C 8426F
Hamburger Turnerschaft von 1816

HT16 Spiegel

Februar 2011
Nummer 918
113. Jahrgang
Schutzgebühr 2 €

Magazin für Mitglieder und Freunde des ältesten Turnvereins der Welt

Nominiert: Cecelie Hector

Sabrina weiß, wie‘s geht

HipHop: „Breaking Colors“

Im Internet **www.ht16.de**

Apotheke neu erleben

Unsere Leistungen:

- Mikronährstoffberatung
- Mutter/Kindberatung
- Zubehörsortiment für Babys und Kleinkinder
- Geräteverleih:
  - Inhalationsgeräte(Pariboy)
  - Elektrische Milchpumpen
  - Babywaagen
- Messungen:
  - Blutzucker
  - Blutdruck
  - Gesamtcholesterin
  - Lipidprofil
  - Körpergewicht und BMI
- Orthomolekulare Fachapotheke
- 24 Std. telefonische Erreichbarkeit
- Pharmazeutische Betreuung
- Lieferservice
- Fachberatung Inkontinenz
- Homöopathie/Spagyrik
- Patientenseminare
- Kundenkarte

Wolfshagen-Apotheke · Carl-Petersen-Straße 101, 20535 Hamburg
Tel. 040 - 250 29 72 · Fax 040 - 251 35 67 · info@wolfshagen-apotheke.de
www.wolfshagen-apotheke.de

Unsere Öffnungszeiten
Montag - Freitag 8.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Samstag 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Partner der HT16

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der HT16!

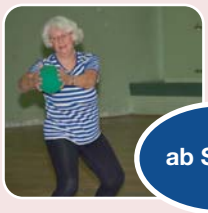
Wir können mit Zuversicht ins Jahr 2011 starten. Unsere Planziele haben wir erreicht. Der Mitgliederrückgang konnte gestoppt werden, wirtschaftlich geht es bergauf und erste Investitionen konnten getätigt werden.
Und jetzt haben wir auch noch die Wahl!
Alle Hamburgerinnen und Hamburger sind aufgefordert, am 20. Februar eine neue Bürgerschaft zu wählen. Wir brauchen einen Senat, der sich auch in Zeiten knapper Kassen ausdrücklich für die Belange des Vereinssports einsetzt. Einen Senat, der nicht nur Leuchtturm- und Großprojekte fördert sondern den stadtteilbezogenen Breiten- und Wettkampfsport. Ohne Hallennutzungsgebühr und weitere Belastungen für die gemeinnützigen Vereine. Prüfen Sie ihre Wahlentscheidung in diesem Sinne und nutzen Sie Ihr Wahlrecht!

Vorsitzender Sven Dahlgaard

Erinnern möchte ich auch an unseren Förderverein, der sich erneut in dieser Ausgabe präsentiert. Mit Ihrer Unterstützung können Sie ganz unmittelbar innovative Ideen rund um unseren Verein fördern.
Besonders würde ich mich freuen, Sie auf unserer HT 16 Sportgala am 19. Februar begrüßen zu können. Dann werden wir unsere kleinen und großen Stars küren und einen bunten und gemütlichen Abend rund um die HT 16 feiern.
Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2011 und viele nette und verletzungsfreie Begegnungen in unserem Verein.

Ihr Sven Dahlgaard

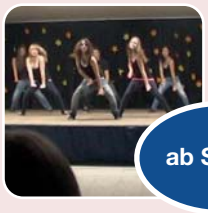
THEMENÜBERSICHT



ab Seite 4

Fit in den Frühling

Auch wenn die Temperaturen wieder steigen: Noch ist der Winter nicht vorbei! Aber wir bieten Ihnen bereits jetzt mit Spaß und körperlicher Bewegung den richtigen Einstieg in die wärmere Jahreszeit.



ab Seite 6

HipHop

HipHop ist Tanzen, Tanzen ist Leben und es gehört zum „Lifestyle“ vieler junger Menschen dazu, auch in der HT16. Trainerin Natalia Weitmann im Interview.

ab Seite 7

Sportgala

Die Wahl zur Sportlerin oder zum Sportler des Jahres am 19.02. ist auch in der HT16 eine Attraktion. Sichern Sie sich Ihre Karte und seien Sie dabei!

ab Seite 8

Neues aus der HT16

Tanzen, Schwimmen und Gesundheitssport. Das Angebot der HT16 ist vielfältig und mit dieser kurzen Aufzählung noch längst nicht erschöpft. Lesen Sie auch über den Sportförderverein. Und: Das Programm „Mitglieder werben Mitglieder“ ist wieder zurück!

ab Seite 11

Neues aus den Abteilungen

Die Judoka sind erfolgreich wie nie zuvor; die Volleyballer/-innen spielen um den Aufstieg mit und stellen ebenfalls Rekorde auf. Unsere Schwimmer machen Dampf im Wasser und bei den Hamburg Gymnastics der Turnerinnen stehen die Zeichen ebenfalls auf Sieg.

ab Seite 23

Veranstaltungen

Der Gesundheitstag am 27.02., der Hammer Lauf am 17.04., das traditionsreiche Judoturnier „HT16 Open" in der 19. Auflage zu Pfingsten sowie diverse Volleyball-Ligaspiele warten auf Sie...

IMPRESSUM
Herausgeber:
Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.
Sievekingdamm 7
20535 Hamburg
Die HT16 im Internet: www.ht16.de

V.i.S.d.P: Andreas Wolff (andreas.wolff@ht16.de)
Redaktion: Sven Dahlgaard, Elke Heine, Edgar Toth, Oliver Camp, Christian Böttger, Andreas Wolff, Harald Henning (redaktion@ht16.de)
Texte: Claudia Deppermann, Christian Erichsen, Sebastian Franke, Jutta Vis, Detlef Schulze, Marion Einsiedel, Andre Nöbbe, Alexander Palnau, Julia Palnau, Natalia Weitmann, Kerstin Hönigschmid, Helge Müller, Jens-Peter Ahsbahs
Fotos: Sebastian Franke, Christian Böttger, Oliver Camp, Patrick Harke, Thomas Maibom, Jutta Vis, Edgar Toth, Karen Strumann

Redaktionsschluss kommende Ausgabe: 4.3.2011
Alle Texte, Bilder und Graphiken unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
Mitglieder der HT16 erhalten das Magazin kostenlos.
Auflage: 3.500 Exemplare
Gestaltung: FRANKE KOMMUNIKATION
Produktion: TRCT MEDIEN GmbH
Anzeigen: FRANKE KOMMUNIKATION
Brennerstraße 90
20099 Hamburg
anzeigen@ht16.de
Es gilt Anzeigenpreisliste # 3/2010.

Trainerin Sabrina zeigt den Teilnehmern, wie man es richtig macht.

Jeden Donnerstag treffen sich „Damen ab 50“ zur „Gymnastik für Sie“.

„Ich trainiere zwei- bis dreimal pro Woche in der HT16. Besonders gut gefallen mir die Gymnastikkurse, weil die Stimmung in der Gruppe sehr kameradschaftlich ist“, sagt Inge Ulbricht (66).

Fit in den Frühling

Unter dem Motto „Zuschauen – Mitmachen – Informieren“ veranstaltet die HT16 am Sonntag, dem 27. Februar 2011, einen Gesundheitssporttag. In der Zeit von 13 bis 17 Uhr können Mitglieder und Interessierte verschiedene Sportarten im Sportzentrum Sievekingdamm 7 ausprobieren und sich von einem Arzt beraten lassen.

Der Winterspeck sitzt fest, die Werbung droht mit Bikini-Figur. Also runter vom Sofa, Bewegung muss her! Wer hat nicht den Wunsch, nach diesem langen und kalten Winter den Grauschleier von Leib und Seele zu verbannen und mit frischer Energie dem Frühling entgegen zu treten? Was fehlt, ist der „Kick“, um den berühmten ersten Schritt zu tun. *„Aus diesem Grund haben wir uns überlegt, einen Gesundheitssporttag zu veranstalten, um das vielfältige Programm der HT16 zu präsentieren. Bestehende Mitglieder haben Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren, und andere an Sport Interessierte können den Verein kennen lernen“*, sagt Geschäftsführer **Detlef Schulze**.

Individuelles Training im Fitness-Studio

Wer nach der Winterpause wieder in Bewegung kommen möchte, sollte sich nicht überfordern, damit Sport nicht zum Stress wird. *„Für den Anfang gilt: weniger ist mehr! Dazu sollte man sich ein Trainingsprogramm vornehmen, das die aktuelle Leistungsfähigkeit berücksichtigt und die Belastung langsam steigert“*, sagt Detlef Schulze, Leiter des Fitness-Studios. Wer sich für ein Training im Studio entscheidet, erhält zunächst eine Einführung durch einen geschulten Trainer. Dabei werden die körperlichen Voraussetzungen getestet, Ziele festgelegt und ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Rund ein Fünftel aller HT16 Mitglieder nutzt bereits diese individuelle Trainingsmöglichkeit, denn im Studio kann man an sieben Tagen pro Woche je nach Lust und Laune sein eigenes Programm durchlaufen. In dem rund 200 Quadratmeter großen Fitness-Raum stehen hierfür vier Bereiche zur Verfügung: Ausdauergeräte wie Laufbänder oder Crosstrainer, Multifunktionsgeräte für das Training einzelner Muskelgruppen, der Hantelbereich für das Krafttraining sowie ein Mattenbereich für Gymnastik und Stretching. Darüber hinaus verfügt das Fitness-Studio über zwei Hallen, in denen rund 50 Fitness-Kurse pro Woche stattfinden. Das Angebot reicht von Pilates über Body Forming bis hin zum Ausdauertraining mit Fatburner- und Cycling-Kursen.

Detlef Schulze (l.) mit Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler Marco Schnaiter im HT16-Fitness-Studio

„Für gute Laune zum Frühjahr sorgt zum Beispiel unser neuer Danceation-Kurs am Dienstag um 19.30 Uhr. Hier werden die körperliche Fitness zu fetziger Musik gesteigert und gleichzeitig einzelne Muskelgruppen trainiert“, verrät Detlef Schulze.

In der Gruppe geht es besser

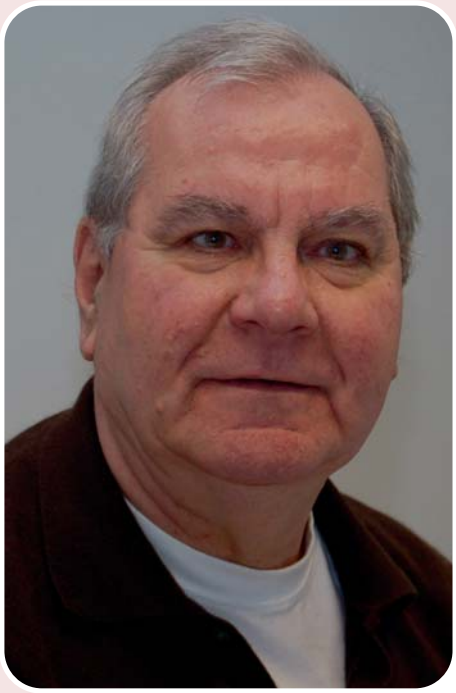
Während sich die Einen nicht auf eine Uhrzeit oder einen Wochentag festlegen wollen, brauchen Andere gerade den Druck der Gruppe, um den inneren Schweinehund zu überwinden. Neben den Kursen im Fitness-Studio bietet die HT16 deshalb weitere 100 Kurse an, die sich in die Bereiche Gesundheits-, Freizeit- und Seniorensport unterteilen lassen. „*Gesundheitssport soll zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen und hat deshalb immer auch eine präventive Funktion. Viele kleine und größere Beschwerden lassen sich durch sportliche Betätigung beseitigen oder von vornherein vermeiden*“, erklärt **Edgar Toth**, Koordinator für die Abteilung Gesundheitssport. Aus diesem Grund werden viele Kurse von den Krankenkassen bezuschusst. „Das soll aber nicht heißen, dass sich die Angebote nur an Kranke richten. Insbesondere in unserer Freizeitsport-Abteilung gibt es interessante Sportarten wie Tanzen, Inlinehockey oder Skating, die sich vor allem an jüngere Mitglieder richten, die gern einmal etwas Neues ausprobieren möchten“, ergänzt Toth. Abgerundet wird das Angebot durch Kurse, die sich speziell an Senioren richten. „*Neben klassischen Gymnastikkursen bieten wir auch Wandern und Radwandern für Senioren an – zwei Angebote, die an der frischen Luft stattfinden und sich deshalb besonders gut zum Vertreiben der Frühjahrsmüdigkeit eignen*“, sagt Edgar Toth.

HT16-Mitglied Jörg Schröder (36) beim Krafttraining im Fitness-Studio

Neues Programmheft „Sport kompakt“

Wer sich einen Überblick über das aktuelle Programm der HT16 verschaffen möchte, kann sich das frisch gedruckte Heft „Sport kompakt“ in der Geschäftsstelle Sievekingdamm 7 abholen, oder im Internet unter www.ht16.de stöbern. Das Programmheft enthält über 200 Angebote von „A“ wie Aquagymnastik über „N“ wie Nordic Walking bis hin zu „Y“ wie Yoga, darunter auch rund 50 Kurse aus dem Bereich Wettkampfsport. Hinzu kommen die Tennisabteilungen mit weiteren Trainingsmöglichkeiten im Hammer Park und im Sportpark Öjendorf. Für den Kinder- und Jugendbereich liegt eine separate Broschüre zum kostenlosen Mitnehmen bereit. Wer lieber persönlich schnuppern möchte, ist herzlich zum Gesundheitssporttag der HT16 eingeladen.
Das Programm können Sie dem Infokasten im Einzelnen entnehmen.

Evelin Schweda sorgt für den reibungslosen Ablauf an der Rezeption im Fitness-Studio



Edgar Toth ist Koordinator für den Gesundheits- und Seniorensport in der HT16

Gesund durch Bewegung

Gesundheitstag in der HT16
Sonntag, 27. 2. 2011, 13 bis 17 Uhr
Sievekingdamm 7
Teilnahme kostenfrei

13.00 Uhr - Wirbelsäulengymnastik
13.30 Uhr - Bauch-Beine-Rücken-Po
14.00 Uhr - Vitalgymnastik 50 plus
14.30 Uhr - Reha-Sport (Ausschnitte)
15.00 Uhr - Ausdauergymnastik
15.30 Uhr - Pilates
16.00 Uhr - Yoga

13.00 bis 17.00 Uhr
Nordic Walking zum Mitmachen

15.00 bis 17.00 Uhr
Ärztliche Gesundheitsberatung

Alles dreht sich ums Tanzen: Natalia Weitmann (25)

HipHop ist ein Lebensgefühl

Tanzen gehört zum Lifestyle vieler junger Menschen. Zu denjenigen, die Lust haben, diesen Spaß mit anderen zu teilen und vor Publikum aufzutreten, gehören die über 65 Mitglieder der HipHop-Abteilung zwischen 11 und 21 Jahren. Trainerin Natalia Weitmann beschreibt ihren Weg vom Kunstturnen zum HipHop und das Star-Potenzial der Abteilung.

Wie bist Du HipHop-Trainerin geworden?
Ich habe mit neun Jahren in der HT16 mit dem Kunstturnen begonnen und wollte als Jugendliche natürlich Tanzen lernen – das habe ich dann auch in der HT16 getan. Als Trainerin habe ich zuerst Kinderturnen und später eine eigene HipHop-Gruppe unterrichtet. Als meine Trainerin Elske dann die HT16 verließ, übernahm ich auf einen Schlag alle Gruppen.

Was zeichnet HipHop in der HT16 aus?
Wir sind mit allen Gruppen zu einer Familie zusammen gewachsen. Wir verbringen mehr Zeit miteinander als nur im Training, wir unternehmen viel zusammen. Durch das Tanzen sind bei vielen die besten Freundschaften entstanden. Außerdem haben wir ein hohes tänzerisches Niveau, wir sind motiviert und kreativ und haben pro Jahr bis zu 15 Auftritte.

Bei welchen Anlässen seid ihr auf der Bühne?
Wir sind die „Breaking Colours“ und tanzen bei Straßen- und Stadtteilfesten, aber auch bei privaten Feiern und wir werden von Unternehmen gebucht. Auch auf Veranstaltungen der HT16 zeigen wir unsere neuen Choreographien. Nach einigen größeren Auftritten wurden unsere Tänzerinnen und Tänzer bereits nach Autogrammen und Fotos gefragt.

Was fasziniert Dich am HipHop?
Es ist erstaunlich, wie schnell sich HipHop verändert. Die Schritte sind viel schneller und komplizierter als vor einigen Jahren. Wenn ich an Choreographien zurückdenke, die wir vor zwei Jahren getanzt haben, kommen sie mir sehr leicht vor. HipHop wird zu Unrecht als „aggressives“ Tanzen abgestempelt: Es gibt schnelle und langsame Choreographien - weiche und abgehackte Bewegungen. Wir zeigen sexy Moves und auch Breakdance wird in den Shows integriert – jede und jeder kann sein Talent und Können zeigen.

Wie entstehen die Shows?
Ich suche zusammen mit den Tänzerinnen und Tänzern die Musik aus und denke mir dann die Choreographien dazu aus. Die Gruppen sind aber auch beteiligt und bereichern die Shows mit eigenen Elementen. Wir arbeiten kreativ zusammen, stecken sehr viel Kraft rein und wachsen an unserer Arbeit. Wir haben ein hohes Niveau und dieses steigt von Choreographie zu Choreographie.

Wodurch werden die Jugendlichen auf HipHop in der HT16 aufmerksam?
Jeder möchte tanzen können, das gehört heutzutage einfach dazu. Die Jugendlichen haben durch Medien oder von Freunden gehört, dass es in der HT16 gutes HipHop-Training gibt.

Seid Ihr nur Mädchen?
Nein, wir haben auch fünf Jungen in unseren Show-Gruppen, die die Shows sehr bereichern.

Wie lange bleiben die Jugendlichen dabei?
Die Tänzerinnen und Tänzer in den Showgruppen tanzen schon seit vielen Jahren bei der HT16 und ein Ende ist nicht in Sicht. Einige sind sogar schon seit 10 Jahren dabei. Aber auch neue Mitglieder sind schnell bei Auftritten dabei. Natürlich hängt dies vom Lernerfolg ab, aber spätestens nach einigen Monaten ist es soweit. Unsere Gruppen sind sehr leistungsorientiert, aber auch wenn es hart ist und alle mit ihren Kräften und Nerven am Ende sind, ist es wundervoll zu sehen, was die Gruppen nach wochenlangem hartem Training auf der Bühne abliefern. Ich bin dann stolz auf sie!

Was motiviert Dich Trainerin zu sein?
Es ist das Tollste und Schönste, was ich mir vorstellen kann! Anderen etwas beizubringen, an dem sie Spaß haben und dann zu sehen, wie sie mit der Zeit besser und besser werden, ist ein tolles Gefühl. Jede neue Choreographie, die ich mir ausdenken muss, ist natürlich eine neue Herausforderung. Aber genau das gefällt mir: Ich kann kreativ arbeiten und neue, tolle Shows zusammen mit den Gruppen entwickeln.

Fahrräder
Zubehör
Kleidung
Ersatzteile
Reparaturen

Partner der HT16

FAHRRAD PAGELS
Meisterbetrieb für Zweiradmechanik
Inhaber Jens Meer

Fahrrad Pagels
Horner Landstr. 191
22111 Hamburg
Tel 040 / 651 83 86
Fax 040 / 651 24 54
info@fahrrad-pagels.de
www.fahrrad-pagels.de

HT16 Mitglieder erhalten bei uns Sonderrabatte

Anisa Sarac

Jennifer Kießlich

Jonas Bogon

Leopold Reinecke

Paul Wiechhusen

Rebecca Tönsing

Sportgala 2011: Wer wird Sportler des Jahres?

Am Sonnabend, 19. Februar 2011, heißt es im Wichern-Saal der Wichern-Schule im Horner Weg 190 ab 19 Uhr: "And the winner is...".

Nach dem tollen Erfolg von 2010, mit über 200 begeisterten Besuchern, wollen wir auch Anfang 2011 die vielen persönlichen Bestzeiten, Einzeltitel oder Siege in Mannschaftswettbewerben unserer Sportlerinnen und Sportler im Rahmen einer feierlichen Gala ehren.

Zur Sportgala eingeladen sind alle HT16-Mitglieder sowie deren Eltern und Freunde. Der Eintritt beträgt 3,00 Euro. Nach den Ehrungen verwandelt sich die Aula in eine Partyzone mit Disco, Getränken und Snacks. Die Karten sind bis 18. Februar 2011 in der Geschäftsstelle, der Rezeption unseres Fitness-Studios, im Sportpark Öjendorf und im Vereinsheim Legienstr. erhältlich. Am Veranstaltungstag gibt es noch Karten an der Abendkasse.

Die Preisübergabe wird umrahmt von verschiedenen Showacts und Interviews mit Prominenten und Ehrengästen, die die Lebendigkeit und Vielseitigkeit der HT16 dokumentieren.

Gekürt werden im Rahmen der Sportgala jeweils die drei besten Sportler/innen oder Mannschaften in den Kategorien Sportler des Jahres und Nachwuchssportler des Jahres der HT16.

Zu den vorgeschlagenen Kandidaten zählen u.a. das größte Turntalent der HT16, die dreizehnjährige **Jennifer Kießlich**, die in 2010 mit ihrem dritten Platz am Boden bei den Deutschen Meisterschaften und ihrer Berufung in den C Nationalkader ihre größten sportlichen Erfolge feierte.

Mit einem kompletten Medaillensatz kehrte der siebzehnjährige Schwimmer **Paul Wiechhusen** von den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften zurück und krönte im Dezember seine erfolgreiche Saison mit seiner ersten Bronzemedaille bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften in der offenen Klasse.

Erst im zurückliegenden Jahr wurde die Boxabteilung der HT16 gegründet und mit der siebenundzwanzigjährigen **Cecelie Hector** hat die Abteilung bereits eine Deutsche Hochschulmeisterin im Mittelgewicht hervorgebracht. Ein toller Erfolg für unsere Trainerin **Marion Einsiedel**.

Die mit Abstand erfolgreichste Handballmannschaft der HT16 ist die dritte Damen. Diese zum größten Teil aus der Jugend stammende Mannschaft, ergänzt um einige erfahrende Spielerinnen, fing nach dem Aufstieg aus der Jugend in der untersten Klasse an und spielte dort alles in Grund und Boden. Am Ende der Saison durfte die Mannschaft eine Klasse überspringen und behauptet sich in der neuen Bezirksligasaison zur Halbzeit auf einem guten Mittelplatz.

Die sportlich erfolgreichste Abteilung der HT16 war unsere Judoabteilung. Nach dem die HT16 der erfolgreichste Verein bei Hamburger Meisterschaften der U11 und U14 wurde, gelang es den dreizehnjährigen **Rebecca Tönsing**, **Jonas Bogon** und **Leopold Reinecke** norddeutsche U14 Einzelmeister zu werden. Der männlichen U14 gelang dieses Kunststück in der Mannschaft. Die intensive Nachwuchsarbeit zeichnet sich auch bei unseren Volleyballern aus. Die fünfzehnjährige **Anisa Sarac** erreichte bei den Hamburger Beach-Volleyballmeisterschaften der U 17 mit Ihrer Partnerin den zweiten Platz. Dazu wurde sie in der Halle in die Hamburger Auswahl berufen.

„Ich bin jetzt schon gespannt, wer es diesmal auf das Treppchen schafft und freue mich auf den Besuch der vielen Sportlerinnen und Sportler der HT16“ so der Vorsitzende der HT16, **Sven Dahlgaard.**

Die Entscheidung, wer Sportler/in oder Mannschaft des Jahres wird, liegt bei der Jury bestehend aus **Veith Sieber**, **Mark Borchert**, **Christel Kießlich**, **Hans-Jürgen Kopka**, **Jürgen Reip** – allesamt herausragende SportlerInnen der HT16. Zusätzlich zur Vergabe des sportartenübergreifenden Titels Sportler des Jahres werden wir auch die besonderen Leistungen der Sportler/innen und Mannschaften in den einzelnen Sportarten vorstellen und auf der Bühne ehren.

Seinen Sie also dabei und lassen Sie sich diesen Leckerbissen nicht entgehen.

Kopierer - Drucker - Scanner - Fax - Dokumentenmanagement

Diringer Jakubowski X Büro-Dialog-Systeme
Diringer Jakubowski & Co. GmbH

Partner der HT16
SHARP
competencepartner

Klaus-Groth-Straße 92 - 20535 Hamburg - Tel.: 040 / 251 940 - 0
www.diringer-jakubowski.de

HT16 persönlich

Ein Herz für die HT16

Uwe Groth, Jahrgang 1936, erlitt vor 15 Jahren einen Herzinfarkt. Seitdem hält er sich mit unserem Herzsport fit. Er hat aber festgestellt, dass es noch mehr gibt, sich im Sportverein nicht nur körperlich, sondern auch geistig und sozial auch für andere einzubringen. So hat er sich schon früh in den Abteilungsvorstand der Herz-Trainingsgruppe wählen lassen, ist seit vielen Jahren deren Abteilungsvorsitzender, wenn derzeit auch „nur noch" kommissarisch.

„Diese Arbeit macht mir Spaß, ich wohne ganz in der Nähe der HT16 und komme öfter einfach vorbei, um „nach dem Rechten" zu sehen." so Uwe. Als der Verein Probleme hatte, den Sonnabend Vormittag für die Herzsportgruppen verwaltungsmäßig abzudecken, war Uwe sofort bereit einzuspringen, und dies jetzt seit 7 Jahren. Aber das ist noch längst nicht alles.

In den Sommerferien übernimmt er den Abenddienst und sieht nach Beendigung des Sportbetriebs nach dem Rechten. Braucht der Verein bei Veranstaltungen Hilfe, Uwe ist dabei und eine sehr wertvolle ehrenamtliche Unterstützung. „Ich will damit dem Verein einiges von dem zurück geben, was er für mich durch sein Rehaprogramm und seine Aktivitäten leistet. Ich bin hier sehr gut aufgehoben!" Neben dem Herzsport spielt Uwe leidenschaftlich Prellball in der Turnabteilung und ist Mitglied in der Jahnkneipe mit ihren traditionellen Treffen. Uwe Groth und sein Verein, das ist eine gute Symbiose, von der beide Seiten viel profitieren und für die sich die HT16 einmal mehr herzlich bedankt: Danke, Uwe!

Neuer Kurs seit 2011

Lust zum Tanzen, aber keinen Partner? Hier ist die Lösung: Line Dance ist der Oberbegriff für Gruppentänze und bedeutet eine Mischung aus Tänzen im Country- und Westernstil. Aber auch Liebhaber von Salsa, Latein- und Partytänzen finden hier genau das Richtige. Line Dance ist für jedes Alter geeignet und bei Singles und Paaren gleichermaßen beliebt. Näheres hierzu erfahren Sie auf unserer HT16 Homepage www.ht16.de.

Neue Aufgabenverteilung im Bereich Gesundheitssport

Mit Beginn des Jahres 2011 wird der Aufgabenbereich des Gesundheits- und Freizeitsports nun zwischen Edgar Toth und Detlef Schulze aufgeteilt. Unser Auszubildender Carsten Henkel wird beide in dieser Arbeit tatkräftig unterstützen.

Neue Schwimmlernangebote und Wassergymnastik

Der HT16 ist es gelungen, im renovierten Schwimmbad am Seeadlerstieg Hallenzeiten zu bekommen. Ab Februar 2011 gibt es dort eine Vielzahl Trainingseinheiten, welche das bisherige HT16-Schwimmlern- sowie das Wassergymnastikangebot erweitern. Dabei sind z. B. Kleinkindschwimmen mit Wassergewöhnung, aber auch Schwimmenlernen für Erwachsene. Zudem wird die Aquagymnastik ergänzt. Nähere Einzelheiten finden Sie auf der Homepage www.ht16.de.

Mitglieder werben Mitglieder

Werben Sie einen Freund, Nachbarn, Verwandten... Dann sparen Sie 1/2 Monatsbeitrag und erhalten zusätzlich gratis einen Verzehrgutschein für unser HT16 Restaurant. Und das allerbeste: Ihr geworbenes Mitglied bekommt die gleiche Prämie!.

MITMACHEN - WERBEN - SPAREN

Die Aktion läuft vom 1. Januar bis zum 30. April 2011. Das Formular erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder als Download auf unserer HT16 Homepage www.ht16.de

Tag des Tanzens

Unser Tag des Tanzens begann mit den Abnahmeprüfungen zum Deutschen Tanzsportabzeichen. Teilnehmer von verschiedenen norddeutschen Tanzclubs hatten sich angemeldet und bewiesen zusammen mit unseren Mitgliedern ihr Können in Standard, Latein und in Line-Dances.
Nachmittags standen beeindruckende Showeinlagen unserer Ballett-, HipHop- und Jugendtanzgruppen auf dem Programm.
Die nachfolgenden Tanzkreise waren an diesem Tag für Gäste zum Schnuppern geöffnet. Etliche Interessenten nutzten das Angebot. Vielleicht konnten wir so das eine oder andere zukünftige Neumitglied gewinnen.

Ahsbahs

montags 19.15-20.30 Uhr Halle E sowie sonntags 17-18.30 Uhr und 12.30-20.00 Halle E

Kontakt

Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.
Sievekingdamm 7
20535 Hamburg
Im Internet zu finden unter www.ht16.de

Allgemeine Informationen
birgit.bachmann@ht16.de 251749-0
Fitness-Studio, Freizeitsport
detlef.schulze@ht16.de 251749-40
Gesundheits- und Seniorensport
edgar.toth@ht16.de 251749-29
Seniorensport, Gymnastik
edgar.toth@ht16.de
Mitgliederverwaltung
ina.noebbe@ht16.de 251749-30
SPORTFÜXXE
oliver.camp@ht16.de 251749-21
Geschäftsführung
andreas.wolff@ht16.de 251749-49
Kindergarten
Monika Großmann 25493265
Restaurant
Thomas Schumacher 25313493

Betreuer Heiko Hennig mit seinen Ferienkindern

Kinder- und Jugendsportreise auf die Insel Föhr

Wir bieten in den Osterferien vom 23. bis 30. April 2011 eine 8-tägige Sportreise auf die Nordseeinsel Föhr für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren an.
Die Unterkunft liegt idyllisch und direkt am Strand in Nieblum (Föhr). Ein umfangreiches Sport- und Freizeitprogramm verspricht viele positive Erlebnisse und Eindrücke. Die Verpflegung (3x täglich Buffet) sowie weitere Leistungen, wie die Unterbringung in 3-4 Bettzimmer und das Freizeitprogramm, sind im Preis von 235,00 € (Nichtmitglieder zahlen 260,00€) enthalten. Ausflüge, der Besuch des Freizeitbades in Wyk, eine Kutschfahrt, Minigolf und ein Stadtbummel sind fest eingeplant. Näheres hierzu erfahren Sie auf unserer HT16 Homepage www.ht16.de.
Die maximale Teilnehmeranzahl liegt bei 35 – also schnell anmelden.

Jubiläum für Anke Kuhlenschmidt

In diesem Jahr ist unsere Tanzsporttrainerin 25 Jahre für die HT16 tätig. Sie leitet zusammen mit ihrem Kollegen **Jens-Peter Ahsbahs** die Tanzkreise und den Line-Dance-Kurs. Wir gratulieren herzlich!

Kindertanz-Treff

Unsere 6 Kinder-Tanzgruppen stellen sich vor und möchten zeigen, was sie gelernt haben. Unter Leitung von Tanzpädagogin Marthe-Marie Peters zeigen sie Ausschnitte aus dem Programm am Sonnabend, 5. März von 16 bis 17.30 im Sportzentrum, Halle E. Die Kindertanzgruppen, Ballettgruppen und Hip Hop-Gruppen zeigen Choreographien und Tanzstile.
Eltern, Angehörige und HT16-Mitglieder sind herzlich eingeladen.

HT16 SPORTFÖRDERUNG e.V.
Wir machen mehr möglich.

Der HT16 Sport-Förderverein sagt seinen Mitgliedern Danke, die seit seiner Gründung die HT16 durch ihre Mitgliedschaft unterstützen. Es werden zunehmend mehr, die sich dazu entschließen, durch den Mitgliedsbeitrag von jährlich € 60,00 ihrem Verein – uns allen – zu helfen.
Auch Sie können und sollten dabei sein, um mit zu entscheiden, wofür das Geld verwendet wird. Es gibt immer etwas zu tun, und immer wird dafür auch Geld benötigt: sei es, dass notwendige Sanierungsarbeiten erforderlich sind oder Geräteanschaffungen anstehen und und und ....
Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung, indem Sie den Abschnitt ausfüllen und in der Geschäftsstelle abgeben:

Ja, ich bin an einer Fördermitgliedschaft interessiert:

Name _____ **Vorname** _____

Telefon _____ **E-Mail** _____

PARTNER DER HT16

Auf dieser Seite möchten wir Ihnen unsere aktuellen Partner vorstellen. Sie unterstützen unseren Verein durch Sach- und Geldzuwendungen und bieten uns und Ihnen darüber hinaus attraktive Leistungen zu besonderen HT16-Konditionen an. Nutzen Sie diese Möglichkeiten und helfen Sie damit auch der HT16!

Früher an Später denken!

Ihr Geld würde „Ja" sagen.
Umfassend ist besser als einseitig.
Ob's um Ihr Geld, Ihre Sicherheit, Ihre Gesundheit oder Ihre Zukunft geht.
Planen Sie das Beste für sich:
Mit Allfinanz-Beratung aus einer Hand.
Sagen auch Sie „Ja"

Kontakt:
Philipp Wilhelm König
Oehleckerring 2
2419 Hamburg
040 28571226
philipp.koenig@dvag.de

FAHRRAD PAGELS
Meisterbetrieb für Zweiradmechanik
Inhaber Jens Meer

Fahrräder fahren für HT16 Mitglieder von Pagels besonders günstig. Jens Meer verkauft, repariert und bietet Mountainbiketouren und Seminare rund um Fahrtechnik für Mountainbike-Rennradfahrer an. HT16 Mitglieder bekommen Sonderkonditionen.

Kontakt:
Jens Meer
Horner Landstraße 191
22111 Hamburg
040 65 18 38 6
info@fahrrad-pagels.de
www.fahrrad-pagels.de

GRS
GEWICHTS-REGULATIONS-SYSTEM

Unser Partner für Ernährungsberatung Wellfigura kümmert sich mit der Schwesterfirma GRS zusammen bereits um die HT16-Bundesliga Turnmannschaft. Beim speziellen Konzept, das man häufig auch mit Überweisungsschein nutzen kann, geht es nicht nur ums Schlanker- werden, sondern um eine optimale Ernährung zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.
HT16 Mitglieder können hier etwas für Ihre GEWICHTS-REGULATION und Gesundheit tun. Abnehmen und schlank bleiben zu Sonderkonditionen.

Kontakt:
Wiebke Elsner
Fuhlsbüttler Str. 122
22305 Hamburg
040 27 16 46 72
info@wellfigura.de
www.wellfigura.de

HAMBURG ENERGIE

Hamburg Energie liefert bereits seit Anfang 2010 sauberen Strom aus Wind- und Solarenergie an die HT16. Im Rahmen der ökologischen Partnerschaft können HT16-Mitglieder jetzt bei Umstellung auf HE einen Monat beitragsfrei bei der HT16 trainieren - und die HT16 erhält einen Zuschuss zur Jugendarbeit.

Umstellungsaufträge liegen an der Rezeption aus. Infos unter
Hamburg Energie GmbH
Billhorner Deich 2
20539 Hamburg
040 33 44 10 10
info@hamburgenergie.de
www.ich-schliess-mich-an.de

Diringer Jakubowski × Büro-Dialog-Systeme
Diringer Jakubowski & Co. GmbH

Diringer Jakubowski ist seit über 25 Jahren im Bereich Bürotechnik bei zahlreichen, zufriedenen Kunden erfolgreich tätig. Als Ansprechpartner für Kopierer, Scanner, Drucker, Fax und Dokumentenmanagement arbeiten sie ausschließlich mit namhaften Herstellern zusammen. Diringer Jakubowski ist in und um Hamburg für Sie im Einsatz.

Kontakt:
Diringer Jakubowski & Co. GmbH
Klaus-Groth-Straße 92
20535 Hamburg
040 251940-0
info@diringer-jakubowski.de
www.diringer-jakubowski.de

FRANKE
KOMMUNIKATION

Partner der HT16

Public-Relations
Sponsoring
Marketingberatung
Eventkonzeption
Eventmanagement
Moderation

Nehmen auch Sie unsere Erfahrung in Anspruch!

franke@franke-kommunikation.com **Tel. 0178-3136892**

Attacke: Susann, Franziska, Anisa, Jenny, Doina, Marie, Anna, Burcu, Jessica, Gül und Luisa

Kurs Landesliga

Trainerin **Kirsten Köhn** hatte mit ihrem Team in dieser Saison zwei Ziele und bereits kurz vor Ende der Saison sind beide erreicht: Aufstieg in die Landesliga und Heranführung jugendlicher Spielerinnen. Besonderheit: Das Team blieb beim Aufstieg in Hamburgs zweithöchste Liga ohne Niederlage. In höhere Spielklassen soll das Team auch hin, berichtet Trainerin Kirsten Köhn: "*Um die Jugendlichen weiterhin gut auszubilden, sind höherklassige Spielrechte wichtig. Nur dann gelingt es die Talente der HT16 nicht an andere Vereine zu verlieren.*" Im letzten Jahr spielten **Marie Jähnig** (17), **Luisa Huyskens** (16) und **Anisa Sarac** (15) noch in der Kreisliga und am Ende dieser Saison sind die Jugendlichen wichtige Spielerinnen im Aufstiegs-Team. "*Das die Integration der drei jungen Spielerinnen gelungen ist, ist ein toller Bonus*", kommentiert die Trainerin und fügt augenzwinkernd hinzu: "*Wenn das Lerntempo so hoch bleibt, müssen wir wohl bald wieder aufsteigen!*"

Meisterschaft der Rekorde

Ende Januar richtete die HT16 die Hamburger Jugendmeisterschaft der Jungen und Mädchen Unter 14 Jahren aus. Mit Unterstützung zahlreicher Werbepartner wurde den über 200 Aktiven ein buntes Programm und spannende Wettkämpfe geboten. In Halle A am Sievekingdamm und den Sporthallen Hammer Weg und Beltgens Garten pritschten und baggerten 23 Teams um die Meistertitel. Mittendrin: Die Teams der gastgebenden HT16.

Jennika Sieber, Trainerin der Mädchen-Auswahl der HT16, war mit den gezeigten Leistungen zufrieden: "*Unsere Spielerinnen haben prima gespielt. Da viele im nächsten Jahr erneut in dieser Altersklasse antreten können, sollte dann eine Platzierung in der oberen Hälfte möglich sein. Unser nächstes Ziel ist die U13-Meisterschaft im April - da sind **Anil Okumus**, **Yusuf Übeyi** und **Torben Lessmann** nochmal gefordert.*"

Mit großem Lob bedachte **Thomas Zaddach**, der Präsident des Hamburger Volleyball-Verbands, die Ausrichtung: "*Das war ein hervorragende Event und Werbung für Volleyball in Hamburg. Weiter so!*"

Wer die Teams in Aktion sehen will, hat dazu am 9./10. April jeweils ab 10 Uhr in der Sporthalle Mühlenredder in Reinbek Gelegenheit.

Spielfreude in der Jugendliga 5

Der altersgemäße Einstieg für Kinder ab 10 Jahre ist in der Jugendliga 5. **Lea, Yusuf**, **Yasin** und **Tom** hatten nach weniger als einem Dutzend Trainingseinheiten schon genug Mut, um sich den Teams aus Reinbek und Rissen zu stellen.

Reinbek besiegt- Yusuf, Tom, Lea und Yasin

Drei Kinder, egal ob Junge oder Mädchen, bilden in der Jugendliga 5 ein Team und spielen auf ein verkleinertes Feld. In Bezug auf die Qualität der Grundtechniken und die Dynamik unterscheidet sich das Spiel deutlich von Älteren. Die Leidenschaft, mit der die AnfängerInnen um Punkte spielen, ist indes kaum zu unterscheiden. Den ersten Satz gegen Reinbek verloren die Vier wegen der Aufregung, doch die beiden folgenden wurden mit vielen erfolgreichen Aufschlägen gewonnen. Erster Sieg für die HT16 !

Am 27.2. um 9.30 Uhr hat die Jugendliga 5 ein Heimspiel in der Sporthalle Hammer Weg gegen den VfL Geesthacht. Wer im Training dabei sein will, kommt freitags ab 17 Uhr in die Sporthalle Querkamp.

U14 gewinnt Medaillenspiegel

U14-Judoka gewinnen Medaillenspiegel

Bei den Norddeutschen Meisterschaften der weiblichen und männlichen Jugend U14 im November in Norderstedt konnten die HT16 Judoka den 1. Platz unter allen Vereinen aus Norddeutschland für sich in Anspruch nehmen.

Dieses hervorragende Ergebnis resultiert aus den gewonnenen Medaillen: 3 x Gold, 1 x Silber und 1 x Bronze. Das hervorragende Abschneiden wird komplettiert durch weitere gute Platzierungen: drei 5. und einen 7. Platz konnten wir auch an den Sievekingdamm holen.

In der Kategorie -44kg wurde **Rebecca Tönsing** (13) Norddeutsche Meisterin. Nach souveränen Vorstellungen in der Vorrunde musste und konnte Rebecca sich sowohl im Halbfinale als auch im Finale gegen sehr starke Konkurrentinnen durch ausgezeichnete technische Leistungen behaupten.

Leopold Reinecke (13 Jahre) ging in der Klasse -40kg an den Start und kämpfte sich routiniert bis ins Finale. Gegen den Mitfinalisten aus Niedersachsen konnte er sich dann vorzeitig durch eine schöne Bodentechnik - Kami sankaku gatame - durchsetzen.

Jonas Bogon (13 Jahre) startete -43 kg. Trotz erbitterter Gegenwehr seiner Kontrahenten konnten diese nichts gegen ihn ausrichten. Das Finale wurde dann zu einem Wiedersehen mit Schleswig-Holsteins Nummer Eins dieser Gewichts- und Altersklasse. Da weder in der hart umkämpften offiziellen Kampfzeit, noch im Golden Score ein Sieger ermittelt werde konnte, mussten die Kampfrichter durch Hantai entscheiden. Jonas konnte sich auf Grund seiner druckvollen Kampfweise zwei Vorteile sichern, so dass der Kampfrichter-Entscheid mit 2:1 für ihn ausging.

Auch **Maximilian Trebesius** (13 Jahre) gelang in der Kategorie -37kg der Finaleinzug. Auf seinem Weg zum Endkampf siegte er dreimal vorzeitig, im Halbfinale auch gegen seinen Vereinskameraden **Moritz Neltner.** Leider blieb ihm der entscheidende Finalsieg verwehrt, so dass er den 2. Platz belegte.

Als jüngster U14-Jahrgang zeigte **Blerina Seferi** (11 Jahre) auf ihrer ersten Norddeutschen Meisterschaft ebenfalls eine starke Leistung. Zwar verlor sie gegen eine zwei Jahre ältere Gegnerin, konnte aber schließlich im Kampf um Platz 3 noch einmal spektakulär auftrumpfen, so dass sie sich zu Recht die Bronzemedaille sicherte.

Für alle unsere Medaillengewinner war diese Platzierung die beste in ihrer bisherigen jungen Judo-Laufbahn!

Fünfte Plätze sicherten sich Moritz Neltner (-37kg), **Sian-Tang Teng** (-37kg) und **Simon Keller** (-46kg). Für **Ivana Iwanski** (-44kg) blieb es bei einem noch immer guten 7. Platz.

Leider ohne vordere Platzierung blieben unsere Youngster **Isabella Kalautschke** (-40kg) und **Ece Herek** (-44kg) sowie **Angelina Budwach** (-48kg).

Die Norddeutschen Meisterschaften bilden den Abschluss eines außerordentlich erfolgreichen Wettkampfjahres 2010 für die HT16er in dieser Altersklasse. Bereits bei den Norddeutschen Mannschaftsmeisterschaften erkämpften sich die HT16 Jungen den Titel, während die Mädchen den 2. Platz belegten. Dass wir nun auch den Medaillenspiegel bei den Einzelwettbewerben gewonnen haben, darauf dürfen wir ruhig ein bisschen stolz sein-

B.M.

Vereins-meisterschaft

... oder das verlixte 7. Jahr. So lange ist es nämlich bereits her, dass eine Vereinsmeisterschaft unter Beteiligung aller Alters- und Gewichtsklassen ausgetragen worden ist. Und wie seit 2003 schon fast zur Gewohnheit geworden, trafen sich im Dezember auch „nur“ 46 Kinder, um die Besten unter sich zu ermitteln. Von unseren Minis im Alter von 5 Jahren bis hin zu den „ausgewachsenen“ U11ern waren sie alle gekommen. Für die Kleinsten schafft dies eine erste Turniererfahrung in gewohnter Umgebung. Den Größeren bietet die Meisterschaft eine willkommene Möglichkeit, sich in der phantastischen Atmosphäre der mit 3 Mattenflächen ausgelegten und mit Zuschauern vollgestopften Halle A zu beweisen.

Wir machen Brot

aus Korn von regionalen Biohöfen

EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

Infos + Verkauf: www.effenberger-vollkornbaeckerei.de

Um bei derart vielfältiger Judokenntnis auch für jeden eine Herausforderung ohne Überforderung zu bieten, sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in gewichts- und bei den Älteren auch in kampferfahrungsnahe Gruppen, sogenannte Pools, eingeteilt worden. So konnten alle Wettkämpfer mehr als einmal auf die Matte und schieden nicht nach einem verlorenen Kampf vorzeitig aus. Zu gewinnen gab es natürlich „viel Ehr“ und Medaillen in den Farben Gold, Silber und Bronze.

Unser Dank für die tatkräftige Unterstützung, ohne die ein solches Turnier gar nicht auszurichten ist, geht an alle ehrenamtlich tätigen Eltern, Trainer, Sportler und die ebenfalls fleißig helfenden U14er und U17er.

Sven Naucke „schlägt ab“

Die Zeiten ändern sich und auch alles Gute hat leider mal ein Ende. So auch das Trainerengagement von **Sven Naucke.**

Über 20 Jahre hat Sven als Trainer der Judoabteilung diese mitgeprägt. Das ist jetzt vorbei. Schade! Denn am 21.12.2010 hat er seine letzte Übungseinheit in der Judo Freizeitsportgruppe der Erwachsenen geleitet. Sein Training bürgte in der Vergangenheit stets für Abwechslung, Spaß und natürlich ein hohes Maß an technischen Finessen.

Sven in einer typischen Pose (rechts im Bild)

Eine Hoffnung bleibt uns: Sven wird als Freizeitsportwart in der Abeilung aktiv bleiben, nach wie vor das Abteilungsleben mitgestalten, als Trainingspartner zur Verfügung stehen und auch unseren Stammtisch weiter bereichern.

Die gesamte Judoabteilung und der Abteilungsvorstand danken Dir für Deine Arbeit in den letzten Jahrzehnten und wir hoffen, Dich auch ohne Traineramt oft als Teilnehmer begrüßen zu können!

Christian Böttger

Vorankündigung HT16 Open 2011
Auch in 2011 richtet die HT16-Judoabteilung zu Pfingsten (11./12.06.) wieder das größte Judo-Turnier in Norddeutschland aus. Zu den diesjährigen XIX. HT16 Open werden wieder rund 700 Kämpferinnen und Kämpfer, darunter auch aus den Nachbarnationen Dänemark, Niederlande, Polen und aus Russland, erwartet. Weitere Einzelheiten sind der im Internet veröffentlichen Ausschreibung zu entnehmen:
www.ht16-judo.de/

Nordic Walking

Nachdem die Nordic-Walking-Tour im letzten Januar auf Fuerteventura so erfolgreich verlaufen war, hatten unsere Übungsleiter, **Rosi und Jürgen Erdmann**, eine weitere Tour ausgearbeitet, und zwar ging es diesmal in das Gebiet Fischland-Darß mit dem Ziel Dierhagen-Strand.

24 Nordic Walker und das Ehepaar Erdmann machten sich am 16.9. auf den Weg, um bis zum 20.9. im Ostseehotel Dierhagen einige nette Tage zu verbringen. Morgens um 8 Uhr (vor dem Frühstück und nichts für Morgenmuffel) trafen wir uns bereits in der Sporthalle zur Frühgymnastik. Um 10.30 Uhr starteten unsere Nordic-Walking-Touren mit unterschiedlichen Gehzeiten von 1,5 bis 3,5 Stunden. Durch die herrliche Landschaft, teilweise am Strand, auf dem Deich oder durch Waldgebiete.

Nachmittags war dann Freizeit angesagt. Am ersten Tag fuhren wir ins 60 km entfernte Stralsund, um dort das Ozeaneum zu besichtigen. Wir waren von der ganzen Ausstattung und Atmosphäre begeistert und können es nur empfehlen. Den zweiten Nachmittag ging es zunächst per Bus nach Ribnitz-Damgarten, um dort ein Schiff zu besteigen, das uns über den Bodden nach Wustrow brachte. Von dort liefen wir dann mit unserem „Sportgerät“ über den Deich zurück nach Dierhagen. (ca. 7,3 km).

Das Wetter war an allen Tagen nicht so optimal, jedoch hatten wir sehr wenige Regenmomente, aber dafür starken Wind. Das Hotel hatte uns einen separaten Aufenthaltsraum zur Verfügung gestellt.

Abends gab es stets ein opulentes Büfett und danach konnten wir in geselliger Runde den Abend ausklingen lassen. **Ulrike** und **Dieter** hatten auf dieser Reise ihre Perlenhochzeit (30 Jahre). Wir hatten dann diesen „Jubeltag“ so ausgerichtet, dass die Beiden dieses Ereignis so schnell nicht vergessen werden. Fazit: Es waren vier fröhliche, für einige Walker sicherlich auch anstrengende Tage, und wir können uns nur für diese hervorragend geleitete Tour bei Rosi und Jürgen herzlich bedanken.

M.Sch

Herzlichen Glückwunsch

Beim 4. Herzlauftag in Bad Segeberg hat unser Mitglied Marianne Schlie über 3,7 km den 1. Platz belegt sowie im Gesamtklassement auch den 1. Platz. Immerhin ist sie Jahrgang 1936! Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung und weiter so!

J.E.

Fachbetrieb für historische Fahrzeuge - Zertifiziert nach der Kfz-Innung

10% Rabatt für HT16-Mitglieder

Alle Typen, Service, Unfall- und Lackarbeiten, TÜV- und AU-Abnahme, die Abrechnung für Scheibenreparatur wegen Steinschlag und Scheibenersatz erfolgt direkt mit der Versicherung.

Raimund Rübcke
Kfz-Meister-Innungsbetriebe
Wir machen, dass es fährt!
Hohenfelder Allee 27/ Mühlendamm 78-80
22087 Hamburg
Tel. 040 / 220 53 85 • Fax 040 / 220 68 94
info@auto-ruebcke.de • www.auto-ruebcke.de

Eröffnung des Standorts im Sportpark Öjendorf

TUI Cruises sponsert neuen Standort von Clean Winners.
Mit einem sportlichen Programm wurde am Freitag, dem 24. September die offizielle Eröffnung des Clean Winners Standorts im Sportpark Hamburg Öjendorf gefeiert. Mit dabei: TV-Moderatorin Britt Hagedorn, Ex-Tennisprofi und Clean Winners-Gründer Carl-Uwe Steeb, Sponsor TUI Cruises und mehr als 40 Kinder aus den umliegenden Schulen.

Nach Norderstedt ist das Projekt in der Freien Hansestadt der zweite Standort des Clean Winners e.V. im hohen Norden und der 18. in ganz Deutschland. Der gemeinnützige Verein wurde vor 13 Jahren von Ex-Tennisprofi **Carl-Uwe Steeb** und Tenniscoach **Stefan Schaffelhuber** gemeinsam mit dem Unternehmer **Dr. Hans-Dieter Cleven** initiiert. Clean Winners hat es sich zur Aufgabe gemacht, sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche in Deutschland mit Sportförderung „aus der Abseitsfalle“ zu holen und ihnen damit sozialen Halt, Zuspruch und gesellschaftliche Anerkennung zu vermitteln.

Die Eröffnung des neuen Standorts auf der Sportanlage Öjendorf wurde dabei ganz im Sinne der Initiatoren mit viel Sport und Spaß veranstaltet. Im Mittelpunkt standen die Kinder, die an einem sportlichen Nachmittag teilnahmen. Nach der offiziellen Eröffnung durch Carl-Uwe Steeb, dem TUI Cruises CEO **Richard J. Vogel**, Standortleiter **Christian Erichsen** sowie Clean Winners-Botschafterin **Britt Hagedorn** spielten die Nachwuchssportler Tennis und Badminton. „*Wir haben den Sportpark Öjendorf auch ausgewählt, weil hier viele verschiedene Sportarten angeboten werden. Hinter Clean Winners steht kein reines Tennis-Konzept, sondern wir denken, dass es auch andere Sportarten sein können, die den Kindern und Jugendlichen Werte wie Rücksichtnahme, Toleranz und Teamfähigkeit vermitteln*“, sagte Carl-Uwe Steeb.

Rund 20 Kinder und Jugendliche – vorwiegend aus den umliegenden Schulen und entsprechenden Einrichtungen – werden ab September hier eine sportliche Heimat finden. Geplant ist in erster Linie die Sportförderung. Grundsätzlich geht man seitens des Clean Winners e.V. bei der Schaffung eines neuen Standortes immer von einer langfristigen, nachhaltigen Kooperation aus.

Die neuen Clean Winners erhalten einmal die Woche entsprechendes Training, nicht nur im Tennis, sondern auch im Fußball, Squash oder Badminton. „*Durch das große Sportangebot können wir den Kindern eine ganze Bandbreite an Aktivitäten anbieten*“, erklärt Christian Erichsen. Darüber hinaus soll es einmal im Monat gemeinsame sozial-kulturelle Aktivitäten geben. Auch eine Hausaufgabenbetreuung ist, sofern vonnöten, möglich.

Die Finanzierung des neuen Clean Winners Standorts in Hamburg übernimmt TUI Cruises. Das Hamburger Kreuzfahrtunternehmen wurde im April 2008 gegründet und ist ein Gemeinschaftsunternehmen der TUI AG und Royal Caribbean Cruises Ltd. „*Bei der Auswahl unseres sozialen Engagements war es uns wichtig, dass wir uns für ein Projekt einsetzen, das unserem Anspruch nach nachhaltiger sozialer Förderung gerecht wird und das einen lokalen Bezug zu Hamburg hat*“, sagt Richard J. Vogel.

Der Clean Winners e.V. (www.cleanwinners.de) wurde 1997 von Ex-Tennisprofi Carl-Uwe Steeb und Tenniscoach Stefan Schaffelhuber gemeinsam mit dem bekannten Unternehmer Dr. Hans-Dieter Cleven initiiert, um sozial benachteiligte Kinder in Deutschland vor allem durch Sport aus ihrem Milieu zu holen. Die karitative Organisation kümmert sich intensiv um Kinder und Jugendliche, die in ihrem familiären Umfeld tagtäglich mit den negativen Seiten des Lebens konfrontiert sind. Durch gemeinschaftliches, sportliches Erlebnis in der Gruppe werden den Kindern und Jugendlichen bis einschließlich dem 16. Lebensjahr Werte wie Fairness, Toleranz, Respekt, Hilfsbereitschaft, Vertrauen, Freundschaft, Leistungsbereitschaft und Verantwortung vermittelt. An mittlerweile 18 Clean-Winners-Standorten im ganzen Bundesgebiet werden über 350 Kinder unter anderem von ausgebildeten Sportpädagogen betreut. Genutzt wird dabei vor allem die Infrastruktur von Tennis- und Sportanlagen. Das Sportangebot ist mit Tennis, Badminton, Fußball, Hockey etc. abwechslungsreich und vielfältig. Es wird durch gemeinsame Wochenendausflüge, Hausaufgabenbetreuung, Computerkurse und vieles mehr ergänzt. Mit viel Idealismus und Engagement kümmern sich zahllose Betreuer um die vielen kleinen Clean Winners. Weitere Standorte sind in Planung.

von links: Richard J. Vogel (TUI Cruises), Carl-Uwe Steeb, Britt Hagedorn (Clean Winners), Christian Erichsen (Sportpark Öjendorf)

Fröhliches Mixed-Turnier 2010

Mixed-Meister 2010

Auch in diesem Jahr hatten wir zu den Mixed-Meisterschaften super Tenniswetter. Angemeldet waren 11 Mixed-Paare, die alle Lust hatten, sich auf dem Platz zu bewegen. Da wir Altersklassen von 30 bis 65 Jahren hatten, haben wir in 2 Altersklassen (AK) gespielt. Allerdings mussten wir einige Spieler „etwas jünger“ machen, damit eine junge AK zustande kommt.

In der AK 50 plus waren fast alle Spiele sehr ausgeglichen. Durchgesetzt haben sich letztendlich mit 3 Siegen und einer Niederlage **Hannelore und Wolfgang Hofmann** sowie **Hanja Piatek** und **Hans-Jürgen Spitzkat**. Beide Paare schlossen punktgleich mit 3:1 ab. Sieger waren dann Hannelore und Wolfgang mit 28:13 Spielen. Den 2. Platz belegten somit Hanja und Hans-Jürgen mit 28:22 Spielen. Dritte wurden **Ute Engert** und **Claus Steimann** mit 2 Siegen und 2 Niederlagen - dabei bezwangen sie sehr erfolgreich die späteren Turniersieger mit 6:4.

In der AK 30 plus haben wir in 2 Gruppen gespielt. In der Gruppe A gingen **Kristin Jandt** und **Harald Samel** als klare Gruppensieger hervor.

Gruppenzweiter wurden **Silke Hackenberg** und **Jürgen Stern**, die anschließend gegen den Gruppenersten der Guppe B, **Ingrid Werner** und **Gerhard Behlke**, spielen mussten. Nach einem sehr ausgeglichenen Spiel gewannen Ingrid und Gerhard. Die Turniersieger vom vorigen Jahr, Kristin und Harald, gewannen auch das Halbfinalspiel gegen **Gabriela Röhr-Müller** und **Manfred Wilkens** souverän. Im Finale besiegten sie dann Silke und Jürgen mit 6:4.

Ingrid *Werner*

Jahnkneipe

Unser Kneipfreund, **Günter Schomann**, hat nach schwerer Krankheit und einem erfüllten Leben am 30. Juli seinen Frieden gefunden. Günter war seit 1971 Mitglied der HT16. Sein Beitritt zur Jahnkneipe erfolgte 1994. Er war mit Leib und Seele bei seinem Sport, ob samstags beim Indiaca und Prellball oder mittwochs beim Prellball.

Günter Schomann

Wir vermissen Günter sehr und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Margret und seiner gesamten Familie

Peter Plehn

Skikneipe

Auf in die gemütliche Winterzeit. **Charly** und **Ilse** wohnen jetzt in Ratzeburg und werden uns nur noch gelegentlich mit ihrer Anwesenheit erfreuen können.

Unsere **Elke** ist leider krank. Wir wünschen ihr von Herzen gute Besserung.

Wir gratulieren zum Geburtstag: **Elke Heine** (70), **Johanna Berlik** (90), **Heinz Herm** (80), **Horst Schild** (80), **Marianne Schulz** (91).

C.L.

Die HT16 Bundesliga-Turnerinnen: u. v.li. Jennifer Kießlich, Anna Gurevich, Gastturnerin Charlee-Beth Hall o.v.li: Rabea Homp, Annika Carstensen

Hamburg Gymnastics 2010

Am 24. und 25. September fanden in der Sporthalle Wandsbek nun schon zum zweiten Mal die Hamburg Gymnastics statt. Wie bereits im Vorjahr waren viele verschiedene Nationen, wie z.B. Russland, England, Usbekistan, Italien und Ägypten mit Mannschaften vertreten. Auch aus Deutschland waren einige Bekannte aus der Bundesliga am Start, wie z.B. Chemnitz, Dresden, Leipzig und Großburgwedel. Und so schickte auch Hamburg seine Bundesligamannschaft WG Hamburg-Wedel mit den HT16-Turnerinnen **Rabea Homp**, **Jennifer Kießlich**, **Anna Gurevich** und **Annika Carstensen** an die Geräte. Verstärkt wurde die Mannschaft durch die Engländerin Charlee-Beth Hall.

Am Freitag ging es für alle Mannschaften darum, sich entweder für die Lucky-Loser-Runde (Platz 9-13), die Hauptrunde (Platz 4-8) oder das Top-5-Finale (Platz 1-3) zu qualifizieren. Gestecktes Ziel für das Team Hamburg-Wedel war das Erreichen der Lucky-Loser-Runde, um dort die Chance auf das Top-5-Finale zu wahren. Am ersten Gerät, dem Schwebebalken, turnte besonders Charlee-Beth eine hervorragende Übung, die mit 12,10 Punkten belohnt wurde. Es folgte der Boden, an dem die Mannschaft eine durchwachsene Leistung zeigte. Besonders hervorzuheben ist allerdings die Bodenübung von Rabea Homp. Mit gestandenem Doppelsalto erhielt sie 12,50 Punkte. Am nächsten Gerät, dem Sprung, konnten sowohl Rabea als auch Anna und Jenny ihren Sprung in den sicheren Stand bringen. Jenny erhielt für ihren Überschlag-Salto vorwärts gehockt beachtliche 13,55 Punkte. Am Barren ging es nun darum, sauber durch die Übungen zu kommen, was allerdings nur teilweise gelang. Trotzdem erreichte die Mannschaft mit 93,80 Punkten den 8. Platz und zog damit sogar in die Hauptrunde ein.

Große Freude über das tolle Ergebnis

In der Hauptrunde am Samstag ging es nun darum, das Turnier mit einer guten Mannschaftsleistung zu beenden, da der erste Platz und damit das Top-5-Finale außerhalb der Reichweite lag. Boden und Sprung liefen hervorragend und auch am Barren konnte die Mannschaft die Fehler vom Vortag ausmerzen. Einzig am Balken konnte nicht ganz an die Leistung der Qualifikation angeknüpft werden. Insgesamt jedoch war es ein gelungener Abschluss für die diesjährigen Hamburg Gymnastics.

Annika Carstensen

1. Bundesliga in Borken

Am 30. Oktober ging es für die WG Hamburg-Wedel mit den HT16-Turnerinnen nach Borken zum letzten Wettkampf der 1. Bundesliga. Dabei waren die Voraussetzungen denkbar schlecht, da vier Turnerinnen im Ausland weilten und unter den verbliebenen vier einige Verletzungssorgen zu beklagen waren. So ging es für **Anna Gurevich**, **Rabea Homp**, **Jennifer Kießlich** und **Annika Carstensen** darum, das Beste aus der Situation zu machen. Gleichzeitig bot sich zudem durch den Ausstieg des TV Hoffnungsthal die Gelegenheit, neue Elemente das erste Mal im Wettkampf auszuprobieren, da es keinen direkten Absteiger aus der 1. Bundesliga geben würde.

Die Mannschaft startete jedoch am ersten Gerät, dem Boden, nervös und musste zwei Stürze in Kauf nehmen. Rabea Homp zeigte allerdings wie gewohnt eine hervorragende Leistung und wurde mit 11,95 Punkten belohnt. Am nächsten Gerät, dem Sprung, lief es dagegen deutlich besser. Besonders Jenny konnte ihren Überschlag mit Salto vorwärts gehockt bombensicher zum Stand bringen und erhielt 13,10 Punkte.

Es folgte der Stufenbarren, der, wie sich in den Wettkämpfen zuvor gezeigt hatte, das schwächste Gerät der Wettkampfgemeinschaft ist. In den letzten Trainingswochen konnten allerdings neue Übungsinhalte in die Übungen integriert werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Leider gingen am Ende auch hier drei Stürze in die Wertung mit ein.

Und auch am letzten Gerät, dem Balken, der sonst ein sehr sicheres Gerät der Mannschaft ist, war das Glück nicht auf der Seite der Hamburger Turnerinnen. Hier gab es ganze 10 Absteiger vom Gerät.

Am Ende stand sowohl für den letzten Wettkampftag als auch in der Gesamtwertung ein 7. Platz zu Buche, der dazu berechtigt, in der Relegation um den Klassenerhalt zu kämpfen. Insgesamt kann man die Bundesligasaison 2010 unter „Erfahrung sammeln“ einordnen, war es doch für alle Beteiligten die erste Saison in der höchsten Klasse der Deutschen Turnliga.

Annika Carstensen

Hamburg Team Cup

Im letzten Oktober startete die Hamburger Turnerschaft von 1816 mit zwei Mannschaften beim Hamburg Team-Cup 2010.

Alex und Theresa mit ihrem siegreichen Team

Geturnt wurde KM2 und 3 - die Mannschaften setzten sich erstmalig aus jeweils zwei Turnerinnen des Landes-Leistungs-Zentrums (Trainer **Alexander Palnau**) und des HT16-Sportzentrums (Trainerin **Theresa Lange**) zusammen.

Die 1. Mannschaft mit **Miriam Kaya**, **Alina Nagel**, **Blerina Seferi** und **Marina Guk** setzte sich am Ende gegen die Konkurrenz durch und gewann nach guter Leistung den Wettkampf mit 130,70 Punkten.
Die 2. Mannschaft der HT16 mit **Emily Paulsen**, **Nina-Kristin Wegner**, **Anna-Lena Reinhardt** und **Saskia Ernst** erreichte mit 127,40 Punkten nach ebenfalls guten Leistungen den vierten Rang, bei dem sie mit einem Zehntel knapp einen Podestplatz verfehlte.

Jenny Kießlich im Bundes-C-Kader

Einen tollen dritten Platz in der AK13 belegte Jenny Kießlich beim Bundeskadertest des Deutschen Turner-Bundes in Halle und sicherte sich somit vorzeitig einen

Jennifer Kießlich

Platz im C-Kader für 2011. In den Altersklassen 10 bis 14 wurden jeweils die athletischen und technischen Normen des DTB abgeprüft, und die Nachwuchsturnerinnen aus ganz Deutschland konkurrierten um die begehrten Kaderplätze des Deutschen Turnerbundes. Bereits im Februar fand ein erster Bundeskadertest in Kienbaum statt.

Themenreihe

Mannschaftsärzte des FC St. Pauli als Experten
Neues OP-Verfahren bei Schulterverletzungen

Wer sich einmal an der Schulter verletzt hat, weiß wie schmerzhaft gewohnte Bewegungsabläufe plötzlich sein können. Schon alltägliche Handgriffe wie Haare waschen, Anziehen oder Zähne putzen werden schnell zur Herausforderung. Sportarten wie Badminton, Handball oder Karate sind plötzlich undenkbar.

Das Schultergelenk besteht vorwiegend aus Muskeln und Sehnen – dies ermöglicht eine große Bewegungsfreiheit, birgt aber auch erhebliche Risiken, wie die Sportmedizin-Experten **Dr. Johannes Holz** und **Dr. Carsten Lütten** vom Ortho-Centrum Hamburg wissen: „*Die Beweglichkeit der Schulter geht auf Kosten der Stabilität. Daher steigt auch das Verletzungsrisiko, insbesondere bei sportlichen Aktivitäten.*“ Oberarmkopfbrüche, Schulterverrenkungen (Luxationen), Schlüsselbeinbrüche und Rotatorenmanschetten-Rupturen (Sehnenrisse) sind die häufigsten Schulterverletzungen, die zumeist operiert werden müssen. „*Frakturen sind häufig verschoben und müssen daher operativ gerichtet und stabilisiert werden. Auch Defekte an der Rotatorenmanschette, einer Muskel-Sehnen-Kappe am Oberarmkopf, heilen nicht von selbst und sollten zeitnah chirurgisch behandelt werden*“, so Dr. Lütten.

War die langwierige Regenerationszeit der Schulter bei Sehnenrissen für Freizeit- und Profisportler oftmals sehr belastend, verspricht eine neuartige Operationstechnik eine schnelle Mobilisation. Als eines von nur vier Kompetenzzentren in Deutschland nutzen die Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie und Chefärzte der Park-Klinik Manhagen, Dr. Lütten und Dr. Holz, zur Rekonstruktion der Rotatorenmanschette ein neuartiges knotenloses Nahtankersystem. Hierbei fixieren die Mannschaftsärzte des FC St. Pauli die abgerissenen Sehnen mit feinem Fadenmaterial an hypoallergenen Ankerschrauben. Anders als bei herkömmlichen Verfahren entstehen hierbei keine losen Fadenschlaufen mehr, die oftmals eine wiederholte Lösung der Manschette mit sich ziehen. Darüber hinaus entfällt ebenfalls der zusätzliche Einsatz von Metallelementen, die zu Zysten oder freien Gelenkkörpern führen können. „*Bereits nach rund sechs bis zwölf Wochen kann die Schulter auch im Sport wieder voll belastet und bewegt werden. Insbesondere für aktive Sportler ist dies ein erheblicher Vorteil*“, so Dr. Holz.

Persönliches Training

Mehrere Personal-Trainer arbeiten im Studio als Kursleiter und/oder Geräte-Trainer. Gern stehen diese qualifizierten Fitness-Trainer auch euch zur Verfügung, um eure speziellen Wünsche hinsichtlich Fitness, Gewichtsreduzierung, BodyForming, die ihr an euch stellt, erfüllen zu helfen.
Bitte informiert euch darüber gern im Studio.

Herztraining hält fit

Gesundheitstag im Studio

Auch das Fitness-Studio der HT16 beteiligt sich natürlich am HT16 - Gesundheitstag am 27.02.2011 mit einem speziellen Programm und bietet Informationen und Mitmach-Möglichkeiten an, zum Beispiel mit der Rückenschule und mit Geräte-Fitness. Bitte beachtet dazu die separaten Flyer für dieses Event.

Neue Flächentrainer/-in

Wir begrüßen als neue Flächentrainer **Hinnerk Heuer**. **Michele Mahrez** (Di nachmittags), lizenzierter Fitness-und Personal-Trainer, der seine Qualifikationen bei der Meridian Academy erworben hat.
Sandra Nimtsch (Mi nachmittags), B-Lizenz-Inhaberin von DTN (**Hardy Stechele**). Wir sind sicher, mit diesen jungen Mitarbeitern Persönlichkeiten zu haben, die euch in allen Fragen rund um Fitness und Gerätetraining qualifiziert beraten werden.

Ein starker Rücken für alle HT16 - Mitglieder

Immer noch auf der Skala der Zivilisationskrankheiten ganz oben angesiedelt sind Rückenprobleme. Sitzende Tätigkeiten, viel Autofahren, krumme Haltung, zu wenig Bewegung, verkürzte Muskulatur, das alles kann zu latenten Rückenschmerzen führen. Abhilfe schafft der Rückenkurs mit Gerätetraining: 10 Kursstunden wöchentlich à 90 min beginnend ab Ende Januar.
Über eine 10-er Karte zu € 80,- inkl. Sauna-Nutzung buchbar an der Studio-Rezeption.

U – Bahn – Werbung

Die HT16 und das Fitness-Studio sind auf den Bildschirmen in der U2 / Haltestelle Burgstr mit Werbung in eigener Sache vertreten. Achtet bei eurer nächsten Fahrt doch einmal darauf und teilt uns eure Meinung dazu mit!

GUTSCHEIN
für Tageskarte
im Wert von € 19,50

Einweisung in Gerätetraining,
Kursteilnahme, Sauna-Nutzung,
ein Fitness-Getränk.
Anmeldung erforderlich!
Gültig bis 31.3.2011

Neues Dance - Fitness - Angebot

Danceation - ein mitreißender Tanz-Mix aus verschiedenen Tanzstilen wie HipHop, Streetdance, Modern Jazz und Funk, bei dem es darum geht, sich zu toller Musik und verschiedenen Rhythmen tänzerisch zu bewegen. Dargeboten von **Heath Hunter**, Musiker, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der London Contemporary Dance School.
Der neue einstündige Kurs findet jeden Donnerstag von 17.00 - 18.00 Uhr in der Halle C im Fitness-Studio statt. Für Studiomitglieder kostenlos, für alle anderen Vereinsmitglieder buchbar über eine am Studioempfang erhältliche 10-er Karte zu € 50,-. Lasst euch überraschen und steigert eure Fitness tänzerisch!

Herztrainingsgruppe

Da fällt mir doch beim Aufräumen ein Gruppenbild der Herz Trainingsgruppe aus dem Jahre 1990 in die Hände. Man glaubt es heute kaum, aber auf dem Bild sind über 50 Mitglieder abgebildet. Heute kommen in der Gruppe noch über 20 Mitglieder. Unser letztes Grillfest auf dem Freizeitgelände war wieder ein geselliger und schöner Nachmittag bei Fleisch und Würstchen. Mit Ehefrauen waren wir doch wieder 27 Personen. Nochmals ein Dankeschön an unsere Frauen, die beim Aufbau halfen und uns dann am Nachmittag noch mit Kaffee und Kuchen verwöhnten.
Im Juli verstarb unser Indiacafreund **Günter Schomann** im Alter 87 Jahren. Die Beisetzung erfolgte auf dem Ohlsdorfer Friedhof. Günter, Du wirst uns immer in guter Erinnerung bleiben. Alles Gute im neuen Jahr und bleibt gesund.

Ihr kompetenter Partner rund um die EDV

APHSS

Andreas Panckow *Hardware - Software - Service*

● *Beratung* ● *Planung* ● *Verkauf* ● *Installation* ● *Konfiguration* ● *Wartung*

0170 - 807 66 98

www.aphss.de *Info@aphss.de*

Verkauf von: Computer, Server, Netzwerk und Zubehör, Software und Telefonanlagen

Analyse, Beratung, Planung, Installation, Konfiguration und Support aller Komponenten.

Vermitteln von Internet- und Mobilfunkverträgen und Unterstützung bei der Einrichtung.

Einweisung, Schulung, Fernwartung.

Interview mit Harald Langhoff

Karate wird bei der HT16 seit 1984 angeboten. Harald Langhoff gründete damals diese Sportabteilung und gab 26 Jahre lang das Training in der Stilrichtung Wado Ryu. Er führte viele Sportler u.a. zum Schwarzgurt (Dan-Grad), ohne dabei seine eigenen Wurzeln des Karate-Sports durch Meister (sensei) Teruo Kono zu vergessen. Zum November 2010 beendete Harald seine Aktivität als Trainer; eine Begebenheit, die uns zum Dank verpflichtet und die zu einem Rückblick einlädt.

Interview: Martin Kreidt

Wann hast du mit Karate angefangen?

Das ist schon ewig her. Das war 1970. An der Uni gab es ein Breitensportangebot und da gab es auch Karate, die Zeit passte gerade gut und so sind mein Bruder und ich bei Wado Ryu gelandet. Das Uni Karate hat mich über Jahrzehnte begleitet.

Ich gehörte zu den Langzeitstudenten (zwei Studienabschlüsse) und habe auch während meiner späteren Berufszeit dort weiter trainiert. Es war ein guter Ausgleich zum theoretischen Büffeln und zu meiner Büroarbeit. Die ersten Jahre war ich nur breitensportorientiert dabei, aus Fitnessgründen, ohne weiterführende Gedanken.

Warum Karate?

Mein Bruder war die treibende Kraft. Ich bin mitgegangen. Karate war etwas Neues für mich, einen gewissen Hang zur Exotik und zu anderen Ländern hatte ich damals schon. Fußball wäre „zu langweilig“ gewesen. Und die „Selbstverteidigung“ und die „Geistesschulung“ spielte auch eine Rolle.

Macht Karate etwas mit dem Geist?

Ja. Bei mir zunächst einmal in der Auseinandersetzung mit der eigenen Unfertigkeit, sie anzunehmen, mit ihr umzugehen und auch mit dem Umgang mit Stress, wenn man etwa Freikampf betreibt. Man spürt, wie man tickt, man lernt sich und seine Reaktionsformen kennen. Das empfinde ich als echte Bereicherung. Ich wurde reflektierter über meine Stärken und Schwächen und kann manchmal im Alltag gelassener in schwierige Situationen hinein gehen. Karate macht körperlich ganzheitlich fit, da zum Beispiel nicht nur eine Körperextremität trainiert wird. Konzentriertes Üben schafft bei mir eine schnelle Loslösung vom Alltag mit seinen Sorgen und eine gute Entspannung. Ich finde aber vermessen zu behaupten, dass Karate aus jedem einen „besseren“ Menschen macht.

Du sagtest, am Anfang hast du Karate eher locker betrieben. Wann hat sich das geändert?

Zum einen durch das kontinuierliche und beeindruckende Training bei meinem Lehrer Teruo Kono und auch durch Lehrgänge. So lud T. Kono häufig andere meist japanische Lehrer ein, die Karate auf andere Art präsentiert haben und es wurde spannend zu sehen: Wo ist das Gemeinsame in der Bewegungskultur, obwohl sie vom Alter und vom Körper her ganz unterschiedliche Typen waren. Das machte Lust, mehr von Karate zu verstehen. So konnte ich über den Tellerrand blicken, was mich in den ersten Jahren nicht interessiert hatte. Zum anderen boten wir an der Uni immer mehr Kurse an und brauchten Trainer. Als ich selber Karate vermittelte, musste ich mich mehr mit dem Sinn und Zweck befassen, um die Fragen der Sportler beantworten zu können.

Warum bist du beim Wado Ryu gelandet?

Das war zunächst einmal Zufall, stellte sich später aber als glückliche Fügung heraus. Mich faszinierte, dass Wado Ryu viele Dreh- und Ausweichbewegungen hat. Dadurch haben Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Vorraussetzungen größere Erfolgschancen und dadurch werden auch Menschen angezogen, die nicht über eine wuchtige Körpermasse verfügen.

Seit wann gibst du Training bei der HT16?

Seit 1984. Kono sensei hatte uns damals gebeten, Wado Ryu Karate in Hamburg stärker zu verbreiten. Wir schrieben verschiedene Vereine an und kamen u.a. bei der HT16 zum Zuge. Seit 26 Jahren bin ich dort nun schon tätig und damit länger als im Beruf oder bei einzelnen Arbeitgebern. Lacht.

Wie hat sich das Training bei der HT16 entwickelt?

Damals gab es einen Run auf Karate und wenig Anbieter. Wir konnten die Trainingszeiten ausweiten. Die HT16 hat das sehr positiv begleitet. Im Laufe der Jahre habe ich viele Menschen an das Karate herangeführt und einige zum ersten Dan begleitet. Mehrere haben dann auch als TrainerInnen gewirkt. Das Trainerteam erweiterte sich. Einbrüche in der Teilnehmerzahl kamen auch dadurch, dass Karate nicht mehr den „Hype“ hatte und es „an jeder Ecke“ mit werbeträchtigen Botschaften wie „In 24 Stunden unbesiegbar“ angeboten wurde. Die Karatelandschaft zerfledderte immer mehr.

Das „Brennen für Karate“ und die Mitarbeit im Vereinsleben hat sich bei mir durch familiäre Belastungen und berufliche Eingespanntheiten im Laufe der Jahre immer weiter verschoben und auch anders ausgerichtet. So interessiert mich jetzt mehr das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche in der Bewegung. Dadurch bin ich auch im prüfungsorientierten Training nicht mehr so zu Hause. Insofern ist es jetzt auch an der Zeit, mich aus dem Trainerteam zurückzuziehen und dadurch auch den „Stab“ in jüngere Hände zu geben.

Karate ist für mich eine super “Sportart“ und bei der HT16 gut aufgehoben. Das betonen auch immer wieder viele HT16er, die nach vielen Jahren wieder zum Karate zurückfinden. Aber jetzt werde ich das als Mitglied und weniger als Trainer weiter begleiten. Ich finde, wir haben ein gutes und vielseitiges Trainerteam, was die Karateabteilung voranbringt. Dafür wünsche ich viel Glück. Ich bedanke mich bei den vielen Mitgliedern, die mein Training und mich über viele Jahre engagiert und zugewandt begleitet haben.

Erfolge bei Deutschen Meisterschaften

Die HT16 Schwimmerinnen und Schwimmer können auf ihre tollen Leistungen bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften 2010 am 14.11.2010 in der Schwimmoper von Wuppertal stolz sein.

Nicht nur für **Paul Wiechhusen**, sondern auch für die HT16 war es die erste Medaille bei offenen Deutschen Meisterschaften. Über 200 m Brust erschwamm sich Paul in 2:12,37 die Bronzemedaille. Über die halbe Distanz hatte er bereits mit Platz sieben im A-Finale in 1:01,06 überzeugt. Abgerundet wurde das sehr erfolgreiche Wochenende für Paul mit Platz 6 im B-Finale über 50 m Brust in 0:28,86.

Paul Wiechhusen am Start

Ganz knapp an einer Medaille vorbei schwamm unsere 4 x 50 m Lagenstaffel in der Besetzung **Max Claussen**, **Paul Wiechhusen**, **Bastian Vollmer** und **Jason Marcus** in 1:40,30. Am Ende fehlten 40 Hundertstel zu einer Medaille, so dass es leider nur für Platz 4 reichte.

Bastian Vollmer ließ nach Platz 8 über 100 m Brust in 1:01,37 über die halbe Distanz Platz 5 in neuem Deutschen Altersklassenrekord in 0:27,96 folgen. Diesen nahm er seinem Teamkollegen Paul Wiechhusen ab. Über 200 m Schmetterling belegte er dazu in 2:04,65 Platz 24 und nahm Jason Marcus damit den bis dahin aktuellen HT16-Vereinsrekord ab. Sein großes Pensum wurde abgerundet durch Platz 28 in 0:23,38 über 50 m Freistil. **Johannes Koldehoff** verpasste mit Platz 4 über 800 m Freistil in 8:04,88 seine erste Medaille bei Kurzbahnmeisterschaften nur sehr knapp. Über 1500 m Freistil belegte er in persönlicher Bestzeit von 15:33,51 einen sehr guten 5. Platz. Weiterhin war er über 200 m Freistil (Platz 47: 1:54,19) und 400 m Freistil (Platz 20: 4:00,89) am Start. **Max Claussen** hatte mit Platz 7 im A-Finale in 0:25,37 über 50 m Rücken und Platz 8 im A-Finale über 200 m Rücken in 2:01,48 seine besten Ergebnisse. Über 100 m Rücken belegte er in 0:56,07 Platz 8 im B Finale. Dazu kamen die 100 m Freistil in 0:51,87 (Platz 42). **Jason Marcus** meldete sich mit guten Leistungen bei diesen Meisterschaften zurück. Über 200 m Freistil erreichte er in guten 1:49,98 Platz 7 im B-Finale. Über 100 m Freistil schwamm er in 0:50,76 auf Platz 21. Über 200 m Lagen verpasste er das B-Finale in 2:06,35 um einen Platz. Über 50 m Freistil lag er in 0:23,33 (Platz 25) knapp vor seinem Mannschaftskollegen Bastian Vollmer. Für **Shannan Bott** war es nach einem Jahr USA-Aufenthalt und weniger Training ein sehr guter Wiedereinstieg. Ihre sehr gute Form der Vorwochen konnte sie in diese Meisterschaften mitnehmen: Über ihre Paradestrecke (200 m Schmetterling) schwamm sie in 2:24,73 zwar nur auf Platz 43, aber über 200 m Lagen konnte sie ihre persönliche Bestzeit erneut unterbieten und schwamm 2:23,57 (Platz 34). Über 50 m Schmetterling war Shannan mit einer weiteren persönlichen Bestzeit in 0:29,44 (Platz 63) in den Wettkampf eingestiegen.

Mannschafts-Meisterschaften werfen Schatten voraus

Kaum ist das alte Jahr verabschiedet, werfen bereits große sportliche Ereignisse ihre Schatten voraus.

Unsere erste Herrenmannschaft startet wieder in der 2. Bundesliga Gruppe Nord und wird versuchen, ihren 8 Platz vom letzten Jahr zu verteidigen und – wenn möglich – zu verbessern. Wenn alle Aktiven gesund bleiben, liebäugelt Trainer **Stephen Markus** mit einem Platz im Endkampf.

Bereits abgeschlossen sind die Mannschaftsmeisterschaften für unsere Teams in der Landesliga und Stadtliga. Unsere erste Damenmannschaft belegte in der Landesliga Hamburg nach großem Kampf einen guten dritten Platz. Unsere zweite Herrenmannschaft lag nach dem Vorkampf auf Platz drei. Nach einer deutlichen Leistungssteigerung im Endkampf schaffte es die Mannschaft, den SV Poseidon vom zweiten Platz zu verdrängen. Trainer **Philipp Sieber** war mit den Leistungen seiner Aktiven sehr zufrieden.

Die mit einigen sehr jungen Aktiven an den Start gehende dritte Herren und die zweite Damenmannschaft schlugen sich in der Stadtliga bei den Damen mit Platz 11 und Platz 6 bei den Herren sehr achtbar. Das Trainergespann **Jennifer Rasch** und **Marcel Wenzel** lobte die jungen Aktiven bei ihrer Feuertaufe.

Schwimmsport im Seeadlerstieg:
Aqua-Gymnastik mittwochs von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr sowie von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr.
Anmeldung unter 040 / 25 17 49 - 0
Schwimmen lernen und Wassergewöhung von 0 bis 99

Ihr Partner für finanzielle Sicherheit
Altersvorsorge + Baufinanzierung + Gesundheitsvorsorge + Geldanlage + Versicherungen
Wie immer Ihre Pläne für die Zukunft aussehen: Wir haben eine Rund-um-Lösung für Sie. Mit unserer Allfinanzstrategie gestalten Sie Ihre Zukunft sicher und angenehm – in allen Bereichen, in denen es um Finanzen und Vorsorge geht. Sprechen Sie mit uns über Ihre Ideen und Vorstellungen.
Rufen Sie an: Ich berate Sie gern.
Partner der HT16

»Sehr gut« für Ihre Finanzen
Top Service + Top Beratung + Kompetenz + Qualität
Früher an Später denken!
Deutsche Vermögensberatung
Büro für Deutsche Vermögensberatung
Philipp Wilhelm König
Oehleckerring 2
22419 Hamburg
Telefon 04028571226
Philipp.Koenig@dvag.de

Schwimm-Meeting um den Goslaer Adler

Unsere Wettkampf- und Leistungsgruppen gingen am 14. November parallel zu den Deutschen Kurzbahnmeisterschafteen mit 30 Aktiven beim „Goslarer Adler“ an den Start. In der Mannschaftswertung belegten wir unter 30 Vereinen einen guten 7 Platz.

Aufgrund der starken Konkurrenz fielen die Plätze auf dem Siegerpodest etwas spärlicher aus. Aber mit vielen persönlichen Bestzeiten konnten unsere Aktiven das Trainerteam auch an diesem Wochenende überzeugen. **Rafel Miroslav** (Jg. 2001) war der jüngste der HT16 Starter, der es auf das Siegerpodest schaffte.
Über 50 m Schmetterling in 0:49,74 und über 50 m Rücken in 0:45,95 erschwamm er sich jeweils die Silbermedaille. Über 100 m Lagen belegte er in 1:44,20 Platz 5 sowie über 50 m Freistil in 0:40,61 und 50 m Brust in 0:54,35 jeweils Platz 7. Nur denkbar knapp an einer Medaille vorbei schwamm **Maximilian Steen Alvarez**. **David Steen Alvarez** (Jg. 2002) belegte über 50 m Rücken in 0:58,97 Platz 5 und über 50 m Freistil in 0:57,18 den Platz 7.
Sehr gute Leistungen erreichten auch die Schwimmerinnen und Schwimmer der Leistungsgruppe 2. Erfolgreichste HT16 Schwimmerin war **Marie Motyski**. **Vitaliy Danylenko** (Jg. 1996) siegte über 100 m Schmetterling in 1:11,35 und belegte Platz 3 über 100 m Rücken in 1:10,76. Abgerundet wurde sein gutes Ergebnis mit Platz 5 über 100 m Freistil in 1:04,13.
Julia Gupta belegte über 100 m Brust in 1:29,25 einen guten 5 Platz. **Tonja Klatt** (Jg. 1994) belegte über 100 m Rücken in 1:21,48 den 1. Platz und über 100 m Freistil in 1:10,61 Platz 2. **Louisa Mac Pherson** (Jg. 1996) belegte über 100 m Brust in guten 1:28,95 Platz 5 und in sehr guten 1:08,82 Platz 6 über 100 m Freistil. Ihr gutes Ergebnis rundete sie mit Platz 8 über 200 m Lagen in 2:52,88 ab. Einmal auf Platz 2 über 200 m Lagen in 2:19,42 und dreimal auf dem 3. Platz landete **Joey Müller**.

Themenreihe

Sportlerernährung

Wie gesunden Nicht-Sportlern wird auch Freizeit- und Breitensportlern eine ausgewogene vollwertige Ernährung empfohlen. Allerdings hängt der Energiebedarf entscheidend von der Art und der Dauer der Belastung ab, also welche Sportart wir betreiben:

Sportart	Beispiele
Ausdauer-sportarten	Marathon, Triathlon, Langstreckenlauf, Schwimmen
Kraft-sportarten	Gewichtheben, Stoßdisziplinen, Kraftdreikampf
Ausdauer-sportarten mit hohem Krafteinsatz	Radfahren, Kanu, Skilanglauf
Schnellkraft-sportarten	Sprungdisziplinen, Kurzstreckenlauf
Spiel-sportarten	Fußball, Tennis, Handball, Basketball
Kampf-sportarten	Ringen, Judo, Boxen, Karate

*(Quelle: Konopka 2009, Sporternährung)

Teilweise sind die Übergänge unter den Sportarten recht fließend, zum Beispiel Fußballer brauchen neben einer guten Kondition auch enorm viel Kraft für immer wieder kehrende kurze Sprints im Kampf um den Ball, während Judoka relativ kurze, dafür sehr intensive Belastungen mit einem sehr hohen Kraftanteil bewerkstelligen müssen, bei denen die gesamte Muskulatur beansprucht wird.

Kohlenhydrate – Fette – Proteine

Bei der Sportlerernährung kommt den Kohlenhydraten, eine entscheidende Rolle zu. Sie versorgen die Muskelmasse! Zum einen sorgen sie für die Aufrechthaltung des Blutzuckerspiegels während des Sports, zum anderen sind sie für die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) in der Muskulatur zuständig. Diese Speicher haben eine ähnliche Funktion wie der Tank im Auto, es ist nicht nur wichtig, dass der Tank voll ist, sondern auch, dass man das richtige tankt! Der sparsame Diesel und das spritzige Superplus sind v.a. komplexe Kohlenhydrate, wie z.B. Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot und Vollkornmüsli.
Je kürzer und intensiver die Belastung ist (z.B. beim Kraftsport oder einem Sprint), desto größer ist der Anteil der Energiegewinnung aus den Glykogenspeichern. I.d.R. stehen die Kohlenhydratspeicher zwischen 30-60 Min. zur Verfügung. Bei Belastungen, die ausdauernder sind, wird vermehrt Fett zur Energiegewinnung abgebaut, allerdings benötigt dieser Stoffwechselprozess mehr Sauerstoff und geht mit Leistungseinbußen einher.
Die Energiegewinnung aus Fettspeicher erfolgt langsamer und unökonomischer als die aus den Kohlenhydratspeichern, dennoch liefern sie wichtige fettlösliche Vitamine und sind Träger essentieller Fettsäuren. Wenn nach Dauerbelastungen die Glykogenspeicher geleert sind, liefern freie Fettsäuren rd. 80% der benötigten Energie. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) empfiehlt Sportlern, 6-10g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. Das entspricht einer Zufuhr von 50-65 Energieprozent. Bei einem Körpergewicht von 70 kg wird also eine Menge zwischen 420-700g Kohlenhydrate pro Tag empfohlen. Der exakte Bedarf lässt sich anhand der Muskelmasse errechnen, die man einfach mit der Bioelektrischen Impedanzanalyse messen kann.
Der Bedarf an Proteinen (Eiweiße) ist bei Breiten- und Freizeitsportlern nicht erhöht. Eine Zufuhr von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht ist ausreichend und entspricht in etwa einem Anteil zwischen 12-15 Energie%. Nur bei extremen Kraftsportlern kann der Bedarf an Proteinen leicht erhöht sein. Allerdings kann eine übermäßig hohe Proteinzufuhr mit einer zusätzlichen Nierenbelastung durch erhöhte Bildung harnpflichtiger stickstoff- und schwefelhaltiger Substanzen einhergehen.
Der Fettbedarf von Sportlern liegt bei 25-30 Energieprozent, wovon nicht >10% aus gesättigten Fettsäuren zugeführt werden sollen.

Partner der HT16

Gesellschaft für Ernährungsberatung GRS, Tel. 040-271 646 60

Im Querkamp wird gedichtet

Unsere Vereinsfreundin Helga Merten gibt einen lyrischen Einblick in die Gymnastik in der Sporthalle, für deren Erhalt sich die HT16 jahrelang eingesetzt hat.

In der Schule Querkamp ist wieder Leben.
Das sollte es eigentlich gar nicht mehr geben.
Alles wurde erneuert, gebaut und renoviert,
sie wurde zur Stadtteilschule gekürt.
Circa 400 Schüler lernen dort
und treiben natürlich auch Sport.
So bleibt die Halle auch uns erhalten,
wir können unsere Sportabende weiter gestalten.

Ich kann von Montag und Donnerstag schreiben,
von dem, was wir an diesen Tagen so treiben.
Zunächst einmal haben wir einen tollen Recorder bekommen
und dadurch die Musik auch viel besser vernommen.
Da sind die CDs doch prima zu hören,
ein Glück, dass wir damit niemanden stören.
Eine „heiße Kiste“, wie Petra sagt,
silberglänzend mit Fernsteuerung, das ist gewagt.
Das Ding kann Sabine vom Fenster steuern
und uns bei unseren Übungen anfeuern.

Überhaupt macht Sabine die Gymnastik mit Power
und keine von uns ist darüber sauer.
Zuerst wird ohne Gerät probiert
und dann werden Arme, Beine, Schultern
und Hände rhythmisch bewegt.
Der ganze Kreislauf wird angeregt.
Später ziehen wir am Tube und drücken an Stangen,
um Gelenkigkeit zu erlangen.
Bei diesem Krafttraining werden Bauch
und Rückenmuskeln gestärkt.
Es sind Übungen, die man später auch merkt.
Mit den Fäusten wird geboxt und die Arme geschwungen,
das ist uns immer gelungen.
Dabei das Becken und die Hüften bewegen,
das kommt uns allen doch sehr gelegen.

Auf der Matte wird auch so manches gemacht,
dabei Rücken und Po nach oben gebracht.
Anschließend dürfen wir etwas trinken,
das tut uns stets als Belohnung winken.

Karin ist jetzt auch wieder topfit
und bringt jedes Mal neue Ideen mit.
Wir üben Gleichgewicht mit und ohne Gerät,
dazu ist es uns nie zu spät.
Gerade hat sie sich zu einem Lehrgang entfernt,
wo sie dann die neuesten Übungen erlernt,
die sie dann bei uns praktiziert,
deshalb sind wir immer mit dem Modernsten liiert.

Der Dritte ist schließlich Norbert, der Mann,
der auch sehr gute Übungen bringen kann.
Zum Aufwärmen müssen wir im Kreise rennen,
dabei lernen wir alle Hallenecken kennen.
Seine Übungen sind etwas rustikalerer Art,
doch täuscht Euch nicht, sie sind genau so hart.
Bei ihm ist die letzte Viertelstunde Abspannen pur.
Wir liegen auf der Matte und spüren unseren Atem nur.
Kraftströme durch unsere Körper gehen,
das kann man uns auch äußerlich ansehen,
bis wir nach einer Ewigkeit uns wieder rühren.
Und unsere Arme und Beine spüren,
dann anschließend unter die Dusche eilen,
wo wir ein kleines Weilchen im Nassen verweilen
und uns sicher sind, es war wieder schön.
Es ist immer gut, zum Sport am Querkamp zu gehen.

Helga Merten

Helga Merten (3. v.re) inmitten ihrer Querkampdamen

25 Jahre Singen im Querkamp

In diesem Jahr 2011 feiert der "Öjendorfer Singkreis" sein 25jähriges Bestehen. Damals wurde von den Läufern des Lauftreffs Öjendorf, eng verbunden mit uns Querkampern und auch etwas Freizeitgelände Legienstraße , überlegt, wie beschäftigen wir uns sinnvoll, wenn die Körperkräfte schwinden. Und das war die Geburtsstunde des gemeinsamen Singens von Frauen und Männern, jung und alt. Zunächst war es ein Treff mit losem Singen, aber bald schon formte sich daraus ein gemischter Chor mit einem Chorleiter. Wir sind jetzt ca. 25 Chormitglieder mit dem Namen "Öjendorfer Singkreis" unter der Leitung von **Valentina Barth**. Unser Altersdurchschnitt liegt bei 60+. Im Vordergrund steht das fröhliche Singen von Liedern der leichten Muse in einer harmonischen Gemeinschaft. Es ist ja erwiesen, dass regelmäßiges Singen wie eine Gesundheitstherapie für den ganzen Körper wirkt!
Besonders im Jubiläumsjahr ist es uns ein Anliegen, neue Mitglieder für unseren Chor zu begeistern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, auch keine Chorerfahrung.

Fritz Boda

Der Wunsch zu gemeinsamem Gesang sollte Sie zu uns führen zum unverbindlichen Kennenlernen unserer Chorproben jeden Mittwoch um 18.30 Uhr in der Schule Sterntalerstraße in HH-Horn.
Lassen sie sich weiter informieren bei: Horst Bernhard (Tel.: 317 011 30) oder Christa Henkel-Wüstemann (Tel.: 651 38 49)

Walker und Läufer gehen gemeinsam an den Start

Hammer Lauf mit Sportlermesse am 17. April

„Wir wollen Hamburg, Hamm und die HT16 bewegen", unter diesem Motto steht die zweite Auflage des Hammer Laufs mit angeschlossener Sportlermese am Sonntag, 17.04.2011.

Nach dem Riesenerfolg mit rund 500 Teilnehmern wollen wir die Veranstaltung weiter ausbauen. Hierzu werden wir das Programm des Hammer Laufs um einen Halbmarathon erweitern. Alle laufinteressierten Hamburger, Hammer und HT16er sind eingeladen, bei dieser Veranstaltung mitzumachen und sich anschließend auf der Messe für Ihre Aktivitäten im Frühling inspirieren zu lassen.

Der Hammer Lauf

Start und Ziel für den Hammer Lauf ist der Thörls Park gegenüber von unserem Sportzentrum. Von dort aus wird in Richtung Hammer Park gelaufen, bevor es durch den Thörls Park zurück zum Ziel geht. Für jeden Interessierten, ob Erfahrung im Laufen oder nicht, haben wir ein Angebot zum Mitmachen.

Wir bieten einen Kinderlauf über 250 m für die Kleinen (bis 11 Jahre), einen Schülerlauf über 800 m (bis 15 Jahre), einen Schnupperlauf und Schülerlauf (Schüler bis 15 Jahre) über 2,5 km sowie die Strecken über 5, 10 und 21 km ohne Altersbegrenzung. Alle Strecken, bis auf Schüler und Kinderlauf, sind sowohl für Läufer als auch Nordic Walker offen. Als besonderes Highlight für alle Starter erfolgt eine elektronische Zeitmessung, durch die jeder Starter erfährt, welche Zeit er bis auf eine Hundertstelsekunde genau gelaufen ist. Diese Zeit steht dann auf der Urkunde, die jeder Teilnehmer als Erinnerung erhält. Die Siegerehrungen erfolgen im Anschluss an den Lauf und im Rahmen der Sportlermesse.

Übrigens: Die Stiftung "Miteinander Leben und Wohnen" des Wohnungbauverein v. 1902 ist bereits zum zweiten Mal Partner des Hammer Laufs. Die ersten 200 Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren, die sich anmelden, können dank der Stiftung kostenfrei laufen.

Die Messe

Nachdem Sie die Herausforderung des Laufes gemeistert haben, können Sie Ihren Tag bei der HT16 bei einem Rundgang über die Messe ausklingen lassen.

Es wird wieder viele Aussteller aus dem Bereich Gesundheit, Wellness und Dienstleistung geben, bei denen Sie sich über die Neuheiten auf diesem Gebiet informieren können. Daneben zeigen wir Auszüge aus unserem Sportprogramm und informieren über aktuelle Trends.

Lassen Sie sich dieses Highlight des Frühlings nicht entgehen und sorgen Sie mit Ihrer Teilnahme dafür, dass es heißt „ Die HT16 bewegt Hamm".

Alle weiteren Informationen zum Lauf und zur Anmeldung erhalten Sie unter www.hammer-lauf.de.

FEBRUAR 2011

19.02. Sportgala: Wahl der Sportler des Jahres mit anschließender Disco, ab 19 Uhr Wichern-Saal der Wichern-Schule, Horner Weg. Eintritt: € 3,00

19.02. Volleyball Landesliga Aufstiegsspiel Altonaer TSV gegen HT16, 14.30 Uhr Sporthalle Thadenstraße 146

27.02. Gesundheitstag: Tag der offenen Tür zum Mitmachen und Informieren, 13-17 Uhr Halle E Sportzentrum

27.02. Volleyball Jugendliga HT16 gegen VfL Geesthacht, ab 09.30 Uhr Sporthalle Hammer Weg

MÄRZ 2011

5.03. Kindertanztreff der Kinder-Tanzgruppen von 16.00 bis 17.30 Uhr in Halle E

APRIL 2011

2.04. HT16-interner Lehrgang für U11 **(Judo)**

9./10.04. HT16 Volleyball U13, ab 11 Uhr Sporthalle Mühlenredder in Reinbek

17.04. 2. Hammer Lauf mit Sportlermesse, ab 9 Uhr Sportzentrum Sievekingdamm

17.04. Tag der offenen Tür Tennisanlage Hammer Park, Hammer Steindamm 133

23.-30.04. Jugendsportreise nach Nieblum auf der Insel Föhr

MAI 2011

8.05. Kinderschwimmfest, Schwimmhalle Rahlstedt, 11-15 Uhr für Anfänger und Trainingsgruppen 1 bis 5

JUNI 2011

11./12.06. (Pfingsten) XIX. Internationaler Judocup „HT16 Open", ab 9 Uhr, Sportzentrum Sievekingdamm

18.06. Kinderfest, anschließend Sommerfest „Die HT16 trifft sich"

Drei gute Gründe, sich der ökologischen Partnerschaft von HT16 und HAMBURG ENERGIE anzuschliessen:

- Saubere Energie aus Hamburg für Hamburg schon ab 19 ct/kWh
- Preisgarantie bis zum 31.12. 2010
- Insgesamt 50 Euro (19 Euro Monatsbeitrag für Sie und 31 Euro für die Vereinskasse) für Sie und Ihren Verein HT16

FREI VON KOHLE- UND ATOM-STROM

www.ich-schliess-mich-an.de

040 – 33 44 1010

(Zum regulären Festnetztarif Ihres jeweiligen Telefonanbieters. Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.)

HAMBURG ENERGIE

Ihr städtischer Energie-Versorger