14:30 - 16:00 Geräte und Spiele 16:00 - 17:00 Gerätelandschaft 17:00 - 18:00 Geräte und Spiele 18:00 - 19:00 Fit + Fun 19:00 - 20:00 Teen Fit	Kinder 6-10 Jahre Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder ab 7 Jahre ab 9 Jahre ab 12 Jahre	TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße
Donnerstag	16:00 - 17:00 Spielen-Toben-Klettern 16:00 - 17:00 Tanzen n. Pop- u. Musical-Musik 17:00 - 18:00 Spielen-Toben-Klettern 17:00 - 18:00 Tanzen n. Pop- u. Musical-Musik	Kinder 3-6 Jahre Anfänger ab 6 Jahre Familienstunde ab 1 1/2 Jahre Fortgeschrittene ab 9 Jahre	TH Schenefelder Landstraße GH Musäusstraße TH Schenefelder Landstraße GH Musäusstraße
Freitag	15:00 - 16:00 Geräte und Spiele 16:00 - 17:00 Geräte und Spiele 17:00 - 18:00 Geräte und Spiele	Kinder 3-5 Jahre Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder 5-7 Jahre	TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße
<b>Turnen / Yoga</b>			
Montag	17:00 - 18:30 Kundalini - Yoga 18:30 - 20:00 Kundalini - Yoga		Gymnastikraum Vereinshaus Gymnastikraum Vereinshaus
Dienstag	08:30 - 10:00 Hatha - Yoga 17:30 - 19:00 Yoga für Schwangere		Gymnastikraum Vereinshaus Gymnastikraum Vereinshaus
Mittwoch	17:20 - 18:50 Kundalini-Yoga für Ältere 19:00 - 20:30 Hatha - Yoga		Gymnastikraum Vereinshaus Gymnastikraum Vereinshaus
Freitag	16:30 - 17:30 Kinderyoga	Kinder ab 6 Jahre	Gymnastikraum Vereinshaus

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
<b>Tischtennis</b>			
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
<b>Fußball Erwachsene</b>			
Montag	19:45 - 21:15 1. Damen		Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15 2. Damen		Dockenhuden Platz 2
Dienstag	19:45 - 21:15 1. Herren		Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15 2. Herren		Dockenhuden Platz 2
Mittwoch	19:00 - 20:15 1. Senioren (Ü 55)		Dockenhuden Platz 4
	19:00 - 20:15 2. Senioren		Dockenhuden Platz 4
	19:30 - 21:00 1. Alte Herren		Dockenhuden Platz 2
	19:30 - 21:00 3. Senioren		Dockenhuden Platz 2
Donnerstag	19:45 - 21:15 1. Damen		Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15 1. Herren		Dockenhuden Platz 2
	19:45 - 21:15 2. Damen		Dockenhuden Platz 2
Freitag	19:30 - 21:00 2. Herren		Dockenhuden Platz 2
	4. Senioren		n.a.
<b>Fußball Jugend</b>			
Trainingszeiten der Mannschaften finden Sie auf unserer Homepage.			
Das Training findet vom März bis Oktober auf der Sportanlage Dockenhuden statt.			
<b>Volleyball</b>			
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
<b>Tanzen</b>			
Montag	18:00 - 19:00 Zumba Fitness		GH Musäusstraße
	19:00 - 20:15 Line Dance		Aula 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
<b>Spielmannszug</b>			
Dienstag	17:00 - 20:00 Spielmannszug		Schule Schenefelder Landstraße
<b>Schwimmen</b>			
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
Montag	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
<b>Fitness-Center</b>			
Montag	16:00 - 21:00 Fitness-Center		Fitness Center Simrockstraße 62
Dienstag	16:00 - 21:00 Fitness-Center		Fitness Center Simrockstraße 62
Mittwoch	16:00 - 21:00 Fitness-Center		Fitness Center Simrockstraße 62
Donnerstag	16:00 - 21:00 Fitness-Center		Fitness Center Simrockstraße 62
Freitag	16:00 - 21:00 Fitness-Center		Fitness Center Simrockstraße 62
Sonabend	14:00 - 18:00 Fitness-Center		Fitness Center Simrockstraße 62
<b>Triathlon</b>			
	Triathlon		Info beim Abteilungsleiter, Herrn Lehmann

Übungszeiten Stand: 2015-02-25

## Diabetes-Sportgruppe

**Wir suchen noch Mitstreiterinnen und Mitstreiter für unsere noch junge Diabetes-Sportgruppe!**

Seit April letzten Jahres trifft sich die **Diabetes-Sportgruppe** immer **montags** von **10.45 Uhr - 12.15 Uhr** im Gymnastik- und Wohlfühlraum unseres Vereinshauses in der Schenefelder Landstraße 85.

Wir starten mit der Messung des Blutzuckerwertes und beginnen dann mit unserer Fußgymnastik, es folgt ein Herz-Kreislauftraining, und anschließend führen wir viele Kräftigungs- und Dehnungsübungen durch. Wir versuchen in jeder Stunde, viele Muskelgruppen anzusprechen, so dass wir am Ende einmal komplett unseren Körper durchgearbeitet haben. Zum Schluss messen wir natürlich noch einmal den Blutzuckerwert und freuen uns darüber, wie viel der Wert nach unten gepurzelt ist.

Gut gelaunt und gut durchbewegt treten wir dann den Heimweg an.

**Wer Lust auf diese Bewegungseinheit hat, ist herzlich eingeladen, eine Probestunde mitzumachen!**

Diabetes-Sport gehört zu den Reha-Sportarten und kann vom Arzt verordnet und von den gesetzlichen Krankenkassen mit 5,00 Euro pro teilgenommener Einheit bezuschusst werden. Wenn Ihr noch Fragen habt, dann ruft mich einfach an (Tel.: 636 51 060).

Eure Trainerin Jutta

**Hier noch 10 Gründe für regelmäßige Bewegung bei einer Diabetes-Erkrankung:**

**Bewegung ...**

**... steigert die Insulinempfindlichkeit**

Beim Typ-2-Diabetes produziert der Körper zwar noch genug Insulin, doch die Zellen können es nicht mehr richtig verwerten. Bewegungsmangel und Übergewicht haben sie unempfindlich gemacht (Insulinresistenz). Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Insulinsensibilität. Erfreuliche Folge: Die Zellen reagieren auf das vorhandene Insulin wieder besser, der Blutzuckerspiegel sinkt.

**... senkt den Blutzucker**

Bewegung erfordert Energie. Diese Energie wird zum größten Teil aus Traubenzucker (Glukose) bereitgestellt. Wird überschüssige Glukose aus dem Blut durch Bewegung verbraucht, sinkt der Blutzuckerspiegel.

**... senkt den Bedarf an Medikamenten**

Dank der verbesserten Insulinempfindlichkeit und dem zusätzlichen Zuckerverbrauch kommen sportliche Diabetiker mit weniger Medikamenten aus. Häufig kann sogar der Zeitpunkt hinausgezögert werden, an dem eine Insulintherapie nötig wird.

**... baut Muskeln auf**

Regelmäßige Bewegung stärkt die vorhandene Muskulatur und baut neue Muskeln auf. Im Gegensatz zum Fettgewebe verbrauchen diese, auch wenn sie untätig sind, Energie. Und helfen beim Abnehmen.

**... lässt die Pfunde purzeln**



Der Energieverbrauch durch Bewegung hilft, überflüssige Pfunde abzubauen. Moderater Ausdauersport ist deutlich effektiver als intensive kurzzeitige Belastungen. Denn bei Ausdauersport nutzt der Körper neben Traubenzucker auch Fett zur Energiegewinnung.

**... verbessert die Blutfettwerte**

Ausdauernde Bewegung fördert die Fettverbrennung. Dabei werden auch Triglyzeride (Neutralfette) verbrannt. Bewegung fördert zusätzlich die Bildung von „gutem“ HDL-Cholesterin, das der Gefäßverkalkung entgegenwirkt. Die Blutfettwerte können sich mitunter so verbessern, dass auf Cholesterin senkende Medikamente verzichtet werden kann.

**... stärkt Herz und Kreislauf**

Besonders das Herz profitiert von Bewegung. Ein trainiertes Herz schlägt kräftiger und ruhiger. Moderater Ausdauersport wirkt Gefäßverkalkungen entgegen, Blutdruck und Herzinfarktrisiko sinken. Das Lungenvolumen nimmt zu. Das heißt, pro Atemzug kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Auch die Gesamtmenge an Blut nimmt zu, was die Versorgung der Organe ebenfalls verbessert.

**... fördert die Ausdauer**

Die Muskulatur passt sich der körperlichen Belastung an. Sie wird besser mit Nährstoffen versorgt und ermüdet langsamer. Kohlenhydrate können effektiver für die Energiegewinnung genutzt werden. Außerdem von Vorteil: Beim Ausdauersport, also bei länger anhaltenden Belastungen, zapft der Körper auch Fettpolster als Energiequelle an.

**... verbessert die Koordination**

Durch regelmäßige Bewegung wird der Gleichgewichtssinn geschult und die Stütz- und Haltemuskulatur gestärkt. Sportliche Menschen sind sicherer auf den Beinen. Stürze werden seltener.

**... fördert die Geselligkeit**

Mit Gleichgesinnten macht Bewegung besonders großen Spaß. Man kann Erfahrungen austauschen und sich Tipps holen. Zu wissen, dass die anderen sich treffen, hilft bei der Überwindung des inneren Schweinehundes. Und vielen tut es einfach gut, unter Menschen zu sein.

## Neues vom Herzsport

Die Zeit des Schlemmens, die Vor- und Weihnachtszeit, gespickt mit ihren Gänse- und Entenbraten, mit einer Vielzahl verschiedener Naschereien wie Süßigkeiten, Gebäck und Baumkuchen, diese Zeit ist nun vorbei. So mancher wird sich über die defekte Waage gewundert haben... Das neue Jahr 2015 hat uns schon wieder voll im Griff. An dieser Stelle wünsche ich allen Sportlern ein gutes, erfolgreiches Jahr und vor allen Dingen beste Gesundheit!

Blicken wir auf das vergangene Jahr 2014 zurück, dann bleibt festzustellen, dass wir alle um ein Lebensjahr älter geworden sind, ob wir damit nun einverstanden sind oder nicht, wir können nichts daran ändern, und das ist auch gut so.

Gut so ist auch, dass sich in den Herzsportgruppen, sowohl beim Hallensport als auch bei den Nordic-Walkern, Gemeinschaften, ja schon fast Kader herausgebildet haben, die wie eine Einheit, wie ein Ganzes auftreten. Das zeigt sich auch daran, dass jeder auf des Anderen Wohlergehen achtet oder sich zumindest danach erkundigt.

Wie und was lief denn so im abgelaufenen Jahr?

Im Februar wurde, wie schon viele Jahre vorher, ein Wochenende im Ferienhaus der Hamburger Berufsfeuerwehr in Gudow verbracht, was mit viel guter Laune, Spaß und Spiel verbunden war.

Mit dem beginnenden Frühjahr stand „Boßeln“ auf dem Programm. Zwanzig Aktive erschienen und konnten bei strahlendem Sonnenschein einen herrlichen Tag bei bester Stimmung und viel Vergnügen verbringen. Die gleiche Aktion wurde im Herbst noch einmal wiederholt, leider mit wesentlicher weniger Teilnehmern. Vielleicht war es die allgemeine Trägheit oder der innere Schweinehund, der bei vielen nicht zu überwinden war? Man kann es sich nicht recht erklären.

## Nachruf aus der Herzsportgruppe

Am 22. Januar 2015 hat sich unser langjähriger Mitstreiter Karlheinz (Kalle) Hauptfleisch für alle Zeit von uns verabschiedet – er möge in Frieden ruhen.

Kalle war ein bewundernswerter Mann. Er hat bis zuletzt an den Sportübungen in der zweiten Donnerstagsgruppe teilgenommen, obwohl diese Gruppe angesichts seiner eingeschränkten Leistungsfähigkeit eigentlich nicht mehr geeignet war. Wiederholt wurde Kalle angesprochen, dass es für ihn vielleicht doch leichter und unbeschwerlicher wäre, in die Übungsgruppe zu wechseln; aber das kam für ihn überhaupt nicht in Frage. Dafür kannte er viel zu viele Leute aus der Gruppe, seine Reaktion auf einen möglicherweise zwingenden Wechsel war: „Dann will ich lieber sterben.“

Der Sommer nahte, und damit rückte die bereits seit langem angekündigte Kometen-Sommerausfahrt unter dem Motto „Wale, Watt und Wasser“ näher und näher, bis der große „Tag X“ schließlich gekommen war und es ein gelungener stimmungsvoller Tag wurde. An dieser Stelle noch einmal ein großes „*Dankeschön*“ an alle Organisatoren.

Nach überstandenen Sommerferien und im Rhythmus des Jahresablaufs gelangten wir so allmählich in die Adventszeit, die für uns eine weitere Attraktion bereithielt.

Seit einigen Jahren wird in der besagten Zeit eine „Lichterfahrt“ durch Hamburg und den Hafen durchgeführt – ein imposantes Schauspiel mit vielen Beleuchtungseffekten, das wunderbar anzusehen ist und zum Sinnieren einlädt. Bei einer Dauer von etwa 1,5 Stunden gab es auch einen Zwischenstopp am Weihnachtsmarkt auf den Rathausplatz; mit einem Absacker klang die abendliche Fahrt dann aus.

Unsere geplante Weihnachtsfeier sollte eigentlich im Clubhaus stattfinden, widrige Umstände führten dann allerdings zur Verlegung der Feier in die kleine „Waldschänke“. Wir danken an dieser Stelle den Organisatoren herzlich für die wunderschöne Feier.

Und zum Abschluss noch eine Anmerkung aus dem **Ältestenrat**: Wie bekannt, besuchen die Mitglieder des Rates langjährige Vereinsmitglieder und überbringen diesen anlässlich besonderer runder Geburtstage Glückwünsche des Vereins sowie einen Blumenstrauß – eine schöne Gepflogenheit, wie ich denke. Als Überbringer ist man immer wieder erstaunt, mit welcher Kleinkunst man echte Freude bereiten kann.

In diesem Sinne allen ein gutes Jahr 2015!

Egon Timmermann

Hintergrund für diese Reaktion war sicherlich die frühe Krankheit seiner Frau, die sie zum Pflegefall machte, und schließlich – nach Jahren – ihr Tod, der Kalle allein zurückließ.

Wer Kalle und seine Frau gekannt hat, wird mir sicherlich zustimmen, dass die beiden, wenn sie so richtig in Fahrt waren, auch als Komödianten hätten auftreten können.

Bis zuletzt hat Kalle am sportlichen Leben teilgenommen. Hoffen wir nun, dass er seine Frau wiedergefunden hat. Kalle, wir alle gedenken Deiner.

Egon Timmermann

## Tanzen mit Sabine

### Auftritt der Komet-Tanzgruppen zur Weihnachtsfeier. Und eine Silvester-Gala!

Die Mädchen aus Sabines Tanzgruppen waren schon ganz aufgeregt, denn am Donnerstag vor Weihnachten kamen alle Eltern und Familienmitglieder, um sich die alljährliche Vorführung anzusehen. In der weihnachtlich geschmückten Halle Musäusstraße kamen Eltern, Freunde und Vereinsmitglieder zusammen, um die Tanz-Vorführungen zu erleben.

Als Ergebnis der vielen Übungsstunden präsentierten die Mädchen einen Bändertanz zur Musik aus dem Musical „Rocky“ sowie einen kreativen Tanz zu aktueller Musik. Und auch für den Musical-Tanz aus „Grease“ erhielten die Tänzerinnen viel Applaus von allen Zuschauern und den stolzen Eltern.

Zum Abschluss des Jahres hatte Sabine das Vergnügen, natürlich mit Zustimmung der Eltern, mit ihren drei Tänzerinnen Emma, Annika und Nika gemeinsam aufzutreten - und zwar zur großen Silvester-Gala im Marriott Airport Hotel Hamburg. Das Motto in diesem Jahr war „Schwanensee“, und so probten die drei Tänzerinnen in ihrer Freizeit zusammen mit Sabine an mehreren Tagen ihren großen Auftritt. Die „Kometchen“ eröffneten zusammen mit Sabine den Gala-Abend, indem sie zur modernen Interpretation dieses klassischen Balletts hervorragend tanzten - mit Wunderkerzen, Schwarzlicht, Bolas und in hübschen Kostümen. Dieser Auftritt vor ca. 120 Gästen war ein großer Erfolg, und es gab sogar Szenenapplaus während der Vorführung. So war das Lampenfieber schnell wieder vergessen. Sabine präsentierte die Mädchen



nach ihrem Auftritt als Mitglieder ihrer Komet-Tanzgruppe, und die Mädchen waren „stolz wie Oskar“! So gerieten also Weihnachten und Silvester zu Highlights eines erfolgreichen Komet-Jahres 2014.

Sabine und ihre Mädchen freuen sich 2015 auf viele schöne Tanzstunden und vielleicht auf weitere Auftritte. Wer Lust und Zeit hat, mit uns zu tanzen, ist herzlich willkommen.

Ort: Turnhalle Musäusstraße  
Zeit: donnerstags 16.00-17.00 Uhr (Anfängerinnen)  
donnerstags 17.00-18.00 Uhr  
(Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung)

Eure Sabine

# Tanzen

## Neue Tanztrainerin

Anna Schleining wurde am 18. Juli 1992 in Minsk geboren. Nach einem Umzug nach Moskau begeisterte sie sich für das Tanzen und begann in der Metropole mit tänzerischer Frühentwicklung.

Im Alter von nur sechs Jahren fing sie an, Tanzsport als Leistungssport zu betreiben. Mit Teilnahmen an den verschiedensten russischen Turnieren sammelte Anna schon im jungen Alter erste Erfahrungen. Seit 2001 wohnt sie in Hamburg und verfolgt weiterhin mit großer Leidenschaft ihr Hobby. Umso schöner ist es, dass sie ihre Leidenschaft zum Beruf machen konnte. Seit 2011 ist sie zusammen mit ihrem Tanzpartner und Ehemann selbständig als Tanztrainerin tätig.

Zusammen tanzt das Ehepaar 10 Tänze in der höchsten Startklasse. In ihrer gemeinsamen Tanzlaufbahn können die beiden auf erfolgreiche Jahre zurückblicken. So wurden sie fünfmal Hamburger Meister in den

verschieden Sektionen Latein, Standard sowie Kombi (10 Tänze).

Momentan ist Anna in ganz Hamburg und Umgebung als Tanztrainerin unterwegs. Neben verschiedenen Tanzkreisen und Leistungsgruppen im Paartanz unterrichtet Anna viele andere Gruppen.

Wer nun auch Lust bekommen hat, bei Anna Standard und Latein zu tanzen, der hat dazu Gelegenheit immer **mittwochs in der Aula Musäusstraße von 19.00-20.20 Uhr und von 20.20-21.50 Uhr.**

[www.showtanz-hamburg.de](http://www.showtanz-hamburg.de)



## Karnevalszeit



### Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr hat begonnen, und die Weihnachtszeit liegt schon wieder in weiter Ferne. Dennoch möchte ich mich bei allen Spielleuten für das nette harmonische Weihnachtsfest in der Grundschule Schenefelder Landstraße bedanken. Wieder einmal konnten wir nach Herzenslust leckere Speisen und Getränke genießen, die von allen Spielleuten zusammengetragen wurden. Martina besorgte ausgewählte Zutaten, um mit unseren Mitgliedern kleine Weihnachtsbasteleien durchzuführen, und neben netten Gesprächen an dem einen Tisch entstanden am anderen Tisch kleine Kunstwerke aus Keksen und Zuckerguss. Vielen Dank für die schönen Anregungen!

Am 14. Februar fuhren wir mit fast allen aktiven Spielleuten zum Karneval nach Köln. Intensive Vorbereitungen von Sabine und Rita waren notwendig, diese dreitägige Fahrt durchführen zu können. Unsere Jugendherberge in der Nähe der Kölner Innenstadt hatte trotz der vorher geführten Telefonate es nicht geschafft, unsere Zimmer rechtzeitig vorzubereiten. Wir mussten uns behelfsmäßig mit großem Gedrängel in einem kleinen Raum unsere Clownskostüme inklusive Schminke anle-



gen. Ziemlich auf Zinne, beschlossen wir, im nächsten Jahr die Jugendherberge zu wechseln. Für Jörg, unseren langjährigen Busfahrer der Firma Lampe, wird dann die Parkplatzsituation auch wesentlich entspannter, da bislang die innerstädtische Situation oft für Wartezeiten wegen des Abschleppens von Falschparkern rund ums Hotel gesorgt und auch die eine oder andere Schramme oder Beule im Lack unseres Busses verursacht hat. Auch in diesem Jahr hatten wir jeweils einen mehrstündigen Auftritt pro Tag in der Karnevalshochburg. Wir liefen als Musikzug zwischen den Kamelle (Bonbons)-werfenden verkleideten Karnevalsfreunden und spielten sowohl die traditionellen Kölner Gassenhauer als auch lateinamerikanische Rhythmen sowie aktuelle Hits zum Mitsingen.

Die Stimmung war ausgelassen fröhlich bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen Frühlingstemperaturen. Viele der am Straßenrand stehenden verkleideten Karnevalsbesucher sangen und klatschten zu unserer Musik. Am Sonntag durften wir ausgiebig selbst einmal Kamelle sammeln; Bonbons und Schokolade, die für die nächsten Monate reichen dürften, außerdem Tulpen, Rosen und Nelken für die Liebsten daheim. Montagnacht kamen wir zufrieden, aber erschöpft wieder in Hamburg an. Jule schaffte es, mit ihrem Handy unsere fröhliche Gruppe während des ersten Umzuges zu fotografieren.

Jens Radloff



## Der Nikolaus war wieder da! In der Tischtennis-Jugend...



Am 15. Dezember 2014, dem letzten Trainingstag vor den Weihnachtsferien, fand das Nikolausturnier unserer Jugendabteilung statt.

Egal, ob man schon seit einigen Jahren dabei war oder erst ein paar Probestunden Tischtennis hinter sich hatte: Mitmachen durften alle.

Insgesamt 16 Mädchen und Jungen wurden sowohl im Einzel als auch im Doppel auf zwei Gruppen verteilt. In den Gruppen spielte jeder gegen jeden, entweder im Doppel oder im Einzel. Alle waren hoch motiviert und kämpften um jeden Ball.

## ...und bei den Erwachsenen

Unser mit Spannung erwartetes Nikolausturnier fand am 8.12.2014 in der großen Turnhalle Musäusstraße statt, die uns nach einer fast einjährigen Komplettrenovierung nun wieder zur Verfügung stand. Im Jahr 2013 war der Nikolaus ausnahmsweise außer Haus.

Schon vor 19 Uhr kamen einige fleißige Helfer, um die „Imbissecke“ und die Tischtennisplatten aufzubauen. Wie immer wurden die Doppelteams per Losverfahren gebildet und in zwei Gruppen aufgeteilt. An sechs Tischen mussten die Doppel in ihrer Gruppe gegen alle anderen Doppel spielen.

Neben den 22 aktiven Spielern haben noch 11 begeisterte Zuschauer dieses Turnier verfolgt. Erstmals seit 33 Jahren nahmen zwei Jugendliche an diesem Turnier teil. Die Leute waren von dem Ehrgeiz und dem Einsatz der Jugendlichen beeindruckt und drückten

Das Turnier verlief vollkommen reibungslos und bereitete allen Teilnehmern viel Spaß und Freude. Es wurde trotz hoher Konzentration viel gelacht. Zahlreiche Leckereien in der Halle sorgten zusätzlich für die entsprechende Kondition.

Am Ende dieses Turniers wurden die Preise und Urkunden vom Abteilungsleiter Bernd-Walter Hofsäss persönlich an die drei Gruppensieger Annika, David und Lennart überreicht. Mit einer prall gefüllten Nikolaustüte gingen alle Mädchen und Jungen glücklich und zufrieden nach Hause und sahen dem ersten Training im neuen Jahr voller Freude entgegen.

ihnen ganz besonders die Daumen. Es war einfach schön zu erleben, wie schnell und selbstverständlich sich beide Jungs in die Gruppe der Erwachsenen integrierten.

Das Turnier verlief wie immer fröhlich bei spannenden Spielen und netter Unterhaltung. Es wurde gejubelt und applaudiert. Zwischendurch stärkte man sich an Würstchen, Glühwein, Keksen und anderen Leckereien.

Nach hartem Kampf belegten Josef und Noah den 1. Platz. Als Spieler der 2. Herrenmannschaft hat Josef in den vergangenen Jahren immer wieder Podiumsplätze ergattert. Der temperamentvolle Noah spielt erst seit zwei Jahren Tischtennis. Er ist der jüngste in der Jugendmannschaft und dort auch schon ein Leistungsträger. Jürgen (auch 2. Herrenmannschaft) und David erreichten den 2. Platz vor Helmut/Horst und Manfred/

## Fortsetzung Tischtennis



Viktor. Jürgen ist Gründungsmitglied der TT-Abteilung und David unser bester Jugendlicher.

Außer Sachpreisen und Urkunden für die Sieger bekam jeder Anwesende auch den traditionellen Schokoladen-Nikolaus.

Für die beiden Jungen steht schon jetzt fest: nächstes Jahr sind wir wieder dabei. Darauf freuen wir uns und

hoffen, dass noch mehr Jugendliche dann an diesem Turnier teilnehmen werden, schließlich sind sie die Zukunft unserer Abteilung.

Abschließend fand die jährliche Abteilungsversammlung unter der Leitung von Bernd-Walter Hofsäss statt. Alle gingen danach satt, zufrieden und fröhlich nach Hause voller Vorfreude auf das Nikolausturnier 2015.



## Komet Blankenese

### Sport und Spaß für die ganze Familie!

[www.komet-blankenese.de](http://www.komet-blankenese.de)

## Sponsoren der Fußball-Jugend

### **Anwaltskanzlei Jungmann**

Sven Jungmann  
Blankeneser Landstr. 39a  
22587 Hamburg  
jungmann-rechtsanwalt.de

### **Brillenhaus Blankenese**

Inh. Barbara Bülow-Rosin  
Am Kiekeberg 1  
22587 Hamburg-Blankenese

### **Dipl.-Ing. Wolfgang Böttle**

Garten- und Landschaftsbau  
Rugenbohm 22  
22589 Hamburg  
[www.boettle-galabau.de](http://www.boettle-galabau.de)

### **HARDO HEUER GmbH**

Frau Astrid Heuer  
Lütt-Iserbrook 5  
22589 Hamburg  
heuergmbh.de

### **Bäckerei & Konditorei Waldemar Dutz**

Sülldorfer Kirchenweg 195  
22587 Hamburg

### **Logopädische Praxis Kerstin Vocke**

Bargfredestr. 17  
22587 Hamburg

### **Schuhhaus Könecke KG**

Bettina Könecke  
Hasenhöhe 10  
22587 Hamburg

### **Eiscafe La Casa Del Gelato**

Frau Billac  
Blankeneser Bahnhofstr. 46  
22587 Hamburg

### **Physiotherapie Schneider & Team**

Inh. Heidi Schneider-Burchard  
Schenefelder Landstr. 68  
2258 Hamburg

### **Rabow Bau**

Inh. Zbigniew Rabow  
Im Fliederbusch 8  
22589 Hamburg

### **ESSO Station Monika Jäger**

Elbchaussee 507  
22587 Hamburg

### **AR Dental-Technik GmbH**

Zahntechnikermeister Alois Rolbiecki  
Osdorfer Landstr. 245b  
22549 Hamburg  
ar-dentallabor.de

### **E + V Hamburg Immobilien GmbH**

Blankeneser Bahnhofstr. 9  
22587 Hamburg

### **Grebau Immobilien**

Gesellschaft für Bauplanung und  
Grundstücksvermittlung GmbH  
Bernhard Gretemeier  
Elbchaussee 589  
22587 Hamburg  
grebau.de

### **Heizung-Sanitär-Solar Reinhard Schattenberg**

Ihr Fachmann im Raum Hamburg!!!  
Schenefelder Landstr. 106  
22589 Hamburg

### **Parkklinik Blankenese**

Dr. med Michael M. Schikorski  
Sülldorfer Kirchenweg 1a  
22587 Hamburg-Blankenese

### **Shell Station Moghisi**

Rissener Landstr. 1a  
22587 Hamburg

### **Blickfang Augenoptik GmbH**

Harald Jensen  
Blankeneser Bahnhofstr. 29  
22587 Hamburg

### **Hörgeräte Zacho GmbH**

Hörgeräteakustiker  
Blankeneser Bahnhofstr. 12  
22587 Hamburg

### **Friederike Ramcke**

[www.ramcke-biografien.de](http://www.ramcke-biografien.de)  
Brodersweg 3  
20148 Hamburg

### **BAARS Wohnbau GmbH**

Herr W. Pohlmeier  
Simrockstr. 179  
22589 Hamburg

*Die Fußball-Jugend von Komet Blankenese bedankt sich ganz herzlich bei ihren Sponsoren*

## Treue

			Eintrittsdatum	Abteilungen
65 Jahre	Klaus	Matthies	01.01.1950	Schiedsrichter
	Jürgen	Köster	01.01.1950	Spielmanszug
50 Jahre	Karin	Platzbäcker	01.01.1975	Turnen
35 Jahre	René	Stoeber	01.02.1980	Schwimmen
	Marlies	Stahmann	01.02.1980	Hauptverein
	Marceline	Kiunka	01.01.1980	Turnen
	Claudia	Neumann-Johannsen	01.03.1980	Turnen
	Ronald	Moeller	01.01.1985	Fußball
	Marion	Koester	01.02.1985	Turnen
	Hilda	Matthiessen	01.01.1985	Turnen
25 Jahre	Werner	Loos	01.01.1990	Hauptverein
	Hilke	Vogler	01.02.1990	Turnen
	Hans	Konwiarz	01.02.1990	Herzsport
	Jan-Peter	Mohr	01.02.1990	Volleyball
20 Jahre	Gudula	Spiecker	01.01.1995	Turnen
	Gregor	Unger	01.01.1995	Herzsport
	Helga	McDavid	01.02.1995	Turnen
10 Jahre	Eric	Thomas	01.02.2005	Turnen
	Peter	Gebhardt	01.02.2005	Turnen

**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*



## Hier begrüßen wir die neuen Mitglieder ....

### **Fußball-Erwachsen**

Serkan Batu, Efan Batu, Rafik Ben Saad, Alexander Born, Lucas Hackl, Fabian Höger, Moritz Keßner, Marius Nieke, Daniel Salvador Henning

### **Fußball-Jugend**

Aaron Benkowitz, Laurin Eicker, Till Eicker, Oskar Gosch, Nikolas Kosanke, Eva Philine Mackeprang, Philipp Mantze, Marius Mempel, Antonia Niemann, Eric Schwerdtfeger, Jonas Stoppel, Justus Anton Timm

### **Turnen**

Michael Oliver Apel, Anton Armbrust, Anna Baranek, Evio Botta, Aurelia Reka Brautlecht, Hanna Entzian, Franziska Felber, Jesper Förster, Kim Greiner, Peer Gritzan, Laura Groth, Leonora Heffels, Hanna Klein, Gerlinde Korsten, Fiona Kröger, Janina Krüger, Nicolas Lentz, Katja Mätzold, Christine Meyer, Vanessa Meyer, Silja Reinecke, Viviane Richter, Erik Riewe, Stefanie Schlichting, Niclas Schlotterbeck, Joel Szponar, Harriet Thiele, Marco Thom, Marten Töpke, Emilia Vajen, Carolina von Bülow, Katja Werschun

### **Eltern Kind Turnen**

Fjora Andersen, Maira Andersen, Julia Baranek, Shawn Ehrich, Elias Förster, Silas Klöpfer, Elina Knuth, Peter Benjamin Landmann, Amelie Lentz, Hannah Osch-

mann, Kayda Sahin, Ewa Schulze ten Berge, Antonius Seifert, Merle Leona Siefke, Jacob Max Steffen, Elias Tank, Mia Töpke, Ben Welters, Jonna Karina Witt, John Wohlleben, Luise Zarthe

### **Herzsport**

Peter Faber, Sven Zimmermann

### **SportLounge**

Jan Baumann, Jonas Loewen

### **Schwimmen**

Mona Perkovic, Troels Vellguth, Laura Sophie Zoller

### **Volleyball**

Sophia Anna Bergunde, Saskia-Linda Staemmler

### **Tischtennis**

Herrmann Kilian

### **Tanzen**

Christian Herud, Richard Jarzombek, Luzija Petrikic, Boris Thiedke

### **Schulsport**

Tom Böge, Luka Titberidze, Lu Nike Williams, Lina Wittersheim, Leon Wölbe



**POLICKE**  
HERRENKLEIDUNG

**Traumhaft günstig für Hamburgs Männer.**

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

POLICKE Herrenkleidung  
Böckmannstraße 1a  
20099 Hamburg  
Telefon: 040 243922  
[www.policke-herrenkleidung.de](http://www.policke-herrenkleidung.de)

100% FITNESS

80% SPAREN

= Aqua Prävention

*Neue Kurse ab  
März 2015!*

*Das zahlt Ihre*  
**KASSE GERN!**

Aqua Gym

ab Di 17.03. 11.00 Uhr

Aqua Gym

ab Di 17.03. 20.00 Uhr

Kurskosten: 115 €. Eine Anmeldung im Bad ist erforderlich.  
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

**HALLENBAD BLANKENESE**

SIMROCKSTRASSE 45  
SERVICE-TELEFON 040/18 88 90  
BAEDERLAND.DE 

 **Bäderland**



*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](http://www.seemannsoehne.de)

  
**RUMÖLLER**  
*Seit 110 Jahren im Familienbesitz*  
**BETTEN**



## A Winning Team ...

... erwartet Sie auch in unseren Geschäften  
in Blankenese und im Elbe-Einkaufszentrum.

Mit der Kompetenz aus 110 Jahren  
Erfahrung und technischem Know How  
stehen Ihnen unsere Mitarbeiter  
beratend zur Seite.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

**RUMÖLLER BETTEN**  
Blankenese  
Elbe-Einkaufszentrum

info@rumoeller.de · www.rumoeller.de  
Elbchaussee 582 · 22587 Hamburg · Tel. 040 - 86 09 13  
Osdorfer Landstr. 131 · 22609 Hamburg · Tel. 040-800 37 72

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

**EUROBAUSTOFF**  
DIE FACHHÄNDLER

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](mailto:info@sandhack.de)

**CLUBHAUS KOMET**  
montags bis freitags ab 17-22Uhr,  
Dienstag geschlossen  
Sonnabend 11-22 Uhr  
Sonntag 11-18 Uhr  
oder nach Vereinbarung...  
– Clubräume für Feiern –  
Schenefelder Landstraße 85  
Tel.: 040 / 870 16 14

