

## Hoisbütteler Sportverein v. 1955 e.V.

---



### 65 Jahre Hoisbütteler Sportverein



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.  
Alwin Höfert • Kristian Horst • Iden Heizöl • Pruns und Harms  
Malereibetrieb Pruss • Hörcomfort • Weber Bestattungen • Wecker Baustoffe

Die Vereinsnachrichten des Hoisbütteler SV erscheinen zweimal im Jahr.  
Es gilt die Anzeigenpreisliste des Hoisbütteler Sportvereins.  
Titelseite, Layout, Gestaltung und Grafik: Ines Janas  
Druck: Druckerei Krüper & Co. GmbH  
Anlieferung von Artikeln, Bildern, redaktionellen Beiträgen, Zuschriften und sonstigen Unterlagen für die Vereinsnachrichten bitte an die Geschäftsstelle oder per email an [mitglieder@hoisbuettelersv.de](mailto:mitglieder@hoisbuettelersv.de).  
Redaktionsschluss für die Frühlingausgabe ist der 09.04.2021.



Vereinsnachrichten

Hoisbütteler Sportverein  
von 1955 e.V.  
  
52. Jahrgang  
Herbstausgabe 2020



65 Jahre Hoisbütteler Sportverein

Sportpark Hoisbüttel .....	2
Inhalt .....	3
Der Vorstand informiert .....	4
Der Vorstand .....	5
Ausbau der Kegelbahnen Bohle 3 und 4 ..	6
Inkraft Inklusives Fitness Studio .....	8
Gesundheitssport .....	10
Yoga .....	11
Sporthalle .....	13
Qigong .....	14
Jugendfußball .....	15
Tischtennis .....	17
Corona .....	18
Sport für alle .....	20
Seniorenprojekt .....	23
Tennis .....	26
Vereinsgaststätte .....	27
Integration durch Sport .....	28
Ju Ki Jutsu .....	32
Allgemeines .....	35
Unsere BFD'lerin .....	36
Unser FSJ'ler .....	37
Handball .....	38
Sportangebote von A bis Z .....	41
Kontakte .....	44
Impressum .....	46

Der Hoisbütteler Sportverein feiert in diesem Jahr 65-jähriges Jubiläum.  
Dieses Jubiläum hätten wir gerne mit den Gründungsmitgliedern, Vertretern der Gemeinde und Politik und unseren Mitgliedern und Gästen anlässlich unseres Familienfestes im November 2020 gefeiert. Das sehr gut besuchte Familienfest mit seinem bunten und außergewöhnlichen Programm erfreut jedes Jahr zahlreiche Gäste.  
Leider musste es dieses Jahr wegen der Corona Pandemie und dem Lockdown ausfallen. Trotzdem sind wir 65 Jahre alt geworden und darauf sind wir sehr stolz!

Der Hoisbütteler SV



## DER VORSTAND INFORMIERT

### Liebe Vereinsmitglieder,

es wird nicht einfacher. Nun befinden wir uns im zweiten Lockdown (für uns Vereine ist das auch keine Light- sondern eine Vollversion), nachdem wir den ersten so gut zusammen gemeistert haben.

Wir haben Hygienekonzepte erstellt, die wirklich nicht einfach waren umzusetzen. Ihr habt tapfer gewartet bis es wieder los ging und die Zeit teilweise mit online Angeboten genutzt. Alles hat uns nur wieder zum Anfang geführt. Vielen Dank an dieser Stelle an die Abteilungsleiter, Trainer, Biggi und das gesamte Orga Team – eine tolle Leistung.

Ja, es ist alles sinnvoll was die Regierung von uns verlangt. Ja, und wir werden uns daran halten und ich hoffe sehr, dass Ihr unserem Verein treu bleibt und wir nicht in eine Krise geraten. Im Moment ist Euer Beitrag sehr wichtig für uns, denn es gibt auch ein danach und wir wollen alles gerne wieder so anbieten können, wie vor der Pandemie.

Leider hat die Pandemie schon jetzt Spuren hinterlassen. Unser Matthias hatte keine realistische Chance. Die Umsätze sind komplett eingebrochen und somit hat Matthias uns um Vertragsauflösung gebeten. Im Vorfeld haben wir gemeinsam eine Menge versucht. Die Pacht ausgesetzt, Hilfen beantragt und an Konzepten für die Zukunft gearbeitet. Letztlich haben wir gemeinsam die Notbremse gezogen, damit es für Matthias keine langfristigen Verbindlichkeiten gibt.

Vielen Dank an dich Matthias und an Dein Team. Wir hatten tolle Zeiten und klasse

Feste, die uns allen viel Spaß gemacht haben. Daran erinnern wir uns gerne zurück.

Wir finden eine neue Lösung für die Gastronomie. Im Moment können wir nur vorbereiten und müssen damit leben, dass es kein Bier vom Fass gibt. Auch hier gibt es ein danach und das sollte uns Hoffnung geben und kein Anlass sein, die Dinge negativ zu sehen.

Im Fitnessstudio geht es weiter. Auch hier hatten wir im ersten Lockdown reagiert und die Arbeiten eingestellt. Diesen Schritt haben wir im Sommer wieder rückgängig gemacht. Erst einmal, weil wir die Gelder, die wir bekommen, in einer bestimmten Zeit verbrauchen müssen (Zuwendungen), aber auch, um ein Zeichen zu setzen.

Wir werden an dieser Krise wachsen und mit neuen Angeboten durchstarten. Befreit und voller Energie für neue sportliche und gastronomische Erlebnisse. Freut euch darauf und betrachtet diese Zeit als einen gemeinsamen, schweren Weg mit einem guten Ende. Der Sport ist voll solcher Geschichten und immer hat Durchhalten und die Vision von einem großen Sieg geholfen.

In diesem Sinne - geht mit uns weiter - wir für Euch und Ihr für uns.

Liebe Grüße und bleibt gesund.

Siegfried Höchst

1. Vorsitzender

## DER VORSTAND



### Hallo zusammen



Mein Name ist Ute Heck. Ich bin seit etwa 2 Jahren Schriftführer.

Als ich den Posten übernommen habe, war es nicht ganz mein Traumehrenamt. Ein bisschen hat mich mein Gewissen dazu gedrängt. Auf der jährlichen Mitgliederversammlung wurde schon mehrere Male gefragt, ob jemand den Posten übernimmt. Eigentlich mochte ich kein Protokoll schreiben und habe es nie gerne getan. Ich habe mir gedacht, mit Mitte fünfzig braucht man eine neue Herausforderung. Ich bin super nett aufgenommen worden und hatte die Option von heute auf morgen aufzuhören, wenn es gar nicht klappt.

Was soll ich sagen? Ich bin noch immer Schriftführer und habe viel dazu gelernt. Es ist toll, Dinge zu bewegen und Neues mit zu gestalten.

Bei Teamtreffen und Teamtagen entstehen neue Ideen. Klar ist es manchmal auch Arbeit, aber in der meisten Zeit überwiegt der Spaß.

Wie viele von Euch wissen, hat der 2. Vorsitzende, Christian Schirrmacher, sein Amt von heute auf morgen aus gesundheitlichen Gründen niedergelegt. Auch Siegfried Höchst, unser 1. Vorsitzender hat in 10 Jahren viel für den Verein getan. Siegfried hört nach der nächsten Mitgliederversammlung im Sommer 2021 auf. Bei Susanne Soppa hat sich in den letzten Jahren beruflich viel geändert und sie würde das Amt nach vielen Jahren gerne abgeben.

Ohne ehrenamtliches Engagement im Vorstand geht es aber einfach nicht. Meldet Euch in der Geschäftsstelle, wenn Ihr auch Lust habt auf eine neue Herausforderung.

Stephan Heitmann, Finanzwart, Birgit Boye, Vereinsmanagerin aus der Geschäftsstelle und ich freuen uns auf jeden von Euch.

Ute

# Alwin Höfert

## Fabrikation von Spezialdichtungen

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





## KEGELN

### Ausbau der Kegelbahnen Bohle 3 und 4

Adieu liebe Bundesliga-Kegelbahn.

Du hast uns gute Dienste geleistet und hast vielen Sportlern und Freizeitkeglern große Erfolge, spannende Turniere und viel Freude bereitet. Auch hast du unzählige gesellige Veranstaltung sportlich untermalt. Viele Firmen-Weihnachtsfeiern bereichert, viele Sparten-sportler und Freizeitkegler glücklich gemacht.

Irgendwann bemerkten wir, dass du nicht mehr allzu viel zu tun hast und ein einsames Dasein im Dunklen verbrachtest. Deshalb ist es nun an der Zeit, dass wir uns von dir verabschieden müssen.

Dein gutes gebohnertes Holz, auf dem die Kugeln schnell und präzise auf die zu treffenden Kegel zusteuerten, konnte wiederverwertet werden und so wirst du weiterhin existieren und deine eigenen Geschichten erzählen. Denn du bist schon ganz besonders, was sicherlich nicht so viele wissen:

Deine Bohle entsteht, indem mehrere Kanhölzer mit mindestens 70 mm Dicke mit Bolzen zu einer Bohle verschraubt werden oder miteinander verleimt werden. Deine Oberseite besteht aus einer aufgeleimten 5 mm dicken extraharten Hartfaserplatte, auf der ein mindestens 4 mm dickes Linoleum oder

ein gleichwertiger Kunststoffbelag aufgeklebt ist. Gut Holz sagen wir dazu!

Dein Eisen hat ebenfalls Interesse geweckt und so wurde eine Tonne deines Eisens für weitere Verwertung und Verwendung abgeholt und wir bekamen sogar noch etwas Schrottgeld dafür.

Wir werden dich vermissen und haben dich ausgebaut um Platz zu machen für etwas Neues: Das inklusive Fitness Studio Inkraft wird auf deiner ausgebauten Fläche entstehen und hoffentlich sehr vielen Sportlern mit und ohne Handicap die verschiedensten sportlichen Herausforderungen erfüllen und dich wieder mit neuem Leben füllen.

Deine beiden Schwestern, Bohle 1 und 2 wird es weiterhin geben, denn unsere Sportkegler sollen sich weiterhin fit halten und optimal vorbereiten für ihre Wettkämpfe. Nur leider wirst du dein Prädikat „Bundesliga-Kegelbahn“ mit nur 2 weiter existierenden Bohlen nicht behalten können. Dafür wären 4 Bohlen nötig.

Trotzdem hoffen wir, dass du weiterhin vielen Keglern Freude bereiten wirst.



## Mache das Unmögliche möglich!

**INKRAFT**  
**INKLUSIVES**  
**FITNESS-STUDIO**

### Baubeginn November 2020

Werner-Otto-Ehrenpreis 2019

Sterne des Sports, Kreis Stormarn, 2. Platz 2018

Landessportverband-SH 3. Platz, Vereinszukunftspreis 2018

Landessportverband-SH-Barmer-Breitensportpreis 2017

Landessportverband-SH 1. Platz, Vereinszukunftspreis 2017

Werner Otto Preis 2012

Sterne des Sports in Silber 2012

Sterne des Sports in Bronze 2012

Uwe Seeler Preis 2007

Landessportverband-SH –GEK Breitensportpreis 2006



### Neues vom Inkraft Inklusives Fitness Studio Aktuelle Informationen

Da hat Corona einen gehörigen Strich durch unser Bauvorhaben gezogen. Geplant war, spätestens im Mai / Juni 2020 mit dem Umbau zu beginnen.

Die Baugenehmigung lag seit Ende Februar vor, nachdem sie lange auf sich warten ließ. Denn im Rahmen der Genehmigungsplanung musste zunächst noch ein Brandschutzgutachten von dem Brandschutz-Ingenieur eines Hamburger Sachverständigenbüros erstellt werden und dieses Gutachten nochmals von einem vom Landkreis Stormarn beauftragten Prüfenieur überprüft werden. Eine Überprüfung der Prüfung einer Überprüfung sozusagen... Endlich waren wir soweit, es hätte losgehen können... Und dann kam Corona. Und wenig später der Lockdown und alles, wirklich alles kam zum Stillstand.

Im Frühjahr 2020 anzufangen hielten wir für einen sehr ungünstigen Zeitpunkt. Haben wir Einbrüche in den Mitgliedszahlen zu erwarten? Was passiert dem Verein durch die Corona Pandemie? Bleiben unsere Mitgliedszahlen konstant? Bleiben unsere Einnahmen konstant? Wir wurden unsicher und disku-



tierten diese Thematik in den Vorstands- und Hauptausschusssitzungen. Aufgrund dieser Gespräche und der vielen Unbekannten haben wir uns entschlossen, das Projekt für einige Monate „auf Eis“ zu legen und die Marktlage weiter zu beobachten. Die Einbrüche in den Mitgliedszahlen blieben zum Glück aus und eine staatliche Soforthilfe hat uns über die Sommermonate und den „Corona-Blues“ geholfen.

Dann das nächste Problem: Die beantragten und genehmigten Fördermittel, unter anderem von der Gemeinde Ammersbek, der Alsterland Aktiv Region und dem Landessportverband, sollten im Jahre 2020 „verbaut“ werden. Uns wurde bewusst, dass wir den Bau des Fitness Studios nicht im Bewilligungszeitraum 2020 realisieren können.

Denn, mal abgesehen von Corona oder gerade wegen Corona war es schlichtweg unmöglich, Handwerksbetriebe für die erforderlichen Maßnahmen zu bekommen. Auch hier brauchten wir viel Ausdauer, um die immensen Verzögerungen aushalten zu können. Die Baubranche schien keinem „Corona-Blues“ zum Opfer gefallen zu sein. Sie boomte während des gesamten Jahres. Es war sehr schwierig, Betriebe zu finden, die uns Angebote für das Bauvorhaben unterbreiteten. Mittlerweile liegen alle Angebote vor. Es kostete jedoch viele Nerven und Zeit.

Die Bewilligungsbescheide konnten nachverhandelt werden und wegen Corona bis zum Jahresende 2021 verlängert werden. Das verschaffte uns Luft und etwas Entspannung in der sehr angespannten und unsicheren Wirtschaftslage. Weiter ging es vom 2. Jahres-



Quartal in das 3. Jahres-Quartal. Auch hier erlebten wir keine böse Überraschung. Die Zahlen blieben konstant und wir hoben unseren „Einfrier-Beschluss“ auf und informierten die Bauaufsichtsbehörde in Bad Oldesloe über den Baubeginn.

Nun sind wir bereits in der Abbruchphase. Die Bahnen 3 und 4, sowie der Boden, die Wandverkleidung und Dachplatten wurden bereits entfernt. Als nächstes wird der Trockenbau beginnen. Es wird eine Trockenbauwand zwischen den Bahnen 2 und der ausgebauten Bahn 3 entstehen und weitere Trockenbauarbeiten vorgenommen werden.

Wir freuen uns, dass der beauftragte Architekt Herr Berrens, die Bauleitung für dieses Projekt übernommen hat. Die Planung sieht vor, dass die lange Außenwand des Kegelbahnanbaues sechs bodenlange Fenster und zwei Türen bekommt. Der Zugang zum inklusiven Fitness Studio wird über zwei Eingangstüren erfolgen. Dafür muss der bestehende Eingangsbereich des Vereinshauses zurückversetzt werden und der bestehende Flur im Kegelbahnanbau wird im Zuge der Barrierefreiheit verbreitert und gleichzeitig verkürzt werden. Der neu entstehende Zugang / Eingang in das Fitness Studio erfolgt direkt hinter der Kegelbahn 2 in einen modern gestalteten Empfangsbereich.

Wir sind sehr gespannt auf die Umbaumaßnahmen der nächsten Wochen und hoffen, dass wir bis zum Jahresende schon einen ganz gewaltigen Schritt mit unserem Bauvorhaben, dem Inklusiven Fitness Studios vorangekommen sind und werden euch weiterhin regelmäßig auf dem Laufenden halten.

Bis bald im Hoisbütteler Sportverein

Birgit Boye





## Yoga?! – nee, das ist nichts für mich...

Diese Reaktion kenne ich schon und ich sage Euch: was nicht ist, kann ja mal ausprobiert werden.

Ich bin Filiz und relativ neu, als Trainerin beim Hoisbüttler SV für verschiedene Yoga Kurse und Workshops. Im Juli habe ich das erste Mal einen Detox Workshop unterrichtet. Anschließend gab es eine Workshop Reihe mit vier Terminen im August, die sich an Läuferinnen und Läufer gerichtet hat. Hier haben wir uns, mit einer total diversen Gruppe von Menschen, die alle das Laufen lieben, jede Woche einen neuen Schwerpunkt gesetzt. Das war eine tolle Zeit, da wir draußen Yoga zusammen erleben durften!

Ich bin vor ca. 10 Jahren zum Yoga gekommen und habe über die Jahre verschiedene Stile, Arten und Yogalehrer\*innen kennengelernt. Ende letzten Jahres habe ich mich entschieden, eine Ausbildung zur Yogalehrerin anzufangen. Zunächst konzentriere ich mich auf die Stile Hatha und Vinyasa Yoga.

Nach meinem Abschluss steht Yin Yoga schon auf der Liste der Ausbildungen, die ich mir noch vorgenommen habe. Meinen Stil zu unterrichten würde ich als modern bezeichnen, allerdings lasse ich auch gerne Elemente aus dem klassischen Yoga einfließen.

Gerade in der heutigen Zeit, ist das Besinnen und Achtsam mit sich und seinen Bedürfnissen umgehen, ein wichtiges Thema. Yoga kann hierbei eine tolle Gelegenheit sein, da Ihr Euch nicht an Yoga anpassen müsst, sondern Yoga sich an Euch anpasst. Im September habe ich dann den Kurs „Yoga Basics“ gestartet. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga einfach mal ausprobieren möchten. Ganz nach dem Motto von Pipi Langstrumpf: „Das haben wir ja noch nie probiert, also wird es sicher gut gehen.“

Ich war überwältigt, wie viele Anmeldungen es gab und so konnten wir zwei Kurse realisieren und sogar noch einen weiteren, der hoffentlich Anfang Januar starten kann. Dies hat mir gezeigt, wie wichtig Yoga gerade in der heutigen Zeit ist und das ich mich auf dem richtigen Weg befinde.

Ich freue mich sehr, diesen Weg und meine Leidenschaft mit Euch zu teilen und hoffe, dass wir uns hoffentlich bald wieder auf der Matte sehen können!

Bis dahin,  
Eure Filiz



## 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.

Yoga stärkt die Muskulatur, bringt Flexibilität, beruhigt den Geist und baut Stress ab und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung.

2019 - Werner Otto Ehrenpreis  
2018 - 2. Platz "Stille des Sports 2018"  
2018 - 3. Platz LVV der Vereine Südniederrhein

## Achtsamkeits Yoga

**NEU**

Achtsam sein bedeutet im Hier und Jetzt sein. In dieser Haltung praktizieren wir Achtsamkeitsyoga. Neben kräftigenden und dehrenden Körperübungen enthalten die Stunden Meditation, Atem- und Entspannungstechniken sowie Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Mögliche Effekte: du fühlst dich wieder mehr in Deiner Mitte, kannst auch im Alltag mehr im Moment sein, das Leben bewusst gestalten, meistern und genießen. Du fühlst dich gekräftigt und zugleich flexibel, entspannt und regeneriert, deine Abwehrkräfte sind gestärkt, das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Der Kurs ist prinzipiell für alle geeignet, individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt. Wir üben mit Hilfsmitteln.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken und soweit vorhanden eigenes Yogagepäck (Matte, Decke, Sitzkissen) mitbringen.

**Kursdaten**  
Freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr / 10 Termine  
Im Studio im Vereinshaus, Bullenredder 9 in 22949 Ammersbek  
Zellfenster: Freitag, 15.01.2021 bis 10.03.2021  
Kursgebühr für Nichtmitglieder 65,- Euro, für Mitglieder 15,- Euro  
Yogalehrerin: Jannika Schultz

Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
www.hoisbuettele-sv.de | verein@hoisbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

2019 - Werner Otto Ehrenpreis  
2018 - 2. Platz "Stille des Sports 2018"  
2018 - 3. Platz LVV der Vereine Südniederrhein

## Progressive Muskelentspannung

**Präventionskurs**

Die progressive Muskelentspannung ist eine Tiefenmuskelentspannung nach Edmund Jacobson. Die Wissenschaft dieser Entspannungsmethode ist in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen und hat u.a. einen beruhigenden sowie harmonisierenden Einfluss auf unser Nervensystem. Pflzt ist durch den Kontrast im Wechsel zwischen Anspannung sowie Entspannung leicht zu erlernen und für nahezu jeden geeignet.

In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch die praktische Entspannungstechnik in mehreren Variationen, so dass Sie diese im Anschluss problemlos unter verschiedenen Bedingungen in Ihren Alltag integrieren können.

**Kurs für Erwachsene**  
Kurszeitraum: 17.01. bis zum 21.03.2021 (10 Termine), Sonntags von 18.00 bis 19.00 Uhr  
Studio Vereinshaus, Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
Übungsleiterin Stefanie Meack  
Teilnahmegebühr: €90,-

**\*Handlungsziel: Stressbewältigung/ Entspannung\***  
70 % der Kursteilnehmer können das erlernte Entspannungstechniken anwenden. Vorwissen ist erforderlich. Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die auch 2 Kurse in einem Handlungsfeld von den Kursteilnehmern vorgelegt werden. Am Ende des Kurses erwarten Sie vom Veranstalter eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Kursteilnahme.

Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
www.hoisbuettele-sv.de | verein@hoisbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

2019 - Werner Otto Ehrenpreis  
2018 - 2. Platz "Stille des Sports 2018"  
2018 - 3. Platz LVV der Vereine Südniederrhein

## Y in Yoga

**"Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück" (Buddha)**

Im Yin Yoga sinkt man sanft Stück für Stück in die jeweilige Haltung hinein. Dadurch erhöht sich im Körper die Flexibilität der Muskeln und Fasern und es können zum Teil An- und Verspannungen gelöst oder sogar komplett gelöst werden. Yin Yoga basiert auf Asanas (Haltungen), die im Liegen oder Sitzen ausgeführt und für einen längeren Zeitraum (3-5 Minuten) mit entspannter Muskulatur gehalten werden.

Yin Yoga bildet die perfekte Ergänzung zu den anderen Yogastilen, die meist Yang-orientiert sind (angespannte Muskeln). Im Yin Yoga wird alles verlangsamt. In die Haltung hineinsinken und das Nervensystem kommt zur Ruhe. Wenn man seine Mitte finden möchte, braucht man sowohl Yin als auch Yang. Diese beiden Anteile bilden eine ganze Einheit.

**Kursdaten**  
Kurs 1: Dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr  
Kurs 2: Dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr  
Kursbeginn: Dienstag, 15.01.2021 bis zum 06.04.2021  
Kursgebühr für Mitglieder 15,00 Euro (für 12 Termine)  
Kursgebühr für Nichtmitglieder 60,00 Euro (für 12 Termine)  
Yogalehrerin: Andrea Toborg

Im Studio Vereinshaus, Bullenredder 9, 22949 Ammersbek

Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
www.hoisbuettele-sv.de | verein@hoisbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

2019 - Werner Otto Ehrenpreis  
2018 - 2. Platz "Stille des Sports 2018"  
2018 - 3. Platz LVV der Vereine Südniederrhein

## Yoga Basics

**"Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut!" (Pippi Langstrumpf)**

**Aufgrund der großen Nachfrage**

Dieser Kurs bietet dir einen sanften Einstieg zum Yoga. Du lernst schrittweise aufzubauen die elementaren Körperhaltungen (Asanas) und Grundprinzipien, die du brauchst, um Yoga zu praktizieren. Hierbei wird dir dein Atem durch kleine Flows, wie den Sonnengruß und intensive Dehnungen gezeigt. Hierzu werden wir Hatha Yoga mit Elementen aus dem fließenden Vinyasa Yoga verbinden.

Jede Einheit wird zudem Elemente aus dem Pranayama (Atemtechniken) beinhalten so wie durch eine Endentspannung abgeschlossen. Jede Woche werden wir einen anderen Schwerpunkt setzen und so viele verschiedene Wirkweisen des Yoga und somit körperlicher und geistiger Balance kennenlernen.

**Bitte mitbringen:** Dicke Socke und Wolldecke

**Uhrzeit:** Montags, 19.30 bis 20.45 Uhr  
**Kurszeitraum:** 11.01.2021 bis zum 15.03.2021  
**Yogalehrerin:** Filiz Taskin  
**Wo:** Im Studio Bullenredder 9, 22949 Ammersbek  
**Kursgebühr:** für Nichtmitglieder 60,00, für Mitglieder 10,00

Hoisbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22949 Ammersbek  
www.hoisbuettele-sv.de | verein@hoisbuettele-sv.de | (040) 605 03 01



## Wer bin ich?

Hallo liebe Mitglieder des Hoisbütteler SV, ich bin Jannika und bald als neue Yogalehrerin bei Euch tätig. Darauf freue ich mich schon sehr. Ich wohne nur acht Fahrradminuten von Eurem Clubheim entfernt in Volksdorf.

Ich bin 40 Jahre alt, Hamburgerin, Sportwissenschaftlerin, Redakteurin und Yogalehrerin in Ausbildung. Meinen Abschluss mache ich im Juni 2021 an der Integralen Yogaschule Hamburg, die vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland zertifiziert ist. Ich unterrichte bei mehreren Sportvereinen unterschiedliche Yogastile und habe im Rahmen meiner 2,5-Jährigen Ausbildung bereits diverse Zwischenprüfungen erfolgreich absolviert.

## Wie bin ich zum Yoga bzw. zur Yogalehrausbildung gekommen?

Durch eine Reihe von Zufällen, die am Ende wohl gar keine waren, einen Portugalurlaub,

bei dem mich ein sehniger Yogi mit seinem Unterricht zum Schwitzen und in meine Mitte brachte, und die Erkenntnis, dass Yogalehrerin ein Job sein muss, der mir und anderen gut tut und der viel Spaß macht. Und schon hatte ich mich bei der Integralen Yogaschule Hamburg für die Yogalehrausbildung beworben, ich wurde angenommen und entdeckte seitdem mit großer Begeisterung den reichen Schatz des jahrtausendealten indischen Lehrsystems. Yoga ist für mich eines der größten Geschenke der Welt.

## Was begeistert mich am Yoga?

Dass ich mich immer besser selbst kennenlernen, mehr und mehr zu mir komme, Ruhe finden, achtsamer werde, mich zentrieren und ausrichten kann, Geschmeidigkeit und Kraft erfahre, tiefe Freude und Verbundenheit mit der Welt spüre. „All life is Yoga“ – Alles ist Yoga, lautet ein bekanntes Yoga-Spruchwort. Es ist zu meinem Lebensmotto geworden.

## Wie wirkt Yoga?

Mögliche Effekte von Yoga: TeilnehmerInnen können gestärkt, flexibel, zentriert und entspannter durchs Leben gehen. Das Immunsystem wird gestärkt, Achtsamkeit und allgemeines Wohlbefinden gesteigert.

Ich wünsche Euch viel Gesundheit und positive Energie, um die aktuellen Herausforderungen zu meistern. Ich würde mich sehr freuen einige von Euch in einem meiner Yogakurse zu begrüßen.

Namasté und herzliche Grüße Jannika



2019 - Werner Otto Ehrenpreis  
2018 - 2. Platz "Sterne des Sports 2018"  
2018 - 3. Platz LSV-SH Vereins-Zukunftspreis

## Yoga - Online Kurs

**Gemeinsam durch den Coronawinter**

Herausfordernde Zeiten liegen hinter uns, herausfordernde Wochen stehen uns bevor. Mit einem kostenfreien Online-Yogaangebot für alle möchte ich einen Raum schaffen, an dem in Gemeinschaft die wohltuende Wirkung des Yoga erfahrbar werden kann. Yoga kann uns körperlich, geistig und seelisch stärken; uns helfen zu entspannen und zuversichtlich zu bleiben. Nicht zuletzt kann Yoga auch die Abwehrkräfte stärken.

**Wir üben alle 14 Tage freitags von 10.30-11.30 Uhr über Skype.**

Eine Teilnahme ist auch über Telefon möglich. Ich sage alle Übungen detailliert an. Es sind weder Vorerfahrungen noch Sportlichkeit oder spezielle Ausrüstung nötig.


Die Stunde enthält wohltuende Körperübungen, Entspannung und Meditation. Auch ein Üben auf dem Stuhl/Hocker, im Rollstuhl oder im Bett ist sehr gut möglich.

**Bei Interesse bitte melden unter [jannikak Schultz@posteo.de](mailto:jannikak Schultz@posteo.de) oder Mobil unter 0176 / 32161827. Der erste Termin ist der 6. November.**

**Zur mir:** Ich bin Jannika, 40 Jahre alt, Hamburgerin, Sportwissenschaftlerin, Redakteurin und Yogalehrerin in Ausbildung (Abschluss im Juni 2021 an der Integralen Yogaschule Hamburg, zertifiziert durch den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland). Ich unterrichte bei mehreren Sportvereinen unterschiedliche Yogastile. Was mich am Yoga am meisten begeistert ist, dass ich dadurch zu meiner inneren Mitte finde. Mein Herzensliegen ist es, das wunderbare Geschenk des Yoga mit vielen ganz unterschiedlichen Menschen zu teilen.



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




2018 - 2. Platz "Sterne des Sports 2018"  
2017/18 - 3. Platz LSV-SH Vereins-Zukunftspreis  
2017 - Preis des Landesportverbandes SH "Sport verbindet"

## Flowyoga

Von Körperübung zu Körperübung fließen, dabei in die Kraft kommen, den Körper dehnbar und geschmeidig machen. Das ist Flowyoga, eine dynamische, sportliche Variante von Hatha Yoga. Neben den Körperübungen enthalten die Stunden Meditation, Atem- und Entspannungsübungen. Mögliche Effekte: Du fühlst dich gestärkt, flexibel, zentriert und entspannt. Das Immunsystem wird gestärkt, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Der Kurs ist prinzipiell für jeden geeignet, individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt. Wir üben mit Hilfsmitteln.


**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken und soweit vorhanden eigenes Yogaequipment (Matte, Decke, Sitzkissen) mitbringen.**



**ab 14.01.2021**

**Im Studio Vereinshaus, Bullenredder 9  
Donnerstags von 17.30 bis 19.00 Uhr / 10 Termine  
Kursstart: Donnerstag, 14.01.2021 bis 18.03.2021**

**Kursgebühr:  
für Nichtmitglieder €65,- / für Mitglieder €15,-  
Yogalehrerin: Jannika Schultz**



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

## Neues Graffiti Sporthalle Hoisbüttel



Es ist fantastisch geworden, im Namen des Hoisbütteler Sportvereins sagen wir vielen Dank an den Künstler!

Seit Sommer zierte ein professionelles Graffiti eines in der Szene bekannten Graffiti Künstlers die Rückwand der Dreifeldsporthalle der Gemeinde Ammersbek.

Der Künstler brauchte drei Tage für sein Kunstwerk. Dies geschah in Absprache mit der Gemeinde Ammersbek. Wir freuen uns sehr darüber, dass der Graffiti Künstler als Motiv und Schriftzug das Wappen des Hoisbütteler Sportvereins und einen Fußballspieler ausgewählt hat.



Qigong-Übungen werden in China seit mehr als 2000 Jahren nicht nur Heilung spezifischer Krankheiten eingesetzt, sondern auch zur allgemeinen Gesunderhaltung, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Stärkung der Lebensenergie.

Qigong-Übungen dienen zur Stärkung der Abwehrkräfte, schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl.

Die langsamen, harmonischen Bewegungen werden – koordiniert mit der Atmung - von innerer Aufmerksamkeit und der Vorstellungskraft begleitet und unterstützt. Das Fließen der Lebensenergie („qi“) wird als Wirkung des beständigen Übens („gong“) spürbar, die Atmung reguliert sich, innere und äußere Gelassenheit stellen sich ein.

Die Übungen werden im Stehen durchgeführt.



Aufgrund der Langsamkeit in der Durchführung ist es auch für Anfänger verhältnismäßig einfach, den Bewe-

gungen der Übungsleiterin zu folgen.

Jede Stunde besteht aus drei Teilen:

- Vorbereitungsübungen,
- Hauptteil, in dem verschiedene Übungsfolgen durchgeführt und vertieft werden
- Abschlussübungen.

Gerade in Zeiten von Corona ist Qigong eine ideale Möglichkeit, etwas zur Steigerung der Abwehrkräfte, für die Beweglichkeit des Körpers und zur Entspannung zu tun.

Es gibt dabei keine Altersbegrenzung. Alle, die dazu in der Lage sind, 1 Stunde lang frei zu stehen, können teilnehmen.

Seit 20 Jahren wird Qigong bereits im HSV angeboten, einige Teilnehmerinnen sind von Beginn an dabei, aber auch neue Interessierte werden immer wieder gerne in die Gruppen aufgenommen.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen. Bei schönem Wetter und entsprechenden Temperaturen üben wir draußen.

## Leitung:

Angelika Orth, Physiotherapeutin, Qigong-Ausbildung an der Universität Oldenburg

# 气功

chinesisches Zeichen für Qigong



## Fußball spielen....

...fällt im Moment schwer. Wir machen alle gemeinsam schwere Zeiten durch. Es ist belastend, wenn einem der so wichtige sportliche Ausgleich in der Freizeit fehlt. Die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus unterstützen wir natürlich uneingeschränkt, sie sind der Weg, der aus der Krise und zurück auf den Platz führt.

Die Trainer der Fußballabteilung haben sich in der Zeit des Lockdowns eine Menge einfallen lassen, um die Spielerinnen und Spieler fit zu halten.

Es wurden Pläne für individuelles Training erstellt und Online-Training angeboten. Sobald es möglich wurde, waren wir zurück auf dem Platz. Coronakonformes Training zu gestalten, ist schon ein spezielles Thema. Es wurden Spielformen erfunden, die auch mit Mindestabstand funktionieren.

Hier ein Lob an alle Trainerinnen und Trainer, denn die Einheiten waren so interessant, dass es tatsächlich eine sehr hohe Trainingsbeteiligung gab. Und dies, obwohl das Herzstück des Fußballs, der Zweikampf, absolut verboten war!

Eine TOP-LEISTUNG von Spieler\*innen und Trainer\*innen, auf die Ihr alle stolz sein könnt.



Stellvertretend – unsere alte F-Jugend

Die traditionellen und beliebten Turniere der Fußballjugend, eine wichtige Einnahmequelle, fanden und finden in diesem Jahr natürlich nicht statt.

Hier ist es gut, einen treuen Sponsor zu haben. Der Jugendfußball des Hoisbütteler Sportvereins bedankt sich bei:



Experience the commitment®

Im Sommer haben wir dann wieder normal trainieren können und massenweise Freundschaftsspiele gespielt. Jetzt im Herbst, direkt zum Beginn der Pflichtspiele, hat uns Corona erneut ausgebrems.

Aber - „Lebbe geht weiter“ (D. Stepanovi, ehem. Trainer Eintracht Frankfurt, nach der in letzten Sekunde verspielten Meisterschaft 1992)

Wir halten uns alle bereit und freuen uns auf die Wiederaufnahme des Trainings- und Spielbetriebes!



Stellvertretend – unsere B-Jugend



**Bauch Beine Po**

Programm:  
Kurze, effektive Workouts sorgen für einen flachen Bauch, straffe Oberschenkel und eine schmale Taille.

Ein knackigen Po gibst's auch noch.

Mit diesem BBP Workout gelingt die Traumfigur dieses Mal wirklich.

Ab Donnerstag, 22. Oktober  
von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Sporthalle Holsbüttel  
mit Zumba-Traineein Claudia

Ein Angebot für Mitglieder im Holsbütteler SV

Holsbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22049 Ammersbek  
www.holsbuettele-sv.de | verein@holsbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

**Kids in Action**

Parkour Waldgänge Fußball Inlineskaten Kletterspaß

Ranja und Lenn bieten wöchentlich wechselnde Sport- u. Bewegungsangebote an. Du hast die Gelegenheit viele unterschiedliche Sportarten auszuprobieren, dich in Einzel- u. Mannschaftssport zu erproben, deine Geschwindigkeit herauszufordern, deine Koordination und Kondition zu trainieren.

Wir werden draußen und drinnen Sport machen, es geht auch mal zu einem Ausflug in den Wald oder auf den Parkplatz zum Skiten oder Rad- u. Rollern.

Für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren.

WANN: Mittwochs von 15.00 bis 16.30 Uhr (ab Mittwoch, den 21.10.2020)  
MIT: Ranja Thomsen und Lenn Joat Hilten  
WO: In der großen Sporthalle Grundschule Holsbüttel, Teichweg 27 (oder auch mal draußen)

Konditionstraining Floorball Basketball Koordinationsspiele und vieles mehr

Holsbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22049 Ammersbek  
www.holsbuettele-sv.de | verein@holsbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

**Mäuseturnen**

Beim Mäuseturnen möchten wir Dein Kind spielerisch an Bewegung ranführen.

Mit anderen Spaß haben, ...  
... lernen, zusammen mit anderen Kindern zu spielen, sich zu Musik bewegen, mit unterschiedlichen Materialien spielen und sich bewegen. All diese Erfahrungen kann Dein Kind beim Mäuseturnen machen.

Durch Rituale lernen die Kinder auf andere Kinder zu warten und zu achten. So beginnen wir immer erst mit einer Begrüßungsunde und Enden auch alle gemeinsam mit einem tollen Lied.

Komm einfach zu einer Probeunde vorbei! Nadine und die Mäuse freuen sich auf dich. Unsere Mäuse sind zwischen 1 - 3 Jahre alt!

**Zeiten**  
Montags von 15.15 bis 16.45 Uhr  
Donnerstags von 15.00 bis 16.30 Uhr

In der großen Sporthalle

Holsbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22049 Ammersbek  
www.holsbuettele-sv.de | verein@holsbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

**WECKE DIE PURE KRAFT IN DIR  
HOT IRON**

KRAFT - AUSDAUER - LANGHAELTETRAINING - GANZKÖRPERTRAINING

HOT IRON ist ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining, bei dem du motivierende Musik in der Gruppe ganz gezielt mit Langhanteln trainierst. Es ist ein Workout, das durch Abwechslung, Sicherheit und Spaß besticht und nicht zuletzt auch zu überlegenden Trainingseffekten führt.

- Stärkung des positiven Bewegungsapparates (Gelenke, Wirbelsäule)
- Entlastung der Wirbelsäule im Alltag durch Erlernen der korrekten Hebeltechnik
- 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 Holsbüttel  
Teilnehmerbeitrag: 20 Personen  
Zeitraum: 22.10.2020 bis zum 18.03.2021 (Wohnortwechsel vom 20.12.2020 bis zum 03.01.2021)  
Kungebühre (20 Termine): 20 Euro für Vereinsmitglieder und 25,- Euro für Nichtmitglieder

Holsbütteler Sportverein  
Bullenredder 9 22049 Ammersbek  
www.holsbuettele-sv.de | verein@holsbuettele-sv.de | (040) 605 03 01

## Alt und jung – zwei Mannschaften ein Team

Nicht selbstverständlich, aber wahr: trotz des Altersunterschiedes bildet unser Nachwuchs mit der Seniorenmannschaft (Abteilungsleiter Jürgen Hensler) eine harmonische Trainings- und Spielgemeinschaft.

Im Training üben und spielen die Jungs selbstständig untereinander und mit den Erwachsenen. In den Spielen der 3. Kreislige wurden unsere jugendlichen Spitzenspieler Mustafa (4 - 2) und Anton (5 - 1) erfolgreich eingesetzt. Desweiteren sind René Meinhardt und Ronni Roob integriert worden, beide sehr trainingsfleissig, die sich wacker geschlagen haben. Aus Altersgründen und insbesondere wegen ‚Corona‘ sind eigentlich ‚gesetzte‘ Spieler – wie z.B. unser Mannschaftsführer Achim Niemann – bisher nicht angetreten, so dass der vorletzte Platz mit 1 - 5 Punkten und 13 - 23 Spielen (9 Siege durch unsere Jungs) nicht wirklich überraschen kann.



Anton Roob, Mustafa Rezai, Leon Meinhardt, Adrian Ritter, Jérôme Gilbert, Yannick Grimme, Wolf Brake

Umso erfreulicher ist das Abschneiden unserer U 18 mit Mustafa, Anton, Leon, Adrian, Jérôme, Yannick und Henry. Letzte Saison ungeschlagener Meister bei der U 15 sind/waren sie jetzt auch nur durch ‚Corona‘ (und das ist kein Tischtennispieler) zu stoppen. Auch bei der U18 liegen die Jungs mit 6 - 0 Punkten und 22 - 2 Siegen klar an der Spitze der Tabelle. Nur schade, dass es keinen offiziellen Titel geben wird - sie sind aber ‚Meister der Herzen‘, weil die Saison vom HTTV inzwischen abgebrochen worden ist. Wenn ‚Corona‘ es zulässt, soll im Frühjahr 2021 ein Neustart erfolgen.

Wir sind sehr zuversichtlich, dass unsere Nachwuchsarbeit weiter erfolgreich fortgesetzt werden kann. Neue Trikots mit dem Stoffabzeichen unseres Vereins und einer Namensbeflockung werden die Jungs noch zusätzlich motivieren.

Wolf Brake



## Tischtennis ist ein abwechslungsreicher, spannender und schneller Sport

Das Tolle am Tischtennis ist, dass dieser Sport in jeder Altersklasse von Frauen und Männern ausgeübt werden kann und somit für die gesamte Familie geeignet ist.

Neugierig? Interesse geweckt? Dann komm einfach vorbei. Denn Ausprobieren ist die beste Möglichkeit herauszufinden, ob Tischtennis Dir Spaß macht.

Trainingszeiten: Mittwoch 19.15 Uhr – 22.00 Uhr, Freitag 17.00 Uhr – 19.15 Uhr

## Corona hat uns Grenzen, aber auch neue Wege aufgezeigt

In diesem Jahr war Corona ein großes Thema im Hoisbütteler Sportverein, dass uns alle in der unterschiedlichsten Art und Weise stark beschäftigt hat. Durch das Virus wurde unser Sportbetrieb über lange Phasen eingestellt oder stark beeinträchtigt. Der Beschluss kam sehr plötzlich. Darauf hatten wir keinerlei Einfluss, sondern mussten uns den Entscheidungen der Bundeskanzlerin und Landesregierung beugen und die Vorgaben in unserem Verein umsetzen. Wir wurden mit unfassbar vielen Herausforderungen konfrontiert. Ein großer Teil der Arbeitsprozesse musste komplett neu organisiert werden. Erlasse über Erlasse mussten gelesen, umgesetzt, wieder und wieder angepasst werden. Ungefähr 100 Konzepte wurden geschrieben, umgesetzt und viele Male umgeschrieben und erneut angepasst. Unsere Geschäftsstelle war durchgehend geöffnet und hatte mehr denn je zu tun.

Viele Thesen, Meinungen und Überzeugungen gingen „durch die Welt“. Wir möchten uns bei unseren Mitgliedern bedanken, die in diesem Jahr während vieler, schwerer Monate für den Verein, darauf verzichtet haben, uns mit immer wiederkehrenden Fragen zu konfrontieren, sondern geduldig auf unsere Arbeit zu vertrauen und uns sogar Dank sagungen für unsere besondere und gewissenhafte Arbeitsweise ausgesprochen haben

und uns die Treue gehalten haben. Wir alle sind Teil unseres Vereins und haben wunderbar zusammengehalten.

Die Schließung ist natürlich ein herber finanzieller Schlag für den Verein und seine Mitglieder. Nachdem sich der größte Teil unserer Mitglieder im Frühjahr bereits sehr solidarisch gezeigt hat, hoffen wir darauf, dass dies auch in diesem Herbst wieder der Fall sein wird. So verteilt sich die finanzielle Last auf möglichst viele Schultern und kommt der Gemeinschaft der Mitglieder, zu der wir alle gehören, zugute.

Es haben sich durch die Schließung der Freizeiteinrichtungen von Mitte März bis Mitte Mai und seit 1. November 2020 leider deutlich verminderte Möglichkeiten der Sportausübung ergeben. Jedoch sind wir der Auffassung, dass wir uns dennoch gemeinsam glücklich schätzen können, dass wir in diesem Jahr alle Erlasse sehr zeitnah umgesetzt haben und dadurch die Wiederaufnahme des Sportbetriebes kurzfristig und relativ unkompliziert ermöglichen können. Viele unserer Trainer nutzten während des Lockdowns Online Portale und gaben ihre Sportangebote online. Das waren neue Aufgaben und ersetzte über längere Phasen den Präsenzsport. Ebenso wurden Tagungen und Konferenzen mit Verbänden jetzt online abgehalten. Aus Präsenz-

### Videokonferenzen



**Yoga mit Andrea**



konferenzen wurden Video-Konferenzen. Es funktionierte gut und problemlos und ist eine gute Option für die Zukunft.

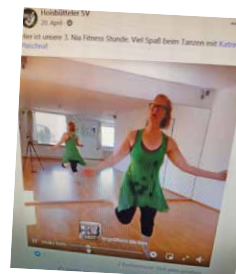
Während der Sommermonate nach dem Lockdown, fanden nahezu alle Angebote bei Wind, Sturm, Hitze, Regen und Kälte draußen statt. Die Teilnehmer waren sehr tapfer, sind zahlreich erschienen und haben fleißig mitgemacht. Ein großer Dank an unsere Übungsleiter, unsere Mitglieder und Kursteilnehmer, die sich flexibel, aufgeschlossen und tolerant gezeigt haben. Wir alle sind von ganz neuen Herausforderungen umgeben und haben diese gemeinsam sehr gut gemeistert.

Die Prognose für 2021 lässt sich nur schwerlich wagen, aber der in Aussicht gestellte Impfstoff gibt Anlass zur Hoffnung. Wir werden im kommenden Jahr hoffentlich sehr bald wieder geregelt unseren Sportangeboten nachgehen können. Etwas, auf das wir uns gemeinsam freuen können.

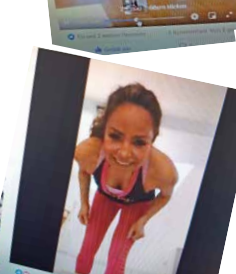
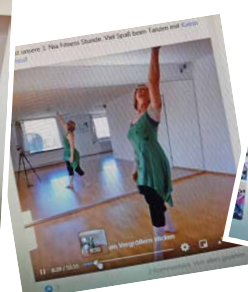
Bis dahin macht es gut, bleibt gesund und gebt acht auf euch und Andere!

Bis bald im Hoisbütteler Sportverein,

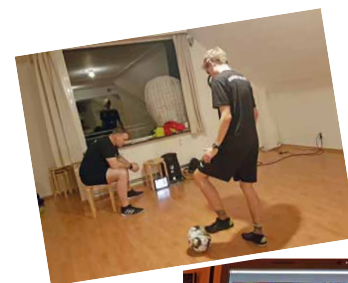
Birgit Boye  
Vereinsmanagerin



**Nia mit Katrin**



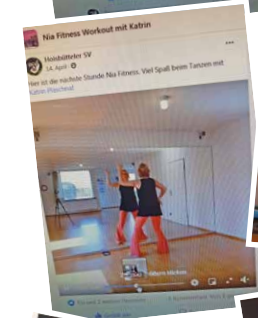
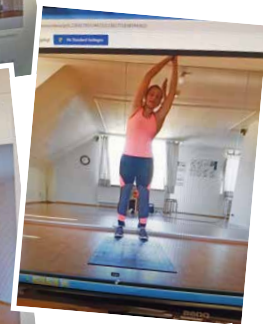
**Zumba mit Claudia**



**Fußball mit Jarno und Frederik**



**Pilates mit Silvana**





## „Sport für alle“ (INTE) im Hoisbütteler Sportverein im Oktober 2020

### Corona - sehr persönlich -

Corona betrifft uns alle, große und kleine Leute, junge und alte Menschen und auch Menschen mit Behinderung. Die „Sport für alle“ Gruppe ist eine inklusive Sportgruppe für Menschen mit und ohne Behinderung im Hoisbütteler Sportverein. Sie besteht seit 1987, aber eine derartige Situation haben wir noch nicht erlebt.

Nur sehr wenige Personen kommen momentan noch zum Sport. Viele Sportlerinnen und Sportler haben Angst vor Ansteckung, dürfen ihre Wohnung oder Wohngruppe nicht verlassen oder fühlen sich mit all den Hygieneregeln überfordert.



Marie-Kristin, 29 Jahre, spielt Fußball und Floorball. Sie ist genervt, dass sie immer Mundschutz tragen muss. Mit ihren Freunden hat sie nur noch über Handy Kontakt. Ihre Mutter kann sie nicht besuchen, nur telefonieren. Sie arbeitet eine Woche im Garten- und Hofservice, dann hat sie eine Woche frei (viele Mitarbeiter der Werkstätten arbeiten im Schichtbetrieb). Die Freizeit findet sie sehr gut. Marie-Kristin wünscht sich, dass Corona aufhört, denn sie hat bald Geburtstag.

Wir wollten genauer wissen, wie unsere Athletinnen und Athleten mit dieser ungewohnten Situation umgehen und befragten einige während der Trainingszeit in der Sporthalle.

In vielen Telefonaten und persönlichen Gesprächen drückten die Teilnehmer ihr Bedauern über die Beschränkungen beim Sportbetrieb aus. Aber die Einsicht in die Notwendigkeit überwiegt. Es gab bisher nur wenige Austritte aus der Sport für alle-Gruppe, die allermeisten freuen sich, wenn die gewohnte Form des Trainingsbetriebes wieder aufgenommen werden kann.



Gino, 38 Jahre, Staplerfahrer und Lagerarbeiter bei Blockhaus, spielt bei uns Floorball und Fußball und nahm bei diversen nationalen und internationalen Special Olympics Turnieren teil. Gino hat momentan viel zu tun. Einige Mitarbeiter sind krank. Er muss die Ware in das Tiefkühlhaus einlagern. „Bei mir hat Corona keine Chance. Bei Minus 20 Grad überleben die Viren nicht“, erläutert er mit einem Schmunzeln. Und doch ist er besonders vorsichtig, denn als Asthmatiker zählt er zu der Risikogruppe.

Das Sportangebot der INTE-Gruppe ist vorerst bis zum 31.12. eingestellt. Wann unser Sport wieder losgeht, wird auf der Homepage [www.integrationssport.de](http://www.integrationssport.de) veröffentlicht.

Vorsichtshalber schon einmal:

## Frohe Festtage wünscht euch das gesamte Sportteam



Jan-Phillip, 29 Jahre, Teilnehmer an regionalen und nationalen Floorball- und Fußballturnieren, arbeitet im Gärtnerhof „Stüffel“ in Hamburg-Bergstedt. Ihn stören der Mundschutz und die Abstandsregeln. Er arbeitet viel im Freien, und hat gute Kontakte zu seinen Arbeits- und Handballkollegen, zu den Sportlern im Hoisbütteler SV und zu seinen Betreuern. Er hat Angst vor weiteren Kontaktbeschränkungen, dass Corona noch schlimmer wird und seine Betreuer für ihn einkaufen müssten. Er hofft, dass Corona bald zu Ende ist, und er wieder viel mit Bus und Bahn ohne Maske fahren kann.



Marlon, 30 Jahre, Teilnehmer an Special Olympics nationalen und internationalen Fußball- und Floorballturnieren. Marlon ist Lagerarbeiter in der Werkstatt für Behinderte im Südring. Er freut sich darüber, dass er jede 2. Woche nicht arbeiten muss. In seiner Freizeit geht er gern in Hamburg spazieren. Er trägt den Mundschutz gern und wünscht sich, dass bald wieder Fußballturniere stattfinden.



## SPORT FÜR ALLE



### Sport für alle



Die Vielfalt  
des Breitensports für jeden  
Spaß ohne Grenzen

### Unser Angebot

aus dem Spartenbereich "Sport für alle"

#### Floorball

Dienstags von 16.45 – 17.45 Uhr  
Kerstin Raatz - (0171) 226 10 04

#### Fußball – Freizeitmannschaft

Dienstags von 17.45 – 18.45 Uhr  
Sven Schirrmacher - (01577) 52 61 355

#### Mixed Ball

Montags von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
Stephan Heitmann - (0172) 424 37 42

#### Sport-Spiel-Spaß

Indoorspielplatz - freies Sport- & Spielangebot  
Dienstags von 16.30 – 19.00 Uhr  
Sven Schirrmacher - (01577) 52 61 355

#### Volleyball Mix

Freitags von 19.30 – 22.00 Uhr  
Udo Heck - (0160) 602 48 63

#### Volleyball Jugend

Dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr  
Kerstin Duncker - (0151) 44 34 1231



hoisbuetteler-sv.de  
mehr Infos auch unter: [www.integrationsport.de](http://www.integrationsport.de)



## SENIORENPROJEKT



### Projekt „Gemeinsam statt Einsam“

Liebe Senioren,

in Zusammenarbeit mit dem Ammersbeker Bürgerverein möchten wir gerne ein Angebot für Senioren in unserer Gemeinde schaffen, besonders für Senioren, die wenige soziale Kontakte haben, alleinstehend oder verwitwet sind oder auch sonst nicht gut familiär oder im Bekanntenkreis eingebunden sind. Wir beobachten seit längerem, wie isoliert und ängstlich sich Senioren in Zeiten von Corona fühlen und verhalten. Die sozialen Kontakte sind für viele weggebrochen, Unternehmungen sind stark eingeschränkt aus Angst, sich zu infizieren. Selbst familiäre Zusammenkünfte müssen wohlüberlegt und wohlgeplant werden. Es fehlt die Leichtigkeit bei allen Unternehmungen und Planungen. Deshalb wird ein Großteil der vielen Freizeit aus Sicherheitsgründen einsam in den eigenen vier Wänden verbracht.

In diesen besonderen Zeiten möchte der Hoisbütteler Sportverein in Kooperation mit dem Ammersbeker Bürgerverein Senioren die Möglichkeit anbieten, einmal wöchentlich an einer aktiven und geselligen Veranstaltung des Sportvereins teilzunehmen.

Dieses Angebot richtet sich besonders an alleinstehende Senioren, die Interesse haben, in Gemeinschaft etwas zusammen zu unternehmen.

Einmal wöchentlich bieten wir deshalb wechselnde Angebote an. Alle Angebote beginnen mit einem Spaziergang im schönen Ammersbek, gefolgt von einer leichten Sporteinheit aus dem Programm der Sparte Gesundheitssport (dieses findet entweder draußen oder drinnen statt). Unsere erfahrensten Übungsleiter werden verschiedene wechselnde Sportangebote zum Mitmachen und Ausprobieren anbieten. Nach der körperlichen Ertüchtigung lassen wir den Nachmittag mit einem gemütlichen gemeinsamen Kaffee trinken in unserem Vereinsheim ausklingen. Dieses Angebot ist offen und nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden.

Um Voranmeldung wird gebeten.  
Treffpunkt für alle Angebote ist das  
**Vereinsheim Bullenredder 9,  
22949 Ammersbek.**

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.







## SENIORENPROJEKT



### Unser Programm für Januar 2021

- Samstag, 09.01.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Uhr Qigong mit Angelika Orth**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.
- Freitag, 15.01.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Uhr Koordinationstraining mit Dr. Vitaly Mordvintsev**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.
- Freitag, 22.01.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Uhr leichte Bewegungseinheit mit Jens Kronenberger**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.
- Samstag, 30.01.2021** **10.30 Uhr Mobilisierendes Yoga mit Jannika Schultz**  
11.45 bis 12.30 Uhr Spaziergang,  
12.30 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.

### Unser Programm für Februar 2021

- Samstag, 06.02.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Uhr Qigong mit Angelika Orth**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.
- Dienstag, 09.02.2021** 15.30 bis 16.15 Uhr Spaziergang,  
16.30 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein  
**17.15 Uhr Stuhl Yoga mit Andrea Toborg.**
- Donnerstag, 18.02.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Stockgymnastik mit Christian Schirmacher**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.
- Freitag, 26.02.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Nia Tanzen mit Katrin Plaschna**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.

## SENIORENPROJEKT



### Unser Programm für März 2021

- Freitag, 05.03.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Rückengymnastik mit Silvana Schulz**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.
- Donnerstag, 11.03.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Nia Fitness auf dem Stuhl mit Katrin Plaschna**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.
- Freitag, 19.03.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Fit ab 60 mit Margret Schwetje**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.
- Donnerstag, 25.03.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang,  
**16.00 Stockgymnastik mit Christian Schirmacher**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein.

### Unser Programm für April 2021

- Freitag, 02.04.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang  
**16.00 Uhr Stabilitätstraining mit Dr. Vitaly Mordvintsev**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.
- Freitag, 09.04.2021** 15.00 bis 15.45 Uhr Spaziergang  
**16.00 Uhr Lockerungsübungen mit Jens Kronenberger**  
17.00 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.
- Samstag, 17.04.2021** **10.30 Uhr Wohlfühl Yoga mit Jannika Schultz**  
11.45 bis 12.30 Uhr Spaziergang,  
12.30 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim.
- Dienstag, 27.04.2021** 15.30 bis 16.15 Uhr Spaziergang,  
16.30 Uhr Kaffee trinken im Vereinsheim Hoisbütteler Sportverein  
**17.15 Uhr Senioren Yoga mit Andrea Toborg.**

## Nein – dass wir das noch erleben dürfen! (Dank der Senioren an den Tennisvorstand)

Als Senior, der seit vielen Jahren unserer Tennissparte angehört und auch heute noch versucht, den Ball halbwegs genau zu treffen, spreche ich im Namen meiner Mitspieler, die teilweise kurz davor stehen, sich an 90 Jahre ihres Lebens zu erinnern.

Obwohl wir uns mannhaft gegen den fortschreitenden Verfall unserer körperlichen Hülle wehren, gehört es nun einmal zum Lauf des Lebens, sich ab einem gewissen Alter zu fragen, ob man die Verwirklichung des einen oder anderen Wunsches in der Zukunft überhaupt noch erlebt.

Ich denke da an den älteren Herren, der in einem Musikgeschäft nach einer Langspielplatte verlangt und der Verkäufer ihn fragt: „Meinen Sie, dass sich das noch lohnt?“



Umso erfreulicher für uns die Tatsache, dass unsere betagten Knochen noch dabei sein durften, in dieser Sommersaison eine nie-gel nagelneue Tennisanlage eingeweiht und bespielt zu haben. Von all dem Neuen wie beflügelt, sah man uns über das perfekte Geläuf schweben, während der Bussard am blauen Himmel seine Kreise zog.

Und hätte man den Planern und Organisatoren unseres Tennisvorstandes den Bau des Berliner Flughafens anvertraut, wären deren unsägliche Pannen nie passiert. In Rekordbauzeit und mit Präzision aller Gewerke entstand ein Schmuckstück, das keine Wünsche offen lässt.

Bei so viel raspeln von Süßholz gehört auch ein dickes Danke den Initiatoren des Hallenbetriebes dazu, die wie Phönix aus der Asche erblühte.

Wir Tennissenoren ziehen den Hut vor all dem Neuen, das in 2020 entstanden ist und werden uns bemühen, die ersten aktiven 100 Jährigen der Vereinsgeschichte zu werden, als lebender Beweis für unsere vielen Jugendlichen, dass Tennis auch noch im hohen Alter Freude bereitet.

Bleibt so gesund und fröhlich wie möglich.

Dirk Ibbeken

## Pächter gesucht für die Vereinsgaststätte des Hoisbütteler Sportvereins



Für unsere Vereinsgaststätte im Vereinshaus Bullenredder 9 suchen wir zum nächstmöglichen Termin einen neuen Pächter.

Die großzügig gestaltete Gastronomie kann nach Terminvereinbarung besichtigt werden. Vor Vereinbarung eines Besichtigungstermins bitten wir um Abgabe eines Konzeptes mit Ideen zur Fortführung der Gastronomie.

Geboten wird eine große Gaststätte mit Bestuhlung für ca. 120 Gäste. Der Gaststättenraum ist teilbar in insgesamt drei Räumlichkeiten. Neben einer sehr gut ausgestatteten und volleingerichteten großen Industrieküche verfügen wir über einen Kühlraum, einen Tresen, eine große Terrasse mit Blick ins Grüne und die Sportstätten des Hoisbütteler Sportvereins. Die Gaststätte ist voll eingerichtet, Gläser, Geschirr, Besteck usw. sind in ausreichender Menge vorhanden. Die Gastronomie ist in einem betriebsbereiten Zustand und kann jederzeit nach Vereinbarung und Vertragsabschluss übernommen werden.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben. Für die Vereinbarung eines Gespräches oder einer Besichtigung nehmen Sie gerne Kontakt mit unserer Geschäftsstelle auf.







## INTEGRATION DURCH SPORT

**Unser Tag im Hansapark, ein Ausflug im Rahmen des Integrationsprojektes mit Unterstützung des Landessportverbandes in Kiel**



In den Herbstferien unternahmen wir mit zwei Familien aus Syrien einen Ausflug in den Hansapark. Pünktlich zur Öffnung des Parks um 11 Uhr trafen wir uns vor dem Eingang. Wir gingen zusammen rein und die Kinder rannten sofort los zur ersten Attraktion, dem Kettenkarussell.

Die größeren fuhren dort alleine und die Kleinen mit den Eltern zusammen. Alle waren sehr happy und lachten fröhlich und freuten sich auf den Tag!



Das Wetter hat sehr gut mitgespielt. Es war den ganzen Tag trocken und zwischendurch kam manchmal auch kurz die Sonne heraus. Die Stimmung war ausgelassen und heiter.

Anfangs kamen wir kaum voran, da nicht ein einziges Karussell und Fahrgeschäft von den Kindern ausgelassen wurde. Die Freude war groß und grenzenlos und es durfte nichts verpasst werden. Es dauerte nicht lange und dann trauten sich die ersten Mutigen in den Freefallturm, der mit 103m Fallhöhe und 130h/km einer der größten Freefallturm der Welt ist. Das ist schon eine beachtliche Geschwindigkeit und Höhe und sicherlich nicht Jedermanns Sache.

Wir gingen eine Weile alle in einer Gruppe, bis sich die Gruppe dann für eine Weile in zwei Gruppen aufteilte. Aber das machte gar nichts, denn wir fanden uns immer wieder und dann wurde wieder der Vergnügungspark mit seinen vielen Highlights gemeinsam erkundet und erobert. Gegen Mittag gab es eine gemeinsame Essenspause, bei der leckere mitgebrachte Sachen gegessen wur-



## BERICHT AUSFLUG HANSAPARK



den. Gerade die Kinder waren sehr hungrig und brauchten eine ordentliche Stärkung für die zweite Tageshälfte.

Es wurden viele verschiedene Fahrgeschäfte ausprobiert und selbst die Kleinsten (3 und 4 Jahre) waren sehr mutig und haben sich viel getraut: Von Achterbahn bis Wildwasserbahn (an der man nicht, wie im Sommer, lange anstehen musste) haben wir alles unermüdlich ausprobiert. Der Aussichtsturm gab einen tollen Überblick von oben über den Park und die Lübecker Bucht.

Spätestens nach der Fahrt mit der Achterbahn „Fluch von Novgorod“ strahlten auch die Erwachsenen (die sich reintrauten) bis über beide Ohren. Ein besonderes Highlight und ein krönender Abschluss war das Lichtermeer als es dunkel wurde. Tausende von Lichter beleuchteten den Hansapark und es war eine ganz besondere schöne Stimmung

Gegen 19 Uhr machten wir uns erschöpft, ausgepowert und voller Eindrücke auf den Nachhauseweg.

Das war ein ganz besonderer Tag für jeden Einzelnen und alle waren sich einig, dass sie auf jeden Fall noch einmal wiederkommen möchten.

Claudia Ruks

Der Hoisbütteler Sportverein dankt Claudia vom Freundkreis Flüchtlinge Ammersbek für die Unterstützung in der Integrationsarbeit. Der Hoisbütteler Sportverein ist ein Integrationsstützpunkt Verein mit Integrationslotsin und wird für seine Integrationsarbeit vom Landessportverband in Kiel gefördert.





**Ausflugsbericht von Ronja Thomsen, unserer BFD'lerin für den Ausflug nach Hagenbecks Tierpark in den Herbstferien. Teilgenommen haben Hala mit Jean und Radhida, Sozan mit Karam, Sima und Ghima sowie Claudia und Ronja.**

**Der Ausflug fand im Rahmen der Integrationsarbeit des Hoisbütteler Sportvereins mit Unterstützung des LSV und des Freundeskreises für Flüchtlinge in Ammersbek statt.**

Unser Ausflug nach Hagenbeck war tierisch wild und aufregend. Mit 10 Personen zogen wir los und erkundeten die verschiedensten Tierarten, von klein bis groß und von Fell bis Federn. Einige Kinder wollten unbedingt zu den gefährlichen Raubkatzen, die anderen wollten lieber zu den kleinen flinken Pinguinen. Also überlegten wir uns einen Rundgang, der alle erwünschten Tiere abdeckte.

Wir besuchten als erstes viele Landbewohner, darunter waren zum Beispiel die asiatischen Elefanten,

die Löwen, die Bisons, die Giraffen, die Bären aber auch kleine Landbewohner, wie die Meerschweinchen, die Stachelschweine und die Papageien. Dann begaben wir uns in die Welt des Nord- und Südpols. Dort beobachteten wir viele Wasserbewohner beim schwimmen und tauchen. Die Walrösser hatten es sich draußen auf ihrem Landbereich gemütlich gemacht, bis auf eins. Dies tauchte munter durch sein Becken und machte an der einen oder anderen Glasscheibe einen kleinen Stopp und präsentierte seinen prächtigen Körper. Außerdem erkundigten wir im Eismeer noch verschiedene Arten von Pinguinen und Robben, nur der Eisbär hatte sich vor uns versteckt.

Während des Rundgangs machten wir einen Stopp auf dem abenteuerlichen Spielplatz, dort konnten sich die Kinder richtig austoben und die Erwachsenen konnten einen heißen Kaffee genießen. Da das ganze Erkunden, Spielen und Toben ziemlich hungrig macht, gab es zur Stärkung für jeden eine Portion Pommes.

Aufgrund der momentanen Lage waren viele Attraktionen für die Kinder leider geschlossen, aber dies hat uns nicht von unserer Freude und von unserem Spaß abgehalten. Müde und erschöpft nach einem ausgiebigen Tag im Zoo, machten wir uns wieder zurück auf den Heimweg.

Ronja Thomsen,  
BFD'lerin





## Das sind wir...

Seit vielen Jahren bieten wir im Hoisbütteler Sportverein Kampfkunst (Ju Ki Jutsu, Tae Kwon Do, Mu Sul Hapkido, Fit-Kickboxen) für jegliche Altersgruppen an. Einige von uns habt ihr vielleicht schon mal irgendwann kurz gesehen, aber wir würden uns dennoch gerne endlich einmal ganz persönlich vorstellen. Schließlich besteht unser Team aus viel mehr Menschen, als man vielleicht annimmt.

### Der Meister: Martin Eichler (4. DAN JJKJ)



Seit über 50 Jahren betreibt er Kampfkunst und hat diese damit durch sein Wissen auch im HSV groß gemacht. Immer wieder beeindruckt er unsere Teilnehmer\*Innen mit seinem Können und seiner einzigartigen Art, das Training für alle möglichst humorvoll zu gestalten. Viele der Teilnehmer\*Innen und Trainer\*Innen hat er auf dem Weg ins Erwachsenen Leben begleitet, sie ausgebildet und dadurch häufig auch sehr positiv geprägt. Vor allem aber ist er es, der unser Trainer Team schon so lange zusammen hält!

### Abteilungsleitung: Nina Eichler (2. DAN JJKJ)



Sie ist nicht nur als Trainerin im Verein aktiv, sondern organisiert momentan vor allem das, was für die meisten oft gar nicht offensichtlich ist. Alles, was im Hintergrund abläuft, wird von ihr gesteuert! Als Abteilungsleiterin vertritt sie unsere Interessen/Anliegen und nimmt durch ihr Engagement damit eine der wichtigsten Rollen in unserem Team ein. Im letzten Jahr hat sie sich hauptsächlich auf das Mu Sul Hapkido Training, welches wir erst seit Kurzem neu im HSV etabliert haben, fokussiert und vermittelt dies in einer sehr angenehmen Atmosphäre, ganz ohne Leistungsdruck.

### Leitung Erwachsenentraining (montags): Christian Wagner (4. DAN JJKJ)



Christian übt seit mehr als 40 Jahren Kampfkunst aus und ist ein wahrer Meister in diesem Bereich. Seine Präzision der Bewegungen und sein Charakteristikum, die Menschen genau zu solch einer Genauigkeit zu motivieren, sind eine echte Bereicherung für unser Team! Seit einigen Jahren hat er nun schon die Leitung unserer montags Erwachsenen Gruppe übernommen und glänzt dort immer wieder mit seinem ausgeglichenen, stets aufmerksamen Wesen.

### Leitung Kindertraining: Vivi Wunderlich (1. DAN JJKJ)



Seit meinem 5. Lebensjahr betreibe ich nun Kampfkunst im HSV. Ehrlich gesagt kann ich mir ein Leben ohne gar nicht mehr vorstellen. Der Sport ist für mich der perfekte Ausgleich zum sonst so häufig stressigen Alltag geworden und hat mir viele Fähigkeiten gelehrt, die in unserer Gesellschaft meiner Meinung nach immer noch oft zu kurz kommen. In der Leitung der Kindergruppe habe ich eine Aufgabe gefunden, die mich auch nach vielen Jahren immer noch erfüllt. Schließlich bekommt man so unglaublich viel von den kleinen Teilnehmer\*Innen zurück und kann gleichzeitig auch einige, wichtige Werte an sie weitergeben!

### Assistenz Kindertraining: Vincent Wunderlich (3. Grad JJKJ)

Vincent ist durch seine größere Schwester seit klein auf mit dem Sport aufgewachsen und mittlerweile seit ca. einem Jahr auch selbst als Trainer unterstützend beim Kindertraining tätig. Seine ruhige Art vermittelt gerade den Kindern viel Sicherheit und die nötige Konzentration, wenn es um die Genauigkeit des Erlernens von Techniken geht. Mit seinen gerade mal 16 Jahren ist er einer unserer jüngsten Trainer, aber hat gerade deshalb die ideale Verbindung zu den oft noch sehr jungen Kindern.

### Assistenz Kindertraining: Victor Wunderlich (3. Grad JJKJ)



Auch Victor ist familiär bedingt schon immer mit dem Sport vertraut und übt ebenfalls seit ca. einem Jahr gekonnt seine Trainertätigkeit aus. Durch sein Durchsetzungsvermögen und seinen gleichzeitig liebevollen Umgang mit den Kindern, wurde er von Anfang an vollkommen von ihnen akzeptiert. Er zählt zusammen mit Vincent zu unseren jüngsten Trainern und vollendet damit unser „Kindertrainings Trio“ perfekt!

### Leitung Jugendtraining: Till Bastian (3. Grad JJKJ)

Vor ungefähr einem Jahr hat er seine Trainerausbildung bei uns erfolgreich abgeschlossen. Seitdem ist ein Jugendtraining ohne ihn kaum noch vorstellbar. Mit seiner lässigen Art und einem großen Selbstbewusstsein findet er immer den richtigen Draht zu den Jugendlichen. Viele von ihnen hat er zu mehr Bewegung motiviert und ist damit ein wichtiger Bestandteil für die nicht immer einfache Zielgruppe der Jugendlichen.

### Leitung Jugendtraining: Lennart Markgraf (3. Grad JJKJ)

Lennart besticht ebenfalls durch sein über mehr als 10 Jahre lang antrainiertes Können und seine gute Zusammenarbeit mit allen anderen Trainern. Er kann seine Fähigkeiten gut vermitteln und gibt den Teilnehmer\*Innen damit viel Stabilität im Training. Auch fordert er viel von den Jugendlichen, um sie bestens auf einen möglichen Ernstfall vorzubereiten. Letzteres zeigt den Teilnehmer\*Innen häufig, dass sie über sich hinauswachsen können und ermutigt sie, daran zu arbeiten.



## JU KI JUTSU

### Assistenz Jugendtraining: Caro Dietzsch (2. Grad JKJ)



Sie punktet bei den Jugendlichen vor allem durch ihr immer fröhliches Wesen und ihre damit verbundene soziale Kompetenz. Verständnis und Fürsorge sind die Säulen, auf denen sie ihr Training erfolgreich aufbaut. Seit letztem Jahr unterstützt sie ihre eigentliche Zielgruppe, die kleineren Jugendlichen, welche stets vollstes Vertrauen zu ihr zeigen.

Zusammenfassend lässt sich somit wohl sagen, dass wir eine bunte Mischung aus ganz verschiedenen Persönlichkeiten sind, die sich jedoch fast immer perfekt ergänzen. Jeder von uns hat das Ziel, diese Gesellschaft durch die Werte, welche wir vermitteln, ein bisschen „besser“ zu machen, vor allem die Kinder und Jugendlichen in ihrer Entwicklung zu stärken und allen Teilnehmer\*Innen neue Wege aufzuzeigen. Denn: „Jeder vermiedene Kampf ist ein Gewinner!“

### Ju Ki Jutsu

JKJ ist ein hochmodernes Selbstverteidigungssystem – eine einfache, effektive Selbstverteidigung für ALLE. Probiere uns ruhig aus, egal wie alt oder in dieser Richtung „vorbelastet“ Du bist. Wir bieten Ju-Ki-Jutsu für Anfänger und Fortgeschrittene.

### Der Weg ist das Ziel...

Kampfkunst und nicht Kampfsport? Richtig gelesen... im „kleinen HSV“ trainieren wir Kampfkunst! Kampfsport bedeutet Wettkampf, Wettstreit, Sieger und Verlierer, deswegen SPORT! Im „kleinen HSV“ gibt es keine Gewichtsklassen, keine zweiten Sieger etc. in dieser Abteilung! Jeder siegt immer(!) und ganz persönlich für sich.

Der gesamte Körper und auch der Geist / Seele werden bearbeitet. Action, Spannung, Disziplin und auch eine Menge Humor sind bei jedem Training mit am Start. Ganz individuell hat JEDER die Möglichkeit ein Maximum für sich aus dem Training mitzunehmen.

Wir bieten Ju Ki Jutsu (Selbstverteidigung) und die koreanische Kampfkunst Tae Kwon Do an.



## ALLGEMEINES



### Fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

*Der Hoisbütteler Sportverein wünscht seinen Mitglieder, Übungsleitern und Lesern eine schöne besinnliche Weihnachtszeit und für das kommende Jahr alles Gute. Wir freuen uns darauf, euch bald wieder im Verein sehen zu können. Bis dahin macht es gut, bleibt gesund und gebt acht auf euch und Andere!*



merry christmas



*Diesen wunderschönen Adventskalender hat unsere Schriftwartin Ute Heck für das Team in der Geschäftsstelle gebastelt. Vielen Dank liebe Ute!*

### Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst



Das BFD oder FSJ Jahr im Sport ist für dich ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das die Bereitschaft junger Menschen für ein freiwilliges gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von Verantwortung fördern möchte. Du erhältst viele Einblicke in ein spannendes Einsatzfeld und kannst vielseitige berufliche Erfahrungen sammeln.

Der Bundesfreiwilligendienst ist grundsätzlich vergleichbar mit einer Vollzeitbeschäftigung und kann im Hoisbütteler Sportverein am 01.08. und 01.09. jeden Jahres begonnen werden. Du wirst während deiner Zeit im Sportverein pädagogisch begleitet um soziale,

kulturelle und interkulturelle Kompetenzen zu erreichen und wiederum zu vermitteln und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl zu stärken.

Deine Aufgabenfelder konzentrieren sich im Wesentlichen auf Projekt- und Veranstaltungsmanagement im Sportverein. Sportart-spezifische Tätigkeiten im Kindersport und Integrationssport. Du wirst umfassend in die kaufmännischen Abläufe in der Geschäftsstelle, dem Dreh und Angelpunkt vieler Aktivitäten, eingearbeitet. Es bleibt viel Raum für eigene Ideen und wir freuen uns, wenn du dich aktiv mit einbringst und nachhaltig mitwirkst. In Bildungsseminaren bekommst du die Gelegenheit eine Übungsleiterlizenz zu erwerben.

### Möchtest du ein FSJ oder BFD im Sport machen? Wir freuen uns über deine Bewerbung.

Unser Platz für 2021 / 2022 ist noch frei. Bei Interesse melde dich und vereinbare einen Hospitationstag im Hoisbütteler Sportverein, um in die Arbeit hinter den Kulissen eines Sportvereins reinschnuppern und unsere FSJ'ler und BFD'ler in ihrem Einsatz zu begleiten.





Ausflug in den Hagenbecks Tierpark – im Rahmen der Integrationsarbeit des Hoisbütteler Sportvereins mit Unterstützung des LSV und des Freundeskreises für Flüchtlinge in Ammersbek

Mein Name ist Ronja Thomsen und ich bin 20 Jahre alt. Seit dem 01.09. bin ich die BFD'lerin im Hoisbütteler Sportverein. Mein Abitur habe ich dieses Jahr an der Stadtteilschule Walddörfer absolviert. Ich war im Sportprofil und ließ mich erfolgreich im Sport-Abitur prüfen. In meiner Freizeit verfolge ich den Kraftsport. Ich beherrsche aber auch die Grundkenntnisse verschiedener Sportarten, wie zum Beispiel Klettern, Basketball, Volleyball und Mountainbike. Bewegung ist für mich sehr wichtig, es vermittelt mir immer wieder ein gutes Körpergefühl und ich kann meine aktuelle Stimmung besser wahrnehmen. Außerdem fühle ich mich dadurch fitter,munterer und aktiver. Die Arbeit mit Kindern hat mir schon immer viel Freude bereitet. Sie bestechen mich mit ihrer Offenheit, Neugier und Unvoreingenommenheit.

Aufgrund dessen freue ich mich auf meine Tätigkeiten im Hoisbütteler Sportverein. Zu meinen Tätigkeiten im Sportverein gehören, dass ich Übungsleiter im Kindersport unterstütze und ein neues Sportangebot für Kinder anbiete. Außerdem arbeite ich täglich in der Geschäftsstelle. Die Büroarbeit unterstütze ich in der Mitgliederverwaltung, prüfe Teilnehmerlisten und erstelle den Newsletter.

Zur Zeit werde ich vom Hoisbütteler Sportverein an der Grundschule Hoisbüttel in der Nachmittagsbetreuung eingesetzt. Dort helfe ich den Kindern bei den Hausaufgaben. Ohne die Pandemie würde ich mit Lenn zusammen verschiedene Sport-AGs für die Schulkinder anbieten. Diese dürfen aber leider zurzeit nicht stattfinden.

Ich hoffe, ich lerne viele neue Menschen kennen und kann einige Erfahrungen für meine berufliche Orientierung sammeln!

Mit sportlichen Grüßen,  
Ronja

Hallo ich bin Lenn-Jost Hillen, 17 Jahre alt und habe zum 1. September den vorherigen FSJ'ler Jarno Kegel im Hoisbütteler Sportverein abgelöst.

Ich komme aus Delmenhorst und bin gerade nach Hamburg zu meinem Vater gezogen. In Delmenhorst habe ich meinen Realschulabschluss erfolgreich absolviert und habe dort die Realschule Delmenhorst, Standort Lilienstraße besucht.

Meine Ambitionen für dieses Jahr sind, dass ich den Verein so gut wie möglich unterstütze und mich beim Hoisbütteler SV gut einbringe. Außerdem werde ich nun auch selber hier im Verein in der A-Jugend Fußball spielen. Ich habe zudem auch in Delmenhorst Fußball gespielt und habe dort eine E-Jugend Mannschaft trainiert. Bereits im Monat Oktober habe ich im Sportpark Malente meine Übungsleiter C-Lizenz als Fußballtrainer erfolgreich bestanden.

Ich freue mich sehr auf die vielen verschiedenen Aufgaben im Hoisbütteler Sportverein, wie z.B das Leiten verschiedenster Sportkurse aber auch auf die Büroarbeiten.

Außerdem unterstütze ich die Hoisbütteler Grundschule. Meine Aufgaben dort wären eigentlich die Mithilfe und Führung verschiedenster AG's. Da dies zurzeit leider nicht möglich ist, unterstütze ich die Schule anderweitig und zwar helfe ich bei der Hausaufgabenbetreuung, passe auf die Kinder auf die bis 15 Uhr bleiben und helfe bei der Essensausgabe beim Mittagessen der Kinder.

Ich freue mich euch bald kennenzulernen.

Mit sportlichen Grüßen,  
Lenn-Jost Hillen



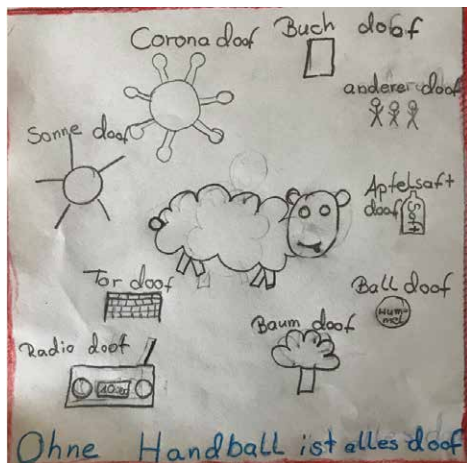
## Liebe Freunde des THB, wir sind die weibliche E-Jugend vom THB!

Normalerweise treffen wir uns zweimal in der Woche um jeweils 90 Minuten zusammen zu trainieren. Aber was ist in diesem Jahr schon normal? Seit dem 1. November sehen wir uns gar nicht mehr.

Aber der Reihe nach... Nach dem Lockdown im Frühling starteten wir langsam mit den ersten Kennlertrainingseinheiten an der frischen Luft. Meistens hat das Wetter mitgespielt und wir hatten viel Spaß. Nach und nach lockerten sich die Vorgaben, bis wir schließlich in der Halle trainieren durften. Wir begannen, zu einer Mannschaft zusammen zu wachsen, lernten uns immer besser kennen und waren hoch motiviert, in unsere erste gemeinsame Saison zu starten. Inzwischen verzeichneten wir zwei Neuzugänge, so dass unser Kader auf inzwischen 16 Spielerinnen anwuchs. Hier seht ihr uns bei einem Mannschaftsabend mit Pizza und Spielen:



Am 23.09.2020 spielten wir unser langersehntes, erstes Trainingsspiel. Wir verloren zwar deutlich, erhielten aber wichtige Erkenntnisse, an welchen Fähigkeiten wir noch arbeiten müssen. Es war einfach schön, die Trikots anzuziehen und Handball zu spielen. War es doch für 2011er-Mädchen ihr erstes Spiel mit einem richtigen Gegner auf dem großen Spielfeld. Wir trainierten motiviert und freuten uns auf den geplanten Saisonstart. Doch da sind wir leider schon wieder am Anfang des Berichts angekommen, denn daraus wurde bekanntlich nichts...



Nun sind wir voller Hoffnung, dass es nicht mehr so lange dauern wird, bis wir uns alle wiedersehen und trainieren dürfen. Bleibt gesund und vielleicht sehen wir den einen oder anderen mal in der Handballhalle.

Eure weibliche Handball E-Jugend

## Männliche D Jugend des THB Hamburg 03

Wir sind eine kleine Truppe an Jungs, die Lust auf Handball haben. Wir trainieren zwei mal die Woche zwischen ein bis zwei Stunden. Unser Training sieht meistens so aus, dass wir mit einem Aufwärmspiel beginnen (welches auch gerne mal aus einer anderen Ballsportart besteht, wie zum Beispiel Fußball). Danach beschäftigen wir uns mit handballerischen Übungen, die meist auf die Punktspiele am vergangenen Wochenende bezogen sind. Am Ende kommt es (soweit es die Anzahl an Spielern zulässt) zu einem Abschlusshandballspiel oder einem Siebenmeter werfen. Dabei steht der Spaß natürlich im Vordergrund, aber daran mangelt es unserer Mannschaft bestimmt nicht.

Dadurch, dass wir zur Zeit eine ziemlich kleine Truppe sind, würden wir uns über Jeden freuen, der Lust hat bei uns Handball zu spielen oder vielleicht Lust hat, etwas Neues auszuprobieren. Leider ist es uns, wie in den meisten Sportarten, durch Corona verboten worden, Handball zu spielen. Unsere Mannschaften beim THB halten sich strikt an diese Vorgaben. Wir hoffen, dass wir so bald wie nur möglich wieder anfangen können zu trainieren, vielleicht sogar mit ein paar neuen Gesichtern.

**Training ist immer in Hoisdüttel.**  
**Mo 17:30 – 19:00 Uhr + Fr 18:00 – 19:00 Uhr**  
**Trainer sind: Jannis Hinst u. Jannik Tioka**

## Handball Minis

# THB HAMBURG 03

## WIR SUCHEN DICH

Du bist zwischen 5 und 8 Jahren (Jahrgang 2012-2015) und hast Lust mit Freund\*innen Sport zu machen? Dann komm bei den Minihandballer\*innen vorbei.

Die Jungs und Mädchen trainieren immer freitags von 15.15 bis 16.30 Uhr in der Sporthalle Hoisdüttel.

Wenn ihr Fragen oder Lust habt vorbeizukommen, schreibt gerne eine E-Mail an [minis@thb-hamburg.de](mailto:minis@thb-hamburg.de).

## THB HAMBURG 03

Trainingszeiten - Jugendmannschaften

### mA (2002/2003)

Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr Hoisdüttel  
 Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr Bergstedt  
 Kontakt: [juneumann@thb-hamburg.de](mailto:juneumann@thb-hamburg.de)

### mB (2004/2005)

Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr Hoisdüttel  
 Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr Bergstedt  
 Kontakt: [juneumann@thb-hamburg.de](mailto:juneumann@thb-hamburg.de)

### mD (2008/2009)

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr Hoisdüttel  
 Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr Hoisdüttel  
 Kontakt: [jhinst@thb-hamburg.de](mailto:jhinst@thb-hamburg.de)

### mE (2010/2011)

Montag, 16.30 - 17.45 Uhr Hoisdüttel  
 Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr Hoisdüttel  
 Kontakt: [jweber@thb-hamburg.de](mailto:jweber@thb-hamburg.de)

### wE (2010/2011)

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr Hoisdüttel  
 Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr Hoisdüttel  
 Kontakt: [bpalder@thb-hamburg.de](mailto:bpalder@thb-hamburg.de)

### Minis (2012-2015)

Freitag, 15.15 - 16.30 Uhr Hoisdüttel  
 Kontakt: [minis@thb-hamburg.de](mailto:minis@thb-hamburg.de)





## HANDBALL

### Das Beste daraus machen

Handball während der Pandemie kaum möglich und ohne Spaß!? Von wegen! Wir haben vielleicht nicht trainiert wie normalerweise, aber was ist schon normal in diesen Tagen?

Wir haben angefangen draußen in kleinen Gruppen ohne Körperkontakt. Wochenlang nur passen und werfen ohne jeglichen Spielbezug – frustrierend und langweilig. Doch wir trainierten nicht nur – im Sommer machten wir alternatives Training. Ballkontrolle mit Wasserbomben oder eine Wasserschlacht gehörten dazu, wobei die Jungs riesigen Spaß hatten. Wir hatten gelernt, das Beste daraus zu machen und trotzdem Spaß zu haben.

Nach Wochen des Wartens kehrte endlich ein Stück Normalität zurück. Wir durften normal in der Halle trainieren, selbstverständlich im Zuge eines Hygienekonzeptes. Die ersten Freundschaftsspiele standen an. Nach langer Zeit wieder spielen, nach langer Zeit an der

Seite zu stehen und zu sehen, wie man sich verbessert hat, ein unbeschreiblich befreiendes Gefühl. Sowohl für die Jungs als auch für mich.

Wir haben zusammen gelernt, das Beste aus jeder Situation zu machen, immer zu lächeln und immer Spaß zu haben unter dem Motto: „Immer Lächeln“.

Wenn du Lust bekommen hast, mit uns besser zu werden und in jeder Situation Spaß zu haben, dann komm zur 1. mE vom THB. Wir hoffen, dass wir bald wieder alle zusammen angreifen können!

Wir sind: Nico, Liam, Tjelle, Johannes, Florian, Mats, Damien, David, Nils, Jasper, Ole, Constantin, Ben, Pelle, Jonas, Jesko und Johannes

#### Trainingszeiten:

**Montag 16:30 Uhr – 17:45 Uhr**

**Freitag 16:30 Uhr – 18:00 Uhr**

## Malereibetrieb Pruss

Inh. Andreas Pruss

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

Weg zum Brook 12 · 22949 Ammersbek  
Telefon: 04532/6904 · Fax 04532/24755

## SPORTANGEBOTE VON A - Z



Sportart	Übungsleiter/-in	Tag	Uhrzeit	Ort
Achtsamkeitsyoga (Kurs)	Jannika	Freitag	18.00-19.30	Studio Bullenredder
Ballspielgruppe 1	Lena + Lenn + Ronja	Dienstag	16.15-17.15	Kleine Halle
Ballspielgruppe 2	Ronja	Dienstag	17.15-18.15	Kleine Halle
Bauch Beine Po	Claudia	Donnerstag	18.30-19.30	Große Halle
Body Fit	Vitaly	Dienstag	18.30-19.30	Kleine Halle
Body Forming	Silvana	Donnerstag	18.00-19.00	Kleine Halle
Fit ab 60	Margret	Dienstag	15.00-16.00	Kleine Halle
Flowyoga (Kurs)	Jannika	Donnerstag	17.30-19.00	Studio Bullenredder
Ganzkörpertraining	Vitaly	Dienstag	19.30-20.30	Große Halle
Hatha Yoga	Andrea	Montag	19.00-20.30	Rudolf-Steiner-Schule
Hatha Yoga (Kurs)	Andrea	Donnerstag	17.30-19.00	Studio Bullenredder
Hatha Yoga	Andrea	Donnerstag	19.00-20.30	Studio Bullenredder
Hot Iron (Kurs)	Silvana	Donnerstag	19.00-20.00	Kleine Halle
Jazzdance ab 6 Jahre	Melanie	Montag	17.30-18.30	Kleine Halle
Jedermannsport	Silvana	Donnerstag	20.00-21.30	Kleine Halle
Ju Ki Jutsu Erwachsene	Christian	Montag	20.00-21.30	Große Halle
Ju Ki Jutsu Erwachsene	Martin	Donnerstag	18.30-19.30	Große Halle
Ju Ki Jutsu Kinder I	Vivien	Donnerstag 6-8 Jahre	16.30-17.30	Große Halle
Ju Ki Jutsu Kinder II	Nina + Martin	Donnerstag 9-11 Jahre	16.30-17.30	Große Halle
Ju Ki Jutsu Jugend	Martin + Lennart	Donnerstag 12-16 Jahre	17.30-18.30	Große Halle
Ju Ki Jutsu Familie	Nina + Martin	Freitag	18.30-20.00	Große Halle
Kegeln Erwachsene	Ingo	Mittwoch	16.30-18.30	Kegelbahn
Kinderturnen	Monika + Ute + Nicole	Dienstag	15.00-16.30	Große Halle
Kids in Action	Ronja + Lenn	Mittwoch 6-10 Jahre	15.00-16.30	Große Halle
Kreativer Kindertanz	Melanie	Montag 3-4 Jahre	15.30-16.30	Kleine Halle
Kreativer Kindertanz	Melanie	Montag 5-6 Jahre	16.30-17.30	Kleine Halle
Mäuseturnen	Nadine	Montag	15.15-16.45	Sportplatz Teichweg
Mäuseturnen	Nadine	Donnerstag	15.00-16.30	Große Halle
Mixed Ball	Stephan	Montag	19.30-21.00	Große Halle
Nia Fitness (Kurs 1)	Katrin	Mittwoch	16.45-17.45	Studio Bullenredder
Nia Fitness (Kurs 2)	Katrin	Mittwoch	17.45-18.45	Studio Bullenredder
Nordic Walking	Margret	Montag	15.00-16.00	Sportplatz Teichweg
Nordic Walking	Margret	Donnerstag	15.00-16.00	Sportplatz Teichweg
Pilates Fortgeschrittene	Susanne	Montag	9.30-10.30	Studio Bullenredder
Pilates Anfänger	Susanne	Montag	10.30-11.30	Studio Bullenredder



## SPORTANGEBOTE VON A - Z

Sportart	Übungsleiter/-in	Tag	Uhrzeit	Ort
Pilates Matwork	Silvana	Montag	18.30-19.30	Kleine Halle
Progressive Muskelentspannung (Kurs)	Stefanie	Sonntag	18.00-19.00	Studio Bullenredder
Qigong	Angelika	Dienstag	11.15-12.15	Studio Bullenredder
Qigong	Angelika	Mittwoch	18.15-19.15	Kleine Halle
Step Aerobic	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 Freitag	19.15-22.00 17.00-19.15	Kleine Halle
Volleyball Jugend	Kerstin	Dienstag	19.00-20.30	Große Halle
Volleyball-Mixed	Udo	Freitag	19.30-22.00	Große Halle
Wirbelsäulengymnastik	Antje	Dienstag 3 Kurse	17.30-20.30	Rudolf-Steiner-Schule
Wirbelsäulengymnastik	Antje	Donnerstag 4 Kurse	8.30-12.30	Studio Bullenredder
Yin Yoga (Kurs 1)	Andrea	Dienstag	18.30-19.30	Studio Bullenredder
Yin Yoga (Kurs 2)	Andrea	Dienstag	19.30-20.30	Studio Bullenredder
Yoga Basics (Kurs 1)	Filiz	Montag	19.30-20.45	Studio Bullenredder
Yoga Basics (Kurs 2)	Filiz	Mittwoch	19.00-20.00	Studio Bullenredder
Yoga Basics (Kurs 3)	Filiz	Mittwoch	20.15-21.15	Studio Bullenredder
Yoga Pilates-Mix	Birgit	Freitag	10.00-11.00	Studio Bullenredder
Zumba Fitness (Kurs)	Claudia	Freitag	19.30-20.30	Kleine Halle
Zumba Kids (Kurs)	Claudia	Mittwoch	17.00-18.00	Kleine Halle
Zumba Gold (Kurs)	Claudia	Montag	12.00-13.00	Kleine Halle
<b>Fußball-Jugend</b>				
1. A-Jugend (2002/03)	Ralf	Dienstag	18.00-19.30	Kunstrasenplatz
	Ralf	Donnerstag	18.00-19.30	Kunstrasenplatz
1. B-Jugend (2004)	Björn + Sebastian	Mittwoch	ab 17.30	Kunstrasenplatz
	Björn + Sebastian	Freitag	ab 16.30	Kunstrasenplatz
1. C-Jugend (2006/07)	Johann	Dienstag	16.45-19.00	Kunstrasenplatz
	Johann	Donnerstag	16.45-19.00	Kunstrasenplatz
1. D-Jugend (2008)	Simon + Luis	Montag	17.30-19.00	Kunstrasenplatz
	Simon + Luis	Mittwoch	17.30-19.00	Kunstrasenplatz
2. D-Jugend (2009)	Sebastian	Dienstag	16.30-18.00	Kunstrasenplatz
1. E-Jugend (2010)	Jarno + Frederik	Montag	17.30-19.00	Kunstrasenplatz
	Jarno + Frederik	Freitag	17.30-19.00	Kunstrasenplatz

## SPORTANGEBOTE VON A - Z



Sportart	Übungsleiter/-in	Tag	Uhrzeit	Ort
2. E-Jugend (2011)	Christian	Mittwoch	16.00-17.00	Kleine Halle
	Christian	Freitag	16.00-17.00	Kunstrasenplatz
1. F-Jugend (2012)	Steffen	Montag	16.30-17.30	Kunstrasenplatz
	Steffen	Mittwoch	16.30-17.30	Kunstrasenplatz
2+3. F-Jugend (2013)	Marcus	Montag	16.30-17.30	Kunstrasenplatz
	Marcus	Mittwoch	16.30-17.30	Kunstrasenplatz
1. G-Jugend (2014/15)	Steffen	Freitag	15.30-16.30	Kunstrasenplatz
<b>Fußball Erwachsene</b>				
1. Herren	Alex	Dienstag	19.30-21.30	Kunstrasenplatz
	Alex	Donnerstag	19.30-21.30	Kunstrasenplatz
2. Herren	Alexander	Dienstag	19.30-21.00	Kunstrasenplatz
	Alexander	Donnerstag	19.30-22.00	Kunstrasenplatz
Senioren	Thorsten	Mittwoch	19.15-21.00	Kunstrasenplatz
<b>Handball Herren</b>				
1. Herren	Lukas Paetzel Dieter Fleischmann	Dienstag	20.00-22.00	Bergstedt
		Mittwoch	20.00-22.00	Hoisbüttel
		Freitag	19.30-21.30	Bergstedt
2. Herren	Dieter + Olaf	Donnerstag	20.00-22.00	Hoisbüttel
3. Herren	Jannik Wöhnert	Donnerstag	20.00-22.00	Hoisbüttel
<b>Handball männl. Jugend</b>				
1. mA-Jugend (2002/2003)	Julika Neumann	Mittwoch	18.00-20.00	Hoisbüttel
	Julika Neumann	Freitag	18.00-20.00	Bergstedt
1. mB-Jugend (2004/2005)	Julika Neumann	Mittwoch	18.00-20.00	Hoisbüttel
1. mD-Jugend (2008/2009)	Jannis Hinst	Montag	18.00-19.30	Hoisbüttel
	Jannis Hinst	Freitag	18.00-19.00	Hoisbüttel
1. mE-Jugend (2010/2011)	Johannes Weber	Montag	16.30-17.45	Hoisbüttel
	Johannes Weber	Freitag	16.30-18.00	Hoisbüttel
<b>Handball weibl. Jugend</b>				
1. wE-Jugend (2010/2011)	Bettina Palder	Mittwoch	16.30-17.45	Hoisbüttel
	Bettina Palder	Freitag	16.30-18.00	Hoisbüttel
<b>Handball Minis</b>				
Handball Minis (2012-2015)	Lena Fritzsche + Natalie Lipschütz	Freitag	15.15-16.30	Hoisbüttel





## KONTAKTE

Sport für Alle			
Spartenleitung	Sven Schirmmacher	01577 526 13 65	sport-spiel-spas1@
Sport-Spiel-Spaß	Sven Schirmmacher	01577 526 13 65	sport-spiel-spas1@
Sport-Spiel-Spaß	Monika Formica	0173 151 77 26	sport-spiel-spas2@
Mixed Ball	Stephan Heitmann	0172 424 37 42	mixed-ball@
Volleyball-Mixed	Udo Heck	0160 602 48 63	volleyball@
Volleyball-Jugend	Kerstin Duncker	0151 443 41 231	jugend-volleyball@
Gesundheitssport			
Spartenleitung	z. Zt. nicht besetzt		gesundheitssport@
Body Fit	Dr. Vitaly Mordvintsev	0152 05 26 44 17	body-fit@
Pilates	Susanne Nawo	040 605 03 01	pilates@
Qigong	Angelika Orth	040 605 52 42	qigong@
Yoga Pilates Mix	Birgit Chmielewski	0176 49 11 81 56	yoga-pilates-mix@
Pilates Matwork	Silvana Schulz	0173 790 38 73	pilates-matwork@
Hatha Yoga, Yin Yoga	Andrea Toborg	040 605 03 01	hartha-yoga@
Wirbelsäulengymnastik	Antje Stange	040 604 78 43	wsg@
Progressive Muskelentspannung	Stefanie Misiak	040 605 03 01	verein@
Fitness			
Spartenleitung	Silvana Schulz	0173 790 38 73	turnen@
Body Forming	Silvana Schulz	0173 790 38 73	bodyforming@
Fit ab 60	Margret Schwetje	040 604 83 15	fit-ab-60@
Jedermannsport	Silvana Schulz	0173 790 38 73	jedermann-sport@
Nordic Walking	Margret Schwetje	040 604 83 15	nordic-walking@
Step Aerobic	Silvana Schulz	0173 790 38 73	step@
Ganzkörpertraining	Dr. Vitaly Mordvintsev	040 605 03 01	verein@
Bauch Beine Po	Claudia Garcia	0159 01 02 54 33	verein@
Kindersport			
Spartenleitung	Bigit Boye	040 605 03 01	kindersport@
Ballspielgruppe	Ronja Thomsen	040 605 03 01	ballspielgruppe@
Kinderturnen	Nicole Schönberger	0173 497 68 83	kinderturnen@
Kreativer Kindertanz	Melanie Ostendorf	0147 966 39 99	kreativer-kindertanz@
Jazzdance	Melanie Ostendorf	0147 966 39 99	jazzdance@
Mäuseturnen	Nadine Hansen	0173 581 37 97	mauseturnen@
Kids in Action	Ronja Thomsen	040 605 03 01	bjd@

## KONTAKTE



Sportkegeln			
Spartenleitung	Ingo Kroeg	040 220 35 15	sportkegeln@
Tischtennis			
Spartenleitung	Jürgen Hensler Achim Neumann	040 605 22 83 040 819 87 150	tischtennis@
Fußball			
Spartenleitung	Holger Wasserfall	0163 492 77 42	fussball@
1. Herren	Alex Windt	01577 335 35 08	fussball@
2. Herren	Alex Schmid	0173 569 08 35	2-herren@
Senioren	Thorsten Kurzmann	0160 905 78 078	1-senioren@
Schiedsrichter	Marcel Hass	0178 283 41 39	sro@
Schiedsrichter stellv.	Gerhard-Alexander Ludolph	0176 574 579 67	sro@
Ligaobmann	Rainer Pommerenke	0170 345 58 01	2-herren@
Fußball-Jugend			
Spartenleitung	Holger Wasserfall	040 54 75 57 85	jugendfussball@
Handball			
Spartenleitung	Andreas Kramp	0172 402 60 52	handball@
Kampfkunst			
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@
Tennis			
Spartenleitung	Wilfried Bäumlner	040 65 99 54 31	tennis-vorstand@
Jugend	Patricia Heidel	0151 70 80 38 67	tennis-jugend@

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

KRISTIAN  
**HORST**  
Ihr Tischler



Lübecker Straße 4  
22949 Ammersbek



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



## HOISBÜTTLEL SPORTVEREIN VON 1955 E.V.

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

Vereinsmanagerin: Birgit Boye [verein@hoisbuetteler-sv.de](mailto:verein@hoisbuetteler-sv.de) 040 / 605 03 01

Vorstand:  
1. Vorsitzender Siegfried Hoechst [vorsitzender@hoisbuetteler-sv.de](mailto:vorsitzender@hoisbuetteler-sv.de) 0157 / 71 58 50 55  
2. Vorsitzender z. Zt. nicht besetzt  
Finanzwart Stephan Heitmann [finanzwart@hoisbuetteler-sv.de](mailto:finanzwart@hoisbuetteler-sv.de) 040 / 604 52 43  
Sportwart Susanne Soppa [sportwart@hoisbuetteler-sv.de](mailto:sportwart@hoisbuetteler-sv.de) 040 / 605 22 68

Weitere Funktionen:  
Jugendwart Johann Juckack [jugend@hoisbuetteler-sv.de](mailto:jugend@hoisbuetteler-sv.de) 0175 39 22 82 97  
Seniorenbeauftragter z. Zt. nicht besetzt  
Schriftwart Ute Heck [schriftfuehrer@hoisbuetteler-sv.de](mailto:schriftfuehrer@hoisbuetteler-sv.de)  
Ehrenamtbeauftragter Dirk Fey 0176 24 40 43 95

Sonderaufgaben  
Koordination Schule Karen Grupe-Hausendorf [schule@hoisbuetteler-sv.de](mailto:schule@hoisbuetteler-sv.de) 0173 605 75 35  
Koordination Presse Jost Gerken [presse@hoisbuetteler-sv.de](mailto:presse@hoisbuetteler-sv.de) 0176 22 74 43 70  
Hallenplan Nina Eichler/Birgit Boye [hallenplan@hoisbuetteler-sv.de](mailto:hallenplan@hoisbuetteler-sv.de) 040 / 605 03 01

Ehrenrat: Hartmut Schwenn 040 / 605 04 47  
Wolf-Dieter Hein 040 / 605 23 88  
Andrea von Rönn 0172 516 15 99  
Karl Brinkmann 040 / 605 25 88



## 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

**Hör Comfort**  
*Hörsysteme und mehr...*



**Innovative  
Hörlösungen &  
vertrauensvolle  
Beratung  
aus Meisterhand**

Georg-Sasse-Straße 3 • 22949 Ammersbek • 040 / 238 004 770 • [www.hoercomfort.de](http://www.hoercomfort.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





www.pruns-harms.de

## KOMPLETT MEIN BAD

Das garantieren wir:

### Planung und Beratung

Individuell und persönlich

### Komplett-Leistung

Alles aus einer Hand

### Termin-Garantie

Fertig zum Fixtermin

### Sauberkeits-Garantie

Staubminimierte Sanierung

### Festpreis-Garantie

 **PRUNS & HARMS**  
DIE BADGESTALTER

Georg-Sasse-Straße 22 • 22949 Ammersbek • 040 - 605 50 206

**wecker** **Baustoffe**  
Wir haben alles was Sie brauchen, was wir nicht haben, brauchen Sie auch nicht!



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)