



#03 Winter 2023

# JETZT SPORT

**BW96 Hallen-  
übernachtung  
Action inklusive**

**BW96 JUGEND**

[www.bw96.de](http://www.bw96.de)

**BW96 EINRAD**  
Einmal anders

**BW96 TANZEN**  
Sky Dancers feiern 15 Jahre

**BW96 TURNEN**  
Erfolgreiche Landesmeisterschaften



Garten- und Landschaftsbau  
Unser starkes Team will mit dir wachsen.

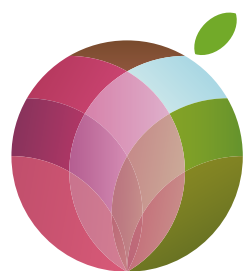
## Vorarbeiter/in Gartenbau (m|w|d)

## Teamleiter/in Service Gartenpflege (m|w|d)

Bei Borgmann Gärtner von Eden verwandeln wir im Großraum Hamburg von Rellingen aus Gartenträume in Traumgärten. Der respektvolle Umgang mit der Natur lässt uns seit 1995 eine Vielzahl von Gärten gestalten, die dem individuellen Wesen und den Vorstellungen unserer anspruchsvollen Kunden entsprechen.

Jetzt wollen wir mit Dir wachsen! Finde über **[www.borgmann-garten.de/karriere](http://www.borgmann-garten.de/karriere)** heraus, was uns antreibt und welche Benefits bei uns auf Dich warten. Als Teammitglied des Gärtner von Eden Verbunds wirst Du Teil des führenden Branchen Netzwerks, das auch Deine persönliche Entwicklungsmöglichkeit stärkt. Lebe Deine Kreativität, Kommunikationsfreude und Liebe zur Natur bei uns aus.

Bewerbe Dich jetzt direkt über  
**[bewerbung@borgmann-garten.de](mailto:bewerbung@borgmann-garten.de)**



**Borgmann**  
Gärtner von Eden®

Borgmann  
Garten- und Landschaftsbau GmbH  
Dorfstraße 52 | 25462 Rellingen

Telefon 04101 78780  
[info@borgmann-garten.de](mailto:info@borgmann-garten.de)

[WWW.BORGMANN-GARTEN.DE](http://WWW.BORGMANN-GARTEN.DE)



Liebe BW96er, Liebe Aktive, Liebe Leserinnen und Leser,

Unser aller Leben ist derzeit geprägt von hoher Medienpräsenz mit überwiegend schwer zu verdauenden Nachrichten. Da ist es gut und wichtig für die Gesundheit, sich zu bewegen, sich ‚auszupowern‘ und durch den Sport auf andere, schönere Gedanken zu kommen. Lasst nicht nach, bleibt in Bewegung!

Vielleicht helfen Euch dabei die Gedanken unseres **Ehrenmitglieds Jan Timmermann**, der uns allen empfiehlt, mit gutem Beispiel sportlich voranzugehen, die digitalen Medien auch mal zur Seite zu legen und sich weniger ablenken zu lassen. In diesem Sinne voll konzentriert sind unsere Leistungsturnerinnen in ihre diversen Meisterschaften gestartet. Jahr für Jahr steigern sich unsere Talente unter großartiger Anleitung, und die Ergebnisse sprechen für sich. Die Einrad Fahrer:innen zeigen, was Fokus und Gemeinschaft alles bewerkstelligen können. Lest unbedingt Jettes Beitrag u.a. zum **Einrad Weltrekord Versuch in Elmshorn**.

Ein wunderbares Beispiel, mit Freude und Rhythmus in Bewegung zu bleiben, sind unsere **Schenefelder Sky Dancers**, die mit einer gelungenen Feier und vielen Gästen aus dem ganzen Norden ihr bereits **15-jähriges Bestehen** begingen.

Übrigens ist dieses tänzerische Angebot genauso jung wie unsere **Lungensportgruppe aus Fitness & Gesundheit** rund um Katja und Kirsten, die zu ihrem Start echtes Durchhaltevermögen demonstriert haben. Ein weiteres aktives, prall-gefülltes Jahr ihrer 40-jährigen Geschichte haben auch unsere **Gymnastik-Ladies** erlebt. Ein amüsantes Highlight dort ist ein überlieferter, fast 30 Jahre alter „Live-Mitschnitt“ der Geschehnisse während des damaligen **Gymnastik-Kurses**. Ebenfalls absolute Leseempfehlung! In unserer Rehasport Rubrik widmet sich Vera diesmal dem wichtigen Thema ‚**chronische Schmerzen**‘. Auch hier kann Bewegung eine helfende, unterstützende Wirkung haben.

Das ganze Heft ist wieder gespickt mit engagierten Ideen, bereichernden Erlebnissen und neuen Angeboten. Jan Timmermann hat Recht, wenn er sagt: ‚**Als Verein kann man mehr bewegen als allein!**‘

**Gemeinsam sind wir Blau-Weiß!**  
**EUER BW96 VORSTAND**

# INHALT#03/2023

- 03 Vorwort Vorstand
- 06 BW96 Turnen: Die Erfolgsserie der Turnerinnen hält an
- 08 BW96 Turnen: Landeseinzelmeisterschaften
- 10 BW96 Turnen: Trainingslager in Dänemark
- 12 BW96 Turnen: Kreismannschaftsmeisterschaften
- 13 BW96 Turnen: Landesmannschaftsmeisterschaften
- 14 BW96 Turnen: Gerätturnen Sie halten die Fahne hoch!
- 15 **BW96 Einrad: Einrad mal anders**



- 16 BW96 Tanzen: Come on and dance!
- 18 BW96 Verein: Vorstellung FSJ
- 19 BW96 Reha: Lungensport feiert 15-jähriges Jubiläum
- 20 BW96 Verein: Interview mit Jan Timmermann
- 22 BW96 Fitness & Gesundheit: Aktueller Kursplan
- 24 BW96 Freizeit Aktiv: Vorwort und Teilnahmebedingungen
- 26 BW96 Freizeit Aktiv: Termine Radwandern
- 27 BW96 Freizeit Aktiv: Termine Wandern
- 28 BW96 Freizeit Aktiv: Impressionen
- 29 BW96 Fitness & Gesundheit: Überraschungsparty vom Functional Circuit zu Ulfs 70. Geburtstag
- 30 BW96 Fitness & Gesundheit: Fitness-Gymnastik - worauf es dabei ankommt!
- 32 **BW96 Fitness & Gesundheit: Gymnastik-Ladies ein Rückblick 2023**



- 33 BW96 Verein: Happy Birthday
- 34 **BW96 Reha: Rehasport bei „chronischen Schmerzen“**
- 36 BW96 Verein: Vereinssplitter
- 38 BW96 Verein: Nachrufe
- 40 BW96 Verein: Mitteilungen aus der Geschäftsstelle
- 41 BW96 Verein: Eintrittserklärung
- 43 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:**

BW96 - Action bei der Hallenübernachtung  
(Momentaufnahmen-Hamburg).

**Fotos Beiträge:**

Karsten Weiß - Momentaufnahmen-Hamburg,  
BW96 Fotos aus den Abteilungen, Thomas  
Dobberstein, LSB NRW, Unsplash.com,  
Freepik.com.

**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 Treibhausgasemissi-  
onen durch zusätzliche Klimaschutzprojekte).

Signierte oder namentlich gekennzeichnete Bei-  
träge sind nicht unbedingt identisch mit der Mei-  
nung 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.



Die Christensen Group sucht für ihre Unternehmen regelmäßig engagierte und fachkundige Mitarbeiter: Besonders im Bereich Technik/Installation und Wartung freuen wir uns auf Deine Bewerbung.



## HAUPTSACHE TORE

Die Christensen Group installiert und pflegt Tiefgaragen-Tore, Gewerbehallen-Tore, Garagentore und Tore für Werksgebäude sowie Türen für den gewerblichen und privaten Einsatz, flexibel, zuverlässig und sicher. Seit 35 Jahren sind wir von Schenefeld aus im gesamten Bundesgebiet erfolgreich.

Durch unser gesundes Wachstum suchen wir regelmäßig ausgebildete Spezialisten, Nachwuchskräfte und engagierte Quereinsteiger aus artverwandten Arbeitsbereichen. Jetzt suchen wir genau Dich für unsere Verstärkung in der **Metropolregion Hamburg**.

+ **Service Techniker** (m/w/d)

+ **Elektro-Jungmeister** (m/w/d)



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

E-Mail: [info@christensen-group.eu](mailto:info@christensen-group.eu), Telefon: 040 822 9920

[www.christensen-group.eu](http://www.christensen-group.eu)



*Wir machen die Tore*

# DIE ERFOLGSSERIE DER TURNERINNEN HÄLT AN

Der Juni war ein hochfrequentierter Monat an Wettkämpfen, nachdem gleich zu Beginn die Kreiseinzelmeisterschaften der 6-8-jährigen stattfand, und Rebecca auf dem Deutschland-Cup startete (siehe letzte Ausgabe), ging es gleich darauf mit der Liga weiter. Sowohl die Turnerinnen der Oberliga als auch die Turnerinnen der Landesliga 2 starteten mit ihrem 1. Wettkampf der Saison.

Die **Oberligamannschaft** zeigte eine sehr geschlossene Mannschaftsleistung und belegte den 2. Platz in einer sehr stark besetzten Oberliga. Lediglich der Stufenbarren, sonst ein sehr starkes Gerät der Schenefelderinnen, lief diesmal nicht so optimal. Am Sprung musste aus gesundheitlichen Gründen dann leider noch eine Turnerin ausgetauscht werden.



Die Turnerinnen der **Landesliga 2** belegten in ihrer Staffel B einen 8. Platz. Der Zitterbalken machte seinem Namen alle Ehre und es mussten leider sehr viele Stürze in Kauf genommen werden. In dieser Mannschaft gibt es noch Potential für eine bessere Platzierung. Erfreulich war die Platzierung von Mariya Liameieva unter den Top Ten der inoffiziellen Einzelwertung.

Für Maja Dovgopol und ihre Trainerin Angela Marquard ging es gemeinsam mit 4 anderen Turnerinnen aus Schleswig-Holstein zu den **Deutschen Jugendmeisterschaften** im olympischen Gerätturnen nach Dortmund. Für Maja war es schon ein Erfolg, die Qualifikation geschafft zu haben. Am Freitag fand zunächst das Podiumstraining statt, wo die Turnerinnen die Geräte testen konnten. Maja fand die Landungen teilweise etwas hart, aber trotz 4 Stunden Autofahrt verlief

das Training sehr gut. Sie war sehr beeindruckt von den Leistungen der Turnerinnen aus den großen Leistungszentren. Am Samstag startete Maja im ersten Durchgang am Boden. Sie turnte eine schöne, saubere Übung. Am Sprung musste sie einen einfacheren Sprung zeigen, da sie bedingt durch Reparaturarbeiten im Leistungszentrum in Kiel, über einen Zeitraum von zwei Wochen den Sprung leider nicht richtig trainieren konnte. Am Stufenbarren zog sie sehr routiniert ihre Barrenübung durch. Am letzten Gerät, dem Schwebbalken, war sie nochmal sehr nervös. Durch die Hitze waren ihre Füße trotz Magnesia ein bisschen rutschig und sie musste einmal bei ihrem schwierigsten Element, dem freien Rad, das Gerät verlassen.

Aber als jüngste Teilnehmerin bei ihren ersten Deutschen Meisterschaften hat sie einen sehr guten Eindruck hinterlassen und den 25. Platz belegt. In den nächsten beiden Durchgängen wurden die älteren Turnerinnen bewundert und ein Autogramm von der Jugendeuropameisterin geholt und natürlich ein Foto mit ihr gemacht. Nächstes Jahr möchte Maja unbedingt wieder dabei sein. Sie hat sehr viel Motivation für das Trainieren neuer Elemente mitgenommen.





Ihre Flächen – Unsere Verantwortung

**STEINFRESH® TEICHERT GMBH**

☎ **04101 - 805 0 805**



Reinigung von Stein- und Holzflächen



Aus ALT wird NEU - Ihr Partner in der Nähe



Dauerhafter Schutz vor Algen und Flechten



Steinfresh® Kundendienst



100% Farbbrillanz



Kostenlose Musterprobe bei Ihnen zuhause!



[www.steinfresh-teichert.de](http://www.steinfresh-teichert.de)

## Nasse Wände? Feuchter Keller?

Ihr Spezialist zur Sanierung von Schimmel- und Feuchtigkeitsschäden

Feuchtigkeit ist ein häufig auftretendes Problem, das Eigenheimbesitzern Sorgen bereitet. Deshalb haben wir wirksame und geprüfte Systemlösungen für Ihren Keller, Wohnraum, Balkon oder auch Ihre Garage entwickelt. Vereinbaren Sie jetzt einen Analysetermin und profitieren Sie von über 30 Jahren Erfahrung und mehr als 100.000 erfolgreichen Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe. Kompetente und ausgebildete Mitarbeiter machen auch Ihr zuhause wieder behaglich und bewohnbar.

- ✓ TÜV-Rheinland geprüft
- ✓ 10 Jahre Gewährleistung
- ✓ Festpreis & Sauberkeit



Abdichtungen



Balkonsanierung



Schimmelbeseitigung

Abdichtungstechnik Teichert GmbH  
Hauptstrasse 51, 25462 Rellingen  
☎ 04101 - 80 50 800  
[www.ISOTEC-Teichert.de](http://www.ISOTEC-Teichert.de)



## SCHLUSS MIT DER KLIMAKATASTROPHE IN IHREM KELLER!

**Wir machen das mit Ihrer neuen Heizung.  
Jetzt planen und im Winter Energie sparen.**



- BERATUNG
- PLANUNG
- NEUBAU
- MEISTERBETRIEB
- WARTUNG
- REPARATUR
- NOTDIENST
- FÖRDERMITTEL

Sanitär & Heizungs-Eggers GmbH  
Pinneberger Weg 29  
D-25499 Tangstedt  
Tel.: 04101 / 204748  
Fax: 04101 / 207822  
E-Mail: [info@sanitaer-heizungs-eggers.de](mailto:info@sanitaer-heizungs-eggers.de)



[www.sanitaer-heizungs-eggers.de](http://www.sanitaer-heizungs-eggers.de)

**Jan GERCKENS**  
Ihr Elektromeister



Pinneberger Str. 48  
25462 Rellingen

Tel: 04101 34155  
E-Mail: [info@jangerckens.de](mailto:info@jangerckens.de)

- ✓ Kundendienst
- ✓ Elektroinstallation
- ✓ Autoladestationen

- ✓ PV-Anlagen
- ✓ E-Check
- ✓ Geräte-Prüfung



[www.jangerckens.de](http://www.jangerckens.de)

# LANDESEINZEL- MEISTERSCHAFTEN



**M**it insgesamt 27 Medaillen kehrten die Schenefelder Nachwuchsturnerinnen von den Landes-einzelmeisterschaften, dem letzten Wettkampf vor den Sommerferien, zurück. Bei den Landes-einzelmeisterschaften werden sowohl Medaillen im Mehrkampf als auch an den einzelnen Geräten vergeben.

Obwohl im Trainerstab noch unterbesetzt, konnten sich die Nachwuchsturnerinnen in der Spitze des Landes behaupten. Dies funktionierte vor allem durch das große Miteinander im Training. Die großen Schenefelder Turnerinnen dienen als Vorbild und helfen den Jüngeren. Das gibt Motivation und daraus entstehen die guten Leistungen. Im neuen Nachwuchsprogramm gibt es in jeder Altersklasse 2 Wettkämpfe. Ein Wettkampf in der Leistungsklasse, in der man seinem Alter entsprechend turnt und ein weiterer Wettkampf, in dem die Übungen der um ein Jahr jüngeren

geturnt werden. In der Wettkampfklasse 8 dominierten die Schenefelderinnen. Die ersten 4 Plätze gingen nach Schenefeld und ebenso alle Gerätetitel. Mila Fridkin (Gold im Mehrkampf und am Sprung, Balken und Boden, Silber am Barren). Lotta Steinmetz (Silber im Mehrkampf und am Sprung und Boden, Gold am Barren). Mariam Manolache (Bronze im Mehrkampf und Silber am Balken). Greta Müller (4. Platz im Mehrkampf). In der Leistungsklasse 8 erturnte sich Hannah Schmeck Bronze im Mehrkampf, am Sprung, Barren und Boden. Amy Sturm, als 7. platzierte im Mehrkampf, durfte sich über Gold am Sprung freuen. Varvara Epimakhova wurde 10. und Sarah Michalzik 11. in einem sehr leistungsstarken Teilnehmerfeld. In der Wettkampfklasse 7 turnte Amina Omerhodzic mit dem 4. Platz knapp am Treppchen vorbei.

Ein kleiner Aufmerksamkeitsfehler am Balken kostete sie die Bronzemedaille. In der Leistungsklasse 7 starteten die meisten Teilnehmerinnen. Joy Mikoleit belegte hier einen sehr guten 5. Platz und freute sich dann noch über die Silbermedaille am Balken, die in ihrer Medailiensammlung noch fehlte. Inaaya Mahmood belegte den 19. Platz. In der

Wettkampfklasse 6 startete Tilda Lausen. Sie durfte sich über einen kompletten Medailiensatz freuen und wurde Landesvizemeisterin im Mehrkampf. Tilda holte Gold am Balken, Silber am Boden und Bronze am Sprung und Barren. Herzlichen Glückwunsch allen Turnerinnen zu den tollen Leistungen!



## Albertsen Elektro GmbH

Wir sind ein traditionsbewusstes Unternehmen, das Privat- und Geschäftskunden modernste Technik mit smarten Lösungen bietet.



Bist du gelernte\*r „**Elektroniker\*in für Energie- und Gebäudetechnik**“ mit gültiger Fahrerlaubnis für PKW und hast Lust, unser 15-köpfiges Team zu unterstützen?

Dann freuen wir uns auf Deine digitale Bewerbung!

**Albertsen Elektro GmbH**  
Luruper Hauptstraße 52  
22547 Hamburg

Telefon 040 834160  
E-Mail [info@albertsen-elektro.de](mailto:info@albertsen-elektro.de)



[www.albertsen-elektro.de](http://www.albertsen-elektro.de)



**Trainingslager nach Dänemark**

Dann kamen die Sommerferien, und schon traditionell ging es zu Beginn ins Trainingslager nach Dänemark. Dieses Jahr fuhren 20 Turnerinnen, in zwei Gruppen nacheinander, in das Sportzentrum nach Viborg. Die 1. Gruppe bildeten die Nachwuchsturnerinnen (7-10 Jahre). In der 2. Gruppe trainierten die Kürturnerinnen gemeinsam mit Turnerinnen aus 3 anderen Vereinen. Dies bedeutete einen zusätzlichen Trainingsanreiz. Das Sportzentrum in Viborg liegt in wunderschöner Natur direkt an einem See, der fleißig zum Baden genutzt wurde. Ein Highlight war der Sprung in den See nach dem Saunagang. Drei große Sporthallen mit



feststehenden Turngeräten, Trampolinen, Schnitzelgruben und weichen Landematten zum Hoch- und Runterfahren ermöglichten es den Turnerinnen verschiedenste Bewegungserfahrungen zu sammeln und neue Elemente zu erlernen. Zusätzlich gab es einen Stadtbummel mit Eis essen, einen Spaßwettkampf und Schatzwürfeln. Die jüngeren Turnerinnen, die zum 1. Mal nach Viborg mitgefahren sind, waren sich einig, dass sie auf jeden Fall wieder mitfahren möchten.

Am Ende der Sommerferien ging es für Traineein Rebecca Schönbeck mit Turnerin Hannah Schmeck nach Frankfurt zu einem Trainerlehrgang des Deutschen Turner Bundes. Ebenfalls dabei waren je drei weitere Trainerinnen und Turnerinnen aus Schleswig-Holstein. Inhalte des Lehrgangs waren viele Grundlagen sowie Übungen und Elemente der AK 7 und 8. Es war anstrengend, aber sehr lehrreich. Mit vielen neuen Vorübungen und technischen Hinweisen ging es nach dem Wochenende wieder ins heimische Training, um dort mit neuen Erkenntnissen noch besser an den Elementen arbeiten zu können und auch die anderen Turnerinnen und Trainer an den Lehrgangsinhalten teil haben zu lassen.



Ein großes Highlight während des Lehrgangs war die interne 1. WM-Qualifikation der deutschen und belgischen Turnerinnen des Nationalkaders. Die jungen Turnerinnen und Trainerinnen durften bei dem Wettkampf zuschauen und hinterher noch Unterschriften sammeln und Fotos mit ihren großen Idolen machen. Die Mädels kamen aus dem Stauen nicht mehr heraus und gingen danach mit einer großen Motivation ins nächste Training.

**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](http://www.ep-gessner.de)










# 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](https://jobs.harry-brot.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.**



## KREISMANNSCHAFTSMEISTERSCHAFTEN



Nach den Sommerferien ging es gleich Anfang September erfolgreich mit den Kreismannschaftsmeisterschaften der jüngeren Turnerinnen weiter: Kreismannschaftsmeister in den Altersklassen 7, 8 und 9... Nur in der Altersklasse 6, in der Blau Weiß 96 keine Mannschaft stellte, siegten die Turnerinnen aus Wedel. 3 x Gold, das kam selbst für das Trainerteam überraschend. Die Teams hatten im Vorfeld mit krankheits- und verletzungsbedingtem Trainingsausfall einiger Turnerinnen zu kämpfen und im Wettkampf konnte entsprechend nicht alles fehlerfrei abgerufen werden. Umso mehr bestätigen diese überragenden Ergebnisse, welche gute Nachwuchsarbeit in Schenefeld geleistet wird.

Die Altersklasse 7 erturnte sich einen 3 Punkte Vorsprung im Gesamtergebnis vor dem Vizemeister aus Wedel. Emily Schwarz erturnte die höchste Wertung an Barren und Boden und Joy Mikoleit am Sprung. Mit zur Mannschaft gehörten Amina Omerhodzic, Tilda Lausen und Inaaya Mahmood.

In der Altersklasse 8 gewannen die Schenefelderinnen mit einem überragenden 15 Punkte Vorsprung zum Zweitplatzierten. An allen vier Geräten erzielten sie das höchste Mannschaftsergebnis. Hannah Schmeck erturnte die höchste Punktzahl an Sprung und Boden und Varvara Epimakhova am Schwebebalken. Die Mannschaft komplettierten Sarah Michalzik, Mariam Manolache, Greta Müller und Amy Sturm, wobei letztere auf Grund einer Verletzung die Mannschaft leider nur mental unterstützen konnte.

Der Sieg in der Altersklasse 9 überraschte nicht, da sie hier als einzige Mannschaft an den Start gingen. Dennoch ist es ein großer Erfolg, dass die Turnerinnen Mayla Polat, Lotta Steinmetz und Mila Fridkin die schweren Anforderungen der AK 9 erfüllen können. Bis zu den Landesmannschaftsmeisterschaften nächste Woche wird noch mal intensiv an den Schwebebalkenübungen gearbeitet, um dann erneut auf dem Treppchen zu stehen.

petra goettsche  
 make up training  
hochzeit | showevents  
040 87 21 76

## LANDESMANNSCHAFTSMEISTERSCHAFTEN



Eine Woche später fuhren die Turnerinnen dann nach Wedel, und überzeugten bei den Landesmannschaftsmeisterschaften! Sie erturnten 2 Landesmeistertitel und 2 Landesvizetitel, so erfolgreich war kein anderer Verein. In der Altersklasse 7 war es zudem sehr knapp, nur 0,05 Punkte fehlten der Mannschaft zum Sieg. Der Sieg in der inoffiziellen Einzelwertung ging dann aber mit Emily Schwarz nach Schenefeld und ein dritter Platz an Amina Omerhodzic. Zur Mannschaft gehörten noch Joy Mickoleit, Tilda Lausen und Inaaya Mahmood. Die Altersklasse 8 hatte es schwer, denn die SpVg. Eidertal Molfsee hatte sich mit dem TSV Trittau zusammengetan. Aber die Schenefelderinnen haben eine sehr starke Mannschaftsleistung gezeigt und verdient den 2. Platz erturnt.



Mit etwas mehr Glück wäre auch der Sieg drin gewesen. Das zeigt, wie stark die Vereinsleistung in der Altersklasse 8 war. Es turnten Hannah Schmeck, Sarah Michalzik, Varvara Epimakhova, Amy Sturm, Mariam Manolache und Greta Müller. Die Übungen der Altersklasse 9 sind schon sehr anspruchsvoll, umso schöner, dass die Schenefelderinnen Mayla Polat, Lotta Steinmetz und Mila Fridkin sich daran getraut haben. Ergänzt wurde die Mannschaft von Rosa Springer vom TC Hamburg. Die Turnerinnen haben vom Frühjahr bis jetzt große Fortschritte gemacht und verdient den Landesmeistertitel erturnt.

Den Abschluss vom Wochenende bildete der Wettkampf in der Kür olympisch. Hier gingen die Turnerinnen ab Al-

tersklasse 12 an den Start. Die Schenefelderinnen hatten durch Verletzungen, Krankheiten und Klassenreise einiger Turnerinnen keine optimale Vorbereitung. Doch hier zeigte sich die Routine der Turnerinnen. Sie erzielten einen überragenden Sieg mit 8 Punkten Vorsprung, welches in der Kür sehr viel bedeutet. Es war eine geschlossene Mannschaftsleistung, wo die Turnerinnen sich gegenseitig zu den sehr guten Leistungen gepuscht haben.

Die Schenefelderinnen konnten zum ersten Mal den Titel in der Kür olympisch feiern. Die letzten Jahre ging der Sieg immer an die Turnerinnen aus dem Leistungszentrum Kiel. Kira Milewski belegte in der inoffiziellen Einzelwertung trotz starker Erkältung einen 3. Platz und erturnte die höchste Balkenwertung. Amelie Wermke erturnte die höchste Sprung- und Bodenwertung. Die Mannschaft vervollständigten Rebecca Schönbeck, Marieke Weiß, Merle Ruff und Maja Dovgopol. Maja hat mit ihren guten Leistungen ihre Nominierung zum Deutschlandpokal der 12 und 13jährigen bestätigt. Der Deutschlandpokal findet im Oktober statt und Maja turnt dort in der Landesmannschaft von Schleswig-Holstein.



**Tradition seit über 100 Jahren**

BESTATTUNGEN  
**LAUWIGI**

von 1911 GmbH & Co.KG 

Tag und Nachruf

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

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

[www.lauwigi-bestattungen.de](http://www.lauwigi-bestattungen.de)

# SIE HALTEN DIE FAHNE HOCH!



## Kreisschülerturnfest in Uetersen 2023

Von 200 Teilnehmern waren nur noch 10 Jungen am Start, davon 9 von Blau-Weiß 96 Schenefeld. Im wahrsten Sinne des Wortes halten unsere Schenefelder Jungs im Geräte-turnen noch die Fahne hoch! Nur Uetersen stellte einen 6-jährigen auf.

Ist das Jungenturnen im Kreis Pinneberg am Aussterben? Nachdem die Jungen letztes Jahr in Moorrege sahen, wie das mit dem Kreisschülerturnfest so abläuft, hatten sie dieses Jahr beschlossen, alles mitzumachen: Wettkampf, Schauturnen, Übernachtung, Festumzug und Staffelläufe.

Nach einer gemeinsamen Erwärmung auf dem Sportplatz ging es morgens bei heißen Temperaturen draußen mit der Leichtathletik los: Werfen, Weitsprung und 50 m Sprint.

Danach gab es Nudeln mit Tomatensauce zur Stärkung. Nach einer kleinen Mittagspause im Klassenraum, der mit Luftmatratzen zum Schlafsaal für abends umfunktioniert wurde, ging es in der Turnhalle weiter mit Übungen (P2 – P5) am Reck, Barren, Boden und Trampolin. Alle turnten gute Übungen und konnten mit sich zufrieden sein.



Vor dem Abendessen (es gab Hot Dog satt) wurde das im Training einstudierte Schauturnen geprobt. Ein ruhiger Teil aus der Erwärmung von Wellerman und ein schneller Teil mit Bockspringen, Doppelrollen, Rädern und Flugrollen.

Die Jungs waren gleich als zweite Gruppe dran und sie waren der Knaller! Das Publikum tobte und klatschte im Takt, sodass die Jungs so motiviert wurden, dass sie alles super sauber, synchron und gut zeigten und wir Trainer und Eltern nur so staunten. Das Publikum war begeistert, die Jungs euphorisch und wir hoch zufrieden!



Am Abend wurde noch bei der Disco mit Cocktails der Erfolg gefeiert und auf der Tanzfläche die Robbe gezeigt, Macarena getanzt und Layla gesungen.

Am Sonntag ging es früh raus zum Festumzug und den Vereinsstaffelläufen. Gegen Mittag wurde das KSTF mit der Siegerehrung und vielen guten Plätzen abgeschlossen.

Gut gemacht, Jungs!  
EURE BIRTE

# EINRAD MAL ANDERS

Einradfahren ist ein Sport, der die Möglichkeit bietet, andere Sportangebote ins Einrad fahren zu integrieren. Dies bedeutet, dass es neben dem Kürfahren auf Wettkämpfen, dem Freestyle, auch andere Bereiche gibt, in denen wir aktiv teilnehmen.

Einer von diesen ist das Bahnenrennen, welches am 01. Juli 2023 in Elmshorn stattfand. Es handelt sich dabei um einen Wettbewerb, bei dem verschiedene Leichtathletikdisziplinen auf dem Einrad durchgeführt werden.



Zu den Disziplinen gehören 100m, 400m, 800m, 4\*100m Staffeln sowie Hoch- und Weitsprung. Hinzu kommen Langsamfahren, Stillstand und der sogenannte IUF-Slalom, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst schnell einen Parkour von Hüttchen durchfahren müssen. Des Weiteren gibt es

kurze Streckendistanzen, die mit einem bestimmten Trick überwunden werden müssen. Beispiele dafür sind 30m Wheelwalk, also mit beiden Füßen auf dem Reifen laufen, 30m Drag Seat, bedeutet, dass der Sattel auf dem Boden ist und trotzdem weiterfährt, und 50m Einbein, wo nur ein Bein auf der Pedale ist.

Trotz schlechten Wetters haben wir mit 10 Fahrerinnen und Fahrern teilgenommen und haben zahlreiche Medaillen mit nach Hause gebracht. Zudem sind wir am 09. September 2023 mit 6 Personen bei der Waldmeisterschaft in Groß Grönau mitgefahren. Es handelt sich hierbei um einen sogenannten Streckenfahrt-Wettkampf. Die Teilnehmer müssen in einem bestimmten Zeitraum möglichst oft eine abgesteckte Strecke fahren. Für die kleineren gab es ein kürzeres Ren-



nen. Hier mussten sie eine 1,15km in einer Stunde möglichst oft fahren. Für die Erfahrenen ging das Rennen 2 Stunden, in denen man Zeit hatte, die 2,57km langen Runden zu fahren. Die Strecke verlief dabei größtenteils durch den Wald.

Anna-Lena Heitmann fuhr in diesen zwei Stunden 14 Runden und damit 35,98km. Mit diesem Ergebnis wurde sie Waldmeisterin 2023 und verteidigte ihren Titel des vormaligen Rennens.

Ein weiteres Highlight für unsere Einradabteilung war die Teilnahme am Weltrekord-Versuch für die „meisten Hoch-



einräder bei einer gemeinsamen Fahrt (800-m-Strecke)“. Für diesen haben sich 10 unserer Fahrerinnen und Fahrer mit weiteren Fahrerinnen und Fahrern aus ganz Schleswig-Holstein im Krückaustadion Elmshorn getroffen. Ziel war es den vorherigen Weltrekord aus Süddeutschland 65 Fahrern zu überbieten. Nachdem jeder ein Hocheinrad für sich gefunden hatte, musste kontrolliert werden, ob jedes Einrad groß genug war, damit es auch für den Versuch gezählt werden konnte. Alle könnten bereits vorher aufsteigen und sich in Reihen einordnen, damit nach dem Startschuss nacheinander losgefahren werden konnte. Mit insgesamt 118 Fahrerinnen und Fahrern fuhr Schleswig-Holstein die 800m und stellt damit den neuen Weltrekord auf.

**JETTE KANEFENDT**



## COME ON AND DANCE!



Mit diesen Worten baten die Schenefelder Sky Dancers am 10. Juni 2023 anlässlich ihres 15-jährigen Bestehens bei Blau Weiß 96 Schenefeld e.V. zum Tanz.

Zahlreiche Line Dancer\*innen verschiedener Vereine aus Hamburg und Umgebung sowie von Fehmarn, aus Heiligenhafen und Lübeck folgten unserer Einladung mit uns zu feiern und ausgiebig gemeinsam zu tanzen. Das

Tanzparkett im Tanzzentrum an der Ohechaussee war trotz bereits hochsommerlicher Temperaturen gut und ständig gefüllt. Für den guten Ton unserer Tanzliste\*) und für die Technik sorgte bewährt Jens Schönbeck. Gespannt waren alle Teilnehmenden auf die Tanz-Workshops, in denen Celina Behrens (Tanzcoach) uns brandneue Tanzchoreografien zu bestimmten Musiktiteln beibrachte, und die von allen

mit viel Spaß und großem Applaus umgesetzt wurden.

Der Nachmittag bis zum frühen Abend verging wie im Fluge und zurück blieben erschöpfte, aber hochzufriedene Sky Dancers, die von ihren zahlreichen Gästen viel Dank und großes Lob für die in Eigenregie organisierte Veranstaltung erhalten haben.

**ANGELA HOLL**



Celina erklärt die neuen Schrittfolgen



Voller Einsatz bis zum Schluss



Im Workshop sind alle konzentriert dabei

**\*) Anmerkung für (Noch-)Nicht-Line Dancer\*innen:**

Für eine Line Dance Party wird im Vorwege immer eine Tanzliste erstellt, da weltweit für Musiktitel allerart festgelegte Schrittfolgen choreografiert sind. So weiß jeder Teilnehmende, was und wie auf dieser Veranstaltung getanzt wird. Das heißt treffen sich Line Dancer\*innen, die sich nicht kennen, können sie trotzdem zusammen denselben Tanz in line und synchron tanzen.



# RICHTER

## Eisenwaren - Schlüsseldienst

Inh.: A. Rottgardt e.K.

---

***Ihr Spezialist für Sicherheit & Beratung***

---

- Sicherheitsbeschläge
- Schließanlagen
- Einbruchschutz
- Tresore
- Werkzeuge
- Briefkästen und Briefkastenanlagen
- VA-Artikel
- Heimwerkerbedarf
- Stempelannahme
- Gartengeräte
- Elektronische Schließsysteme
- Alarmanlagen
- Türen öffnen

**Ladengeschäft:**

**Poststraße 4 • 25469 Halstenbek**

**Tel. 04101 41191 • Fax 04101 43119**

**22869 Schenefeld**

**Tel. 040 8302361**



**E-Mail: Richter.Eisenwaren-Schluesseld@t-online.de**

## FSJ CEYDA GÜL



Hallo liebe Sportlerinnen und Sportler, mein Name ist Ceyda Gül. Ich habe Anfang Oktober mein FSJ bei Blau-Weiß 96 begonnen. Auch ich bin seit meiner Kindheit Mitglied des Vereins und habe dadurch schon einige Sportarten kennengelernt. Momentan spiele ich selbst in der Volleyball Damenmannschaft. Bereits vor dem FSJ war ich als Co-Trainerin beim Kinderturnen und als Trainerin in der Volleyballabteilung tätig. Weiter engagiere ich mich in der Jugendabteilung. Ich freue mich weiterhin in der Kinderturnen- und Volleyballabteilung tätig zu sein, bei vielen Veranstaltungen mitwirken zu können und auch tolle Projekte der Jugendabteilung aufzubauen.

CEYDA GÜL

## FSJ FYNN SATTELKAU



Hallo liebe Sportlerinnen und Sportler, ich bin Fynn Sattelkau und hab zum 1. August 2023 mein FSJ bei Blau-Weiß begonnen. Ich bin viel im Bereich Fußball tätig, spiele selbst bei der 2. Herrenmannschaft von Blau-Weiß und habe mich passend dazu auch schon für die Trainer Ausbildung angemeldet. Doch auch beim Kinderturnen oder der KISS-Sportschule am Dienstag und Donnerstag findet man mich. Ich freue mich auf eine großartige Zeit, in der ich hoffentlich viele Veranstaltungen erleben darf.

FYNN SATTELKAU

## BFD JETTE KANEFENDT



Hallo liebe Sportlerinnen und Sportler,

mein Name ist Jette Kanefendt. Ich habe Anfang September mein BFD bei Blau-Weiß 96 begonnen. Seit meiner Kindheit bin ich Mitglied des Vereins und habe dadurch schon einige Sportarten kennengelernt. Mittlerweile schlägt mein Herz fürs Einrad fahren. Hier gehöre ich zur Leistungsgruppe, die schon einige Erfolge erreicht hat. Bereits vor dem BFD war ich als Trainerin in der Einrad Abteilung tätig und habe bei einzelnen Veranstaltungen, wie Kinderfasching und dem Kinderturntag, ausgeholfen. Ich freue mich nun durch die Kinderturngruppen weitere Erfahrungen als Trainerin zu sammeln. Außerdem ist es interessant, die Vereinsarbeit von einer anderen Seite zu sehen, sowie organisatorisch mitzuwirken.

JETTE KANEFENDT



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

## LUNGENSPORT FEIERT 15-JÄHRIGES JUBILÄUM

Im September 2008 startete unsere erste Lungensportgruppe. Mit einem kleineren Teilnehmerkreis trafen wir uns am Abend in der Sporthalle der Gemeinschaftsschule. Zunächst gingen wir davon aus, dass Teilnehmer mit Asthma zu uns kommen. Sehr schnell stellten wir aber fest, dass der Großteil unserer Teilnehmer COPD oder ähnliches hat. Für die zunehmend älteren Teilnehmer war die Zeit am Mittwoch recht spät, wir wechselten auf den Donnerstagnachmittag und trafen uns im G3.

Über einen längeren Zeitraum war die Gruppe nur sehr schwach besucht. Voller Zuversicht, dass sich dies ändern wird, hielten wir an dem Angebot fest und wurden belohnt. Mittlerweile haben wir neben der Gruppe am Donnerstag auch eine Gruppe am Dienstagvormittag. In fröhlicher Runde trainieren wir unsere Muskeln, Beweglichkeit und unsere Ausdauer. Spiele sind neben Entspannungseinheiten fester Bestandteil der Übungsstunden. Natürlich kommen auch Gespräche nicht zu kurz.

Wir sind sehr dankbar, dass uns viele Teilnehmer schon seit Jahren die Treue halten.

Lungensport kann von einem Arzt verordnet werden. Das Rezept ermöglicht dann eine Teilnahme an 50 oder 120 Einheiten.

Dienstag 10.30 im G3 bei Kirsten Klärner  
 Donnerstag 16.30 im G3 bei Katja Kleesattel  
**EURE KATJA**



**GLASEREI HAUSCHILD**  
 GLASERMEISTER - GLASGESTALTUNG

📍 Baumacker 3a 040 571 93 887  
 22523 Hamburg post@glaserei-hauschild.de

Ihre Glaserei in Hamburg Eidelstedt

**Praktische und dekorative Verglasungen und  
 Reparaturverglasung für Privat und Gewerbe**

[www.glaserei-hauschild.de](http://www.glaserei-hauschild.de)



**Ehrenmitglied-Interview**

In Interview mit Johann Albert ‚Jan‘ Timmermann, geboren 1933, Blau-Weißer seit gut 77 Jahren, Schenefelder mit Leib und Seele. Ehemaliger Fußballer in der Bezirksliga und langjähriger Förderer des Vereins, ehemaliger 1. Stadtrat. Mit Terrabaltic erfolgreicher Unternehmer.

Das Interview wurde Ende Oktober 2023 von Thomas Dobberstein geführt.



**FOTO:** Jan Timmermann in seinem schönen Garten freut sich: „Interviewt wird man ja nicht alle Tage!“



**Als Verein kann man  
mehr bewegen als allein!**

**JETZT SPORT** Lieber Jan Timmermann, vielen Dank, dass Sie mich hier bei sich zuhause empfangen. Sie sind seit über 77 Jahren Mitglied bei BW96 und Ehrenmitgliedschaft seit 2016. Das beeindruckt mich. Ist diese Vereinstreue eine Generationsfrage?

**JAN TIMMERMANN** Herzlich Willkommen. Nein, eine Generationsfrage wahrscheinlich nicht. Ich bin ja sehr Schenefelder und Blau-Weiß ist ebenfalls Schenefeld. Da passt es doch, wenn ich auch Teil des Vereins meiner Stadt bin. Beruflich bin ich genauso immer Schenefeld treu geblieben, obwohl ich Export-Kaufmann gelernt habe. Ich habe hier gegründet und mein Geschäft betrieben.

**JETZT SPORT** Waren Sie denn lange sportlich aktiv im Verein?

**JAN** Angefangen hat es 1946 als ich 12 Jahre alt war. Ich wollte unbedingt Fußball spielen. Meine Schulkameraden und ich haben uns extrem bemüht, eine Mannschaft zusammenzustellen und kaum ein Jahr nach dem Krieg ging dieser große Wunsch in Erfüllung. Wenn man etwas will, kann man auch etwas bewegen!

Bis 25 konnte ich also wunderbar bis zur Bezirksliga mitspielen, doch dann habe ich mich so am Knie verletzt, dass ich mit diesem Sport leider aufhören musste.

**JAN** Aber das war noch nicht das Ende des Sportlerlebens, oder?

**JAN** Stimmt, einerseits bin ich dann hauptsächlich Reiter geworden, habe hier eine Reitanlage mit aufgebaut. Andererseits bin ich dem Fußball und der 1. Herren als Sponsor mit meiner Firma Terrabaltic noch einige Jahre verbunden geblieben.

**JETZT SPORT** Als Sie im Herrenalter angekommen waren, gab es laut Ihrem Reime-Band in den Fünfzigern schon vereinspolitische Arbeit für Sie und Ihr Team zu tun. Blau-Weiß aus dem Dorf und Schwarz-Weiß aus der Siedlung waren zusammenzuführen. Wie ist Ihnen das gelungen?

**JAN** Meine Mannschaft hatte guten Kontakt zur Siedlung, also haben wir Spieler unsere Kontakte genutzt, um die Wiedervereinigung anzustreben. Das war wirklich schon ein frühes Kennlernen von Vereinspolitik (grinst). Also unser damaliger sehr engagierter Vorsitzender Karl Vogelsang hatte sich mit einigen Artikeln nicht sonderlich beliebt gemacht in der Siedlung. Vielleicht war das ein Teil der Gründungsgeschichte von Schwarz-Weiß. Als dann bei uns Neuwahlen anstanden, hat das ganze Team den Architekten Ernst Bach gewählt, weil wir wussten, dass er ein Freund des SW-Vorstands war. Seine Wahl war sicher Grundstein für die gelungene Wiedervereinigung des Vereins.

**JETZT SPORT** Was macht ein gutes Vereinsleben für Sie aus?

**JAN** Es war für mich von Kindesbeinen an faszinierend, Menschen auf dem sportlichen Sektor zusammenzubringen. Das habe ich zuerst bei Blau-Weiß erleben dürfen und später beim Aufbau des Elbdörfer und Schenefelder Reitervereins erneut. Vereinsleben ist so besonders, weil man als Verein mehr bewegen kann als allein!

**JETZT SPORT** Gibt es etwas, was Sie jungen Sportlerinnen und Sportlern gern mit auf den Weg geben möchten?

**JAN** Aus meiner Sicht ist der Idealismus nicht immer so zu spüren wie früher. Wir waren allerdings auch nicht von so vielen Dingen wie Fernsehern, Computern und Handys abgelenkt. Wenn damals in der Schule 10.000 m zu laufen waren, waren alle aus der Klasse dabei. Ich habe kein Allheilmittel, um das zu beeinflussen, außer mit gutem Beispiel voranzugehen für den Sport. Interesse wecken ja, aber die Ablenkung zu vermeiden liegt bei jedem selbst. Und Blau-Weiß macht das schon klasse mit seinem breit gefächerten Angebot. Damit kann man Leute begeistern.

**JETZT SPORT** Ihre Frau Renate feiert in diesen Tagen einen besonderen Geburtstag und ist bald 60 Jahre lang Vereinsmitglied. War es damals leicht, sie zum Eintritt zu bewegen?

**JAN** Nein, es war selbstverständlich für sie, mit einzutreten und so den Verein zu unterstützen. Sie war immer schon eine aktive Reiterin, was nun keine BW96 Sportart ist, aber sie war trotzdem immer dabei.

**JETZT SPORT** Gab es etwas, was Sie schon früh in der Welt des Sports und im Verein gelernt haben, was Sie später für Ihre erfolgreiche berufliche Karriere nutzen konnten?

**JAN** Ja, ganz vieles. Weiter zu denken, engagiert zu sein, als Mannschaftskapitän Menschen ohne Druck vom Mitspielen zu überzeugen. Nicht drangsalieren, sondern alle mitnehmen. Durch dieses Vorgehen habe ich später sehr viele langjährige Mitarbeiter in meinem Unternehmen gehabt. Man muss eine Richtung vorgeben und dann die Beteiligten entsprechend mitnehmen und fördern, damit sich die Menschen wohlfühlen in ihrem Job. Im Grunde sehr ähnlich wie im Sport.

**JETZT SPORT** Vielen Dank, lieber Jan Timmermann für dieses angenehme Gespräch! Und für die schönen Reime aus „Jan vom Hoff“. Meine Lieblingszeilen sind die, wo Sie Ihren „Hallenfußball“ auf Strumpfsock im Ballsaal beschreiben!

**JAN** Es gab ja noch keine Turnschuhe ...

Gültig ab: November 2023

# BW96 KURSE

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH		
08:30 09:30	<b>FUNCTIONAL FIT</b>	G3 Yasmina	09:00 10:15	<b>NORDIC WALKING</b>	Klöv. Ingrid	08:00 09:00	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	S Ulf
09:30 10:30	<b>SENIORENFIT</b>	G3 Yasmina	08:30 09:30	<b>RÜCKENFIT 50+</b>	G3 Yasmina	10:00 11:00	<b>SENIORENFIT</b>	G1 Kirsten
10:00 11:00	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	S Ulf	08:30 09:15	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Gilbeto	10:00 11:00	<b>RÜCKENFIT</b>	G3 Yasmina
10:30 11:30	<b>PILATES</b>	G3 Nursen	09:30 10:30	<b>RÜCKENFIT 50+</b>	G3 Yasmina	11:00 12:15	<b>YOGA</b>	G3 Yasmina
			09:30 10:15	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Gilbeto	11:00 11:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
			10:30 11:30	<b>BEWEGUNG BEIMS</b>	K Katja	12:00 12:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
			10:30 11:30	<b>REHA LUNGE</b>	G3 Kirsten			
			11:30 12:30	<b>SENIORENFIT</b>	G3 Kirsten			
14:30 15:15	<b>REHA NEURO</b>	S Nursen	18:00 19:00	<b>RÜCKENFIT</b>	G3 Dorit	15:00 15:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
15:30 16:15	<b>REHA ORTHO</b>	G3 Nursen	17:00 18:00	<b>RÜCKENFIT</b>	GF Katja	15:45 16:45	<b>REHA ORTHO</b>	G3 Katja
16:30 17:00	<b>BAUCH SPECIAL</b>	G3 Kerstin	18:00 19:00	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	S Gerda	16:00 16:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
17:00 18:00	<b>LANGHANTEL WORKOUT <sup>Ⓐ</sup></b>	G3 Kerstin	18:30 19:30	<b>RÜCKENFIT</b>	WK Ingrid	16:45 17:45	<b>INDOOR CYCLING <sup>Ⓐ</sup></b>	K Kerstin
17:45 18:30	<b>REHA ORTHO</b>	G1 Katja	18:30 19:30	<b>STRONG NATION<sup>®</sup></b>	G3 Katja L.	15:45 17:00	<b>AROHA<sup>®</sup></b>	G3 Manuela
18:00 19:00	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	S Gerda	19:00 20:00	<b>RÜCKENFIT</b>	GFG Katja	17:15 18:15	<b>REHA HERZ</b>	GF Katja
18:00 19:00	<b>REHA HERZ + DIABETES</b>	G3 Kirsten	19:00 20:00	<b>INDOOR CYCLING <sup>Ⓐ</sup></b>	K N.N.	18:00 19:00	<b>LANGHANTEL WORKOUT <sup>Ⓐ</sup></b>	G3 Kerstin
19:00 20:00	<b>REHA HERZ</b>	A Katja	19:30 20:30	<b>STEP AEROBIC CHOREO</b>	G3 Carola	18:15 19:15	<b>REHA HERZ</b>	GF Katja
19:00 20:00	<b>ZUMBA<sup>®</sup></b>	G3 Olga				18:00 19:00	<b>PILATES</b>	K Nursen
20:00 21:00	<b>PILATES <sup>W</sup></b>	G3 Sonja				18:30 19:30	<b>BBP-WORKOUT</b>	G1 Sandra
						19:30 20:45	<b>YOGA ONLINE</b> Zugang erfragen	online Ulrike

	DONNERSTAG			FREITAG		
	08:30 09:30	<b>RÜCKENFIT</b>	G3 Ingrid	09:00 10:00	<b>FUNCTIONAL FIT</b>	G3 Marion
	09:30 10:30	<b>RÜCKENFIT</b>	G3 Ingrid	10:00 11:00	<b>YOPI-RELAX</b>	G3 Marion
	10:00 11:00	<b>INDOOR CYCLING</b> Ⓐ	K Ulf	10:00 10:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Vera
	12:30 13:30	<b>QI GONG FÜR SENIOREN</b>	K Marina	11:00 12:00	<b>ZUMBA®</b>	G3 Katja L.
				11:00 11:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
				12:00 12:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
	16:30 17:30	<b>REHA LUNGE</b>	G3 Katja	15:00 15:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
	17:00 18:00	<b>YOPI RELAX</b>	K Marion	15:30 16:30	<b>QI GONG MIT TAI CHI-ELEMENTEN</b>	G3 Marina
	17:30 18:15	<b>REHA ORTHO</b>	G3 Katja	16:00 16:45	<b>REHA ORTHO ZIRKEL</b>	S Nursen
	18:00 19:00	<b>SENIORENFIT</b>	GF Ina	16:30 17:30	<b>MOTION</b>	G3 Gilberto
	18:30 19:30	<b>YOGA</b>	G2 Nicole	18:00 19:00	<b>INDOOR CYCLING</b> Ⓐ	K Ulf
	19:00 20:00	<b>RÜCKENFIT</b>	GF Katja	18:00 19:00	<b>SKIGYMNASTK</b>	WK Gilberto
	19:00 20:00	<b>INDOOR CYCLING</b> Ⓐ	K Anne/ Ulf			
	20:00 21:00	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	S Anne/ Ulf			

<b>A</b>	Sporthalle A
<b>B</b>	Sporthalle B
<b>G1</b>	Gymnastikraum 1
<b>G2</b>	Gymnastikraum 2
<b>G3</b>	Gymnastikraum 3
<b>GFG</b>	GorchFock Gymraum
<b>GF</b>	GorchFockHalle
<b>K</b>	Kursraum AdW
<b>KLÖ</b>	Klövensteen Parkpl. (Reitstall)
<b>S</b>	Studio
<b>ST</b>	Stadion AdW
<b>WK</b>	Wurmkamphalle

Ⓜ **Warteliste**  
Anmeldung für  
Warteliste über die  
Geschäftsstelle

Ⓐ **Begrenzte  
Teilnehmerzahl**  
Mit Anmeldung  
über die  
Homepage

Ⓞ **Outdoor**  
Kurs findet im  
Sommer auch  
draußen statt!

20,00 €/Monat

25,00 €/Monat

33,00 €/Monat

Reha Sport

## VORWORT

Liebe Freizeit-Aktive,

so langsam nähert sich der Sommer dem Ende zu und der Herbst mit seinem bunten Farbenspiel beginnt. Wir können auf eine ereignisreiche Zeit zurückblicken.

Alte Erinnerungen an unsere Kindheit, die unserer Kinder oder Enkel tauchten bei der Ostereiersuche im Norderstedter Stadtpark auf. Die Landpartien am Sonntag führten uns in Gegenden, in denen viele von uns noch nicht gewesen waren und verschafften neue Eindrücke. Besonders beeindruckend war unser Besuch in Büchen bei einem ehemaligen Zollbeamten, der über seine Arbeit an der ehemaligen Grenze berichtete. Dabei verwies er auch auf seine Dokumentarberichte, die im Fernsehen ausgestrahlt worden sind und weiterhin angesehen werden können. Zahlreiche Wanderungen führten uns in die nähere Umgebung, wobei Punkte, an den wir waren, Besonderheiten aufweisen, an denen wir oft achtlos vorbeigegangen sind. Die Heide erstrahlte für uns in voller Blüte und u.a. der Standort der ehemaligen Hatzburg in Wedel war für uns neu. Letzt stand eine individuelle Baustellenführung auf der Peking an, die für alle Teilnehmer sehr beeindruckend war. Auch die sportlichen Betätigungen

wie Boßeln und Boccia sorgten für viel Spaß. Viele interessante Radtouren führten uns in die nähere Umgebung. Es sind immer Wege dabei, die für uns ungewohnt sind, und die Natur erstrahlt jedes Mal in einem anderen Licht. Dabei kommt der Austausch untereinander beim Picknick oder einer Einkehr nicht zu kurz.

Die Kartenspieler können es immer kaum abwarten, wenn sie sich treffen. Eine gemütliche Runde, schaut doch einmal unverbindlich vorbei.

Unser aktuelles Programm zum Ausdrucken findet ihr auf der Homepage von BW96 und es liegt ebenfalls in der Geschäftsstelle aus.

Neue Gesichter in unserer Runde sind immer herzlich willkommen. Schaut doch einmal unverbindlich vorbei. Wir freuen uns auf Euch.

**RENATE JÄSCHKE**

## Neue Wanderoption bei den Freizeit-Aktiven!

Landpartie für Sonntagsaktive und alle, die es werden möchten!

Kombi-Tour einer Lang- und einer Kurzstrecke im selben Wandergebiet:

**Sportliche Partie:** Max. Strecke 12 km bei max. 4,5 km/h

**Komfortable Partie:** Max. Strecke 8 km bei max. 3 km/h

Ein gemeinsames Abschluss-Essen in einem Restaurant (Selbstzahler) ist bei allen Touren vorgesehen. Der nächste Termin ist am **09. Juli 2023**. Ziele und Einzelheiten findet ihr im Gesamtprogramm unter dem Stichwort ‚Landpartie‘.

Treffpunkt an allen Terminen ist die S-Bahnstation Elbgaustraße vor den Fahrkartenautomaten. Dort bilden wir Gruppen für günstige Tagesfahrkarten.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine kurze Anmeldung bei der jeweiligen Wanderleitung.

Ihr seid hoffentlich wieder zahlreich mit von der Partie, so dass wir alle, je nach persönlicher Kondition, zusammen aktiv sein können. Übrigens, Neueinsteiger oder Ausprobierende sind ebenfalls jederzeit herzlich willkommen!




**ahlfeld**  
*Ihr persönlicher Partner*

Friedrich-Ebert-Allee 4-12 · 22869 Schenefeld  
Tel: 040-839 239 0 · [www.vw-ahlfeld.de](http://www.vw-ahlfeld.de)

### 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 und die Mittagseinkehr. 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 dabei haben: Ausweispapiere, Impfpass, Mundschutz, ggf. Medikamente und Bargeld für eine Einkehr. Treffpunkt: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat vor der Sporthalle Achter de Weiden um 10.00 Uhr. Geänderte Abfahrtszeiten, Treffpunkte und Termine sind aus dem Programm zu entnehmen.

Nachfragen und weitere Infos bei Ute Wolff:  
04101 42361

### Spielevormittag - Brett- und Kartenspiele aller Art.

An jedem 2. und 4. Dienstag im Monat.  
Leitung: Hans-Jürgen Panthen, Telefon 040 / 830 53 45  
Treffen: von 10.00 bis 12.00 Uhr, Alte Geschäftsstelle von Blau-Weiß 96

### Spaziergänger-Treff - NEU zum gemeinsamen Mittagstisch.

Jeden letzten Donnerstag im Monat – außer an Feiertagen und im Dezember - in unterschiedlichen Restaurants.  
Treffpunkt ab Januar 2023: 11.30 Uhr an der Bushaltestelle Stadionstraße, Ecke Luruper Chaussee / Stadionstraße.

# 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](mailto:info@albertsen-elektro.de)  
[www.albertsen-elektro.de](http://www.albertsen-elektro.de)



**TERMINE RADWANDERN**

<b>07. November 2023</b> Dienstag	<b>Die Dörfer-Runde (Schenefeld, Eggerstedt, Thesdorf, Rellingen, Borstel, Tangstedt ...)</b> Mit Picknick, Länge der Strecke ca. 40 km. Leitung: Eva Deuf und Kai Brand
<b>21. November 2023</b> Dienstag	<b>Nach Uetersen zur Schokoladenfabrik</b> Mit Einkehr. Leitung: Elisabeth Denecke
<b>05. Dezember 2023</b> Dienstag	<b>Weihnachtlicher Jahresabschluss in Peters Bistro</b> Traditionelles Grünkohlessen satt € 21,90 (Alternativgericht steht zur Auswahl). Treffpunkt: 12.00 Uhr Peters Bistro, Hauptstraße 83, 22869 Schenefeld, Hoteleingang. Organisation der Feier: Festausschuss unter der Leitung von Ursel Niß und Team. <b>Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 20.11.2023 bei Ursel Niß Telefon 04101 41717</b>
<b>19. Dezember 2023</b> Dienstag	<b>Auf zum Bürgerpark nach Appen</b> Treffpunkt: 11:00 Uhr vor der Sporthalle Achter de Weiden. Einkehr im Mondea. Leitung: Eva Deuf und Kai Brand
<b>16. Januar 2024</b> Dienstag	<b>Gemeinsame Einkehr</b> Treffpunkt: 12:30 Uhr. Restaurant YUMMY, Fahrenort 125, 22547 Hamburg. Leitung: Ingrid Dehne
<b>06. Februar 2024</b> Dienstag	<b>Gemeinsame Einkehr</b> Treffpunkt: 12:30 Uhr. Tunici, Luruper Chaussee 2, 22761 Hamburg. Leitung: Elisabeth Denecke
<b>20. Februar 2024</b> Dienstag	<b>Gemeinsame Einkehr</b> Treffpunkt: 12:30 Uhr. La Vita, Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld. Leitung: Eva Deuf und Kai Brand
<b>28. Februar 2024</b> Mittwoch	<b>Für alle Freizeit-Aktiven</b> Treffpunkt: 13:00 Uhr. Graue Erbsen Essen im Schützenhof, Quickborner Str. 122, 25494 Borstel-Hohenraden.  <b>Nur mit verbindlicher Anmeldung bei Ute Wolff. Bitte beachten: Bei Nichterscheinen beim Essen trotz Anmeldung muss das Essen bezahlt werden!</b>  Leitung Ute Wolff: 04101 43361 oder utewolff@gmx.net

Bei den Radwandertouren vom 01. November bis Ende Mai wird bei den Touren mittags in einem ausgesuchten Lokal Bei den Radwandertouren vom 01. November bis Ende Mai wird bei den Touren mittags in einem ausgesuchten Lokal eingekehrt. Leider ist es in letzter Zeit nicht immer möglich ein entsprechendes Lokal zu finden, deshalb ist vermerkt, wenn ein Picknick mitgenommen werden muss.

Die Richtgeschwindigkeit beträgt ca. 15 km/Stunde. Größere Strecken bzw. geänderte Treffpunkte sind jeweils angegeben und sind zu beachten. Treffpunkt ist immer um 10.00 Uhr vor der Sporthalle Achter de Weiden.

Nähere Infos zu den einzelnen Touren von Juni bis September 2023 bitte nur über die Abteilungsleitung, Renate Jäschke anfragen. Telefon 040 8302129.

## TERMINE WANDERN

**08. November 2023**

Mittwoch

**Besuch des Freilichtmuseums Kiekeberg mit Einkehr in „Stoof Mudders Kroog“**

Wir wandern vom S-Bahnhof Neuwiedental zum Kiekeberg. Im Freilichtmuseum hat dann jeder die Möglichkeit, seinen individuellen Interessen nachzugehen. Einkehr in der Museumsgaststätte „Stoof Mudders Kroog“. Zurück geht es mit dem Bus nach Harburg. Strecke: Ca. 6 km  
Treffpunkt: 10:00 Uhr am S-Bahnhof Elbgaustraße.

Leitung: Eva Deuf und Kai Brand

Telefon 040 83932961, E-Mail: edeuf@o2mail.de

**Anmeldung bitte bis zum 01.11.2023**

**22. November 2023**

Mittwoch

**Führung durch den Schellfischtunnel**

**Der Termin wird immer erst kurzfristig bestätigt.**

Bitte achtet auf eure Mails von uns oder auf die Termine auf unserer Homepage.

Leitung: Silke Talke

Telefon 040 872109, E-Mail: SilkeTalke@t.online.de

**23. November 2023**

Donnerstag

**05. Dezember 2023**

Dienstag

**Weihnachtlicher Jahresabschluss in Peters Bistro**

Traditionelles Grünkohlessen satt € 21,90 (Alternativgericht steht zur Auswahl).

Treffpunkt: 12.00 Uhr Peters Bistro, Hauptstraße 83, 22869 Schenefeld, Hoteleingang.

Organisation der Feier: Festausschuss unter der Leitung von Ursel Niß und Team.

**Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 20.11.2023 bei Ursel Niß Telefon 04101 41717**

**13. Dezember 2023**

Mittwoch

**Besuch des Museums der Illusionen**

Eine verblüffende visuelle, sinnliche und lehrreiche Erfahrung mit vielen neuen unerforschten Illusionen, anschließende Einkehr. Eintritt: Euro 8,00.

Treffpunkt: 09:15 Uhr Schenefeld, Dorfplatz

Leitung: Renate Jäschke

Telefon: 040 8302129, E-Mail: renae.jaeschke@gmx.de

**Anmeldung bitte bis zum 25. November 2023**

Die Termine ab Januar 2024 sind aktuell auf [www.bw96.de](http://www.bw96.de) zu finden bzw. liegen in der Geschäftsstelle aus.



Bredenbeker Teich



Wanderung im Sachsenwald

BW96FREIZEIT-AKTIV



Alter Botanischer Garten



Kaffeetafel



Unterwegs im Hamburger Volkspark



Dem Vortrag lauschen



Kurz vor einem Vortrag



Auf der Piking



Beim Boccia



Zwischenstopp Lüneburger Heide

# Überraschungsparty vom Functional Circuit zu Ulfs 70. Geburtstag



Wir schreiben das Jahr 2023, es ist Montag, der 28. August, **09:45 Uhr**. Unsere Fitnessgruppe trifft sich im Vorraum des Geschäftszimmers zu einer von langer Hand geplanten Aktion. Marita und Rita mixen aus mitgebrachten Zutaten leckere Cocktails, natürlich – wie es sich für den Fitnessbereich gehört - alkoholfrei. Einige sind mit extravaganten Kopfbedeckungen gekommen, andere mit ausgesuchten Designer-Brillen. Ich habe mich in Schale geworfen und mein bestes T-Shirt angezogen: ein schönes gefülltes Bierglas (s. Foto).

**09:53 Uhr** unterschreiben noch einige aus unserer Gruppe eine Glückwunschkarte. Der Countdown läuft. Punkt **10:00 Uhr** machen wir uns dann auf den Weg. Ulf sieht uns kommen und ist ausnahmsweise mal sprachlos. Es ist **10:02 Uhr** und die Cocktails scheinen schon im Vorwege ihre Wirkung zu entfalten: Statt Traineransagen hört man im Fitnessbereich unseren gemischten Fitness-Chor „Happy Birthday“ singen. Ich trage einen kurzen Text vor, in dem ich Ulf auf

meinen Handschlag „seelisch“ vorbereite. Nun hat er definitiv das richtige Alter erreicht. Jetzt muss er nur noch herausfinden wofür. Mit unseren Cocktails ist die Theke endlich mal richtig zum Einsatz gekommen. Vielleicht ja eine Idee für die Zukunft??

Petra wollte eigentlich eine Torte mitbringen, hat uns dann aber mit einem lustigen Text auf Platt mitgeteilt, warum es leider nicht geklappt hat. Um **10:16 Uhr** ist uns ein letzter Schluck unseres „Vitamincocktails“ gegönnt. Dann erinnert sich Ulf daran, dass wir ja noch was tun müssen. Wir schreiben immer noch das Jahr 2023, es ist Montag, der 28. August, und um **10:25 Uhr** hat uns „der Trainer“ mit seinem Kommando „Und los!“ wieder voll im Griff. So wirklich verändernd scheint die Wirkung von alkoholfreien Cocktails auf Dauer doch nicht zu sein ... aber macht nichts, uns bringt's mit Dir, Ulf, Riesenspaß!

**EUER ROBERT**

## Fitness-Gymnastik - worauf es dabei ankommt!

Der nachfolgende „Mitschnitt“ einer Fitnessgymnastik-Stunde erschien im Winter 1995 in den BW96-Nachrichten. Trotz der Zeitspanne von 28 Jahren könnte es sich – bis auf wenige Änderungen – so auch in einem aktuellen Kurs zugetragen haben. Der Dialog beschreibt auf jeden Fall sehr schön das soziale Miteinander in vielen Kursen, welches neben dem Sport eine große Rolle spielt und ein Pluspunkt im Vereinssport ist:

Ursel nu wieder – heute im lila Outfit – letzter Versuch, was? - Mensch, Lucie, komm du man erst in meine Jahre!  
**Kommt endlich in die Halle.**

Na, Edith, auch mal wieder dabei? Ich denk, du bist in der 8-Uhr-Gruppe.

**Guten Abend, ihr Lieben. Kommt mal'n bisschen näher! Also, mein Programm heute...**

Wo ist eigentlich die Picknick-Liste für die Fahrradtour? – Gibt's diesmal nicht, soll ein Überraschungspicknick werden.

**Also, Programm: Erstmal warmlaufen, dann ein paar Lockerungsübungen für die Fußgelenke, Schultern, Arme. Zum Schluss auf den Boden.**

Ich mach wieder Matjessalat. – Super! Du wolltest mir noch das Rezept geben.

**Lauft euch warm – durcheinander – hüpf, lauft Kreise, geht – wie ihr wollt.**

Ich bring nur zwei Flaschen Sekt und Knabberzeug mit. – Dann mach ich 'ne Quiche.

**Kommt bitte zum Kreis. Lockert den Fuß im Gelenk.**

Kommt eigentlich von Draves eine mit, damit wir 'ne ordentliche Brotauswahl haben?

**Den anderen Fuß, locker, nur den Fuß, aus dem Gelenk.**

Meiner? Krieg' den mal aus'm Sessel, wenn die Sportschau läuft. Hast du schon Forrest Gump gesehen?

**Rollt die Füße auf dem Boden ab.**

Dann lass uns doch trotzdem gehen. Jenseits von Afrika läuft im Fama – ich brauch mal was fürs Herz. Vielleicht will Monika mit – den Wagen hab ich.

**Hebt die Knie – schneller – rechts – links – höher die Knie, höher!**

Anschließend gehen wir zu dem neuen Italiener, da wollte ich schon ewig hin.

**Lauft noch ein paar Runden durcheinander – rückwärts – vorwärts – auf Zehenspitzen – tief ausatmen.**

Wo ist eigentlich Ingrid? – Zur Kur im Hessischen, tausend Kalorien und so. 850 Gramm hat sie schon runter!

**Zum Kreis kommen, bitte. Hebt eine Schulter – die andere – beide gleichzeitig.**

Lisbeth, komm, steh da nicht müßig herum, tu was für dich!

**Die Arme vor – ziehen, ziehen – aus der Schulter.**

'n richtiger Wonneproppen, der kleine Johannes von Christina. Habt ihr schon das Foto auf der Geburtsanzeige gesehen?

**Einen Arm heben – abknicken, hinter den Kopf fallen lassen – mit der anderen Hand den Ellenbogen zum Kopf ziehen.**

Haben wir eigentlich schon festgelegt, wie wir für unser Fitness-Wochenende nach Glücksburg kommen? Mit Pkw's oder mit der Bahn?

**Den anderen Arm – abknicken hinter den Kopf – den Ellenbogen rüberziehen – noch'n Stück.**

Nächsten Donnerstag ist doch sowieso Bierabend, da können wir das alles besprechen.

**Schüttelt die Arme aus, lockert Arme und Beine.**

Ich finde, wir gehen nächsten Donnerstag dann wieder zu Deuerling, da gibt's doch das beste Eis. – Und erst das Schinkenbrot.

**Einen Arm hochstrecken, den anderen runter – zieht euch auseinander.**

Und ich sag, Sven, du musst mehr üben. 'ne Vier in Deutsch, tut das denn nötig? Gott sei dank, in Mathe ist er sehr gut.

**Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, stellt ein Bein vor, hebt die Fußspitze, stützt den Oberkörper auf dem anderen Knie ab – den Bauch in den Rücken drücken, Brustbein raus.**

**Luruper**  
Nachrichten

**Osdorfer**  
KURIER

**Schenefelder**  
BOTE

Herausgeber: Frank A. Bastian

**Holstenplatz 6 · 22869 Schenefeld**

Telefon 040/831 60 91 -93

E-mail: [luruper-nachrichten@t-online.de](mailto:luruper-nachrichten@t-online.de)

Internet: [www.luruper-nachrichten.de](http://www.luruper-nachrichten.de)



Seit über  
65 Jahren  
immer am Ball!

Gegründet 1955

Hat Ole jetzt auch einen Computer? Pass bloß auf, dass er nicht nur noch daran sitzt. – Das kann ich dir sagen! Vor allen Dingen die Schularbeiten, die müssen erst fertig sein.

**Das andere Bein. – Na, kommt was an?**

Aber was willst du machen. Selbst mein Mann hockt da jetzt nur noch vor. Ich kann von Glück sagen, wenn die beiden mir gelegentlich noch gute Nacht sagen.

**Ein Bein nach hinten, das andere Knie bleibt weiter gebeugt – ein bisschen wippen, damit ihr auch was spürt.**

Was, du fährst in Urlaub, um diese Zeit? Rentnerin müsste man sein!

**Das andere Bein – stützt euch ab – die Ferse bleibt am Boden.**

Von wegen, du wirst dich noch wundern! Rentnerin, das ist vielleicht ein Stress – da brauchst du deinen Urlaub.

**Die Knie bleiben leicht eingeknickt – schiebt die Kiste nach hinten raus – jetzt das Becken vorschieben – rollt euch langsam auf, zuletzt kommt der Kopf hoch.**

Na, was macht der Umbau? Ich bin froh, dass wir das hinter uns haben. Monatelang auf der Baustelle leben. Immer dieser Mörteldreck.

**Lockert aus – die Beine in alle Richtungen – hüpf ganz locker.**

Puh, ist das hier heute heiß. Macht doch mal die Lüftungsklappen auf.

**Holt bitte die Matten raus, wir gehen auf den Boden.**

Tut das gut, sich mal richtig schön lang zu machen.

**Legt euch auf den Rücken. Wir wollen was zur Rückenstärkung tun und natürlich für unsere Bauchmuskeln.**

Ooch, Marga, musst du uns immer so quälen?

**Also, los! Streckt euch – zieht die Arme über den Kopf. Rezelt euch.**

Psst, seid nicht so laut. Sonja schläft.

**Stellt die Beine hüftbreit auf, stemmt sie in den Boden. Drückt den Rücken auf die Matte, zieht die Pomuskulatur zusammen...**

Wo ist denn Katja heute? – Die wollte noch ins Stadtzentrum, bei H&M Schnäppchen jagen.

**...und hebt langsam ab. Halten – wer will, streckt ein Bein vor.**

Ach ja, so schlank wie sie möchte ich sein. Und was habe ich schon für Diäten versucht.

**Das andere Bein vor. Halten.**

Bei mir dasselbe. Nicht hilft. Ich ernähr mich fast nur noch von Joghurt und Obst.

**Rollt langsam ab, langsam – erst wenn ihr auf der Matte liegt, die Muskulatur entspannen.**

Aber du siehst es ja, nichts als Speckrollen.

**Zieht die Knie zum Kopf. Rollt euch und massiert den Rücken.**

Kann ich nachher noch duschen, oder schaffen wir es dann nicht mehr, bevor der Eismann im Stadtzentrum zumacht?

**Die Beine wieder hüftbreit aufstellen. Nehmt den Kopf in die Hände.**

Kommt ihr Sonnabend auch zu der Abschlussparty?

**Zieht den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Das stärkt sie wieder, die schrägen Bauchmuskeln.**

Eigentlich schon, aber ich weiß nicht, was ich anziehen soll.

**Und wenn's schwerfällt noch viermal.**

Uff, uff, pffhhh!

**Die andere Seite. Den Kopf nur halten, nicht hochziehen – die Bauchmuskeln sollen die Arbeit machen.**

Was stöhnst du denn, mein Christa? Mal immer locker, noch dreimal, noch zweimal...

**Und wieder die Knie anziehen, den Rücken massieren – auseinanderfallen – den Bauch abklopfen.**

Mein Gott, ich bin in Schweiß gebadet.

**Kommt über die Seite hoch zum Stehen – langsam.**

Nu langt das aber auch, Marga. Sollen wir uns denn heute total verausgaben?

**Zum Schluss noch ein paar Runden locker laufen – durcheinander – locker – und tief einatmen – ausatmen.**



**„War doch gut, dass wir  
uns wieder aufgerafft haben!“**

## Gymnastik-Ladies ein Rückblick 2023

Marga und ihre Gymnastik-Ladies - dabei handelt es sich um eine Gruppe unternehmungslustiger Frauen, die sich seit vielen Jahrzehnten (es müssen mindestens 40 Jahre sein) jeden Donnerstagabend zum gemeinsamen Sport in der Turnhalle treffen. Neben dem sportlichen Treff in der Turnhalle machen die vielen gemeinsamen Veranstaltungen und Unternehmungen den Zusammenhalt der Gruppe aus. Im Jahresverlauf fest eingeplant waren jahrzehntelang

- Die **Nachtwanderung** im Januar zur Pony-Waldschänke Klövensteen (Start in Schenefeld Dorf nach einem wärmenden Punsch)
- Zur **Altweiberfastnacht** Gymnastik in Verkleidung mit anschließendem Umtrunk
- Im Frühling ein **Wandertag** in Hamburg
- Im Sommer eine **Fahrradtour** mit Übernachtung
- In den Sommerferien, während der Schließung der Sporthalle, statt Sport **Treffpunkt am Stadtzentrum Schenefeld** und eine **Fahrradtour** zu umliegenden Eiscafés
- Im Herbst ein **Fitness-Wochenende** mit 2 Übernachtungen in Norddeutschland
- Im Dezember eine **Weihnachtsfeier** mit kleinem Julklapp-Geschenk und
- Am letzten Donnerstag des Monats der „**Bierabend**“ nach dem Sport im Restaurant Pegasus

Auch wenn u.a. Corona und leider auch das Älter werden zu der einen oder anderen Einschränkung führten - aktiv sind die Ladies noch immer, wie die Unternehmungen im Laufe des Jahres zeigen.

INA



Treff bei Marga im Garten



Sommerfest im „Ohledorf“



Altweiberfastnacht 2023



Altweiberfastnacht 2023



Altweiberfastnacht 2023



Mittagessen in der Oberhafenkantine



HAPPY  
*Birthday*  
 TO YOU!



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

<b>Behn</b>	Frank	Löwrick	Herta
<b>Bienia</b>	Sabine	<b>McDavid</b>	Kirsten
<b>Binder</b>	Conni	<b>Mikerin</b>	Maxim
<b>Block</b>	Christian	<b>Molter</b>	Ursula
<b>Böhme</b>	Paul-R.	<b>Müller</b>	Jörn
<b>Brühl-Schaidt</b>	Renate	<b>Munack</b>	Andrea
Deuf	Eva-Maria	<b>Münster</b>	Michael
Dieckmann	Karin	Nagel	Dagmar
<b>Ferkinghoff</b>	Holger	Nolze	Gerhard
<b>Fleischmann</b>	Ellen	<b>Oldenburg</b>	Britta
<b>Franck</b>	Renate	Pott	Stephan
Grabe	Günther	<b>Reiche</b>	Edelgard
<b>Hagemann</b>	Sieggrid	<b>Rienecker</b>	Katja
<b>Hartmann</b>	Marrit	<b>Rücker</b>	Dorthea
<b>Hohnsbein</b>	Walter	Schlemenat	Angelika
Jantzen	Irma	Sie Too	Petrus
Jegodka	Ilse	Stahl	Sigrid
Jenssen	Ute	<b>Timmermann</b>	Renate
Jers	Carola	Ullrich	Ilse
<b>Kaiser</b>	Frauke	Unteutsch	Andrea
<b>Kleinert</b>	Annette	<b>von Janta-Lipinski</b>	Gisela
<b>Klischat</b>	Jürgen	Wearn	Steven
<b>Krizak</b>	Viola	Wieruch	Peter
Lindecke	Karsten		

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



# 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.

## TEIL IV

### Rehasport bei „chronischen Schmerzen“

Zunächst stellt sich die Frage, was chronischer Schmerz eigentlich ist und wo dieser Schmerz auftreten kann. Sobald ein Schmerz im Körper seine Warnfunktion verliert und dauerhaft anhält, spricht man von chronischen Schmerzen. Dies passiert i.d.R. bereits ab einer Schmerzdauer von 3 Monaten. Das schmerzverarbeitende System, also das Nervensystem, verändert sich dabei derart, dass es selbst Schmerzsignale erzeugt. Das heißt nicht, dass sich Betroffene diesen Schmerz nur einbilden. Das bedeutet nur, dass es keinen akuten Auslöser mehr gibt.

Die häufigsten Formen chronischer Schmerzen sind Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Gelenkschmerzen sowie das Fibromyalgiesyndrom.

Nun ist ein Leben mit dauerhaften, mitunter stärksten Schmerzen, so einschneidend, dass Betroffene deswegen auch zu Persönlichkeitsveränderungen neigen. Denn Körper und Seele gehören zusammen und können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Die Lebensqualität sinkt zumeist spürbar. Dies beginnt oft damit, dass die Schlafqualität negativ beeinflusst wird. Dieser entstehende Mangel schränkt, neben den Schmerzen selbst, die Leistungsfähigkeit ein. Die gefühlte Ausweglosigkeit aus dem Schmerz kann Beziehungen belasten und zu Einsamkeit führen, da die Teilhabe am sozialen Leben aufgegeben wird. Nicht selten entwickeln Menschen mit chronischen Schmerzen Depressionen.



QUELLE: aerzteblatt.de



**Nicht selten entwickeln  
Menschen mit chronischen Schmerzen  
Depressionen.**



QUELLE: schmerzgesellschaft.de

All diese Einflussfaktoren beschreibt, wie in der Abbildung zu sehen, das **Bio-Psycho-Soziale Modell bei chronischen Schmerzen**. Die Therapie chronischer Schmerzen setzt genau an diesem Punkt an. Sie ist übergreifend, also multimodal. Im besten Fall arbeiten Orthopäden, Physiotherapeuten, Psychologen und Schmerztherapeuten eng zusammen. Ein solches Konzept, eine „multimodale Schmerztherapie“, bietet in unserem Umkreis das TABEA Krankenhaus in Ham-

burg-Blankenese. Weitere Informationen findet man hierzu auf der Homepage des Krankenhauses unter [www.tabea-fachklinik.de/schmerzzentrum](http://www.tabea-fachklinik.de/schmerzzentrum). Nach dem Besuch beim Hausarzt, ist dies eine gute Möglichkeit Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Der Rehasport bietet darüber hinaus eine langfristige Möglichkeit unterstützend einzugreifen. Denn eines der wichtigen Ziele ist es, mehr Freude an der Bewegung und an regelmäßiger körperlicher Aktivität zu erlangen, um die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Ich möchte euch hier also kein klassisches Heimprogramm zeigen, sondern vielmehr dazu aufrufen in unsere Gruppen oder in unser Fitness-Studio zu kommen. Denn hier seid ihr unter Menschen, mitunter sogar mit Menschen, die ähnliche Krankheitsbilder aufweisen. Alle chronischen Schmerzpatienten sind also willkommen und herzlich eingeladen das mitzumachen, was an dem einzelnen Trainingstag geht.

VERA OHN-BLECKMANN



## WIR BILDEN AUS. BEWIRB DICH JETZT!

Wir bieten folgende Ausbildungsberufe für das Ausbildungsjahr 2023 und 2024 an:

**Fachmann / -frau für Restaurant- und Veranstaltungsgastronomie (m/w/d)**

**Hotelfachfrau / -mann (m/w/d)**

### HOTEL KLÖVENSTEEN

~ RESTAURANT PETER'S BISTRO ~

Hotel Klövensteen GmbH & Co. KG  
Frau Silvia Weiß  
Holstenplatz 6 · 22869 Schenefeld  
Telefon: 040/839 008 21  
E-Mail: [bewerbung@hotel-kloevensteen.de](mailto:bewerbung@hotel-kloevensteen.de)  
[www.hotel-kloevensteen.de](http://www.hotel-kloevensteen.de)

# VEREINSSPLITTER

## BW96 Schwimmen startet neu

Das Lehrschwimmbecken der Gorch-Fock-Schule mit seinem individuell verstellbaren Hubboden bietet beste Voraussetzungen für kleine Schwimmerinnen, Schwimmer und alle, die es werden wollen.

Unsere Philosophie ist es, den Kindern die Zeit zu geben, die sie benötigen, um ihre Schwimmfähigkeit zu erlangen. Das heißt für uns, dass ein Kind erst dann „wirklich“ schwimmen kann, wenn es das Bronze-Abzeichen abgelegt hat.

Wir versuchen den aktuellen „Stau“ bei den Anmeldungen zum Schwimmen durch die Einführung eines Kurssystems

für die Silber- und Gold-Abzeichen schneller aufzulösen. Es sollen dadurch noch mehr Kinder die Chance erhalten, diese Abzeichen bei uns zu erlangen. Das neue Kurssystem ist bereits gestartet. Ab sofort nehmen wir nur noch Kinder in unsere Warteliste auf, die das 2. Lebensjahr vollendet haben und sich für die Schwimmschule anmelden möchten.

Bitte meldet Eure Kinder direkt in den entsprechenden Kursen oder in der Warteliste über die Website an ([www.bw96.de/sportangebote/schwimmen/](http://www.bw96.de/sportangebote/schwimmen/)). Bitte nutzt dafür die blauen Buttons am unteren Ende der jeweiligen Themenseite.

Unser Trainerinnen- und Trainer-Team freut sich auf die Kids.



## Die Hallenübernachtungen fand wieder statt!

Wegen Corona konnte die Hallenübernachtung in den letzten Jahren nicht mit Übernachtung, sondern nur in einer „Light-Version“ stattfinden. Dieses Jahr am 07.10.2023 konnten die 7-14 Jahre alten Kinder endlich wieder ihre Schlafsachen mit in die Halle bringen.

Es gab verschiedene Stationen, an denen sich die 40 angemeldeten Kinder austoben konnten. Eine der beliebtesten war das Colakistenstapeln. Die Kinder wurden mit einer Kletterausrüstung gesichert und konnten probieren, durch das Stapeln der Kisten bis an die Hallendecke zu gelangen. Zudem gab es eine Hüpfburg mit Rutsche, einen Turnbereich und einen Teil, bei denen sie mit Bällen spielten.

Nach dem Abendessen wurden dann als erstes die Schlafplätze aufgebaut.

Jede Gruppe belegte einen Platz in der Halle und baute sich dort mit Hilfe der Helferinnen und Helfer eine eigene Höhle. Zum Abschluss des Tages wurde noch ein Spiel mit allen Kindern gespielt, da die geplante Nachtwanderung aufgrund des schlechten Wetters nicht stattfinden konnte. Danach lagen dann alle Kinder ausgepowert im Bett.

Der nächste Tag hat für alle um 09:00 Uhr mit dem gemeinsamen Frühstück begonnen. Bis zur Abholung um 12:30 Uhr wurden die Höhlen wieder abgebaut sowie weitere Spiele mit den Kindern gespielt.

Ganz viel Dank geht an alle Helferinnen und Helfer, die die Übernachtung organisiert und betreut haben. Ohne sie hätte diese erste Hallenübernachtung nach der Pandemie gar nicht stattfinden können!

## SPORT FÜR ALLE

Spendenprojekt Patenschaftskonto



### Eine gute Idee nicht nur zur Weihnachtszeit!

Kein Kind ohne Sport! Jeder junge Mensch soll bei Blau-Weiß 96 Schenefeld Sport treiben können. Damit dieser Wunsch nicht an finanziellen Mitteln scheitert, gibt es bei uns das Sport-Patenschaftsprojekt: Im Dezember 2007 haben wir einen Sozialfonds eingerichtet, der dank großzügiger Spenden von Mitgliedern, Einzelpersonen, Sportgruppen, Institutionen, Firmen sowie auch Preisgeldern schon vielen Sportlern, hauptsächlich Kindern und Jugendlichen, helfen konnte.

Seit Juli dieses Jahres gibt es die Möglichkeit, das Spendenprojekt „Patenschaftskonto“ mit einem „SpendenEuro“ zu unterstützen:

- Neumitglieder haben durch Angabe auf der Eintrittserklärung die Möglichkeit, freiwillig 1 € pro Monat an den Sozialfonds für Sportpatenschaft von Blau-Weiß 96 zu zahlen. Dieser Spendeneuro wird gemeinsam in einer Summe mit dem Vereinsbeitrag per Lastschrift eingezogen.

- Du bist bereits Blau-Weiß 96 Mitglied? Wir freuen uns, wenn du ebenfalls unseren Sozialfonds freiwillig mit 1 € pro Monat unterstützen möchtest. Melde dich in der Geschäftsstelle oder per E-Mail an [info@bw96.de](mailto:info@bw96.de)

Wir freuen uns sehr, dass über diesen Weg bereits 75,00 pro Monat für den Sozialfonds gespendet werden – ein großes Dankeschön an die 68 Mitglieder, die dies ermöglichen!

Wir hoffen auch in Zukunft auf eine ungebrochene Spendenbereitschaft der Mitglieder und Sympathisanten von Blau-Weiß 96. Die nahende Advents- und Weihnachtszeit ist doch ein schöner Anlass, bedürftigen Menschen auf diese Art eine Freude zu machen! Ob eine kleine Sammlung auf der Weihnachtsfeier eurer Sportgruppe oder eine Spende von Firmen - wir freuen uns über jede Unterstützung und wünschen eine besinnliche und friedliche Advents- und Weihnachtszeit.

Sozialfonds für Sportpatenschaften.:  
Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V.  
VR-Bank in Holstein eG  
BIC: GENODEF1PIN  
IBAN: DE06 2219 1405 0078 0004 53



# NACHRUFE

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder.



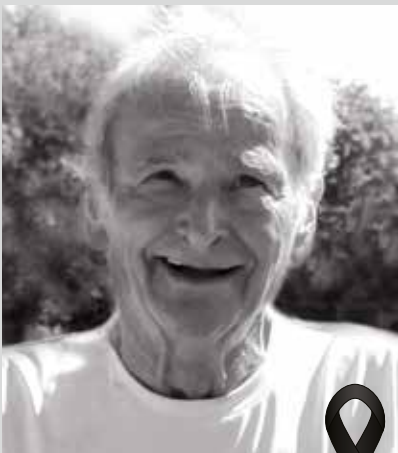
## Trauer um DIETER KRÖGER

Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. trauert um Dieter Kröger, der am 23. September 2023, 83-jährig verstarb. Dieter war beeindruckende 78 Jahre Mitglied in unserem Verein. Seine Treue und Unterstützung für den gemeinnützigen Sport sind beispielhaft und vorbildlich für uns alle.

Der Fußball begleitete ihn seine gesamte Jugendzeit. Als junger Mann übernahm er außerdem Verantwortung im Vereinsvorstand, bevor ihn dann die eigene Geschäftseröffnung stärker forderte. Trotzdem fand er die Zeit, sich in der Reserve und später bei den „Alten Herren“ voll einzubringen.

In den vergangenen Jahrzehnten und bis heute unterstützte Dieter seinen Verein mit Herzblut und einem guten Gefühl, was dem Verein und vor allem seinen jungen Mitgliedern beim Sport helfen konnte. Er war durch und durch ein „Blau-Weißer“.

Dieter Kröger hat sich in wunderbarem Maße für den Verein eingesetzt und wird allen Sportlerinnen und Sportlern, die ihm auf seinem blau-weißen Weg begegneten, ein Vorbild bleiben.



## Wir trauern um GERHARD REINFELDER

Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. trauert um Gerd Reinfelder, der am 09. Oktober 2023, nur wenige Tage vor seinem 87. Geburtstag, verstarb. Gerd ist 1975 durch seinen Vereinseintritt ein „Blau-Weißer“ geworden und ist es sein ganzes weiteres Leben geblieben. 48 Jahre lang war Gerd aktiv in vielen Abteilungen wie Schwimmen, Leichtathletik, Freizeit Aktiv und Fitness & Gesundheit.

Gerd war immer da, wenn Unterstützung für den Verein gesucht wurde, aktiv, bescheiden und engagiert. Seine ehrenamtlichen Tätigkeiten waren vielfältig und für den Verein wegen seiner uneigennützig und freundlichen Art unbezahlbar. Seine Mitarbeit im Organisationsteam des 24h-Laufs und über Jahrzehnte im Prüfersteam des Sportabzeichens sind herausragende Beispiele.

Gerd Reinfelder hat mit der vorbildlichen Bescheidenheit seiner Generation Brücken für die erfolgreiche Sportgeschichte unseres Vereins BW96 gebaut. Dafür wurde Gerd gerade letztes Jahr mit der Blau-Weißen Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet. Durch sein selbstverständliches Engagement und durch seine offene, positive Lebenseinstellung war er beliebt und anerkannt und hat seinen Verein nach Innen und Außen in besonderer Weise vertreten.



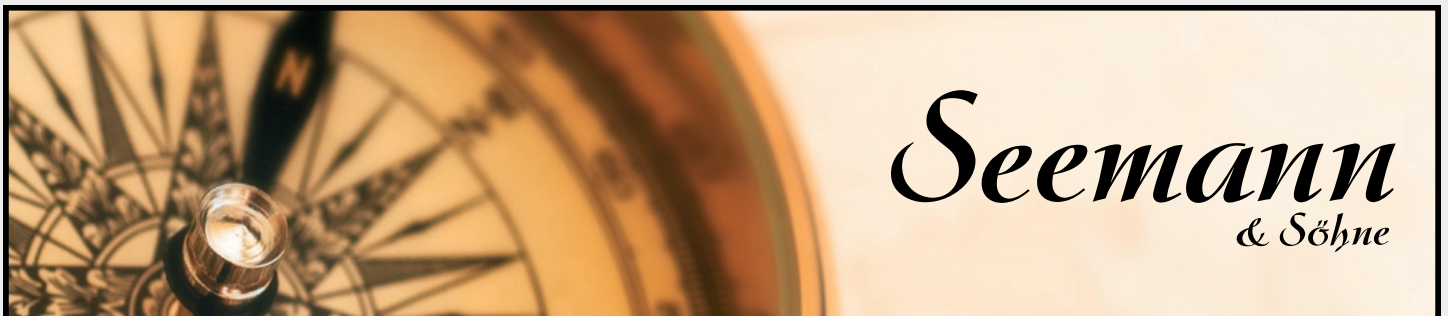
### Trauer um HEINZ KORCZANOWSKI

Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. trauert um Heinz Korczanowski, der am 3. September 2023, 91-jährig, verstarb. Wir haben ihn als Menschen erlebt, dessen Engagement im Verein beispielhaft war. Seine 78-jährige Mitgliedschaft bei Blau-Weiß ist einzigartig.

Als fußballbegeisterter 13-Jähriger hat er sich in der Nachkriegszeit gekümmert, angepackt und mit dazu beigetragen, dass der Sportbetrieb in Schenefeld-Siedlung lebendig blieb. Dazu gehörte auch die kräftezehrende Gemeinschaftsarbeit, in der der Sportplatz an der Gorch-Fock-Straße errichtet wurde.

Als Trainer betreute er verschiedene Mannschaften, nähte nebenbei defekte Fußbälle zusammen, organisierte und förderte immer das positive Miteinander.

Heinz Korczanowski hat sich in besonderem Maße um den Verein verdient gemacht und wird nicht nur den Blau-Weißen, sondern allen Sportlerinnen und Sportlern, die ihn kannten, Vorbild bleiben.



# Seemann & Söhne

## Beerdigungs-Institut Seemann & Söhne KG

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



# 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](mailto:info@bw96.de) ist ausreichend.

Herabstufungen in eine geringere Beitragsgruppe sowie Austritte aus Abteilungen oder dem Verein 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!



### EUER 18.GEBURTSTAG IST IN SICHT?

**An Ausbildungsbescheinigungen denken!**

Ihr werdet demnächst volljährig? 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 bis einschl. 26 Jahre in Anspruch genommen werden. Die Ermäßigung wird erst ab dem Folgemonat nach Vorlage einer gültigen Bescheinigung gewährt. Eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich.

Die Nachweise sind entsprechend der Gültigkeit jedes Jahr bzw. nach Vereinbarung - **unaufgefordert** - neu zu erbringen. 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.

Sollten Sie bei Ihrer sportlichen Betätigung einen Unfall erleiden, denken Sie bitte aus eigenem Interesse daran, diesen Unfall unverzüglich der Geschäftsstelle zu melden. Damit vermeiden Sie, 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. 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.



# EINTRITTSERKLÄRUNG

Ich beantrage meine Aufnahme bei Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V. als Vereinsmitglied. 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](http://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)

## SPENDENPROJEKT „PATENSCHAFTSKONTO“

Hiermit spende ich monatlich 1 € an den Sozialfonds für Sportpatenschaften von Blau-Weiß 96. Dieser „SpendenEuro“ wird gemeinsam in einer Summe mit dem Vereinsbeitrag per Lastschrift eingezogen.\*

\* Die Spende kann jeweils ohne Kündigungsfrist schriftlich an [info@bw96.de](mailto:info@bw96.de) gekündigt werden

## 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	
Sportangebot	Mtl. Beitrag
BW96 Studio / BW96 Kurse Rot	€ 33,00
Handball	€ 28,00
BW96 Kurse Lila	€ 25,00
Badminton	
Fußball	
Handball	
BW96 Kurse Blau	€ 20,00
Aikido	
Einrad	
Floorball	
Judo	
Ju-Jutsu	
Line Dance *	
Tanzen (Tanzkreis Erwachsene) *	€ 5,00
* zzgl. Sonderbeitrag Tanzen Saalmiete	
Badminton Hobby	€ 15,00
Ballspiele	
E-Ball	
Leichtathletik	
Schwimmen	
Tischtennis	
Volleyball	
BW96 Plus (bei Nutzung von Angeboten mehrerer Abteilungen)	
Freizeit-Aktiv	€ 11,00
Passive Mitgliedschaft	€ 7,00

KINDER UND JUGENDLICHE	
Sportangebot	Mtl. Beitrag
Leistungsturnen Mädchen (Teilnahme 4x pro Woche)	€ 36,00
Leistungsturnen Mädchen (Teilnahme 3x pro Woche)	€ 31,00
Gerätturnen Jungen	€ 25,00
Gerätturnen Mädchen (Teilnahme 2x pro Woche)	
KiSS Kindersportschule	
Leistungsturnen Mädchen (Teilnahme 2x pro Woche)	
BW96 Studio / BW96 Kurse Rot	€ 24,00
Gerätturnen Mädchen (Teilnahme 1x pro Woche)	€ 21,00
Handball	€ 18,00
BW96 Kurse Lila	
Eltern-Kind-Turnen	
Trampolin	€ 16,00
BW96 Kurse Blau	
Aikido	
Badminton	
Fußball	
Judo	
Ju-Jutsu	
Kinderturnen	
Einrad	€ 14,00
Floorball	
Tischtennis	€ 11,00
E-Ball	
Leichtathletik	
Schwimmen	
Volleyball	€ 11,00
BW96 Plus (bei Nutzung von Angeboten mehrerer Abteilungen)	
Passive Mitgliedschaft	€ 7,00

## HINWEISE

Werden Angeboten von **mehr als einer Abteilung** genutzt, ist der **Beitrag des Sportangebotes der höchsten Beitragsgruppe zu zahlen**. Zusätzlich wird der Beitrag „BW96 Plus“ in Höhe von € 15,00 (Erw.) bzw. € 11,00 (Kinder) erhoben. Dies gilt nicht für die Teilnahme an Angeboten der Abteilung Freizeit-Aktiv.

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.

Mit dem Eintritt in die **Fußballabteilung** wird zusätzlich die einmalige Passgebühr von € 10,00 erhoben

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)



# 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
	Birgit Eggerstedt	040 / 839 17 72
	Jürgen Bötticher	040 / 839 17 72

## ABTEILUNGSLEITERINNEN

Aikido	Günther Wrage	04103 / 69 53
Badminton	Antonio Di Sciullo	0173 / 579 62 09
Einrad	Ursula Kanefendt	einradfriends@mailbox.org
Fitness u. Gesundheit	N.N.	040 / 840 544-6
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 / 840 544-6
Tanzen	N.N.	040 / 840 544-6
Tischtennis	Jörn Timm	040 / 830 00 38
Turnen	Katja Lukic	040 / 840 544-80
Volleyball	N.N.	040 / 840 544-6

## VERTRAUENSPERSON

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

## GESCHÄFTSSTELLE

Achter de Weiden, 22869 Schenefeld,  
Tel.: 040 / 840 544-6, Fax: 040 / 840 544-89, 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
Mitgliederverw., Buchhaltung	Conni Tasmalakis	040 / 840 544-77	conni.tasmalakis@bw96.de
Mitgliederverw., Trainer*Innen	Nicole Meyer	040 / 840 544-75	nicole.meyer@bw96.de

## TEAM SPORT

Reha Sport, Trainer*Innen	Vera Ohn-Bleckmann	040 / 840 544-86	vera.ohn-bleckmann@bw96.de
Kindersport, KiSS, Tanz, Turnen	Katja Lukic	040 / 840 544-80	katja.lukic@bw96.de
Kurse, Trainer*Innen	Yasmina Schnittker	040 / 840 544-80	yasmina.schnittker@bw96.de
BW96 Studio	Nursen Turan	040 / 840 544-77	nursen.turan@bw96.de

## ONLINE

Homepage    www.bw96.de

## BANKVERBINDUNG

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



# 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

