



VEREINSNACHRICHTEN DER

FTSV KOMET

BLANKENESE v. 1907 E.V.



6. April
Auftakt bei
Komet Blankenese

**bewegt
beschwingt
bestärkt**

Gesundheitssportwochen 2014
7. April – 25. Mai



Spaß & Freude am Sport entdecken

Auftakt am 6. April von 11 bis 16 Uhr: Wir bieten durchlaufende Momente zum Mitmachen aus unserem Gesundheitsprogramm in unserem Vereinshaus an. Mit der 7-Wochen-Gesundheitssportaktion für 27 € können Angebote aus unserem Gesundheitssport ausprobiert werden.

FTSV Komet Blankenese von 1907 e.V.
Schenefelder Landstr. 85, 22589 Hamburg

Telefon 040 - 870 34 40
www.komet-blankenese.de

Liebe Kometerinnen, liebe Kometer,

mit Beginn dieses Jahres hat es eine Zäsur für unseren Verein gegeben.

Nach mehr als acht Jahren hat Heidi Schmidt die Schlüssel für unser Jugend- und Vereinsheim am Sportplatz Dockenhuden zurückgegeben. Ich möchte an dieser Stelle Heidi recht herzlich für die tolle Zeit danken. Besonders ihr Einsatz im Rahmen unserer 100-Jahrfeier wird uns eine bleibende Erinnerung sein, aber auch die vielen gelungenen Feste und Feiern im Clubhaus haben das Bild von Heidi und dem Clubhaus geprägt. Schade, dass es nun ein Ende hat.

Aber in jedem Ende liegt ja auch häufig ein neuer Anfang. Und einen Neuanfang wagt Ajmal „Hamid“ Qadir. Seit dem 15. Januar führt der gelernte Koch das Clubhaus. Mit bürgerlicher Küche und exotischen Events will er das Clubhaus für die Vereinsmitglieder und deren Gäste noch mehr in den Mittelpunkt des Vereinslebens rücken.

Der Vorstand unterstützt Hamid nach Kräften bei seinem Vorhaben. Deshalb hat sich der Vorstand entschlossen, neben dem Clubhaus auch die Verkaufsbude auf dem Sportplatz mit zu verpachten. Darüber hinaus haben wir einige notwendige Renovierungsarbeiten im Rahmen der Übernahme durchführen lassen. Die Maßnahmen sind mittlerweile weitgehend abgeschlossen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei und lassen Sie sich positiv überraschen.

Positiv überraschen lassen können Sie sich auch weiterhin von unserem Übungsraum im Clubhaus. Nachdem der Raum im Oktober des vergangenen Jahres mit den ersten Kursen in Betrieb gegangen ist, wollen wir die Nutzung weiter ausbauen. Die Turnabteilung hat dazu ein umfangreiches Angebot entwickelt. In dieser Ausgabe der Vereinsnachrichten können Sie sich selbst

ein Bild von der Vielfalt der Angebote machen. In kleinen Gruppen sollen in Zukunft die Mitglieder im „Wohlfühlraum“ noch individueller betreut werden.



Mit diesen individuellen Angeboten nehmen wir auch an den Gesundheitssportwochen unseres Turn- und Freizeitfachverbandes VTF teil. Als einziger Verein in den Elbvororten bietet Komet Blankenese seinen Mitgliedern und Nichtmitglieder im Zeitraum vom 6. April bis zum 25. Mai die Möglichkeit, in die Gesundheitssportangebote hineinzuschnuppern. Näheres finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Auch weitere wichtige Termine sind dem Heft zu entnehmen. So stehen wie immer im Frühjahr die Abteilungsversammlungen und im April die ordentliche Mitgliederversammlung an. Es sind die entscheidenden Gremien in unserem Verein. Mit der Festlegung der jährlichen Etats und den Wahlen der Abteilungsleitungen und des Vorstandes entscheiden die Mitglieder über die Höhe und Verwendung der Beiträge. Jede Stimme in den Versammlungen zählt. Machen auch Sie mit! Ich lade Sie daher zu den Abteilungsversammlungen ein und bitte Sie recht herzlich um Ihre aktive Teilnahme und Mitwirkung an diesen wichtigen Veranstaltungen.

Ganz besonders freue ich mich darauf, Sie bei unserer ordentlichen Mitgliederversammlung am 24. April 2014 um 20.00 Uhr im Clubhaus begrüßen zu dürfen.

Ihr

Christoph Albrecht

Auf einen Blick

KOMET

	Name	PLZ	Adresse	Telefon
Vorstand				
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
Obleute				
Ältestenrat	Jochen Grote	22587	Lütt Iserbrook 55	87 58 64
Ehrenamtsbeauftragter	Robin Becker	22589	Fuhlendorfweg 35 h	87 18 36
Abteilungen				
Fußball				
Fußball	Heidi Schmidt	22589	Schenefelder Landstr. 85	0179 799 10 94
Schiri-Obmann	Hinrich Breckwoldt	22559	Wedeler Landstr. 129	182 974 14
Turnen				
Abteilungsleiterin	Claudia Neumann	22589	Wittenbergener Weg 19	81 16 92
Fitness-Center/SportLounge				
Abteilungsleiter	Werner Wünschmann	22589	Wisserweg 9	870 42 45
Schwimmen				
Abteilungsleiterin	Karin Behr	22589	Bredkamp 75	87 54 96
Spielmanszug				
Abteilungsleiterin	Sabine Brey	22589	Brookwisch 17	870 48 94
Volleyball				
Abteilungsleiter	Grit Jeschonowski	22589	Lütt Iserbrook 14	87 59 54
Tischtennis				
Abteilungsleiter	Bernd-Walter Hofsäss	25469	Halstenbek, Hornkoppel 31	04101/406122
Tanzen				
Abteilungsleiter	Werner Otto	22547	Jevenstedter Str. 93b	84 65 78
Triathlon				
Abteilungsleiter	Hellmuth Lehmann	22589	Heerbrook 19	870 11 49
Geschäftsstelle				
	B. Ladiges-Albrecht Britta Wiechmann	22589	Schenefelder Landstr. 85	870 34 40
Pressearbeit	Torsten Mahnhardt			0152 31893598
Vereinszeitung	B. Ladiges-Albrecht			
Lektorat (teilweise)	Meike Zantz			
Gaststätte		22589	Schenefelder Landstr. 85	870 16 14
Sportversicherung	Jan C. Garmatz	22880	Wedel	04103 / 21 97
Fitness-Center		22589	Simrockstr. 62	870 35 04

Manuskripte und Bilder erbitten wir bis zum **Redaktionsschluss am 10. Mai 2014 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 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 zugesickt.

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:

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

AR Dental-Technik GmbH

Zahntechnikermeister
Alois Rolbiecki
Osdorfer Landstr. 245b
22549 Hamburg

E + V Hamburg Immobilien GmbH

Blankeneser Bahnhofstr. 9
22587 Hamburg

Hardo Heuer GmbH

Frau Astrid Heuer
Lütt-Iserbrook 5
22589 Hamburg

Krankengymnastikpraxis

Ingela Dönneweg-Mull
Frau Ingela Dönneweg-Mull
Hasenhöhe 128
22587 Hamburg

Management-Diagnostik Bolte & Meyener GmbH

Berufsberatung für Schulabgänger
Goßlerstr. 22
22587 Hamburg

Schuhhaus Könecke KG

Bettina Könecke
Hasenhöhe 10
22587 Hamburg

Eiscafe La Casa Del Gelato

Frau Billac
Blankeneser Bahnhofstr. 46
22587 Hamburg

Shell Station Moghisi

Rissener Landstr. 1a
22587 Hamburg

Kanzlei Fischer & Partner

Rechtsanwalt Corvin Fischer
Viktoriastr. 23
25524 Itzehoe

Wasabi De Luxe Sushibar

Herr Maxim Lebedev
Simrockstr. 186
22589 Hamburg

Brillenhaus Blankenese

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

Bäckerei & Konditorei

Waldemar Dutz
Sülldorfer Kirchenweg 195
22587 Hamburg

Parkklinik Blankenese

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

Schuh-Schaaf

Inh. Hans-Jürgen Gedaschke
Dockenhudener Str. 33
22587 Hamburg

Physiotherapie Schneider & Team

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

Blickfang Augenoptik GmbH

Herr Harald Jensen
Blankeneser Bahnhofstr. 29
22587 Hamburg

Hörgeräte Zacho GmbH

Hörgeräteakustiker
Blankeneser Bahnhofstr. 12
22587 Hamburg

ESSO Station Monika Jäger

Elbchaussee 507
22587 Hamburg

Friederike Ramcke

Brodersweg 3
20148 Hamburg

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 ·
Homepage: 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 24. April 2014 um 20.00 Uhr
im Clubhaus, Schenefelder Landstraße 85

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 2013 und Etat 2014
- 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 Wahlen
Vorstand: 2. Vorsitzender, 1. Kassenwart, Schriftführer, 2. Beisitzer
Wahl der Revisoren
Wahl und Bestätigung des Ältestenrates
- TOP 14 Anträge (u.a. Erhöhung Grundbeitrag)
- TOP 15 Verschiedenes

Anträge müssen satzungsgemäß 14 Tage vor der Versammlung, also bis spätestens

10. April 2014

beim Vorstand, Schenefelder Landstraße. 85, 22589 Hamburg, eingegangen sein.

- Der Vorstand -

Hamburg, den 17. Februar 2014

Abteilungsversammlungen 2014 im Clubhaus

27. Februar 2014	19.30 Uhr	Abteilungsversammlung Schwimmen
06. März 2014	19.00 Uhr	Abteilungsversammlung Tanzen
07. März 2014	19.00 Uhr	Abteilungsversammlung SportLounge
24. März 2014	20.00 Uhr	Abteilungsversammlung Turnen
25. März 2014	19.30 Uhr	Abteilungsversammlung Fußball
24. April 2014	20.00 Uhr	Ordentliche Mitgliederversammlung 2014

Abteilungsversammlung 2014 in der Schule Schenefelder Landstraße / Pausenhalle

25. März 2014	19.00 Uhr	Abteilungsversammlung Spielmannszug
---------------	-----------	-------------------------------------

Neue Clubhausbewirtung seit Januar

Die FTSV Komet Blankenese ist hoch erfreut, dass nach dem Abschied von Pächterin Heidi Schmidt zum Ende des vergangenen Jahres ein fließender Übergang in der Bewirtung des Clubhauses verkündet werden kann. Ajmal „Hamid“ Qadir heißt unser neue Clubwirt, und er hat die Pforten des Hauses „Horst Eggerstedt“ bereits wieder für Sie geöffnet.

Noch vor der offiziellen Eröffnungsfeier, die Ende Feb-

ruar stattfand, bot Qadir, den alle „Hamid“ nennen, seine umfangreiche Karte an. Denn für Komet beginnt jetzt die Saison der Abteilungs- und Mitgliederversammlungen. Da ist ein lebendiges Clubhaus natürlich von großem Wert.

Freuen Sie sich auf seine freundliche Begrüßung und das neue gepflegte Ambiente unserer vertrauten vier Komet-Wände. Von nun an übrigens täglich!

Ajmal Qadirs persönliche Vorstellung

Hallo,

mit diesen Zeilen möchte ich mich gerne bei Ihnen vorstellen. Ich bin Ajmal Qadir, der neue Clubwirt. Aber alle nennen mich Hamid. Geboren bin ich in Kabul in Afghanistan. In Deutschland lebe ich seit 1989 als deutscher Staatsbürger. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder.

Als gelernter Koch freue ich mich sehr, dass Clubhaus für die Vereinsmitglieder und deren Gäste zu öffnen und mit deutscher bürgerlicher Küche zu bekochen.

Geplant sind auch verschiedene exotische Events und in regelmäßigen Abständen irische Abende mit irischer Musik, Whiskey, Steaks und Bier.

Gerne richte ich Ihre Veranstaltungen und Feiern in den Räumlichkeiten aus. Außerdem biete ich Ihnen verschiedene Buffets am Wochenende, Sonntagsbrunch, Cocktail-Wochenenden, Weinverkostung, Grillfeste sowie einen Außerhausverkauf und Lieferservice an.

Meine täglichen Öffnungszeiten lauten:

Montag bis Freitag 17.00-22.00 Uhr

Sonnabend und Sonntag 11.00-22.00 Uhr

(an Spieltagen bereits ab 9.00 Uhr)



Sie erreichen mich auch unter der Telefonnummer 040 / 870 16 14.

Bitte denken Sie daran, für Ihre Feiern, ob nun Geburtstag, Taufe, Konfirmation, Klassentreffen, Weihnachtsfeiern oder was auch immer Sie feiern möchten, rechtzeitig zu reservieren.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ihr

Ajmal „Hamid“ Qadir

Schlemmerstunden im Clubhaus

Neu: Brunch, Brunch und nochmal Brunch!

Am 23. März ab 10 Uhr findet der erste Sonntagsbrunch im Clubhaus statt. Es gibt leckere kalte und warme Speisen und dazu Kaffee und Tee satt.

Erwachsene zahlen 12,90€ und Kinder bis 8 Jahre nur den halben Preis.

Es wird gebeten sich vorab im Clubhaus anzumelden unter 870 16 14 oder auch gerne per Mail an: a.qadir@gmx.de oder clubhaus@komet-blankenese.de

Neu: Cocktailabende

Ab sofort findet jeden Sonnabend im Clubhaus ein **Cocktailabend ab 18 Uhr** statt.

Jeder Cocktail kostet dann nur 4,50 €.

Kommen Sie vorbei und mache Sie sich einen schönen Abend mit Freunden.

Wie werde ich Schiedsrichter bei Komet Blankenese?

„Schiedsrichter im Fußball - ein Hobby, das nichts kostet und eine Menge bringt. Und das sich eigentlich ganz einfach erlernen lässt.“

So beschreibt der Hamburger Fußballverband das Amt des Schiedsrichters und möchte Frauen, Mädchen, Männer und Jungen dazu bewegen, das Schiedsrichtern zu erlernen.



Bei Komet Blankenese sind aktuell insgesamt 31 Schiedsrichter, bzw. auch Schiedsrichterinnen im Einsatz, und wir würden uns freuen, wenn noch der oder die eine oder andere dazu kommen würde. Das Mindestalter für die Teilnahme am Schiedsrichter-Lehrgang beträgt 14 Jahre. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

Der nächste Lehrgang findet vom 14.03. - 16.03.2014 (Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) statt. Den Abschluss bildet eine schriftliche Prüfung. Sobald diese bestanden ist, kann es auch schon losgehen. Damit dann auch wirklich nichts schiefgeht, werden die neuen Schiedsrichter/innen bei den ersten Einsätzen von erfahrenen Komet-Schiris begleitet.

Habt Ihr Lust bekommen, bei Komet Schiedsrichter zu werden?

Dann meldet Euch einfach per Mail bei mir:
b.wiechmann@komet-blankenese.de
 oder gerne auch telefonisch unter
 0160 / 962 67 386.

Ich freue mich über jede Nachfrage und natürlich auch über Anmeldungen.
 Eure Britta Wiechmann

Das Winterturnier der Komet-Liga

Die Wintervorbereitung der Fußball-Liga auf den zweiten Saisonabschnitt stand ganz im Zeichen des vierten Komet-Winterturniers. Nie zuvor war das Turnier so stark besetzt, wie in diesem Jahr. Organisiert wurde das Turnier wie immer von Ligatrainer Holger Schmidt.

In der „SVB-Gruppe“ kämpften TuS Osdorf aus der Landesliga, der SV Eidelstedt aus der Bezirksliga und Kreisligist Groß-Flottbek gegen die Übermacht des Oberligisten von der Waldesruh. In der „Komet-Gruppe“ waren die Bezirksligisten BSV 19 und Nikola Tesla zu Gast, sowie Gruppenfavorit Pinneberg II aus der Landesliga.

Ausgerechnet die beiden einzigen eisigen Wochen dieses „Winters“ hatte sich Komet für sein Turnier ausgesucht. So lockten die Begegnungen kaum Leute auf den Docksche. Die zu Hause gebliebenen verpassten allerdings ein wahres Torfestival. Schon am ersten Wo-

chenende vielen in sechs Spielen 36 Tore (!!), am zweiten Wochenende 62 Treffer in zehn Partien (!!!).

Gebeutel wurden dabei die beiden einzigen Kreisligisten. Komet fing sich 19, Groß-Flottbek satte 22 Gegentore – in vier Spielen. Dabei trafen sie aber immerhin jeweils selbst neun Mal gegen die klassenhöheren Kontrahenten.

Turniersieger wurde die SVB mit einem 2-1-Erfolg über Pinneberg II. Im Spiel um Rang 3 fegte Nikola Tesla den SV Eidelstedt mit 7-2 vom Acker. Spannend war es bei Osdorf gegen Bahrenfeld. Erst im Elfmeterschießen fiel die Entscheidung, und der Underdog von der Baurstraße behielt die Oberhand. Komet zog als Gastgeber artig mit 2-4 gegen Flottbek den Kürzeren und wurde Letzter.

Jahresbericht 2013 der Turnabteilung

Ein aufregendes Jahr liegt hinter uns. 2013 wurde viel geplant, geräumt, aussortiert, verlegt und vor allem organisiert.

Das Herz der Turnabteilung, die Turnhalle in der Müsüsstraße, wurde im Oktober geschlossen. Ein großer Teil unseres Angebots (22 Gruppen pro Woche) musste verlegt werden. Unser Ziel war es, alle Kurse in ihrem Bestand zu erhalten, unsere Mitglieder und die Trainer zu behalten und somit weiterhin zufrieden den Sport bei Komet genießen zu können.

Gleichzeitig mit der Schließung der Halle planten wir die Gestaltung des neuen Gymnastikraums in der Schenefelder Landstraße in unserem Clubhaus, um auch dort einige Kurse unterzubringen. Im Nachhinein bedanke ich mich bei allen Trainern und auch den Mitgliedern für ihre Flexibilität.



Ich denke sagen zu können, dass wir uns schon riesig auf die neue Halle und unseren Platz in der Turnhalle (ohne Stühle!!) freuen. Bei einigen Mitgliedern und Trainern werden die Wochen bis zu unserem Umzug in die neue Halle schon gezählt!! Es sieht sehr gut aus, was das Vorankommen der Sanierung betrifft; den genauen Zeitpunkt des Umzuges kann ich Euch aber leider noch nicht nennen. Aber was ich schon sagen kann: „Es wird richtig schön!!“ Und die längste Zeit des Wartens ist vorbei!

Wie in jedem Jahr wurden unsere traditionellen Feste, vor allem die Kinderfeste wie Fasching, Sommer- und Weihnachtsfeste gefeiert und natürlich der Weihnachtsfilm im Elbe-Kino gebucht.

Das Sommerfest im Zusammenhang mit dem Stadtteilfest Iserbrook war ein großer Erfolg. Auch dieses Fest würde ich gern zur Tradition werden lassen. Der nächste Termin für dieses Sommerfest ist der 5. Juli von 14:00-18:00 Uhr. Also jetzt schon aufschreiben und merken!



Auch unsere Jahresausfahrt für die Erwachsenen, von der ich noch nicht weiß, wo sie dieses Jahr hingehen soll, ist eine feste Einrichtung in unserem Programm und wird sicher auch in diesem Jahr wieder interessant und schön!

Wir haben im letzten Jahr viel investiert, vor allem bei den Kindern und für unseren neuen Gymnastik- und Wohlfühlraum. Darüber sind wir sehr glücklich. Ein Dankeschön an alle Mitglieder dafür, dass wir bei Komet so viel bewegen können. Wir wünschen Euch weiterhin viel Spaß beim Sport, probiert einfach alles aus und macht weiter so!

Eure Claudia und Jutta



Unser Gesundheitsangebot für Körper, Geist und Seele

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.30 – 10.00 Uhr Hatha-Yoga bei Andrea	9.00 – 10.00 Uhr Wohlfühlgymnastik bei Claudia	9.00 – 09.50 Uhr Fatburner bei Nicole	
9.30 – 10.30 Uhr „Fit bis ins hohe Alter“ bei Matthias Kurs		10.00 – 11.00 Uhr Wohlfühlgymnastik bei Claudia	10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Nicole	
10.45 – 12.15Uhr Diabetes-Sport bei Jutta Rehasport		11.00 – 12.00 Uhr Wohlfühlgymnastik für Mutter und Kind ab 6 Monate bei Claudia		
17.00 – 18.30 Uhr Kundalini-Yoga bei Karin	17.30 – 19.00 Uhr Yoga für Schwangere bei Andrea	17.20 – 18.50 Uhr Kundalini-Yoga für Ältere bei Gudrun	16.30 – 18.00 Uhr Feldenkrais bei Ulli Kurs	16.30 – 17.30 Uhr Kinder-Yoga 6-10 Jahre bei Vanessa
18.30 – 20.00 Uhr Kundalini-Yoga bei Karin		19.00 – 20.30 Uhr Hatha-Yoga bei Andrea		17.45 – 18.45 Uhr Kinder-Yoga 11-15 Jahre bei Vanessa

Gymnastik- und Wohlfühlraum

Die Angebote, Kurse und der Rehasport der Turnabteilung finden **ab dem 31. März** statt.

In diesen Stunden wird in kleinen Gruppen gearbeitet und somit kann der Trainer individuell auf jeden Teilnehmer eingehen. Damit wird ein ausgewogenes, zusätzliches Programm in unserer Turnabteilung für Körper, Geist und Seele angeboten!

Es gibt in diesen Stunden eine Mindestteilnehmerzahl von 8 und eine Höchstteilnehmerzahl von 15.

Der Monatsbeitrag für diese Angebote beträgt für Mitglieder 17,50 €, für Neumitglieder zuzüglich einmalige Aufnahmegebühren und 4,50 € Grundbeitrag, inklusive dem Programm der gesamten Turnabteilung.

Der Beitrag für Kinder-Yoga beträgt für Mitglieder 11,50 €, für Neumitglieder zuzüglich einmalige Aufnahmegebühren und 3,50 € Grundbeitrag im Monat, inklusive dem Kinderprogramm der Turnabteilung.

Der Monatsbeitrag für den Rehasport beträgt für Mitglieder 21,80 €, für Neumitglieder zuzüglich einmalige Aufnahmegebühren und 4,50 € Grundbeitrag.

Schenefelder Landstraße 85

der 21,80 €, für Neumitglieder zuzüglich einmalige Aufnahmegebühren und 4,50 € Grundbeitrag.

Die beiden Kurse „Feldenkrais“ und „Fit bis ins hohe Alter“ gehen über zwölf Wochen und werden als Kurs abgerechnet. Die jeweiligen Kursbeiträge sind aus den Artikeln zu entnehmen.

Alle Interessierten bitten wir, sich im Vorwege telefonisch oder per Mail bei uns anzumelden.

Claudia Neumann
Tel. 040/81 16 92
oder
c.neumann@komet-blankenese.de

Jutta Kramm
Tel. 040/636 510 60
oder
j.kramm@komet-blankenese.de

Geschäftsstelle
Tel. 040/870 34 40 oder
komet@komet-blankenese.de

Wohlfühlgymnastik am Mittwoch

Wir freuen uns sehr auf dieses neue Angebot und möchten im Anschluss die einzelnen Kurse vorstellen:

Was ist Wohlfühlgymnastik am Mittwochvormittag bei Claudia?

In jeder Stunde gehen wir mit gymnastischen Übungen einmal durch den ganzen Körper, um wieder anzukommen und in seinem Körper zu Hause zu sein. Die Gelenke werden geschmeidig gemacht, die Bänder gedehnt, die Muskulatur gestärkt und der Geist in dieser Stunde von **allem** befreit.

Eure Seele fühlt sich danach einfach wohl! Verschiedene Handgeräte wie Terrabänder, Seile, Stäbe und auch Gymnastikhocker werden mit eingesetzt, um einen immer wieder neuen, interessanten Ablauf der Stunde zu gestalten.

Wohlfühlgymnastik für Mutter und Kind bei Claudia

In dieser Stunde stehen die Kinder mit ihren Wünschen an erster Stelle, und die Mütter lassen sich einfach darauf ein. Ganz spielerisch machen wir gemeinsame gymnastische Übungen, die Rücken- und Bauchmuskeln der Mütter und Kinder werden aktiviert. Die Kleinen werden dabei mit einbezogen oder spielen so ganz nebenbei mit den Bällen, Reifen oder im Tunnel. Es wird auch mit den Kindern getanzt, alles gelöst und gelockert, die Stunde soll einfach nur Freude bereiten. In dieser Zeit darf auch viel geklönt und sich ausgetauscht werden. Die Kinder werden Mitglied bei Komet und lernen dadurch von Klein auf an: „Sport gehört zum Leben dazu“. Ich freue mich auf Euch und auf meine neuen Stunden bei Komet.

Eure Claudia

Neu: Kinder Yoga

Neu bei Komet - Yoga für Kinder

Ich möchte mich Ihnen gern kurz vorstellen: Mein Name ist Vanessa Meyer, und ich bin 34 Jahre alt. Ich habe zwei Töchter im Alter von 3 und 6 Jahren. Während meiner Schwangerschaft vor sechs Jahren wurde ich das erste Mal mit Yoga konfrontiert. Ich suchte etwas, das mich fit hält und mich entspannt. Seitdem gehört Yoga zu meinem täglichen Leben. Auch die Meditation ist nach einem Achtsamkeitsseminar im letzten Jahr ein fester Bestandteil meines Alltags geworden.

Warum ich mich entschieden habe, eine Ausbildung zur Kinder-Yogalehrerin zu absolvieren?

Meine große Tochter wollte vor einigen Monaten einmal mit mir zusammen Yoga üben. Ich habe ihr gezeigt, welche Übungen es gibt. Am meisten hat sie der Name der Übungen fasziniert, wie z.B. „der herabschauende Hund“ oder „die Kobra“. Ganz spielerisch hat sie diese Tiere nachgeahmt. Wir hatten einen riesigen Spaß dabei, und so kam mir der Gedanke, mich mit dem Thema Kinder-Yoga auseinanderzusetzen. Daraus ist nun mein Wunsch entstanden, Kinder zu unterrichten.

Warum ist Kinder-Yoga so gut?

Wir haben mit Yoga die Möglichkeit, unsere Kinder zu unterstützen. In unserer heutigen Welt ist der große und kleine Mensch einer Informationsflut ausgesetzt, wie wir es noch in keinem Jahrhundert erlebt haben. Schuldruck, Medien sowie täglich zwischen Beruf und Familienleben agierenden Eltern sind nur ein kleiner Ausschnitt der Situationen und Gegebenheiten, mit denen unsere Kinder heute konfrontiert sind. Oft fällt es schon Kindern schwer, sich zu entspannen und einen Ausgleich zu schaffen. Wie können wir Kinder da sinn-



voll begleiten? Geben wir ihnen das Beste, was wir haben: unsere Liebe und Aufmerksamkeit. Darüber hinaus können wir den Kindern noch viel Gutes anbieten, wie beispielsweise Kinder-Yoga.

In unserer Welt wird von Menschen- und gerade auch von Kindern - in erster Linie Anstrengung und Leistung erwartet. So wundert es niemanden mehr, wenn unser Nervensystem zeitweise ermüdet und nach Ruhe verlangt.

Yoga bietet den Kindern auf ganz spielerische Weise einen Raum, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu erfahren. Sie lernen dadurch, zur Ruhe zu kommen. Diese Erfahrung überträgt sich nach

Yoga für Kinder

einiger Zeit des Übens auch auf andere Lebensbereiche. Zusätzlich bietet Yoga auch eine große Hilfe auf der körperlichen Ebene. Unsere Kinder verbringen mittlerweile einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen. Hier hilft Yoga, die Beweglichkeit zu erhalten. Yoga baut Verspannungen ab, kräftigt und stärkt den Körper, vermittelt ein intensives Körpergefühl und hilft, ihn besser zu spüren. Yoga wirkt ganzheitlich auf körperlicher und geistiger Ebene.

Wie unterscheidet sich der Yoga-Kurs für Kinder vom Yoga-Kurs für Erwachsene?

Im Yoga-Kurs für Kinder geht es in erste Linie um Spaß und Freude, nicht um das korrekte Halten der einzelnen Stellungen. Die Kinder sollen Vergnügen an den Übungen haben und gern mitmachen. Nach und nach werden dann die Übungen genauer ausgeführt. Das Erzählen von Geschichten, in denen einzelne Tiere nachgeahmt werden, ist eine schöne Möglichkeit, Kinder an

einzelne Übungen heranzuführen. So geht es zum Beispiel in einer Geschichte um Froggi den Frosch, der sich wünscht, viel stärker zu sein, so stark wie ein Löwe. In diesem Teil ahmen die Kinder die beiden Tiere nach, die gleichzeitig die Haltungen im Yoga sind. Kinder lieben Phantasie Reisen, und dies ist eine schöne Möglichkeit, die im Kinder-Yoga genutzt wird.

Bei größeren Kindern kann man dann ein Motto in die Yogastunde einfließen lassen, wie z.B. „Bei den Indianern“. Sie bauen ein Tipi und hacken Holz. Diese Tätigkeiten werden dann mit verschiedenen Haltungen begleitet. Am Ende jeder Stunde steht die Entspannung. Auch hier gibt es je nach Altersgruppe verschiedene Möglichkeiten, die Entspannung zu unterstützen, z.B. mit Musik oder mit einer Geschichte. Ich freue mich sehr auf meine Arbeit im Sportverein Komet Blankenese und würde mich freuen, Ihre Kinder in meinem Kurs begrüßen zu dürfen.

Kundalini-Yoga

Hallo,
ich heiße Karin Becker, bin am 16. Mai 1972 in Hamburg geboren und habe mich bereits in jungen Jahren sehr für Spiritualität interessiert.

So kam ich auch recht früh zum Yoga, welches ich als wunderbares Werkzeug sehe, um zu innerer Ruhe und Gelassenheit in dieser heutzutage sehr hektischen Zeit zu finden und zudem etwas für die Optimierung und Aufrechterhaltung der Gesundheit und für die Spannung und Beweglichkeit des Körpers zu tun.

Kundalini-Yoga besteht aus Einstimmung, einer Abfolge verschiedener Übungen (Kriyas) sowie Entspannung. Es werden Mantras gesungen (wer mag), unterschiedliche Kriyas getätigt und abschließend mit einer Tie-

fenentspannung Körper, Geist und Seele in Gleichklang gebracht.

Die beiden Kurse finden immer montags ab 17.00 Uhr und 18.30 Uhr im Gesundheits- und Wohlfühlraum im Clubhaus an der Schenefelder Landstraße 85 statt.



Bestattungen

Rolf Eggerstedt

86 14 03

Simrockstr. 7 und Sülldorfer Landstr.15

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
TURNEN			
Montag	14.30 - 16.00	Kinder 6-10 Jahre	Spiele-Toben-Klettern
	16.00 - 17.00	Kinder 3-6 Jahre	Spiele-Toben-Klettern
	17.00 - 18.00	Familienstunde	Spiele-Toben-Klettern
	18.00 - 19.00	Power - Fitness	
	19.00 - 20.00	Rückenfitness	
	17.00 - 18.30	Kundalini -Yoga	
	18.30 - 20.00	Kundalini -Yoga	
Dienstag	16.00 - 17.00	Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre	
	17.00 - 18.00	Kinder 3-5 Jahre	Spiel und Sport
	16.00 - 17.00	Kinder 5-8 Jahre	Spiel und Sport
	18.00 - 19.00	Fatburner	
	19.00 - 20.00	Body Workout	
	20.00 - 21.00	Pilates	
	17.00 - 18.00	Fit forever	
	18.00 - 19.00	Fit forever	
	19.00 - 20.00	Herzsport - Schwimmen	
	Mittwoch	09.00 - 10.00	Wohlfühlgymnastik
10.00 - 11.00		Wohlfühlgymnastik	
11.00 - 12.00		Eltern/Kind Spiel-Spass-Gymnastik ab 1/2 Jahr	
15.00 - 16.00		Kinder 6-9 Jahre	Spiel und Sport
16.00 - 17.00		Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre	
17.00 - 18.00		Kinder ab 9 Jahre	Spiel und Sport
18.00 - 19.00		Fit +Fun Jgdl.	ab 11 Jahre
19.00 - 20.00		Teen Fit	ab 14 Jahre
20.00 - 21.30		Jazz Dance für Erwachsene	
16.00 - 17.00		Osteoporose	
17.00 - 18.00		Herzsport Übungsgruppe	
18.00 - 19.00		Herzsport Trainingsgruppe	
19.00 - 20.00		Herzsport Trainingsgruppe	
16.00 - 17.00		Qigong	
17.00 - 18.00		Taiji	
18.00 - 19.00		Konditionstraining	
17.15 - 18.45		Yoga für Ältere	
19.00 - 20.30		Hatha-Yoga	
19.00 - 20.00		Wirbelsäulengymnastik	
20.00 - 21.00		Pilates	
Donnerstag	18.00 - 19.00	Herzsport Übungsgruppe	
	19.00 - 20.00	Herzsport Trainingsgruppe	
	20.00 - 21.00	Power - Gymnastik	
	16.00 - 17.00	Tanzen n. Pop-u.Musical-Musik von 7-9 Jahre	
	17.00 - 18.00	Tanzen n. Pop-u.Musical-Musik von 10-12 Jahre	
	18.00 - 19.00	Complete Body Workout	
	Neuer Tag	16.00 - 17.00	Kinder 3-4 Jahre
17.00 - 18.00		Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre	
18.00 - 19.00		Kinder 5-6 Jahre	Spiel und Sport
Freitag	18.00 - 19.00	Power - Fitness	
	19.00 - 20.00	Rückenfitness	
Nordic Walking			
Dienstag	08.45 - 10.15	Nordic Walking für Herzranke	
	10.30 - 12.00	Nordic Walking für Herzranke ab 75 Watt	
Mittwoch	09.00 - 10.15	Nordic Walking	
	18.00 - 20.00	Nordic Walking	
Donnerstag	08.30 - 10.00	Nordic Walking	

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Halle/Sportplatz
SPORTLOUNGE/Fitness-Center			
Mo. - Fr.	16.00 - 21.00		EINGANG: Simrockstr. 62 auf der Sportanlage Dockenhuden Tel. 040 / 870 35 04
Sonnabend	14.00 - 18.00		
FUSSBALL-Erwachsene			
Di. und Do.	19.30 - 21.00	Damen	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
		1. Herren	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
		3. Herren (nur Do,)	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
Mo. und Mi.	19.30 - 21.00	2. Herren	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
Dienstag	19.30 - 21.00	Alte Herren	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
Mittwoch	19.00 - 20.30	1. Senioren (Ü55)	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
		2. Senioren (Ü50)	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
		3. Senioren	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
		4. Senioren (Ü60)	Platz 2 Sportanlage Dockenhuden
FUSSBALL-JUGEND			
Trainingszeiten der Mannschaften erfragen Sie auf unserer Homepage, bei der Fußballleitung Heidi Schmidt Tel.: 0179-7991094 oder beim Platzwart (Tel.: 87 38 87). Das Training findet auf der Sportanlage Dockenhuden statt.			
TISCHTENNIS			
Montag	18.00 - 19.30	Jugend (Pkt-Spiel/Training)	GH Musäusstraße
	19.30 - 22.00	Erw. (Pkt-Spiel / Training)	GH Musäusstraße #
Dienstag	19.00 - 22.00	Hobbygruppe	GH Musäusstraße
Donnerstag	19.00 - 20.15	Jugend	GH Musäusstraße
	20.15 - 22.00	Erw. (Training) u. Hobbygrp.	GH Musäusstraße
Freitag	20.00 - 22.00	Erw. (Training) u. Hobbygrp.	GH Musäusstraße #
SPIELMANNSZUG			
Dienstag	17.00 - 20.00		Schule Schenefelder Landstraße
TANZEN			
Montag	17.00 - 18.00	Zumba Level 1 Jugend	Aula Musäusstraße
	18.00 - 19.00	Zumba Level 2 Erwachsene	
	19.00 - 20.30	Capoeira	Aula Musäusstraße
	20.30 - 21.50	Standard & Latein Anfänger/Wiedereinsteiger	Aula Musäusstraße
Mittwoch	19.00 - 20.20	Erwachsene	Aula Musäusstraße
	20.20 - 21.50	Erwachsene	Aula Musäusstraße
VOLLEYBALL			
Montag	20.00 - 22.00	Herren/ Jugendliche	TH Schenefelder Landstraße
Mittwoch	20.00 - 22.00	Gemischgruppe	TH Schenefelder Landstraße
Freitag	16.00 - 18.00	Volleyball Jugendliche ab 15 Jahre	TH Schenefelder Landstraße
SCHWIMMEN			
Montag	16.00 - 17.00	Seepferdchen bis Silber	Schwimmbad Simrockstraße
	16.00 - 17.00	Silber bis Gold	Schwimmbad Simrockstraße
	17.00 - 18.00	Nichtschwimmer	Schwimmbad Simrockstraße
	19.00 - 20.00	Erwachsene	Schwimmbad Simrockstraße
	19.30 - 20.30	Jugendliche	Schwimmbad Simrockstraße
Mittwoch	18.00 - 19.00	Wettkampfgruppe	Schwimmbad Simrockstraße
Freitag	13.30 - 14.30	Integratives Schwimmen	Schwimmbad Schule Hirtenweg
	14.30 - 15.30	Integratives Schwimmen	Schwimmbad Schule Hirtenweg

Achtung! Die angegebenen Zeiten sind Wasserzeiten. Treffen jeweils pünktlich 10 Minuten vorher.
Fragen an Karin Behr Tel: 040 / 87 54 96 oder Stefan Schneider 04122 / 97 66 88

TRIATHLON

AUSKUNFT: Hr. Lehmann Tel.: 040 / 870 11 49

GH = Gymnastikhalle TH = Turnhalle SH= Spieleshalle

Die mit „#“ gekennzeichneten Übungsstunden wurden wegen der Hallensanierung der Turnhalle Musäusstraße verlegt.

Neu: Hatha-Yoga

Hatha-Yoga im Gymnastik- und Wohlfühlraum. des Clubhauses
Immer dienstags 8.30-10.00Uhr und mittwochs 19.00-20.30 Uhr

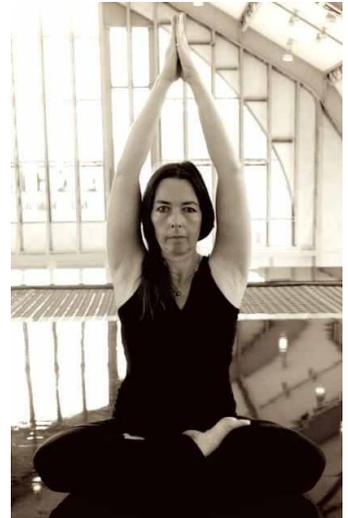
In den Hatha-Yoga-Kursen vermittelt Yogalehrerin Andrea Caroline Beyer ein ausgewogenes Programm aus wohltuenden sanften und dynamischen Yoga- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Das Programm auf Grundlage klassischer Yogatraditionen und ihrer modernen Weiterentwicklungen basiert auf rund zwanzigjähriger umfassender Erfahrung der Yogalehrerin und dem CANTIENICA® Beckenbodentraining.

Die Übungen, denen ein tiefes Verständnis für die energetischen Strukturen des Menschen zugrunde liegt, werden im Sinne aktueller anatomischer Erkenntnisse geübt. Sie lösen Verspannungen, dehnen Muskeln und

Sehnen, stärken das Gewebe und regen Stoffwechsel und Durchblutung an. Geschult werden besonders die Fähigkeit zur Entspannung und zum Stressabbau, zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität, zur Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung, achtsamen Konzentration und zur Fokussierung des Geistes.

Dabei erhält jeder Teilnehmer individuelle Förderung und Hilfestellung beim Üben, so dass Yoga zugleich zum persönlichen Ruhepol und zur Kraftquelle werden kann.



Ab 01.04.2014: Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere im Gymnastik- und Wohlfühlraum. des Clubhauses
Immer dienstags 17.30-19.00 Uhr

Dieses spezielle Yogaprogramm für die Schwangerschaft ist auf die besonderen Bedürfnisse und die körperlichen sowie seelischen Umstellungsprozesse in dieser Zeit abgestimmt. Der Kurs wird von Andrea Caroline Beyer, Hatha-Yogalehrerin mit Kenntnissen im „CANTIENICA®Beckenbodentraining“ und vierfacher Mutter, geleitet. Andrea Caroline Beyer unterrichtet seit achtzehn Jahren Schwangerschaftsyoga. Das Konzept dieses Kurses basiert auf ihren umfassenden Unterrichtserfahrungen und neuesten Erkenntnissen über Anatomie und Körperstruktur, Schwangerschaft und Geburt.

Die speziell ausgewählten Yogaübungen, Atem- und Entspannungsmethoden helfen, Verspannungen zu lösen, dehnen und kräftigen, fördern den Stoffwechsel und eine stabile Ausrichtung von Becken, Wirbelsäule und

Gelenken. Sie helfen, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern. Zugleich bereitet das Programm mit speziellem Atemtraining und mentalen Übungen sowie der Vermittlung hilfreicher Haltungen und vorbereitender Dehnungen optimal auf die Geburt vor.

Die intensive Wirkung der Yogaübungen wird durch eine gelöste und zugleich (kon-)zentrierte Haltung erreicht, bei der die Gedanken zur Ruhe kommen können, was dem Bewusstsein ermöglicht, verstärkt im eigenen Körper anwesend zu sein. Durch diese mentale Grundlage können die eigenen Bedürfnisse gut wahrgenommen werden, um sich Schwangerschaft und Geburt zu erleichtern.

Dieser Kurs eignet sich für die gesamte Zeit der Schwangerschaft bis zur Geburt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Sitzkissen mitbringen.

Komet Blankenese

Sport und Spaß für die ganze Familie

www.komet-blankenese.de

Neu: FATBURNER am Vormittag und PILATES !

Neue Kurse am Donnerstagvormittag im Gymnastik- und Wohlfühlraum.

„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für Glück.“ (Joseph Pilates)

FATBURNER

donnerstags 9.00 Uhr - 9.50 Uhr

Durch ein leichtes Cardio-Training wird unter Einsatz der großen Muskeln (Oberschenkel-, Po-, Bauchmuskeln und Rückenstrecker) ein wohldosiertes Intervall-Training durchgeführt, welches die Fettverbrennung ankurbelt und die Körperkonturen strafft.



PILATES

donnerstags 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Hierbei handelt es sich um ein gezieltes Workout-Training. Im Focus 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.

Ich freue mich auf Euch,
Eure Nicole

Feldenkrais-Kurs



Der 70jährige Ben Gurion im Kopfstand)

Dies machen wir nicht!

Neu: Feldenkrais-Kurs

Geht es Ihnen auch so? Sie haben schon ´mal von Feldenkrais gehört, aber die Vorstellung davon ist höchst nebulös. Und tatsächlich klärte sich bei mir der Nebel erst durch die eigene Erfahrung.

Machen auch Sie Ihre Erfahrungen – in einem Kurs zum Schnuppern und Kennenlernen. Die Idee des Begründers Moshe Feldenkrais (daher also der Name) ist eine körperorientierte Lernmethode, die es uns ermöglicht, unsere persönlichen Bewegungsabläufe differenziert wahrzunehmen und sie zu verändern, wenn wir dies wünschen. Bewegungen und Haltungen, die Schmerzen oder Einschränkungen bewirken, können

durch ganz persönliche Handlungsalternativen ersetzt werden. Selbstwahrnehmung und Unterscheidungsvermögen werden geschult.

Das hört sich kompliziert an? Ist es gar nicht – vor allem ist es unglaublich spannend und aufregend, eine große und spielerische Entdeckungsreise zu eigenen Möglichkeiten. Und es ist für jeden geeignet.

Kursangebot „Feldenkrais“:

Zeit:

03.04.– 03.07.2014 (12 Einheiten)
donnerstags von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort:

Im Gymnastik- und Wohlfühlraum,
Clubhaus Komet Blankenese
Schenefelder Landstraße 85
22589 Hamburg

Leitung:

Ulrike Eickhölter, Feldenkrais-Lehrerin

Anmeldung:

Jutta Kramm Tel. 636 51 060
Komet Blankenese Tel. 870 34 40

Teilnehmerzahl:

mindestens 8 – maximal 15

Kosten:

Mitglieder: **79,00 Euro**
Nichtmitglieder: **139,00 Euro**

Anmeldeschluss: 27.03.2014

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

Neuer Kurs „Fit bis ins hohe Alter“

Dieses neue Kursangebot richtet sich an Menschen, die sich sicher und sportlich bewegen möchten und damit "fit bis ins hohe Alter" bleiben wollen.

Der Kurs ist präventionsgeprüft und zertifiziert vom Deutschen Turnerbund (DTB). **Er wird von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen und unterstützt.** Die genaue Höhe des Zuschusses ist bitte bei der zuständigen Krankenkasse zu erfragen.

Ziel:

Dieser Kurs verbessert die Beweglichkeit und vermittelt die Lust an Bewegung. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Damit werden Selbstständigkeit und Sicherheit auch im Alter gefördert. Mit relativ wenig Aufwand kann viel erreicht werden.

Inhalte:

Die Sicherheit auf den eigenen Füßen wird entdeckt und weiter entwickelt. Stehen und Gehen werden bewusst wahrgenommen. Damit steigt die Mobilität im Alltag, und die Sturzgefahr wird vermindert. Übungen zur Balance, für die Konzentration und für die Reaktionsfähigkeit werden vermittelt. Hinzu kommt ein leichtes Krafttraining für die Muskeln, die für die aufrechte Haltung sorgen. Viele Übungen finden auf dem Hocker statt, so dass die Teilnehmer nicht die ganze Stunde lang stehen müssen.

Erfolg:

Der Spaß an Bewegung sowie hilfreiche Tipps für den Alltag stehen im Vordergrund. Am Ende dieses Kurses werden die Teilnehmer sich wohl fühlen, und die Freude ist geweckt, sich weiter sportlich zu bewegen.

Schematischer Ablauf einer ca. 60-minütigen Kurs-Stunde:

- Begrüßung
- Lockerungs- und Aufwärmübungen
- Gleichgewichtstraining
- Krafttraining
- Synchron-Übungen für das Reaktionsvermögen
- Abschlussrunde mit Lockerungs- und Dehnübungen



Mathias Koch (Foto: Martin Wagener) bietet bei Komet Blankenese seit vielen Jahren neben seinen Taiji und Qigong Stunden spezielle Themenkurse an

Ort:

Gymnastik- und Wohlfühlraum
Clubhaus Komet Blankenese
Schenefelder Landstraße 85
22589 Hamburg

Zeit:

31. März bis 7. Juli 2014 (12 Termine)
montags von 9.30 - 10.30 Uhr

Kosten:

Mitglieder: **60,00 Euro**
Nicht-Mitglieder: **100,00 Euro**

Teilnehmerzahl:

mindestens 8 – maximal 15

Anmeldung über:

Carl-Matthias Koch
Schenefelder Landstr. 14i
Website: www.taiji-blankenese.de
Mail: post@taiji-blankenese.de
oder bei der Komet-Geschäftsstelle
Tel. 870 34 40

SPORTLOUNGE / Fitness-Center



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 16.00 - 21.00
Sonnabend 14.00 - 18.00

EINGANG: Simrockstrasse 62, auf der Sportanlage Dockenhuden, Tel. 040 / 870 35 04

Diabetes-Sport

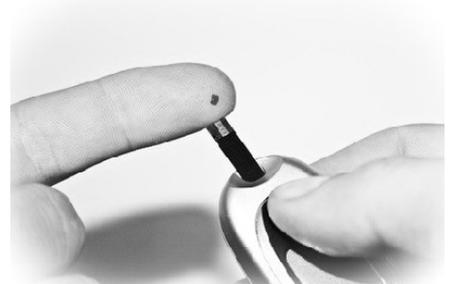
Jetzt neu im Gymnastik- und Wohlfühlraum.
Diabetes-Sport

immer montags von 10.45 Uhr - 12.15 Uhr
Beginn: 07.04.2014

Seit Ihr oder Euer Partner Typ-2-Diabetiker und möchtet etwas in Eurem Leben verändern? Endlich mal für sich selbst etwas tun? Vor allem Typ-2-Diabetiker sollten möglichst viel Bewegung in ihren Alltag bringen. Was erreicht Ihr mit Bewegung/Sport?

- Positive Auswirkungen auf den Blutzucker
- Gestärktes Herz/Kreislauf-System
- Senkung erhöhter Blutdruckwerte
- Verbesserung der Blutfettwerte
- Mögliche Reduktion der Medikamente; der Zeitpunkt einer notwendigen Insulintherapie kann gegebenenfalls hierdurch hinausgezögert werden.
- Abbau von Übergewicht
- Aufbau von Muskeln
- Mehr Lebensqualität im Alltag

Das Angebot in diesen Stunden reicht von Ausdauer- über Spielsport bis hin zur Fußgymnastik. Die Übungen werden auf die Teilnehmer abgestimmt.



Zu Beginn und am Ende der Stunde werden wir die Blutzuckerwerte messen und aufschreiben (Bitte das eigene Blutzucker-Messgerät mitbringen!). So können wir sehen, was Sport bei jedem einzelnen bewirkt!

Diabetes-Sport gehört zu den Rehabilitations-Sportarten und kann vom Arzt verordnet und von den Kassen bezuschusst werden.

Die Teilnehmerzahl dieses Kurses ist begrenzt.

Anmeldung:

Jutta Kramm

Tel. 636 51 060

Komet-Geschäftsstelle

Tel. 870 34 40

Herzsport

Nordic-Walking für Herzranke



Lust auf Laufen?

Es werden weitere Mitstreiter für unsere Dienstag-Nordic-Walking-Gruppe von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr gesucht.

Die Nordic-Walking-Gruppe ist zwar dem Herzsport angegliedert, die Teilnehmer sind jedoch sehr fit, so dass auch Nicht-Herzerkrankte mit uns einen gemeinsamen sportlichen Vormittag verbringen können.

Wir laufen zwischen 7,5 und 10 km in der Sülldorfer Feldmark / Klövensteen.

Treffpunkt: Parkplatz Ellernholt / Ecke Feldweg 65

Anmeldung bei Jutta Kramm

Tel. 636 51 060

Gedankensplitter aus der Herzsportgruppe

Als erstes hoffe ich, dass alle Mitglieder einen guten Start ins neue Jahr 2014 hatten und dass alle Wünsche und Vorstellungen in Erfüllung gehen mögen. Alles möge so ablaufen, wie man es sich vorstellt - viel Erfolg!

Wie aus der Vorstandsebene zu vernehmen ist, wächst der Verein Komet ständig und kontinuierlich, so dass die Zahl „2000“ als Gesamtmitgliederbestand nunmehr wohl überschritten sein dürfte. Auch wir, als im Verein integrierte Herzsportgruppe, können stolz sein auf ca. 160 Herzsportler, was immerhin einem Anteil von 8% an der Gesamtmitgliedszahl entspricht. Weiter so!

Nun aber genug der statistischen Werte. In einem kurzen Rückblick möchte ich das vergangene Jahr 2013 Revue passieren lassen. Was war 2013 eigentlich so los? Das alte neue Jahr 2013 begann in den einzelnen Herzsportgruppen und Nordic-Walking-Gruppen gleich mit altem neuen Eifer; schließlich galt es, die zusätzlich über die Feiertage angefütterten Pfunde wieder loszuwerden. Es ist schon beeindruckend zu sehen, wie aktiv Weiblein und Männlein **im Alter von 70+** sich bewegen und sportlich fit halten.

Im Frühjahr war (eigentlich wie jedes Jahr) Boßeln auf einem Obsthof im Alten Land angesagt. Ich selbst war leider aus gesundheitlichen Gründen verhindert, wurde aber bestens durch einen Mitstreiter vertreten. Bei den Teilnehmern hätten es auch gern ein paar mehr sein dürfen, zumal es sich bei Boßeln um eine halbwegs sportliche Betätigung ohne große Anstrengung in frischer und staubfreier Luft handelt. Aber wer weiß, vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal mit einer größeren Teilnehmerzahl.

Im August fand dann die Jahresausfahrt nach Kiel-Molfsee und Laboe statt, die großen Anklang fand und den Organisatoren viel Lob einbrachte (hierüber wurde bereits ausführlich an anderer Stelle berichtet). Dann, fast überraschend, kam das Angebot zu einer IBA-Elbsprung-Tour mit Führung. Eine tolle Tour - schon die Anfahrt zur IBA mit der Barkasse über diverse nicht allgemein bekannte Kanäle war ein Erlebnis; ähnlich interessant ist dann auch die sehr informative Führung verlaufen.

Das laufende Jahr hatte den Mittelpunkt überschritten und neigte sich schon allmählich dem Ende zu, es sollten aber noch weitere Veranstaltungen folgen. Im Oktober fand in der Sporthalle ein „Erste Hilfe-Auffrischkurs“ statt, der hervorragend organisiert und durchgeführt wurde von den jungen Unfalld Helfern der Johanniter. An vier unterschiedlichen Stationen konnte unter praktischer Anleitung altes, lückenhaftes Wissen um die

Erste Hilfe wieder aufgefrischt werden. Gleichzeitig wurden die Teilnehmer sehr anschaulich in die Bedienung eines Defibrillators eingeführt. Die brillante Durchführung dieses Auffrischkurses durch das Team der Johanniter veranlasste zu der einhelligen Meinung, dass dieser Kurs nach einiger Zeit unbedingt wiederholt werden sollte.

Dann, ebenfalls im Oktober und gewissermaßen ergänzend zum Vorgenannten, gab es im Vereinshaus einen Vortrag zum Thema „Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Vorgetragen vom Chefarzt der Albertinen-Reha-Klinik, zeichnete sich der Vortrag durch gute Verständlichkeit in Wort und Bild bzw. Graphik aus.

Den sportlichen Abschluss des Jahres 2013 begingen wir schließlich mit unserer Weihnachtsfeier. Allen Organisatoren, Therapeuten und betreuenden Ärzten sei an dieser Stelle noch einmal anerkennenden Dank gesagt.

Ein glückliches, gesundes **2014** wünscht

Egon Timmermann

P.S.: Zwischenzeitlich hatte ich eine Gruppenfahrt nach Österreich in das wunderschöne Tannheimer-Tal avisiert, die dann allerdings wegen mangelnder Beteiligung nicht stattfinden konnte. Schade, schade! Mehr Interesse und Beteiligung an den Angeboten wäre wirklich wünschenswert.

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 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



Der Nikolaus war außer Haus

Zum ersten Mal seit 32 Jahren fand das Nikolausturnier der TT-Abteilung nicht in der Turnhalle Musäusstraße, die zur Zeit komplett renoviert wird, sondern in der Sporthalle des TT-Vereins SG GWR/TuS Osdorf statt.

Dankenswerterweise hat uns unser Nachbarverein die Nutzung dieser Halle sehr schnell und unbürokratisch ermöglicht. Dafür haben wir auch sehr gern den Spieler/innen des Vereins Grün-Weiß-Rot/TuS Osdorf angeboten, als Gäste an diesem Turnier teilzunehmen. Über 30 Personen sind am 9. Dezember 2013 pünktlich am Spielort eingetroffen, haben geholfen, Tische aufzubauen und die Restauration (Glühwein, Würstchen, alkoholfreie Getränke, Weihnachtskekse u.a.) herzurichten.

Für das dann beginnende Turnier haben sich 22 Personen angemeldet (15 Herren und 7 Damen). Unser Nachbarverein war mit 4 Personen vertreten. Wie immer wurden 11 gemischte Doppel per Losentscheid zusammengestellt; diese haben daraufhin in zwei Gruppen (jeder gegen jeden) die Rangfolge in diesen Gruppen ausgespielt. Die Gruppen-Ersten (2., 3. usw.) ermittelten dann in den direkten Vergleichen die Nikolausturnier-Platzierungen.

Spannende Spiele, knappe Ergebnisse, viel Herzblut, Freudenschreie, Spaß und Gespräche untereinander bestimmten dann dieses Turnier, das auch bei 5-6 Spielen pro Person durchaus anstrengend war. Platz 3 belegten **Viktor** (Komet Blankenese) und **Thorsten** (SG GWR/TuS Osdorf), Platz 2 ging an **Astrid** und **Josef**



(Komet Blankenese). Die Sieger waren nach einem dramatischen Finale, das erst in der Verlängerung entschieden wurde, **Lin** und **Horst** aus unserem Verein. **Herzlichen Glückwunsch an alle!!**

Alle Teilnehmer erhielten Preise und die Sieger zusätzlich die verdienten Urkunden. Nach dem Turnier fand dann die von unserem Abteilungsleiter **Bernd-Walter Hofsäss** organisierte, jährliche Abteilungsversammlung statt.

Nach drei Stunden gingen dann Spieler und Zuschauer satt, zufrieden und erschöpft nach Hause in die Weihnachtswochen und freuten sich bestimmt auf das nächste Nikolausturnier 2014 wieder in den eigenen Hallen.

Stephan Knothe

Bei der Tischtennis-Jugend ist vielleicht 'was los!!!

Im Dezember letzten Jahres hat auch für unsere Tischtennis-Jugend ein Nikolausturnier stattgefunden. In der Gymnastikhalle wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt, und alle spielten gegeneinander. Die Kinder waren hoch motiviert und kämpften um jeden Ball. Zahlreiche Leckereien sorgten für die gute Kondition.

Die besten zwei jeder Gruppe qualifizierten sich für das Halbfinale. Prämiiert wurden nicht nur die Sieger. Alle Turnierteilnehmer konnten an diesem Tag mit einer schweren Nikolaustüte nach Hause gehen und sich schon jetzt wieder auf das Training nach den Weihnachtsferien freuen.

Nach dem ersten Saisonsieg hat sich unsere Schüler-Mannschaft Anfang des Jahres zu einer Mannschaftsbesprechung im Osdorfer Bowling Center getroffen. Es wurden Erfahrungen über unsere erste Saison ausgetauscht sowie neue Vorschläge für die kommende gemacht. Im Anschluss daran haben wir uns im Bowling

versucht und konnten feststellen, dass uns das Spiel mit den großen Kugeln auch viel Spaß bereitet.

Im Januar haben zwei Schüler-Mannschaftsmitglieder, David und Jan Philip, den Mut gehabt, sich für das Hamburger Ranglisten-Turnier 2014 anzumelden. Ca. 120 Teilnehmer waren insgesamt dabei. Beide waren sehr aufgeregt, denn es war ihr erstes Turnier. Sie hatten zuvor noch nie gesehen, dass so viele Jugendliche gleichzeitig spielen, und sie konnten von den anderen Mitspielern viel lernen und Erfahrungen sammeln. Jan Philip hat es zwar in die nächste Runde geschafft, musste dann aber leider wegen einer Verletzung absagen. Nächstes Jahr möchten wir von der Kometer Schülermannschaft wieder daran teilnehmen.

Gerüchteweise habe ich von der TT-Abteilungsleitung gehört, dass voraussichtlich im Mai/Juni 2014 für alle TT-Kinder ein Fußballturnier in der Sülldorfer Kiesgrube mit anschließendem Grillen geplant ist. Näheres wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Training einmal auf ganz anderen Bahnen

Kurzerhand verlegte die Mittwochs-Schwimmgruppe das letzte Training vor Weihnachten nach Othmarschen in die Bowling-Halle. Sieben Mädels zwischen sieben und dreizehn Jahren waren hoch motiviert am Start.



Ruckzuck wurden die Schuhe gewechselt, die jeweiligen Namen programmiert und die leichtesten Kugeln ausgesucht. Anschließend wurden sehr sehenswerte Techniken präsentiert, die Bowlingkugeln auf die Bahn zu bringen. In die Knie zu gehen, scheint nicht jederfrau Sache zu sein.

Unser Nesthäkchen konnte selbst die leichten Kugeln kaum anheben; deshalb wurden ihr diese an den Start getragen, und sie gab sich die allergrößte Mühe, den Kugeln beidhändig die nötige Geschwindigkeit mit auf die Bahn zu geben. Da ihr dies nicht immer gelang, beschloss die Gruppe, den zweiten Durchgang mit Bande zu spielen. Prompt hatte nun auch unsere Jüngste Erfolge zu verzeichnen und damit deutlich mehr Spaß am Bowlen.

Aber mal ehrlich - die Bande erleichterte auch manch anderer das Leben, und die Ergebnisse verbesserten sich sprunghaft. Plötzlich entstand ein ernsthafter Wettkampf um den Sieg des Abends. Jeder Wurf wurde kommentiert, bejubelt oder beklagt. Man lenkte sich gegenseitig ab, versperrte den Mitspielerinnen den Weg, schnitt Grimassen, kicherte und schaute nebenbei noch TV. Multitasking nennt man das wohl. Nach zwei Spielen wurde diese Trainingseinheit beendet. Trotz schwerer Arme und Muskelkater in den Beinen waren glückliche, stolze und zufriedene Gesichter zu sehen. Vermisst wurden allerdings die Jungs aus der Gruppe - habt ihr Euch nicht getraut???? Wir geben Euch 2014 die Gelegenheit, Euer Können auf der Bowlingbahn unter Beweis zu stellen.

Am Montag zwischen Weihnachten und Neujahr trafen sich in Osdorf die fünf- bis achtjährigen Montagskinder. Bowlen war Neuland für einige, und neugierig wurden die großen Kugeln taxiert. So mancher/m waren diese viel zu groß und zu schwer. Um Misserfolge von vornherein auszuschließen,

wurde sofort die Bande installiert.

Statt die Finger in die Kugel zu stecken,



wurde diese meist beidhändig angeschubst. Langsam und schlingernd suchten sich die Kugeln den Weg zum Ende der Bahn. Sehenswert waren die Kugeltechnik von Tim, die sportliche Eleganz von Annika, Lena G. und Malte, die zaghafte Führung der Kugeln von Lena M. und Helen sowie die unbändige Energie von Jorgo. Dank der tatkräftigen Unterstützung einiger Mütter und Väter schafften es alle, zwei Spiele zu absolvieren. Zwischendurch hatten die Kids noch genügend Energie für kleine Wettrennen durch die Halle - eine abwechslungsreiche Trainingseinheit mit lebendigen und motivierten Kindern.

Bowling ist ein ergänzendes Fitnessstraining, und wir werden als schöne Abwechslung zu Kacheln und Wasser noch häufiger diese Bahnen aufsuchen.

Eure Karin



**bewegt
beschwingt
bestärkt**

**Gesundheitssportwochen 2014
7. April – 25. Mai**

Am Sonntag, dem 06. April 2014, starten wir mit einem Schnupperprogramm

in unserem **Gymnastik- und Wohlfühlraum**. in der Schenefelder Landstr. 85

von 11.00 bis 16.00 Uhr.

Eingeladen sind alle Kometer und vor allen Freunde und Bekannte, die uns noch nicht kennen.

An diesem Sonntag könnt Ihr einige der Trainer und deren Programme testen.

Das Clubhaus hat geöffnet, und unser Wirt bietet in dieser Zeit frische und gesunde Köstlichkeiten an.

So kann dieser Sonntag zu einem Wohlfühl-Sonntag werden.

Es freuen sich auf Euch Claudia und Jutta sowie alle Trainer.

Claudia: Tel.: 040-81 16 92

Jutta: Tel.: 040-636 51 060

Geschäftsstelle: Tel.: 040-870 34 40

Weitere Infos unter www.komet-blankenese.de

Der VTF hat alle Mitgliedsvereine einladen, sich an der Gesundheitssport-Kampagne 2014 zu beteiligen und wir sind dabei!

Homepage: hwww.gesundheitssport-hamburg.de

Ziel der Kampagne: mehr Menschen für einen aktiveren und gesünderen Lebensstil motivieren.

Als Schirmherrin konnte der VTF die Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks gewinnen.

Diese Kurse werden in den Gesundheitssportwochen angeboten:

Dies ist ein Angebot für alle, die unseren Gesundheitssport in der Turnabteilung noch nicht kennen.

Für diese Stunden kann innerhalb der 7 Gesundheitssportwochen ein Ticket für 27,00 Euro bei den jeweiligen Trainern oder in der Geschäftsstelle erworben werden.

Sportkurs	Trainer/in	Wochentag	Uhrzeit	Übungsraum
Diabetes-Sport	Jutta	montags	10.30-12.00 Uhr	Gymnastikraum, Schenefelder Landstr. 85
Kundalini-Yoga	Karin	montags	18.30-20.00 Uhr	Gymnastikraum, Schenefelder Landstr. 85
Pilates	Meike	dienstags	20.00-21.00 Uhr	Aula Grundschule Iserbrook, Musäusstr.
Nordic-Walking	Ines	mittwochs	09.00-10.30 Uhr	Treffpunkt Hirschpark vor dem Witthüs
Wohlfühl-gymnastik	Claudia	mittwochs	10.00-11.00 Uhr	Gymnastikraum, Schenefelder Landstr. 85
Qigong	Matthias	mittwochs	16.00-17.00 Uhr	Aula Grundschule Iserbrook, Musäusstr.
Osteoporose-Sport	Ulli	mittwochs	16.00-17.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Schenefelder Landstr.
Nordic-Walking	Ines	mittwochs	18.30-20.00 Uhr	Treffpunkt Parkplatz Ellernholt/ Feldweg 65 in Sülldorf
Rückenfit	Catia	mittwochs	19.00-20.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Grotefendweg
Pilates	Catia	mittwochs	20.00-21.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Grotefendweg
Nordic-Walking	Jutta	donnerstags	08.30-10.00 Uhr	Treffpunkt Parkplatz Ellernholt/ Feldweg 65 in Sülldorf
Pilates	Nicole	donnerstags	10.00-11.00 Uhr	Gymnastikraum, Schenefelder Landstr. 85
Kinder-Yoga (6-10 J.)	Yasmin	freitags	16.30-17.30 Uhr	Gymnastikraum, Schenefelder Landstr. 85
Kinder-Yoga (11-16 J.)	Yasmin	freitags	17.45-18.45 Uhr	Gymnastikraum, Schenefelder Landstr. 85
Rückenfit	Antje	freitags	19.00-20.00 Uhr	Aula Grundschule Iserbrook, Musäusstr.

**bewegt
beschwingt
bestärkt**

Gesundheitssportwochen 2014
7. April – 25. Mai

Hier begrüßen wir die neuen Mitglieder

Fußball-Jugend

Ibrahim Ahmed Mohammed Ali, Tom Louis Hartmann, Oliver Klein, Louis Korb, Marcel Mewis, Jonas Müller, Konstantin Schlüßer, Nick Schubert, Jan Hendrik Schurig, Leonhard Siemons, Jasper Smeets

Turnen

Sabine Adler, Charlotte Benkowitz, Anne Brentführer, Elke Brückmann, Daniel Buehling, Max d`Artillac Brill, Demi Engelbert, Karin Groth, Esther Habrock, Nadine Hagen, Jasper Johannsen, Jennifer Kater, Levin Kindler, Imme Masberg, Lena Marie Mertmann, Isabell Marie Neumann, Veronika Otte, Lilli Perkuhn, Jesse Pfeiffer, Emily Valentina Reyes Gamero, Renate Rietz, Cassian Saalfeld, Mieke Sofia Scharpf, Cornelia Schuldt, Lucas Smithson, Benjamin Sommerfeld, Eyke ter Hazeborg, Emanuel Tietz, Irina Unger, Lina Ünsal, Karin Wagenhuber, Line Weber, Ben Wegener, Gisa Wilsch, Line Ziegler

Eltern-Kind-Turnen

Jette Marie Claasen, Lina Amelie Dahm, Louis Dunker, Tom Düspohl, Tristan Ehlers, Henry Greiner, Ida Grönwoldt, Jakob Habrock, Paul Jaschke, Lisbeth Johannsen, Leo Jürgen Krogmann, Vincent Cyrus Linker, Valentin Paprocki, Melisa Rickert, Pari Scholz, Moritz Sommerfeld, Theodor Zasthe, Serafin Zöls

Herzsport

Thomas Ehmsen

SportLounge

Laszlo Albrecht, Nikolaus Koch

Schwimmen

Mena Nieromand

Volleyball

Katrin Bachert, Christian Schacht

Tischtennis

Nick Görmüs, Julian Steen

Tanzen

Rebecca Blum, Eren Durmaz, Kalina Vanessa Reyes Gamero, Iris Schildt

.... und hier verabschieden sich alte Mitglieder

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

Fußball:

Leider muss **Merten Behrens** für einige Zeit Hamburg verlassen und hat daher nicht mehr die Möglichkeit, regelmäßig an Spielen und Trainingseinheiten teilzunehmen.

Benjamin Gehrke wünscht dem Verein auch künftig alles Gute und vor allem sportlichen Erfolg.

Turnen:

Altersgründe haben **Hans Knudsen** zum Austritt bewogen. Er hat sich die 20 Jahre im Verein immer gut aufgehoben und betreut gefühlt. Insbesondere bedankt er sich bei Robin Becker, der ihn über viele Jahre sportlich begleitet hat. „Er hat es verstanden, uns als sportliches

Vorbild nicht nur zum Mitmachen, sondern auch zum Durchhalten zu motivieren. Es hat einfach nur Spaß gemacht, mit ihm zu trainieren.“ Hans Knudsen wünscht dem Verein für die Zukunft alles Gute und viele sportliche Erfolge.

Für **Skaden Schettgen** war es eine schöne Zeit bei Claudia; aber nun darf etwas Neues kommen. Vielen Dank!

Tanzen:

Weil die Montagstanzgruppe eingestellt wird, kündigt **Oliver Bartels** und dankt für die schöne Zeit in den letzten Jahren.

Treue	Nachname	Vorname	Eintrittsdatum	Abteilungen
60 Jahre	Bendfeldt	Annegret	01.01.1954	Hauptverein
	Dehn	Gudrun	01.01.1954	Hauptverein
40 Jahre	Knieschke	Klaus	01.01.1974	Fußball
	Labusga	Karl-Heinz	01.02.1974	Fußball
	Castorf	Ina	01.03.1974	Spielmannszug
35 Jahre	Mach	Horst	01.01.1979	Hauptverein
	Rogalla	Esda	01.02.1979	Turnen
	Schulze	Brigitta	01.04.1979	Turnen
30 Jahre	Koenig	Ralph	01.02.1984	Schwimmen
	May	Olaf	01.03.1984	Turnen, Tanzen
	May	Antje	01.03.1984	Turnen, Tanzen
	Essler	Manfred	01.03.1984	Turnen, Tanzen
	Essler	Sigrid	01.03.1984	Turnen, Tanzen
25 Jahre	Wiechmann	Sven	01.02.1989	Fußball
20 Jahre	Thielmann	Deborah	01.02.1994	Turnen
	Siem	Sebastian	01.02.1994	Volleyball
	Jacobs	Frank	01.03.1994	Fußball
15 Jahre	Eickhoelter	Ulrike	01.02.1999	Turnen
	Meyer	Rita	01.02.1999	Turnen
	Scholz	Alina Sophie	01.02.1999	Turnen
	Sievers	Simin	01.02.1999	Turnen
	Nagel	Sabine	01.02.1999	Turnen
	Förster	Birgit	01.02.1999	Turnen, Tanzen
	Börner	Astrid	01.02.1999	Turnen
	Hass	Klaus	01.03.1999	Tanzen
	Hass	Marlies	01.03.1999	Tanzen
	Paul	Sigrid	01.03.1999	Turnen
10 Jahre	Alsen	Holger	01.01.2004	Herzsport
	Jeschonowski	Annette	01.02.2004	Volleyball
	Kramm	Jens	01.01.2004	Herzsport
	Vana	Caroline	01.01.2004	Spielmannszug
	Krall	Melvin	01.01.2004	Fußball
	Dietrich	Timon	01.02.2004	Fußball
	Schulz-Althoff	Achim	01.03.2004	Fußball
	Becker	Kyrell	01.03.2004	Turnen
	König	Frank	01.03.2004	Turnen
	Szerreiks	Maike	01.03.2004	Fußball
	Lamping	Maria	01.03.2004	Turnen

MEINE Sauna.

*Stilvoll schwitzen und schön entspannen in Blankenese –
meine Erholung liegt doch so nah.*

HALLENBAD BLANKENESE

SIMROCKSTRASSE 45

HOTLINE 040/18 88 90

WWW.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

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

CLUBHAUS KOMET

montags bis freitags ab 17.00 Uhr,
 sonnabends und sonntags
 ab 9.00 Uhr (bei Spielbetrieb),
 ab 11.00 Uhr (ohne Spielbetrieb)
 – Clubräume für Feiern –
 Schenefelder Landstraße 85
 Tel.: 040 / 870 16 14

