



**INFOPOST**  
Ein Service der Deutschen Post

**Hoisbütteler Sportverein v. 1955 e.V.**



# Sportpark Hoisbüttel

Fußball • Gesundheitssport • Handball • Sport für Alle • Ballsport  
Kindersport • Kampfkunst • Kegeln • Tennis • Fitness



Der Hoisbütteler Sportverein bedankt sich bei allen Inserenten dieser Ausgabe, die das Erscheinen dieser Vereinsnachrichten erst möglich gemacht haben.

Hans-Peter Fehr • Goedecke • Alwin Höfert • Kristian Horst • Iden Heizöl • Pruns und Harms  
Malereibetrieb Pruss • Hörcomfort • Jan Reiche • Schnäppchenmarkt • Flughafen Hamburg GmbH  
Schwarzat Immobilien • Weber Bestattungen • Wecker Baustoffe • Achim Zornbach  
FIBU-Innovation Sven Pukallus

Die Vereinsnachrichten des Hoisbütteler SV erscheinen zweimal im Jahr.

Es gilt die Anzeigenpreisliste des Hoisbütteler Sportvereins.

Titelseite, Layout, Gestaltung und Grafik gemeinschaftlich Stefan Graak, Peter Rudloff.

Anlieferung von Artikeln, Bildern, redaktionellen Beiträgen, Zuschriften und sonstigen Unterlagen

für die Vereinsnachrichten bitte an die Geschäftsstelle oder per e-mail an [mitglieder@hoisbuetteler-sv.de](mailto:mitglieder@hoisbuetteler-sv.de).

Redaktionsschluß für die Winterausgabe ist der 15. September.

## Vereinsnachrichten

Hoisbütteler Sportverein  
von 1955 e.V.

49. Jahrgang  
Sommerausgabe 2017

Sportpark Hoisbüttel .....	2
Inhalt .....	3
Der Vorstand informiert .....	5
Einladung JHV.....	7
Sport für Alle.....	9
Fußball.....	11
Tennis .....	13
Volleyball.....	15
Ball sport Mixed Ball.....	17
Ball sport Basketball Mixed.....	19
Basketball für Frauen.....	19
Sport für Alle nochmal.....	21
Tischtennis.....	25
Laufschule.....	27
Sportangebote von A bis Z .....	33
Kontakte .....	36
Impressum .....	38

- - -



**Wir sind alle einmal klein angefangen,**  
und einige sind dabei groß heraus gekommen.

Durch Fleiß beim Training, Konzentration auf und Freude am Spiel wird man vom Lehrling letztlich zum Zauberer, der die Bälle tanzen lassen kann. Jedenfalls haben wir für Euch eine Zauberschule eingerichtet, in der Ihr vieles lernen könnt. Einige schauen noch etwas skeptisch, während andere schon listig schmunzeln und ihre Gegner, nein - besser Spielgefährten - über den Platz laufen lassen wollen.

Also auf die Plätze - fertig - LOS.

Ihr zuverlässiger Begleiter  
in den Walddörfern

**GOEDECKE**

**BESTATTUNGEN**

*Weil jeder Abschied besonders ist*



Beekloh 16b  
22949 Ammersbek

Telefon: 040/605 59 751  
www.goedecke-bestattungen.de

# Schnäppchen Markt

Hamburger Straße 108 · 22949 Ammersbek  
Telefon 040/604 00 43 · Fax 040/604 00 54  
an der U-Bahn Hoisbüttel

Ihr Hörakustiker in Ammersbek

**Hör Comfort**<sup>®</sup>  
*Hörsysteme sind mehr...*

- seit 2011 in der Georg-Sasse-Straße -



Georg-Sasse-Straße 3  
22949 Ammersbek ● U-Bahn Hoisbüttel  
Mo.-Fr. 9:00-18:00 Uhr & Sa. 9:00-13:00 Uhr

Tel. 040-238 004 778 ● Fax 040-238 004 779  
ammersbek@hoercomfort.de ● www.hoercomfort.de  
HörComfort Services Ammersbek GmbH & Co. KG



## Liebe Vereinsmitglieder,

das zweite Vorwort des zweiten Vorsitzenden, was Ihnen sagt, daß noch alles beim Alten ist.

Wir arbeiten mit der gleichen Mannschaft ohne ersten Vorsitz aber mit voller Leistungsstärke. Was heißt, daß Christian Schirrmacher sich schon aktiv im Vorstand umschaute. Dafür an dieser Stelle - Danke Christian.

Es bleibt trotzdem sehr viel Arbeit und ich werde nicht müde, Euch für das Ehrenamt zu ermuntern.

Gerade gestern habe ich den Freiburger Trainer Streich im Sportstudio zugehört. Soziale Kompetenz war ihm sehr wichtig. Bei seinen Spielern und in seinem Verein. Völlig unabhängig von der Nationalität und der Tätigkeit im Verein. Es zählt nur der Mensch und sein Verhalten - darauf legt er wert.

Ich denke, an der Stelle sind wir echt weit vorne. Wir hatten den NDR bei uns, der einen tollen Beitrag über unseren Verein gedreht hat. Und wenn man sich das Werk dann im TV anschaut - echt klasse Verein, den die da haben in Ihrem Dorf.

Und das stimmt. Die Integration klappt super, wie unser Integrationsfest deutlich gezeigt hat. Nach wie vor sind wir mit unserem Angeboten rund um die Inklusion führend in der Region. Und auch alle anderen Sparten in unserem Breiten-sportangebot haben Zulauf.

Nur ausruhen können wir uns darauf nicht. Unser Möglichmacher-Konto, mit dem wir Integration finanzieren, ist langsam aufgebraucht und ich bitte Sie mit kleinen Spendenbeiträgen uns zu helfen.

- Ich freue mich immer wieder darüber wie gut es im Kleinen gelingt, was die Großen im Fernsehen erzählen. Und ein ganz kleines bisschen haben wir diesmal auch mitgespielt, und der Welt gezeigt was wir können. Na ja - zumindest Norddeutschland im Regionalprogramm.

Den Beitrag findet Ihr in der Mediathek des NDR.

Ich wünsche uns einen tollen Sommer und weiterhin eine aktive soziale Kompetenz.

Ihr

Siegfried Höchst



# Hatha Yoga

**Spüre neue Energie und Vitalität und stärke dein Immunsystem.**

Yoga kann die Konzentration verbessern, gegen Stress wirken, ein gutes Körpergefühl fördern, das Selbstbewusstsein stärken, das Herz-Kreislauf-System kräftigen, Schulter- und Nackenverspannungen lösen sowie Haltungsschäden und Rückenschmerzen normalisieren.

Hatha Yoga stärkt die Muskulatur, bringt Flexibilität, beruhigt den Geist und baut Stress ab und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung. Es werden verschiedene Asanas geübt, die unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper und Geist haben. Zum Abschluss folgt noch eine Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: eine Wolldecke, dicke Socken

Mit der lizenzierten Yogalehrerin Maximilian Arndt-Roesner

Donnerstags von 19.00 bis 20.30 Uhr  
im Studio im Vereinsheim, Bullenredder 9 in 22949 Ammersbek

12 Termine  
Beginn: Donnerstag, 27.04. bis 20.07.2017

Für Mitglieder der Sparte Gesundheitssport kostenlos  
Für Nichtmitglieder als Kurs buchbar  
Kursgebühr 60,00 Euro / 90 Minuten Einheiten

**YOGA**  
STABILITÄT UND LEICHTIGKEIT



**Hoisbütteler Sportverein**

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

[www.hoisbuetteler-sv.de](http://www.hoisbuetteler-sv.de) | [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) | (040) 605 03 01

# Einladung

**zur ordentlichen Jahreshauptversammlung  
am Dienstag, den 13. Juni 2017, um 19.30 Uhr,  
im Vereinsheim  
Bullenredder 9 / 22949 Ammersbek**

## **Tagesordnung:**

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Festsetzung der Tagesordnung
3. Grußworte der Gäste
4. Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
5. Genehmigung des Protokolls der JHV 2016
6. Bericht des Vorstandes
7. Berichte der Abteilungen
8. Kassenbericht
  - a. Feststellung des Jahresergebnisses
  - b. Verwendung der Rücklagen
9. Bericht der Kassenprüfer
10. Entlastung des Vorstandes
11. Ehrungen
12. Wahlen:
  - a. 1.Vorsitzender (zur Zeit nicht besetzt)
  - b. 2.Vorsitzender (zur Zeit Siegfried Hoechst)
  - c. Wahl des Finanzwartes (bisher Stephan Heitmann)
  - d. Wahl des Immobilienwartes (bisher Hagen Dallmann)
  - e. Wahl des Kassenprüfers und eines Ersatzprüfers
  - f. Wahl des Seniorenbeauftragten
13. Anträge
14. Verschiedenes

Anträge zu Punkt 13 der Tagesordnung müssen nach § 7.4.2. der Satzung mindestens 14 Tage vor der Jahreshauptversammlung dem Vorstand schriftlich eingereicht werden (Geschäftsstelle Bullenredder 9).  
Alle Mitglieder, sowie die Eltern unserer Kinder und Jugendlichen, sind herzlich eingeladen.  
Stimmberechtigt sind alle Mitglieder über 18 Jahre.

Der Vorstand



# Anbaggern am Freitag Abend

**Freitag**  
19:00 - 21:00 Uhr  
Beachvolleyballplatz  
Bullenredder 9

**Volleyball-Mixed**  
Viel Sport – Viel Spaß – Viel Bewegung

Lust Dich zu Bewegen? Lust auf Volleyball?  
Komm vorbei – wir freuen uns auf neue Gesichter.



Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
[www.hoisbuetteler-sv.de](http://www.hoisbuetteler-sv.de) | [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) | (040) 605 03 01

# Samstag den 06. Mai 2017

## Ein Fest für Groß und Klein

30 Jahre **SPORT FÜR ALLE** im Hoisbütteler SV ein Grund zum Feiern. Wir wollen mit unseren Sportlerinnen und Sportlern, Förderern und Unterstützern bei Musik und 30 Sport-Spiel-Spaß Aktionen ein großes Fest feiern. Wir freuen uns, wenn Sie mitfeiern wollen. Eine separate Einladung folgt im April.



# ... mal reinschauen 2. Herren Internet !!!!

HoIsbütteler SV 2.Herren
Joel Startseite Freunde finden



**HoIsbütteler SV 2.Herren**  
@2.HerrenHoIsSV

Startseite

**Beiträge**

Fotos

Info

„Gefällt mir“-Angaben

Veranstaltungen

Eine Seite erstellen



👍 Gefällt dir
🔔 Abonniert
🔗 Teilen
✉ Nachricht senden

**HoIsbütteler SV 2.Herren**  
19 Std. · 🌐

10:0 - HoIsbüttel bereit für die Rückrunde!

Bei typischem humberger Schletwetter empfinden wir am Samstag unsere Gäste aus Wismar zum vierten und letzten Testspiel des Winters. Mit Spannung erwarteten wir den Länder-Vergleich und nicht wenige rechneten im Vorfeld mit einem engen Match beider Teams. Schnell entwickelte sich jedoch eine einseitige Partie, in der wir die Vikings von Beginn an mit unserem frischen Offensiv-Spiel fest im Griff hatten. In 80 Minuten gelang es uns nicht nur, 10 Bude zu erzielen, sondern auch hinten die weiße Weste zu bewahren! Alles in allem war es unser bestes Vorbereitungs-spiel, gegen 12 tapfer kämpfende, ersatzgeschwächte Wikinger.

Pünktlich zum Start der Rückrunde sind wir damit jetzt nicht nur im Training endlich auf Kurs, sondern auch in den Spielen!!!

Danke an die Wismar Vikings für ein faires und außergewöhnliches letztes Testspiel!

Auf eine hoffentlich lange Vereinsfreundschaft!

Für HoIsbüttel spielten:  
Lucas · Rahlif, Graunke, Haft, Prachnau · Popal (Koss), Schmoock (Habasch), Reimer (Grote), Attigbe · Röschmann, Schreler

Tore: 1:0 Schmoock, 2:0 Popal, 3:0 Popal, 4:0 Röschmann, 5:0 Attigbe // 6:0 ET, 7:0 Habasch, 8:0 ET, 9:0 Koss, 10:0 Schreler



👍 Gefällt mir
💬 Kommentieren
🔗 Teilen

12 Chronologisch

 **Andreas Grabert** Und wie ist die dritte Halbzeit ausgegangen? So wie bei den legendären Auswärtsspielen in Wismar?  
Gefällt mir · Antworten · 1 · 19 Std.

 **HoIsbütteler SV 2.Herren** Die dritte Halbzeit: Beim gemeinsamen Essen und Bierchen im "Das Vereinsheim" lief es zunächst noch sehr ausgeglichen! 😊 Im Anschluss auf dem Kiez hängten uns dann die "Fairhändler" von der Ostsee aber leider ab. Der Punkt geht nach

**Amateurmannschaft**

Freunde einladen, diese Seite mit „Gefällt mir“ zu markieren

Herzlich Willkommen auf der Facebook-Seite der 2.Herren des HoIsbütteler SV!  
Hier findet ihr ab sofort alles Aktuelle rund um unser junges Team.

 61 „Gefällt mir“-Angaben  
Tommy Prachnau und 14 weiteren Freunden gefällt das

**Info** Alle anzeigen

🕒 Antwortet normalerweise innerhalb von ein paar Stunden  
[Jetzt eine Nachricht senden](#)

🌐 [www.hoIsbuetteler-sv.de/fussball/herren...](http://www.hoIsbuetteler-sv.de/fussball/herren...)

🏠 Amateurmannschaft

**Besucherbeiträge** >

Sei der/die erste, der/die einen Beitrag hinzufügt.

Beitrag erstellen

**Den Personen gefallen ebenfalls**

 **TH Eilbeck 2.Da...**  
Amateurmannschaft 👍 Gefällt mir

 **The Dudes Kite...**  
Sportler/in 👍 Gefällt mir

 **Romy&Cindy**  
Person des öffentlichen Lebens 👍 Gefällt mir

## **Rückrundenstart für Hoisbüttel - Operation Doppelaufstieg 2017!**

Nach der Hinrunde und den ersten 4 Spielen der Rückrunde im Jahr 2016, belegten die 1. Herren den 2. Platz in der Kreisliga 6. Mit 47 Punkten und 60:28 Toren hat man lediglich den Ortsrivalen aus Ahrensburg mit 49 Punkten vor sich und liegt auf der Lauer. Die von Verletzungspech geprägte Wintervorbereitung geht nun zu Ende und man ist heiß auf den Startschuss im Jahr 2017.

Dazu reist die Mannschaft um Trainer Pomeranke und Co-Trainer Bahde nach Friedrichsgabe, um dort die guten Leistungen zu bestätigen und die 3 Punkte mit nach Hoisbüttel zu nehmen. In der Wintervorbereitung absolvierte die Mannschaft mehrere Testspiele und konnte trotz der Verletzungssorgen überzeugen.

Trainergespann und Mannschaft wollen den Aufstieg in die Bezirksliga und sich für die harte Arbeit belohnen. Die 2. Herren möchte es der 1. Herren gleich tun und ebenfalls die Niederungen der Kreisklasse B verlassen.

Die Mannschaft um Trainer Jost Gerken und Co-Trainer Thomas Haft belegt zur Zeit den 2. Platz in der Kreisklasse B3 mit 39 Punkten und 65:24 Toren.

In Lauerstellung auf den Ortsrivalen TuS Berne 4 mit 42 Punkten und 71:11 Toren, will die 2. Herren den Thron erobern. Denn der TuS Berne 4 wurde im Hinspiel mit 1:0 geschlagen und muss am 19.03.2017 um 12:00 Uhr noch zum Volksdorfer Weg anrücken. Ein Spiel, welches höchste Spannung verspricht, denn es geht um Platz 1! Unsere Elf startet bereits am 05.03.2017 um 12:00 Uhr im heimischen Stadion gegen FV Farmsen 3.

Die Wintervorbereitung verlief sehr gut und ohne größere Verletzungssorgen. So konnten man auch höherklassige Mannschaften, wie z.B. die 1. Herren vom TSV Großensee mit 2:1 und die 1. Herren vom SV Lehmsahl mit 1:0 bezwingen. Abschluss der guten Wintervorbereitung bildete das Freundschaftsspiel gegen die befreundeten Männer von Wismar Vikings, die auch das Wochenende in Hoisbüttel verbrachten. Das Spiel endete 10:0 für unsere Jungs.

Die Operation Aufstieg in die Kreisklasse A kann beginnen!!

Kommt zahlreich zu den Spielen der 1. und 2. Herren und unterstützt unsere Jungs bei der großen Operation!!





# **Einladung zum „Tag der offenen Tür“ Sonntag 30. April ab 11.00 Uhr**



**Unsere Kleinsten (4-6)**

## **Deutschland spielt Tennis !**

**Kostenloses Tennistraining für Jung & Alt**

**Schnuppermitgliedschaften Sommer 2017**

**(Erwachsene 75€ / Kinder und Jugendliche 45€)**

**„Freigetränke“**

**Kontakt: 040 – 65 99 54 31**

**HTC@tennis2011.de**

Hoisbütteler Sportverein

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

www.hoisbuetteler-sv.de | verein@hoisbuetteler-sv.de | (040) 605 03 01

## Lust auf kostenloses Tennistraining?

Der HTC, die Tennisabteilung des Hoisbütteler SV, lädt alle Kinder und Jugendlichen hiermit zu drei kostenlosen Tennisstunden ein. Die Einladung geht an alle „Kids“, von 4 bis 17 Jahren, die einmal die Sportart Tennis kennenlernen möchten.

Ganz nach dem Motto: „Tennis ist ein toller Sport und **spielend** leicht zu erlernen“!

Durch das DTB-Talentino - Konzept des HTC, mit den passenden, zur Verfügung gestellten Schlägern und Bällen, erleben die Kinder und Jugendlichen bereits ab der ersten Stunde Erfolge und können schon zum Abschluss der ersten Trainingseinheit einige Ballwechsel über das Netz spielen. Mitzubringen sind nur Sportschuhe, gute Laune und auch gerne Freunde oder die Eltern.

Des Weiteren werden gerade neue Anfängergruppen für Bambinos, Talen-

- tinos, Jugendliche und Erwachsene zusammen gestellt.
- Und für alle 4-6 jährigen Kinder gibt es auch wieder eine Ballschule (siehe linke Seite) unter dem Motto: „Wer will ein Zauberlehrling werden?“

Der HTC bietet auch im Jahr 2017 wieder Sommer-Schnuppermitgliedschaften an. Sind sie bereits Mitglied in einer Abteilung des HSV und möchten jetzt neben ihrer Grundsportart auch noch Tennis spielen, dann füllen sie bitte ein Änderungsformular des HSV aus und schon sind sie als Erwachsener für nur 36€ Abteilungsbeitrag ein Mitglied der Tennisabteilung (Kinder, Jugendliche, Studenten und Passive frei). Wir freuen uns auf Sie!

Wilfried Bäumler



Anmeldungen bitte per E-Mail an den Tennisvorsitzenden Wilfried Bäumler (siehe unter Kontakte in diesem Heft).

Weitere Informationen unter [www.tennis2011.de](http://www.tennis2011.de)



WECKE DIE PURE KRAFT IN DIR

# HOT IRON

für Einsteiger  
KRAFT – AUSDAUER – LANGHANTELTRAINING – GANZKÖRPERTRAINING



Hot Iron ist ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining, bei dem zu motivierender Musik in der Gruppe ganz gezielt mit Langhanteln trainiert wird. Es ist ein Workout, das durch Abwechslung, Sicherheit und Spaß besticht und nicht zuletzt auch zu überragenden Trainingseffekten führt.

- Stärkung des passiven Bewegungsapparates (Gelenke, Wirbelsäule)
- Entlastung der Wirbelsäule im Alltag durch Erlernen der korrekten Hebetchnik
- Senkung des Körperfettanteils
- Stoffwechsel / Herz-Kreislaufsystem werden gestärkt u.v.m.

Mit der lizenzierten Trainerin Silvana Schulz.

Donnerstags: 19:00 bis 20:00 Uhr / Turnhalle Hoisbüttel

Teilnehmerbegrenzung : 20 Personen

Zeitfenster: 20.04. bis 19.10.2017 / 20 Termine (kein Hot-Iron in den Sommerferien)

Kursgebühr (alle Termine): 20 Euro für Vereinsmitglieder und 79 Euro für Nichtmitglieder

**Für Einsteiger  
und "Alte Hasen"**



**Hoisbütteler Sportverein**

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

[www.hoisbuetteler-sv.de](http://www.hoisbuetteler-sv.de) | [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) | (040) 605 03 01

Jeden Dienstag um 19:00 Uhr werden in der großen Sporthalle im Teichweg in Ammersbek, die Volleybälle aus dem Schrank geholt. Bei vielen Spielen und Übungen, werden bereits vorhandene Kenntnisse mit Gleichgesinnten in einer gemischten Altersgruppe (13-16 Jahre) ausgebaut und vertieft.

Der spielerische Umgang mit dem Ball, verbunden mit Spaß und Freude, steht bei uns im Vordergrund.

Und da man Volleyball nicht nur in der Halle spielen kann, stecken wir unsere Füße auch gerne in den Sand! Sobald es das Wetter

wieder zulässt, sind wir dann Dienstags auf unserer Beach-Volleyballanlage am Bullenredder (am Vereinsheim) zu finden und fliegen den Bällen hinterher.

Wer Lust auf Volleyball hat, zwischen 13 und 16 Jahren alt ist, kommt gerne vorbei – ganz egal ob Anfänger und Einsteiger, ob Mädchen oder Jungen – ihr seid bei uns herzlich willkommen!

Unter Kontakte/Ballsport in diesem Heft findet Ihr bestimmt den für Euch wichtigen Kontakt, also bis bald!





# MIXED BALL

## DER Freizeitspaß für Ballsportler!

### WIR SIND EINE

- unkomplizierte
- gemischte Truppe
- zwischen 30 und 55 Jahren

### TREFFEN UNS

- jeden Montag
- von 20 Uhr bis 21.30 Uhr
- in der Sporthalle Hoisbüttel

### UND SPIELEN

- |                   |                  |                  |              |
|-------------------|------------------|------------------|--------------|
| - Badminton       | - Brettball      | - Fußball-Tennis | - Völkerball |
| - Basketball      | - Faustball      | - Handball       | - Volleyball |
| - Beachvolleyball | - Floorhockey    | - Tischkicker    | - u. v. m.   |
| - Brennball       | - Fußball/Futsal | - Tischtennis    |              |

An Wettkämpfen nehmen wir zwar nicht teil, doch ein bisschen Ehrgeiz und ganz viel Spaß sind immer dabei.

Wenn Du Dich gern einmal in der Woche ein wenig austoben möchtest, ein Ball dabei sein soll und Du Lust auf eine fröhliche Gemeinschaft hast, dann komm montags einfach dazu und/oder melde Dich kurz bei **Stephan Heitmann, Telefon 040/6045243, E-Mail [mixed-ball@hoisbuetteler-sv.de](mailto:mixed-ball@hoisbuetteler-sv.de)** an.



**Hoisbütteler Sportverein**

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

[www.hoisbuetteler-sv.de](http://www.hoisbuetteler-sv.de) | [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) | (040) 605 03 01

**Mixed Ball** – hier ist für jeden etwas dabei! „Also, wenn wir neue Mitspieler gewinnen möchten, brauchen wir unbedingt einen neuen Namen. Sobald ich anderen von unserer Sportgruppe „Fit am Ball“ erzähle, denken die meisten, wir machen leichte Übungen für herzkrankte Ü-60er.“ Beifälliges Nicken im Rund.

So war das vor einem knappen Jahr, als wir darüber nachgedacht haben, wie wir mehr Zulauf für unsere Truppe bekommen könnten. Der neue Name war bald gefunden, unser Sportangebot heißt jetzt:

## **Mixed Ball !**

Mit diesem Namen sind zwei Aussagen verbunden: Zum einen sind wir eine gemischte Gruppe – Frauen und Männer zwischen Anfang 30 und Ende 50 – und zum anderen betreiben wir diverse Ballsportarten im Wechsel. Das hängt davon ab, wie viele von uns an unserem Trainingsabend – Montag von 20 bis 21.30 Uhr – zusammenkommen und worauf wir gerade Lust haben. Denn Spaß an der Bewegung und am Zusammensein steht bei uns an erster Stelle. An Wettbewerben nehmen wir zwar nicht teil, das heißt aber nicht, dass es nicht engagiert zur Sache geht, wenn wir Floorball spielen oder Badminton, Basketball oder Volleyball, Hallenfußball oder Tischtennis.



Wir erschließen uns zunehmend auch weniger verbreitete Sportarten, wie Faustball oder Korbball. Und es ist ein bisschen so wie früher, wenn wir aus der Schule gekommen sind, schnell die Hausaufgaben gemacht hatten und dann raus sind zu den Nachbarkindern, die auch irgendwie unsere Freunde waren. Einmal durchgeführt, einen Ball organisiert, mit Kreide ein paar Striche auf die Straße gemalt, Tip-Top zwei Mannschaften gewählt und dann Brennball oder Völkerball gespielt.

Nach einer Flyer-Aktion im letzten Herbst, sind inzwischen ein paar Mitglieder hinzugekommen, doch es ist in jedem Fall noch Platz für mehr. Wir freuen uns über weitere begeisterte Ballsportler - Männer, Frauen oder auch Paare -, die unsere Gruppe ergänzen möchten und vielleicht die eine oder andere Spielidee mitbringen. Wenn Du Dich gern einmal in der Woche ein wenig austoben möchtest, ein Ball dabei sein soll und Du Lust auf eine fröhliche Gemeinschaft hast, dann komm montags einfach dazu und/oder melde Dich kurz bei Stephan Heitmann,  
Telefon 040/6045243,  
mixed-ball@hoisbuetteler-sv.d

Silke Stockhusen



## Sport – Spaß - Bewegung - Die Ballsport Abteilung im Hoisbütteler SV

Lust auf Bewegung und Spaß mit Ball?

Das Fitnessstudio ist eher nichts für Dich?

**Dann bist Du bei uns genau richtig! In der Ballsport Abteilung des Hoisbütteler SV steht der Sportspaß im Vordergrund und nicht der Wettkampf.**

Du kannst alle Angebote der Abteilung frei nutzen, so wie es gerade in Deinen Kalender passt.

*Montag* **Mixed Ball** 20:00 - 21:30 Uhr / Sporthalle  
Freut euch auf lustige 1 1/2 Stunden am Montag Abend

*Dienstag* **Volleyball – Jugend** 19:00 – 20:30 Uhr / Sporthalle  
Wir brauchen viel mehr Hände!

**Basketball Frauen** 20:00-22:00 Uhr / Turnhalle  
Für alle Frauen - just for fun

*Mittwoch* **Tischtennis** 19:15 – 22:00 Uhr / Turnhalle  
Der Ball ist das Ziel

**Basketball Mixed** 20:30 – 22:00 Uhr / Sporthalle  
Für Männer & Frauen zwischen 30 und 50 Jahren  
\*bis Ende Oktober noch Freitag 20:00 – 22:00 Uhr / Sporthalle

*Freitag* **Tischtennis** 17:00–19:00 / Turnhalle  
Topspin – Sidespin ... einer spin(n)t immer

**Volleyball** 20:00 – 22:00 / Sporthalle  
Nimm Du Ihn, ich habe ihn sicher

Für einen Beitrag von 18,50 Euro im Monat, kannst Du alle Sportangebote der Ballsport Abteilung nutzen. Und wenn Du schon im Verein bist, zahlst Du sogar nur 2,00 Euro im Monat.

Interesse, Fragen?

Deine Ansprechpartner:

Udo Heck ( 0160 602 48 63 )

Dirk Gödecke ( 0162 71 26 178 )

ballsport@hoisbuetteler-sv.de



**Hoisbütteler Sportverein**

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

www.hoisbuetteler-sv.de | verein@hoisbuetteler-sv.de | (040) 605 03 01



**Basketball Mixed** - unsere Mannschaft hat eine neue Trainingszeit !

Der Freitag Abend war zwar ein guter Termin zum Trainieren, aber auch ebenso gut, um mal mit der Familie oder Freunden für ein Wochenende wegzufahren.

Machen wir uns nichts vor: Freitag Abend ist nun mal der Start ins Wochenende! Das wirkt sich leider auf die Anzahl der Mitspieler aus und somit kam es vor, dass wir manchmal nur mit 2-4 Spielern unter den Körben standen. Und das, obwohl das Team mal aus mindestens 10 Mitspielern bestand.

Sicher, wir hatten auch bei den 2-gegen-2-Spielen unseren Spaß, kamen aber weniger als 4 Leute, war es oft frustrierend. Unsere Mannschaft drohte sich aufzulösen, deshalb suchten wir nach einer alternativen Trainingszeit.

Freundlicherweise rückten die Handballer ein wenig zusammen und überlassen uns nun ein Drittel der Halle am Mittwoch Abend. Oft haben wir ab halb 9 sogar die ganze Halle für uns.

Das Beste an der neuen Trainingszeit ist jedoch, dass einfach mehr Spieler Zeit haben, wir also im Schnitt wieder mit 5-8 Leuten übers Spielfeld laufen. Das bedeutet für uns mehr Spaß, mehr Sport, mehr Spiel.

Da wir uns jetzt wieder als eine richtige Mannschaft bezeichnen können, suchen wir noch weitere Mitspieler.

Egal ob lang her oder immer noch aktiv, ob "nur" in der Schule gespielt oder in einem Verein.

Wenn Ihr den Mannschaftssport und das Spiel mit dem Basketball liebt, kommt bitte bei uns vorbei und probiert es mal wieder aus.

Wir sind zwischen 25 und 48 Jahre alt und treffen uns Mittwochs Abend, 20:30 Uhr, große Halle, Grundschule Teichweg Ammersbek. (Nähe U-Bahn-Haltestelle Hoisbüttel)

Kommt einfach vorbei und habt Spaß mit uns!

Melanie Struve

[basketball-mixed@hoisbuetteler-sv.de](mailto:basketball-mixed@hoisbuetteler-sv.de)

## **Basketball- Frauen**

In diesem Jahr gibt es die Basketball-Frauen Mannschaft des HSV seit 15 Jahren. Wir treffen uns jeden Dienstag um 20.00 Uhr in der kleinen Sporthalle und spielen „als Hobbymannschaft“ zusammen Basketball. Neben dem Basketballspielen machen wir zusammen ausgedehnte Aufwärmübungen und starten den sportlichen Abend mit einer Qigong Einheit. In den Sommermonaten tauschen wir das Spielen rund um den Ball auch gern mal mit einer kleinen Laufeinheit durch die nahe Waldumgebung. Wir suchen grundsätzlich immer neue gewillte Sportlerinnen, die wirklich nicht großartig Basketballspielen müssen. Wir sehen uns als eine Hobbymannschaft, die die Geselligkeit als auch die Bewegung sucht.

Die Altersspanne reicht bei uns aktuell von Mitte/Ende 30 bis Mitte/ Ende 50. Alles ist also möglich, bei uns zählt der Spaß und die Motivation sich bewegen zu wollen.

Karen Grupe-Hausendorf



## Neuer Kurs Fit durch Nordic Walking

aus dem Bereich REHASPORT

Dieser Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention als anerkannter Präventionskurs zertifiziert. Das Nordic Walking Training stärkt Oberkörper, Rumpf, Beine und Koordination, wenn man es richtig macht. Beim Nordic Walking wird der gesamte Körper aktiviert, sogar stärker als beim Joggen. In diesem Kurs lernst du das richtige und effektive Nordic Walking Training.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.

**In Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse**  
Dieser Kurs ist ein Gesundheitskurs und erstattungsfähig anerkannt bei den Krankenkassen.

**Übungsleiter:** Dr. Vitaly Mordvintsev, Sportwissenschaftler  
**Treffen:** Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein, Bullenredder 9 in 22949 Ammersbek  
**Dienstags** von 10.15 bis 11.15 Uhr  
**Kurszeitraum:** Dienstag, 23.05.2017 bis 25.07.2017 (10 Termine)  
**Kursgebühr:** €75,- Mitglieder (€100,- Nichtmitglieder)

**Info:**  
80 % der Kursgebühren können als erstattungsfähiger Kurs bei der Krankenkasse eingereicht werden. Voraussetzung: Anwesenheit von 80 %. Pro Kalenderjahr sind maximal 2 Kurse in entweder 2 Handlungsfelder oder teilweise auch 2 Kurse in einem Handlungsfeld von den Krankenkassen erstattungsfähig (je nach Krankenkasse unterschiedlich anerkannt). Die Teilnehmer sollen sich bitte bei Ihrer Krankenkasse erkundigen.



 Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
[www.hoisbuetteleer-sv.de](http://www.hoisbuetteleer-sv.de) | [verein@hoisbuetteleer-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteleer-sv.de)



## Neuer Kurs Wirbelsäulengymnastik

das Allroundtraining für den Rücken

In diesem Kurs erfährst du, wie du deinen Rücken ein Leben lang beweglich und mobil hältst. Du lernst die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Du lernst die Sprache des Rückens und seine Warnsignale zu verstehen. Du erkennst, welche Auswirkungen Stress auf deinen Rücken hat und wie du Muskeln und Geist leicht und schnell entspannen kannst.

**Übungsleiter:** Dr. Vitaly Mordvintsev, Sportwissenschaftler  
**Kurszeitraum:** Dienstag, 23.05.2017 bis 25.07.2017 (10 Termine)  
**Wo:** Im Studio des Hoisbütteler SV, Bullenredder 9, 22949 Ammersbek  
**Zeit:** Dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Kursgebühr:** €75,- Mitglieder (€100,- Nichtmitglieder)

80 % der Kursgebühren können als erstattungsfähiger Kurs bei der Krankenkasse eingereicht werden. Voraussetzung: Anwesenheit von 80 %. Pro Kalenderjahr sind maximal 2 Kurse in entweder 2 Handlungsfelder oder teilweise auch 2 Kurse in einem Handlungsfeld von den Krankenkassen erstattungsfähig (je nach Krankenkasse unterschiedlich anerkannt). Die Teilnehmer sollen sich bitte bei Ihrer Krankenkasse erkundigen.



 Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
[www.hoisbuetteleer-sv.de](http://www.hoisbuetteleer-sv.de) | [verein@hoisbuetteleer-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteleer-sv.de) | (040) 605 03 01



## Neuer Kurs Stabilitätstraining

aus dem Bereich REHASPORT

Dieser Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention als anerkannter Präventionskurs zertifiziert. In diesem Kurs wird Gleichgewichts- u. Stabilitätstraining vermittelt und erfolgreiche Sturzprophylaxe erlernt.

**In Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse**  
Dieser Kurs ist ein Gesundheitskurs und erstattungsfähig anerkannt bei den Krankenkassen.

**Übungsleiter:** Dr. Vitaly Mordvintsev, Sportwissenschaftler  
**Treffen:** Studio im Vereinsheim, Bullenredder 9 in 22949 Ammersbek  
**Dienstags** von 11.30 bis 12.30 Uhr  
**Kurszeitraum:** Dienstag, 23.05.2017 bis 25.07.2017 (10 Termine)  
**Kursgebühr:** €75,- Mitglieder (€100,- Nichtmitglieder)

**Info:**  
80 % der Kursgebühren können als erstattungsfähiger Kurs bei der Krankenkasse eingereicht werden. Voraussetzung: Anwesenheit von 80 %. Pro Kalenderjahr sind maximal 2 Kurse in entweder 2 Handlungsfelder oder teilweise auch 2 Kurse in einem Handlungsfeld von den Krankenkassen erstattungsfähig (je nach Krankenkasse unterschiedlich anerkannt). Die Teilnehmer sollen sich bitte bei Ihrer Krankenkasse erkundigen.



 Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
[www.hoisbuetteleer-sv.de](http://www.hoisbuetteleer-sv.de) | [verein@hoisbuetteleer-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteleer-sv.de) | (040) 605 03 01



Unsere Silbermedaille

Special Olympics - Nationale Winterspielen 2017  
-ein sportliches Miteinander - Gemeinsam stark

Vom 6. bis 9. März 2017 gingen ca. 700 Athletinnen und Athleten in sportlichen Wettbewerben an den Start und brachten Emotionen, Spannung und Vielfalt in den Wintersportort Willingen (Upland). Für eine Woche wurden die Sportstätten Schauplatz für mitreißende Wettbewerbe und emotionale Momente.

Eine achtköpfige Mannschaft aus Hoisbüttel / Ammersbek fuhr nach Willingen im Sauerland. Die Trainerin, Angelika Seifert, hatte die Mannschaft ca. ein halbes Jahr auf dieses Turnier vorbereitet. Floorball ist eine schnelle Hallensportart, wobei mit Plastikschlägern ein 23 Gramm leichter Lochball in das geräusche Tor geschossen werden soll.

In insgesamt 10 Spielen und nach 140 Minuten reiner Spielzeit, erspielte sich die Hoisbütteler Vereinsmannschaft den 2. Platz unter sechs Mannschaften.

Bei der großartigen Siegerehrung, wurde die Mannschaft mit einer Silbermedaille belohnt.

Christian Schirmmacher

Alle Gewinner: 6 Mannschaften wurden mit Gold, Silber, Bronze und mit Platzierungsschleifen geehrt.



Spiel vor dem Tor der Rosenheimer Mannschaft



Siegerehrung der Hoisbütteler Gruppe





Erstellt von Firma Rathjens Garten- und Landschaftsbau

Baustoffe  
von A - Z  
für Haus  
und Garten.

- Jetzt aktuell:**
- Terrassenreiniger und Antigrün
  - Streusalz und Streusand
  - Alles für den Garten

Beratung und Verkauf:  
Rodenbeker Straße 1 · 22395 Hamburg-Bergstedt  
Tel. 0 40 / 604 00 77 · [www.wecker-baustoffe.de](http://www.wecker-baustoffe.de)

Notdienst: 0172 400 40 74

[www.pruns-harms.de](http://www.pruns-harms.de)

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

Wunschbäder und Energiesparheizungen



**PRUNS  
HARMS**

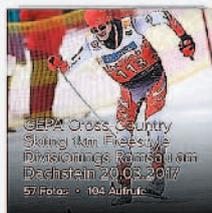
BAD- & HEIZUNGSSTUDIO

**ECH**

ENERGIE CENTER HAMBURG

Die **5** Sterne  
**GARANTIE**

Georg-Sasse-Straße 22 · 22949 Ammersbek  
Telefon: 040/605 50 206



*Ohne Worte*



# Mäuseturnen

ist  
wieder da

Alle Mäuse dürfen sich freuen,  
denn ab dem 21.03.2017 findet  
das Mäuseturnen wieder zusätzlich  
wie gewohnt jeden Dienstag von 09.30 bis 10.30 Uhr in  
der großen Sporthalle statt! Nadine Hansen freut sich auf  
euch.

Nadine Hansen  
mauseturnen@hoisbuetteler-sv.de

**Zeit:**

Dienstags von 09.30 - 10.30 Uhr

**Ort:**

Sporthalle Hoisbüttel,  
Teichweg 27, 22949 Ammersbek

Ein Angebot für Mitglieder der  
Sparte Kindersport



Hoisbütteler Sportverein

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

www.hoisbuetteler-sv.de | verein@hoisbuetteler-sv.de | (040) 605 03 01

## Tischtennis: Kleiner Ball - große Herausforderung

Unsere Tischtennispartei besteht aus Mitgliedern zwischen 20 und 70 Jahren in unterschiedlichen Leistungsniveaus. Vom Anfänger, über Hobbyspieler bis hin zum Fortgeschrittenen ist alles dabei und unsere derzeit 6-köpfige Mannschaft bestreitet in der Kreisklasse des Hamburger Tischtennisverbandes die aktuelle Saison. Unsere Gruppe möchten wir weiter aufbauen und dazu suchen wir Dich als weiblichen, wie männlichen Sportbegeisterte(n), mit Freude und Spaß am Tischtennis. Unser Sport kann in jeder Altersklasse von Frauen und Männern ausgeübt werden und ist somit für die gesamte Familie geeignet. Darüber hinaus ist Tischtennis ideal für Wieder- oder auch Quereinsteiger aus anderen Sportarten,

die eine neue Herausforderung suchen oder Tischtennis einfach als Ausgleichs- und Freizeitsport betreiben möchten.

### ■ Neugierig? Interesse geweckt?

Dann komm einfach vorbei. Denn Ausprobieren ist die beste Möglichkeit herauszufinden, ob Tischtennis Dir Spaß macht. Jeder ist willkommen und wir freuen uns auf Dich!

Unsere Hallenzeiten in der kleinen Halle am Teichweg 27 in Ammersbek sind:

Mittwochs von 19:15 Uhr bis 22:00 Uhr

Freitags von 17:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Jürgen Hensler

tischtennis@hoisbuetteler-sv.de





# Hasenlauf 2017

In einer der landschaftlich schönsten Gegenden im Hamburger Umland findet der Hoisbütteler Hasenlauf mit Wettkämpfen über 5km, 10km sowie Läufen für "Minihasen" und SchülerInnen statt.

Mittlerweile hat sich der Hoisbütteler Hasenlauf zu einer festen Größe im Laufkalender im Hamburger Umland entwickelt.

für groß & klein

21.05.2017



Jetzt online anmelden unter:  
[www.hasenlauf.com](http://www.hasenlauf.com)



Hoisbütteler Sportverein

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

[www.hoisbuetteler-sv.de](http://www.hoisbuetteler-sv.de) | [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) | (040) 605 03 01



## Laufen in der Laufschule ist besser

Die Laufschule besteht als Sportabteilung jetzt einige Jahre. Ist das, was wir machen, auch gut genug? Können, sollten oder müssen wir etwas ändern? Daher habe ich meinen Teilnehmern einige Fragen gestellt. Ihre Antworten sind anonymisiert in diesem Artikel verpackt.

Wir sind eine gemischte Laufgruppe verschiedener Herkunft. Einer von uns ist sogar „zum Laufen über den Triathlon gekommen“.

Warum wir laufen? Grundsätzlich ist Laufen eine gute Sportart, welche ermöglicht, viele Kalorien zu verbrennen. Außerdem brauche ich dafür keine spezielle Ausrüstung, außer einem Paar Laufschuhe. Denn „Meine Laufschuhe“ können auch „im Urlaub oder auf Geschäftsreise dabei“ sein. Das Laufen ist „eigentlich immer und überall durchführbar“. Beim Laufen bekommen wir den Kopf frei und bauen Stress ab. „Es ist unkompliziert, günstig“, besonders zum Anfang erzielen wir „am schnellsten Fortschritte“.

Bei den persönlichen Zielen, die wir durch unseren Sport erreichen wollen, sind wir uns ziemlich einig: „Spaß haben, mich dabei wohl fühlen und ‘am Ball bleiben‘.“ Wir wollen Fitness steigern und Gesundheit erhalten. „Heute laufe ich vorwiegend, um mein Herz-Kreislaufsystem zu stärken bzw. um meine Kondition zu erhalten. Nicht zuletzt um die ein oder andere Kalorien-sünde auszugleichen und um Stress abzubauen.“ Ohne Ehrgeiz gehen wir nicht auf die Laufbahn. „Aber ganz kann auch ich nicht den Blick von der Uhr lassen und möchte wieder: auf eine solide Pace von 6min/km zum nächsten 10km Lauf trainieren.“ Eine andere will „auf Halbmarathon schneller werden“.

Läufer sind prinzipiell Einzelgänger, „Lonesome Cowboys“. Warum machen dann meine Laufkolleginnen/-kollegen in einer Gruppe Ihr Lauftraining?

„Es ist schön, sein Hobby in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu pflegen und sich darüber austauschen zu können.“ „Weil man dort Gleichgesinnte trifft und sich messen kann.“ Oder noch kürzer gesagt: „Es macht einfach Spaß und es motiviert.“ Schließlich können „wir uns beim Laufen unterhalten (besser als jedes soziale Netzwerk!)“. „Es macht einfach Spaß und es motiviert. In unserer Gruppe sind z. B. so viele unterschiedliche Charaktere. Wir haben immer etwas zu schnacken, auszutauschen und natürlich ein großes gemeinsames Thema. Da werden Erfolge gemeinsam gefeiert, ebenso Rückschläge besprochen und Trainingstipps, Ernährungstipps, Ausrüstung, Lektüre usw. ausgetauscht. Es ist einfach toll auch zu beobachten wie auch andere Läufer Ihr Ziel erreichen 10 kg abnehmen oder einfach von Training zu Training schneller werden. Da möchte man den Anschluss nicht verlieren – Motivation pur.“

Alleine auf Waldwegen fühlen sich besonders Frauen nicht sicher. Mit der Gruppe können wir Jedem diese Sicherheit geben.

Die Erwartungen an das Lauftraining sind groß: Neben „Spaß in der Gemeinschaft zu haben und sich zu verbessern“, spricht: „Spaß an der Bewegung zu haben“, ist das Lauftraining auch der sinngemäße „kleine liebevolle Tritt in den Hintern, auch unbeliebte Trainingseinheiten zu absolvieren bzw. durchzustehen.“ „Ich weiß es tut mir gut und verbessert meine Leistung, aber ohne regelmäßiges Lauftraining in der Gruppe mache ich diese Dinge einfach nicht



# Das Vereinsheim

## Die Sportgaststätte in Ammersbek

### Wir bereiten sämtliche Speisen frisch zu:

- Brunch ab 10 Personen nach Absprache
- Saisonale Gerichte
- Wir richten sämtliche Feiern für bis zu 80 Personen aus
- Große Terrasse für 50 Personen mit Blick auf das Beachvolleyballfeld
- Bundeskegelbahn (auch für Kindergeburtstage oder Klassenausflüge)
- Besprechungs- und Seminarraum für bis zu 40 Personen
- Grillwurst + Getränke bei allen  
1. Herren - Ligaspielen, Kay-Weber-Platz
- Live Übertragung der Bundesligaspiele (Sky)



### Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag 17.00 - 23.00 Uhr  
Freitag ab 17.00 Uhr  
Samstag & Sonntag Ruhetag

### Warme Küche

Montag - Freitag 17.00 - 21.30 Uhr

Wir öffnen gerne jederzeit nach vorheriger Absprache für Deine / Ihre Feiern und Sportevents!



oder nur halbherzig.“ Schließlich wollen wir „gut laufen.“

„Ich würde aber die Frage anders stellen: Was lernst du hier in der Gruppe, was du allein sonst nicht können würdest? Die passende Klamotten rauszusuchen, die richtige Haltung laut Gelände, die richtige Ernährung für mehr Energie ... und eine optimale Regenerierung nach dem Lauf.

Zusammengefasst wird hier das Laufen nicht bloß als Sportart sondern auch als Philosophie beigebracht/erlebt.“

Im Training kann für jeden noch mehr dahinterstehen als der Spaß. So „geht es mir darum, den Schweinehund zu überwinden.“ Wir können uns mit Gleichgesinnten hier „messen“, schließlich wollen wir „schneller werden“.

Mit der Gruppe können wir an „interessanten Sportevents (muss nicht immer mit Laufen zu tun haben)“ teilnehmen. Ob zu mehreren am Start oder durch die Vereinsmitgliedschaft auf Wettkampfebene, wie bei Kreismeisterschaften, Cross- und Adventsläufen. Dabei fordert sich jeder nach seinen Möglichkeiten, ohne externen Leistungsdruck. Wir genießen „abwechslungsreiche Erlebnisse“.

Wie trägt das Lauftraining dazu bei, selbst gesteckte Ziele zu erreichen? „Meiner Meinung nach können wir unsere Ziele durch die Gruppe (und den Trainer, natürlich) erreichen. Jeder hat seine eigenen Lebenserfahrungen. Immer wieder gibt es einen Grund diesmal nicht mitzumachen: Der Eine ist verletzt und pausiert. Der Andere ist beruflich unterwegs. Da ist ja ein Geburtstag oder eine Betriebsfeier. Aber man trifft sich immer gern wieder, da man weiß, dass man nicht allein da steht. Die Gruppe ist ein großer Motivationsfaktor.“

Erfolg ist, wenn sich Trainingsinhalte, „wie insbesondere das Kraft-Ausdauertraining und das Lauf-ABC“ im eigenen Sporttreiben positiv bemerkbar machen.

Die tolle, abwechslungsreiche Ammersbeker Umgebung ist dabei wie geschaffen für unseren Sport: „Ich laufe lieber hoch und runter durch die Natur mit einigen Läufern, als durch die Stadt in der Masse.“

Wir als Abteilung des Hoisbütteler SV bieten daher nicht nur einen Laufkurs für den Hasenlauf an – ob für Laufanfänger oder Laufverbesserer - sondern kümmern uns darüber hinaus um die Belange der Läufer. Dazu gibt es ‚Specials‘ bzw. Anregungen, wie Ausflüge in andere Sportabteilungen des Hoisbütteler SV, Erkundungsläufe durch die Umgebung. Oder Tipps, Hilfen – halt „alles rund um Ernährung und der Ernährungsvortrag, deine Kochleidenschaft...“, Zirkeltraining im Winter und - und – und...“

Wenn wir weiterhin Anregungen aufnehmen, Ideen vorstellen, auch wenn sich nicht alle sofort umsetzen lassen, sind wir auf einem guten Weg. Die Laufschule muss „genauso dynamisch sein wie ein guter Lauf.“

Ich danke meinen Laufkolleginnen und –kollegen für Ihre Antworten.

Liebe Läufer, liebe Vereinsmitglieder:  
Schaut doch bei uns vorbei  
und überzeugt Euch!

Mit sportlichem Gruß

Ralph Otto  
(Übungsleiter Laufschule Hoisbütteler SV)

# Alwin Höfert

**Fabrikation von Spezialdichtungen**

Ferdinand-Harten-Straße 15 · 22949 Ammersbek  
Telefon 040/604 47 7-0

# ACHIM ZORNBACH

*Garten- und Landschaftsbau*



Beratung · Planung · Ausführung  
Neuanlage · Umgestaltung · Gartenpflege

Alter Schulweg 10 · 22949 Ammersbek · Tel. 040/605 13 95 · Fax 040/605 13 92

Fenster · Türen · Treppen  
Parkette · Laminat  
Einbauschränke · Möbel · Innenausbau  
Veluxfenster  
EIGENE AUSSTELLUNG

KRISTIAN  
**HORST**  
Ihr Tischler



Lübecker Straße 4  
22949 Ammersbek

**weru**  
Fenster und Türen für's Leben

Telefon (040) 60 55 04 44  
Telefax (040) 60 55 04 46

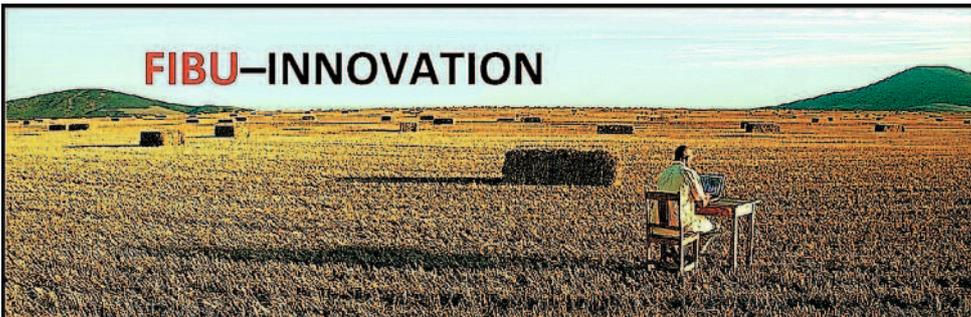
## Malereibetrieb Pruss

Inh. Andreas Pruss

**Ausführung sämtlicher Malerarbeiten**  
**Fachbetrieb für Innen- und Außenarbeiten**  
**Bodenbeläge**

Weg zum Brook 12 · 22949 Ammersbek  
Telefon: 04532/69 04 · Fax 04532/24 755

## FIBU-INNOVATION



Finanzbuchhaltung • Lohnbuchhaltung • Unternehmensberatung

Wir stellen Ihnen unsere langjährige Erfahrung zur Verfügung  
oder entwickeln für Sie maßgeschneiderte Konzepte

FIBU-INNOVATION GmbH  
Telefon 040 / 21 99 11 88

info@fibu-innovation.de  
www.fibu-innovation.de

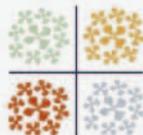
## Hans Peter Fehr Elektrotechnik

*Der Elektropartner für Ihre Sicherheit aus Ammersbek*

E-CHECK Prüfung nach VDE • Sat- und Videoüberwachungs-Anlagen • Elektroinstallation  
Sprechanlagen • Telefon- und ISDN-Anlagen • Alarm- und Sicherheitstechnik

Am Schüberg 21a • 22949 Ammersbek • Telefon: **60 55 84 84**

Mitglied der Elektroinnung und E-Gemeinschaft Schleswig-Holstein



## WEBER BESTATTUNGEN

Wir sind für Sie da - seit 1924

Telefon 040 - 601 93 17

[www.bestattungsinstitut-weber.de](http://www.bestattungsinstitut-weber.de)

August Weber und Sohn GmbH

Saseler Chaussee 220, 22393 Hamburg



# ZUMBA® GOLD

-für Ältere-

ZUMBA® Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA® Fitness. ZUMBA® Gold ist speziell sowohl für **ältere und aktive Menschen** entwickelt worden, als auch für alle Zumba Anfänger, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten und die Technik erlernen möchten.

ZUMBA® Gold eignet sich hervorragend für Senioren, um fit, gesund und in Bewegung zu bleiben. ZUMBA® Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte auch für Senioren leicht zu erlernen und einfach nachzutun sind.

## Montags von 12.00 bis 13.00 Uhr

In der kleinen Turnhalle am Teichweg in 22949 Ammersbek

### Zeitfenster:

24.04. bis zum 10.07.2017 (10 Termine / kein ZUMBA gold am 1.5. & 7.5.)

**Kursgebühr:** Mitglieder €25,00 | Nichtmitglieder €50,00



**ZUMBA®**  
GOLD  
-für Ältere-



Hoisbütteler Sportverein

Bullenredder 9 22949 Ammersbek

[www.hoisbuetteler-sv.de](http://www.hoisbuetteler-sv.de) | [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) | (040) 605 03 01



## Sportangebot von A - Z

Sportart	Übungsleiter	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Ballspielgruppe 1</b>	Lena + Kajetan	Dienstag	16.15-17.15	Kleine Halle
<b>Ballspielgruppe 2</b>	Steffi + Mandy	Dienstag	17.30-18.30	Kleine Halle
<b>Basketball Frauen</b>	Karen	Dienstag	20.00-22.00	Kleine Halle
<b>Basketball Mixed</b>	Melanie	Mittwoch	20.30-22.00	Große Halle
<b>Body Fit</b>	Ina	Donnerstag	9.00-10.00	Kleine Halle
<b>Body Forming</b>	Silvana	Donnerstag	17.45-19.00	Kleine Halle
<b>Fit ab 60</b>	Margret	Dienstag	15.00-16.00	Kleine Halle
<b>Mixed Ball</b>	Stephan	Montag	20.00-21.30	Große Halle
<b>Hot Iron (Kurs)</b>	Silvana	Donnerstag	19.00-20.00	Kleine Halle
<b>Integrationssport</b>	Christian	Dienstag	16.30-19.00	Große Halle
<b>Jazz dance</b>	Melanie	Montag	17.30-18.30	Kleine Halle
<b>Jedermannsport</b>	Silvana	Donnerstag	20.00-21.30	Kleine Halle
<b>Aerobic (Kurs)</b>	Nina	Montag	18.30-19.30	Kleine Halle
<b>Joyrobic</b>	Birgit	Dienstag	18.30-19.30	Kleine Halle
<b>Ju Ki Jutsu Erwachsene</b>	Martin+Nina	Montag	20.00-21.30	Große Halle
	Martin+Nina	Donnerstag	18.30-19.30	Große Halle
	Christian	Montag	20.00-21.30	Große Halle
<b>Ju Ki Jutsu Jugend</b>	Vivien, Tom,	Donnerstag 6-8 Jahre	16.30-17.30	Große Halle
	Lennart	Donnerstag 6-8 Jahre	16.30-17.30	Große Halle
	Martin+Nina	Donnerstag 9-11 Jahre	16.30-17.30	Große Halle
	Martin+Nina	Donnerstag 12-16 Jahre	17.30-18.30	Große Halle
<b>Ju Ki Jutsu Familie</b>	Martin+Nina	Freitag	18.30-20.00	Große Halle
<b>Kegeln Jugend</b>	Sylvia	Mittwoch	16.30-18.30	Kegelbahn Bullenredder 9
<b>Kegeln Erwachsene</b>	Ingo	Mittwoch	18.30-22.00	Kegelbahn Bullenredder 9
<b>Kinderturnen</b>	Manuela	Dienstag	15.00-16.30	Große Halle
	Monika	Dienstag	15.00-16.30	Große Halle
<b>Kreativer Kindertanz</b>	Melanie	Montag 3-4 Jahre	15.30-16.30	Kleine Halle
	Melanie	Montag 5-6 Jahre	16.30-17.30	Kleine Halle
<b>Laufschule</b>	Ralph	Freitag	18.30-	Sportplatz Teichweg
<b>Mäuseturnen</b>	Nadine und	Dienstag	9.30-10.30	Große Halle
	Jean-Lucas	Donnerstag	15.00-16.30	Große Halle
<b>Nordic Walking</b>	Margret	Montag	15.00-	Sportplatz Teichweg
	Margret	Donnerstag	15.00-	Sportplatz Teichweg
<b>Pilates</b>	Susanne	Montag	9.30-10.30	Studio Bullenredder
	Susanne	Montag	10.30-11.30	Studio Bullenredder
<b>Pilates Matwork</b>	Silvana	Montag	19.00-20.00	Studio Bullenredder

# Wie? Wo? Was?

Sportart	Übungsleiter	Tag	Uhrzeit	Ort
Qigong	Angelika	Diensta	11.15-12.15	Kleine Halle
	Angelika	Mittwoch	18.15-19.15	Studio Bullenredder
Step Aerobic m. Kurzhantel	Silvana	Montag	19.45-20.45	Kleine Halle
Tea Kwon Do	Martin	Dienstag	19.00-20.30	Große Halle
Tennis	Wilfried	Montag - Sonntag	ganztägig	Tennisanlage/-halle
Tischtennis	Jürgen	Mittwoch	19.15-22.00	Kleine Halle
	Jürgen	Freitag	17.00-19.15	Kleine Halle
Volleyball	Volker	Freitag	19.30-22.00	Große Halle
Volleyball Jugend	Kerstin	Dienstag	19.00-20.30	Große Halle
Wirbelsäulengymnastik	Antje	Dienstag	3 Kurse 17.30/18.30/19.30	Kleine Halle
(Kurs je 1Stunde)	Antje	Donnerstag	4 Kurse 8.30/9.30/10.30/11.30	Kleine Halle
Yoga	Birgit	Montag	19.00-20.30	Rudolf Steiner Sch.
Yoga Pilates-Mix	Birgit	Freitag	10.00-11.00	Studio Bullenredder
Zumba (Kurs)	Claudia	Freitag	19.30-20.30	Kleine Halle
<b>Fußball Jugend</b>				
1. A-Jugend (1998/99)	Alexander	Dienstag	17.30-19.30	Kunstrasenplatz
	Alexander	Donnerstag	17.30-19.30	Kunstrasenplatz
1. B-Jugend (2000/01)	Lars	Dienstag	17.30-19.30	Kunstrasenplatz
	Lars	Donnerstag	17.30-19.30	Kunstrasenplatz
1. C-Jugend (2003)	Joschka und Sven	Dienstag	18.00-19.30	Rasenplatz
	Joschka und Sven	Mittwoch	18.00-19.30	Kunstrasenplatz
	Joschka und Sven	Donnerstag	18.00-19.30	Kunstrasenplatz
1. D-Jugend (2004/05)	Björn und Sebastian	Mittwoch	Ab 17.30	Rasenplatz
	Björn und Sebastian	Freitag	Ab 16.30	Kunstrasenplatz
1.-2.-3. E-Jugend (2006/07)	Jean Lucas, Jens, Johann	Dienstag	16.30-18.00	Kunstrasenplatz
1. F-Jugend (2008)	Karsten und Daniel	Mittwoch	17.30-19.00	Rasenplatz
	Karsten und Daniel	Freitag	17.30-19.00	Kunstrasenplatz
2. F-Jugend (2009)	Katja	Mittwoch	16.30-18.00	Kunstrasenplatz
1+2. G-Jugend (2010/11)	Hanna+Anna	Freitag	16.15-18.30	Rasenplatz
<b>Fußball Erwachsene</b>				
1.Herren	Jost	Dienstag	20.00-21.30	Kunstrasenplatz
	Jost	Donnerstag	20.00-21.30	Kunstrasenplatz
Senioren	Heiko	Mittwoch	19.15-21.00	Kunstrasenplatz



Sportart	Übungsleiter	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Handball Herren</b>				
1.Herren	Fleming Stich	Dienstag	20.00-22.00	Bergstedt
	Fleming Stich	Mittwoch	20.00-21.30	Hoisbüttel
2.Herren	Fleming Stich	Freitag	19.00-21.00	Buckhorn
2.+3.Herren	Henrik Sievers	Donnerstag	20.30-22.00	Hoisbüttel
<b>Handball Damen</b>				
1.Damen	Jens Rüther	Mittwoch	19.00-20.30	Hoisbüttel
	Olaf Gajewski	Mittwoch	19.00-20.30	Hoisbüttel
<b>Handball männl. Jugend</b>				
1.mB Jugernd (00/01)	Sönke Bergmann	Dienstag	18.30-20.00	Bergstedt
		Freitag	18.00-19.30	Bergstedt
1.mC Jugend (02/03)	Natalie Lippschütz	Mittwoch	17.45-19.30	Hoisbüttel
	Jendrik Neumann	Freitag	17.45-19.30	Bergstedt
1.mD Jugend (04)	Jens Dening	Mittwoch	17.30-19.00	Hoisbüttel
	Oliver Daut	Freitag	17.15-18.30	Hoisbüttel
<b>Gemischte Mannschaften</b>				
2.D-Jugend (05)	Melissa Hinst	Mittwoch	17.30-19.00	Hoisbüttel
1.E-Jugend (06)	Julia Heimbürger	Freitag	16.15-17.15	Hoisbüttel
	Peer Soppa	Freitag	16.15-17.15	Hoisbüttel
2.E-Jugend (07)	Julika Neumann	Freitag	16.15-17.15	Hoisbüttel
	Lena Fritsche	Freitag	16.45-17.45	Hoisbüttel
Die Minis (08-11)	Susanne Soppa	Freitag	15.00-16.15	Hoisbüttel
Koordiniertes Training (ab 08)	Susanne Soppa	Freitag	15.00-16.15	Hoisbüttel

# KONTAKTE

<b>Ballsport</b>			
Basketball Frauen	Karen Grupe-Hausendorf	0173 605 7535	basketball@
Mixed-Ball	Stephan Heitmann	0172 424 3742	mixed-ball@
Fit am Ball	Stefan Hinze	040 605 53 47	fit-am-ball@
Tischtennis	Jürgen Hensler	040 605 22 83	tischtennis@
Volleyball	Volker Knospe	0151 212 83 784	volleyball@
Jugend-Volleyball	Kerstin Duncker	0151 443 41 231	jugend-volleyball@
<b>Gesundheitssport</b>			
Spartenleitung	z.Zt. nicht besetzt		gesundheitssport@
Body Fit	Ina Normann	040 605 09 00	body-fit@
Pilates	Susanne Nawo		pilates@
Qigong	Angelika Orth	040 605 52 42	qigong@
Yoga	Birgit Chmielewski	0176 49 11 81 56	yoga@
Yoga Pilates Mix	Birgit Chmielewski	0176 49 11 81 56	yoga-pilates-mix@
Pilates Matwork	Silvana Schulz	040 18 07 33 50	pilates-matwork@
<b>Kindersport</b>			
Spartenleitung	Birgit Boye	040 605 03 01	kindersport@
Ballspielgruppe	Steffi Misiak	040 42 49 78 21	ballspielgruppe@
Kinderturnen	Manuela Beiser-Zell	040 55 15 453	kinderturnen@
Kreativer Kindertanz	Melanie Ostendorf	0174 966 39 99	kreativer.kindertanz@
Jazzdance	Melanie Ostendorf	0174 966 39 99	jazzdance@
Mäuseturnen	Nadine und Jean-Lucas		maeuseturnen@
<b>Fitness</b>			
Spartenleitung	Silvana Schulz	040 18 07 33 50	turnen@
Body Forming	Silvana Schulz	040 18 07 33 50	bodyforming@
Fit ab 60	Margret Schwetje	040 604 83 15	fit-ab-60@
Jedermannsport	Silvana Schulz	040 18 07 33 50	jedermann-sport@
Joyrobic	Birgit Döring	040 605 53 36	joy-robic@
Nordic Walking	Margret Schwetje	040 604 83 15	nordic-walking@
Aerobic	Nina Keil		aerobic@
Step Aerobic	Silvana Schulz	040 18 07 33 50	step@
Laufschule	Ralph Otto	0171 921 28 70	laufschule@
<b>Sport für Alle</b>			
Spartenleitung	Christian Schirmmacher	040 604 77 21	sportfueralle@
	Monica Formica	0173 15 77 26	sportfueralle@



<b>Sportkegeln</b>			
Spartenleitung	Ingo Kroeg	040 220 35 15	sportkegeln@
Jugend	Silvia Pantzke	04532 26 10 15	sportkegeln-jugend@
<b>Fußball</b>			
Spartenleitung	Jost Gerken	0176 22 74 43 70	ligaobmann@
Herren	Alexander Windt	0157 73 35 35 08	fussball@
Senioren	Thorsten Kurzmann	0160 905 78 078	1-senioren@
Schiedsrichter	Holger Wasserfall <small>kommissarisch</small>	040 60 54 58 70	fussball-schiedsrichter@
<b>Fußball-Jugend</b>			
Spartenleitung	Holger Wasserfall	040 60 54 58 70	jugendfussball
<b>Handball</b>			
Spartenleitung	Andreas Kramp <small>kommissarisch</small>	0172 4026052	handball@
	Andreas Jastrau <small>kommissarisch</small>		
<b>Kampfkunst</b>			
Spartenleitung	Martin Eichler	0176 60 80 62 06	ju-ki-jutsu@
Trainer	Nina Eichler	040 607 518 16	ju-ki-jutsu@
Trainer	Christian Wagner	040 609 20 300	ju-ki-jutsu@
<b>Tennis</b>			
Spartenleitung	Wilfried Bäumler	040 65 99 54 31	tennis-vorstand@
Jugend	Harald Memmert	0170 930 8180	tennis-jugend@

@hoisbuetteler-sv.de

## **IDEN Heizöl**

**Poppenbütteler Chaussee 9**

**22397 Hamburg**

**Telefon: 607 01 36**

### ***Unser Service:***

Moderne Tankwagen,  
Großtanklager für Heizöl in Duvenstedt.  
Beratung in allen Fragen Ihrer Ölheizung.

### **Heizöl-Notdienst**

Immer lieferbereit zu  
günstigen Tagespreisen





# Hoisbütteler Sportverein von 1955 e.U.

Geschäftsstelle Bullenredder 9 • 22949 Ammersbek  
22949 Ammersbek  
Telefon 040 / 605 03 01  
Fax 040 / 605 05 701  
E-Mail: verein@hoisbuetteler-sv.de  
Internet www.hoisbuetteler-sv.de

Bankverbindung: Sportverein: Sparkasse Holstein  
IBAN: DE76 2135 2240 0260 0005 93 BIC: NOLADE21HOL  
Bankverbindung: Tennis: Sparkasse Holstein  
IBAN: DE04 2135 2240 0260 0003 37 BIC: NOLADE21HOL  
Geschäftszeiten: Montags 18.30 bis 21.00 Uhr,  
Dienstags 9.00 bis 15.00 Uhr  
Freitags 10.00 bis 13.00 Uhr

## Vorstand:

1. Vorsitzender	z. Zt. nicht besetzt		
2. Vorsitzender	Siegfried Hoechst	kommunikation@hoisbuetteler-sv.de	0157 / 71 58 50 55
Finanzwart	Stephan Heitman	finanzwart@hoisbuetteler-sv.de	
Sportwart	Susanne Soppa	sportwart@hoisbuetteler-sv.de	040 / 605 22 68

## Weitere Funktionen:

Jugendwart	Oliver Daut	jugend@hoisbuetteler-sv.de	0175 39 22 82 97
Seniorenbeauftragte	z. Zt. nicht besetzt		
Schriftwart	Kai Rickertsen	schriftfuehrer@hoisbuetteler-sv.de	0174 317 28 53
Immobilienwart	Hagen Dallmann	immobilien@hoisbuetteler-sv.de	040 / 605 12 36
Ehrenamtbeauftragter	Dirk Fey		0176 24 40 43 95

## Sonderaufgaben

Koordination Schule	Karen Grupe-Hausendorf	schule@hoisbuetteler-sv.de	0173 605 75 35
Koordination Presse	Jost Gerken	presse@hoisbuetteler-sv.de	0176 22 74 43 70
Hallenplan	Nina Eichler/Birgit Boye	hallenplan@hoisbuetteler-sv.de	0176 60 80 62 06

## Ehrenrat:

Hartmut Schwenn  
Ralph Otto  
Wolf-Dieter Hein  
Andrea von Rönn  
Karl Brinkmann

Öffnungszeiten des Vereinsheimes Claus-Wiese-Haus, Gastronomie: Montag bis Donnerstag 17.00 bis 23.00 Uhr, Freitag ab 17.00 Uhr, Sonnabend und Sonntag Ruhetag. Tel.: 040 / 605 22 00

Die Öffnungszeiten können sich bei besonderen Anlässen - wie z.B. Sportveranstaltungen, Geburtstagen, Nutzung der Kegelbahnen am Tage usw. - ändern.



## **Modernste Technik. Leisere Zukunft. Das unterstützen wir.**

Fluglärmschutz findet auf vielen Ebenen statt. Durch den Einsatz moderner, effizienter und leiserer Flugzeuge reduzieren die Hersteller und Airlines den Schall bereits an der Quelle. Als Flughafen unterstützen wir diese Entwicklung – für unsere Zukunft.

Für unsere Umwelt. Für unseren Standort.



**SCHWARZAT  
IMMOBILIEN**



**Hoisbüttel/Bergstedt  
Ammersbek**

**Schwarzat-Immobilien**

**Tel+Fax 040/5363 0749**

**www.schwarzat-  
immobilien.de**

**Ich bin Ihr  
Makler für  
Immobilien!**



**Meisterbetrieb  
der Kfz-Innung**

# **Ihr persönlicher Service-Partner**

Eine gute Adresse für Beratung, Neuwagenverkauf,  
Kundendienst und schnelle Bedienung durch den Kfz-Meister

## **Jan Reiche**

Hamburger Straße 11, Tel. 6 05 02 25, 22949 Ammersbek (Hoisbüttel)  
[www.opelreiche.de](http://www.opelreiche.de) – [info@opelreiche.de](mailto:info@opelreiche.de)