



# HTBU

HAMBURGER TURNGESELLSCHAFT  
BARMBECK-UHLENHORST E.V. VON 1876



# DAS SIND WIR

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Mitgliederversammlung 2024	4
Highlights des Sommerfest 2024	5
Ehrungen 2024	6-7
Geburtstage 2024	8
Todesfälle 2024	9
Die Prellballgruppe gratuliert Otto Ersche	10
Danke Ehrenamtler	11
Die Neuzugänge bei der HTBU	12
Fitness-Montag mit Jana	13
WIR sind Basketball	14-15
Kinder an die Macht	16
Gym am Donnerstag	17
Volleyball Saison 2023/2024	18-19
Karate	20-23
Fit im Alter	24
Kaffeeklatsch	25
Rhythmische Sportgymnastik	26-27
Seniorensporkurs	28
HTBU-Saisonabschlußturnier	29
Impressionen vom Tag der Offenen Tür 2024	30-31
Wenn Übungsleiter einen Ausflug machen	32-33
Sportsommer 2024	34-35
SPOBIS Conference	36
Putztag mit Spaß	37
Rezept	38
Sportprogramme	39-42
Ausblick auf 2025	43

## *Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,*

heute haltet ihr unsere neue Ausgabe der Vereinszeitung „DAS SIND WIR“ 2024 wieder im gewohnten Format in den Händen. Nachdem wir bei der letzten Ausgabe auf das größere DIN A4 Format wechseln wollten, durch einen Fehler aber beide Formate gedruckt wurden, hatten wir den direkten Vergleich was besser ankommt. Wenn auch Schrift und Bilder deutlicher waren, gefiel dem überwiegenden Teil das gewohnte handliche Format. Die Schrift wurde noch etwas verändert und damit besser lesbar. So soll es jetzt bleiben! Wir durften uns über die vielen positiven Resonanzen und konstruktive Kritiken freuen. Der einheitliche Wunsch nach einer bunten Ausgabe kommen wir auch weiterhin sehr gerne nach.

Die HTBU wächst weiter an Mitgliedern, das ist sehr erfreulich! Wir würden gerne noch mehr Sportlerinnen und Sportlern ein Angebot anbieten, doch dafür bedarf es vor allem zuverlässigen Übungsleitungen und freien Hallenzeiten. Beides ein schwieriges Thema. Dabei ist eine Sporthalle wieder zu nutzen: Die Sporthalle 2 im Gymnasium Lerchenfeld, besser bekannt als Mehrzweckhalle. Nachdem wir Anfang 2021 die Halle räumen mussten, da dort die Kantine für die Schülerinnen und Schüler untergebracht werden sollte, konnten wir nach den Sommerferien die Halle wieder nutzen. Theoretisch! Praktisch waren die Umbauten noch nicht fertig (aus den Küchen wurden wieder Umkleideräume) und viele Kinderkrankheiten erschweren uns aktuell noch das Sporttreiben. Aber es wird! Und im Zuge der Neubauten, die Schule bekam ein komplett neues Gebäude am Lerchenfeld, wurde ein schöner, breiter und beleuchteter Weg geschaffen, der die Straßen Lerchenfeld und Finkenau verbindet. Das erleichtert die Erreichbarkeit der Sporthallen. Auch die 3. Sporthalle nimmt Formen an: Neben dem Sportplatz Finkenau entsteht eine weitere Einfeldsporthalle sowie Umkleiden und Funktionsräume für die dort ansässigen Fußballvereine.

Auf diesem Weg nutzen wir gerne wieder die Möglichkeit, um uns ganz herzlich bei euch Mitgliedern und Trainerinnen und Trainer für eure Treue in den letzten Jahren zu bedanken!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Der Vorstand*



## *Mitgliederversammlung am 01.06.2024*

Dieses Mal gab es bei der Mitgliederversammlung hauptsächlich die Ehrungen der Mitglieder und Übungsleitenden (mehr dazu auf S.6). 43 Mitglieder und 5 Gäste waren dabei, als Doris den Sportbericht vortrug und Katja über die Finanzen berichtete. Nach dem Bericht unserer Kassenprüferin Nicole Adam wurde der Vorstand entlastet.



Im Anschluss an die jährliche Mitgliederversammlung hatte der Vorstand zum Sommerfest mit Getränken und Grillgut eingeladen. Bei Würstchen und Kuchen konnten alle zusammen bei bestem Wetter eine schöne Zeit verbringen.



# Highlights vom Sommerfest 2024



Wir gratulieren folgenden Mitgliedern zu verschiedenen  
Ehrungen 2024

50 Jahre Mitgliedschaft



Christiane Hentzchen



Ingrid Nickel

25 Jahre Mitgliedschaft



Klaus Meyer

Harald Weber

*15 Jahre und mehr Übungsleiter*



Carmen Hase (Gymnastik)

24 Jahre



Gundel Schmidt (Qi Gong und Tai Ji)

22 Jahre



Cornelius Lockau (Iaido)

17 Jahre



Agnes Schröder (Aikido)

16 Jahre

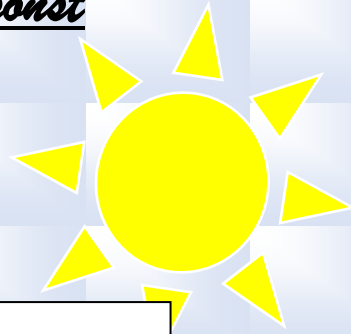
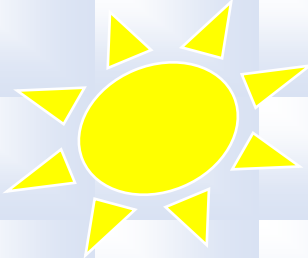
Jörg Kleckner (Fußball) – 19 Jahre

Brigitta Koch (Gymnastik) – 19 Jahre

Nadeveh Gannadi-Fard (Ärztin beim Herzsport) - 15 Jahre

*Wir danken Euch allen für Euren großartigen Einsatz!*

Wie schön, dass du geboren bist, wir hätten dich sonst  
sehr vermisst ...



75 Jahre

Edda Tiede  
Rainer Reich  
Christel Beyer  
Christa Goltz  
Anita Ikogho  
Bernd Simon  
Else Witt

80 Jahre

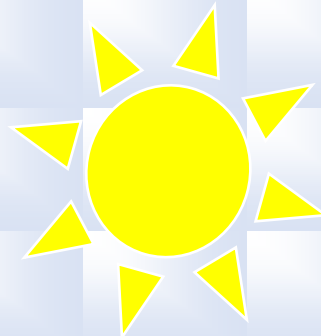
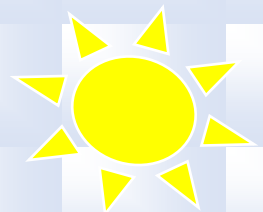
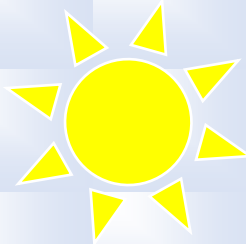
Antja Steffen  
Peter Holzhausen  
Barbara Heymann  
Regina Stubbe

85 Jahre

Klaus Hell  
Gisela Wittfoot  
Burkhard Moede  
Namik Kemal Kaynakgöl  
Karin Kalben  
Ulla Frerichmann  
Rolf-Hagen-Lyer  
Erika Raddatz  
Heidi Swetschin  
Karin Wullenweber

90 Jahre und älter

Horst Pokoiewski  
Ursula Danberg  
Jürgen Kittlitz  
Claus Eggers  
Otto Ersche  
Helga Fitzke  
Ingrid Knippelberg  
Günter Thiele  
Gisela Heuer  
Käte Zellmann  
Marlitt Tiessen





*2024 trauern wir um folgende treue Mitglieder:*

*Elisabeth Prodöhl (22.03.2024)*

*Hilla Trapp (06.04.2024)*

*Werner Stünckel (04.07.2024)*



## Die Pnellballgruppe gratuliert Otto Ersche

Otto Ersche ist am 23. Januar 98 Jahre alt geworden. Bei einem Besuch überzeigte er mich, dass er bester Gesundheit ist. Mit seinem Hund geht er, soweit das Wetter es erlaubt, noch immer einmal um den Bramfelder See.

Die Pnellballgruppe gratuliert zum 98. Geburtstag und wünscht viel Gesundheit.



*Claus Eggers*

## Danke Ehrenamtler

Mit diesem Beitrag möchten wir uns ganz herzlich bei den vielen ehrenamtlichen Helfern für ihr Engagement in unserem Sportverein bedanken.

Vor allem in diesem Jahr konnten wir wieder feststellen, wie wichtig die ehrenamtliche Hilfe für den Verein ist. Es gab so viele Eltern und Jugendliche, die unsere Volleyballmädchen nach dem Wegfall des Trainers unterstützten. Dazu zählten die Spieltagbetreuung genauso wie das Training oder die Reiseorganisation zum Spiel in Parchim. So viele brachten ihre Talente in die Teams ein oder arbeiteten sich in Aufgaben ein, die sie sonst nie machen würden.

Außer bei den Volleyballern ist es aber immer wieder toll zu sehen, wie selbstverständlich überall geholfen wird. Da werden Trainer unkompliziert von Teilnehmern vertreten oder unsere Gartenfeen erhalten unverhofft Unterstützung von Besuchern. Die Übungsleitenden arbeiten zum Großenteil ehrenamtlich. Ohne sie wären die günstigen Beiträge gar nicht möglich. Bei Veranstaltungen sind es oftmals die Eltern oder andere Angehörige und Freunde, die mit Kuchenverkauf und Abwasch unterstützen. Und überall wird mit Fahrgemeinschaften ausgeholfen.

Es wird geplant, organisiert, ehrenamtlich für die Zeitung gearbeitet. Hier gilt unser besonderer Dank auch noch einmal dem Beirat, der den Vorstand so gut es geht unterstützt. Hierfür suchen wir immer wieder neue Beiräte.



Es gibt so viele Möglichkeiten, sich im Verein zu engagieren. Sei dabei und erlebe dieses gute Gefühl, etwas für die Gemeinschaft zu tun.

*Katja Kohlfeldt*

# Die Neuzugänge bei der HTBU

Dino Limniatis hat im Oktober 2023 die Jugendliga-Volleyballer und im Februar auch noch vertretungsweise die Mädchen übernommen.



Svenja Meier hat seit Oktober 2023 die Gruppe Athletik Kids aufgebaut.

Lisa Scharbatke unterstützt Svenja seit Februar 2024. Beide kommen aus der Leichtathletik und geben ihr Wissen gern an die Kinder weiter.



Laura Zarnatta hat im Januar 2024 die Vertretung für Pilates übernommen und teilt sich jetzt das Training mit Gaby.

Cora Surma trainiert seit September 2023 die Anfängerinnen beim Volleyball.



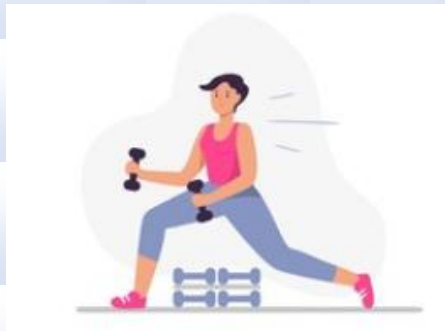
Simon Rohlf verstärkt seit April 2024 das Team beim Gerätturnen.

Außerdem haben wir superengagierte Eltern und Trainer\*innen beim Volleyball.

## *Fitness-Montag mit Jana*

In unserer Damenfitnessgruppe herrscht eine sehr nette Atmosphäre und Gemeinschaft.

Für Juliane ist unser Training der perfekte Ausgleich zum Bürojob, sie will sich fit halten. Brigitte hat zu Hause wenig Bewegung und bei uns in der Gruppe macht es eben Spaß. Anja kann sich zu Hause nicht motivieren, besucht verschiedene Kurse im Verein. Manche sind befreundet, kommen gern zu zweit und nutzen die Gelegenheit, sich auszutauschen und zum Sport zu motivieren. Mir bereitet es viel Spaß, mit dieser Gruppe zu arbeiten. Da ich selbst sehr bewegungsfreudig bin, fällt es mir leicht meine Teilnehmerinnen sportlich herauszufordern. Oft behaupte ich vor dem Training, es würde heute nicht so anstrengend und dann gehen die Pferde mit mir durch.

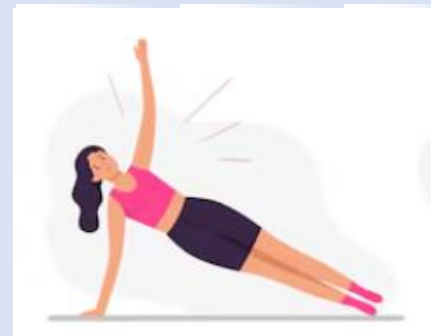


Ich bin im Herzen eine Sportlerin. Ursprünglich komme ich aus der Leichtathletik. Schon als 20jährige wollte mich mein Verein in meiner Heimatstadt Jena zur Übungsleiterausbildung schicken, damals passte es zeitlich leider nicht. Ich folgte meinem Mann nach Hamburg. Nachdem ich bei der HTBU im Kinderturnbereich als Übungsleiterin gestartet bin, habe ich die Trainingslizenz gemacht und ein Damengruppe

gegründet. Später wurde mir diese Gruppe angeboten. In unserem Training bewegen wir den ganzen Körper durch. Wir mobilisieren den Körper, kräftigen die Muskeln und dehnen. Gern arbeiten wir mit den Bändern, Brasils oder Pilatesbällen.

Wir trainieren montags 18:15 - 19:15Uhr in der Halle Lerchenfeld.

Wer Appetit bekommen hat, kommt gern zum Schnuppern vorbei.



*Jana Kaufhold*

# WR sind Basketball

Yannick Ramsel

Es war ein ganz normaler Tag im Jahr 2015, als der 42-jährige Malermeister Hanno Kohfeldt plötzlich große Lust verspürte: Er wollte mal wieder Basketball spielen. Zuletzt hatte er das als Jugendlicher getan, da hatte es ihm gut gefallen. In der nordamerikanischen Profiligen NBA spielte LeBron James zu jener Zeit groß auf, Dirk Nowitzki hatte einige Jahre zuvor mit den Dallas Mavericks den Titel gewonnen. Aber um Spitzenleistung ging es Hanno gar nicht; er wollte einfach mal wieder zocken.

Und so erzählte er seiner Frau Katja von seinem Wunsch, die sich damals wie heute im Vorstand der HTBU engagiert. Sie hielt Rücksprache im Verein, ob es noch freie Hallenzeiten gebe, und drückte Hanno kurz darauf einen Schlüssel in die Hand: Freitag, 19-21 Uhr, Halle an der Humboldtstraße. Nur hatte Hanno noch keine



Mitspieler. Also nahm er seinen Sohn Janne, damals zwölf, mit in die Halle und guckte was passierte. Zuerst warfen nur die beiden ein wenig auf den Korb, aber weil die HTBU auf dem Flohmarkt in Uhlenhorst Werbung machte, kamen bald zwei weitere dazu: Oliver und Kenan. Diese vier kann man heute als Gründungsmitglieder der Basketball-Freitagsgruppe bezeichnen.

Über Mundpropaganda entwickelte sich eine Dynamik, sodass ab spätestens 2017 immer mindestens acht Basketballer und Basketballerinnen am Freitag zusammenkamen, um zu dribbeln und Körbe zu werfen. Überwiegend sind es Männer, aber auch Frauen sind dabei. Manche haben früher in der Regionalliga gespielt, andere nur auf dem Freiplatz. Das Alter reicht von Mitte 20 bis 50+. Oft kommen sogar zehn in die Halle, sodass ganz klassisch fünf gegen fünf gespielt werden kann. Apropos spielen: Das steht im Vordergrund. Liegestütz, Sprints und Push Ups kann man woanders machen, am Freitag geht es um den Spaß am Spielen.

Was die Basketballer selbst an ihrer Gruppe schätzen? Ein paar Beispiele:

*Geronimo: „Wir spielen alle auf einem unterschiedlichen Niveau, haben verschiedene Alter, und sind alle unterschiedliche Menschen – trotzdem wird bei uns jeder einfach für das geschätzt, was er oder sie ist.“*

*Petar: „Wir sind keine NBA-Profis, aber jeder von uns gibt immer 100 Prozent bei jedem Spiel. Zusammen haben wir mega viel Spaß und im Herzen sind wir Basketball-Giganten. Ich fiebere noch am Montag dem kommenden Basketballtraining am Freitag entgegen, um alle wiederzusehen und eine neue Dosis Sport-Adrenalin zu bekommen.“*

*Hanno: „Wir helfen uns auch abseits des Feldes, bei Umzügen oder anderen Dingen. Ich freue mich jedes Mal wieder, dass unsere Gruppe aus den verschiedensten Nationalitäten besteht und wir mittlerweile wie eine Familie sind. Über Zuwachs freuen wir uns jederzeit!“*

Meldet Euch dafür gerne in der Geschäftsstelle.



## *Kinder an die Macht - Kinderturnen*



Ob die Pyramide der Bremer Stadtmusikanten oder Trampolin springen, herumtollen mit dem Hocker, unsere Kinder haben mega Spaß.

Charlotte liebt unsere Aufbauten. Sie ist meist früh da und macht die erste Probe, ob alles gut gesichert ist, die Abstände stimmen. Und sie übt solange, bis sie es kann.

Max liebt das Turnen, seine Augen leuchten dabei auf, wenn er es sagt. Er klettert sehr gut und springt unglaublich auf dem Trampolin, manchmal muss man ihn stoppen, er hat vor nichts Angst.

Claras Mutter findet es toll, dass wir immer neue Aufbauten haben und freies Turnen für die Kinder anbieten. Sie können die Geräte selbst erkunden. Manchmal machen sie ganz andere Sachen damit, als wir geplant haben, werden kreativ.

Es gibt aber auch Aufbauten, wie z.B. die Ringe zum Hängen, die müssen immer da sein. Karl fällt es sofort auf, sollten sie nicht unten sein. Sein Vater erzählt mir, dass ihm besonders das Spielen mit Bällen und anderen Geräten, Klettern und die verschiedenen Altersklassen gut gefallen. Letzteres erfordert auch Rücksichtnahme der älteren Kinder gegenüber den jüngeren. Das und warten, bis man dran ist, nicht drängeln sind Dinge, die unsere Kinder lernen.



Heinz und ich (Jana) sind jetzt schon über 2 Jahre ein Team und führen unsere Kinderturngruppe. Heinz hat Lajana abgelöst und kam vorher selbst mit Linea und Jan-Felix zum Kinderturnen. Damals hat er schon die Aufbauten mit Seilen gesichert, als erfahrener Segler hat er ja auch die Knoten drauf. Als Lajana nicht mehr kommen konnte, weil sie ihre Ausbildung startete, hatten wir beide Heinz als Nachfolger im Kopf. Das hat sich bewährt. Er liebt schaukelige und wackelige Aufbauten zum Klettern.



Ich bin bestimmt schon 10 Jahre in dieser Gruppe und hatte einige Kolleginnen an meiner Seite. Leider verlassen uns irgendwann die Kinder, weil sie rausgewachsen sind oder Fußballer werden wollen. Auch Umzug zurück in die Heimat kommt bei uns in der Gruppe häufig vor. Ob Asien, Skandinavien oder innerhalb Deutschlands, die Familien ziehen gern wieder Richtung Großeltern.

Wie auch immer, wir schließen alle Familien in unser Herz und lassen sie nur ungern gehen und vermissen sie.

Es ist eine tolle Gruppe und macht viel Spaß.

*Jana Kaufhold & Heinz Triebe*



# *Gym am Donnerstag*

*Bewegung fördert nicht nur Fitness,*

*sondern auch Geist und Seele*

Die Donnerstagsgruppe von 17.00 – 18.00 Uhr findet unter der Anleitung von Jana statt. Gymnastische Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates, Koordinationsübungen und der Erhalt der allgemeinen körperlichen Fitness werden durchgeführt. Diese werden durch Bewegungen der Arm-, Schulter-, Bein-, und Hüftpartien unterstützt.

Weiterhin ist die Stunde immer vom Training der Lachmuskeln geprägt, so dass der Spaßfaktor hierbei ebenfalls eine Rolle spielt.

Für alle Sportfreunde bedeutet die Teilnahme an diesen regelmäßig stattfindenden Trainingsnachmittagen einen körperlichen Ausgleich.

*Christiane und Ernst-Jürgen Wehmann*



# Volleyball Saison 2023/2024

Vor jeder neuen Saison, die im September direkt nach den Sommerferien startet, stellt sich die Frage: Wer sind unsere Gegner? Wie stark sind die Mannschaften? Wie schneiden wir ab? Manche Teams bleiben lange zusammen, sind perfekt eingespielt und wissen um die Stärken und Schwächen ihrer Teammitglieder. Andere Teams dagegen bilden sich erst kurz vor Saisonbeginn und es gleicht eher einer Wundertüte, was dabei rauskommt.

Unsere **1. Herren** sind so eine eingeschworene Gruppe, die schon seit vielen Jahren in der gleichen Konstellation in der Landesliga spielt. Eine durchwachsene Saison beendeten die HTBU Herren mit 7 Siegen auf einem gesicherten 6. Platz und damit dem Verbleib in der Landesliga!

Die **2. Herren**, unsere Youngster, haben in der Bezirksklasse erste Erfahrungen im Herrenbereich gesammelt. Am Ende standen 2 Siege in der Tabelle.

In der **Jugendliga 3** (Jahrgänge 2008 und jünger) galt es auch, erstmal Erfahrungen zu sammeln im Liga – Spielbetrieb. Es gab 3 sehr starke Vereine in dieser Staffeln, gegen die unsere Jungs leider keine Chance hatten. Dafür gab es zum Ende der Saison einen Sieg!

Die Jungs der **Jugendliga 4** waren dagegen sehr erfolgreich und konnten ihre Staffeln gewinnen! 10 Siege in 14 Spielen waren eine tolle Leistung der neu formierten Mannschaft. In der Endrunde musste dann anderen Mannschaften der Vortritt gelassen werden. Am Ende der Saison stand ein hervorragender 5. Platz in ganz Hamburg!



1. Damen

Die **1. Damen** haben eine sehr gute Saison gespielt und als 3. in der Landesliga knapp den Aufstieg in die Verbandsliga verpasst.

Die **2. Damen** spielen in der Bezirksliga und sind unsere Youngster und neu zusammengesetzt. Sie spielen eine durchwachsene Saison und schaffen den Klassenerhalt.

Die **3. Damen** in der Bezirksklasse sollen erste Erfahrungen im Erwachsenen Spielbetrieb sammeln. Das machen sie so gut, dass sie 9 von 16 Spielen gewinnen und am Ende ein gesicherter Mittelfeldplatz erreicht wird.

Die **4. Damen** spielen ihre erste Saison in der Kreisliga und gehören auch zu den Youngstern. Sie gewinnen die Hälfte ihrer Spiele und belegen am Ende einen tollen 4. Platz.

In der **Jugendliga 3** ist der Nachwuchs der HTBU sehr stark und kann sich für die Endrunde qualifizieren. Hier geht es bis ins Endspiel mit einem denkwürdigen 1. Satz, der 33:35 verloren geht. Im 2. Satz reichte die Kraft nicht ganz und die Mädels beendeten die Liga auf dem 2. Platz.

Der Nachwuchs spielte in der **Jugendliga 4** – hier wird 4 gegen 4 gespielt – eine solide Saison, die am Ende mit 9 von 16 gewonnenen Spiele auf dem 4. Platz endete.

Auch auf den **Hamburger Meisterschaften** waren die Mädels vertreten:

Bei der **U12** – 3 gegen 3 – konnte die Staffel gewonnen werden. In der Endrunde wurde es dann ein sehr guter 9. Platz.



Die **U14** – 4 gegen 4- konnte mit einem 5. Platz überzeugen.

Interessant wurde es bei der **U15**,

hier wird auch noch 4 gegen 4 gespielt und die Mädels haben es bis ins Endspiel geschafft! Gegen die Mannschaft von VT Hamburg 1 konnten sich die Mädels nicht durchsetzen, aber als 2. haben sie die Qualifikation für die Norddeutschen Meisterschaften erreicht.



Die NDM fanden dann in Neugraben statt, leider mit wenig Zuschauerinteresse. Die Mädels haben toll gekämpft und sich mit einem 3. Platz belohnt!

Die **U16** hat dann nochmal eine Schippe draufgelegt und sich die Hamburger Meisterschaft gesichert! In einem umkämpften Finale gingen die Mädels gegen die VT Hamburg 1 mit einem 2:1 (55:54 - 15:25, 25:20, 15:9) als Siegerinnen hervor!



Die Norddeutschen Meisterschaften fanden dann in Parchim statt vor einer ohrenbetäubenden Kulisse: Vollbesetzte Zuschauerränge mit vielen Trommeln und Tröten und Klatschpappen. Das hat vielleicht auch die Mädels zu sehr beeindruckt, sie konnten nicht ihr bestes Volleyball zeigen, aber haben toll gekämpft! Unter sehr starken Teams aus dem Norden sind sie 7. geworden!

Auch bei der **U18** war die HTBU vertreten, hier wurde ein 3. Platz erspielt. In der **U20** gab es einen 4. Platz.

Ein großes Dankeschön an alle Spieler und Spielerinnen, sowie Trainer, Betreuer und Eltern für euren großartigen Einsatz!

*Doris Camien*

# KARATE

Eine Frage der Farbe?

Eine Frage der Freude?

Eine Frage des Stolzes?

Gestern sah ich ein Video von unserer Vorführung in der Sparte Shotokan- Karate beim Tag der offenen Tür der HTBU. Dabei sah ich zwei Karatekarinnen, welche vor etwa 10 Jahren in der Kindergruppe zu meinen ersten Schülerinnen zählten. Später wechselten sie zur Gruppe der Erwachsenen. Auch wenn sie jetzt unter der Anleitung von Sensei Arno stehen, empfinde ich Stolz, wenn ich die Selbstsicherheit der beiden in den Partner- und Kampfübungen und in der Präsentation der Kata sehe. Vor kurzem erst durfte wir unter anderem den beiden zum Bestehen ihrer Gürtelprüfungen gratulieren.

Gürtelprüfungen? Fast jede Kampfkunst oder Kampfsport hat seine eigene Form der Graduierung, d.h. der Abstufung von Schüler oder Meistergraden, und deren äußeres Erkennungszeichen. Mal sind sie dezenter, mal offensichtlicher. Zu letzteren gehören die Gürtelfarben, welche sich durch die Einflussnahme der westlichen Denkweise in den meisten japanischen Kampfkünsten durchsetzen.

Die erste Frage dabei ist: Muss ich die Prüfungen machen? Nein! Kampfkunst-Training ist ein Individualsport, auch wenn man ihn günstiger Weise in einer Gruppe und unter den wachsamen Augen eines Meisters ausüben sollte. Ob oder- wenn ja- wann man eine Prüfung ablegt, ist jedem selbst überlassen. Sollte man sich dazu entschließen, ist es allerdings angebracht, seinen Meister zu konsultieren. Der kann einschätzen, ob man soweit ist und ggf. bei der Vorbereitung helfen. Wenn man keine Prüfung ablegen möchte, braucht man es auch nicht. Allerdings weiß ich aus eigener Erfahrung, dass einem dann doch die eine oder andere „Tür verschlossen bleibt“, sich zu entwickeln. Immerhin ist dies ja das primäre Ziel des Kampfkunsttrainings. Gibt es einen festen Zeitplan? Von Mindestabständen zur nächsten Prüfung abgesehen, gibt's auch das nicht.

Der Weg zur nächsten Prüfung wäre die nächste Frage. Die Antwort wird genauso individuell ausfallen. Es gib keine optimale Variante. Wir durften gerade in unserem Dojo erleben, dass jeder einen Weg für sich finden muss und findet. Je weiter man fortschreitet, desto selbständiger wird der einzelne in dieser Entscheidung.

Wir haben diejenigen, die konzentriert von einer Prüfung zur nächsten trainieren. Nach der Prüfung ist vor der Prüfung. Das ist schnell, aber man vergibt sich dabei etwas die Möglichkeit, nur aus Spaß an dem Sport bzw. der Kunst zu trainieren.

Es gibt diejenigen, die nach längeren (Prüfungs-)Pausen zum Schluss kommen, dass man es sich selbst gönnen könnte. Oder man erhält von außen einen Impuls, der einen motiviert, sich doch noch mal einer Prüfung zu stellen. Dann wird das Training kurz intensiviert und danach fließt es wieder ruhig weiter.

Die letzte Gruppe möchte man als Meister und Trainer am liebsten dorthin schubsen. Deren Fähigkeiten übersteigt die Graduierung bei weitem, aber sie haben immer Ausreden.

Welchen Weg unsere Gruppenmitglieder für sich auch wählten, im letzten halben Jahr fanden bei uns diverse Prüfungen statt. Wir gratulieren Euch aus vollem Herzen und verbeugen uns vor Euren Leistungen:

Dirk	zum 6. Kyu (grüner Gurt)
Kirsten	zum 4. Kyu (zweiter blauer Gurt)
Dana	zum 4. Kyu (zweiter blauer Gurt)
Mara	zum 3. Kyu (erster brauner Gürtel)
Alexander	zum 1. Dan (erster Schwarzer Gürtel und Meistergrad)
Thomas	zum 1. Dan (erster Schwarzer Gürtel und Meistergrad)



Auch in der Kindergruppe durften sich zahlreiche Karatekas und Karatekarinnen über die bestandenen Weiß-, Gelb- und Orange- Gurt Prüfungen freuen. Wir gratulieren Euch an dieser Stelle noch einmal.

Freuen sicherlich, aber darf man als Kampfkünstler offenen Stolz zeigen über die eigene Leistung? Aber sicher doch, deshalb tragen wir ja den neuen Gürtel, die neue Farbe. Warum auch nicht?

Nur bei den neuen Schwarzgurten kommt auch Demut dazu und das Gefühl, noch weit vom „wahren Meister“ entfernt zu sein. Wenn es Euch beruhigt, Ihr jungen Meister, es ging uns allen so. Und nein, es lässt auch nur wenig nach. Deshalb trainieren wir auch immer weiter.

*Peer Sokol*

## Warum sollte mein Kind eine Kampfkunst erlernen?

Seit Jahren werden die Leute, welche sich einer Kampfkunst verschreiben, wahlweise als Spinner oder als gefährliche Sonderlinge verschrien. Und dann will das Kind es auch noch lernen. Was muss ich mir als Eltern unter dem Karate- Kindertraining vorstellen?

Auf der anderen Seite steht die Frage, ob einem eine Kampfkunst wie Karate tatsächlich in einer Bedrohungslage hilft.

Grundsätzlich ist es erst einmal gut, wenn das Kind eine Sportart betreibt. Welche, ist zunächst vollkommen egal. Binsenweisheit: Bewegung hält uns gesund. Wie in jeder anderen Sportart auch, setzt ein Trainer sich eigene Richtlinien, was er erreichen will. So kann ich hier nur meine Ziele beschreiben.

Vergessen Sie Karatekid und Co. Ziel bei uns ist es primär, den Kindern beizubringen, was ihr Körper kann. Jedem von uns gab die Natur einen Körper. Einen anderen kriegt man nicht. Egal, ob man lieber schlanker oder nicht so dürr sein möchte, größer oder nicht so lang. Das Kind muss lernen, sich selbst zu akzeptieren. Nach meiner Meinung geht das am besten, wenn es lernt, was sein Körper alles kann oder eben auch nicht. Vielleicht findet man ja auch gemeinsam Wege, letzteres zu ändern oder zu umgehen.

Kampfkunst bietet dafür die beste Möglichkeit. Hier trainieren wir neben der Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit auch Koordination. Es ist allein schon eine Herausforderung für die meisten Menschen (jung und alt), vier Gliedmaßen gleichzeitig unterschiedlich, aber trotzdem gezielt zu bewegen. Das Kind soll Herr oder Herrin des eigenen Körpers werden.

Wenn ein Kind seinen Körper richtig nutzen kann, wird es auch seine kleinen „Fehler“ akzeptieren. Sie sind dann eben genau das: Klein im Vergleich zum Rest. Wer sich selbst akzeptiert, kann sicherer auftreten. Wenn ich meiner selbst sicher bin, werden mich auch andere respektieren und akzeptieren. Dabei brauche ich dann weder Posen, noch Statussymbole. Dumme Sprüche perlen einfach(er) ab.

Im Nebeneffekt werden zu zappeligen Kindern auch konzentrierter und zu schüchterne offener.

Was hat das mit Kampfkunst und Kämpfen zu tun? Alles!

Die meisten (und besten) Auseinandersetzungen enden bereits vor der Handgreiflichkeit. Viele Angreifer suchen Opfer und keine gleichwertigen Gegner. In Konfliktsituationen ruhige (weil selbstsichere) Personen sind potentielle Gegner. Aber ja, da nicht alle Störenfriede diese natürliche Intelligenz besitzen, lernen die Kinder auch den Kampf.

Für fast alle Kinder bedarf es einer Überwindung, jemanden zu schlagen oder gar zu treten. Das spricht für die gute Erziehung, die sie genießen durften. Nur leider hilft das

in einer Bedrohungslage nicht. Bei einer Kampfkunst lernen die Kinder nicht nur, diese Hemmung zu überwinden, wenn man sie angreift, sondern auch- viel wichtiger- ihre Kraft gezielt und beherrscht einzusetzen. So schaffen wir es, Partnerübungen und- bei älteren Kindern- auch den freien Kampf zu trainieren, ohne dass jemand verletzt wird.

Ach Übrigens: Verändert sich der Körper (bspw. beim Älter werden) kann man erlernte Techniken entsprechend anpassen. Das muss so sein, denn eine Kampfkunst zu üben, ist immer ein lebenslanger Prozess.

## *Du wolltest immer schon mal Karate ausprobieren?*

Bei der HTBU haben Mitglieder die Gelegenheit, diverse asiatische Kampfkünste zu einem vergleichsweise sehr günstigen Beitrag zu trainieren.

Asiatische Kampfkünste fordern und fördern Körper und Geist auf besonders vielfältige Art und Weise.

Die große Bandbreite läuft über verschiedene Stile des Karate, dem Umgang mit dem japanischen Samuraischwert Iaido, dem Aikido, dem mit einfachen Waffen wie Langstock der Sai bewaffneten Kobudo und den chinesischen Künsten des TaiChi und Qi Gong.

Die Lehrer\*innen der HTBU sind schon mehrere Jahrzehnte in ihren Künsten aktiv und reisen für Fortbildungen teilweise weite Strecken bis nach Asien.

## Sport hält jung

## Fit im Alter

Das können wir immer wieder sehen, wenn sich die Senioren zum Kaffeetrinken bei uns im Clubraum treffen.



Und dieses Mal stach vor allem Gisela Heuer mit ihrem Frohsinn heraus. Mit ihren 96 Jahren nimmt sie zwar seit Kurzem nicht mehr an der Gymnastik teil, dafür ist sie aber immer gern dabei, wenn sich die alte UTG-Gruppe trifft.

Genau dies möchten wir zum Anlass nehmen, um uns vor allem einmal bei den langjährigen Mitgliedern für ihre Treue zu bedanken. Ihr seid diejenigen, die uns „Jungen“ immer wieder zeigen, wie wichtig die Gemeinschaft und der soziale Gedanke im Verein ist. Durch Eure Treue ist es uns möglich, die Kinder und Jugendlichen im Verein zu unterstützen und zu fördern. An Euch können wir sehen, wie fit wir bleiben können, wenn wir in netter Gemeinschaft aktiv sind.

Einsamkeit wird ein immer größeres Thema in unserer Gesellschaft. Mit Freunden aus dem Verein kann dagegen gewirkt werden. Ob man sich bei uns im Clubraum zum Spielen, Singen oder Kaffeetrinken trifft oder mit Freunden Wandern und Essen geht, im Verein ist es so viel leichter, nette Bekanntschaften zu schließen.

Solltet Ihr einmal Euer Treffen, z.B. mit anderen Kursteilnehmern, bei uns machen wollen, so scheut Euch nicht, uns anzusprechen. Wir finden immer einen Termin, an dem der Clubraum für ein nettes Zusammenkommen frei ist.

Wir sind froh, dass es Euch gibt. Danke. Und bleibt gesund.

*Katja Kohfeldt*



## Kaffeeklatsch

Auf der Straße traf ich eine ehemalige Sportfreundin, die ich lange nicht mehr gesehen hatte. Nach einem kleinen Gespräch verabschiedeten wir uns mit dem Satz, dass wir uns unbedingt mal zum Klönen treffen sollten. Darüber habe ich nachgedacht. Es gibt doch noch mehr, die gern einmal wieder mit anderen aus dem Verein sprechen möchten. Wir haben den passenden Clubraum, das Gestühl und Geschirr, also los. Auf Anhieb sagten 20 Personen für den 23. April zu.

Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen wurde sich angeregt unterhalten, aber auch die Plätze gewechselt, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Es war ein sehr unterhaltsamer Nachmittag und beim Verabschieden hieß es immer wieder „das müssen wir mal wieder machen“.



Und das werden wir!



Heike Rudat

# Rhythmische Sportgymnastik

## Nikolauscup 2023

Alle Jahre wieder, kommt...der Nikolauscup! Auch 2023 veranstaltete die HTBU wieder den traditionellen Nikolauscup. Seit 1993 findet der vorweihnachtliche Wettkampf an jedem ersten Samstag im Dezember statt. Es ist nicht nur der Abschluss der Saison, sondern stimmt uns gemeinsam auf Weihnachten ein. Im letzten Jahr war es am 2. Dezember soweit. Rund 20 Gymnastinnen waren von der HTBU dabei und ca. 60 Mädchen von den anderen Hamburger Vereinen. Je nach Alter zeigten die Gymnastinnen ein bis zwei Übungen mit oder ohne Handgerät. Dabei können sie anders als bei Meisterschaften frei ein Gerät auswählen: Egal ob Seil, Ball, Band, Keulen oder Reifen.



Unsere HTBU-Gymnastinnen zeigten gelungene Übungen und hatten bei der Showeinlage am Ende des Wettkampfes wieder allen gemeinsamen Spaß auf der Fläche. Auch das ist ein kleines Stück Tradition: Bei jedem Nikolauscup zeigen alle Gymnastinnen der HTBU eine gemeinsame, meist weihnachtliche Show. Im letzten Jahr waren die Kids mit Lichterketten und Knicklichtern ausgestattet. Sobald es am frühen Nachmittag dunkel wurde, stand die Show der HTBU an. In der dunklen Halle kamen die Lichter toll zur Geltung und untermalten die weihnachtliche Choreografie.



Wir freuen uns schon auf den diesjährigen Nikolauscup am 7. Dezember 2024!

## *Hamburg Cup 2024 – dieses Jahr bei der HTBU!*

Am 9. März 2024 veranstaltete der Verband für Turnen und Freizeit die Hamburger Meisterschaften in der Gymnastik: Den Hamburg Cup. In diesem Jahr hat die HTBU selbst die Landesmeisterschaften ausgerichtet. Die vorgeschriebenen Geräte waren Reifen und Keulen.

Veronika und Valeria zeigten zwei gute Übungen, wenn auch nicht ganz fehlerfrei. Vor allem die neue Choreografie mit dem Reifen machte beide Gymnastinnen doch nervöser als gedacht.

Wir sind stolz auf unsere Mädels und ihre Leistungen! Bleibt dran und arbeitet fleißig weiter an eurem Können!

## *Hamburger Bestenkämpfe 2024*

Am 13. Juli veranstaltete der Verband für Turnen und Freizeit die Hamburger Bestenkämpfe in der Gymnastik. Dieser Wettkampf ist vor allem für die kleinen Nachwuchsgymnastinnen eines der Jahreshighlights. So auch für die HTBU-Mädels! Acht Mädchen waren gemeldet und zeigten ein bis zwei Übungen. In der K4 turnten die jüngsten eine Übung ohne Handgerät. Elisabeth, Lara und Vera sind in dieser Altersklasse gestartet. In der K5 sind schon zwei Übungen gefordert, genauso wie in der K6. Hier gingen Armina, Alicia, Yening und Luna für uns an den Start. Naiyara zeigte in der K7 eine Übung mit den Keulen außer Konkurrenz. Ihre Übung wurde also bewertet, aber nicht in der Rangfolge platziert.



Herzlichen Glückwunsch an alle Mädels! Ganz besonders an Elisabeth, die in der K4 knapp vor Lara und Vera den ersten Platz belegte.

*Nicol Weinzweig*

# Seniorensportkurs

- Unser Seniorensportkurs besteht schon seit mehreren Jahrzehnten und ist nicht nur ein Ort, um deine Fitness zu steigern, sondern auch eine herzliche Umgebung, in der wir aufeinander achten und uns gegenseitig unterstützen.
- In unserer langjährigen Gemeinschaft schauen wir aufeinander und nehmen neue Mitglieder herzlich auf. Hier findest du nicht nur Training, sondern auch wahres Interesse und Unterstützung



## Inhalte des Kurses:

1. **Koordinationstraining:** Mit gezielten Übungen werden Gleichgewichtssinn und Koordination gestärkt, um das Sturzrisiko zu verringern und die Bewegungsfreiheit im Alltag zu verbessern.
2. **Beweglichkeitsübungen:** Durch Dehnungs- und Flexibilitätsübungen wird die Beweglichkeit der Gelenke gefördert, was zu einer verbesserten Mobilität und einem angenehmeren Lebensgefühl führt.
3. **Muskelaufbau:** Angeleitetes Krafttraining mit verschiedenen Kleingeräten hilft, die Muskulatur zu stärken, was wiederum die Körperhaltung verbessert und die allgemeine Kraft erhöht.

## Wann und Wo:

Der Kurs findet jeden Donnerstag von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Humboldtstr. 30 statt. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, an einer kostenlosen Schnupperstunde teilzunehmen und sich von den Vorteilen unseres Seniorensportkurses zu überzeugen. Gemeinsam können wir fit und aktiv bleiben! Wir freuen uns darauf, DICH in unserer nächsten Kursstunde begrüßen zu dürfen.

*Anja Steffen*

## HTBU-Saisonabschlussturnier 2024

Die 2. Herren der Abteilung Volleyball der HTBU hatten den Wunsch gemeinsam mit allen Volleyballspielern das Ende der Saison 2023/2024 mit einem Turnier am 09.03.2024 abzuschließen. Eine passende 3-Feld-Halle konnte im Tessenowweg organisiert werden. Nach einer abteilungsweiten Umfrage schlugen Mitglieder aus 4 verschiedenen HTBU-Teams am Samstag, den 09.03.2024 in der 3-Feld-Halle Tessenowweg auf.



Vor Ort wurden dann die Spieler per Losverfahren ihren Teams zugeordnet. Dass die Teams Tiernamen wie Adler oder Einhorn erhielten, spornte den einen oder anderen Spieler an, neue und aberwitzige Schlachtrufe zu kreieren.

So wurde ein buntes und wundervolles Turnier gespielt, bei dem der Spaß im Vordergrund stand. Man konnte sich untereinander austauschen und Erfahrungen mit anderen Spielern und

Spielsystemen sammeln.

Mit selbstgemachten Snacks war auch für das leibliche Wohl und die regelmäßige Energiezufuhr gesorgt. Auch für die kleinen Zuschauer blieb der Spaß nicht auf der Strecke. Die Kinder konnten in einer Turnlandschaft ihre Talente unter Beweis stellen.

Am Ende bekamen alle Gewinnerteams jeweils eine Flasche Wein und Schokolade um den Zuckerhaushalt wieder auf Touren zu bringen.



*Ricarda Rosenfeldt & Matthias Kriek*



# Impressionen vom Tag der Offenen Tür 2024





**Tag der offenen Tür**

**Große Halle** ←

**HTBU** **Große Halle** **HTBU**

11:00 - 11:30	Rhythmische Sportgymn.	mit Viel
11:30 - 12:30	Geräteklimax	mit Lea, Tessa, Swa, Jule
12:30 - 13:00	Basketball	mit Jona, die gesamte Klasse der 1. Klasse der Klasse
13:00 - 13:30	Kindertanz	mit Elena
13:30 - 14:00	Fitness	mit Jona
14:00 - 15:00	Volleyball	mit Anabel, Tora
14:00 - 14:30	Klettern und Parcours und Wettkämpfe	mit Jan, Joakim

**HTBU** **Gymnastietraum** **HTBU**

11:30 - 12:00	Aikido	mit Agnes
12:15 - 12:45	Karate	mit Anso (Shirokawa)
13:00 - 13:30	Obi-gyō-tsuji	mit Akahira
13:45 - 14:15	Judo	mit Cornelia
14:30 - 15:00	Karate	mit Oki (Ohtsuka-Klasse Kobayashi)

*Viel Spaß beim Zugucken und Mitmachen!*



**Wir sehen uns am 22.06.2025!**

## Wenn Übungsleiter einen Ausflug machen...

Am 25. Februar 2024 hatten sich viele Übungsleiter aus verschiedenen Sportbereichen zusammengetroffen für den „Übungsleiter Aktivitätstag“.

Auch dieses Jahr wurde sich etwas Nettes überlegt, was man als große Gruppe erleben kann. Dabei wurde besonders Wert daraufgelegt, dass es nicht etwas ist, was schon jeder kennt, sondern dass es etwas ist, was viele neu erleben können.

Eisstockschießen. Das ist für viele bestimmt ein neuer und komischer Begriff und ich kann euch sagen, dass war er für uns am Anfang auch.

Doch ihr könnt euch das wie Curling vorstellen. Natürlich hatten wir keine so professionellen Menschen, die unser Talent auf dem Eis mit Besen verbessert haben, aber wir waren trotzdem fast genauso gut, so dass wir überlegt hatten, uns nächstes Jahr für die Olympischen Spiele anzumelden. Wir haben uns aber dagegen entschieden, da wir den anderen ja auch noch eine Chance lassen wollen.

Für alle, die es noch genauer interessiert und nicht genau wissen, was Curling ist. Das kann ich euch leider auch nicht erklären. Aber ich kann euch erklären, wie wir Eisstockschießen gespielt haben.

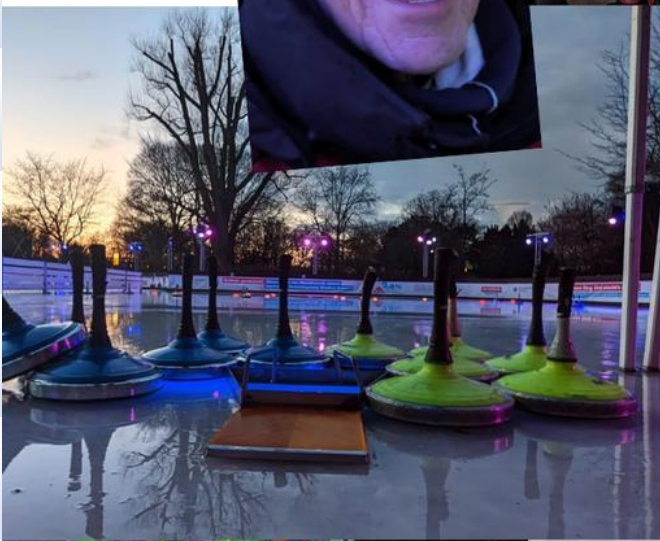
Es gab zwei Teams. Team Grün und Team Blau. Auf der anderen Seite der Eisfläche, befand sich ein Quadrat, in das ein Zielstein geschossen wurde. Das Ziel des Spiels ist es, dass man seine Eisstöcke so nah wie möglich an den Zielstein ran bekommt. Das Problem bei der Sache ist jedoch, dass die Teams immer abwechselnd stoßen und so auch die Möglichkeiten haben, die Stöcke aus dem eigenen, aber auch gegnerischen Team wieder aus dem Kreis zu stoßen.

Es war ein fairer, aber großer Kampf zwischen beiden Teams. Für genügend Kampfgeist bei der Kälte hat der Glühwein gesorgt.

Nachdem wir alle schon fast auf dem Eis eingefroren waren, weil es so kalt und nass war, machten wir uns als Gruppe auf den Weg zu einem netten Griechen und ließen uns das Essen schmecken.

*Julica Kohfeldt*





## Bewegung geht immer



Die Fußball-Europameisterschaft in Deutschland - und Olympia in Paris - der Sommer ist durch sportliche Großereignisse geprägt. Starke Emotionen, viel Schweiß und Hoffnung - das Mitfiebern am Bildschirm erfasst viele Menschen. Und viele verschiedene bekannte und weniger bekannte Sportarten schaffen es ins Rampenlicht. Tischtennis, Volleyball, die Leichtathletik, Judo oder 3x3 Basketball. Sport ist dabei mehr als eine gefühlte Pflicht, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Es ist kurz gesagt: Spiel, Spaß und

Spannung und auch Verbundenheit, Ehrgeiz, Motivation und das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit. Für alle beim HTBU mag das klar sein, aber geht nicht noch mehr? Vielleicht nicht die großen Übungszeiten und Verpflichtungen im Rahmen eines (Teams-)Sports, sondern die kleinen Möglichkeiten im Alltag. Wer im Büro sitzt, kennt es: Es wird viel gegessen und sich kaum bewegt (Kaffee-Küche oder zum Drucker). Oder die immer wieder auftretende Situation sich entscheiden zu müssen: Fahrstuhl oder Treppe? Klingt vielleicht simpel in der Umsetzung, ist es aber nicht. Der innere Schweinehund lässt grüßen. Warum? Weil manchmal doch 1000 Gründe dagegensprechen, die aktivere Variante zu wählen. Daher sorgen wir an dieser Stelle für ein paar kleine Ideen, die im Büro, Zuhause oder mit den Kindern umgesetzt werden können.

### Gegen den inneren Schweinehund:

- Realistische Ziele sind wichtig! Von heute auf morgen läuft niemand 42 km.
- Nein, niemand ist perfekt - Fehler sind ok.
- Schritt für Schritt: Kleine Erfolge werden gefeiert.
- Finde jemanden, der dir hilft deinen Schweinehund zu überwinden und ähnliche Ziele teilt



### Mit der Familie:

- Verstecken spielen, aber im Dunkeln, z. B. Mit Leuchtarmbändern, Knicklichtern und Co.
- Olympiade für Kinder mit verschiedenen Disziplinen (z. B. Klassiker wie Sprint, Weitsprung, Weitwurf)
- Spiele wie Seilspringen, Sackhüpfen und Eierlauf oder Spiele bei heißen Temperaturen (mit Wasserpistolen, Wasserbomben)
- Mal- oder Kostümwettbewerb Büro/ Home-Office / andere Tätigkeitsbereiche



### Büro

- Vom PC aufstehen, kurz die Schultern kreisen lassen, im Raum bewegen, Dehnübungen machen

### Zuhause:

Eine Pause aktiver gestalten mit Hampelmännern, Kniebeugen, Plank und Co.



Übung im Sitzen für beide Standorte: Zieh im Sitzen die Schultern bis zu den Ohren hoch, kneife dabei die Augen zusammen - warte mehrere Sekunden, dann loslassen und ausatmen.

*Fanny Wolf*

# *SPOBIS Conference*

## *Europas größtes Sportbusiness-Event - in Hamburg !!*

Am 31. Januar und 1. Februar 2024 trafen sich im CCH 4.000 Akteure und Fachexpertinnen und -experten der Branche zum Networking sowie zum Wissensaustausch zu Trends und Innovationen.

Und weil es hieß, der Amateursport aus dem Norden darf beim erstmaligen Heimspiel der SPOBIS Conference nicht fehlen, durften wir mit zwei Vertretern des Vereins dabei sein. Getreu dem Motto von SPOBIS "Wir verbinden und teilen Wissen" hat SPOBIS - unterstützt vom Hamburger Sportbund und der Stiftung Leistungssport Hamburg - uns die Chance gegeben, von den dort geteilten Erkenntnissen zu profitieren und große Persönlichkeiten des Sports und Sportbusiness hautnah zu erleben.

Bei Diskussionen und Vorträgen durften wir Teilhaben am Praxiswissen und Fachverstand von den Größen der Branche, Branchenprofis, Influencern sowie Brands, Dienstleistern und Politikern im Bereich Profisport.

In vielen verschiedenen Sälen wurden unterschiedliche Themen behandelt, teilweise für uns so fern wie der Mars, wenn es z.B. um die Vermarktung des Profi-Fußballs ging. Andere Themen, wie die Entwicklung des Leistungssports an den Olympiastützpunkten, hat uns gerade in der Sportstadt Hamburg sehr gefesselt. Hier konnte vor allem Innen- und Sportsenator Andy Grote begeistern.

Es waren zwei großartige Tage, an denen wir die große weite (Sport-)Welt betreten durften und dies in vollen Zügen genossen haben.

*Katja Kohfeldt*



# *Putztag mit Spaß*

*am 10.05.2025*

Am 10.05.2025 wollen wir gemeinsam im und um das Clubheim herum wieder unseren Jahresputz vornehmen. Ab 11 Uhr freuen wir uns über tatkräftige Unterstützung beim Fensterputzen, für Gartenarbeit u.ä.

Und damit der Spaß dabei nicht auf der Strecke bleibt, wollen wir hinterher mit den Eltern, wie von einigen gewünscht, die Spiele machen, die sie als Jugendliche gespielt haben. Dazu gehören u.a. Brennball und Völkerball.

Falls es regnen sollte werden wir eine neuen Termin auf unserer Homepage veröffentlichen.



## Rezept Hähnchen asiatisch

### Zutaten:

200ml Kokosmilch  
2 EL Rapsöl  
1,5 EL Currypaste (rot)  
1,5 TL Currypulver  
Salz und Pfeffer  
400g Hähnchenbrustfilet  
100g Frühlingszwiebel  
1 rote Paprikaschote  
2cm Ingwer



### Zubereitung:

1. Frühlingszwiebel, Paprika waschen und alles klein schneiden. Auch den Ingwer schälen und klein schneiden
2. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, rote Currypaste dazugeben. Hähnchen darin anbraten, dann Ingwer und Currypulver sowie Frühlingszwiebel und Paprika daruntermischen. Alles mitbraten.
4. Kokosmilch dazugeben und ein paar Minuten kochen.
5. Salzen und pfeffern und nach Belieben mit Reis servieren.

*Fanny Wolf*

## Erwachsene

### Aikido

Gemischte	<b>Mo</b>	17:00-19:00	Werner	Klinikweg 10 (GS)
Gruppen	<b>Mi</b>	19:00-20:30	Agnes	Klinikweg 10 (GS)
	<b>Fr</b>	17:00-19:00	Agnes	Klinikweg 10 (GS)

### Gesundheitssport

<b>Gefäßsport/Venentraining</b>	<b>Mi</b>	9:30-10:15	Erika	Klinikweg 10 (CR)
	<b>Mi</b>	10:15-11:00	Erika	Klinikweg 10 (CR)

### Herzsport

50 Watt	<b>Do</b>	18:15-19:15	Peter	Klinikweg 10 (TH)
75 Watt	<b>Di</b>	17:15-18:15	Sabine D.	Klinikweg 10 (TH)
100 Watt	<b>Do</b>	19:15-20:15	Peter	Klinikweg 10 (TH)

### Rückenschulung

<b>Do</b>	17:00-18:00	Jana	Klinikweg 10 (GS)
-----------	-------------	------	-------------------

### Qi Gong

<b>Mi</b>	18:00-19:00	Gundel	Klinikweg 10 (GS)
-----------	-------------	--------	-------------------

### Tai Ji

<b>Sa</b>	11:30-13:00	Gundel	Klinikweg 10 (GS)
-----------	-------------	--------	-------------------

### Gymnastik – Fitness

<b>Fitness-Gymnastik</b>	<b>Di</b>	19:00-20:00	Jana	Langenfort 68
--------------------------	-----------	-------------	------	---------------

<b>Seniorensport</b>	<b>Do</b>	19:30-20:30	Anja	Humboldtstraße 30
----------------------	-----------	-------------	------	-------------------

<b>Functional Fitness</b>	<b>Do</b>	18:00-19:00	Jana	Klinikweg 10 (GS)
---------------------------	-----------	-------------	------	-------------------

<b>Gymnastik</b>	<b>Mo</b>	18:15-19:15	Jana	Lerchenfeld SH 2
------------------	-----------	-------------	------	------------------

### Nur für Frauen

<b>Mi</b>	16:45-17:45	Brigitta	Klinikweg 10 (GS)
-----------	-------------	----------	-------------------

<b>Fit ab 60</b>	<b>Do</b>	9:30-10:30	Erika	Klinikweg 10 (CR)
------------------	-----------	------------	-------	-------------------

<b>Fitness in Eimsbüttel</b>	<b>Di</b>	18:00-19:00	Elisabeth	Schwenckestr. 93
------------------------------	-----------	-------------	-----------	------------------

### Nur für Frauen!

<b>Soft-Pilates</b>	<b>Di</b>	18:45-19:45	Gaby/Laura	Humboldtstraße 30
---------------------	-----------	-------------	------------	-------------------

### Klettern (Termine s. Homepage)

<b>Sa</b>	10:00-12:00	Andreas	Klinikweg 10
-----------	-------------	---------	--------------

**Iaido**

gemischte Gruppe	<b>Do</b>	20:30-22:00	Cornelius	Klinikweg 10 (GS)
	<b>So</b>	13:15-15:15	Cornelius	Klinikweg 10 (GS)

**Karate**

<b>Shotokan-Karate</b>	<b>Di</b>	19:30-21:00	Arno	Klinikweg 10 (GS)
	<b>Fr</b>	19:00-20:15	Arno	Klinikweg 10 (GS)
<b>Shorin Ryu</b>	<b>Fr</b>	20:30-22:00	Carsten	Klinikweg 10 (GS)
	<b>Mo</b>	19:00-21:00	Olli/Gregory	Klinikweg 10 (GS)
	<b>Do</b>	19:00-20:30	Olli/Gregory	Klinikweg 10 (GS)
	<b>So</b>	10:45-12:45	Olli/Gregory	Klinikweg 10 (GS)

**Basketball**

gemischte Gruppe	<b>Fr</b>	19:00-21:00	Hanno	Humboldtstraße 30
------------------	-----------	-------------	-------	-------------------

**Fußball**

ab 17 Jahre	<b>Mi</b>	18:30-20:00	Jörg	Klinikweg 10 (TH)
	<b>So</b>	18:00-20:00	Jörg	Klinikweg 10 (TH)
	<b>Mo</b>	20:00-22:00	Carsten	Lerchenfeld SH 1
	<b>Mo</b>	20:00-22:00	Björn	Richardstr./Uferstr.
Vietnamesische Gr.	<b>So</b>	13:00-16:00	Henry	Klinikweg 10 (TH)

**Prellball**

gemischte Gruppe	<b>Do</b>	20:30-22:00	Günther	Humboldtstraße 30
------------------	-----------	-------------	---------	-------------------

**Tischtennis**

gemischte Gruppe	<b>Mi</b>	17:00-18:30	Wolfgang	Richardstraße 1
	<b>Do</b>	16:30-18:30	Wolfgang	Richardstraße 1

**Volleyball****Hobbygruppe**

gemischte Gruppe	<b>Di</b>	20:00-22:00	Thomas	Humboldtstraße 30
	<b>Mi</b>	20:00-22:00	Thomas	Humboldtstraße 30
Gemischte Gruppe	<b>Do</b>	20:00-22:00	Harald	Lerchenfeld SH 2
gemischte Gruppe	<b>Do</b>	20:00-22:00	Ricarda	Richardstr./Uferstr.

**Volleyball-Liga**

1. Damen	<b>Mo</b>	20:00-22:00	Phong	Klinikweg 10 (TH)
	<b>Mi</b>	20:00-22:00	Phong	Klinikweg 10 (TH)
2. Damen	<b>Di</b>	20:00-22:00	Georg	Klinikweg 10 (TH)
1. Herren	<b>Fr</b>	20:00-22:00	Georg	Klinikweg 10 (TH)
2. Herren	<b>Di</b>	20:00-22:00	Matthias	Richardstr./Uferstr.
	<b>Do</b>	18:30-20:00	Matthias	Richardstr./Uferstr.



## Kinder und Jugendliche

### Fußball

Jungen	6 Jahre	Mo	W	16:15-17:15	Tim-Luca	Klinikweg 10 TH
	ab 9 Jahren	Mo	W	17:15-18:30	Tim-Luca	Klinikweg 10 TH
	ab 11 Jahren	Mo	W	18:30-20:00	Tim-Luca	Klinikweg 10 TH
Mädchen	ab 8 Jahren	Di	W	18:15-19:45	Connor	Klinikweg 10 TH

### Geräturnen

6-8 Jahre	Mi	W	16:30-17:30	Simon/Doris	Klinikweg 10 TH
ab ca 8 Jahren	Mi	W	17:30-18:30	Simon/Doris	Klinikweg 10 TH
ab 8 Jahren	Fr.	W	18:30-19:30	Lea/Leonie	Heinr.-Helbing-Str. 50

### Karate

8-15 Jahre	Di	W	18:15-19:15	Peer	Klinikweg 10 GS
ab 10 Jahren	Fr	W	17:45-18:45	Alexander	Klinikweg 10 CR

### Eltern-Kind-Turnen

	ab 1,5 bis 6 Jahren	Mo	W	16:15-17:45	Jana	Humboldtstraße 30
	ab 3 Jahren	Do	W	17:00-18:00	Katja	Klinikweg 10 TH
Kurs	1,5-3 Jahre	Di	K	16:00-17:00	Katja	Klinikweg 10 TH
Kurs	1,5-3 Jahre	Fr	K	16.30-17.30	Katja	Humboldtstraße 30

### Klettern (Termine s. Homepage)

2x im Monat	Sa	F	10:00-12:00	Andreas	Klinikweg 10 TH
-------------	----	---	-------------	---------	-----------------

### Bewegung und Spiel

3-5 Jahre Eltern-Kind	Fr	W	16:30-17:30	Lea/ Leonie	Heinr.-Helbing-Str.50
6-8 Jahre Spiel & Spaß	Fr	W	17:30-18:30	Lea/ Leonie	Heinr.-Helbing-Str.50
ab 8 Jahren Geräturnen	Fr	W	18:30-19:30	Lea/ Leonie	Heinr.-Helbing-Str.50

### Athletik-Kids

4-6 Jahre	Mi	F	17:00-18:00	Svenja/Lisa	Lerchenfeld SH2
ab 6 Jahren	Mi	F	18:00-19:00	Svenja/Lisa	Lerchenfeld SH2

### Spiel und Spaß

ab 6 Jahren	Fr	F	16:30-18:00	Julica/Katja	Humboldtstraße 30
-------------	----	---	-------------	--------------	-------------------

### Kindertanz

Kreativer Tanz	4-6 Jahre	Mi	W	16:15-17:15	Elena	Klinikweg 10 CR
Kreativer Tanz	7-9 Jahre	Mi	W	17:15-18:15	Elena	Klinikweg 10 CR
Modern Dance	ab 10 Jahren	Mi	F	18:15-19:15	Elena	Klinikweg 10 CR

## Rhythmische Sportgymnastik

Breitensport	4-7 Jahre	Fr	W	16:00-17:00	Doris	Klinikweg 10 TH
	Ab 8 Jahren	Di	W	17:00-18:30	Doris	Richardstraße 1
Wettkampfgruppe	bis 8 Jahre	Mo		16:45-18:15	Doris	Lerchenfeld SH2
	ab 8 Jahren	Di		17:00-19:00	Nicol	Langenfort 68
	alle Gruppen	Fr		16:00-19:30	Nicol/Doris	Klinikweg 10 TH
	nach Absprache	Sa		10:00-13:00	Nicol/Doris	Klinikweg 10 TH

## Volleyball

Mädchen	bis 12 Jahre Anfängerinnen	Fr	W	17:00-18:30	Cora	Lerchenfeld SH 1
	bis 14 Jahre Fortgeschritten	Fr	W	17:00-18:30		Lerchenfeld SH 2
	U16 Anfängerinnen	Di	W	18:30-20:00	Guido	Richardstr./Uferstr.
		Do	W	18:30-20:00	Guido	Lerchenfeld SH2
	U16 Fortgeschritten	Mo	W	18:00-20:00		Humboldtstraße 30
		Mi	W	17:00-18:30	Tanja	Richardstr./Uferstr.
		U14 Fortgeschritten	Di	W	17:00-18:30	Daniel
Do	W		17:00-18:30	Daniel	Richardstr./Uferstr.	
Jungen	U16 Anfänger	Di	W	17:00-18:30	Noel	Humboldtstraße 30
		Fr	W	18:30-20:00	Constantin	Richardstr./Uferstr.
	U18 Fortgeschritten	Mi	W	18:00-20:00	Constantin	Humboldtstraße 30
		Fr	W	20:00-22:00	Constantin	Richardstr./Uferstr.

F = Freie Plätze / W = Warteliste / K = Kurs

Stand 01.11.2024

### BEITRÄGE

#### Normalbeitrag

	pro Monat	im Quartal
Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre	€ 12,00	€ 23,00
2 Kinder /Jugendliche	€ 20,00	€ 60,00
Erwachsene	€ 17,00	€ 51,00
Familien (Kinder bis einschl. 17 J)	€ 28,00	€ 84,00
passiv (Fam.)	€ 6,00 (€11,00)	€ 18,00 (€ 33,00)
Schüler/Studenten u.ä, Arbeitslose (bis einschl. 26 J)	€ 12,00	€ 36,00

#### Sonderbeiträge \*\*

Rhythmische Sportgymnastik	€ 18,00	€ 54,00
Jugend-Volleyball Liga	€ 18,00	€ 54,00
Volleyball Liga ab 18J.	€ 21,00	€ 63,00
Herzsport ohne Verordnung	€ 25,00	€ 75,00

#### Aufnahmegebühr

ein Monatsbeitrag

Klettern für Nichtmitglieder (pro Termin) € 10,00 (Erwachsene) / € 7,00 (Kinder)

**\*\* Sonderbeiträge gelten an Stelle der Normalbeiträge für spezielle Gruppen. Bei Sonderbeiträgen gibt es keine Ermäßigung.**

*Der Beitrag ist im Voraus für das Quartal bargeldlos zu entrichten. Er wird am Anfang des Quartals per Einzug auf das Vereinskonto gebucht. Die Kündigung der Mitgliedschaft ist nur schriftlich (per Post, Fax, E-Mail) bis einen Monat vor Quartalsende möglich. Die Kündigung ist erst nach schriftlicher Bestätigung durch die Geschäftsstelle rechtskräftig.*

## *Der Ausblick auf 2025 ...*

Weihnachtskaffee im Clubheim	03.12.2024
Nikolauscup der RSG	07.12.2024
Aktivitätstag für unsere Übungsleiter und -leiterinnen	Frühjahr 2025
Vereinsjugendtag	12.04.2025
Volleyball Post Season Turnier	12.04.2025
Putztag	10.05.2025
Mitgliederversammlung mit Sommerfest	21.06.2025 um 14 Uhr
Tag der offenen Tür	22.06.2025

Alles weitere hierzu folgt ggf. per Aushang, E-Mail und Homepage. Sollte eine andere Art der Information gewünscht sein, melde dich gern in der Geschäftsstelle. Falls du in der letzten Zeit keine E-Mails von uns erhalten hast, dies aber wünschst, so kläre doch bitte ab, ob wir deine E-Mailadresse richtig hinterlegt haben, oder schreibe uns eine Nachricht an:

[htbusport@htbu-ev.de](mailto:htbusport@htbu-ev.de)

Ihr möchtet im nächsten Heft mit einem Beitrag oder einer Anzeige dabei sein? Dann meldet euch gerne. Wir freuen uns über Anregungen, Berichte und Rückmeldungen zu unserm Heft.

*Wir freuen uns auf ein sportliches 2025!*

## Wir suchen dich...

### Übungsleiter/innen und Assistenten/innen für:

- Gerätturnen ab 6 Jahren mittwochs 16.30-18.30 Uhr (Klinikweg 10)
- Rhythmische Sportgymnastik, Co-Trainer/in im Leistungsbereich oder verantwortliche für den Breitensport
- Herzsport Vertretung dienstags 17:15-18:15 Uhr und donnerstags 18:15-20:15 Uhr (Klinikweg 10)
- Volleyball-Jugend Mädchen verschiedene Gruppen
- Gymnastik Vertretung diverse Gruppen

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich bei uns unter Tel. 040 299 50 78 oder schreibe uns an [htbusport@htbu-ev.de](mailto:htbusport@htbu-ev.de).

## Impressum

### Impressum „DAS SIND WIR“

Herausgeber:	HTBU Hamburger Turngesellschaft Barmbeck-Uhlenhorst e. V. Klinikweg 10 in 22081 Hamburg
Telefon:	040/2995078
E-Mail:	<a href="mailto:htbusport@htbu-ev.de">htbusport@htbu-ev.de</a>
Homepage:	<a href="http://www.htbu-ev.de">www.htbu-ev.de</a>
Redaktion & Art Direction:	Ricarda Rosenfeldt
Titelfoto:	HTBU Hamburger Turngesellschaft Barmbeck-Uhlenhorst e. V.
Stockfotos:	pixabay / freepik
Druck:	Druckerei Nienstedt GmbH
Bezugspreis:	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

*Die namentlich oder mit Initialen gezeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Ansicht der Schriftleitung wieder. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen.*