



VEREINSNACHRICHTEN DER

FTSV KOMET

BLANKENESE v. 1907 E.V.



FTSV KOMET BLANKENESE v. 1907 E.V.
www.komet-blankenese.de

Stilvoll schwitzen und **SCHÖN ENTSPANNEN!**



Die Erholung liegt doch so nah: Murano- und Vulcano-Sauna, Salz-peeling im Dampfbad, Massagen, relaxen im Kaminzimmer und Schlafraum... Und das alles in meinem schönen Stadtteil Blankenese!

HALLENBAD BLANKENESE
SIMROCKSTRASSE 45
HOTLINE 040/18 88 90
WWW.BAEDERLAND.DE



Liebe Kometerinnen und Kometer,

an dieser Stelle möchte ich einen Rückblick auf das vergangene Jahr geben und Ihnen den Jahresbericht des Vorstandes vorlegen.

Darüber hinaus möchte ich Sie bitten, sich den 26. April 2012 als Termin der Jahreshauptversammlung vorzumerken.

Ihr *Christoph Albrecht*



Jahresbericht

Das Jahr 2011 war ein sehr ereignisreiches Jahr. Die Vorstandsarbeit konzentrierte sich auf die Bereiche Kunstrasen und Flutlichtanlage auf dem Dockenhuden, auf die Planungen einer Sporthalle und die Kooperationen mit den Schulen.

Abteilungen / Mitglieder-Entwicklung

Die Mitgliederzahl entwickelte sich weiterhin erfreulich. Hier die Zahlen im Einzelnen:

Jan 11	2.052
Apr 11	2.189
Jul 11	2.124
Okt 11	2.221
Jan 12	2.132

Baumaßnahmen

Im April 2010 hatte der Vorstand zusammen mit dem Fußballbereich beschlossen, die Flutlichtanlage auf Platz 2 zu erneuern. Die Bauanträge waren gestellt, und nach einigem Hin und Her sollte es im Sommer 2011 dann mit dem Flutlicht losgehen.

Und wie es losging! Denn es ergab sich eine einmalige Chance für den Erwerb und Einbau eines Kunstrasens! Das Sportamt der Stadt Hamburg signalisierte im März 2011 die Möglichkeit, neben dem bereits geplanten Kunstrasenplatz einen weiteren Platz zu sanieren.

Nachdem die Mitgliederversammlung der Fußballer und die Jahreshauptversammlung die Mittel für unseren Anteil an dem Kunstrasen im April freigegeben hatten, konnte der Bau im Juni beginnen. Planmäßig und unter Einhaltung der veranschlagten Kosten wurden die Plätze und die Flutlichtanlage dann zum November 2011 für die Nutzung freigegeben.

Die beiden Maßnahmen haben unserem Verein rund 100.000 € gekostet und damit rund 50.000 € weniger, als wir eingeplant hatten. Ein tolles Ergebnis!

An dieser Stelle gilt es, den Mitgliedern für die Entscheidung auf den Mitgliederversammlungen zu danken. Dank gilt auch allen, die mitgeholfen haben, durch ihre Spenden das Projekt zu verwirklichen. Und besonderen Dank denen, die aktiv an der Planung und Realisierung auf der Komet-Seite beteiligt waren.

Ein weiteres Thema war und ist der mögliche Bau eines Sport- und Trainingszentrums auf dem Sportplatz Dockenhuden. Zusammen mit dem Sportamt haben wir diesbezüglich den Auftrag für eine Bauvoranfrage erteilt und beabsichtigen, dieses Thema nun nach Abschluss des Kunstrasenprojekts zu forcieren. Der Vorstand ist davon überzeugt, mit diesem Projekt die Weiche für eine positive und zukunftsorientierte Weiterentwicklung des Vereins zu stellen.

Kooperation Schulen

Die Kooperation mit den Schulen wird auch vor dem Hintergrund des Ausbaus der Ganztagschulen immer wichtiger. Wir haben diese Kooperationen im Jahr 2011 weiter ausgebaut. Um noch enger mit den Schulen und Verbänden zusammenarbeiten zu können, haben wir im vergangenen Jahr Gespräche mit den Schulen und den Trägern der Ganztagsbetreuung gesucht. Die anstehenden Veränderungen werden auch für unseren Verein sicherlich spannend werden.

Vorstandsintern

Die Arbeit im Vorstand war und ist immer von einem vertrauensvollen und offenen Verhältnis der Vorstandsmitglieder geprägt. Bei allen Themen stand bzw. steht stets das Interesse des gesamten Vereins im Vordergrund.

Hamburg, den 06. Februar 2012
Der Vorstand

Vorstand und Obleute

Vorstand	Name	PLZ	Adresse	Telefon
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	819 97 544
2. Beisitzer	Wolfgang Neumann			
Vereinsjugendleiterin	Claudia Neumann	22559	Wittenbergener Weg 19	81 16 92

Obleute

Ältestenratsvorsitzender	Jochen Grote	22589	Lütt Iserbrook 55	87 58 64
Ehrenamtsbeauftragter	Robin Becker	22589	Fuhlendorfweg 35 h	87 18 36

Abteilungen

Fußball				
Fußball-Herren	Heidi Schmidt	22589	Schenefelder Landstr. 85	870 16 14 0179 799 10 94
Fußball-Jugend	Marek Schilke	22589	Spliethweg 3	0176 16 266 433
Schieri-Obmann	Erwin Klemme	22869	Schenef., Osterbrooksweg 18 f	80 22 75
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
Spielfmannszug				
Abteilungsleiterin	Sabine Brey	22589	Brookwisch 17	870 48 94
Volleyball				
Abteilungsleiter	Ali Dehghani	22559	Wedeler Landstr. 94	870 27 49
Tischtennis				
Abteilungsleiter	Bernd-Walter Hofsäss	25469	Halstenbek, Hornkoppel 31	04101/406122/23
Tanzen				
Abteilungsleiter	Werner Otto	22547	Jevenstedter Straße 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
Vereinszeitung	B. Ladiges-Albrecht			
Lektorat (teilweise)	Meike Zantz			
Gaststätte	Heidi Schmidt	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 10. Mai 2012 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 Wiedergabe und Veröffentlichung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Vereins. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Haftung übernommen. Nicht namentlich gekennzeichnete Fotos sind redaktions-eigene Fotos. Herstellung und Druck: ReproPrint GmbH / PrintPoint, 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 9.30 - 11.30 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 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. Diese Änderungen müssen der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen. Bitte denken Sie auch daran, Ihr Kind bis zum Ende des Quartals vom Eltern-Kind-Turnen zum Turnen umzumelden, wenn es alt genug ist, um allein an der Turnstunde teilzunehmen.

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.

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 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:

Mitgliedsnummer:

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

Straße:

Mail:

PLZ / Ort:

Telefon:

2. Name des Kontoinhabers:

4. Sonstige Veränderungen, z.B. des Familienstandes, Ummeldung von Abteilung zu Abteilung, Beginn der Ausbildung:

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

Kontonummer:

bei der Bank (BLZ):

Einladung

zur

ordentlichen Mitgliederversammlung

am Donnerstag, dem 26. April 2012 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 2011 und Etat 2012
- 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, 3. Vorsitzender, 1. Kassenwart, Schriftführer, 2. Beisitzer, Wahl der Revisoren, Wahl und Bestätigung des Ältestenrates
- TOP 14 Anträge
- TOP 15 Verschiedenes

Anträge müssen satzungsgemäß 14 Tage vor der Versammlung, also bis spätestens **12. April 2012** beim Vorstand, Schenefelder Landstraße. 85, 22589 Hamburg, eingegangen sein.

- Der Vorstand -
Hamburg, den 7.2.2012

FTSV KOMET BLANKENESE VON 1907 e.V.

Jugend- u. Vereinsheim:	Schenefelder Landstraße 85, 22589 Hamburg
Geschäftsstelle:	Telefon 870 34 40 · Fax 870 34 41; komet@komet-blankenese.de · www.komet-blankenese.de geöffnet Dienstag v. 9.30 bis 11.30 Uhr Donnerstag v. 17.30 bis 19.30 Uhr
Fitness-Center:	Simrockstraße 62 a, Telefon 870 35 04
Sportstätten:	Sportplatz Dockenhuden; Turnhalle Musäusstraße, Turnhalle Schenefelder Landstraße, Turnhalle Grotefendweg, Reemtsma-Freizeitanlage
Abteilungen:	Fußball, Turnen -Gymnastik/Yoga/Herzsport-, Fitness, Tanzen, Schwimmen, Spielmannszug, Volleyball, Tischtennis, Triathlon
Bankkonten:	Haspa BLZ 200 505 50, Kto-Nr. 1371120401 für die Beiträge Postbank BLZ 200 100 20, Kto-Nr. 139423-205

Fußball-Jugend: Marek Schilke sagt Tschüß!

Genau ein Jahr ist es her, dass ich den Posten des Fußballjugendleiters übernommen habe. Für viele war dies überraschend; für mich auch!

Nun blicke ich auf exakt ein Jahr Dienstzeit zurück. Was fällt mir dazu ein? Ein etwas chaotischer Elbe-Cup 2011, der Jahrgang 2006 konnte nicht planmäßig etabliert werden, viele neue Trainer habe ich gewinnen können, alle Trainer wurden einheitlich mit Hilfe der Bäderland Hamburg GmbH ausgestattet, einige Sponsoren konnte ich gewinnen, der Aufbau eines Teams mit Special Olympics steht noch aus, der Elbe-Cup 2012 wird von mir noch organisiert. Das wird der Hammer!

Mich zieht es aus privaten wie beruflichen Gründen nach Norderstedt. Mehr möchte ich dazu nicht sagen. Es war für mich eine schöne und spannende Erfahrung, in eine solche Führungsposition hineinzuschnuppern. An dieser Stelle möchte ich mich vor allem bei Britta und

Sven Wiechmann für die Unterstützung bedanken! Die Zwei leisten aus dem Hintergrund heraus Großartiges für Komet!

Es wird nun eine Abteilungsleitung aus fünf bis sieben Per-

sonen gewählt, welche dann die Führung für die Herren- u. Jugendsparte übernimmt. Die beiden bisher selbständigen Abteilungen werden damit zusammengelegt. Für die Spieler wird sich nichts ändern. Nur im Hintergrund wird es einige Veränderungen geben. Sonst bleibt alles wie gehabt.

Ich wünsche allen Kometen nur das Beste! Ich werde dem Verein vorerst als Trainer der E-Jugend erhalten bleiben. Da wird bestimmt auch mal die Zeit für einen Smalltalk sein. *Euer Marek*



Dienstleistungen:

- Werk- und Objektschutz
- Ermittlungsdienst
- Personen- und Begleitschutz
- Veranstaltungsschutz

SimCon

Sicherheit ! Simcon GmbH

**Sicherheitsdienst
für Hamburg und Umgebung!**

Tel. 040 - 219 84 - 596
www.sicherheit-simcon.de

Was war 2011, was kommt 2012? Alles Neu in der Turnabteilung?

Das vergangene Jahr war ein sehr beständiges Jahr in der Turnabteilung. Die Mitgliederzahl ist leicht gestiegen, und unser Angebot ist wieder ein bisschen größer geworden. Alle Trainer sind wie immer hoch motiviert, um die Freude am Sport bei Groß und Klein zu wecken oder einfach nur zu erhalten.

Beim Kinderturnen haben wir im letzten Jahr Astrid Brauer verabschiedet und sagen noch einmal tausend Dank für ihre liebevolle Art, wie sie die Gruppen geleitet hat. Dafür ist Christine van Hülst zu uns gekommen und hat mit viel Engagement die Kinderstunden übernommen.

Meike Strecker hat ihren *Fitnesskracher* geteilt; somit haben wir noch eine zusätzliche Stunde am Mittwochabend in der Gymnastikhalle Musäusstraße eingerichtet. Im Anschluss an den *Fitnesskracher*, der jetzt schon um 19:00 Uhr beginnt, folgt die *Bauch-Beine-Po-* Stunde um 20:00 Uhr. Beide Stunden werden von den Teilnehmern sehr gut angenommen.

Ansonsten sind unsere 49 Stunden pro Woche mit unseren qualifizierten Trainern geblieben, und es ist - wie in all den Jahren - nie eine Stunde in der Turnabteilung ausgefallen. Alle 24 Trainer und auch unsere sieben Helfer in der Turnabteilung vertreten sich immer gegenseitig und springen oft sehr spontan ein, wenn Not am Mann bzw. der Frau ist. Das ist wirklich eine ganz tolle Leistung!

Auch die Feierlichkeiten sind im letzten Jahr nicht zu kurz gekommen. Ob drei große Faschingsfeiern mit den Kindern und Jugendlichen, das Sommerfest für Groß und Klein in der Musäusstraße, eine Ausfahrt zum Steinhuder Meer, das obligatorische Weihnachtskino für alle Kinder von Komet oder diverse Weihnachtsfeiern in den Turnhallen, ob bei Heidi oder auch außerhalb z.B. zum Kegeln oder nur zum Klönen - es war für jeden etwas dabei.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Trainern für ihre sehr gute Arbeit und liebevolle Betreuung unserer Mitglieder bedanken.



Jutta Kramm (l.) und Claudia Neumann

Gleich am Anfang des neuen Jahres haben wir wieder eine neue Stunde eingerichtet. Am Mittwochabend findet im Grottefendweg unsere dritte Yogastunde in der Woche statt. Von 18:00-19:00 Uhr unterrichtet Gudrun Kundalini-Yoga für Ältere. Somit haben wir die 3. Wohlfühlstunde am Mittwoch im Grottefendweg.

Eine sehr große Herausforderung wird für uns die für dieses Jahr vorgesehene Sanierung der großen Turnhalle in der Musäusstraße sein. Auch in dieser Zeit werden wir versuchen, alle Stunden zu erhalten und in andere Räumlichkeiten, vor allem in der Schule Musäusstraße, auszuweichen. Alle Mitglieder werden rechtzeitig über den Renovierungsbeginn und die bis dahin zu eruiierenden Ausweichmöglichkeiten informiert. Nach der Renovierung können wir uns dann alle über eine sehr schöne, fast neue Turnhalle freuen. Meine Freude wird besonders groß sein, da ich ja, wie einige Kinder glauben, in der Turnhalle wohne. Also, während der Renovierungsarbeiten durchhalten, das Ersatzprogramm wahrnehmen und nicht ungeduldig werden, denn die neue und somit auch schönere Halle kommt bestimmt!

So, nun wünsche ich allen Mitgliedern ein gesundes und sportliches Jahr und viel Vergnügen bei unserem großen Angebot in der Turnabteilung. Probiert immer mal wieder alle Stunden aus und bleibt vor allem gesund.

Wir sehen uns in den Hallen

Eure Claudia

Rückblick 2011: Herzsport, Yoga, Osteoporose und Nordic-Walking

2011 flog nur so an uns vorüber. Die Herzsportler hatten viel Spaß in ihren Stunden, und auch die Herzsport-Schwimmgruppe wächst stetig. Hierüber freue ich mich nach dem letzten Jahr ganz besonders!

Diesbezüglich ist zu vermerken, dass wir nach einer längeren Schwimm-hallensperrung nun endlich eine Lösung gefunden haben. Bei Ausfallzeiten, die wir nicht durch Ferien ausgleichen können, können wir in das Simrock-Schwimmbad ausweichen.

Schaut man auf die Mitgliederentwicklung im gesamten Herzsportbereich, muss man sagen, dass wir auch hier einen stetigen Zuwachs erleben.

Eine weitere Neuerung im Jahr 2011 war die Erhöhung des Zuschusses zum 01.09., ich berichtete in der letzten Vereinszeitung ausführlich darüber, sowie die Möglichkeit, sich Herzsport über ein Jahr hinaus verordnen zu lassen. Diejenigen, die dies in Anspruch nehmen können, freuen sich über eine finanzielle Unterstützung, nach erfolgter Abrechnung. Die guten und abwechslungsreichen Stunden haben

wir unseren Trainern zu verdanken. Ein herzliches Dankeschön an Sabine, Ulrike, Olaf, Elke und auch Robin. Dank gebührt auch unseren Ärzten, die für Sicherheit und Vertrauen in den Gruppen sorgen.

Die Yoga-Gruppenteilnehmer haben unsere neuen Yogalehrerinnen schätzen und lieben gelernt. Auch hier können wir von einem stetigen Zuwachs der Teilnehmer in den Gruppen sprechen. Den drei Damen Karin, Andrea und Gudrun ein herzliches Dankeschön!

Die Turnerinnen aus der Osteoporose-Gruppe haben auch in diesem Jahr viel Vergnügen mit Ulrike gehabt und freuen sich über das abwechslungsreiche Programm. – Vielen Dank!

Die Nordic-Walkinggruppen sind nach wie vor gut besucht und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem Unternehmungsdrang kaum zu bremsen. So gab es im Herbst ein wunderschönes gemeinsames Wochenende mit viel Bewegung am Schaalsee/Küchensee bei Ratzeburg. Ines und ich haben viel Freude mit diesen Gruppen! Danke auch an Dich, liebe Ines!

Eure Jutta



Bestattungen

Rolf Eggerstedt

86 14 03

Simrockstr. 7 und Sülldorfer Landstr.15

Weihnachtsfeier 2011 der Kometer Gymnastik-Damen mit Sabine!

Alle Jahre wieder kommt in Sabines Gymnastik-Kursen Complete Body-Workout und Fatburner bereits nach der Sommerpause die Frage auf: Wo wird in diesem Jahr eigentlich unsere Weihnachtsfeier stattfinden? Als Eventmanager ist es für sie kein Problem, die passende Location zu finden: Ganz in der Nähe der Sporthallen trafen



sich am Dienstag, dem 20. Dezember, die Damen - nun festlich gekleidet - in der gemütlichen und weihnachtlich beleuchteten Weinstube in Iserbrook.

Leise Musik im Hintergrund stimmte auf einen netten Abend ein. Als Highlight des Abends ließ Sabine zwei kleine Engel aus ihrer Kindergruppe auftreten, natürlich mit Flügeln und ausgerüstet mit Wunderkerzen. Sie sangen gemeinsam mit den Damen Weihnachtslieder und verschenkten anschließend noch kleine Komet-Leckereien. Dazu gab es hervorragende Weine, leckeres Essen und ein paar fröhliche Weihnachtsgeschichten. Es wurde ein toller Abend und eine schöne Weihnachtsfeier. Die sportlichen Komet-Damen genossen den von ihrer Trainerin organisierten Jahres-Abschluss in wunderschöner Atmosphäre. Aber nicht vergessen: Ab Januar 2012 heißt es wieder: Mit Sport und tänzerischer Bewegung fast automatisch überflüssige Pfunde loszuwerden!

Die Kurse mit Sabine Dobrick, Sportwissenschaftlerin und Choreographin:

Complete Body Workout, donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr in der Sporthalle Musäusstraße.

Leichtes Kräftigungstraining für den ganzen Körper, mit großem Stretching- und Rücken-Anteil. Das gemeinsame Training zu schöner Musik wird teilweise auch durch Einsatz von Geräten, wie z.B. Tubes, kleinen Hanteln oder Chi Balls sinnvoll ergänzt. Durch einfache Schrittfolgen kann sich jede/r auf die Ausführung der Bewegungen konzentrieren und gute Trainingserfolge erzielen.

Das Allround- Fitness-Programm eignet sich für alle, die in netter Runde ihre Fitness erhalten und stärken wollen.

Fatburner/ Fitnesstraining, dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr in der Sporthalle Musäusstraße.

Im ersten Teil dieses Trainings werden die Grundsätze mit koordinativen Elementen und Variationen verbunden. Die erlernten Bewegungen werden zu einer einfachen Choreographie zusammengefügt. So entsteht ein Ausdauertraining, das den gesamten Körper anspricht. Gleichzeitig erweitern alle Teilnehmer/innen ihre Koordinations- und Merkfähigkeit.

Der zweite Kursteil sagt den Problemzonen den Kampf an und endet mit einem kurzen Entspannungsteil am Boden. Ob Step-Aerobic, Hanteltraining, Salsa-Aerobic oder auch einfach nur Workout von Kopf bis Fuß - zusammen kommt man ins Schwitzen und tut etwas für seine Gesundheit!

Sabine und ihre Komet-Gymnastikgruppen freuen sich auf neue Teilnehmerinnen!
Herzlich Willkommen!

Eine tolle Weihnachtsfeier 2011 mit den Kometer Tanzmädchen !

Alle Mädchen hatten fleißig geübt und waren selbst ganz gespannt. Und dann war es soweit: Am Donnerstag, dem 22. Dezember 2011, präsentierten die Kometer Tanzmädchen unter der Leitung von Sabine Dobrick, die seit Jahren die Mädchen-Gruppen betreut, ihre in diesem Jahr einstudierten Tänze. Auch die vielen Eltern, Freunde, Verwandte und Komet-Mitglieder waren natürlich neugierig.

Die geschmückte Halle erstrahlte in weihnachtlichem Licht, als sich die Reihen der Zuschauer füllten. Und damit stieg auch das Lampen-fieber der kleinen Tänzerinnen. Zu Beginn zeigten die Mädchen von Basic 1, mit Weihnachtsmützen und viel guter Laune versehen, ihre erlernte Choreographie zu *Round & Round* von Selena Gomez & The Scene. In nur drei Monaten haben die Mädchen diesen Tanz gelernt, und alles klappte prima.

Dann wurde die Halle verdunkelt, Schwarzlicht eingeschaltet, und die Tänzerinnen der Gruppe Basic 2 traten auf - ganz in weiß gekleidet, nun blau schimmernd. Der wunderschöne Titel *Music* von John Miles wurde von ihnen tänzerisch sehr schön umgesetzt. Die Musik und der Tanz waren so eindrucksvoll, dass einige Mütter oder die kleinen Schwestern am liebsten gleich mitgetanzt hätten. Und vom begeisterten Publikum gab es sogar Zwischenapplaus, als einige der Mädchen lässig in den Spagat rutschten.

Alle Mädchen hatten fleißig mit Sabine trainiert, und so sahen alle Gäste auch in diesem Jahr wieder tolle Vorführungen der Komet-Turnabteilung.

Wir freuen uns auf 2012 mit Sabines neuen Choreographien. Jetzt ist die beste Gelegenheit zum Einstieg für interessierte Mädchen und Jungs, die Lust zum Tanzen haben. Meldet Euch an! Wir freuen uns auf Euch!

Tanzen (Musical und Popmusik) für Kinder und Jugendliche mit Sabine Dobrick

Basic 1 für Kids 7 - 11 Jahre, ohne Vorkenntnisse, jeweils donnerstags von 16.00-17.00 Uhr in der Gymnastikhalle Musäusstraße.

Basic 2 für Kids 10 - 13 Jahre, mit Tanzerfahrung, jeweils donnerstags von 17.00 - 18.00 Uhr in der Gymnastikhalle Musäusstraße.



Musical-Tanz ist eine Mischung aus Jazztanz, Improvisation und Modern Dance. Die Stunden beinhalten ein Warm Up, Koordinations- und Rhythmusübungen sowie das Einstudieren von Tanz-Choreographien nach Musical- oder Pop-Songs. Rhythmus-Schulung, Beweglichkeit und Koordination werden spielerisch umgesetzt und erlernt. Die Mädchen erlernen Tanzschritte, die am Ende der Stunde zu einer Choreographie zusammengestellt werden.

Ziel ist es, Freude am Tanzen und an der Bewegung zur Musik zu vermitteln. Höhepunkte der Saison sind dann die Vorführungen der erlernten Tänze. Wer Lust hat mitzumachen, ist - ohne oder mit Vorkenntnissen -

Herzlich Willkommen.

Sabine freut sich auf Euch.

Gutes aus dem Reich der Mitte - jeden Mittwoch bei Komet

Seit 2004 gibt es jeden Mittwochnachmittag chinesische Bewegungskünste in der Gymnastikhalle der Musäusstraße bei Matthias Koch.

Es beginnt um 16 Uhr mit Qigong: Wir pflegen mit verschiedenen langsamen und fließenden Übungen unser Qi - die Lebensenergie. Dabei wird bewusst tief und ruhig geatmet, so dass ein gleichmäßiger Rhythmus entsteht, der den Geist beruhigt und die Nerven entspannt. Gleichzeitig stärken wir Gelenke und Muskeln, wodurch unsere Körperhaltung aufrechter wird. Mitmachen und ausprobieren lohnt sich: Schon nach der ersten Stunde ist die Wirkung zu spüren. Nur beschreiben lässt sie sich schlecht - deshalb kommt gern vorbei und macht mit.

Um 17 Uhr folgt dann die Taiji-Stunde. Hier erarbeiten wir gerade eine fortgeschrittene Form mit 48 Bildern. Ähnlich wie eine Tanz-Choreographie bewegen wir uns in verschiedenen Richtungen durch den Raum. Wir sind dabei sanft und elastisch wie eine schleichende Katze. Da wir schon eine Weile dabei sind, empfiehlt sich diese Gruppe nicht unbedingt für Anfänger, aber Ihr könnt dennoch gern kommen und mitmachen. Wenn jemand schon Erfahrung hat im Taiji - umso besser! Taiji (engl. Tai Chi) ist eine Jahrhunderte alte chinesische Kampfkunst, die seit langem vor



allem deshalb geübt wird, weil sie die Gesundheit erhält oder sogar verbessert. Die Konzentration wird gestärkt und die Beweglichkeit trainiert. Professor Zheng Manqing, ein großer Taiji-Meister, wurde nach dem wichtigsten Grund gefragt, Taiji zu erlernen. Er antwortete: Der wichtigste Grund ist, dass dir, wenn du endlich zu einer gewissen Einsicht gelangt bist und verstehst, worum es im Leben geht, dann noch etwas Gesundheit bleibt, um es zu genießen.

Qigong und Taiji üben wir bei Komet Blankenese immer mittwochs von 16:00-17:00 Uhr und von 17:00-18:00 Uhr in der Gymnastikhalle der Schule Musäusstraße mit Matthias Koch.

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 ist oft nicht ausreichend. Mit AXA schützen Sie Ihr Kind umfassend und sorgen bei garantierter Beitragsrückzahlung für seine finanzielle Zukunft. Was sprechen Sie mit uns.

AXA Generalvertretung
Fritz Stöver
Inhaber: Jan-C. Garmatz
Dockenhudener Straße 4 - 22587 Hamburg - Tel.: 040 / 86 34 06
Fax: 0 40/86 32 40 34 - E-Mail: jan.garmatz@axa.de



Die drei Wohlfühlstunden am Mittwochabend im Grotelfendweg!!!

Gleich drei Mal haben Sie am Mittwochabend die Möglichkeit, körperlich etwas Gutes für sich zu tun!

Die Turnabteilung bietet in der Turnhalle im Grotelfendweg drei wohlfühlende Stunden an:

18:00 – 19:00 Uhr Yoga für Ältere bei Gudrun Glaser

19:00 – 20:00 Uhr Rückengymnastik bei Catia Wauschkuhn

20:00 – 21:00 Uhr Pilates bei Catia Wauschkuhn



Was passiert in den Stunden?

Yoga für Ältere:

Kundalini Yoga ist eine dynamische Yoga-Form. Der Körper wird gedehnt, die Muskeln, die Nerven und das Immunsystem werden gestärkt sowie verschiedene Techniken der bewussten Atemführung erlernt. Die Konzentration und die Wahrnehmung des Körpers stehen im Mittelpunkt. Den Abschluss jeder Übungsreihe bildet die tiefe Entspannung im Liegen. Bei Interesse werden Techniken der Meditation erlernt.

Rückengymnastik:

Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und die Flexibilität erarbeitet; der ganze Körper profitiert davon, besonders aber die Wirbelsäule. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Frauen wie auch Männer jeden Alters. Wir möchten nicht nur Interessierte mit bereits bestehenden Rückenproblemen ansprechen, sondern auch diejenigen, die vorbeugend in entspannter Atmosphäre agieren möchten.

Pilates:

Angeboten wird ein spezielles Training, das ohne Rhythmusvorgabe abläuft, so dass man sich besonders auf die Atmung konzentrieren kann. Der Schwerpunkt liegt auch hier in der Stärkung der Rumpfmuskulatur und in der Aufrichtung der Wirbelsäule sowie der Erhaltung bzw. Wiedergewinnung der Beweglichkeit. Geeignet ist diese Stunde für Männer und Frauen jeglichen Alters.

Alle Interessierten dürfen gern einmal zum Schnuppern in den Stunden vorbeischauen. Oder gleich alle drei Kursangebote ausprobieren! *Viel Spaß wünschen die Trainer sowie Claudia und Jutta.*



Gudrun Glaser, unsere neue Yoga-Trainerin für Ältere

Mit Anfang 20 lernte ich Kundalini-Yoga kennen und praktiziere es seitdem regelmäßig mit wachsender Begeisterung.

Neben meinem Beruf begann ich 1994 mit der Ausbildung zur Yogalehrerin und brachte Freunden im privaten Kreis die Vorzüge des Yoga näher. Um auch „professionell“ unterrichten zu können, schloss ich die Lehrerinnenausbildung im letzten Jahr mit dem 3HO-Zertifikat ab. Mehrere Hospitationen bei Kursen für Senioren bestärkten mich in meinem Vorsatz, auch älteren Menschen den reichen Schatz an Übungen, Atem- und Entspannungstechniken des Yoga zu vermitteln.

Der Yoga.-Kurs für Ältere, den ich mittwochs von 18 bis 19 Uhr in der Turnhalle Grottefendweg anbiete, richtet sich an alle Interessierten, die etwas für sich und ihren Körper tun möchten.

Die Übungen werden den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst oder es werden alternative Übungen angeboten, wenn die Gesundheit es erfordert. Dabei ermuntere ich immer wieder, auf die Signale des Körpers zu hören und die eigenen



Grenzen nicht zu überschreiten. Durch sanftes Dehnen und regelmäßiges Üben werden sich Erfolge von selbst einstellen.

Konzentrationsübungen, verschiedene Atemtechniken, Gleichgewichts- und Beckenbodentraining sowie Meditation haben ebenfalls einen festen Platz im Kundalini-Yoga und in diesem Kurs. Mit einer langen tiefen Entspannung bei Kerzenschein beschließen wir die Yogastunde.

Zur Schnupperstunde bitte eine Decke und evt. ein Sitzkissen mitbringen. *Eure Gudrun*

Maren Röper - unsere neue Trainerin in den Fit forever-Gruppen am Dienstagabend!

Mein Name ist Maren Röper, ich bin 45 Jahre alt und Mutter dreier Kinder. Im Januar dieses Jahres habe ich von Jutta die Gruppen *Fit forever* übernommen. Ich komme aus dem Leistungssport und habe neben dem Spaß am Sport schon immer Freude an der Optimierung von Bewegungsabläufen gehabt. Der Sport hat mich mein gesamtes Leben hindurch begleitet; an der Uni und im Fitness-Center habe ich Sportgruppen geleitet. Beruflich habe ich für einen Sport-Reiseveranstalter gearbeitet und unter anderem europaweit Fahrrad- und Skireisen organisiert und begleitet. Die letzten Jahre waren sportlich gesehen aufgrund meiner Familiensituation etwas ruhiger. Momentan befinde ich mich noch in der Ausbildung zum C-Trainer *Fitness und Gesundheit* und habe mir vorgenommen, meine



Schwerpunkte im Gesundheitssport und speziell im Herz-Kreislauf-Bereich zu setzen. Ich bin beeindruckt von dem Leistungsstand der Gruppe und freue mich jede Woche erneut, diese Gruppe vorbereiten und anleiten zu dürfen.

KOMET ----- *Spielmannszug*

Karnevalszeit ist Spielmannszugzeit

Die Karnevalszeit ist wieder voll im Gange, und wir bereiten uns musikalisch auf Köln vor. Ein neuer Potpourri, bestehend aus den Liedern Lummerland, Pippi Langstrumpf, Pumuckel und Wer hat an der Uhr gedreht wird wohl der Hauptschlager der diesjährigen Karnevalstour. Und auch die für unsere jüngeren Musiker noch nicht so leicht zu spielenden klassischen Kölner Lieder (Mer losse den Dom in Kölle, Enmol en Prinz to sin, Die Karawane zieht weiter u.a.) gehören natürlich zu unserem Repertoire. Wir werden drei Tage hintereinander an Umzügen teilnehmen und die Komet Blankenese-Flagge vor uns hertragen. Die Großen freuen sich auf die ausgelassene Partystimmung, die Kleineren auf die Möglichkeit, sich für die nächsten Wochen mit Kamelle (Bonbons) einzudecken.

Jedes Jahr, so scheint es, gibt es irgendein musikalisches Highlight für uns. Letztes Jahr, im September, trafen sich weit mehr als 100 Musiker von ortsnahen Spielmannszügen in dem Festzelt des Sülldorfer Feuerwehr-festes, um einen Tag miteinander für tolle Stimmung zu sorgen. Unser Dieter hatte mit seiner fröhlichen Moderation

durch das volle Programm geführt und konnte zu jedem Musikzug irgendeine interessante Geschichte erzählen. Die freiwillige Feuerwehr spendierte den Musikern die Getränke. Vielen Dank!

In diesem Jahr wird unser 100-jähriges Bestehen gefeiert. Ja tatsächlich, den Spielmannszug gibt es schon seit 1912. Geplant ist Ende November ein Konzert für Interessierte, Verwandte und Freunde unseres Musikzuges in der großen Aula der Schule Musäusstraße.

Unser letztjähriges Weihnachtsfest fand wieder im Laubenpieper, dem Vereinshaus der Schrebergartensiedlung beim Simrock-bad, statt. Vorher wurde in der Kiesgrube geboßelt. Völlig durchgerechnet konnten wir uns anschließend beim selbst zusammengestellten Buffet erholen und Wärme tanken. Bis spät in die Nacht wurde hier gespielt, getanzt und gelacht. Ein schönes Fest für unsere Abteilung. Herzlichen Dank all' jenen, die für den organisatorischen Ablauf Verantwortung übernommen haben.

Viele Grüße von Jens Radloff



Abteilung „Treue“

		Eintritt	Abteilungen			Eintritt	Abteilungen
45 Jahre				Wiebke	Dietz	01.02.1992	Turnen
Elke	Köster	01.03.1967	Spielmannszug	Brigitte	Langpaap	01.03.1992	Turnen
40 Jahre				15 Jahre			
Helga	Schneider	01.01.1972	Turnen	Rolf	Goedecke	01.01.1997	Herzsport
Ingrid	Werschkun	01.02.1972	Turnen	Frank	Skriptschinski	01.02.1997	Tischtennis
André	Platzbäcker	01.02.1972	Spielmannszug	Josef	Plieschke	01.02.1997	Tischtennis
Stefan	Schneider	01.02.1972	Schwimmen	Margrit	Richert	01.03.1997	Herzsport
Marion	Knieschke	01.03.1972	Hauptverein	Martina	Ramme	01.03.1997	Turnen
Michael	Wendt	01.03.1972	Fußball-Erw.	Manfred	Wiescholek	01.03.1997	Fußball-Erw.
25 Jahre				10 Jahre			
Jens	Heidhof	01.02.1987	Fußball-Erw.	Annika	Seemann	01.01.2002	Turnen
Herbert	Luetjohann	01.03.1987	Herzsport	Doerte	Radloff	01.01.2002	Volleyball
Marlies	Luetjohann	01.03.1987	Herzsport	Lina	Bannuscher	01.02.2002	Turnen
20 Jahre				Lena-Marie	Schaaf	01.02.2002	Turnen
Wilfried	Zeeb	01.01.1992	Tischtennis	Kerstin	Bagehorn	01.02.2002	Turnen
Frank	Michelsen	01.02.1992	Turnen	Joerg	Conradi	01.02.2002	Fußball-Erw.
				Eva	Engelmann	01.03.2002	Herzsport

Austritte sind unvermeidlich:

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

Fußball-Jugend: Lena Marie Schulz fand leider keinen richtigen Anschluss, so dass der Fußball-Spaß auf der Strecke blieb. Trotz großer Freude am Fußballspielen und der tollen Kameraden und Betreuung haben sich die Interessen von Benedikt Walenda anders entwickelt und deshalb gibt er seine Fußballkarriere auf. Christine Kruse schreibt: Meine Söhne Finn und Jelle Matz haben erst bei Claudia geturnt und bis vor einigen Monaten hat Jelle noch Fußball gespielt. Beides hat viel Spaß gemacht. Sowohl Claudia, als auch Marek mit seinen Trainerkollegen haben es ganz toll gemacht. Dank dafür.

Turnen: Bislang habe ich an dem Jazz-Tanzkurs von Alois teilgenommen, der mir ausgesprochen gut gefallen hat! Doch leider kann ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr tanzen, so dass ich mich erst mal von Komet verabschiede, schrieb Heike Trost. Janne Zantz hat es ganz viel Spaß gemacht bei Claudia zu turnen und sie wird die Übungen und Spiele und ganz besonders Claudia vermissen, nun ist sie aber zu alt für die

Stunde und ihre befreundeten Mitturner turnen nun Dienstags, wo Janne nicht kann.

Schwimmen: Durch das Turnen bei Komet ist Kaspar Lutter so inspiriert worden, das er nun Geräteturnen betreibt. Beim Schwimmen hat er dank der Trainer recht schnell das Bronze-Abzeichen geschafft und nun möchte er nicht mehr weitermachen. Recht herzlichen Dank an alle Beteiligten!



Hier könnte
Ihre Anzeige stehen,
bitte sprechen Sie uns
gerne an!

Tel. 040 - 870 34 40

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder und wünschen Ihnen viel Spaß!

Fußball-Erwachsen

Andre Lüdemann, Ricarda Madlen Kathen, Dennis Theis, Martin Wolf

Fußball-Jugend

Emmanuel Frederic Agbanyo, Celal Arda, Seyit Murat Arik, Nele Renee Boos, Ben Döbrich, Daniel Fischermann, Joshka Gustav, Jonathan Heffels, Noah Jansen, David Müller-Kluge, Finn Likas Rode, Tamara Samtleben, Kaan Sari, Mariam Sylla, Maximilian Tüngler, Stelle Vischer, Tobias Volkmann, Pepe Vrdoljak, Ramin Warczak, Massoud Yakub

Turnen

Ken Bereuter, Sophia Buchholz, Livia Di Santo, Sonja Ehlers, Yorck Eismann, Elzbieta Fecker, Felix Fischer, Simon Geck, Frederik Geipel, Maya Gooßen, Inga Groening, Len Grönke, Anton Gutjahr, Lina Habbachi, Henri Hammerich, Marit Hefti, Sonja Heinemann, Sandra Herzog, Gabriele Hinck, Christine Hitschke, Henrike Hoffmann, Lasse Jensen, Jonathan Jöde, Nicola Kästner, Wadim Komarov, Julia Kotyk, Fynn Litzenberg, Emma Melzer, Paul Melzer, Jona Menken, Ahmed Morad, Lasse Nehmzow, Annelie Penz, Levke Reiche, Lena Nike Rieck, Dagmar Scheffler, Maya Scholz, Ursula Stein, Simon Unger, Christine van Hülst, Wioleta Warcholinska, Silvie Willebrand, Maja Zerdick

EKT

Caroline Bruch, Lad Chomjakow, Volod Chomjakow, Noa Dawson, Tomma Eismann, Victor Grönke,

Johannes Idel, Carla Elisabeth Jeschka, Johann Jörding, Felix Karnstädt, Emin Kilic, Elina Anandi Knab, Kalle Krüger, Karl Jonathan Landmann, Ferdinand Lang, Runa Malie Langkat, Pascal Müller, Carl Johann Paul, Liska Reinecke, Jordes Schettgen, Lilou Schmidt, Marit Schulze ten Berge, Emil Strube, Karolina Wind, Jannis Eliah Zilian

Herzsport

Helmar Anger, Heinz Ewald, Monika Hannemann, Barbara Kasten, Klaus Kasten, Karlheinz Pißarrek, Sylvia Voßberg

SportLounge

Anton Blatz, Lasse Christiansen, David Glaw, Jenny Knopf, Felix Morawski, Ben Reder, Constantin Schrader, Isabel van Sintern, Dennis Winterberg

Schwimmen

Ijloma Benson, Carla Tuana Kellogg, Johann Scheder-Bieschin, Johanna Stinnes, Jonathan Willenborg

Spielmannszug

Shayan Ashtarany

Volleyball

Sören Beelte, Friedrich Wilhelm Cornelius

Tischtennis

Lieselotte Hartl, Thomas Hempelmann, Leon Namowitz

Die Fußball-Jugend bedankt sich herzlich bei ihren Sponsoren

Dentallabor Alois Rolbiecki
Zahntechnikmeister
Schenefelder Landstr. 135
22589 Hamburg

Engel & Völkers Hamburg
Immobilien GmbH
Herr Gyllenfvärd
Blankeneser Bahnhofstr. 9
22587 Hamburg

Fahrschule C. Brügge
Blankeneser Landstr. 17
22587 Hamburg

Krankengymnastikpraxis
Ingela Dönneweg-Mull
Hasenhöhe 128
22587 Hamburg

Management-Diagnostik
Bolte & Meyener GmbH
Berufsberatung für Schulabgänger
Dipl. Psychologe Ernst-August Bolte
Gößlerstr. 22
22587 Hamburg

Postbank Finanzberatung AG
Blankeneser Bahnhofstr. 60
22587 Hamburg

Praxis Dr. med. Jörg Reiter
Innere Medizin, Hausarzt, Naturheilverfahren
Sülldorfer Landstr. 11
22589 Hamburg

SAHB - Schindel
Architekten Hamburg Berlin
Olaf Schindel
Theodorstr. 41y
22761 Hamburg

Sanität- und Heizungstechnik
in Sülldorf P. Frerix
Inhaber: Kai-Uwe Ladiges
Tietzestr. 23
22587 Hamburg

Schuhhaus Könecke KG
Bettina Könecke
Hasenhöhe 10
22587 Hamburg

Anwaltskanzlei Fischer
Herr Corvin Fischer
Auguste-Baur-Str. 22
22587 Hamburg

Auto Wichert GmbH
Herr Jörg Griebel
Blankeneser Landstr. 43
22587 Hamburg

Eiscafe La Casa Del Gelato
Frau Billac
Blankeneser Bahnhofstr. 46
22587 Hamburg

ESSO Station
Monika Jäger
Elbchaussee 507
22587 Hamburg

Friederike Ramcke
Biografen und Autorin
Brodersweg 3
20148 Hamburg
www.ramcke-biografien.de

Hörgeräte Zacho GmbH
Hörgeräteakustiker
Blankeneser Bahnhofstr. 12
22587 Hamburg

KFZ - Meisterbetrieb
H.J. Kallina GmbH
Geschäftsführer: John Somerville
Sülldorfer Landstr. 252
22589 Hamburg

Kirsch Herrenausstatter
Herr Dietmar Kirsch
Neuer Jungfernstieg 8
20354 Hamburg

Provinzial Hamburger Feuerkasse
Herr Axel Giebler
Osdorfer Landstr. 251
22549 Hamburg

Robert Bernklau Bäckerei Konditorei
Haushaltswaren Waldemar Dutz
Hasenhöhe 4 Sülldorfer Kirchenweg 195
22587 Hamburg 22587 Hamburg

Satz + Satz GmbH
Steuerberatung und Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Godeffroystr. 31
22587 Hamburg
www.satz-satz.de

Witthüs Restaurant - Cafe Teehaus
Herr Nordt
Elbchaussee 499a
22587 Hamburg

Blickfang Augenoptik GmbH
Harald Jensen
Blankeneser Bahnhofstr. 29
22587 Hamburg
www.blickfangoptik.de

Baumann Immobilien
Inhaber: Ernst-Peter Baumann
Mörkestr. 30a
22587 Hamburg

Übungstage und -zeiten

TURNEN

Montag	16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr 17.30-19.00 Uhr	Kinder 3-6 Jahre Spielen-Toben-Klettern Kinder 7-9 Jahre Spielen-Toben-Klettern Power - Fitness Rückenfitness Yoga Kundalini	TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Musäusstraße
Dienstag	15.00-16.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr 20.00-21.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr	Kinder 3 -5 Jahre Spiel und Sport Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder 6-10 Jahre Spiel und Sport Fatburner Body Workout Pilates Fit forever Fit forever Herzsport - Schwimmen	TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße Kaserne Manteuffelstraße
Mittwoch	10.45-11.45 Uhr 15.00-16.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr 20.00-21.30 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr 20.00-21.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr 20.00-21.00 Uhr 19.45-21.15 Uhr	Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder 6-9 Jahre Spiel und Sport Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder ab 9 Jahre Spiel und Sport Fit +Fun Jgdl. ab 11 Jahre Teen Fit ab 14 Jahre Jazz-Dance für Erwachsene Osteoporose Herzsport Übungsgruppe Herzsport Trainingsgruppe Herzsport Trainingsgruppe Qigong Taiji Konditionstraining Fitnesskracher Bauch-Beine-Po Yoga für Ältere Wirbelsäulengymnastik Pilates Yoga Hatha	GH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße TH Schenefelder Landstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße TH Grotefeldweg TH Grotefeldweg TH Grotefeldweg TH Frahmstraße
Donnerstag	18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr 20.00-21.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr	Herzsport Übungsgruppe Herzsport Trainingsgruppe Power - Gymnastik Tanzen n. Pop-u.Musical-Musik von 7-9 Jahre Tanzen n. Pop-u.Musical-Musik von 10-12 Jahre Complete Body Workout	TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße GH Musäusstraße GH Musäusstraße TH Musäusstraße
Freitag	15.00-16.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr	Kinder 3-4 Jahre Spiel und Sport Eltern/Kind ab 1 1/2 Jahre Kinder 5-6 Jahre Spiel und Sport Power - Fitness Rückenfitness	TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße TH Musäusstraße
Nordic Walking	Dienstag 9.00 Uhr Mittwoch 9.00-10.15 Uhr Donnerstag 8.30-10.00 Uhr	Nordic Walking für Herzkranke Nordic Walking Nordic Walking Nordic Walking	Parkplatz Ellerholt, Sülldorf/ Iserbrook Hirschpark / Witthüs Teestube Parkplatz Ellerholt, Sülldorf/ Iserbrook Parkplatz Ellerholt, Sülldorf/ Iserbrook 1. Do. im Monat Sandmoorweg/Rissen

SPORTLOUNGE/Fitness-Center

Mo-Fr 16.00-21.00 Uhr

Sonabend 14.00-18.00 Uhr

EINGANG:

Simrockstr. 62

auf der Sportanlage Dockenhuden

Tel. 040 / 870 35 04

FUSSBALL-Erwachsenen

Di u. Do 19.30-21.00 Uhr

Mo u. Mi 19.00-21.00 Uhr

Di u. Do 20.00-21.30 Uhr

Mittwoch 19.00-20.30 Uhr

Donnerstag 18.15-20.00 Uhr

FUSSBALL-JUGEND

Trainingszeiten der Mannschaften erfragen Sie bitte beim Fußball-Jugendleiter Marek Schilke (Tel.: 769 05 404) oder beim Platzwart Holger Schmidt (Tel: 040 / 87 38 87). Das Training findet auf der Sportanlage Dockenhuden statt. Im Winter trainieren die jüngeren Mannschaften in den Turnhallen.

TISCHTENNIS

Montag 18.00-19.30 Uhr

20.00-22.00 Uhr

19.00-22.00 Uhr

Dienstag 19.00-22.00 Uhr

Donnerstag 19.00-22.00 Uhr

SPIELMANNSZUG

Dienstag 17.00-20.00 Uhr

TANZEN

Montag 19.00-20.20 Uhr

20.20-21.50 Uhr

Mittwoch 19.00-20.20 Uhr

20.20-21.50 Uhr

VOLLEYBALL

Montag 20.00-22.00 Uhr

Mittwoch 20.00-22.00 Uhr

Freitag 16.00-18.00 Uhr

SCHWIMMEN

Montag 16.00-17.00 Uhr

16.00-17.00 Uhr

17.00-18.00 Uhr

19.00-19.30 Uhr

19.30-20.30 Uhr

Mittwoch 18.00-19.00 Uhr

Freitag 13.30-14.30 Uhr

14.30-15.30 Uhr

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: H. Lehmann

Tel.: 040 / 870 11 49

GH = Gymnastikhalle

TH = Turnhalle



hat jetzt länger geöffnet!

Es ist schon frustrierend! Da steht man als Betreuer im Fitness-Studio und wartet darauf, dass jemand zum trainieren vorbei kommt. Doch die SportLounge bleibt über Stunden hinweg unbesucht. Es muss etwas geschehen!

Deshalb entwarfen wir im vergangenen Jahr ein Plakat, das wir zusammen mit einer Hand voller Flyer in den umliegenden Schulen in Blankenese verteilten, um für unser Fitness-Studio zu werben.



Und unsere Bemühungen sollten nicht fruchtlos bleiben. Seit Ende des letzten Jahres erfährt die SportLounge einen stetigen Zulauf von jüngeren Interessenten. Sie haben die Möglichkeit des einmonatigen kostenlosen Probetrainings genutzt und kommen jetzt regelmäßig zum trainieren.

Die Möglichkeit mit einem eigenen Schlüssel das ganze Jahr hindurch von Morgens 10:00 Uhr bis Abends 22:00 Uhr unser Studio unbeaufsichtigt zu nutzen, können wir den jugendlichen Neueinsteigern leider nicht anbieten. Deshalb haben wir unsere täglichen Betreuungszeiten auf 21:00 Uhr verlängert. So haben auch die unter 18 jährigen ausreichend Gelegenheit ihren Sport unter fachgerechter Anleitung auszuüben. Und wir hoffen, dass diese Möglichkeit von den vielen neuen Mitgliedern unserer Abteilung genutzt wird.

Ein stetiges Bemühen haben wir auch um einen größeren Zuspruch durch mehr weibliche Mitglieder. Doch bei vielen sind die Vorbehalte nach wie vor groß. Mit dem hier abgedruckten kleinen Comicstrip wollen wir einmal mehr versuchen, etwas Klärung zu diesem Thema beizutragen.

Werner Wünschmann

SZENEN AUS DER



Abteilungsversammlungen 2012

- 19. März Abteilungsversammlung SportLounge um 19.00 Uhr
- 26. März Abteilungsversammlung Turnen um 20.00 Uhr
- 27. März Abteilungsversammlung Spielmannszug um 19.00 Uhr
- 29. März Abteilungsversammlung Schwimmen um 19.30 Uhr
- 26. April Ordentliche Mitgliederversammlung 2012 um 20.00 Uhr



Seemann & Söhne

Beerdigungs-Institut
Seemann & Söhne KG

Blankenese Dormienstr. 9
22587 Hamburg Tel. 866 06 10

Rissen Ole Kohdrift 4
22559 Hamburg Tel. 81 40 10

Groß-Flottbek Stiller Weg 2
22607 Hamburg Tel. 82 17 62

Wedel Egenbüttelweg 4
22880 Wedel Tel. 04103 / 970351

www.seemannsoehne.de

alle Bestattungsarten und Bestattungsvorsorge

Seit 110 Jahren im Familienbesitz
**RUMÖLLER
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

Das

CLUBHAUS KOMET

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

