



#01 Frühjahr 2022

JETZT SPORT

**BW96 FITNESS &
GESUNDHEIT |
INDOOR CYCLING |
VOM BESTEN!**

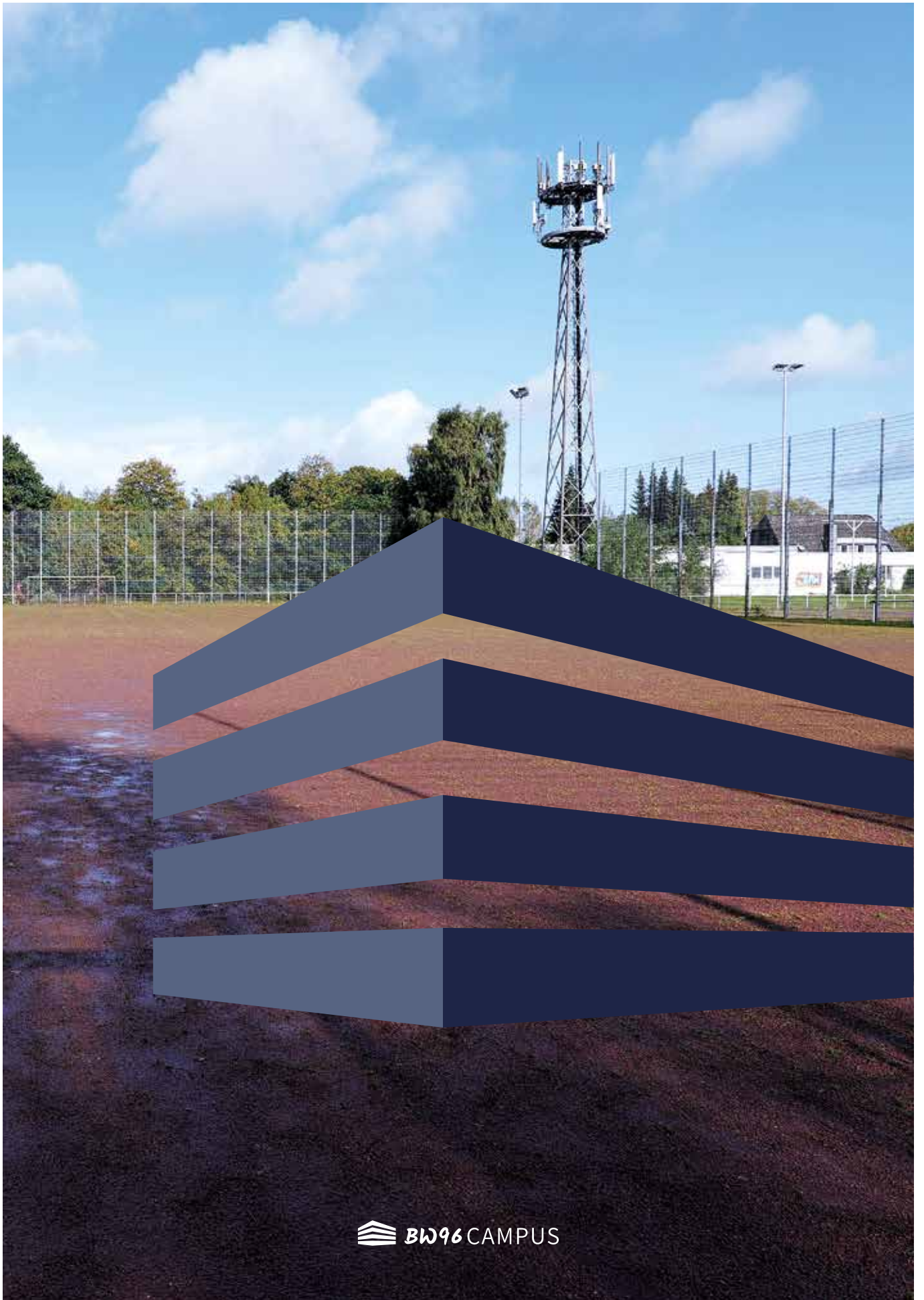


www.bw96.de

BW96 FREIZEIT-AKTIV
Wir legen wieder los!

BW96 PARTNERSCHAFT
Austausch mit Makadonikos

BW96 VEREIN
Ehrenamt macht Freu(n)de!



 **BW96** CAMPUS

Liebe Mitglieder,
liebe Sportbegeisterte, liebe Unterstützer,

zäumen wir diese neue Ausgabe der ‚Jetzt Sport‘ doch einmal von hinten auf. Auf Seite 46 findet Ihr Eure Ansprechpartner, Eure ‚Möglich-Macher‘, Eure ‚Verantwortung-Übernehmer‘ aus all Euren BW96-Abteilungen. Das sind die Menschen, die sich in ihrer Freizeit, oft nach Feierabend dafür engagieren, dass ihre und Eure Sportarten in Schenefeld laufen. Beim Lesen dieses Magazins werdet Ihr aber feststellen, dass noch viele weitere Sportbegeisterte in unserem Verein ihren unentgeltlichen Beitrag zu lebhaften, reibungslosen Abläufen bei Blau-Weiß beitragen!

So freut sich die Redaktion bei jeder Ausgabe aufs Neue über die Zuverlässigkeit von Lisa und Jette, die ihren Artikel zu ihrer Sportart Einradfahren nie verpassen. Genauso wie Renate und ihr Team mit Ute, Angela, Werner, Hans-Jürgen, Silke sowie Ursel und Eberhard stets mit Akribie und Kreativität ihre Freizeit Aktiv-Aktionen planen und Euch allen anbieten. Gerade steigt Christopher mit Schwung in die Handballabteilungsleitung ein und löst Tim und Stephan ab. Auf den Seiten 12|13 erfahrt Ihr mehr über den jahrzehntelangen Einsatz so toller Mitglieder wie Michael, Egon, Dirk und Horst. Absolut nachahmenswert!

Allen Genannten und den vielen diesmal Ungenannten Trainern, Betreuern, Zeitnehmern, Fahrern, Kuchenbäckern, Ehrenräten, Fotografen und Redakteuren möchten wir in Euer aller Namen, im Namen des Vereins von Herzen für Ihre diversen Beiträge danken!

Wenn auch Ihr den Drang spürt, Euer Talent und Eure Stärke für unsere Gemeinschaft einbringen zu wollen, Euch aber noch ein kleiner Schritt fehlt, legen wir Euch die schöne Ideensammlung dazu auf den Seiten 14|15 nah. Dort könnt Ihr Euch auch informieren, wie Verein, Stadt und Land eine ehrenamtliche Tätigkeit fördern. Die Möglichkeiten, Dich ehrenamtlich bei BW96 zu engagieren, sind so vielfältig wie unser Verein.

„Mach mit,
zusammen bewegen wir mehr!“

In Sachen BW96 Campus haben wir kurz vor Redaktionsschluss ein Treffen zum Austausch mit den direkten Anwohnern an der Blankeneser Chaussee initiiert. Das Areal ist die



letzte ausgeschriebene Sportfläche der Stadt Schenefeld. Wir wollen, dass sie optimal für die Gemeinschaft genutzt wird. Das lässt sich nur in Kooperation mit den umliegenden Anwohnern und der Politik verwirklichen. Wir bleiben am Ball!

Kommt zum Sport, bleibt in Bewegung und bringt Euch ein!

Euer **BW96 VORSTAND**

INHALT#01/2022

- 03 Vorwort Vorstand
- 06 BW96 Verein: Unser Partnerverein MAKADONIKOS



- 07 BW96 Verein: Unser Retter in der Not
- 08 BW96 Einrad: Neuigkeiten
- 09 BW96 Handball: Neuer Abteilungsleiter
- 10 BW96 Verein: FSJ Zwischenberichte
- 12 BW96 Verein: Ehrung Michael Putzke
- 13 BW96 Verein: Ehrungen für 70-jährige BW96-Vereinsmitgliedschaft
- 14 BW96 Verein: Ehrenamt macht Freu(n)de!
- 16 BW96 Verein: Unterstützer - Interview mit Björn Lund Christensen
- 18 BW96 Fussball: D-Mädchen mit toller Entwicklung
- 19 BW96 Verein: Neu im Team: »Maud«
- 20 BW96 Fitness & Gesundheit: NEU Sport- und Wellnessmassagen
- 21 BW96 Fitness & Gesundheit: Verstärkung für das BW96-Team!
- 22 BW96 Studio: Wie du die guten Vorsätze das ganze Jahr über aufrechterhältst!
- 24 BW96 Fitness & Gesundheit: Indoor Cycling - Coach by Color®
- 26 BW96 Reha: NEU Rehasport bei neurologischen Erkrankungen
- 27 BW96 Reha: Booster-Impfungen im Dezember 2021
- 28 BW96 Reha: Rehasport bei Impingement-Syndrom



- 30 BW96 Leistungsturnen: Schenefelder Turnerinnen waren im Herbst sehr viel auf Tour
- 36 BW96 Freizeit Aktiv: Termine und Fotos
- 42 BW96 Verein: Geburtstage
- 43 BW96 Verein: Eintrittserklärung
- 45 BW96 Verein: Mitteilungen aus der Geschäftsstelle
- 46 BW96 Verein: Kontaktdaten

IMPRESSUM

Herausgeberin: Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V.

Redaktion:

V.i.S.d.P.: Geschäftsstelle BW 96,
info@bw96.de, 040 / 8405446
Pressereferenten der Abteilungen

Redaktionsleitung:

Thomas Dobberstein
Dobberstein Marketing Consulting
kontakt@dobberstein-mc.de
www.dobberstein-mc.de

Foto Cover:

Momentaufnahmen-Hamburg,
Fitness & Gesundheit, Die neuen Cycling Kurse.

Fotos Beiträge:

Karsten Weiß – Momentaufnahmen-Hamburg,
BW96 Fotos aus den Abteilungen, Lars Wendt,
Thomas Dobberstein

Bezugspreis: im Vereinsbeitrag enthalten

Anzeigen: Geschäftsstelle BW96

Layout, Satz und Druck:

MC CREATIVE STUDIO
Inhaber: Michael Braack
Sülldorfer Landstraße 56
22589 Hamburg

info@mike-company.de
www.mike-company.de

Herstellung: WIRmachenDRUCK GmbH

Das Magazin JETZT SPORT wird klimaneutral gedruckt (Kompensation von Treibhausgasemissionen durch zusätzliche Klimaschutzprojekte).

Signierte oder namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion und des Vorstandes. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion. Änderungen und Kürzungen der eingereichten Artikel behält sich die Redaktion vor.

Redaktionsschluss ist jeweils der 01.02., 01.06., 01.10. eines Jahres.










WIR BACKEN ERFOLGE.

AUSBILDUNG UND BERUF KARRIERE BEI HARRY-BROT

Mit 10 Produktionsstätten sind wir die führende Großbäckerei in Deutschland. Teamgeist und die gemeinsame Freude am Erfolg bestimmen unser Arbeitsklima bei Harry.

Als Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber hat Harry in Deutschland einen guten Namen. In unseren Großbäckereien und 39 Vertriebsstellen suchen wir immer wieder leistungsstarke Mitarbeiter. Sind Sie auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einer neuen Herausforderung?

-  Fachkräfte für Lebensmitteltechnik m/w/d
-  Fachkräfte für Lagerlogistik m/w/d
-  Mechatroniker m/w/d
-  Maschinen- und Anlagenführer m/w/d
-  Verkäufer / Kraftfahrer (C/CE) im Frischdienst m/w/d

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann werden Sie Teil des Harry-Teams und bewerben Sie sich jetzt mit einer aussagekräftigen Bewerbung über unser Online-Formular auf unserem Job-Portal unter jobs.harry-brot.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.





Unser Partnerverein **MAKADONIKOS**

Bereits in der letzten Ausgabe der Jetzt Sport haben wir Euch kurz über den Besuch bei unserem neuen griechischen Partnerverein berichtet. Neben Paok sind wir nun auch mit dem tollen Verein Makadonikos, Thessaloniki eng verbunden. Gerade im zurückliegenden Dezember hat uns zum ersten Mal eine 10 köpfige Delegation unseres Partners mit Fußballern und Volleyballern hier in Schenefeld besucht, um unseren Verein und unseren Ort kennen zu lernen.

Im Juni 2022 geht es weiter mit einem griechischen Besuch in Schenefeld.

Im Oktober dieses Jahres reisen wir Blau-Weiße dann mit mehreren Gruppen und Abteilungen in den Süd-Osten Europas.

4 Teams sind dafür bereits gemeldet:

1. C-Jugend Fußball Jungs
2. 3. D-Jugend Fußball Jungs
3. D-Jugend Fußball Mädchen
4. Volleyball Team „mix“ Jugend

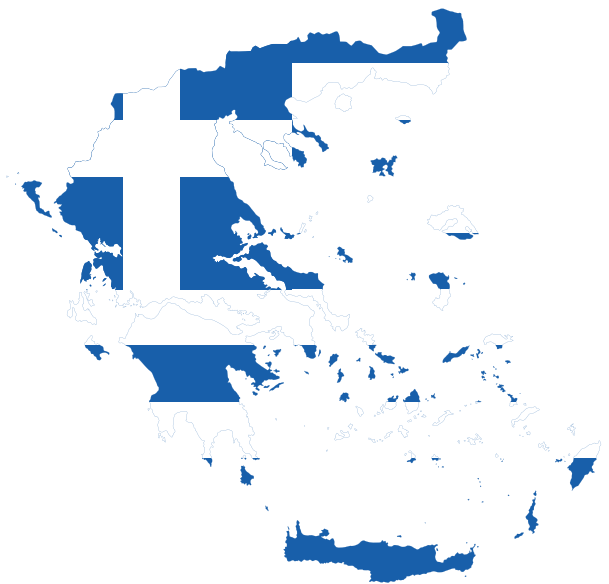
Die Deutsche Sportjugend und das Deutsch-Griechische Jugendwerk fördern diesen internationalen Austausch.

Wenn auch Ihr mit Eurem Team, Eurer Gruppe oder Eurer Abteilung Interesse habt, an diesem Austausch teilzunehmen oder wenn Ihr weitere Informationen wünscht, sprecht mich gerne an. Ich kann Euch nur ans Herz legen, diese schönen Erfahrungen selbst auch zu machen.

CONNI TASMALAKIS

BW96 JUGENDREISEN

Reisen mit Eurem Team oder Eurer Gruppe werden wieder mehr, und ich möchte hier noch mal daran erinnern, dass bis 25.03.2022 Eure Anträge gestellt werden müssen, wenn Ihr eine Ausfahrt mit mindestens 2 Übernachtungen plant.



Unser Retter in der Not

DAS RINGHOTEL KLÖVENSTEEN

Vom 16.12. bis 21.12.2021 erwarteten wir freudig den ersten Besuch unserer neuen Sportpartner aus Thessaloniki. Und am 14.12. ereilte uns die schlechte Nachricht, dass die 10 Zimmer in einem gebuchten Hotel storniert worden sind! Was jetzt tun?



Das war ein Fall für unseren neuen BW96-Werbepartner Ringhotel Klövensteen. Innerhalb von 2 Tagen hat uns das familiär geführte Haus trotz kurzzeitiger eigener IT-Probleme schnell, freundlich und sportlich-unkompliziert aus der Patsche geholfen. Alle 10 griechischen Besucher konnten zu fairen Konditionen rechtzeitig untergebracht werden. So etwas nennen wir Gastfreundschaft!

Wir danken ganz herzlich dem Team des Hotels, insbesondere den beiden engagierten Damen Frau Kalkau und Frau Kootz für Ihre Unterstützung!

Das Hotel Klövensteen ist ein Ort zum Entspannen, Genießen und Wohlfühlen, und wie wir jetzt wissen, ist es auch ein echter Partner unseres Vereins!

CONNI TASMALAKIS

HERZLICH WILLKOMMEN



HOTEL KLÖVENSTEEN

~ RESTAURANT PETER'S BISTRO ~

Hauptstraße 83 · 22869 Schenefeld
Tel. 040/8393630 · Fax 040/83936343
www.hotel-kloevensteen.de



Sie planen ein gemütliches Essen mit Freunden oder der Familie? Wir stehen für erstklassige gutbürgerliche Küche und hervorragenden Service. **Sie suchen einen Ort für Ihre Veranstaltung?** Wir bieten Gesellschafts- und Tagungsräume für 20 - 80 Personen! Gern richten wir Ihre Hochzeit, Familienfeier oder Tagung nach Ihren persönlichen Wünschen für Sie aus. **Sie feiern lieber zu Hause?** Für diese Gelegenheit bieten wir Ihnen unseren Catering-Service an. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gern zu unseren individuellen Außer-Haus- & Catering-Angeboten. **Sie suchen eine Übernachtungsmöglichkeit für sich oder Ihre Gäste?** Bei Bedarf stehen Ihnen unsere 58 komfortabel ausgestatteten Hotelzimmer zur Verfügung.

Öffnungszeiten Restaurant:

Mo. - Fr.: von 17:30 - 22:00 Uhr, Küche bis 21:00 Uhr. Für Feiern ab 20 Personen auch früher!
Sa., So. und feiertags von 12:00 - 14:30 und 17:30 - 22:00 Uhr, Küche bis 21:00 Uhr.

NEUIGKEITEN BEIM EINRAD



Im November 2021 fand der ‚Tag des Turnens‘ hier bei uns in Schenefeld statt. Bei der Vorführung und auch beim Helfen waren die Einradfahrer mit am Start. Jeder der wollte, konnte einmal das Einrad fahren ausprobieren, egal ob jung oder alt. Noch dazu gab es am Nachmittag eine Show, bei der verschiedene Turnvereine aus Pinneberg ihr Können präsentiert haben. Dabei hat auch unsere Einradabteilung zwei Show Akte vorgeführt. Anna-Lena Heitmann hat ihre Einzelkür „Tarzan“ super präsentiert und auch Lisa Hansen und Jette Kanefendt haben mit ihrer Paarkür „Piraten“ das Publikum mitgerissen. Im Großen und Ganzen kann man also sagen, dass dieser Tag ein voller Erfolg war.

Genauso viel Erfolg wünschen wir uns auch im kommenden Mai. Am 14.05.2022 soll nämlich der Regio-Cup hier bei uns in Schenefeld stattfinden. Dies ist ein regionaler Wettbewerb, bei dem von Einzel- bis Gruppenkür alles zu sehen ist. Unsere Regio-Cup Gruppe wird an diesem Wettkampf ebenfalls teilnehmen. Seit Ende letzten Jahres wird an der Kür für die Teilnahme gebastelt. Dabei kann jeder seine Überlegungen mit einbringen und die Vorfreude, diese Kür zu präsentieren, steigt jede Woche mehr.

Der Regio-Cup ist ein Wettkampf für Anfänger/Einsteiger. Da reichen die ersten Fähigkeiten wie das Vorwärts- und Rückwärtsfahren und leichte Tricks wie das Wheel-Walk oder

Einbein fahren aus. Es ist für die meisten die erste richtige Wettkampferfahrung. Bei so einem Wettkampf sieht man die verschiedensten Küren und Trick-Kombis. Danach steigt die Motivation, neue Tricks zu lernen immer weiter an. Auf jedem weiteren Wettkampf findet man neue Inspiration für seine eigenen Küren.

Weitere Informationen zum anstehenden Regio-Cup im Mai gibt es zu diesem Zeitpunkt noch nicht, aber diese sind in Arbeit. Wir freuen uns auf jeden, der motiviert ist, zu kommen und zuzuschauen.

Wie in der vorherigen Jetzt Sport-Ausgabe erwähnt, findet dieses Jahr außerdem die Weltmeisterschaft für Einradfahren in Frankreich statt. Um dort teilnehmen zu können, gibt es immer im Voraus eine Qualifikation, bei der man seine Kür vorfährt. Eine Jury entscheidet dann, wer weiterkommt und in diesem Fall an der diesjährigen WM teilnehmen darf. Diese Qualifikation findet im kommenden März in Baden-Württemberg statt.

Vom 12.03 bis zum 13.03 starten dort drei Fahrer aus unserer Leistungsgruppe mit zwei Einzel und zwei Paarküren. Wir drücken den Dreien die Daumen und wünschen ihnen ganz viel Glück und Erfolg.

LISA HANSEN UND JETTE KANEFENDT



NEUER ABTEILUNGSLEITER HANDBALL

CHRISTOPHER LANGELOH

Nach langer Zeit fand am Montag den 24.01.2022 wieder eine Mitgliederversammlung der Handballer von BW96 Schenefeld statt! BW96-Geschäftsführer Frank Böhrens führte höchstpersönlich durch den Abend!

Nach kurzen Infos über Finanzen, Sport und Mitgliederentwicklung folgte die Wahl des Abteilungsleiters. Nach langjähriger Tätigkeit hatte Tim Kuhlmeier im Mai 2021 sein Amt als Abteilungsleiter zur Verfügung gestellt. In Ermangelung eines Nachfolgers sprang im Juni Stephan Philipps kommissarisch bis zu der Mitgliederversammlung in die Bresche, um alltägliche Abläufe der SG zu gewährleisten.

Tim und Stephan, ein großes Dankeschön für Euren Einsatz.

Mit Christopher Langeloh wurde nun ein Nachfolger gewählt, der bereits 2015 als stellvertretender Abteilungsleiter Handball ebenso Gründungsmitglied der Handballspielgemeinschaft HTS/BW96 Handball war.

Wer ist der neue Abteilungsleiter:

Christopher Langeloh, 35 Jahre, aktiver Handballer in den 3. Herren der HTS/BW96 Handball. Vor mehr als 30 Jahren hat Christopher als Kind (5 Jahre) bei der SG Osdorf/Lurup das

Handballspielen erlernt. Hier durfte er ebenso die ersten Schritte im Herrenbereich absolvieren. Nach den ersten zwei Jahren im Herrenbereich zog es ihn sportlich in das schöne Schleswig-Holstein zum MTV Horst (seit 2010 HSG Horst/Kiebitzreihe).

Aufgrund persönlicher und beruflicher Veränderungen verlag es ihn vor mehr als zehn Jahren zu BW96 Schenefeld. Christopher freut sich sehr, wieder ein Teil dieser Gemeinschaft und der Blau-Weiß 96 Familie zu sein.



FSJ ZWISCHENBERICHT
EMMA MAURER



Hallo alle miteinander!

Mittlerweile ist schon ein halbes Jahr vergangen und ich konnte viele Erfahrungen bei meinem FSJ sammeln. Trotz der Corona-Pandemie habe ich erfolgreich meine Übungsleiterlizenz absolviert und an vielen Veranstaltungen teilgenommen. Beim Weihnachtsbasteln im Dezember durften wir FSJ'ler mitorganisieren und mitplanen und auch die Erste-Hilfe-Kurse haben wir organisiert.

Beim Kinderturnen konnte ich auch schon Einsatz zeigen und bei den Aufbauten kreativ werden. Wenn wir den Kindergarten besuchen, bauen wir jede Woche neue, großartige Geräte auf und spielen verschiedene Spiele mit den Kindern. Zudem macht es mir sehr viel Spaß, den Kindern das Volleyballspielen beizubringen und ihren Fortschritt zu beobachten. Auch beim Handballtraining konnte ich einen Einblick gewinnen, da ich zuvor noch nicht so viel Erfahrung mit dieser Sportart hatte.

Ich freue mich auf jeden Fall auf die nächsten 6 Monate meines FSJs und hoffe, dass wir auch trotz der Pandemie weiterhin Sport, sowie Veranstaltungen anbieten können.

EURE EMMA

FSJ ZWISCHENBERICHT
LEWE TIEDE



Moin moin!

Nun ist schon knapp die Hälfte meines FSJs bei Blau-Weiß vergangen und ich habe schon so vieles Tolles erlebt! Es freut mich, dass ich super schnell, sowohl im Bereich Fußball, als auch beim Kinderturnen, Fuß fassen konnte. Auch die Projekte Schule/Kindergarten und Verein machen mir sehr viel Freude. In dem ersten halben Jahr durfte ich die Abläufe und täglichen Prozesse eines Sportvereins kennenlernen und sie sogar mit gestalten.

Ich freue mich jedes Mal aufs neue, wenn ich mit den Kindern in die Halle oder auf den Platz gehen darf. Auch das Beobachten des Individuellen Fortschritts von jedem Kind macht mich glücklich. Hinzu kommen dann die Erfolge, die sich die Kinder entsprechend verdient haben (siehe Foto).

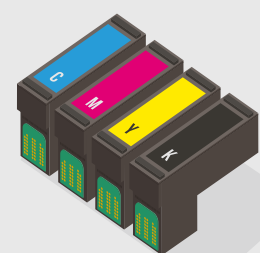
Jetzt steht mir die zweite Hälfte des FSJs bevor und ich hoffe, dass ich noch viel mehr dazu lernen- und auch anwenden darf, sodass ich den Kindern den Spaß am Sport nahe bringen kann.

EUER LEWE

BW96 UND NACHHALTIGKEIT 

Liebe Mitglieder,
 wir sammeln wieder **leere Original-Druckerpatronen und Tintenkartuschen**.
 Wir würden uns freuen, wenn Ihr die Möglichkeit nutzt, diese bei uns zu entsorgen.

Danke schön!





HAUPTSACHE TORE

Wir expandieren bundesweit. Seit 30 Jahren sind wir erfolgreich im Markt für Lieferung, Montage, Service und Wartung von hochwertigen Tor- & Türsystemen aktiv. Für den Raum Hamburg freuen wir uns verstärkt auf Unterstützung. Von unserer Zentrale in Hamburg - Schenefeld aus bedienen wir im gesamten Raum Deutschland, Österreich und Schweiz unsere anspruchsvolle Kundschaft. Wir suchen Dich als unsere Verstärkung!

- + **Service Techniker** (m/w/d)
- + **Elektromeister** (m/w/d)
- + **Auszubildende** (m/w/d)



Christensen Tor- & Türsysteme GmbH
Blankeneser Chaussee 97, 22869 Schenefeld

E-Mail: info@christensen-group.eu, Telefon: 040 822 9920
www.christensen-group.eu



EHRENPREIS DER STADT SCHENEFELD FÜR

MICHAEL PUTZKE

Ehre, wem Ehre gebührt: Unser langjähriges Vereinsmitglied Michael Putzke wurde mit dem Ehrenpreis 2021 der Stadt Schenefeld ausgezeichnet.

Michael ist seit 57 Jahren BW96 Mitglied. Sein ehrenamtliches Wirken war und ist ein großer Gewinn für unseren Verein, für ganz Schenefeld. Er ist seit 1965 in unserer Fußballabteilung verankert, hat selbst Fußball gespielt, sein Sohn Oliver liebt die Sportart und spielt immer noch.

Michaels Frau Rita, von der er selbst sagt: "Ohne meine Frau wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin, sie ist einfach toll"; dazu der Chronist: „Hinter einem erfolgreichen Mann steht immer eine starke Frau“. Rita war sprichwörtlich die „gute Seele“ der damaligen Fußballjugendabteilung bei Blau-Weiß 96. Mit ihren kreativen Ideen und ihrem Organisationstalent, wie z.B. bei der Großveranstaltung zur 100-Jahr-Feier 1996 und anderen. Auch Rita hat sich in den Jahrzehnten wahrlich um unseren Verein verdient gemacht.

Herausragend wirbelte Michael nicht nur aktiv als Fußballer, als Betreuer, als Trainer von 1984 – 2007, er brachte sich auch als Jugendleiter in unserer Fußballabteilung ein. Nicht zuletzt ihm verdanken wir es, dass während seiner 23jähri-

gen Tätigkeit ein erheblicher Mitgliederzuwachs in der Fußballjugend stattfand (u.a. gab es damals 4 A-Jugend Mannschaften). Er organisierte den Trainings- und Spielbetrieb, managte zahllose, erfolgreiche Turniere und Trainingslager und initiierte auch öfter Reisen, unter anderen nach Paris.

Besonders gut gelang es Michael, den Heranwachsenden positive Lebensziele wie Fairness, Mannschaftsgeist und den Wert von Freundschaft zu vermitteln. Derzeit betreut Michael die erste Alte Herrenmannschaft.

Jeder Mensch ist einzigartig in der Blau-Weiß 96 Tradition, es haben schon immer besondere, einzigartige Menschen mit vielfältigen Aktivitäten im ehrenamtlichen Bereich viel bewirkt.

Lieber Michael, liebe Rita, Ruhm und Ehre sei Euch gewiss, denn Ruhm und Ehre zu Blau-Weiß 96 hat kein Verfallsdatum.

GERHARD MANTHEI

EP: Gessner

ElectronicPartner

TV, HIFI, MULTIROOM, SATELLITEN-TECHNIK, PC/MULTIMEDIA,
TELEKOMMUNIKATION, ELEKTRO-HAUSGERÄTE

Gessner GmbH
22869 Schenefeld, Lornsenstraße 94
Tel. 040 8305544, Fax 040 8305901
Email: info@ep-gessner.de

www.ep-gessner.de



EHRUNGEN FÜR 70-JÄHRIGE

BW96-VEREINSMITGLIEDSCHAFT

Gleich 3 Mitglieder unseres Vereins - alle ehemalige Fußballer - konnten im vergangenen Jahr auf eine 70-jährige Vereinszugehörigkeit zurückblicken. So hatten wir vom Ehrenrat die dankbare Aufgabe, unsere Vereinsmitglieder Egon Stoltenow, Dirk John und Horst Wendland im Namen des Vorstandes durch Verleihung einer Urkunde für ihre langjährige Vereinstreue zu würdigen. Die Ehrung fand im vergangenen Dezember bei einem gemeinsamen Frühstück im Stadtzentrum Schenefeld statt.

Egon Stoltenow ist seit 1951 Mitglied unseres Vereins. Höher, schneller, weiter ist im Sport natürlich erstrebenswert, aber für Egon war das Miteinander immer wichtiger. So steht sein Name für den Sportgeist seiner Zeit, für richtungsweisende Ideale, für Lebensfreude sowie für ein aktives Vereinsleben der 50er und 60er Jahre.

Dirk John ist ebenfalls schon seit 1951 Mitglied im Verein. Sein Großvater hatte ihn bereits unmittelbar nach der Geburt bei Blau-Weiß 96 angemeldet. Als talentierter Fuß- und Handballer jagte er dem „runden Leder“ nach, aber auch als Turner betätigte er sich sportlich. Dank und Ehre erwarb sich

Dirk im Vorstand als zuverlässiger Schatzmeister. In seiner Eigenschaft als Fußballmanager baute er ein großes Netzwerk für das Sponsoring auf.

Horst Wendland - ebenfalls Mitglied seit 1951 - zeigte in über 600 Fußballeinsätzen als Ligaspieler stets vollen Einsatz. Als Co-Trainer von Erwin Stahl sorgte er mit Trainingseifer für „Schliff“ und Teamgeist in der Mannschaft. In 20 Jahren als Jugendtrainer formte er viele Talente. Sein guter Draht zur heranwachsenden Fußballgeneration war legendär. Wegen seiner Verbundenheit zu Blau-Weiß 96 und seiner fairen, positiven und sportlichen Lebensleistung ist Horst „Hottel“ Wendland schon heute eine Blau-Weiße Fußballlegende.

Blau-Weiß 96 bedankt sich für die langjährige Vereinstreue und wünscht weiterhin viel Freude an unserem Vereinsleben.

DER EHREN RAT



EHRENAMT MACHT FREU(N)DE!

WIR SUCHEN DICH!

Hast Du Dir schon einmal überlegt, eine ehrenamtliche Aufgabe in unserem Sportverein zu übernehmen oder kennst Du jemanden aus Deinem Freundes- und Bekanntenkreis, der dafür Interesse hat? Die Möglichkeiten sind vielseitig – je nach Interesse und persönlichen Stärken kannst Du Dich entsprechend engagieren, denn Hilfe wird überall gerne angenommen, z.B.:

Als **Trainer*In, Assistent*In, Betreuer*In oder Gruppenhelfer*In einer Sportgruppe** bei einer unserer zahlreichen Sportarten (Aikido, Judo, Ju-Jutsu, Badminton, Floorball, Fußball, Handball, Tischtennis, Volleyball, Fitness- und Gesundheit, Freizeit-Aktiv, Leichtathletik, Schwimmen, Tanzen, Turnen).

Als **Helfer*In** beim Auf-, Abbau und Transportleistungen für Veranstaltungen.

Als **Organisator*In** für die Planung von Ausflügen, (Rad-) Wandertouren, Veranstaltungen.

Als **Kuchenbäcker*In** oder **Ein- oder Verkäufer*In** bei Veranstaltungen mit Cafeteria.

Als **Helfer*In** oder **Betreuer*In bei einer unserer vielen Veranstaltungen**, z.B. Paarlauf, Ferienprogramm, Fußballcamp, Kinderfasching, Spielfeste, Kinderturntag, Hallenübernachtung, Weihnachtsbasteln, Wettkämpfe/Turniere.

Als **Hausmeister*In** für kleinere Reparaturen, z.B. in unserer Geschäftsstelle oder im BW96 Studio.

Als **Fotograf*In** hältst du unser Vereinsleben in Bildern fest z.B. bei Veranstaltungen, Festen, Ausflügen oder Fotos von unseren Sportstätten.

Als **Sportabzeichenprüfer*In** hilfst du der Leichtathletikabteilung im Sommerhalbjahr bei der Abnahme der Prüfungen und misst Zeit, Weiten und Höhen.

Als **Redakteur*In / Journalist*In** schreibst du Artikel mit Berichten aus dem Vereinsleben für unsere Homepage, unsere Vereinszeitung „Jetzt Sport“, für unseren Newsletter oder für Pressemitteilungen.

Als **Social Media Manager*In** unterstützt du die Vereinskommunikation in den sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram).

Was bringt mir mein Engagement im Ehrenamt?

Eine ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben ist sinnvoll und hilft. Darüber hinaus macht es aber auch jede Menge Spaß! Schließlich bietet das Ehrenamt einem jeden den Raum, sich mit seinen Fähigkeiten und Talenten auszuleben und im gleichen Zuge damit für die Mitmenschen einen Mehrwert zu schaffen. Für Viele ist es deshalb ein willkommener Ausgleich zum Job, eine Abwechslung im Ruhestand oder aber ein kleines Abenteuer und die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Das ehrenamtliche Engagement bringt somit nicht nur eine Menge Dankbarkeit mit sich, sondern bietet auch die Gelegenheit, viel über sich selbst und seine Stärken zu erfahren und somit persönlich zu wachsen.

Du hast noch weitere Fragen oder bist noch unsicher, wie Du uns mit Deinen Talenten unterstützen kannst? Dann sprich uns an! Wir freuen uns auf DICH!

Melde Dich gerne in unserer Geschäftsstelle bei Ina Hansen unter Tel. 040-840 544 80 bzw. per E-Mail unter Ina.Hansen@bw96.de

Ehrenamtskarte Stadt Schenefeld

Das Ehrenamt bzw. das freiwillige Engagement ist nicht nur für das System des Breitensports eine große Bereicherung.



Die Stadt Schenefeld hat als kleines Dankeschön für diejenigen, die sich für andere einsetzen die Ehrenamtskarte der Stadt Schenefeld eingeführt. InhaberInnen der Karte erhalten bei Schenefelder Firmen und Vereinen besondere Vergünstigungen oder Angebote. Blau-Weiß 96 verzichtet beispielsweise auf die Aufnahmegebühr bei Beginn einer Mitgliedschaft und gewährt freien Eintritt bei allen Sportveranstaltungen des Vereins.

Die Ehrenamtskarte der Stadt Schenefeld können ehrenamtlich Tätige bekommen, die

- sich in Schenefeld in einer/m gemeinnützigen Organisation/ Verein, einer Selbsthilfegruppe o.ä. engagieren und sich in den vergangenen drei Jahren durchschnittlich mindestens fünf Stunden pro Woche (also über 250 Stunden pro Jahr) ehrenamtlich engagiert haben,
- für ihre Tätigkeit keine Aufwandsentschädigung erhalten (also kein Honorar, keine Übungsleiterpauschale oder sonstige geldwerte Vorteile), die über eine Erstattung der Kosten (z.B. Fahrtkosten) hinausgeht,
- mindestens 16 Jahre alt sind.

 **Anträge und Infos: www.stadt-schenefeld.de**

Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein

Da unser Land Menschen braucht, die sich freiwillig und unentgeltlich engagieren und so vieles möglich machen, was sonst nicht leistbar wäre, fördert auch das Land Schleswig-Holstein den Einsatz für die Gemeinschaft und sagt danke mit der Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein.

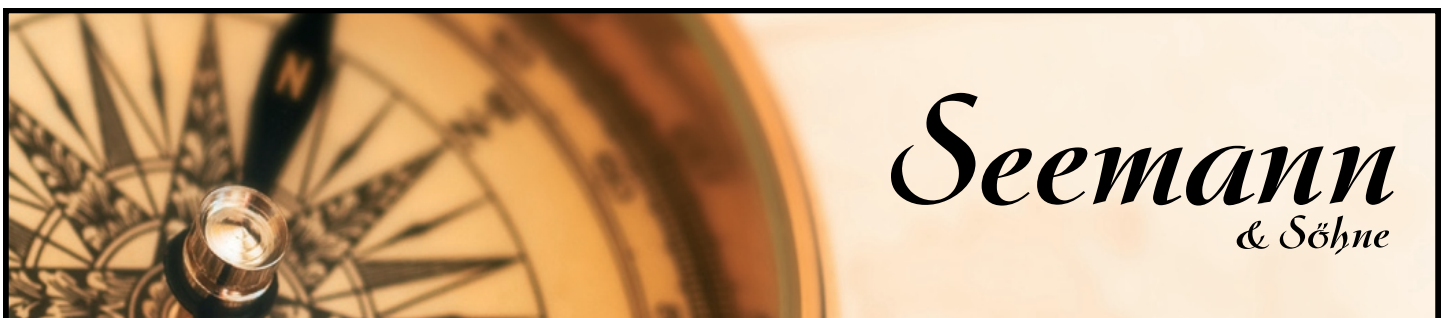


Die Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein können Ehrenamtliche bekommen, die

- in einer gemeinwohlorientierten Organisation in Schleswig-Holstein nachweislich tätig sind, z. B. in Vereinen, Kirchen, Initiativen engagiert sind, und sich in den vergangenen zwei Jahren mindestens drei Stunden pro Woche, bzw. 150 Stunden pro Jahr, ehrenamtlich engagiert haben und
- für ihr Engagement keine finanziellen Zuwendungen in Form von pauschalen Aufwandsentschädigungen, Honorar, Gehalt oder sonstige geldwerte Vorteile erhalten. Eine Erstattung von Auslagen, wie z.B. Fahrtkosten, ist unschädlich und
- mindestens 16 Jahre alt sind.

Inhaberinnen und Inhaber einer Juleica (Jugendleiter/in-Card) in Schleswig-Holstein sind sofort berechtigt (ohne zweijährige Wartezeit), eine Ehrenamtskarte zu beantragen. Gleiches gilt für ehrenamtlich Aktive des Katastrophenschutzes oder der Freiwilligen Feuerwehr, sie sind sofort berechtigt, eine Ehrenamtskarte zu erhalten.

 **Anträge und Infos: www.engagiert-in-sh.de/erkennung/ehrenamtskarte**



*Seemann
& Söhne*

Beerdigungs-Institut Seemann & Söhne KG

www.seemannsoehne.de



Schenefeld
Dannenkamp 20
22869 Schenefeld
Tel.: 866 06 10

Blankenese
Dormienstraße 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

**Bestattungen
aller Art und
Bestattungsvorsorge**

In Schenefeld finden Sie unser Trauerzentrum mit eigener Trauerhalle, Abschiedsräumen und Café.



BW96 VEREIN

UNTERSTÜTZER

Interview

mit Björn Lund Christensen, einem langjährigen Unterstützer des Sports bei BW96 von Thomas Dobberstein:

JETZT SPORT Björn, wir treffen uns hier gerade beim Sport. Was ist Deine sportliche Geschichte mit und bei Blau-Weiß 96 Schenefeld?

BJÖRN: Mit 8 Jahren, also vor 55 Jahren ging das los. Fußball an der Blankeneser Chaussee. Mit 18 in die Liga* gekommen (*Verbandsliga). Ein paar Zwischenstationen in Pinneberg und Halstenbek, aber 50 Jahre sind das bei Blau-Weiß im Verein.

JETZT SPORT Was ist Deine Lieblingsanekdote aus dieser langen Zeit?

BJÖRN Wirklich großartig waren die Pfingstturniere in der A-Jugend in Dänemark und Holland. Da hatten wir mächtig Spaß in der Truppe.

Später, als ‚Alte Herren‘ waren wir meistens unter den Top 3 in der Staffel, hatten ein echtes Mannschaftsgefühl, die Zusammengehörigkeit war enorm. In der Zeit holten wir

die Hamburger Vizemeisterschaft und wurden im gleichen Jahr Hamburger Pokalsieger. Wir lagen 0:1 gegen Rantzau zurück und haben das Ding noch mit 2:1 gebogen! Danach war Party, durchgefeiert das ganze Wochenende.

JETZT SPORT Triffst Du heute noch Spieler von damals?

BJÖRN Ja. Thomas Becker, Ditmar Deglau und Peter Koch fallen mir spontan ein. Wir gingen zusammen zur Schule, haben zusammen gelernt und alle sind heute noch Schenefelder wie ich.

JETZT SPORT Was machst Du heute, um Dich sportlich fit zu halten?

JETZT SPORT Weißt Du ja, ich spiel Tennis. Radfahren und Skifahren. 1 – 2-mal im Jahr in den Schnee muss schon sein. Früher auch Kehrein, Kehraus. Da hab ich Jon Bon Jovi und Maria Carey in Ischgl gesehen, bevor es so einen schrägen Ruf bekommen hat.

„Ich habe die Vorzüge des Vereinslebens voll genießen dürfen, deshalb gebe ich jetzt etwas zurück.“

JETZT SPORT Warum unterstützt Du BW96, weil Du ein treuer Typ bist?

BJÖRN Das ist mein Verein, da hab ich Fußball gespielt, da bin ich gewachsen, sportlich und sozial. In einem Jahr sind wir in die Bezirksliga aufgestiegen und dafür kostenfrei mit 24 Leuten nach Malle geflogen. Ein Hoch auf den Sponsor von damals!

Also möchte ich auch etwas tun und anderen jungen Menschen Ähnliches ermöglichen. Ich habe die Vorzüge des Vereinslebens voll genießen dürfen, deshalb gebe ich jetzt etwas zurück.

JETZT SPORT Du sitzt mit Deiner Firma Christensen Group ja an der Blankeneser Chaussee. Was macht Ihr da genau? Ihr sagt ja, „wir machen die Tore“. Ist das eine Anspielung auf Deine fußballerische Vergangenheit?

BJÖRN Nö und Ja. Das ist natürlich zweideutig. Den Claim haben wir sogar rechtlich schützen lassen. Tore und Türen sind unser Geschäft. Wir installieren, warten und pflegen Tore und setzen sie nach Ausfällen wieder instand, bundesweit. Uns beauftragen Handel, Gewerbe, Industrie, Kom-

munen und Private. Dabei sind Mineralölkonzerne mit ihren Tankstellen ein wichtiges Standbein für uns. Aber auch Top Spots wie die Elphi, die Bucerius Passage oder die Factory Hammerbrooklyn nutzen unsere Kompetenz.

Seit 2020 sind wir auch für die Mobilitätswende aktiv. Wir planen und installieren jetzt E-Ladesäulen für E-Fahrzeuge. Wir machen e-mobil. Diesen Sommer bauen wir u.a. dafür eine neue Halle auf unserem Gelände.

JETZT SPORT Ihr wachst also mächtig. Bestimmt auch, weil Du Deinen Sohn Per jetzt intensiv in die Firmenführung mit aufgenommen hast. Wollt Ihr da auch junge, engagierte Leute für Eure Branche begeistern?

BJÖRN Wir schwimmen zwischen Metall und Strom. Ein spannendes Feld, auf dem man wirklich etwas bewegen kann. Wenn es hier in und um Schenefeld junge Leute mit Ambitionen in diesem Bereich gibt ... immer anrufen!

JETZT SPORT Dank Dir für Deine Unterstützung, Björn!

Luruper
Nachrichten

Osdorfer
KURIER

Schenefelder
BOTE

Holstenplatz 10 · 22869 Schenefeld

Telefon: **040/83160 91-93** · Internet: www.luruper-nachrichten.de

Seit über
65 Jahren
immer am Ball!



DAS TEAM VON CONNI, LEO, JIL UND JULIA MACHT EINE TOLLE ENTWICKLUNG

Nach einer sehr guten Saison und einem nie gefährdeten Staffelsieg im Jahr 2021 gingen die D-Mädchen in die Fußball Winterpause und freuten sich auf das Jahr 2022 – ein ereignisreiches Jahr stand bevor.

Neben der neuen Saison, in die wir bereits wieder mit dem ersten Sieg gestartet sind, werden wir im Juli nach Schweden zum Gothia Cup Reisen. Es ist das größte Jugendturnier der Welt – die Vorbereitungen laufen und wir freuen uns sehr, dass fast alle Mädchen an diesem einmaligen Erlebnis teilnehmen.

Wir fanden nach dem Aufruf in den eigenen Reihen 3 tolle Unterstützer, vielen Dank Euch allen für Euer Engagement:

- Heiztechnik Künzel
- Die Feinschmecker - Qualität aus Meisterhand
- lillesol & pelle Schnittmuster



NEU IM TEAM:

»MAUD«

JETZT SPORT Hallo Maud, wir freuen uns, dass Du neu in unserem Blau-Weiß Team gestartet bist. Kannst Du uns und unseren Lesern*innen ein bisschen über Dich erzählen?

MAUD Hallo liebe Sportler*innen, ich bin Maud Homerin, geboren am 05. August 1979 in Frankreich. Ich bin seit dem 01.11.2021 in den Bereichen Tanz und Turnen bei BW96 tätig.

JETZT SPORT Wann hast Du angefangen zu tanzen?

MAUD Mit 11 Jahren habe ich angefangen, täglich zu tanzen. Mich hat das Ballettanzen sehr fasziniert. Nach meinem französischen Abitur besuchte ich 3 Jahre lang zwei Tanzschulen, die Profitänzer ausbilden. Dort habe ich tagsüber trainiert, habe an den größeren Aufführungen teilgenommen und konnte so vielfältige Erfahrungen sammeln.

JETZT SPORT Wie kommt es, dass wir Dich jetzt hier erleben dürfen?

MAUD Im Jahr 2002 bin ich nach Hamburg gezogen und habe ein Jahr als Au Pair gearbeitet. Danach begann ich meine 3jährige Ausbildung als Tanzpädagogin an der Erika Klütz Schule, welche ich erfolgreich abgeschlossen habe. Seit 2007 unterrichte ich hauptsächlich Ballett, aber auch Kindertanz, Barre à Terre, Repertoire und Contemporary für Anfänger bis Fortgeschrittene an unterschiedlichen

Tanzschulen und Sportvereinen in und um Hamburg. Mit vielen der Gruppen habe ich schöne Aufführungen organisieren und durchführen können und freue mich jetzt, dies auch bei Blau-Weiß machen zu können.



JETZT SPORT Das ist toll! Was beschäftigt Dich denn neben tanzen in Deinem Leben?

MAUD Im Frühling 2019 bin ich mit meinem Mann und unseren Zwillingen nach Schenefeld gezogen. In meiner Freizeit mag ich gerne kreatives Basteln und Nähen, sowie ‚alles über das Mittelalter in Frankreich und Deutschland‘ entdecken.

JETZT SPORT Maud, wir freuen uns sehr, Dich bei uns zu haben!



THEODOR GEISLER e.K.

Inh.: Nils Feldnick Malermeister



Malerarbeiten • Fassadenanstriche • Tapeten • Teppichböden

**Brandstücken 33 • 22549 Hamburg-Osdorf
Telefon: 040/89 27 81 • www.nilsfeldnick.de**

NEU SPORT- UND WELLNESSMASSAGEN



Seit Dezember 2021 bieten wir unseren Mitgliedern Massagen direkt vor Ort in unseren Räumlichkeiten Achter de Weiden an. Gewählt werden kann zwischen einer Wellness- oder Sportmassage. Unsere neue Mitarbeiterin Nursen Turan bietet aktuell Termine montags und donnerstags an.

Unser Weihnachtsspecial im Dezember wurde sehr gut angenommen. Schnell waren alle Termine ausgebucht. Viele unserer Mitglieder nutzten das neue Angebot, um sich selbst in der stressigen Vorweihnachtszeit eine Auszeit zu gönnen, oder den Lieben in Form eines Geschenkgutscheines eine Freude zu bereiten.

Was erwartet Euch bei unserem Angebot und was sind die positiven Auswirkungen einer Massage auf Körper und Geist, auf Leistungsfähigkeit und Regeneration?

Wellnessmassage

Bei der Wellnessmassage steht für die zu massierende Person die Entspannung von Körper und Geist im Vordergrund. Eine Massage dient in erster Linie der körperlichen Entspannung und wirkt sich bei regelmäßiger Anwendung auch positiv auf Geist und Seele aus.

Da sich die Grundlagen der einzelnen Massagearten stark unterscheiden und diese auf völlig unterschiedlichen Be-

handlungen basieren, ist die Wirkungsweise auf den Körper groß.

Die nachfolgend aufgeführten Wirkungen sind die Wichtigsten:

- Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Muskulatur wird dadurch entspannt
- Verklebungen und Narben werden gelöst
- Verbesserte Wundheilung
- Schmerzlinderung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe

Sportmassage

Gerade nach einem Workout sind die Griffe der Sportmassage sehr effektiv und können den Organismus auf vielseitigen Ebenen positiv unterstützen. Die Sportmassage grenzt sich deutlich von herkömmlichen Wellnesanwendungen ab. Sie ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Hier verwendet der Masseur die Griffe der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers und der Sportlerin ein. Die Massage wird dementsprechend kräftiger durchgeführt und so wird der Körper auf eine bevorstehende, körperliche Beanspruchung vorbereitet und durchblutet. Während des Sportes

entstehende Krämpfe können mit den Dehnungsgriffen, die zur Sportmassage gehören, bearbeitet werden. Nach dem Sport wird die Person regenerativ und lockernd bearbeitet.

Diese Art von Massage soll demnach nicht nur die Muskeln entspannen, hier geht es darum, den Organismus nach einer starken Beanspruchung auf natürliche Weise zu regenerieren. Dadurch hat man einen vorsorglichen Schutz gegen die Folgen stark belasteter Gelenke sowie der Muskulatur und kann die Wirkung eines Fitnessstrainings somit optimieren.

Nach einer intensiven Sportmassage verspürt die zu massierende Person ein Gefühl von innerer Gelassenheit und kann somit emotionale Anspannung abbauen und langsam wieder in seinen normalen Alltags zurückkehren.

Wir freuen uns sehr, dass Ihr von unseren Massagen so begeistert seid! Aufgrund der hohen Nachfrage bemühen wir uns, das Angebot für Euch weiter auszubauen.

Für Terminanfragen oder Beratungen wendet Euch gerne direkt an Nursen (nursen.turan@bw96.de) oder an die Geschäftsstelle/BW96 Studio.

NURSEN TURAN

VERSTÄRKUNG FÜR DAS BW96-TEAM!

Seit November 2021 bereichert Nursen Turan unser Trainerteam. Hauptsächlich unterstützt Nursen uns hauptamtlich im Bereich Fitness & Gesundheit und Kinderturnen. Durch ihre vielfältigen Qualifikationen und Erfahrungen betreut sie unsere Sportlerinnen und Sportler in den Kursen, im Studio und im Reha Bereich optimal und professionell. Dank Nursen konnten wir gleich im Dezember unser neues Massageangebot umsetzen. Und auch den Reha Bereich erweitert sie durch ihre Qualifikation u.a. für Neurologischen Rehasport, welcher mit einem Kurs voraussichtlich noch im Frühjahr starten wird.



stellt. Meine Einsatzgebiete sind im Studio (Gerätebereich), im Kursbereich sowie Reha Kurse, beim Kinderturnen, Massage und in der Geschäftsstelle.

Geboren in Pinneberg habe ich mich schon als kleines Kind für den Sport begeistern können. Ich selbst spiele sehr gerne Volleyball und Badminton. Nach dem Sport sind meine größten Leidenschaften Häkeln, Stricken und das Nähen.

Ich bin sehr froh, ein Teil des BW96 Teams zu sein und hoffe, dass ich eine sehr lange Zeit die Möglichkeit habe, mit Euch zusammen zu arbeiten.

Hier stellt sich Nursen für Euch vor:

Hallo liebe BW96 Sportlerinnen und Sportler!
Ich bin Nursen Turan und seit dem 01. November 2021 als Sportlehrerin und Sporttherapeutin bei Blau-Weiß 96 ange-






Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedanken, dass Ihr mich so nett und freundlich angenommen habt. Ich hoffe, dass wir noch lange und gesund gemeinsam sportlich aktiv bleiben.

NURSEN TURAN

Albertsen Elektro GmbH



Traditionsbewusstes Unternehmen, das Privat- und Geschäftskunden modernste Technik mit smarten Lösungen bietet.

-  **Elektrotechnik**
-  **Kommunikationstechnik**
-  **Sicherheitstechnik**
-  **Baustromversorgung und Verleih**
-  **Beratung, Planung und Ausführung**

Albertsen Elektro GmbH
Luruper Hauptstraße 52 · 22547 Hamburg

Telefon 040/ 834160 · info@albertsen-elektro.de
www.albertsen-elektro.de





WIE DU DEINE GUTEN VORSÄTZE DAS GANZE JAHR ÜBER AUFRECHTERHÄLTST!

Wir kennen es alle, zu Jahresbeginn sind die guten Vorsätze frisch und wir sind hochmotiviert, in diesem Jahr gesünder zu leben, mehr Sport zu treiben und den Alltag aktiver zu gestalten.

Meistens funktioniert das sogar ganz gut – ungefähr bis Mitte Februar.

Dann lässt die Motivation langsam nach, es wird beschwerlicher, sich zu jedem Training zu motivieren, die Ausreden gewinnen oft wieder die Oberhand.

Wenn Du an diesem Punkt angelangt bist, hast Du es nicht geschafft, die Vorsätze in eine wirkliche Verhaltensänderung umzuwandeln und das Aktivsein fest in deinen Alltag zu integrieren.

Doch wie kannst Du diesen Teufelskreis der sinnlosen und nicht nachhaltigen „guten Vorsätze“ durchbrechen? Wie schaffst Du es, Dein Training zu einem festen Bestandteil Deines Lebens zu machen?

Dein BW96-Trainerteam gibt Dir ein paar Tipps an die Hand, damit Du mit uns das ganze Jahr aktiv bleibst!

1. Keine Zeit?!

Zeitmangel ist ein grundlegendes Problem, das uns fast alle betrifft und welches man auch nicht kleinreden sollte! Nicht jeden Tag stehen Dir zwei Stunden für sportliche Aktivitäten zur Verfügung, weil Job, Familie und Verpflichtungen den Großteil der Zeit beanspruchen. Das ist aber kein Grund, gar nicht erst mit einer Sporteinheit zu starten! Ein effektives und gezieltes Training kannst Du schon in 30 min absolvieren. Wir erstellen mit Dir einen Trainingsplan, der DEIN Zeitbudget berücksichtigt. Auch in einer kurzen Einheit kannst Du Dich Auspowern oder gezielt Muskelgruppen und Problembereiche trainieren.

2. Motivation ist gut – aber nicht zu viel!

Wenn Du Deine guten Vorsätze umsetzen willst, ist die Motivation oft groß. Du bist jeden Tag im Studio oder in

den Kursen, am Wochenende läufst Du vielleicht sogar Runde. Du fühlst Dich gut dabei und bist stolz auf Dich und Deinen Elan!

Doch wenn Du mit zu vielen und zu langen Trainingseinheiten startest, ist die Gefahr viel größer, von dem hohen Pensum wieder auf null zu fallen, sobald Deine Motivation nachlässt.

Auch Dein Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich an das Training und die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Gib Dir und Deinem Körper diese Eingewöhnungszeit. Nimm Dir lieber weniger vor. Versuche 2-3 Trainingseinheiten pro Woche in deinem Alltag zu etablieren. Das genügt zu Beginn, und später, wenn Du das Training fest in dein Leben integriert hast, kannst Du in Absprache mit Deinem Trainer den Umfang erhöhen.

3. Bleibe in der Realität!

Natürlich haben wir ein Ziel vor Augen, wenn wir unser Sportprogramm starten. Aber dieses Ziel muss erreichbar sein!

Unabhängig davon, was Du Dir vornimmst – Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Ausdauer steigern – setze Dir realistische Ziele und ggf. Etappenziele, die Du in absehbarer Zeit erreichen kannst. Wenn der gewünschte Effekt zu lange ausbleibt, mindert das die Motivation weiterzumachen.

Lass Dich am besten von Deinem Trainer beraten, welche Ziele Sinn machen und wie Du sie erreichen kannst. Zusammen könnt Ihr einen Plan entwickeln und die (Teil-)Erfolge mittels Fitnessstest und Körperanalysen im Studio dokumentieren.

4. Planung ist das halbe Training

Du kommst von einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause, willst Dich kurz ausruhen und dann Deine Sporttasche packen und los zum Sport? An diesem Punkt ist die Hürde oft schon zu groß geworden! Plane die Sporteinheit von vornherein in den Tagesablauf ein! Nimm die gepackte Sporttasche schon morgen mit ins Auto und fahre direkt auf dem Heimweg zum Sport!

Du bist sowieso Frühaufsteher? Probiere doch aus, wie sich eine Trainingseinheit vor der Arbeit anfühlt! Du startest frisch und fit in den Tag und hast diesen Programmpunkt schon am Morgen abgehakt.

Überdenke Deinen persönlichen Tagesablauf und entscheide, wo und wie Du Dein Training am besten integrieren kannst. Vorbereitung und Erinnerungstützen helfen Dir, Deinen Vorsatz umzusetzen!

5. Raus aus der Komfortzone!

Du trainierst einmal in der Woche und versuchst auch ab und zu, auf die Ernährung zu achten? Das ist super! – Und zum Halten Deines aktuellen Fitnesslevels womöglich auch ausreichend.

Um ein Ziel zu erreichen, brauchst Du aber auch den Willen dazu! Der Fokus auf Dein Ziel ist entscheidend und das Wichtigste: Du musst bereit sein, deine Komfortzone zu verlassen!

Das bedeutet nicht, dass Du nun exzessiv trainieren musst oder nichts

mehr essen darfst. Aber mache Dir bewusst, dass es in Deinem Leben eine Veränderung geben muss! Würde Deine jetzige Lebensweise ausreichen, wärest Du ja schon am Ziel!

Lass Dich von unseren Trainern auf Deinem Weg begleiten, motivieren und beraten, um Dein Ziel zu erreichen. Bei uns wirst Du immer wieder aufs Neue angespornt und nicht mit Deinem „Schweinehund“ allein gelassen!

6. Anreize suchen

Du bist kein passionierter Sportler? Sport ist für Dich eher Mühe als Vergnügen? Das ist ok! Nicht für jeden Menschen muss Sport der ideale Zeitvertreib sein. Trotzdem kannst Du Dir Anreize und Motive suchen, die Dich bei einem regelmäßigen Training unterstützen.

Suche Dir einen Trainingspartner! Wenn Du mit einer guten Freundin/einem guten Freund zum Training verabredet bist, fällt es schwerer den Termin abzusagen.

Denke an das Gefühl „danach“, das Du nach dem Training empfindest! Denke an die positive Schwere des Körpers, das Spüren der bewegten Muskulatur, die gute Laune nach erbrachter Leistung und an das Gefühl von Stolz auf dich selbst!

Belohne Dich für erbrachte Leistungen. Gönn Dir nach erreichten Zielen etwas, was Dich glücklich macht. Eine Belohnung vor Augen hilft Dir, weiter auf diese Aussicht hinzuarbeiten.

7. Training nach Plan

Ein fundiertes und systematisches Training sorgt nicht nur dafür, dass Du Deine gesetzten Ziele erreichst. Besprich und plane Dein Training mit Deinem Trainer! Dadurch siehst Du den roten Faden, der Dich zum Erfolg führen soll und Du verstehst den Sinn hinter den Übungen. Wenn Du weißt, warum Du genau SO trainierst, wird es Dir helfen, Dein Ziel weiter zu verfolgen.

Es ist wichtig, Dein Trainingsprogramm regelmäßig mit einem Trainer zu überarbeiten! Dein Körper gewöhnt sich an das Training und verbessert

sich nur weiter, wenn er immer wieder neuen Trainingsreizen ausgesetzt ist.

In unserem BW96 Studio erwartet Dich genau diese individuelle Beratung für Dein Training. Deine persönlichen Ziele stehen im Fokus und unsere Trainer begleiten Dich!



Unser BW96 Studio bietet:

- Ausführliche Eingangsanamnese mit Körperanalyse
- Individuelle Trainingsplanerstellung
- professionelle Trainingsbetreuung
- kostenlose Re-Checks und Trainingsanpassungen
- hochwertige und moderne Geräustattung der Marktführer Precor® und Life Fitness®
- All Inclusive Tarif – in der Studio-mitgliedschaft sind alle Kurse und die Angebote unserer anderen Abteilungen mit enthalten!
- Keine lange Vertragslaufzeit (max. 3 Monate)

Erfahre selbst die herzliche und familiäre Trainingsatmosphäre und vereinbare einen Termin für ein Probetraining!

Kontakt:

Svenja Hammerschmidt, Sportliche Leitung Fitness & Gesundheit
fitness@bw96.de oder 040-84054480
oder direkt im Studio melden.

INDOOR CYCLING - WAS IST DAS?

Seit einem guten halben Jahr haben wir unsere Indoor Cycling-Kurse revolutioniert! Seither fahren wir in unseren Kursen mit den neuesten und modernsten Rädern der Indoor Cycling Group®.

Nicht nur das Fahrgefühl ist ein völlig Neues, auch die Technik ermöglicht unseren Teilnehmern ein individuelles, effektives und trotzdem gemeinschaftliches Training in der Gruppe!

Das Trainingssystem, das dies möglich macht, heißt: COACH BY COLOR®

Wie der Name sagt, spielen Farben in dem neuen Trainingsprinzip eine entscheidende Rolle. Das Coach by Color®-System ermöglicht es allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Kurs im Einklang in der gleichen Farbe und trotzdem auf ihrem individuellen Leistungsniveau zu fahren.

Mit diesem Prinzip kommen unsere Teilnehmer nicht aus dem Kurs und sagen: „Man, das war viel zu leicht!“ oder „Wow, das war einfach zu schwer.“. Du hast das Gefühl, genau in Deiner individuellen Intensität fahren zu können, ohne Dich mit anderen Teilnehmern messen zu müssen!

Wie ist das möglich?

Zu Beginn wird ein Referenzwert ermittelt – der FTP-Wert (Functional Threshold Power®). Dieser wird in unseren Kursen regelmäßig durch einen kurzen Belastungstest bestimmt oder kann durch Eingabe persönlicher Daten ermittelt werden. Je öfter Du diese Tests fährst, umso präziser spiegelt der Wert Deine Leistungsfähigkeit wider. Der FTP-Wert steht hierbei für die funktionelle Leistungsschwelle und stellt die Leistung in Watt dar, die Du über 60 min geradeso aufrechterhalten kannst. Je höher Dein FTP-Wert, umso leistungsfähiger bist Du.

Das heißt, alle Kursteilnehmer fahren in der gleichen Trittfrequenz, identischer Fahrtechnik und einem Widerstand, den der einzelne bewältigen kann. Dank des individuellen FTP-Wertes bekommt so jeder Fahrer die gleiche Farbe angezeigt, egal wie fit er ist.

Die Farben sind gut nachvollziehbar, da sie nach dem Ampelprinzip aufgebaut sind. In der folgenden Übersicht könnt ihr die Farben in Verbindung mit ihrem jeweiligen Trainingszusammenhang sehen.

	FTP%	Verbundener Nutzen für Gesundheit und Fitness
Weißer Bereich	< 55%	Einstiegs- oder Regenerationsbereich, für Auf-/Abwärmen und Erholung
Blauer Bereich	56-75%	Herzfreundlicher, einfachster und kaum anstrengender Bereich. Senkt den Blutdruck, Cholesterinspiegel und das Risiko degenerativer Erkrankungen
Grüner Bereich	76-90%	Moderater Bereich: gesund fürs Herz, Fettmobilisierung, Verbesserung der Energieversorgung im Muskel, Fettzellen geben vermehrt Fett frei
Gelber Bereich	91-105%	Aerober Bereich/Übergangsbereich: Steigerung der Anzahl und Größe der Blutgefäße, Verbesserung der Lungenfunktion und Atemfrequenz, Erhöhung des Sauerstoffgehaltes im Blut, Erhöhung des Herzvolumens und der Belastbarkeit des Herzens
Roter Bereich	106-150%	Für hochintensives Intervalltraining, Schwellenbereich: Anheben von anaerober Schwelle und Laktattoleranzfähigkeit

Quelle: ICG®

Wie läuft eine Cycling-Stunde ab?

Nach dem gemeinsamen Einstellen der Räder kommt zunächst die Aufwärmphase. Dein Trainer erklärt Dir die Technik und was Dich in der Stunde erwartet.



COACH BY COLOR®



Gegebenenfalls fährt Ihr den FTP-Test über 5 Minuten.

Die Cycling-Stunden sind nach dem Intervallprinzip aufgebaut. Du fährst nicht nur 60 Minuten stupide geradeaus. Indoor Cycling ist ein abwechslungsreicher Kurs bestehend aus Phasen im Sitzen, Stehen, mit Gewichtsverlagerungen und Schwerpunktsetzungen auf verschiedene Muskelpartien.

Dein Cycling-Trainer leitet Dich mit präzisen „Kommandos“ durch die Stunde. Neben der Ansage von Trittfrequenz und Technik, sagt Dir Dein Trainer die Farbe an, in welcher Du fahren solltest. Danach stellst Du Dir den Widerstand ein. So passt Du die jeweilige Wattleistung automatisch dem gewünschten Trainingsbereich an, ohne Berechnungen anstellen zu müssen.

Du kannst Dich vollkommen auf das Training einlassen, ohne Nachdenken zu müssen. Das gemeinsame Schwitzen in der Gruppe sorgt für ein unglaubliches Glücksgefühl, Du baust Stress ab und nutzt die

Trainingseffekte auf Deinen Körper und Deine Ausdauerfähigkeit optimal aus!

Egal, ob Du noch nie auf einem Rad saßt oder Radleistungssportler bist - dank des Coach by color®-Prinzips kannst Du zu jeder Zeit in die Kurse einsteigen und kommst voll auf Deine Kosten.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Melde Dich über unsere Homepage für einen Kurs an oder informiere Dich über fitness@bw96.de oder unsere Geschäftsstelle.

Unsere Cycling-Kurse:

Dienstag: 19:00-20:00 Uhr Martina

Mittwoch: 16:45-17:45 Uhr Svenja

Donnerstag: 10:00-11:00 Uhr Martina

Donnerstag: 19:00-20:00 Uhr Anne

Freitag: 18:00-19:00 Uhr Ulf

Alle Kurse finden im Kursraum (beim Studio) statt und bedürfen der Voranmeldung.

SVENJA HAMMERSCHMIDT

„Ich empfehle die Indoor Cycling-Kurse weiter, weil Sportler unterschiedlicher Leistungsfähigkeit frustfrei zusammen trainieren können!“

FRANK, 68 JAHRE

„Am meisten Spaß macht mir am Indoor Cycling, dass wir in der Gruppe von unserer Trainerin mit so viel Fröhlichkeit und Enthusiasmus zu Höchstleistungen motiviert werden!“

ROSIE, 68 JAHRE

„Im Cyclingkurs kann ich parallel zum Gerätetraining die Kondition stärken!“

MARLIES, 64 JAHRE

„Fortschritte werden mittels FTP-Wert objektiv sichtbar!“

FRANK, 68 JAHRE

„Am Tag der offenen Tür einfach mal probiert und erfahren, dass es in der Gruppe sehr motivierend ist, die Räder einfach klasse sind und dass „meine“ Trainerin ein liebevoller Drill-Instruktor ist. Ich bleib dabei!“

JORGO, 49 JAHRE

„Am besten an den neuen Rädern finde ich, dass man sie individuell auf den eigenen Fitnessstatus einstellen kann.“

MARLIES, 64 JAHRE

NEU REHASPORT BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

Der Bereich Rehasport soll noch individueller werden und in seinem Spektrum wachsen. Daher starten wir im Frühjahr 2022 mit einer Gruppe aus dem Bereich „Rehasport bei neurologischen Erkrankungen“.

Hier sind v.a. Patienten dazu eingeladen, die z.B. unter den Folgen eines Schlaganfalls leiden, Parkinson oder Multiple Sklerose haben. Um an der Gruppe teilnehmen zu können, sollte die Gehfähigkeit, mit oder ohne Hilfsmittel, vorhanden sein.

Sollte dennoch ein Interessent im Rollstuhl sitzen, haben wir im Bereich des Vereinssport eine entsprechende Alternative in Form eines Kurses, der einmal wöchentlich stattfindet.

Der Neurosport dient dazu, die Rehabilitation zu begleiten oder im Anschluss an eine Rehamaßnahme die erworbenen Fortschritte im Bereich der Kraft, Koordination und Ausdauer zu stabilisieren und zu verbessern. Dies wird schwerpunktmäßig durch eine Gangschulung, Gleichgewichts-, Kraft- und Gedächtnistraining erreicht.

Das übergeordnete Ziel besteht darin, die Sicherheit im Alltag wieder herzustellen bzw. zu verbessern.

Die neue Rehasportgruppe wird jeden Montag von 11:30-12:30 Uhr zusammen trainieren. Der Start hängt davon ab, wann die



Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Die Kursplätze sind auf 15 Teilnehmer begrenzt. Die Kosten werden i.d.R. für 12 oder 36 Monate von den Krankenkassen übernommen, was von der jeweiligen Diagnose abhängt. Privatpatienten und Selbstzahler können ebenfalls teilnehmen.

Hier die aktuellen Rehasportkurse im Überblick:

HERZSPORT				
MONTAG	18:00-19:00 Uhr	G3	Kirsten	
MONTAG	19:00-20:00 Uhr	Halle A	Katja	
MITTWOCH	16:00-17:00 Uhr	G3	Katja	Warteliste
MITTWOCH	17:00-18:00 Uhr	G3	Katja	Warteliste
DONNERSTAG	11:30-12:30 Uhr	G3	Vera	Warteliste

ORTHOPÄDIE				
MONTAG	14:30-15:15 Uhr	G3	Katja	
MONTAG	15:30-16:15 Uhr	G3	Katja	
DIENSTAG	08:30-09:15 Uhr	K	Vera	
DIENSTAG	09:30-10:15 Uhr	K	Vera	Warteliste
DONNERSTAG	08:00-10:00 Uhr	Studio	Vera	
DONNERSTAG	17:30-18:15 Uhr	G3	Katja	
FREITAG	11:00-13:00 Uhr	Studio	Nursen	

LUNGENSPORT				
DIENSTAG	10:30-11:30 Uhr	G3	Kirsten	
DIENSTAG	16:30-17:30 Uhr	G3	Katja	Warteliste

DIABETES				
MONTAG	18:00-19:00 Uhr	G3	Kirsten	

NEUROLOGIE				
MONTAG	11:30-12:30 Uhr	G3	Nursen	NEU!



Aus aktuellem Anlass:
Die LONG-COVID-Patienten werden je nach Beschwerdebild im Bereich der Kurse „Innere Medizin“ oder im Studio individuell betreut.

BOOSTER-IMPFUNGEN IM DEZEMBER 2021!

Wie bereits im April und Mai 2021 hat unser Herzsport-Ärzteamt unsere Rehasportlerinnen und Rehasportler auch zur Auffrischungs-Impfung in der Halle eingeladen! Die große Impfkaktion fand am 06.12.2021 in unserer Halle A statt.

Hier wurden innerhalb von zwei Stunden insgesamt 87 Personen rund um den Rehasport geimpft.

Ein großer Dank gilt unseren Ärzten, die uns ein barrierefreies Impfen ohne große Wartezeit ermöglicht haben. Ebenso danken wir dem Hausmeister-Team, das uns bei Auf- und Abbau und der Logistik sehr geholfen hat, den Floorballern, die auf ihr Training verzichten haben und uns

die Halle zur Verfügung stellten, und zum Schluss danken wir der gesamten Familie Kleesattel, die sich ehrenamtlich um die Organisation und Durchführung, so auch um die Anschlussbeobachtung der Geimpften bemüht hat.

Sollten weitere Folge-Impfungen empfohlen werden, dann werden wir erneut mit den Ärzten zusammensitzen und eine Impf-Aktion 2022 in Betracht ziehen. Denn uns liegt sehr viel daran, gerade unsere vulnerablen Gruppen zu schützen und weiter in Bewegung zu bleiben!

VERA OHN-BLECKMANN



**VERSTEHEN
VERTRAUEN
VERSICHERN**

K. D. Stavenow KG

Versicherungs-Generalagenturen

www.Stavenow-Versicherungen.de

Friedrich-Ebert-Allee 1
22869 Schenefeld

Tel. 040 / 83 92 19-0
Mail kdskg@t-online.de

EINBLICKE IN DEN REHASPORT BEI ORTHOPÄDISCHEN ERKRANKUNGEN

In dieser Rubrik wollen wir unseren Mitgliedern und Interessierten einen Einblick in den Bereich des Rehasportes bei verschiedenen orthopädischen Erkrankungen geben. Hier sollen die wichtigsten Übungen und Informationen kurz und bündig zusammengefasst werden. Der eine oder andere kann hiervon profitieren und sich mit der Zeit ein eigenes Heimprogramm zusammenstellen.

TEIL II

Rehasport bei Impingement-Syndrom der Schulter

Beim sog. Impingement-Syndrom handelt es sich um einen Engpass im Schultergelenk. Dies kann durch einen Verschleiß im Gelenk oder der umliegenden Sehnen, eine Verletzung oder eine Schleimbeutelentzündung verursacht werden. Die Folgen sind immer Schmerzen, v.a. beim seitlichen Anheben des Armes und Einschränkungen der Schulter- und Armbeweglichkeit, bis hin zu einem Nachtschmerz und einer Schultersteife („Frozen Shoulder“). Betroffen sind v.a. diejenigen Personen, die im Beruf oder in der Freizeit Überkopfarbeiten durchführen. So z.B. Maler, Mechaniker, Handballer, Volleyballer und Schwimmer. Je früher ein Impingement-Syndrom erkannt und therapiert wird, desto besser sind die Heilungschancen.

In der Regel wird dieses Syndrom konservativ, also ohne eine Operation, behandelt. Neben der medikamentösen Therapie, einer Kälte- und Stoßwellentherapie bildet die klassische Krankengymnastik eine wichtige Säule im Heilungsprozess. Hier geht es darum, bestimmte Muskelgruppen, v.a. die Rotatorenmanschette, zu aktivieren, um den Druck in der Schulter zu minimieren. Dadurch und durch bestimmte Dehnungsübungen kann die Entzündung besser abheilen. Der Rehasport verfolgt ebendiese Ziele und dient dazu, den Behandlungserfolg der Physiotherapie zu stabilisieren und weiter zu verbessern.

VERA OHN-BLECKMANN

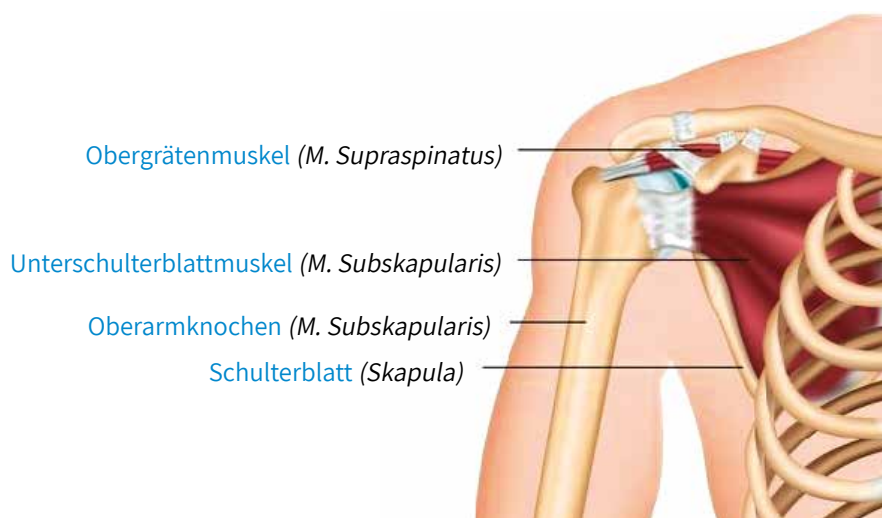


ABB.: AUFBAU DER ROTATORENMANSCHETTE, © bilderzweg, Fotolia



Übungen

(1) Stellen Sie sich hüftbreit mit aufgerichtetem Oberkörper hin und winkeln Sie die Ellenbogen im 90°-Winkel an. Spreizen Sie dann die Arme vom Körper ab (ebenfalls 90°). Die Handflächen zeigen zum Boden. Führen Sie dann die Unterarme nach oben, sodass die Handflächen nach vorne zeigen. Wiederholen Sie die Bewegung etwa 15-mal. Sie können die Übung je nach Befinden mit oder ohne Hanteln durchführen.

(2) Für diese Übung benötigen Sie ein Theraband. Stellen Sie sich aufrecht hin und greifen Sie das Theraband mit beiden Händen. Zwischen den Händen sollten etwa 30 bis 40 cm Platz sein. Führen Sie nun das Theraband in horizontaler Position auf Höhe Ihres Hinterkopfes. Bringen Sie das Band mit beiden Händen in die Dehnung, indem Sie die Hände langsam auseinanderführen. Wiederholen Sie die Übung etwa 15-mal.



(3) Die sogenannte Plank (Unterarmstütz) trainiert den gesamten Körper und verleiht Rumpfstabilität. Sie eignet sich auch für die Kräftigung der Rotatorenmanschette. Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung nicht ins Hohlkreuz gehen. Idealerweise halten Sie die Position für etwa 30 Sekunden.



(4) Die folgenden zwei Übungen sind Dehnungen für das Schultergelenk. Die Übungen schaffen aktiv Platz im Gelenk und sorgen so für eine schmerzfreiere Gelenkposition.

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und schieben das Gesäß nach hinten, bis Sie auf Ihren Fersen sitzen (= Fersensitz).
- Strecken Sie die Arme wie bei einer Gebetshaltung nach vorne aus und spreizen sie nun 45 Grad nach außen ab.
- Drehen Sie die Arme nach außen, sodass die Handflächen so weit wie möglich nach oben in Richtung Decke zeigen.
- Legen Sie Ihre Stirn auf dem Boden ab.
- Ziehen Sie aktiv die Schultern nach hinten und versuchen Sie, Spannung in den Bereich zwischen den Schulterblättern zu bringen.



- Heben Sie nun den rechten Arm aus dieser Position minimal vom Boden ab und halten ihn für 10 Sekunden leicht in der Luft.
- Legen Sie den rechten Arm wieder ab, um anschließend den gleichen Ablauf mit dem linken Arm durchzuführen.
- Wiederholen Sie diese Übung im direkten Wechsel jeweils 10 Mal pro Arm.

- (5) Dehnung, Teil II:
- Setzen Sie sich im Langsitz mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.
 - Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und spannen Sie den Bauch an, indem Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.



- Stützen Sie beide Arme mit den Handflächen jeweils rechts und links in Schulterbreite hinter dem Körper auf.
- Ziehen Sie die Schultern nach hinten-unten und halten Sie die Spannung zwischen den Schulterblättern.
- Krabbeln Sie nun mit den stützenden Armen so weit wie Sie können nach hinten. Verlieren Sie dabei weder die schulterbreite Position der Hände, noch die Spannung zwischen den Schulterblättern.
- Halten Sie die Position 60 Sekunden lang, bevor Sie sie dann einfach auflösen. Lockern Sie anschließend für eine halbe Minute Ihre Arme.
- Nehmen Sie noch weitere vier Mal die Position ein, sodass Sie auf insgesamt fünf Wiederholungen à 60 Sekunden kommen.

Quellen:
Impingement-Syndrom: 8 Übungen für die Schulter, gesundheit.de
Impingement-Syndrom der Schulter, Gelenk-Klinik.de




ahlfeld

Ihr persönlicher Partner

Friedrich-Ebert-Allee 4-12 · 22869 Schenefeld
Tel: 040-839 239 0 · www.vw-ahlfeld.de

SCHENEFELDER TURNERINNEN WAREN IM HERBST SEHR VIEL AUF TOUR

OBERLIGA

Die Turnerinnen der **Oberliga** starteten in Bargtheide mit der 3 G Regel ihren 1. Wettkampf mit 8 Mannschaften und jeder Menge Zuschauer. Es herrschte eine gelöste, fröhliche Stimmung. Teilweise hatte man sich schon sehr lange nicht mehr gesehen. Auch das Niveau war sehr ansprechend und es war spannend, wie das Ergebnis aussehen würde. Die Schenefelderinnen waren etwas gehandicapt. Kira Milewski und Amelie Wermke waren krank gewesen und noch nicht wieder richtig fit, und Rebecca war verletzt. Aber die Mannschaft hat sich gegenseitig ordentlich angefeuert und gepuscht und so freuten sich alle über einen 3. Platz. Lale Rösener hat bei diesem Wettkampf ihren Abschied gegeben und sich selbst zum Abschied schöne Übungen

geschenkt. Wir werden Lale sehr vermissen. Merle Ruff turnte sich mit einem 5. Platz in der inoffiziellen Einzelwertung in die Top Ten. Zur Mannschaft gehörte noch Marieke Weiß, die besonders am Sprung und Stufenbarren mit ihren Übungen zum guten Endergebnis beigetragen hat.

Der 2. Oberligawettkampf fand dann Ende Oktober in Elmshorn statt. Die Schenefelderinnen starteten am Barren, eigentlich ein gutes Gerät, aber dieses Mal wollte leider nichts klappen. So konnte es im Laufe des Wettkampfes nur besser werden. Am zweiten Gerät, dem Balken, lief es nahezu optimal. Hier gab es in der gesamten Mannschaft nur einen Sturz. Durch den Streichwert kam dieser Sturz aber nicht in die Wertung. Am Boden zeigten die Turnerinnen sehr schöne und ausdrucksstarke Übungen. Am Sprungtisch gelangen den Turnerinnen alle Tsukaharasprünge in den Stand. Durch diese geschlossene Mannschaftsleistung haben die Schenefelderinnen in der Tageswertung und in der Abschlusstabelle den 3. Platz erturnt.

Zur Mannschaft gehörten:

Rebecca Schönbeck, Marieke Weiß, Amelie Wermke, Marlene Seidel, Merle Ruff, Kira Milewski und Lale Rösener (sie hatte sich kurzfristig entschlossen den letzten Wettkampf der Liga doch noch mitzuturnen, bevor sie aufhört). Das Nachwuchstalente, Lisa Hoffmann (9 Jahre), hatte ihr Liga Debüt und konnte mit einer fehlerfreien Übung zum sehr guten Balkenergebnis beitragen.



REGIONALLIGA



Drei Schenefelderinnen unterstützten die Mannschaft vom SV Großhansdorf bei den drei Wettkämpfen in der **Regionalliga**. Hier fand der 1. Wettkampf in Mannheim statt. Amelie, Merle und Rebecca waren sehr aufgeregt, denn es ist schon eine ganz andere Atmosphäre auf so einem großen Wettkampf. Die anderen Schenefelderinnen, Eltern und Freunde konnten zu

Hause alles im Livestream mitverfolgen. Es lief nicht alles perfekt, aber dennoch waren alle mit ihren Leistungen zufrieden. Die Mannschaft belegte Platz 5 von 8 Mann-

schaften. Amelie erturnte mit ihrer schönen Bodenübung mit Doppelsalto sogar die 4. höchste Wertung am Boden.

Der 2. Wettkampf der Regionalliga führte die Turnerinnen nach Heidelberg. Hier lief der Schwebebalken sehr gut, aber die Turnerinnen hatten diesmal keinen guten Tag am Stufenbarren. Es wurde wie schon beim 1. Wettkampf der 5. Platz, aber die Punktabstände waren sehr viel enger und es hätte sogar der 3. Platz werden können.

Das sollte dann das Ziel für den 3. und letzten Wettkampf zwei Wochen später in Ahaus sein. Dieses Ziel sollte dann sogar übertroffen werden! Leider konnte Amelie krankheitsbedingt nicht mitfahren, aber Merle, Rebecca und die anderen sieben Turnerinnen des Regionalligateams gaben ihr allerbestes und haben den Wettkampf sogar gewonnen – für die Endabrechnung der Liga bedeutete es somit einen dritten Platz.

LANDESLIGA

Die Turnerinnen der **Landesliga** hatten Anfang November ihren Wettkampf in Wedel. Die Mannschaft hatte großes Pech, denn Lena Jann, eine große Stütze der Mannschaft, verletzte sich beim Abschlusstraining und konnte nicht mitturnen. Die Mannschaft war vom Altersdurchschnitt her mit Abstand die jüngste Mannschaft. Julia Krubasik, Vera Bakhtin und Martha Lemitz turnten zum 1. Mal in der Leistungsklasse 2. Maja Dovgopol turnte einen fehlerfreien Wettkampf und am Balken sogar die dritthöchste Wertung. Mariya Liameieva, die erfahrenste Turnerin der Mannschaft, machte ihre Sache auch sehr gut und lieferte wertvolle Punkte für das Mannschaftsergebnis. Es wurde dann nur ein 8. Platz, aber die Turnerinnen gingen sehr motiviert aus dem Wettkampf.



DEUTSCHLAND CUP

Parallel zum Landesliga-Wettkampf starteten Marlene Seidel und Marieke Weiß beim **Deutschland Cup** in Paderborn. Gleichzeitig wurde der **Bundespokal** der Landesturnverbände ausgeturnt, wo sie in der Mannschaft von Schleswig- Holstein starteten. Bis zum Schwebebalken lief der Wettkampf trotz großer Aufregung sehr gut. Doch am Balken wollten diesmal bei beiden Turnerinnen die Übungen nicht so richtig gelingen. Da das Teilnehmerfeld sehr eng zusammenlag, wurden es die Plätze 20. und 23. Ohne die Fehler am Balken hätten sich beide Turnerinnen unter die Top Ten geturnt. Mit der Mannschaft wurde es der 13. Platz, weil auch bei den anderen beiden Turnerinnen

aus Schleswig- Holstein der Balken danebenging. Aber alle Turnerinnen waren zum 1. Mal auf so einer großen Wettkampfbühne und sie haben wertvolle Erfahrungen sammeln können. An diesem Wochenende fand auch der Regionalliga-Wettkampf in Heidelberg statt, so dass viele Turnerinnen, an verschiedenen Orten in Deutschland am Start waren und die Trainerinnen somit viele Kilometer zurücklegen mussten, um ihre Mädels betreuen zu können.

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN

Vier Schenefelderinnen hatten sich für die **Deutschen Jugendmeisterschaften** qualifiziert, die am 21.10. in Esslingen stattfanden. Durch einen veränderten Zeitplan ging es freitags in aller Frühe mit dem Flugzeug nach Stuttgart, um rechtzeitig um 10 Uhr mit dem Podiumstraining beginnen zu können. Das Training diente dazu, die Geräte kennen zu lernen, die in jeder Halle etwas anders sind. Janna Rosentreter, Merle Ruff und Kira Milewski traten in der Altersklasse 13 an. Kira turnte nur 3 Geräte (kein Boden).

Gleichzeitig mit den Deutschen Jugendmeisterschaften wurde auch der **Deutschlandpokal** ausgetragen. Kira trat nur für die Mannschaft an. Janna und Merle begannen ihren Wettkampf sehr nervös mit jeweils 2 Balkenabsteigern. Sie haben sich dann aber gesteigert und haben die anderen 3 Geräte sehr gut geturnt. Janna hat zum 1. Mal ihre neue Bodenübung gezeigt und Merle hat zum 1. Mal ihr freies Rad im Wettkampf am Balken stehen können. Auch ihr neuer Barrenabgang, den sie auf Grund einer Ver-

letzung lange nicht turnen konnte, hat geklappt. Kira hat mit ihrer sehr guten Barrenübung zum tollen 6. Platz im Mannschaftsergebnis beigetragen. Zur Mannschaft des Schleswig- Holsteinischen Turnverbandes gehörten noch 2 Turnerinnen aus dem Kieler Leistungszentrum. Janna belegte einen sehr guten 14. Platz und Merle den 18. Platz.

In der Altersklasse 14 ging Amelie Wermke an den Start. Es war für sie die erste Deutsche Meisterschaft. Ihr Wettkampf lief sehr gemischt. Sprung und Barren gelangen ihr sehr gut. Am Balken musste sie einmal vom Gerät, was leider immer mal passiert. Am Boden, ihrem besten Gerät, hat sie leider einen rabenschwarzen Tag erwischt. Aber beim nächsten Mal klappt es bestimmt besser. Sie belegte am Ende den 21. Platz und mit der Mannschaft belegte sie ebenfalls den 6. Platz.

GYMPIES GYMNOVA CUP IN BELGIEN

Ein unvergessliches Wochenende kam dann noch am 13./14.11. für die Turnerinnen Merle Ruff, Kira Milewski, Marlene Seidel und ihre Trainerin Angela Marquard. Gemeinsam in einem Mixteam mit drei Turnerinnen vom SV Großhansdorf starteten sie als einziges deutsches Team beim **Gympies Gymnova Cup** in Keerbergen in Belgien. Dort gingen Mannschaften aus 12 Nationen an den Start. Die weiteste Anreise hatte das Team aus Canada.

Beim Podiumstraining stiegen die Anspannung und die Vorfreude auf den Wettkampf. Nach dem Training warteten schon die Gastfamilien, um die Turnerinnen abzuholen. Die Erwachsenen waren in einem sehr netten Hotel untergebracht.

Am Samstagmorgen gingen Merle und Jule Maxeiner aus Großhansdorf bei den Youngstern an den Start. Trotz Nervosität sind beide Turnerinnen gut durch den Wettkampf gekommen. Merle ist auf der Bodenfläche beim Überschlag Strecksalto vorwärts ausgerutscht und beim Salto rückwärts musste sie den Balken verlassen. Sie erreichte den 20. Platz und Jule den 22. Platz. Als nächstes gingen bei den Juniors Marlene und Kira an den Start. Zitat Kira: „Der Einmarsch der Nationen ist am schönsten gewesen.“

Beide Turnerinnen durften sich über einen optimalen Wettkampf freuen. Sie belegten die Plätze 21 und 25. In der Teamwertung der Youngster und Juniors belegten sie einen tollen 9. Platz von 16 Teams. Bei den Senioren turnten die Großhansdorfer Emma Biemann und Sofia Freire Mendes einen schönen Wettkampf und belegten die Plätze 22 und 25. Das gesamte Team landete auf einem 12. Platz, worüber sich alle gefreut haben.

Am Sonntag gingen nochmal die Gerätebesten an den Start. Unser Team hatte nun die Gelegenheit die besten Übungen von der Tribüne aus zu verfolgen. Ein weiteres Highlight war nach dem Gerätefinale die Abschlussparty. Beim Dinner und Dance hatten alle Teilnehmer viel Spaß und



Gelegenheit sich näher kennen zu lernen. Zitat Marlene: „Ich fand es toll, mit Turnerinnen aus anderen Nationen zu sprechen.“ Zitat Merle: „Die Party war super und ich habe Fotos mit mir und anderen sehr guten Turnerinnen machen können.“ Am Montag ging es voller neuer Eindrücke wieder nach Hause. Alle freuen sich auf ein Wiedersehen in 2022!

Tradition seit über 100 Jahren

BESTATTUNGEN
LAUWIGI

von 1911 GmbH & Co.KG

Tag und Nachtruf

Rugenborg 39, 22549 Hamburg ☎ **80 35 59**

Fritz-Lau-Str. 7, 22869 Schenefeld ☎ **830 19 853**

www.lauwigi-bestattungen.de



KADERTEST DES LEISTUNGSZENTRUMS

Zum Jahresabschluss gab es dann den üblichen Kadertest im Landesleistungszentrum in Kiel, um die Turnerinnen für den Landeskader des Jahres 2022 zu ermitteln. Dieser wird von den jüngeren Turnerinnen durchgeführt, die Älteren erturnen sich die benötigten Punkte im laufenden Wettkampfsjahr.

Von Blau-Weiß haben sich 11 Turnerinnen in den Kader geturnt, es sind: Mayla Polat, Lisa Hoffmann, Kira Milewski, Janna Rosentreter, Merle Ruff, Amelie Wermke, Isabelle Marquard, Maja Dovgopol, Marlene Seidel, Marieke Weiß und Rebecca Schönbeck. Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg!

ENDLICH WIEDER IM VEREIN:

GEMEINSAM STATT EINSAM.

WWW.LSV-SH.DE



LSV 
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

**COME
BACK**
DER GEMEINSCHAFT



FREIZEIT AKTIV

Liebe Freizeit-Aktive,

das Neue Jahr ist schon im vollen Gange, trotzdem möchte ich Euch nur das Beste – Gesundheit, Glück und ganz viel Freude wünschen. Passt gut auf Euch auf und bleibt gesund!

Im nachfolgenden findet Ihr das Programm für unsere nächsten Aktivitäten. Wir können nicht garantieren, ob alle Programmpunkte möglich sind, deshalb ist es unbedingt erforderlich, sich anzumelden. Teilweise gibt es Beschränkungen bei den Teilnehmern, andererseits wissen wir nicht, wie die Entwicklung bei den durch Corona

bedingten Einschränkungen verläuft. Wir blicken aber optimistisch in die Zukunft.

Informiert Euch auch immer auf unserer Homepage. Dort und auch per Mail werdet Ihr über Änderungen oder zusätzliche Angebote informiert.

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Unternehmungen mit Euch.

RENATE JÄSCHKE

TERMINE RADWANDERN

01. März 2022 Dienstag	Fahrt nach Tangstedt mit Einkehr in Sellhorn's Gasthof Leitung: Werner Schwittay
15. März 2022 Dienstag	Fahrt zum Volkspark mit Einkehr in der Raute Leitung: Ute Wolff
05. April 2022 Dienstag	Fahrt durch den Klövensteen nach Pinneberg (Hogenkamp) Leitung: Werner Schwittay
19. April 2022 Dienstag	Fahrt ins Blaue Leitung: Hans-Jürgen Panthen
03. Mai 2022 Dienstag	Fahrt zum Aboretum Leitung: Hans-Jürgen Panthen

FORSTSETZUNG TERMINE RADWANDERN

17. Mai 2022 Dienstag	Fahrt zur Apfelblüte nach Jork Leitung: Ute Wolff
07. Juni 2022 Dienstag	Fahrt durch die Wedeler Au Leitung: Renate Jäschke
21. Juni 2022 Dienstag	Fahrt nach Hasloh zum Teichcafe Leitung: Ute Wolff
05. Juli 2022 Dienstag	Fahrt zur Klosterkiche nach Uetersen Leitung: Ute Wolff
19. Juli 2022 Dienstag	Fahrt nach Buxtehude Treffpunkt: 09:20 Uhr Fähranleger Teufelsbrück Leitung: Ute Wolff
02. August 2022 Dienstag	Fahrt nach Hemdingen - Kühl's Lädchen Fahrtstrecke ca. 50 km Leitung: Ute Wolff
16. August 2022 Dienstag	Fahrt zur Hetlinger Schanze Leitung: Werner Schwittay

Bei den Radwandertouren vom 01. November bis Ende Mai wird bei den Touren mittags in einem ausgesuchten Lokal eingekehrt. Im Januar und Februar finden nur gemeinsame Essen in ausgesuchten Lokalen statt.

Die Richtgeschwindigkeit beträgt ca. 13 km/Stunde. Größere Strecken bzw. geänderte Treffpunkte sind jeweils angegeben und sind zu beachten.

Nähere Infos zu den einzelnen Touren sind bei Ute Wolff zu erfragen - 04101 42361.

TERMINE WANDERN

02. März 2022 Mittwoch	Wanderung im Volksdorfer Wald Strecke maximal 10 km. Treffpunkt: 09:30 Uhr Schenefelder Dorfplatz Leitung: Renate Jäschke, Telefon: 040 8302129, E-Mail: renae.jaeschke@gmx.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 24. Februar 2022
16. März 2022 Mittwoch	Altonaer Museum mit Führung Close-Up Hamburger Film- und Kinogeschichten Eintritt Museum inkl. Führung: 11,00 EUR pro Person Treffpunkt: 10.00 Uhr Schenefelder Dorfplatz Leitung: Renate Jäschke, Telefon: 040 8302129, E-Mail: renae.jaeschke@gmx.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 12. März 2022
06. April 2022 Mittwoch	Wir erkunden den Harburger Stadtpark Strecke ca. 8 km mit anschließender Einkehr Treffpunkt: 09:50 Uhr Schenefelder Platz Leitung: Renate Jäschke, Telefon: 040 8302129, E-Mail: renae.jaeschke@gmx.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 12. März 2022

FORTSETZUNG TERMINE WANDERN

<p>30. April 2022 Samstag</p>	<p>Auf in die Seevengeti! 11 km Wanderung durch die Seeveniederung bei Maschen und wir erleben das Junkernfeld zur Schachbrettblumen-Blüte. Abschließend gemeinsames Essen am Umsteigehalt Hauptbahnhof. Treffpunkt: 09:50 Uhr S-Bahn Elbgaustraße (oben am Fahrstuhl) Leitung: Angela Holl, Telefon 040 846343, E-Mail: angelaholl@alice-dsl.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 15. April 2022</p>
<p>11. Mai 2022 Mittwoch</p>	<p>Zur Apfelblüte ins Finkenwerder Hinterland 10 km Marsch mit abschließender Stärkung am Fähranleger. Treffpunkt: 09:30 Uhr Schenefelder Platz, Bushaltestelle Linie 21 Leitung: Angela Holl, Telefon 040 846343, E-Mail: angelaholl@alice-dsl.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 04. Mai 2022</p>
<p>22. Mai 2022 Sonntag</p>	<p>Boccia Nach einer sportlichen Betätigung schmeckt das Eis hinterher besonders gut. Treffpunkt: 14:00 Uhr Spielplatz Am Pulverberg in Schenefeld Leitung: Eberhard und Ursel Niß, 04101 41717 Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 18. Mai 2022</p>
<p>13. Juni 2022 Montag</p>	<p>„Tierische Senioren und ihre Familienbande“ bei Hagenbeck 90 Minuten Wissenswertes bei einem begleiteten Rundgang im Tierpark. Teilnehmerzahl ist begrenzt - rechtzeitiges Anmelden lohnt sich! Ein Mittagsimbiss ist auf dem Gelände geplant, sodass der schöne Park den ganzen Tag in vollen Zügen genossen werden kann. Eintritt Tierpark inkl. Führung: 26,00 EUR pro Person Treffpunkt: 09:30 Uhr Bushaltestelle Schenefeld, Dorfplatz Leitung: Angela Holl, Telefon 040 846343, E-Mail: angelaholl@alice-dsl.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 29. Mai 2022</p>
<p>24. Juni 2022 Freitag</p>	<p>Durch den Zauberwald im Aboretum Marienhof in Poppenbüttel mit fachkundigen Geschichten aus erster Hand (2 Std. Tour auf 2,6 Hektar Gelände) Einlass und Führung: 5,00 EUR pro Person Treffpunkt: 09:15 Uhr Schenefelder Platz, Bushaltestelle Linie 21 Leitung: Angela Holl, Telefon 040 846343, E-Mail: angelaholl@alice-dsl.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 15. Juni 2022</p>
<p>06. Juli 2022 Mittwoch</p>	<p>Von Aumühle entlang der Bille bis zur Doktorbrücke ca. 9 km Wanderung mit anschließender Mittagseinkehr Treffpunkt: 9.30 Uhr S-Bahn Elbgaustraße Leitung: Silke Talke, Telefon 040 872109, E-Mail: silketalke@t-online.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 28. Juni 2022</p>
<p>21. Juli 2022 Donnerstag</p>	<p>Boßeln Wir wollen uns sportlich betätigen. Wer nicht am Boßeln teilnimmt kann sich zum gemeinsamen Essen anmelden. Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz Schulzentrum Achter de Weisen Leitung: Eberhard und Ursel Niß, Telefon: 04101 41717 Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 15. Juli 2022</p>
<p>10. August 2022 Mittwoch</p>	<p>Hamburger Unterwelten Führung und Besichtigung im Tiefbunker Steintorwall, den wir über Treppen erreichen. Führung: 7,00 EUR pro Person Treffpunkt: 09.00 Uhr Schenefelder Dorfplatz Leitung: Silke Talke, Telefon: 040 872109, E-Mail: silketalke@t-online.de Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 20. Juli 2022</p>

SPAZIERGÄNGER TREFFEN

31. März 2022
Donnerstag

Spaziergänger Treff zum gemeinsamen Mittagstisch um 12.30 Uhr in der Pony-Waldschänke
Treffpunkt: 11.30 Uhr Wanderparkplatz Uetersener Weg (hinter dem Reitstall Klövensteen)

Weitere Termine 2022:

28. April 2022
30. Juni 2022
28. Juli 2022
25. August 2022
29. September 2022
27. Oktober 2022
24. November 2022



Die Teilnahme an unseren geführten Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Wichtig ist eine richtige Ausrüstung: passende, wandertaugliche Schuhe, möglichst mit Profilsohle, Regenschutz, Ausweispapiere, Impfpass, Mundschutz, ggf. Medikamente und Bargeld für öffentliche Verkehrsmittel. Außerdem wäre es gut dabeizuhaben: Wundpflaster, Notverpflegung und Trinkwasser. Falls jemand eine Wanderung vorzeitig abbrechen muss oder möchte, ist es unbedingt erforderlich sich bei der Wanderleitung abzumelden. Eine Anmeldung ist erforderlich, weil sich kurzfristig Änderungen ergeben könnten.

Die Teilnahme an den Radwanderungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Voraussetzung sind ein verkehrssicheres Fahrrad und Regenkleidung. Ebenfalls sollte man dabeihaben: Ausweispapiere, Impfpass, Mundschutz, ggf. Medikamente und Bargeld für evtl. Einkehr. Treffpunkt: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat vor der Sporthalle Achter de Weiden. Geänderte Abfahrtszeiten und Treffpunkte sind aus dem Programm zu entnehmen.

Nachfragen und weitere Infos bei Ute Wolff:
Telefon 04101 42361

Spielevormittag - Brett- und Kartenspiele aller Art.

An jedem 2. und 4. Dienstag im Monat.
Leitung: Hans-Jürgen Panthen, Telefon 040 8305345
Treffen: von 10:00 bis 12:00 Uhr, Alte Geschäftsstelle von Blau-Weiß 96.

Spaziergänger-Treff zum gemeinsamen Mittagstisch.

Jeden letzten Donnerstag im Monat – außer an Feiertagen und im Dezember – um 12.30 Uhr in der Pony-Waldschänke.
Treffen: 11.30 Uhr Wanderparkplatz Uetersener Weg (hinter dem Reitstall Klövensteen).

HERBST 2021

SO SIND WIR BEI FREIZEIT-AKTIV!



Wir sind hart im Nehmen und machen selbst vor stürmischen und regnerischen Tagen nicht halt.



Wir sind interessiert und erkunden neue Stadtteile, wie hier das neue Holsten-Quartier.



Wir sind ganz Auge und Ohr, wenn wir etwas Neues erfahren und lernen können.




HAPPY
Birthday
TO YOU!

Wir gratulieren Euch ganz herzlich zu Eurem Jubeltag und wünschen alles Gute und vor allem Gesundheit!

Achilles	Thomas	Neumann	Reinhard
Behme	Hannchen	Nielsen	Antje
Bergmann	Ralph	Niemeyer	Heinz
Boysen	Claus	Nolze	Susanne
Busch	Gerda	Nugel	Karl-Heinz
Eyring	Joachim	Reimann	Christiane
Grohmann	Jörg	Repenning	Hans
Hebbel	Lorenz	Rexig	Monika
Herold	Heike	Rülicke	Ilse
Jäkel	Willi	Schröder	Robert
Jegodka	Lothar	Smaka	Oliver
Jopke	Petra	Spengler	Joachim
Katerbursky	Slava	Stoldt	Hagen
Kohlmann	Nils	Stroelau	Birgit
Kubon	Margret	Thies-Sievert	Gesine
Kuhlmey	Henry	Todt	Ingo
Kuhlmeyer	Astrid	Tschammer	Renate
Lange	Britta	Urban	Rainer
Lemmermann	Renate	Vorberg	Christian
Melzer	Horst	Werner	Guido
Modest	Heike	Wolff	Ute

Berücksichtigt sind alle Mitglieder ab dem 50. Lebensjahr, die einen runden bzw. besonderen Geburtstag feiern!





EINTRITTSERKLÄRUNG

Ich beantrage meine Aufnahme bei Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. als aktives/passives Mitglied. Die Satzung und Ordnungen, insbesondere die Beitragsordnung, des Vereins erkenne ich hiermit an und ich verpflichte mich, die Interessen des Vereins zu wahren (**Satzung und Ordnungen liegen in der Geschäftsstelle zur Einsicht aus und sind als Download auf unserer Homepage unter www.bw96.de verfügbar**).

Mitgliednummer:

Beginn der Mitgliedschaft (Datum):

Geschlecht (w/m):

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

PLZ/Ort:

Straße:

Telefon/Mobil:

E-Mail:

Bei Minderjährigen:

(Vor und Nachname der Erziehungsberechtigten)

Ich melde mich/mein Kind für die auf Seite 2 angekreuzte Sportart(en) an.

Ich möchte der Hausgemeinschaft von

zugeordnet werden.

(bitte Mitglieds-Nr. angeben)

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner für die Inanspruchnahme des Angebotes von BW96 notwendigen personenbezogenen Daten für Zwecke des Vereins gemäß Bundesdatenschutzgesetz bin ich einverstanden. Blau-Weiß 96 verpflichtet sich zu einem datenschutzkonformen Umgang mit diesen Daten.

Ich habe jederzeit die Möglichkeit, Auskunft über die von mir vom Verein gespeicherten Daten zu erhalten.

Sollten im Rahmen des o.g. Angebotes Foto- und Videoaufnahmen entstehen kann BW96 diese ggf. zur Verwendung der eigenen Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Internet, Vereinsmagazin, Flyer) verwenden. Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. behält sich vor, die Mitglieder über aktuelle Neuigkeiten im Verein per E-Mail zu informieren und zu kontaktieren. Weiter behalten wir uns vor, Ihre angemeldete E-Mail-Adresse in den E-Mail-Verteiler zu übernehmen. Aus dem E-Mail-Verteiler kann sich jedes Mitglied jederzeit abmelden. Zur Kenntnis genommen und einverstanden:

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigten, Verpflichtungserklärung zur Zahlung der Vereinsbeiträge)

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. widerruflich, die fälligen Beiträge zu Lasten meines/unseres nachfolgend aufgeführten Kontos mittels Lastschrift zum 1. Bankarbeitstag eines jeden Monats einzuziehen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE94ZZZ00000160752**

Kontoinhaber

Name:

Vorname:

Anrede:

BIC:

IBAN: DE

Unterschrift des Kontoinhabers:

Datum:



Ich melde mich/mein Kind für folgende Sportart(en) an (nur zutreffende Teilnahme(n) ankreuzen):

ERWACHSENE		Monatlicher Beitrag	
Sportangebot			
BW96 Studio / BW96 Kurse Rot		€ 30,00	
BW96 Kurse Lila		€ 25,00	
Badminton			
Fußball			
Handball			
BW96 Kurse Weiß (mehrfach/Woche) BW96 Kurse Blau		€ 20,00	
Aikido			
Einrad			
Floorball			
Judo			
Ju-Jutsu			
Line Dance *			
Tanzen (Tanzkreis Erwachsene) *			
* zzgl. Sonderbeitrag Tanzen			€ 5,00
BW96 Kurse Weiß (1x/Wo) Kurs:			€ 17,00
Badminton Hobby		€ 15,00	
Ballspiele			
E-Ball			
Leichtathletik			
Schwimmen			
Tischtennis			
Volleyball			
Freizeit-Aktiv		€ 11,00	
Passive Mitgliedschaft		€ 7,00	

KINDER UND JUGENDLICHE		Monatlicher Beitrag
Sportangebot		
Leistungsturnen Mädchen (Teilnahme 4x pro Woche)		€ 36,00
Leistungsturnen Mädchen (Teilnahme 3x pro Woche)		€ 31,00
Ballet		€ 25,00
Gerättturnen Jungen		
Gerättturnen Mädchen		
Hip Hop		
Kindertanz		
KiSS Kindersportschule		
Leistungsturnen Mädchen (Teilnahme 2x pro Woche)		€ 21,00
BW96 Studio / BW96 Kurse Rot		
BW96 Kurse Lila		
Eltern-Kind-Turnen		€ 18,00
Handball		
Trampolin		€ 16,00
BW96 Kurse Weiß (mehrf./Wo) BW96 Kurse Blau		
Aikido		
Badminton		
Fußball		
Judo		
Ju-Jutsu		
Kinderturnen		€ 14,00
BW96 Kurse Weiß (1x/Wo) Kurs:		
Einrad		
Floorball		
Tischtennis		
E-Ball		
Leichtathletik		€ 11,00
Schwimmen		
Volleyball		€ 7,00
Passive Mitgliedschaft		

HINWEISE

Es ist jeweils der Beitrag des Sportangebotes der höchsten Beitragsgruppe zu zahlen. Alle Angebote der gleichen oder darunter liegenden Beitragsgruppen können kostenfrei mit genutzt werden.

Die einmalige Aufnahmegebühr für jedes Mitglied beträgt € 15,00 bei jedem Eintritt.

Für die Nutzung des BW96 Studios wird zusätzlich eine einmalige Aufnahmegebühr von € 25,00 fällig.

Für die Schwimmbildung der Nichtschwimmer wird zusätzlich eine einmalige Aufnahmegebühr für die Schwimmschule von € 50,00 fällig.

Ein Austritt aus dem Verein oder einzelnen Abteilungen, die Herabstufung in eine geringere Beitragsgruppe ist zum Quartalsende (31.03., 30.06., 30.09., 31.12.) eines Jahres möglich, wenn er spätestens 1 Monat vorher schriftlich der Geschäftsstelle mitgeteilt wurde.

NACHLÄSSE (sind nicht kombinierbar)

20% Ermäßigung auf den Erwachsenen Beitrag für Schüler, Azubis, Studenten von 18 bis einschl. 26 Jahre bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung.

20% Ermäßigung auf jeden Einzelbeitrag für Haushaltsgemeinschaften mit mind. 3 Personen mit gemeinsamen Konto und Erstwohnsitz.

Bis zu 30% Sozialnachlass. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigten, Verpflichtungserklärung zur Zahlung der Vereinsbeiträge)



MITTEILUNGEN

AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

WECHSEL DES SPORTANGEBOTES

Bitte informiert uns schriftlich in der Geschäftsstelle über Änderungen der genutzten Sportangebote. Eine E-Mail an info@bw96.de ist ausreichend.

Herabstufungen in eine geringere Beitragsgruppe erfolgen kostenfrei mit einer Frist von 1 Monat zum Ende eines Kalendervierteljahres.

Auszug aus der Beitrags- und Gebührenordnung § 1 (8): „Ein- und Austritte, Herabstufungen in eine geringere Beitragsgruppe sowie Abteilungswechsel können nur schriftlich (auch per Fax oder E-Mail) berücksichtigt werden und sind in der Geschäftsstelle anzuzeigen. Austritte aus Abteilungen oder dem Verein sowie Herabstufungen in eine geringere Beitragsgruppe erfolgen kostenfrei mit einer Frist von 1 Monat zum Ende eines Kalendervierteljahres.“



ÄNDERUNGEN - WICHTIG!

Bitte vergesst nicht, die Geschäftsstelle zu informieren, wenn:

- » **ihr umgezogen seid,**
- » **sich eure Telefonnummer oder E-Mail geändert hat,**
- » **ihr die Bank gewechselt habt etc.**

Ihr helft uns damit, umständlichen und kostspieligen Schriftverkehr zu vermeiden.

Vielen Dank für euer Verständnis!



VOLLJÄHRIG GEWORDEN?

An Ausbildungsbescheinigungen denken!

Ihr habt Euren 18. Geburtstag gefeiert? Dann wird es Zeit, der Geschäftsstelle eine entsprechende Bescheinigung vorzulegen, **wenn ihr weiterhin die Schule besucht oder ein Studium bzw. eine Ausbildung beginnt.** Nur so könnt ihr bzw. Eure Eltern noch in den Genuss des ermäßigten Beitrages kommen. Die Beitragsermäßigung kann neu bis **einschl. 26 Jahre** in Anspruch genommen werden. Die Nachweise sind entsprechend der Gültigkeit jedes Jahr bzw. nach Vereinbarung **-unaufgefordert-** neu zu erbringen (s. Beitragsordnung § 2). Dies könnt ihr per Fax, per E-Mail, als pdf, per Post oder persönlich erledigen.

Vielen Dank für eure Mithilfe!

ACHTUNG - WICHTIG!

Unfallmeldung nicht vergessen!

Alle Mitglieder von Blau-Weiß 96 Schenefeld sind über die ARAG Sportversicherung beim Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. unfallversichert.

Solltet Ihr bei Ihrer sportlichen Betätigung einen Unfall erleiden, denkt bitte aus eigenem Interesse daran, diesen Unfall unverzüglich der Geschäftsstelle zu melden. Damit vermeidet Ihr, dass etwaige Ansprüche verloren gehen!



BEITRAGSERMÄSSIGUNG

EmpfängerInnen von **Wohngeld und Sozialleistungen nach SGB** können Anträge auf Beitragsermäßigung in der Geschäftsstelle abgeben. Der Vereinsbeitrag ermäßigt sich dann um 30%. Die Nachweise sind entsprechend der Gültigkeit **unaufgefordert** neu zu erbringen (s. Beitragsordnung § 2). Dies kann per Fax, per E-Mail, per Post oder persönlich erfolgen.



BILDUNGS- UND TEILHABEPAKET

Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. ist als Leistungsanbieter für das Bildungspaket im Kreis Pinneberg und in Hamburg registriert, so dass auch der Sport in unserem Verein gefördert wird.

EmpfängerInnen von **Arbeitslosengeld, Sozialgeld, Wohngeld, Sozialhilfe, Kinderzuschlag, Asylhilfe und Grundsicherungsleistungen** können für Kinder bis einschließlich **17 Jahre** Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket in Anspruch nehmen. Hierbei wird der Mitgliedsbeitrag im Sportverein mit bis zu € 15,00 monatlich gefördert.

Die jeweils aktuellen Bescheide müssen umgehend der Geschäftsstelle vorgelegt werden. Dies gilt auch für Folgebescheide, da andernfalls davon ausgegangen werden muss, dass die Sozialleistungen eingestellt wurden.

Im Kreis Pinneberg erfolgt die Abrechnung von Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket neu über die Bildungskarte. Hierzu benötigen wir in der Geschäftsstelle die Nummer der Bildungskarte und die Information, für welchen Zeitraum Leistungen bewilligt wurden.



KONTAKTDATEN

VORSTAND BLAU-WEISS 96

Vorsitzender	Carsten Schmidt	0162 / 902 28 00
Stellv. Vorsitzender	Ulf Herwig	0172 / 450 60 82
Stellv. Vorsitzende	Frauke Ellerbrock	04191 / 873 38 57
Stellv. Vorsitzender	Sven Peemöller	040 / 840 029 80
Geschäftsführer	Frank Böhrens	040 / 840 544 70
Ehrenrat	Gerhard Manthei	040 / 830 28 25
	Ingrid Rasmussen	040 / 830 7779
	Dieter Techel	040 / 830 2870

ABTEILUNGSLEITERINNEN

Aikido	Günther Wrage	04103 / 69 53
Badminton	Antonio Di Sciullo	0173 / 579 62 09
Einrad	Ursula Kanefendt	einradfriends@mailbox.org
Fitness u. Gesundheit	Martina Weiß	040 / 840 544-85
Floorball	Niels Meyer	0176 / 477 135 57
Freizeit-Aktiv	Renate Jäschke	040 / 830 21 29
Fußball	Andreas Wilken	0172 / 40 10 122
Handball	Christopher Langeloh	0172 / 7078 110
Judo	Gernot Rammé	04101 / 775 45 70
Jugendvertreter	Conni Tasmalakis	040 / 840 544-77
Ju-Jutsu	Lukas Wulff	0151 / 550 532 26
Leichtathletik	Sebastian Hahn	0176 / 57 05 11 79
Schwimmen	N.N.	040 / 840 54 46
Tanzen	N.N.	040 / 840 54 46
Tischtennis	Jörn Timm	040 / 830 00 38
Turnen	Alex Weisz	040 / 840 544 80
Volleyball	Yvonne Heber	0172 / 381 87 48

VERTRAUENSPERSON

Ute Stöwing 040 / 830 37 196 ute.stoewing@stadt-schenefeld.de

GESCHÄFTSSTELLE

Achter de Weiden, 22869 Schenefeld,
Tel.: 040 / 8405446, Fax: 040 / 840544-89
E-Mail: info@bw96.de

Montag 15:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch nach Vereinbarung

Geschäftsführer	Frank Böhrens	040 / 840 544-70	frank.boehrens@bw96.de
Mitgliederverwaltung	Ina Hansen	040 / 840 544-80	ina.hansen@bw96.de
Sport-Info	Conni Tasmalakis	040 / 840 544-77	conni.tasmalakis@bw96.de
Buchhaltung	Martina Weiß	040 / 840 544-85	martina.weiss@bw96.de
Reha Sport	Vera Ohn-Bleckmann	040 / 840 544-86	vera.ohn-bleckmann@bw96.de

ONLINE

Homepage www.bw96.de
Facebook facebook.com/bw96.de
Instagram instagram.com/bw96.de

BANKVERBINDUNG

VR-Bank in Holstein eG
Hauptkonto DE87221914050078000 450
Spendenkonto DE33221914050078000 452
Sozialfonds für Sportpatenschaften DE06221914050078000 453
BIC: GENODEF1PIN
Gläubiger-Identifikationsnummer DE94ZZZ00000160752



Mit uns

WIRD GEBAUT!

Über 62 Jahre ist das Bauzentrum Sandhack Ihr flexibler Partner für Ihre Baustelle!

Seit jeher ist das heutige Bauzentrum Sandhack traditionell dem Bauhandwerk und privatem Bauherrn verbunden. Auch in der dritten Generation stehen wir für eine zuverlässige Partnerschaft, wenn Sie bauen oder renovieren.

Unser Standort im Osterbrooksweg 50 in Schenefeld bei Hamburg ist Ihre Adresse, wenn Sie Kompetenz und Fachberatung, ein Sortiment mit Qualitätsprodukten und einen individuellen und flexiblen Service suchen.

Zu unserem Team zählen heute 25 ausgebildete Fachkräfte in den Bereichen Verkauf und Verwaltung, außerdem zahlreiche Kollegen im Lager und im Fuhrpark. Für kompetente Beratung, reibungslose Logistik und erstklassigen Service bis auf die Baustelle.

EUROBAUSTOFF
DIE FACHHÄNDLER

Europas führende Fachhändler für Bauen und Renovieren!

Bauzentrum Sandhack GmbH Fon (0 40) 83 93 64-0
Osterbrooksweg 50 Fax (0 40) 8 30 55 47
22869 Schenefeld info@sandhack.de

WWW.SANDHACK.DE **Bauzentrum**
Sandhack
mit uns wird gebaut!





ZUSAMMEN SIND WIR STARK.

Wir fördern den regionalen Sport in der Breite und in der Spitze, weil wir ortsverbunden sind und es allen zugute kommt.

Ihr kennt uns, wir kennen Euch. Gemeinsam bewegen wir viel Gutes in Schenefeld.

Mobil für Immobilien.
Was können wir für Euch tun?

 **040 84055779**

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld

