

BSV

Jetzt anmelden zur Kindersportschule

Seiten 4 + 5

aktuell



Vereinsnachrichten des Buxtehuder Sportvereins von 1862 e.V. · Ausgabe Oktober 2022 · Ihr GRATIS-EXEMPLAR



Wir starten durch:
**KRAFTWERK mit
FITNESS-OUTDOOR-
Sportanlage**



Alle Sportarten! Mit vielen Infos und allen Kontaktadressen!

Badminton • Boxen • Fitness & Jazz Dance • (Flag-)Football • Floorball • Fußball • Gesundheitssport • Golf • Handball
Herzsport • Judo • Ju-Jutsu • Kickboxen • Kinderturnen • Leichtathletik • Radsport • Rhönrad • Seniorensport
Schwimmen • Tanzen • Tennis • Tischtennis • Trampolin • Triathlon • Turnen • Ultimate • Volleyball • Walking

Die neue BSV-Sportanlage:

Nach vielen Monaten der Bauphase, mit Höhen und Tiefen, vielen Gesprächen und Entscheidungen, freuen wir uns nun auf die Eröffnung unserer neuen Sportanlage in Buxtehude: Das Kraftwerk!

Auf beachtlichen 850 qm werden unsere qualifizierten Trainer zukünftig ein spannendes und abwechslungsreiches Sportangebot präsentieren. Zur

Anlage gehört auch eine Outdoor-Fitness-Sportfläche, die bereits im August an den Start ging.

Mit dem Umbau der ehemaligen Lagerhalle im Brillenburgsweg 27e erfüllen wir uns einen langersehnten Wunsch – eine vereinseigene Sportanlage, in der jeder herzlich willkommen ist. Von jung bis alt, Anfänger und erfahrene Sportler, Breiten- wie Leistungssportler.

Wir wollen unseren Mitgliedern und denen, die es werden wollen, ein vielfältiges Sportangebot in einer modernen, lichtdurchfluteten Sportanlage bieten. Ein barrierefreier Zugang inklusive WC mit Dusche und Umkleide macht auch Sport für Menschen mit Behinderungen möglich. Dank des großen Parkplatzes vor dem Eingang und einer Bushaltestelle in direkter Nähe ist das Kraft-

werk einfach zu erreichen.

Neben ärztlich verordnetem Rehasport für orthopädische Erkrankungen und Erkrankungen der Lunge werden wir im Kraftwerk auch Rehasport nach Schlaganfall und Parkinson anbieten, denn besonders der Gesundheitssport liegt dem BSV sehr am Herzen. Ein ganz aktuelles Thema wird der Rehasport nach COVID sein, was derzeit viele



Die Vision nimmt Gestalt an: Kursraum, Duschen und Umkleiden sind bereits fertig, an der großen Sportfläche wird zur Zeit von den Handwerkern noch fleißig gewerkelt.



PUSCH
Design+Druck
IHRE MANUFAKTUR IN BUXTEHUDE

Offset- & Digitaldruck
... für Firmen- und Privatkunden *Haben Sie Wünsche? Melden Sie sich bei uns*

Lüneburger Schanze 28 - 21614 Buxtehude - Tel.: 04161 / 71 98 0
info@puschdruck.de - www.puschdruck.de

DR. SCHWARZ & PARTNER 
Wirtschaftsprüfer und Steuerberater mbB

Ihre zuverlässigen Partner in den Bereichen:

Steuerberatung
Wirtschaftsprüfung
Rechnungswesen
Betriebswirtschaft

Poststr. 4
21614 Buxtehude
Tel (04161) 60009-0

www.drschwarz.de
info@drscharz.de
Fax (04161) 60009-99

KRAFTWERK

Menschen betrifft und deren Folgen sie daran hindern, mit dem Sport anzufangen oder nach langer Zeit wieder einzusteigen.

Eröffnung Kraftwerk

SAMSTAG, 7. JANUAR 2023:

Offizielle Eröffnungsfeier und „Tag der offenen Tür“

SONNTAG, 8. JANUAR 2023:

Kostenloses Programm an Kursen zum Mitmachen und Kennenlernen

MONTAG, 9. JANUAR 2023:

Das Kraftwerk geht in Betrieb!

Näheres in Kürze unter: www.bsv-buxtehude.de

Auch für ältere Menschen werden viele verschiedene sportliche Bewegungsformate dabei sein. Zudem sind unsere Kampfsportler mit Boxen, Ju-Jitsu und Kickboxen, diverse Gruppenfitness-Kurse wie Functional Training, Tabata, Pilates und Langhantel-Workout fest eingeplant.

Ein besonderes Highlight ist unsere neue Kindersportschule. Auf 300 qm

können sich Kinder ohne Leistungsdruck und Wettkampfgedanken mit einer breit gefächerten Grundlagen-Ausbildung frei bewegen und sich in vielfältigen Bewegungslandschaften ausprobieren. Dies ist besonders wichtig, da immer mehr Kinder unter Bewegungsmangel, Koordinationsschwäche und Übergewicht leiden.

Andrea Scheffer, Leiterin der Kindersportschule und qualifizierter Kindersportlehrer, freut sich auf diese Aufgabe. Mehr Infos und Kontaktmöglichkeiten zu unserer Kindersportschule gibt es auf der nächsten Seite.

Auf der neuen Fitness-Outdoor-sport-Anlage, die sich direkt am Kraftwerk befindet, kann an der frischen Luft alleine oder gemeinsam im Team, mit oder ohne Trainerunterstützung an den verschiedenen Fitnessgeräten trainiert werden. Der im Bereich des Outdoor-sports beliebte Trend „Trailrunning“ gehört ebenfalls zum geplanten Angebot. Weitere Infos zur Fitness-Outdoorsport-Anlage auf den Seiten 24+25.

Wir hoffen, dass Ihre/Eure Neugierde geweckt ist und wir Sie/Euch schon bald im Kraftwerk im Brillenburgsweg begrüßen dürfen!



In wenigen Wochen wird sich diese alte Lagerhalle in das künftige Herzstück des neuen BSV-Kraftwerks verwandelt haben...



Liebe BSV-Mitglieder, sportbegeisterte Buxtehuder:innen sowie Freunde und Partner:innen unseres Vereins!

Ich freue mich, Sie bzw. Euch erstmals in der „BSV aktuell“ begrüßen zu dürfen. Für alle, die mich noch nicht kennen: Ich leite seit Januar 2022 die Geschäftsstelle des BSV und bin zudem Vorstandssprecherin.

Die vergangenen Monate habe ich genutzt, um den Verein kennenzulernen. Die Sportstätten, das Angebot und natürlich Sie/Euch: Mitglieder, Mitarbeiter:innen, Ehrenamtliche und alle anderen.

Bis Dezember letzten Jahres war ich in Hamburg-Harburg als Geschäftsführerin eines Sportvereins tätig, der einen Schwerpunkt im Bereich Fitness- und Gesundheitssport sowie dem Seniorensport setzte. Themen, die vor dem Hintergrund der „alternden Gesellschaft“ auch für Buxtehude zunehmende Bedeutung erhalten werden. Hier möchte ich meine Erfahrungen zukünftig gerne in den BSV einbringen.

Neben den vielen spannenden Feldern in meiner neuen Funktion sind mir einige besonders ans Herz gewachsen, zu denen in dieser Ausgabe nachfolgend Berichte zu finden sind. Allem voran ist dies der Endspurt in der Fertigstellung unseres „Kraftwerks“, in dem wir zukünftig unseren Mitgliedern in den Bereichen Kindersport, Gruppenfitness, Gesundheitssport und Kampfsport neue Angebote in einer modernen Sportstätte machen können.

Ich freue mich sehr, in einem gesunden Verein mit über 3.900 Mitgliedern arbeiten zu können. Diese Ausgangssituation hat es dem BSV ermöglicht, die nötigen Investitionen in den vergangenen Jahren zu tätigen. Gleichwohl leben wir in einer herausfordernden und sich schnell entwickelnden Welt. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie, des Ukrainekriegs und der damit verbundenen Energiekrise und Inflation sind auch im organisierten Sport spürbar. Besonders in diesen Zeiten gilt es daher, einen kühlen Kopf zu bewahren und große Entscheidungen sorgfältig in einem professionellen Team zu diskutieren.

Nach meiner Einschätzung sind wir gut aufgestellt und haben die richtigen Weichen für die Zukunft gestellt, um Ihnen/Euch ein modernes, umfangreiches und vielseitiges Sportangebot machen zu können. Mein Team und ich geben unser Bestes, damit dies auch so bleibt.

Ihre/Eure BSV-Vorstandssprecherin
Nina Djafari

AUS DEM INHALT

BSV-Kindersportschule vor dem Start	4	Judo	30
Turnen	8	Boxen	32
Das war ein großer (Ferien-)Spaß	9	Handball	34
Triathleten bringen Kinder in Bewegung	11	Football + Flag Football	33
Kinderturnen	6	Fußball	36
Leichtathletik	12	Volleyball	38
Triathlon	16	Tischtennis	38
Gesundheitssport	18	Tanzen	39
Herzsport	20	Rhönrad	40
Golf	22	Radsport	41
Die neue Outdoor-Sportanlage	24	Fitness & Jazzdance	42
Kickboxen + JuJutsu	26	Tennis	44
Badminton	28	Schwimmen	46
Buxtehuder Weihnachts-Tombola	29	BSV intern	47
		Alle Inserenten auf einen Blick	47
		Impressum	30

WIR GEBEN MEHR ... und das konstant!

DEVELOP COMPETENCE CENTER
WATZULIK Inh. Jan Feindt e.K.
WACEBO DEUTSCHLANDS VERTRÄGUNG INTERIÖRE DESIGNER
seit 1985

KOPIERER DRUCKER PLOTTER SCANNER DISPLAYS

Büro- und Kopiertechnik Watzulik Inh. Jan Feindt e.K.
Rudolf-Diesel-Str. 1 · 21614 Buxtehude · 04161 81012 · www.watzulik.de · info@watzulik.de

Andrea Scheffer leitet die Kindersportschule

Mein Name ist Andrea Scheffer, 40 Jahre alt und hauptamtliche Trainerin im Buxtehuder Sportverein. Seit meinem 18. Lebensjahr bin ich Übungsleiterin im BSV, seit 9 Jahren hauptamtlich tätig. 2021 habe ich außerdem die Leitung der Turnabteilung übernommen.

Mein Schwerpunkt liegt im Kinderturnen. Hier fange ich mit den Kleinsten an, leite die Kurse „Babys in Bewegung“, Eltern-Kind-Turnen und das allgemeine Kinderturnen.

Zusätzlich habe ich die Trainer B-Lizenz im Kinderturnen und habe lange Jahre spezielle Gruppen zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung im Vorschulalter angeboten. Ansonsten bin ich beim Herzsport und beim Rhönrad-Turnen zu finden.

Da ich selber im und mit dem BSV aufgewachsen bin, kenne ich den Verein schon sehr lange und freue mich nun, die Leitung der Kindersportschule zu übernehmen. Das Konzept der breiten-



Andrea Scheffer (40)

sportlichen Grundlagenausbildung in unserem Verein soll eine Ergänzung zu unseren sonst schon tollen Kindersport-Angeboten sein. Durch den frühen Start und die späte Spezialisierung möchten wir den Kindern die Möglichkeit geben, eine Vielzahl an Sportarten kennenzulernen und die Freude an der Bewegung zu erfahren.

Ich freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben und lade alle Kinder zum Schnuppern in die Kindersportschule ein. 50 Kinder sind bereits vorge-merkt. Wenn ihr ein Teil der Kindersportschule werden möchtet, seid schnell und sichert euch einen der begehrten Plätze. Meldet euch per E-Mail an:

kindersportschule@bsv-buxtehude.de

Der Sportunterricht findet Montag bis Donnerstag zwischen 14 und 18 Uhr im Kraftwerk (Brillenburgsweg 27e) statt. Die genauen Uhrzeiten der jeweiligen Gruppen werden vorm Start allen Kindern bzw. Eltern rechtzeitig mitgeteilt.



Die Kindersportschule will den Jungen und Mädchen nicht nur sportlich eine Menge mitgeben, sondern auch ihre Entwicklung zu einer starken Persönlichkeit fördern.

FOTO: FREEPIK.COM

NEUBAUGEBIET GISELBERTSTRASSE



NINA-ZOBER-STRASSE 2-4

Jetzt Besichtigungstermin vereinbaren:

Tel. 04161 / 866 79-85
www.hbi-wohnen.de

VOLLTREFFER! Stadtnah im Grünen wohnen

Jetzt Mietwohnung in Buxtehude sichern!

- Vermietung von 2 Zimmerwohnungen, 67-72 m² • Erstbezug im Dezember 2022
- Hochwertige Ausstattung • Ladestationen für E-Mobilität und Fahrradstellplätze
- Stadtnah – nur 6 Minuten zu Fuß zum Bahnhof
- Alle Wohnungen sind barrierefrei • Personenaufzüge auf allen Ebenen



Energiebedarfsausweis für Wohngebäude: B: 71 kWh/(m²a), Nahwärme, Baujahr 2022, EEK B

HBI Wohnungsverwaltung GmbH | Schwansburg 8 | 21614 Buxtehude | Tel. 04161 / 866 79-85 | info@hbi-immo-gmbh.de | www.hbi-wohnen.de

Jetzt schnell anmelden für die Kindersportschule des BSV

Kinder haben heutzutage vielfältige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, und die Palette neuer Sport-Angebote wächst dabei stetig. Um in einer Sportart Fuß fassen zu können, bedarf es einer umfassenden motorischen Grundlagenausbildung, die für die körperliche und geistige Entwicklung eines jeden Menschen ausschlaggebend ist.

Im Kindesalter werden die grundlegenden Bausteine für das spätere Sporttreiben gelegt und wirken bewusst einer einseitigen und zu frühen Spezialisierung entgegen. Eine versäumte Grundlagenausbildung im Kindesalter kann im Erwachsenenalter nicht mehr bzw. nur sehr schwer nachgeholt werden. Wir haben es uns deshalb zum Ziel gesetzt, einem möglichen Versäumnis stark entgegenzuwirken und fiebern dem Start der Kindersportschule entgegen.

Doch was genau ist eigentlich eine Kindersportschule? Unsere Kindersportschule beschäftigt sich mit der breitensportlichen Grundlagenausbildung, die den Grundstein für alle Sportarten bildet. Im Vordergrund steht dabei die spielerische, alters- und kindgerechte Vermittlung einzelner Inhalte sowie der Spaß und die Freude am Sporttreiben, ganz nach dem Motto „Früh beginnen und spät spezialisieren“.

Durch die breit gefächerte Grundlagenausbildung und den damit verbundenen Bewegungsschatz wird das Erlernen spezifischer Sportarten stark erleichtert und es stellen sich neue Bewegungsabläufe schneller ein. Neben der spielerischen Vermittlung ist es ein wichtiges Ziel, unseren Kindern bei der Findung ihrer sportlichen Zukunft zu helfen und ihnen so den Übergang in den Abteilungssport systematisch zu erleichtern.

Um dies zu gewährleisten, arbeiten wir mit einer maximalen Gruppengröße von 15 Kindern. Jede Gruppe besteht aus einem Jahrgang, maximal zwei Jahr-



Das Konzept der Kindersportschule: Keine frühzeitige Spezialisierung, sondern möglichst viele verschiedene Sportarten ausprobieren und kennenlernen.

FOTO: FREEPIK.COM

gängen, da sich oftmals innerhalb eines Jahrgangs große Unterschiede bezüglich der motorischen und kognitiven Entwicklung ergeben. Dadurch können wir eine Über- bzw. Unterforderung

unserer Kinder bewusst vermeiden.

Der Erfolg des Sportunterrichts steht und fällt allerdings mit der Sportfachkraft vor Ort. Deswegen arbeiten wir nur mit hauptamtlichen und hochqualifizierten Sportlehrern. Den Inhalten der einzelnen Ausbildungsstufen liegt ein sportwissenschaftliches Konzept zugrunde, das kontinuierlich weiterentwickelt wird.

Doch nicht nur sportliche und gesundheitliche Aspekte – wie z.B. vorhandene motorische Defizite abzubauen oder dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken – werden durch die sportliche Betätigung gefördert, sondern auch gruppenspezifische Prozesse. Das soziale Verhalten der Kinder hat durch die sportliche Betätigung nach-

weislich eine positive Rückkopplung auf Selbstvertrauen, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme der Kinder.

Neben all diesen Punkten ist es sehr wichtig, ganzheitlichen und nachhaltigen Sport zu treiben. Eines der Hauptziele ist es, unsere Kinder langfristig an den Sport und damit auch an den Verein zu binden. Es muss für die Kinder selbstverständlich sein, dass eine sportliche Betätigung zum Leben dazugehört und die Gesundheit dadurch nachhaltig und positiv beeinflusst wird.

Unsere Aufgabe und Motivation ist es, vor allem durch die lange coronabedingte Sportpause, den Kindern dabei zu helfen, ihren sportlichen Weg zu finden und dem massiven Bewegungsmangel bei Kindern ein Ende zu setzen.



**KINDER
SPORT
SCHULE**
IM
KRAFTWERK

- **Sichert Euch jetzt ganz schnell einen der begehrten Plätze in der neuen Kindersportschule des BSV!**
- **Jetzt schon vormerken lassen und die ersten vier Unterrichtseinheiten ohne verbindliche Anmeldung als Schnupper-Angebot sichern!**
- **Mehr Infos und Rückfragen unter: kindersportschule@bsv-buxtehude.de oder meldet Euch per Telefon: (04161) 34 82**

Kinderturnen – die Wiege des Sports

Der Buxtehuder SV ist ein großer Verein mit vielen verschiedenen Sportarten. Immer wieder werden neue Trends gesetzt und jede:r Sportler:in kann das machen, was ihm am meisten Spaß macht und was ihm am meisten liegt, sei es Ballsport, Leichtathletik, Turnen,

Tanzen oder Judo. Doch trotz seiner großen Vielfalt, haben alle Sportler:innen eines gemeinsam: Sie haben alle mal klein angefangen und mussten erstmal herausfinden, welche Sportart am besten zu ihnen passt.

Kinderturnen ist die erste Begegnung

mit der Sporthalle. Kinderturnen heißt, sich in einer Gemeinschaft zu bewegen und gemeinsam Spaß zu haben. Hier können sie ihren Körper und ihr Können austesten.

Viele denken bei dem Wort Kinderturnen an das klassische Geräteturnen.

Sicherlich gehört es auch dazu, aber Kinderturnen ist noch viel mehr: Laufen, Klettern, Springen, Werfen...

Beim Kinderturnen sollen Kinder die Grundkompetenzen der sportlichen Bewegung erlernen. Dazu gehören koordinative Fähigkeiten wie die Gleichgewichtsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit und auch die Rhythmusfähigkeit. Sie lernen unterschiedliche Materialien kennen und können sie ausprobieren.

Außerdem werden in den Übungsstunden viele verschiedene Spiele gespielt, in denen die Kinder erste Spielregeln lernen, was eine Grundlage für viele Sportarten ist. Manchmal muss man im Team kämpfen, manchmal alleine. Manchmal zählt Schnelligkeit, manchmal die Ruhe. Die Kleinen lernen ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen und außerdem ihre persönlichen Grenzen kennen. Freundschaften werden geknüpft und das soziale Miteinander gestärkt.

Das alles zusammen ist Kinderturnen und auf Grund seiner Vielfalt so wichtig für jedes Kind. Alle Kinder sind herzlich willkommen und dürfen einfach mal schnuppern. Bitte vorab zu den einzelnen Stunden über unsere Homepage anmelden.



Ob Turnlandschaft oder das große Trampolin – Bewegung macht den Kindern Spaß

Babys in Bewegung

Es darf wieder gekrabbelt werden!

In dem Kursangebot „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“ treffen sich jede Woche Mütter oder auch Väter mit ihren Kleinen im Kraftwerk. Es ist ein spezielles Bewegungskonzept des Deutschen Turnerbundes, das für Babys im Alter von 3 bis 12 Monaten entwickelt wurde.

In diesem Kurs genießen die Kleinen es, im warmen Raum ihre Umgebung mit allen Sinnen zu entdecken. Damit sie sich freier bewegen können, sind die Babys nackt oder nur mit Windel bekleidet.

Zu Beginn einer jeden Stunde werden gemeinsam Begrüßungs- und Bewegungslieder gesungen. Anschließend folgen verschiedene Sinnes- oder Bewegungsanregungen, die individuell auf jedes Baby und dessen Entwicklungsstand abgestimmt sind. Denn jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

Die verschiedenen Bewegungsspiele dienen als Anregung und können nicht nur in der Kursstunde, sondern auch zu Hause ausprobiert werden. Durch das genaue Beobachten ihres Babys lernen

die Eltern schnell, was ihrem Kind gefällt und was nicht. Während die Kleinen spielen oder entspannen, haben die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und bekommen von der Kursleitung Informationen zu verschiedenen Themen, wie z. B. Bewegungsentwicklung oder Ernährung.

Mit einer Entspannung und Abschlussliedern wird die Stunde abgerundet.

Der Kurs unterteilt sich in drei Module, die einzeln gebucht werden können.

BiB 1: 3 – 6 Monate

BiB 2: 6 – 9 Monate

BiB 3: 9 – 12 Monate

Kursleitung: Andrea Scheffer – DTB Kursleiterin „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“

Kursdauer: 10 x 75 Minuten je Modul

Wo: Kraftwerk – Brillenburgsweg 27e

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Kosten: 100,- €

(für BSV-Mitglieder 60,-€) je Modul

Bitte ein Handtuch mitbringen!

NEUE KURSE AB JANUAR:

BiB 1A:

geboren zwischen 20.07.22 und 19.10.22

dienstags 8.45 – 10.00 Uhr

10.01. – 21.03.23 (nicht am 31.01.)

BiB 2A:

geboren zwischen 20.04.22 und 19.07.22

dienstags 10.00 – 11.15 Uhr

10.01. – 21.03.23 (nicht am 31.01.)

BiB 3A:

geboren zwischen 15.01.22 und 19.04.22

freitags 8.45 – 10.00 Uhr

13.01. – 17.03.23

Alle weiteren Kurstermine finden Sie

auf unserer Homepage unter

bsv-buxtehude.de/babycurse



Auch die jüngsten Aktiven haben Spaß an der Bewegung in ihrem BSV!

BSV VON 1862 BUXTEHUDER SPORTVEREIN

INFOBOX Kinderturnen

Größe: 627 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Andrea Scheffer

Telefon: (04161) 75 95 59

E-Mail:
andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Interessierte können jedes Angebot unverbindlich und kostenlos „testen“.

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/Kinderturnen



Kunstturner*innen in der Turnwerkstatt

Ein beliebtes Bonbon vor der Sommerpause ist für die Kunstturner und Turnerinnen in jedem Jahr die dreitägige Turnwerkstatt in der Landesturnschule Melle. Nach einigen Jahren Zwangspause wegen der Corona-Pandemie war die Freude groß, dass die Fahrt in diesem Jahr endlich wieder stattfinden konnte. Mit den BSV-Bussen und einem PKW reisten ein Turner, 14 Turnerinnen im Alter zwischen 9 und 15 Jahren, 3 Trainerinnen und ein Trainer, der bei dieser Veranstaltung auch selbst Referent war, nach Melle.

Das dortige Programm war, wie immer, eine Überraschung und führte in diesem Jahr von klassischen methodischen Reihen, über Technikschiulung und Videoanalyse bis hin zu ausgefallenen Turnübungen an „Turn-Cubes“, „Airbag“ und „Airtracks“. Natürlich wurden die anwesenden Trainer auch über den neuesten Wissensstand bei

Kräftigung und Dehnung informiert.

Ein Highlight war der Besuch des Freibads, das an die Landesturnschule grenzt. Auch dort wurde weiter geturnt. Es gab Wasser-Akrobatik und Salto-Kreationen vom Einmeterbrett.

Kein Wunder, dass alle mit großem Spaß und Eifer dabei waren und von morgens um 9.00 Uhr bis in den späten Abend turnten, bis sie schließlich erschöpft von den Trainerinnen aus der Halle gekratzt und in die Mehrbettzimmer geschickt wurden, wo nicht wenige Tüten Kekse, Chips und Süßigkeiten ein jähes Ende fanden. Der Kalorienbedarf war bei diesem Sportpensum gewaltig! Das bekam auch die Küche zu spüren, die immer noch einmal Essen nachliefern musste.

Mit Muskelkater vom Scheitel bis zum Zeh und vielen tollen neuen Ideen im Gepäck kehrten alle nach Buxtehude zurück.



Angebot KINDERTURNEN

KINDERTURNEN – ELTERN UND KIND (1–3 JAHRE)

Dienstag	15.30–16.30 Eltern & Kind	BBS Halle	Larissa Weber
Mittwoch	16.00–17.00 Eltern & Kind	GS Rotkäppchenweg	Andrea Scheffer
Donnerstag	16.00–17.00 Eltern & Kind	GS Stieglitzweg	Claudia Kranz
Donnerstag	16.15–17.00 Eltern & Kind	GS Harburger Str.	Birgit Witt

KINDERTURNEN – KLEINKINDER (3–6 JAHRE)

Dienstag	15.30–16.30 Bewegungswelt	BBS	Martin Schmelzer
Dienstag	16.00–16.45 Kinderturnen	GS Harburger Str.	Marita Augustin
Mittwoch	17.00–18.00 Bewegungswelt	GS Rotkäppchenweg	Andrea Scheffer
Donnerstag	15.45–16.30 Kinderturnen	GS Harburger Str.	Birgit Witt
Donnerstag	17.00–18.00 Bewegungswelten	GS Stieglitzweg	Claudia Kranz

KINDERTURNEN – SCHULKINDER

Dienstag	16.30–18.00 Rope Skipping	BBS	Nadine Tolasch
Dienstag	17.00–17.45 Kinderturnen 6–8 Jahre	GS Harburger Str.	Marita Augustin
Dienstag	17.45–18.30 Kinderturnen ab 8 Jahren	GS Harburger Str.	Marita Augustin
Mittwoch	17.00–18.00 Gerätturnen ab 6 Jahren	GS Altkloster	Malin Sperling
Mittwoch	16.45–18.00 Einrad fahren ab 7 Jahren	SZ Süd	Sarah Ahrens
Donnerstag	17.15–18.00 Kinderturnen 6–12 Jahre	GS Harburger Str.	Birgit Witt

KUNSTTURNEN

Montag	17.00–19.00 Techniktraining Mädchen + Jungen Fortgeschrittene	Harburger Str.	Nadine Tolasch
Mittwoch	16.00–18.00 Talentförderung	Rotkäppchen	Birgit Witt
Freitag	15.00–16.00 Anfänger Mädchen	SZ Nord A	Nadine Tolasch
Freitag	15.15–16.15 Mädchen Pflicht	SZ Nord B	Birgit Witt
Freitag	16.30–18.00 Mädchen Kür 1 + 2	SZ Nord A/B	Nadine Tolasch/Birgit Witt

TRENDSPORT-Angebote

FLOORBALL (Unihockey – Anfragen an maroc99@outlook.com)

Montag	17.30–19.00	Freizeitsport (12–20 Jahre)	SZ Süd III	Jesper Münch
Dienstag	16.00–17.00	Kinder 6–12 Jahre	GS Stieglitzweg	Marc Rochow
Dienstag	20.00–21.45	Erwachsene (Fortgeschrittene)	SZ Süd III	Marc Rochow
Mittwoch	16.00–18.00	Jugendliche 12–20 Jahre	HPS neu	Marc Rochow
Mittwoch	16.00–18.00	Kinder 6–12 Jahre	HPS neu	Marc Rochow
Donnerstag	19.30–20.30	Erwachsene (Anfänger)	SZ Nord IV	Marc Rochow

PARKOUR (ab 10 Jahren)

Die Gruppen sind z.Zt. voll. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle!

Mittwoch	16.00–17.00	Anfänger	GS Harburger Str.	Marc Anionwu
Mittwoch	17.00–18.00	Fortgeschrittene	GS Harburger Str.	Marc Anionwu
Donnerstag	17.30–18.30	Trakour Anfänger ¹	SZ Nord IV	Marc Anionwu

¹ nach Absprache und Probetraining mit Marc Anionwu hier ist ein Einstieg ab 6 Jahren möglich!

FRISBEE-SPORT

Donnerstag	18.30–20.00	Jugend (ab 14 Jahren)	SZ Nord IV	Lars Lemke
------------	-------------	-----------------------	------------	------------

Fitness für Senioren

Wann immer das Wetter es zulässt, gehen wir in dieser Stunde nach draußen auf den Sportplatz vor der Stieglitz-Turnhalle. Bei Regen und schlechtem Wetter nutzen wir natürlich die Halle.

Wir trainieren die körperliche Fitness mit Ausdauer und Krafttraining, die kognitiven Fähigkeiten, mit Sportspielen und Koordinations-Training. Dabei wird viel gelacht und die Gruppe mag das freundliche „Miteinander“.

Wir freuen uns über gleichgesinnte Senioren, die ebenfalls Lust & Laune haben am Donnerstag um 18 Uhr gemeinsam zu „sporteln“. Wer Interesse hat, kann gerne zum Schnuppern kommen und mitmachen. Mögliche Fragen bitte an Andrea Scheffer unter: (04161) 75 95 59 oder per Mail: andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

BSV Seniorenfitness
Do 18–19 Uhr GS Stieglitzhalle



BSV **INFOBOX**
Turnen

Größe: 514 Mitglieder
Abteilungsleiterin: Andrea Scheffer
Telefon: (04161) 75 95 59
E-Mail: andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de
Geschichte: Bei Vereinsgründung 1862 war Turnen die einzige Abteilung. Turnen ist immer noch die größte Abteilung des BSV mit über 25 Übungsleitern!
Wo kann ich mal reinschnuppern? Interessierte können jedes Angebot unverbindlich und kostenlos „testen“.
Weitere Infos im Internet: www.bsv-buxtehude.de/gymnastik

INFO: Aktuelles Sportangebot

Wir aktualisieren die Infos auf unserer Homepage stetig und versuchen Euch so einen bestmöglichen Überblick zu geben. Bei weiteren Fragen melden Sie sich gern in der Geschäftsstelle, Tel. (04161) 34 82.

WALKING/LAUFEN ALS GESUNDHEITSSPORT				
Montag	18.30–19.45	Lauftreff Just for Fun	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Silke Kappel-Koch
Dienstag	09.30–11.00	Nordic-/Stickwalking	Wettloopsweg*	Birgit Witt
Mittwoch	18.30–20.00	Lauftreff Just for fun	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	
Mittwoch	18.30–20.00	Walking	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Sven Abraham
Freitag	09.30–11.00	Nordic-/Stickwalking	Wettloopsweg*	Birgit Witt

*am Wald, **Winterzeit Jahnstadion, Sommerzeit Wettloopsweg

BSV-TURNEN – FRAUEN-GRUPPEN				
Mittwoch	18.00–19.00	Bodyfit	Harburger Str.	Johanna Zuber
Mittwoch	19.00–20.00	Fitnessstraining	Harburger Str.	Johanna Zuber
Mittwoch	19.00–20.00	Fit durchs Jahr	Alt-kloster	Emmi Peter
Mittwoch	20.00–21.00	Ballspiele	Alt-kloster	Emmi Peter

BSV-TURNEN – MÄNNER-GRUPPEN				
Mittwoch	20.00–21.45	Fitnessstraining & Ballspiele	Harburger Str.	Hartmut Hormann

BSV-TURNEN – GEMISCHTE GRUPPEN				
Montag	12.00–13.00	Anti-Stress-Fitness	CitySport	Birgit Witt
Montag	18.00–19.00	Fitnessgymnastik	Rotkäppchen	Nicola Jolitz
Montag	19.00–20.00	STRONG	CitySport	Sandra Breckling
Montag	19.15–20.15	Fitnessstraining*	SZ Süd I–III	Birgit Noack
Montag	20.00–21.45	Ballsport	Rotkäppchen	Christian Rosemann
Mittwoch	18.00–19.00	Aroha	CitySport	Anja Nöhmer
Mittwoch	18.00–19.00	Stepp-Fit	ASS	Nicola Jolitz
Mittwoch	20.00–21.45	Ballsportgruppe Ü30	Nord IV	Thomas Scheffer
Donnerstag	15.00–16.00	Senioren bleiben in Schwung (65+)	CitySport	Iris Wenzel
Donnerstag	16.00–17.00	Muskelaufbautraining	SZ Süd III	Emmi Peter
Donnerstag	18.00–19.00	Senioren-gymnastik	Stieglitzweg	Rita Kühn
Donnerstag	19.00–20.00	Ganzkörpertraining	Stieglitzweg	Leonie Ternité
Freitag	19.00–20.30	Er & Sie – Fit durchs ganze Jahr	HPS II	Zhu Sun

*Online-Anmeldung

Der Proteinkick

für zwischendurch!

Schönecke
– seit 1914 –

Unkompliziert und umweltbewusst: Gekocht als perfekter Sportlersnack To Go. Entdecken Sie die vielseitigen Rezepte mit Eiern auf www.schoenecke.de/blog und unseren Social Media Kanälen.

www.schoenecke.de

MATÜRLICH
Qualität
GENIESSEN

Eine Judo-Einheit mit erfahrenen BSV-Trainern gehörte zum Feriencamp ...



BSV-Feriencamp ein voller Erfolg

Die Sommerferien und der Start in das neue Schulhalbjahr 2022/23 sind vorbei – höchste Zeit, um die zahlreichen Ereignisse und spannenden Aktionen Revue passieren zu lassen.

In der ersten Sommerferienwoche durften sich 30 Kinder über eine spannende und abwechslungsreiche Woche freuen. Spaß und Freude standen dabei

selbstverständlich im Vordergrund. Viel wurde den sechs- bis zehnjährigen Teilnehmer*innen geboten.

Am Montag stand ein vielseitiger Sporttag mit einem Ninja-Warrior-Parcours, kleinen und großen Sportspielen sowie ein abenteuerliches Wald-Adventure auf dem Programm. Ihr Geschick in der Höhe konnten die teilnehmenden

Kinder am Dienstag beim Besuch im Kletterpark unter Beweis stellen. Mutig absolvierten alle Kinder die anspruchsvollen Parcours.

Den heißesten Tag des Jahres verbrachten die Kinder am Mittwoch bei den Tieren auf dem Kinderbauernhof in Hamburg. Am Ende gab es für alle eine „kleine“ Abkühlung – ein leckeres Eis.

Weiter ging es am Donnerstag mit einer Partie Hallen-Minigolf und einer spannenden Bewegungslandschaft. Nachmittags bekamen die vier Übungsleiter professionelle Unterstützung von unserer Judoabteilung.

Am letzten Tag des Sommerferiencamps durften die Kinder sich auf dem

großen Trampolin und bei verschiedenen Rückschlag- und Wasserspielen ausprobieren. Neben den Getränken freuten sich alle Teilnehmer*innen über die leckere Verpflegung. Das Markthaus Höft lieferte das tägliche Mittagessen zu aller Zufriedenheit.

Nach den Sommerferien gab es dann noch eine große Überraschung. Durch eine großzügige Förderung des Landessportbundes Niedersachsen mit dem Projekt „Startklar in die Zukunft“ konnten wir allen teilnehmenden Kindern bzw. deren Eltern einen Großteil des Teilnehmerbeitrages erstatten.

Wir freuen uns schon auf das nächste Feriencamp.



Viel Spaß hatten die Kinder mit den Tieren auf dem Kinderbauernhof.

Rademacher Immobilien GmbH

VERKAUF UND VERMIETUNG VON:

- Häusern
- Wohnungen
- Gewerbeimmobilien
- Grundstücken
- unentgeltliche Preiseinschätzungen



Telefon
04161-83051

Hauptstraße 15 - 21614 Buxtehude

www.rademacher-immobilien.de - info@rademacher-immobilien.de



Ski Tours

Unsere Leidenschaft vereint Reiseplanung und Skifahren!

- * Ski-Guides für alle Leistungsklassen
- * Skikurse für Anfänger
- * Transfer zur Piste
- * Exklusiv ausgewählte Hotels
- * Anreise mit 5 Sterne Komfort im 5 Sterne Fernreisebus
- * Gruppen- und Kinderrabatt

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Ski Tours Katalog 2022/23 unter
040 280 50 140

26.12.2022 – 03.01.2023	Kronplatz	***	River Hotel zur Post, Kiens	ab 999,- €
27.01 – 05.02.2023	Kronplatz	****	Hotel Mühlgarten, St. Lorenzen	ab 1.419,- €
27.01. – 05.02.2023	Kronplatz	****	Hotel Kronblick, Kiens	ab 1.379,- €
10.02. – 19.02.2023	Kronplatz	****	Hotel Kronblick, Kiens	ab 1.379,- €
11.02. – 20.02.2023	Zillertal	****	Hotel Pachmair, Uderns	ab 1.369,- €
24.02. – 05.03.2023	Kronplatz	****	Hotel Kronblick, Kiens	ab 1.379,- €
03.02. – 12.02.2023	Langlauf	****	Hotel Matschner, Ramsau	ab 1.379,- €
07.04. – 16.04.2023	Zell am See	****	Hotel Alpenblick, Zell am See	ab 1.389,- €

Ski Tours

Neubauer Touristik GmbH
Marie-Curie-Ring 39
D-24941 Flensburg

Tel.: 040 280 50 140

www.neubauer-skitours.de
info@neubauer-touristik.de



FITNESS, KURSE,
SAUNA & MEHR

19,90€

MONATLICH

clever
fit

EXKLUSIV
FÜR BSV MITGLIEDER



LES MILLS



ZUMBA
fitness



clever fit Buxtehude
Alter Postweg 6 · 21614 Buxtehude
T 04161 8008450 · clever-fit.com

* Zzgl. einmaliger Karten- und Verwaltungspauschale, von jeweils 19,90 € (gesamt 39,80€).
Bei einer Mindestvertragslaufzeit von 12 Monaten. Ein Angebot der cf Fitness Buxtehude
GmbH, Alter Postweg 6, 21614 Buxtehude.

ÖFFNUNGSZEITEN*
MO-FR 6-24 UHR
SA-SO 8-22 UHR



Wir bewegen Buxtehude!

Für die Triathleten des BSV beginnt der Buxtehuder Altstadtlauf immer schon einige Wochen vorher – mit dem Lauf-Training für Kinder und Jugendliche als

Vorbereitung auf das große Event. In diesem Jahr haben insgesamt 188 Jungen und Mädchen teilgenommen. 130 von ihnen waren mehr als zweimal dabei –

und hatten sich somit ein Laufshirt verdient.

Die Triathleten des BSV haben Buxtehude einmal mehr tüchtig in

Bewegung gebracht, sogar ganz ohne Sporthalle oder Stadion. Laufen geht überall, rund um den Stadtpark. Welch tolle Bilder!



Stichwort: Altstadtlauf

18. Buxtehuder Altstadtlauf, 1.200 Aktive, viele Kinder und Jugendliche, wunderbares Wetter, tolle Wettkämpfe und am Ende die Bilanz: Alles gut gelaufen. Neben der Leichtathletik-Abteilung war auch die Radsport-Abteilung des BSV aktiv, vor und nach jedem Lauf waren sie mit Rädern unterwegs. Die Triathleten sorgten für die Pace-Maker. Mehr Infos, Fotos und alle Ergebnisse unter www.altstadtlauf-buxtehude.de Und hier schon mal der Hinweis: Der 19. Buxtehuder Altstadtlauf startet am Sonntag, 3. September 2023!

Reichlich Abwechslung für 23 Leichtathleten in Rostock-Warnemünde

Viel Spaß im Trainingslager

Auf in die Saison, auf nach Rostock-Warnemünde!

Zur Vorbereitung auf die Saison 2022 reisten die Aktiven der Leichtathletik-Abteilung ins Trainingslager.

Für vier Tage ging es für 23 TeilnehmerInnen und vier TrainerInnen (Alexander Mirkens, Larissa Weber, Olaf Schumann und Stefan Keppler) in die Jugendherberge Warnemünde und auf die exzellente Leichtathletik-Anlage in Rostock, wo 2021 die Deutschen Jugendmeisterschaften stattfanden. Ziele waren die Vorbereitung auf die Freiluftsaison und den Zusammenhalt des Teams zu stärken. Neben dem Training im Stadion, am Strand und im Küstenwald standen auch einige Freizeitaktivitäten auf dem Programm.

Innerhalb von 2 1/2 Stunden erreichten wir mit Bussen und der Bahn die Ostsee und am Nachmittag stand die erste Trainingseinheit auf dem Programm. Alex Mirkens hatte die AthletInnen entsprechend der Schwerpunkte auf die vier TrainerInnen aufgeteilt, sodass in kleinen Gruppen sehr individuell gearbeitet werden konnte.

Die Laufgruppe mit den Mittelstrecklern machte dabei erste Erfahrungen mit den Hürden und dem Wassergraben des Hindernislaufs. Herausforderungen, die es im Jahnstadion nicht gibt.

Am nächsten Morgen stand um 7.30 Uhr vor dem Frühstück als erste Einheit ein 5-Kilometerlauf im Küstenwald an und wir TrainerInnen waren uns nicht sicher, ob alle pünktlich erscheinen. Es sollte sich als unberechtigte Skepsis herausstellen: Alle waren rechtzeitig da.

Für den Vormittag stand eine Radtour entlang der Ostseeküste ins 15 Kilometer entfernte Heiligendamm auf dem Programm. Der permanente Ge-



Gruppenbild mit Trainern: Die BSV-Leichtathleten in Rostock-Warnemünde.

genwind auf der Strecke ließ die Laune etwas sinken. Die Aussicht auf ein Eis half über die letzten Kilometer hinweg.

Bei Rückenwind auf der Rückfahrt brach regelrecht Euphorie aus, weil auch mit 3-Gang-Fahrrädern aus dem Bestand der Jugendherberge hohe Geschwindigkeiten zu erzielen sind.

Dort wartete ein Grillbuffet unter der Regie von Marco und Johannes, so dass der Energiespeicher für die nachmittägliche Trainingseinheit mit Koordination und Yoga wieder aufgefüllt werden konnten. Am Abend wurden Lagerfeuer und Stockbrot gemacht und dabei zeigte sich, dass die Gruppe schon sehr gut zusammengewachsen war, als alle AthletInnen von 10 bis 28 Jahren und die TrainerInnen „Runde“ an der Tischtennisplatte spielten. Wer davon

noch nicht müde war, der schaute sich am Strand das Feuerwerk am Warnemünder Leuchtturm an. Am Sonntag machte Alex mit uns eine kleine Stadtführung durch das Zentrum von Warnemünde, bevor in Kleingruppen den individuellen Bedürfnissen nachgegangen werden konnte. Übrigens: Dänisches Softeis ist auch bei den Möwen beliebt...

Am Nachmittag ging es wieder ins Stadion nach Rostock und es wurden wieder die verschiedenen Disziplinen in Kleingruppen trainiert. An diesem Tag stand bereits unser letzter Abend an. Freundlicherweise überließ uns der parallel anwesende Mathematik-Klub einen der Seminarräume und auf der Playstation wurde bei „Let's Dance“ noch einmal gegeneinander die indivi-

duelle Beweglichkeit getestet.

Der Morgen begann mit einem Strandlauf zum Warnemünder Leuchtturm. Alle waren wieder dabei und jeder ist in seinem individuellen Tempo gelaufen. Bevor es noch einmal mittags ins Stadion ging, musste gepackt werden. Das ging schnell, da die großen Süßwaren-Versorgungspakete doch in den drei Tagen aufgebraucht waren.

Am späten Nachmittag trafen Bus- und BahnfahrerInnen zeitgleich in Buxtehude ein und das Leichtathletik-Trainingslager 2022 war zu Ende. Wir hatten viel Spaß miteinander und konnten uns sehr auf die Freiluftsaison vorbereiten, über die hier an anderer Stelle berichtet wird. Die Planungen für 2023 laufen schon!

Stefan Keppler

Physio

TRAINING

Physiotherapie

Lasarzik & Lohmann

Boost your Body

Athletiktraining von Profis für Profis

Bahnhofstr.40 • 21614 Buxtehude
Tel.: 04161 55950
www.physiotraining-buxtehude.de



10.000 Wasserbecher zu füllen – das ist auch durchaus eine sportliche Aufgabe!

Leichtathleten helfen beim Halbmarathon Seitenwechsel

Seitenwechsel in der Leichtathletik? Gibt es so etwas überhaupt? Eigentlich nicht, aber ein Unterstützerteam aus der Leichtathletik-Abteilung fand sich Ende Juni zusammen, um beim HELLA-Halbmarathon in Hamburg zu helfen und den Wasserstand nach 9,4 km an der Strecke zu betreiben.

Also nicht selbst am Start sein und mitlaufen, sondern alle Läuferinnen und Läufer aktiv unterstützen. Die Aufgabe war nicht ganz ohne: Das Rennen mit internationalen Spitzenläufern startete bereits um 9 Uhr und insgesamt waren mehr als 10.000 Aktive am Start, die sich alle über Erfrischungen unterwegs freuten, so natürlich auch an unserem Stand.

Bereits kurz nach 6 Uhr in der Früh hatten wir unseren Platz an der Willy-Brandt-Straße Nähe Meßberg erreicht und schon ging es los: Aufbau der Tische, Verteilen der Pappbecher und Einschenken von Wasser des Sponsors. Schnell standen die Tische auf über 40 Metern Länge, nicht ganz so schnell ließen sich die Becher aufstellen und das Wasser einschenken.

Ein kleiner Wettlauf mit der Zeit begann für unser 15-köpfiges Team, denn es dauert seine Zeit, bis die Becher auf den Tischen in vier Etagen standen. Aber als die ersten Skater, die etwas früher gestartet wurden, an uns vorbeirauschten, stand alles parat: Mehr als 10.000 Becher, gefüllt mit Wasser.

Als die ersten Halbmarathonis vom Hafen kommend um die Ecke in unsere Richtung bogen, war die Spannung groß, denn wir waren es, die die führende Läufergarde, die sich aus verschiedenen Ländern aus Afrika zusammensetzte, versorgen durfte und dazu beitragen konnte, dass diese Weltklasse-Athleten gut über die Strecke kamen.

Die eigentliche Arbeit begann dann erst, als nach und nach alle anderen

Aktiven sich ihren Weg durch die Stadt bahnten. Über eineinhalb Stunden hieß es nun, die Konzentration hoch zu halten, damit alle, die Wasser haben wollten, auch einen Becher mit dem kühlen Nass bekamen.

Unglaublich wie lang sich das Feld der Halbmarathonis schon zur Hälfte der Strecke auseinandergezogen hatte. Schön, wie gut die Stimmung unter den Runnern war. Toll, wie viele sich bei uns für den Support bedankten. Das war eine noch größere Anerkennung als die des Veranstalters, der sich sehr lobend über unsere Unterstützung äußerte.

Und hat sich der Seitenwechsel „gelohnt“? Ja, denn wir waren den Sportlern sehr nahe, konnten unterstützen und helfen und erhielten auch noch eine größere Spende vom Veranstalter des HELLA-Halbmarathons für den BSV. Ein spannender Vormittag für alle, der zum Abschluss auch noch ein leckeres Eis als kleine individuelle Belohnung vorsah. Mit dabei: Anne, Finnja, Lea, Malin, Liv, Frauke, Janne, Uwe S., Uwe T., Emil, Aaron, Fabian, Thorje und Leon.

Jörg Tobaben

BSU VON 1962 LEICHTATHLETIK

INFOBOX

Leichtathletik

Größe: 384 Mitglieder

Abteilungsleiter: Jörg Tobaben

Telefon: 0170-6016687

E-Mail: Leichtathletik@bsv-buxtehude.de

Stellv. Abteilungsleiter: Martin Kleine

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Interessierte sind in jeder Gruppe zum kostenlosen „Probe-Training“ willkommen. Die genauen Trainingszeiten finden Sie im Internet unter www.bsv-buxtehude.de

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/leichtathletik

DAS ANGEBOT DER LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Trainer	Ort
Montag	15.30–16.45 Uhr	U8 + U10	Mirkens, Weber, Scheffer	BBS
	16.30–18.00 Uhr	U12	Mirkens, Weber, Scheffer	BBS
	17.15–19.15 Uhr	Trainingsgruppe Keppler, ab U14	Keppler	SZ-Süd
	18.00–20.00 Uhr	Trainingsgruppe Mirkens, ab U14	Mirkens	Rotkäppchen
	18.30–20.00 Uhr	Laufgruppe „Just for Fun“	Kappel-Koch	Jahnstadion
	18.30–20.00 Uhr	Fitnessgruppe Erwachsene	Becking	HPS neu HPS alt
Dienstag	13.45–15.15 Uhr	Kinder/Jugend	Kleine	SZ-Süd
	15.30–16.30 Uhr	U6	Mirkens	BBS
	16.30–17.30 Uhr	Athletiktraining, ab U12	Mirkens	BBS
	17.15–19.00 Uhr	Lauf, ab U12	Keppler	Jahnstadion
	18.30–20.00 Uhr	Trainingsgruppe Schumann, Wurf	Schumann	Stieglitzweg
	Mittwoch	15.30–17.00 Uhr	Sprint/Sprung, U12 + U14	Mirkens
16.00–17.30 Uhr		Sprint/Sprung + Lauf, ab U16	Mirkens	Jahnstadion
17.30–19.00 Uhr		Wurf, U12 + U14	Schauer	Jahnstadion
17.30–19.00 Uhr		Wurf, ab U16	Schumann	Jahnstadion
18.30–20.00 Uhr		Laufgruppe „Just for Fun“	Abraham	Jahnstadion
Donnerstag		06.15–07.45 Uhr	Kinder/Jugend	Kleine
	16.00–18.00 Uhr	Wettkampftraining	Mirkens, Weber	Jahnstadion
Freitag	15.30–16.30 Uhr	U8	Mirkens	BBS
	16.00–17.30 Uhr	U10	Langhoff, Lühmann	BBS
	16.15–17.45 Uhr	U12	Mirkens, Tibke	BBS
	17.30–19.00 Uhr	ab U14	Mirkens	BBS
	19.00–20.00 Uhr	Leichtathletik-Senioren	Szeponik	BBS

SEIT ÜBER 100 JAHREN

MIT LIEBE GEBACKEN

BSU

Energie - Bündel®

BSU Brot
mit 30 Cent Spende
für die BSV-Buxtehude
Jugend

gl
BÄCKEREIWERK
QUALITÄT DIE SCHMECKT

Hillert
baeckerei-hillert.de

Bilanz einer tollen Saison für die



Jolea Langhoff,
Hamburger
Meisterin im
Speerwurf.

Echt klasse: Die Leichtathletikabteilung des Buxtehuder SV kann auf eine erfolgreiche Saison 2022 zurückblicken. Mehrere Meistertitel, viele vordere Platzierungen und weitere persönliche Bestleistungen bei Sportfesten belegen dies. Allen voran aber Olaf Schumann, der sowohl bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Erding als auch bei den Hallen-Europameistertitel der Senioren in Braga/Portugal den Meistertitel seiner Altersklasse M45 im Speerwerfen gewann. Seine Saisonbestleistung von 55,12 m mit dem 800-Gramm schweren Gerät ist einfach herausragend.

Mit einem Paukenschlag begann die Saison Ende April für die Mehrkämpferinnen der Altersklasse U12. Die Dreikampfmansschaft mit Pia de Tommaso, Sophia Andreev, Oluwasola Omishade, Josefine Lewis und Maila Ebener stand ebenso ganz oben auf dem Siegerpodest wie Pia im Dreikampfeinzel-Wettbewerb. Die wertvollsten Einzelleistungen waren an diesem Tag die 8,20 s bzw. 8,35 s über die 50 m Sprintdistanz von Pia und Oluwasola, die 3,61 m im Weitsprung von Josefine sowie die 22 m beim Schlagballwerfen von Sophia.

Ihre große Vielseitigkeit bewies an diesem Tag auch Clara Passauer beim Vierkampf der Altersklasse W 11, den sie mit über 200 Punkten Vorsprung gewinnen konnte. Alle bei diesem Wettkampf gezeigten Leistungen konnte sie im Saisonverlauf sogar noch steigern, so dass sie nun Bestleistungen von 1,30 m im Hochsprung, 4,26 m im Weisprung und 39 m im Schlagballwurf vorweisen kann.

Aber nicht nur in den Disziplinen des Vierkampfs, sondern auch auf den längeren Laufstrecken wies sie ihr außergewöhnliches Mehrkampftalent nach. Die 2:47,52 min über 800 m und die 8:14,92 min über 2.000 m sind vielversprechende Leistungen.



Die Dreikampf-Mannschaft WU12 bei der Siegerehrung als Hamburger Meister mit Pia de Tommaso, Sophia Andreev, Oluwasola Omishade, Josefine Lewis und Maila Ebener.

Auch bei den HH-Bestenwettkämpfen war sie mit vier Meistertiteln die überragende Athletin ihrer Altersklasse. Neben den 800 m, dem Weitsprung und dem Ballwerfen gewann sie auch überlegen die 50-m-Hürden in 9,19 s, wobei sie den Hamburger Rekord nur knapp verpasste.

Bei den Jungen machten in der Altersklasse U12 Mats Finger, Benjamin Mikolaiczky, Mads Schumann und Felix Lange auf sich aufmerksam. Zusammen gewannen sie bei den HH-Bestenwettkämpfen die 4 x 50-m-Staffel in 31,29 s. Weitere Titel gingen in der Altersklasse M 11 an Mats Finger, der die 800 m in herausragenden 2:32,03 min gewann und an Mads Schumann, der als Sieger im Hochsprung 1,32 m übersprang.

Zudem stand Mats Finger über 50 m (7,54 s) genauso als Zweiter auf dem Siegereppchen wie Mads Schumann über die 50-m-Hürden (9,12 s). Benjamin Mikolaiczky als Dritter über 800 m in

neuer persönlicher Bestzeit von 2:42,54 min komplettierte die überragenden Ergebnisse der Jungen dieser Altersklasse an diesem Tag. Schon Anfang des Jahres hatte sich bei den Mehrkämpfen abgezeichnet, dass die Entwicklung der jungen Athleten eine besondere werden würde, denn schon dort zeigten sie alle sehr ansprechende Leistungen.

Die Hamburger Meisterschaften im Blockmehrkampf in der Altersklasse U 14 wurden Anfang Juli in der Hamburger Jahnkampfbahn ausgetragen. Emma Eichner wählte den Blockmehrkampf Lauf mit den zu absolvierenden Disziplinen 75 m, 800 m, Hürdenlauf, Weitsprung und Ballwurf und belegte in der Altersklasse W 13 den vierten Platz.

Auch Amelie Fritsch und Luzie Knebel starteten bei den um ein Jahr jüngeren Mädchen im Blockmehrkampf Lauf und landeten auf den Plätzen zwei bzw. vier. Bei Amelie ragten die 10,88 s über 75 m und die gesprungenen 4,47 m heraus, bei Luzie die 2:48,08 min über 800

Bei uns bleiben keine Wünsche offen!



Am Pfingstmarkt • 21614 Buxtehude-Neukloster • Tel.: 0 41 61 / 78 953 • www.party-service-hoef.de

Leichtathleten des BSV

m. Ihre Bestleistung in dieser Disziplin stellte sie am 18. Mai beim Abendsportfest in Buxtehude mit 2:34,02 min auf, Hamburgs Beste wurde sie am 18.9. in 2:38,09 min mit über 7 Sekunden Vorsprung. Bei dieser Veranstaltung kam überdies Amelie als Zweite im Kugelstoßen (6,44 m) auf das Siegerpodest.

In der Altersklasse W15 hatte Oyindamola Omishade in ganz unterschiedlichen Disziplinblöcken ihre Stärken. Zum einen stieß sie die Kugel auf 7,98 m und warf den Speer 25,00 m weit, zum anderen kam sie bei den HH-Meisterschaften über 800 m in 2:39,50 min als Dritte ins Ziel. Ihre Saisonbestleistung steht in diesem Laufwettbewerb sogar bei 2:35,96 min.

Ebenfalls auf den längeren Laufstrecken wussten Thorge Sundermann (M14) und Fabian Mikolaiczkyk (M15) zu überzeugen. Bei den HH-Meisterschaften erreichten beide jeweils zwei Podestplätze. Thorge lief trotz Sturzes über 1.500 m Hindernis als Zweiter in 5:30,02 min über die Ziellinie und wur-

de über 800 m in 2:25,00 min Dritter. Fabian errang über 800 m in 2:23,45 min die Silbermedaille und im Hindernislauf in 5:31,54 min die Bronzemedaille.

Im Jugendbereich der Altersklasse U18 machten mit Jolea Langhoff und Malin Frase insbesondere zwei Athletinnen von sich reden. Jolea gewann nicht nur mit 36,75 m das Speerwerfen in ihrer Altersklasse, sondern überdies auch den Meistertitel in der Altersklasse U20. Obendrein landete sie beim Kugelstoßen mit 10,62 m auf Platz zwei.

Malin demonstrierte einmal mehr ihre läuferische Vielseitigkeit. Mit ihren neuen persönlichen Bestleistungen aus diesem Jahr über 100 m (13,31 s), 200 m (27,43 s), 400 m (62,27 s) und 400 m Hürden (71,31 s) erfüllte sie gleich viermal die Qualifikationsnorm für die Norddeutschen Meisterschaften. Auch über 800 m hätte sie mit ihrer Bestzeit aus dem Vorjahr an den Start gehen können. Sie entschied sich letztendlich für einen Start über die 400-m-Hürdenstrecke und konnte im Meisterschafts-

rennen am 10. September in Rostock ihre persönliche Bestzeit um über 2 Sekunden steigern. Mit 68,91 s stand sie als Drittplatzierte mit auf dem Siegerpodest. Super!

Waren die Leistungen auf der Bahn schon mehr als beachtenswert, so brillierten die BSV-Aktiven am 4. September auch beim 17. Buxtehuder Altstadtlauf. So gewannen die Blau-Gelben in nahezu allen Altersklassen ihre Läufe über 2 und 5 km: Mats Finger, Luzie Knebel, Emil Keppler, Fabian Mikolayzyk, Lea Prozeske und Thorge Sundermann waren die Erfolgreichen. Viel mehr geht nicht.

Die Leichtathleten des Buxtehuder SV sind wieder so stark wie in früheren Jahren. Die Arbeit der Trainer und Übungsleiter unter der sportlichen Leitung von Alexander Mirkens trägt Früchte, die die Aktiven in der Saison 2022 ernten durften, völlig zu Recht, denn es sind ihre persönlichen Leistungen und Entwicklungen.

Uwe Szeponik



Ein BSVer wird Deutscher Meister

Der BSV hat einen deutschen Meister! Olaf Schumann gewann bei den Seniorenmeisterschaften im September den Titel im Speerwurf (M45). Der 47-jährige Olaf Schumann hatte Anfang des Jahres bereits bei der Europameisterschaft in Portugal im Speerwurf triumphiert, nachdem er erst vor zwei Jahren wieder in die Leichtathletik eingestiegen war. Mit 17 Jahren hatte er aufgehört. Nun ließ er auf den EM-Titel den DM-Titel in der M45-Konkurrenz folgen.

Vom Gehen zum Laufen – Laufkurs für Anfänger und (Wieder-)Einsteiger

Spaß am Laufen für alle

Im Januar startet der Buxtehuder SV wieder einen Laufkurs für Einsteiger unter Leitung von Silke Kappel-Koch. Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmenden so weit zu trainieren, dass sie eigenständig ca. 30 Minuten ohne Pause laufen können. Vorerfahrungen im Laufsport sind nicht notwendig. Interessierte werden nach und nach an immer längere Strecken ohne Gehpausen herangeführt.

Wir bauen langsam und behutsam Deine Ausdauerfähigkeit auf und vermitteln Dir den Spaß und die Freude, sich an der frischen Luft zu bewegen.

Lauf- und Geheinheiten wechseln sich ab und sind locker gehalten, so dass innerhalb der Gruppe Gespräche möglich sind.

Der Kurs startet am 9. Januar 2023 und geht über zehn Wochen. Jede Woche werden zwei gemeinsame Trainingseinheiten absolviert. Die Laufeinheiten beginnen jeweils montags und mittwochs um 18.30 Uhr im Jahnstadion.

Anmeldungen und weitere Infos zum Kurs gibt es auf der Homepage des BSV oder in der Geschäftsstelle. Vereinsmitglieder zahlen eine verringerte Kursgebühr.



Ihr Partner für
Neu- und Umbauten,
Fliesenarbeiten
Reparaturen und
Sanierungsarbeiten
(im Wohnungs-
und Industriebau)

Buxtehude · Bollweg 19
Telefon 0 41 61 / 6 13 78 · Fax 6 13 25
Qualität am Bau seit 1930



KOMPETENZ IN SACHEN WEIN

IHR ABHOLMARKT IN BUXTEHUDE!

Rudolf Diesel Str. 10
21614 Buxtehude
Telefon: +49 4161 70440
Web: www.la-cantina-italiana.de
E-Mail: info@la-cantina-italiana.de

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 10:00-18:00 Uhr
Sa. 10:00-14:00 Uhr

Zwei Aktive – Emma (22) und Bernd (34) im Doppel-Interview zu ihrem Sport

Sagt mal: Was

In den letzten Ausgaben von BSV aktuell hat das Triathlon Team Buxtehude über Wettkämpfe, die Jugendarbeit und weitere Aktivitäten rund um das Triathlon berichtet. In dieser Ausgabe möchten wir einen tieferen Einblick in die Gedanken- und Gefühlswelt eines Triathleten geben und haben daher zwei Triathleten unseres Teams interviewt. Wir sind der Meinung, dass ihre Antworten repräsentativ für das ganze Team stehen. Sie zeigen, wie vielfältig dieser Sport ist, und dass das Triathlon-Team sich durch ein Miteinander in gemeinschaftlicher Atmosphäre auszeichnet.

Wir haben Emma Martens (22), ledig, und Bernd Leuze (34) verheiratet, zwei Kinder, folgende Fragen gestellt:

Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Emma: Als ich in der 10. Klasse war, kam meine Schule ins Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia in der Disziplin Triathlon. Da das Team noch Mädchen brauchte, haben meine Freunde, die auch im Team waren, mich gefragt, ob ich mitmachen möchte. Bis dahin hatte ich Fußball gespielt, bin aber gerne gelaufen und auch geschwommen, war zu der Zeit aber nicht in der Lage, 50 m durchzukraulen. Ich ging dann 2- bis 3-mal zum Schwimmtraining als Vorbereitung. Der folgende Wettkampf hat mir sehr viel Spaß gemacht, so dass ich im Anschluss entschieden habe, mit Triathlon anzufangen.

Bernd: Durch einen Freund, den ich während meines Auslandsstudiums in Glasgow kennenlernte, dessen Vater begeisterter Triathlet ist.

Was fasziniert dich am Triathlon?

Emma: Die Herausforderung, drei Sportarten gleichzeitig auszuüben und sich selbst dabei immer wieder an sein Limit zu bringen.

Bernd: Die Vielfältigkeit der drei Sportarten. Jeder Athlet lernt permanent etwas über seine individuellen Stärken und Schwächen. Somit kann man sich mit entsprechendem Training stetig weiterentwickeln. Das macht den Sport und die Wettkämpfe spannend, abwechslungsreich und nie langweilig. *Trainierst du gern? Welche Sportart am liebsten? Was ist deine Lieblingsdisziplin beim Triathlon und warum?*



Emma Martens (22): „Ich trainiere am liebsten das Laufen. Es braucht keine Vorbereitung. Man kann einfach loslaufen und wenn man möchte, richtig gut an seine Grenzen gehen.“

Emma: Ich trainiere generell sehr gerne. Am liebsten das Laufen, weil ich es schon immer sehr gerne gemacht habe. Außerdem braucht es keine Vorbereitung. Man kann einfach loslaufen und wenn man möchte, richtig gut an seine Grenzen gehen.

Bernd: Ja ich trainiere gerne. Am liebsten zwar das Laufen, aber auch die Abwechslung beim Schwimmen – vor allem an heißen Tagen – macht mir großen Spaß. Zum einen, weil es mir von allen Disziplinen am leichtesten fällt.

Zum anderen, weil ich beim Laufen (am liebsten früh morgens) bestens abschalten kann.

Hast du bestimmte Trainingsmethoden? Wenn ja, welche?

Emma: Ein Mix aus Grundlagenausdauer-, Intervall- und Tempoeinheiten in allen drei Disziplinen und dazu etwas Athletiktraining.

Bernd: In meinem Triathlontraining wende ich alle im Triathlon „bekannteren“ Methoden an. Sei es spezifische



Bernd Leuze (34): „Die Herausforderung Langdistanz steht oben als Ziel. Sobald Beruf und Familie den dafür notwendigen Trainingsaufwand zulassen, möchte ich den Olymp des Triathlons besteigen.“

Schwimmübungen und Techniken, oder Intervalltraining sowie Koppeltraining (Wechsel Rad/Lauf). Allerdings habe ich festgestellt, dass Alternativ-Sportarten wie Skilanglauf oder Crossfit mich über den Winter in meiner Kernsportart Triathlon weiter voranbringen.

Hast du Wettkampferfahrung? Wie viele Wettkämpfe hast du schon absolviert? Startest du in einer der Ligen des Niedersächsischen Triathlon Verbandes (TVN)? Welche

Distanzen hast du schon absolviert?

Emma: Ich starte seit 2016 bei Wettkämpfen. Zuerst bin ich in der Schülerserie Nord und dann in der Verbands- und Landesliga* gestartet. Seit 2020 bin ich in der Oberliga dabei und kümmere mich als Teamleiterin um die Damen-Mannschaft. Mittlerweile habe ich bereits an etwa 20 bis 30 Wettkämpfen mit unterschiedlichen Distanzen teilgenommen. Da war vom kurzen Swim and Run über die Sprintentfernung bis zur Olympischen Distanz alles dabei.

Bernd: Ich betreibe den Sport nun seit einem guten Jahrzehnt. Dementsprechend habe ich schon einiges an Erfahrung gesammelt. Trotzdem lernt man in jedem Wettkampf dazu. Um ehrlich zu sein, kann ich nicht sagen, wie viele Wettkämpfe ich schon gemacht habe. Ich habe sie nicht gezählt. Auch die Anzahl der Medaillen spiegelt das nicht wider, da es nicht bei jedem Wettkampf eine gab. Ich starte seit dieser Saison im Oberliga-Team. Von der Sprint- bis zur Mitteldistanz war bisher alles dabei. Die Königsdisziplin (Langdistanz, d.h. der sogenannte IronMan) steht noch auf dem Wunschzettel.

Was ist deine lustigste/skurrilste/spannendste Wettkampferfahrung?

Emma: Vom Schwimmen mit Quallen im Hafenbecken über Hagel auf dem Rad war schon vieles dabei.

Bernd: Etwas richtig Lustiges habe ich (leider) im Wettkampf noch nicht erlebt. Als „einprägend“ würde ich allerdings einen Start beim Einstein-Triathlon in Ulm bezeichnen. Dort war das Schwimmen in der Donau bei einer Wassertemperatur von nur 14 Grad. Trotz Neoprenanzug hatte das mit Spaß nicht mehr viel zu tun.

Hast du Ziele, die du im Triathlon erreichen möchtest? Wenn ja, welche?

Emma: Ich würde gerne in der Regio-



Leckere und gesunde Rezepte in unserem Shop, auf Instagram oder Facebook.



Unsere beliebtesten Entsafter (Abb. Omega Juicers MM900).



Vielfältige Superfoods und Nahrungsergänzungen.

Mehr Infos auf:
keimling.de

Sportliche Leistungen auf gesunder Basis!



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Keimling Naturkost GmbH • Zum Fruchthof 7a • 21614 Buxtehude • www.keimling.de

bedeutet Triathlon für Euch?



Der Teamgeist in den Mannschaften spielt eine große Rolle – wie hier beim Oberliga-Wettkampf in Helmstedt Ende August 2022 – hinten von links: Karsten Lücke, Olaf Voß, Justus Bruhn, Martin Ünal und Bernd Leuze. Vorne von links: Greta Lewerenz, Emma Martens, Emily Haase und Barbara Schüffler.

nalliga* starten und den Aufstieg mit dem Team vielleicht ja schon im nächsten Jahr schaffen. Persönlich würde ich mich gerne besonders im Radfahren (damit mich so wenig wie möglich der langsameren Schwimmerinnen überholen) und im Laufen verbessern.



Bernd: Definitiv steht für mich die Herausforderung Langdistanz ganz oben als Ziel. Sobald Beruf und familiäres Umfeld den dafür notwendigen Trainingsaufwand zulassen, möchte ich den Olymp des Triathlons besteigen. *Hast du besondere Funktionen im Triathlon Team Buxtehude übernommen?*

Emma: Als die Oberliga neu gegründet wurde und das Regionalligatteam abge-

meldet wurde, war es mir wichtig, weiterhin eine zweite Damenmannschaft (neben der Landesliga) aufrecht zu erhalten. Daher habe ich mich dazu entschieden, ein Team auf die Beine zu stellen und organisiere nun als Teamleiterin alles im Zusammenhang mit den Wettkämpfen.

Bernd: Ja, ich gebe seit Mitte dieses Jahres Schwimm- und Lauftraining und werde im Oktober meinen Trainerschein C für Triathlon ablegen. Es macht mir Spaß, meine Begeisterung für den Triathlon und meine Erfahrungen als Beitrag in den Verein zurückzugeben und zugleich den VereinskollegInnen zu helfen, besser zu werden. *Was macht für dich Triathlon beim Triathlon Team Buxtehude aus?*

Emma: Für mich macht Triathlon beim Tri Team das gemeinsame Starten bei Wettkämpfen aus. Auch wenn Triathlon ein Einzelsport ist und jeder für sich den Wettkampf bestreitet, nimmt man doch gemeinsam teil und wird als Team gewertet. Wir fahren bereits gemeinsam zu den Wettkämpfen und feuern uns während des Wettkampfes an. Im Ziel wartet jede Wettkämpferin, bis auch die letzte Teamkameradin angekommen ist. Dann wird sich gemeinsam über das Ergebnis gefreut oder sich auch mal getrötet, wenn es nicht so gut gelaufen

ist. Nur durch den Teamgeist konnten wir uns in dieser Saison bislang, bei noch einem ausstehenden Wettkampf, den 5. Platz in der Oberliga sichern. Auch das gemeinsame Training macht deutlich mehr Spaß, als allein zu trainieren. Es gibt auch Team-Events. Diese Saison werden wir zum Beispiel bei einer gemeinsamen Radtour ausklingen lassen. Um die nächste Saison vorzubereiten und den Teamgeist zu stärken, werden wir im Mai 2023 ein Trainingslager in Ratzeburg absolvieren und im Winter gemeinsame Trainingseinheiten am Wochenende einplanen.

Bernd: Das familiäre Miteinander gefällt mir sehr gut. Die Stimmung ist immer gut und keiner trägt die Nase hoch.

Auch wenn man bei (Liga-)Wettkämpfen als Einzelstarter unterwegs ist, haben wir dennoch ein starkes Teamgefühl und vor allem viel Spaß miteinander. Der Teamgeist zeigt sich schon in der Anfahrt zu einem Wettkampf. Es werden Fahrgemeinschaften organisiert. Am Wettkampfort holt der erste die Unterlagen für alle ab. Selbstverständlich warten alle Athleten, bis auch der letzte Teamkollege unter großem Applaus ins Ziel gekommen ist. Es gilt das Motto: „Einer für alle und alle für einen“.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann besuche uns gern auf der Homepage des BSV (bsv-buxtehude.de) unter „Dein Sport“ und dann „Triathlon“. Gern kannst du auch zu einem Probetraining vorbeikommen.

+++

* Der Triathlon Verband Niedersachsen bietet 5 Wettkampfklassen an: Regionalliga (das Sprungbrett zur Bundesliga), Oberliga (für ambitionierte Triathleten), Landesliga (für Einsteiger und erfahrene Triathleten) und Verbandsliga (nur für Mixed Teams). Daneben die Schülerserie Nord für Kinder und Jugendliche.

INFOBOX
Triathlon

Größe: 203 Mitglieder

Abteilungsleiter: Olaf Voß

Telefon: (04161) 74 95 00

E-Mail: triathlon@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
 Interessierte können gerne dienstags-abend um 19 Uhr zum Probetraining ins Jahnstadion kommen

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/triathlon

Endlich geht es wieder ins Wasser

Vielen fehlt die Bewegung im Wasser. Ein großes Loch, mit dem der Verein über drei Jahre durch Pandemie und mangelnden Übungsleitungen zu kämpfen hat. Nun geht es endlich wieder los. Mit zwei neuen motivierten Trainern starten die beliebten Aqua-Kurse ab Oktober 2022 wieder.

Lukas bringt Euch am Montag in der Aquafitness und dienstags im Aquajogging richtig in Schwung. Für den

richtigen Start ins Wochenende haben wir Angela gewinnen können. „Ich habe mich so gefreut, als der Anruf aus der Geschäftsstelle kam, dass es endlich wieder losgeht“, teilte eine Teilnehmerin begeistert mit. Eine weitere positive Nachricht: Es sind noch Plätze frei!

Jetzt Plätze sichern!

Einfach online über die Internetseite oder in der Geschäftsstelle anmelden.

Unverbindlich und kostenlos kann man bis zu drei Mal schnuppern. Die weitere Teilnahme ist dann mit einer Vereins-Mitgliedschaft und einem monatlichem Zusatzbeitrag von 10 Euro möglich.

Aquafitness

Mo 19.45 – 20.15 Uhr im Aquarella
Anmeldung: www.bsv-buxtehude.de
oder direkt in der BSV-Geschäftsstelle
Telefon: (04161) 34 82

Aquajogging

Di 19.30 – 20.15 & 20.15 – 21.00 Uhr
Anmeldung: www.bsv-buxtehude.de
oder direkt in der BSV-Geschäftsstelle
Telefon: (04161) 34 82

Fit ins Wochenende

Sa 9.00 – 09.45 Uhr
Anmeldung: www.bsv-buxtehude.de
oder direkt in der BSV-Geschäftsstelle
Telefon: (04161) 34 82



NEUROLOGIE Rehasport nach einem Schlaganfall, Parkinson und/oder Migräne

Der Buxtehuder SV erweitert sein qualitativ hochwertiges Rehasport-Angebot um den Bereich Neurologie. Neurologische Erkrankungen beeinträchtigen das Nervensystem. Dieses wichtige Thema greift der Verein nun in seinem Sportangebot mit auf.

In Kooperation mit der Hochschule 21, die ein spezielles Konzept für den Rehasport mit neurologischen Erkrankungen erstellt hat, freuen wir uns über die enge Zusammenarbeit mit den aus-

gebildeten Physiotherapeutinnen. Nach Fertigstellung der neuen, modernen und barrierefreien Sportanlage Kraftwerk geht es direkt los.

Die Neurologie-Stunden finden an folgenden Terminen statt:

Montag 13:00 Uhr
Dienstag 19:00 Uhr
(ohne ärztliche Verordnung)
Mittwoch 9:00, 12:00 und 14:00 Uhr
Teilnahme mit ärztlicher Verordnung – aber auch ohne Verordnung möglich!

Warum ist das Thema so wichtig?

Viele Menschen leiden unter den Folgen eines Schlaganfalls, Parkinson und/oder starker Migräne. Körperliche Aktivitäten verbessern bei fast allen neurologischen und neurochirurgischen Erkrankungen die Alltags-Aktivitäten, die Lebensqualität und kann auch zu einer Verbesserung des Krankheitsverlaufes führen.

Wenn Menschen u. a. auch unter starker Migräne oder Polyneuropathie

leiden, sind sie in dieser Rehasport-Gruppe gut aufgehoben. Die Sportinhalte beziehen sich auf die speziellen Beeinträchtigungen und sind auf die jeweiligen Krankheiten abgestimmt. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung – die Kombination von Sinneswahrnehmung und Bewegung wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus.

Jetzt anmelden und etwas für die eigene Gesundheit tun!



Teilnehmer berichten über ihre Erfahrungen:

„Reha-Sport tut uns gut!“

„Vor etwa drei Jahren verordnete mir mein Hausarzt den Lungensport. Aufgrund meiner Lungeneinschränkung bekam ich im Alltag wenig und schwer Luft. Durch den regelmäßigen Sport geht es mir heute einfach viel besser. Meine Luft kann ich gut unter Anstrengung einteilen und durch die Übungen aus der Sportstunde bewusster atmen. Der Sport in der Gruppe gefällt mir!“

Bernd Scheffer (76)

„Seit über sieben Jahren nehme ich jetzt schon aktiv am Rehasport Orthopädie teil und fühle mich dort sehr wohl. Meine Schmerzen werden durch die sportliche Aktivität gelindert und ich erfreue mich an mehr Beweglichkeit.“

Das Ganze macht mir so viel Spaß, dass ich vor kurzem sogar Mitglied im BSV geworden bin und über meinen Rehasport hinaus weitere Angebote nutze!“

Birgit Pahl (64)





Der Buxtehuder SV fördert die Bewegung und die Gesundheit durch ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Sportangebot. Gesundheit ist mit das Wichtigste im Leben. Das ist allen gerade in den vergangenen zwei Jahren vermehrt bewusst geworden.

Die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden stetig weiter zu fördern sollte von jedem Menschen das Ziel sein. Und da ist der Sport bekanntlich die beste Medizin. Bewegung als Lebensbasis.

Der Buxtehuder SV betreut seine

BSV **INFOBOX**
Gesundheitssport

Größe: 225 Mitglieder
 Abteilungsleiterin: Alina Pein
 Kontakt: alina.pein@bsv-buxtehude.de
 Weitere Infos: Tel. 0 41 61-34 82, www.bsv-buxtehude.de/gesundheitsport

Mitglieder mit einem umfassenden Sportangebot im Gesundheitssport. Ziel ist es, die körperlichen Beschwerden zu vermindern und präventiv vorzubeugen. Durch die langfristige und aktive Betreuung durch die Trainer*innen im BSV wird die Verantwortlichkeit der eigenen Gesundheit gestärkt und gleichzeitig die Motivation zum dauerhaften Sporttreiben angeregt.

Im Gesundheitssport wird speziell auf die individuellen und gesundheitlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Je nach Zielsetzung werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Angeboten werden Kurse im Bereich Herz- und Lungensport, Rehasport Orthopädie, Sport nach Krebs und Diabetes, Osteoporose, Neurokinetik sowie Wassergymnastik.

Die Gruppenangebote sind vom Behindertensportverband Niedersach-

sen e. V. als Rehabilitationsangebote zertifiziert und entsprechen damit den Förderkriterien der Krankenkassen.

Für Mitglieder des Buxtehuder SV, die keine Verordnung für den Bereich Orthopädie und Lungensport für ein Rehabilitations-Angebot erhalten, bietet der Verein ein gleichwertiges Sport-

angebot ohne Verordnung an. Durch die Umstellung von einem Kurssystem zu einem Zusatzbeitrag können noch mehr Sportangebote von Mitgliedern zu einem geringen Beitrag genutzt werden.

Wir haben tolle neue Angebote für euch, die wir euch nicht vorenthalten möchten. Für jeden ist etwas dabei!

Was versteht man unter Neurokinetik?

In dieser Stunde geht es hauptsächlich um die Förderung der individuellen Hirnleistungen und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies wird besonders trainiert mit motivierenden, herausfordernden, komplexen Bewegungsübungen in der Gruppe, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend fördern.

Während der Übungen wird das Gehirn stimuliert und es kommt zur Ausschüttung des Neurotransmitters

Dopamin. Dopamin führt zu einer Art Kommunikation der Nervenzellen, was zu dem positiven Glückserlebnis führt.

Die Neurokinetik eignet sich vor allem bei älteren Menschen hervorragend zur Demenz-Prävention. Zudem unterstützt es die Bewältigung des Alltags (z. B. Flexibilität, Sturzprophylaxe).

Jetzt neu im BSV. Immer mittwochs um 11 Uhr in der neuen Sportanlage Kraftwerk am Brillenburgsweg 27e.

Anmeldung online auf www.bsv-buxtehude.de oder direkt in der Geschäftsstelle (04161) 34 82

Alles für Ihre Gesundheit

Gesundheitssport im Überblick. Die große Vielfalt im BSV. Jetzt bis zu drei Mal kostenlos schnuppern! Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle*

Mo	09.00–09.45 Uhr	Orthopädie ohne Verordnung	Johanna Zuber
Mo	10.00–10.45 Uhr	Orthopädie ohne Verordnung	Johanna Zuber
Mo	11.00–11.45 Uhr	Orthopädie ohne Verordnung	Johanna Zuber
Mo	15.00–15.45 Uhr	Wassergymnastik ohne Verordnung	Johanna Zuber
Mo	18.00–19.00 Uhr	Starker/Entspannter Rücken	Birgit Witt
Mo	19.00–19.45 Uhr	Orthopädie ohne Verordnung	Rita Kühn
Mo	19.45–20.15 Uhr	Aquafitness	Lukas Sagkob
Di	15.00–15.45 Uhr	Orthopädie ohne VO	Johanna Zuber
Di	16.00–16.45 Uhr	Orthopädie ohne VO	Johanna Zuber
Di	17.00–17.45 Uhr	Orthopädie ohne VO	Johanna Zuber
Di	17.00–17.45 Uhr	Orthopädie ohne VO	Rita Kühn
Di	19.30–20.15 Uhr	Aquajogging	Lukas Sagkob
Di	20.15–21.00 Uhr	Aquajogging	Lukas Sagkob
Mi	10.00–10.45 Uhr	Pilates	Johanna Zuber
Mi	11.00–12.00 Uhr	Neurokinetik	Johanna Zuber
Mi	16.00–17.00 Uhr	Lungensport ohne VO	Johanna Zuber
Mi	17.00–18.00 Uhr	Pilates	Johanna Zuber
Mi	19.00–20.00 Uhr	Functional Training	Birgit Noack
Do	09.00–10.00 Uhr	Wirbelsäulensport	Nicola Jolitz
Do	10.00–11.00 Uhr	Pilates	Nicola Jolitz
Do	18.00–19.00 Uhr	Pilates	Birgit Noack
Do	19.00–20.00 Uhr	Pilates	Birgit Noack
Do	19.30–20.15 Uhr	Aquafitness	Sabine Neumann
Fr	10.30–11.15 Uhr	Aufbaukurs	Rita Kühn
Fr	20.00–21.30 Uhr	XXL-Fitness	Sven Abraham
Sa	09.00–10.00 Uhr	Fit ins Wochenende (Aquakurs)	Angela Linke

*Teilnahme mit aktiver Vereinsmitgliedschaft

Diese Sportgruppen liegen dem BSV ganz besonders am Herzen

Am 2. Oktober 1982 fand mit 25 Teilnehmern die erste Herzsportstunde im Buxtehuder SV statt. Heute – genau 40 Jahre später – gibt es acht Herzsport-Gruppen im Verein. Alle treffen sich jeweils am Samstagvormittag in den Sporthallen des Halepaghen-Gymnasiums bzw. auf dem Sportplatz der Schule an der Konopkastraße.

In der Corona-Zeit stand auch der Herzsport des BSV lange still. Sieben Monate mussten unsere Herzsport-Teilnehmer auf ihren so wichtigen Sport verzichten. Zu Hause und alleine Sporttreiben war angesagt. Doch wie schwierig das gerade im Winter ist, weiß jeder. Den inneren Schweinehund besiegen – gar nicht so einfach.

Seit Mai sind alle Gruppen wieder aktiv. Dass Sport gesund ist, weiß jeder, doch für unsere Herzsportler ist er besonders wichtig. Nur so können die Teilnehmer nach einer stationären Reha-Maßnahme wieder zurück zu einer guten körperlichen Fähigkeit gelangen und diese sogar noch optimieren.

Der Herzsport (Rehabilitations-

sport) kann nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Umso wichtiger ist das ehrenamtliche Engagement von Ärzten im BSV. Begleitet werden wir dabei immer wieder von einem unserer Ärzte. An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an all unsere Ärzte: Dr. Beckmann, Dr. Klapp, Dr. Siemsen, Dr. Lippitz, Dr. Tenge, Dr. Wiemann, Dr. Timm, ohne die wir diesen besonderen Sport nicht anbieten dürften.

Wer auch am Herzsport teilnehmen möchte, braucht dafür eine Verordnung vom Arzt.



Jeden Samstag treffen sich die Herzsportler zu ihrem Sport.

BSV **INFOBOX**
Herzsport

Größe: 44 Mitglieder
Abteilungsleiterin: Birgit Noack
Telefon: (04161) 3482 (BSV-GS)
E-Mail: herzsport@bsv-buxtehude.de
Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/herzsport

 **stackmann**
**FASHION
 LIFESTYLE
 GASTRO**

MEHR INFOS UNTER: WWW.STACKMANN.DE

VERKAUFSOFFENER
SONNTAG
6. NOVEMBER
 VON 13 - 18 UHR

TOPMARKEN
 AUF 15.000 m²
 MITTEN IN DER
 BUXTEHUNDER
 ALTSTADT



SHOPPEN,
 VERWEILEN UND
 GENIEßEN MIT
 DER GANZEN
 FAMILIE



UNSERE PARTNER IM HAUS



Ernst Stackmann GmbH & Co. KG
 Lange Straße 39 - 45 · 21614 Buxtehude · Tel. 04161 - 50 66 0



Das Ziel im Blick?

Natürlich mit uns.

Unsere beiden Powertarife BSV-Strom und BSV-Gas:

- ▶ Pro gewonnenem BSV-Ligaspiel 1 kWh Strom bzw. 5 kWh Gas geschenkt
- ▶ Verlosung von 2x2 VIP-Karten je Liga-Heimspiel
- ▶ Jeder Kunde erhält die Chance einen handsignierten Handball oder ein Trikot zu gewinnen
- ▶ Nachwuchsförderung! 1 € je Kunde (BSV-Strom oder BSV-Gas) und gewonnenem Spiel gehen an den Handballnachwuchs und allen anderen Jugendsportarten des BSV

Weitere Infos finden Sie unter:
www.stadtwerke-buxtehude.de



**STADTWERKE
BUXTEHUDE**

29 Mitglieder trainieren und spielen auf der Anlage vom Golf-Club Buxtehude

BSV-Golfer starten wieder durch

Auch in diesem Jahr konnten die BSV-Golfer, unabhängig von der Pandemie, zahlreiche Aktivitäten in Anspruch nehmen – neben der ganzjährigen, durchgehenden Nutzung des in die Natur eingebetteten und gepflegten Golfplatzes in Daensen:

– 29 BSV-Golfer haben über vier Monate hinweg wöchentliche Trainingseinheiten zu sehr günstigen Konditionen wahrgenommen und dadurch ihr Golfspiel deutlich verbessert.

– Abwechslung tut gut: Neben dem Golfspiel in Daensen wurden wieder einige gemeinsame Golfausfahrten organisiert, so z. B. in Rotenburg/Wümme, Worpsswede, Am Hockenberg und – als Highlight – in Winsen beim GC „Green Eagle“.

– die BSV-Golfabteilung hat auch dieses Jahr wieder einige Turniere durchgeführt. Einmal im Monat, donnerstags am Spätnachmittag, boten unsere 9-Loch Handicapjäger-Turniere allen Golfern – auch Nicht-BSVern und wegen der späten Startzeit auch vielen Berufstätigen – die Gelegenheit, ihr

Handicap zu verbessern. Der Höhepunkt war dann natürlich, neben unserem Eröffnungsturnier, die BSV-Golfmeisterschaft, die am 16. Juli ausgetragen wurde. Wegen der Urlaubszeit haben nur 20 BSVer teilnehmen können. Bei gutem Golfwetter konnten sich schließlich Sylvia Mierzwa und Christoph Kassner auf dem BSV-Meisterschaftspokal verewigen.

– wie schon im letzten Jahr führten wir 2022 wieder ein Matchplay durch. Bei dieser Spielform spielen jeweils 2 Spieler/innen im Lochspiel im K.o.-System, ähnlich wie beim Fußball-Pokal. Das Endspiel hat Sabine Heise nach einer spannenden Runde gegen Harry Bräuer gewonnen.

Walter Cordes, der die Abteilungsleitung vor wenigen Jahren von Hartmut Schley übernommen hat, steht als Abteilungsleiter ab Oktober nicht mehr zur Verfügung. Wir danken Walter für seinen akribischen Einsatz und wünschen ihm alles Gute.

Unsere stellvertretende Abteilungsleitung mit Bettina Hermes und Jürgen



Sylvia Mierzwa und Christoph Kassner gewannen 2022 die Club-Meisterschaft.

Weiß wird zeitnah, gemeinsam mit den aktiven BSV Golfern, ein Konzept ausarbeiten, um das kommende Jahr für alle BSV-Golfer noch attraktiver mit Schwerpunkten Training und Geselligkeit zu machen.

Bettina Hermes & Jürgen Weiß

Air Cut
frisuren manufaktur seit 1988

Zwischen den Brücken 4, 21614 Buxtehude Tel.: 04161-3858

BSV INFOBOX
GOLF

Größe: 76 Mitglieder
Abteilungsleiter: Bettina Hermes
stellv. Abteilungsleiter: Jürgen Weiss
E-Mail: golf.bettina.hermes@gmx.de
Wo kann ich mal reinschnuppern?
Bitte die Abteilungsleiterin Bettina Hermes kontaktieren.

Swinegel Waschpark Buxtehude
SB-Fahrzeugpflege

... wer sein Fahrzeug liebt...
SCHONEND • UMWELTFREUNDLICH • GRÜNDLICH

...sauber bleiben!

schonend • gründlich • umweltfreundlich • Konrad-Adenauer-Allee 5 • 21614 Buxtehude



hit.

Kompetenz und Leidenschaft seit 50 Jahren

Die *Hanseatische Immobilien Treuhand GmbH + Co. KG* (kurz: *hit.*) wurde 1972 in Stade gegründet und hat sich kontinuierlich zur Unternehmensgruppe mit Standorten in Hamburg, Berlin und Hannover entwickelt. Sie deckt mit ihren mittlerweile über 150 Fachkräften die komplette Wertschöpfungskette von der Grundstücksbeschaffung über die Planung, Erschließung und Vermarktung bis hin zur schlüsselfertigen Übergabe der Immobilien ab. Die *hit.-Unternehmensgruppe* begleitet ihre Kunden von der Kaufentscheidung bis hin zur Schlüsselübergabe. Sie projektierte und realisierte bisher insgesamt mehr als 10.000 Einheiten.

hit-immobilien.de



Das ist die neue Fitness-Out

Fitness-Training unter freiem Himmel – das ganze Jahr über!

Corona hat es gezeigt: Outdoor-Sport ist voll im Trend. Mit unserer neuen Fitness-Outdoor-Sportanlage am Brillenburgsweg wird das Training an der frischen Luft noch abwechslungsreicher, effektiver und spannender. Die sechs Fitness-Geräte ermöglichen mehr als 70 verschiedene Trainings-Variationen.

Neben Hangelstrecke, Sit-up-Bank, Barren, Dip-Bank und Step gehört auch der umfangreiche Schlingentrainer zum Programm. Dieser ist besonders effektiv, da zeitgleich Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität verbessert werden können.

Mit 49 Übungen ist der Schlingentrainer eines der vielseitigsten Fitnessgeräte, mit dem alle Muskelgruppen auf eine funktionelle und effektive Weise trainiert werden können – und das Beste – vollkommen unabhängig vom Fitness-Niveau des Nutzers. Denn aufgrund des veränderbaren Widerstandes kann jeder mit dem Schlingentrainer auf seinem eigenen Niveau arbeiten.

Wer die Geräte erst einmal kennenlernen möchte, ist in unseren Functional-Kursen genau richtig. Die Trainer zeigen den Teilnehmenden in 45 Minuten, wie die Geräte sicher und effektiv genutzt werden können. Gleichzeitig erlebt man ein schweißtreibendes Workout unter Gleichgesinnten.

Die Fitness-Outdoor-Sportanlage kann aber auch außerhalb unseres Kursangebotes eigenständig und lukrativ genutzt werden – ganz nach individueller Zeitplanung: € 5,00 (pro Zeit-Slot) oder 10er Karte für nur € 35,00.



So meldet Ihr Euch an:

Für eigenständige Nutzung ohne Trainerunterstützung:

Anmeldung auf www.bsv-buxtehude.de unter „Dein Kursangebot“ – „Outdoorsportanlage“. „Jetzt registrieren und Trainingszeit buchen“ (einmalige Registrierung über unser Buchungsportal „Book and Play“). Sobald du registriert bist, erhältst du eine Freischaltung und kannst deinen persönlichen Zeit-Slot buchen. Als Mitglied bis voraussichtlich Ende 2022 kostenlos; als Nichtmitglied gegen eine Nutzungsgebühr.

Für Functional-Kurse mit Trainerunterstützung:

Anmeldung auf www.bsv-buxtehude.de unter „Dein Kursangebot – Outdoorsportanlage – Outdoorurse Online Anmeldung.“

Für den Herbst und Winter sind neue Kursangebote geplant. Die Termine findet ihr auf unserer Homepage.



Handballer begeistert

Sechs Geräte stehen in der neuen Outdooranlage des BSV. Sie kann allerdings auch von größeren Gruppen genutzt werden. Handball-Trainer Adrian Fuladdjusch hat mit A-Jugend und Juniorenteam die Anlage gleich mal getestet. Vor dem Hallentraining trafen sich elf seiner Spielerinnen in der brandneuen Anlage.

Er gab vor, an welchem Gerät welche Übung gemacht werden sollte. Neben-Fakt: Für Trainierende mit weniger Ahnung, gibt es an jedem Gerät einen QR-Code, mit dem man sich die Übung anzeigen lassen kann.

Adrian Fuladdjusch freut sich über diese Möglichkeit: „Das bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Es ist gut als Hallensportler mal an der frischen Luft zu trainieren.“

BSV-Rückraumspielerin Lea Liebetrau war mit von der Partie und stimmte ihrem Trainer zu: „Es ist schön an der frischen Luft. Das ist mal was anderes als in der Halle.“



Outdoor-Sportanlage des BSV



Functional Outdoor –

unter diesem Motto lädt Trainerin Leonie Ternité auf der Outdoor-Sportanlage neben dem neuen Kraftwerk des BSV am Brillenburgsweg 27e zum Kursangebot ein.



Die JuJutsukas und BJJler wollen mit der Abteilung Kickboxen fusionieren

Die Kampfsportler freuen sich bereits auf das neue Kraftwerk

Die Abteilung des JuJutsu und Brazilian JiuJitsu (BJJ) fiebert schon dem Umzug ins neue Kraftwerk des BSV am Brillenburgsweg entgegen. Dort werden die Sportlerinnen und Sportler dann auf einer Fläche von 300 qm ihrem Training nachgehen können.

Bis dahin geht das Training im CitySport erst einmal weiter. Auch in der Grundschule Altkloster und im Schulzentrum Süd kann man den Kampfsport noch antreffen. Schon jetzt sind alle herzlich eingeladen, sich ein kostenloses Probe-Training zu sichern. Seid mit dabei, wenn es dann in einigen Wochen das erste Eröffnungs-Training der Abteilung im Kraftwerk geben wird.

Nach der Corona-Hochsaison und anderen Veränderungen sind die JuJutsukas dieses Jahr durch viele Trainingseinheiten gegangen und auch Prüfungen wurden wieder erfolgreich absolviert. Viele Neuzugänge sind auf dem Weg, sich ihre erste Gürtelfarbe zu verdienen.

Die Trainer nutzten die Zeit für die wieder größeren Angebote zum Weiterbilden ihres Könnens.

Unter anderem war ein Lehrgang in Lüneburg dabei, wo zu Gunsten der ukrainischen Flüchtlinge ein Lehrgang im Bereich JuJutsu, BJJ und Karate abgehalten wurde. Als Referenten waren Abteilungsleiter Fabian Honnef und der

Headcoach der BJJler Mario Stapel dabei. Es war ein toller Tag mit neuen Techniken und neuen Erkenntnissen.

Im September ging es mit dem 4th Degree Blackbelt Mario Stapel weiter. Über das Wochenende wurden in einem 2-Tages-Seminar Themen wie Open Guard Positionen, Grappling und Striking Techniken im NoGi-Bereich den Teilnehmern vermittelt.

Beim BJJ unterteilt man hier in den Gi- und NoGi-Bereich. Im Gi-Bereich ist der Sportler mit einer weiten Hose und Jacke gekleidet, wie man es vom Judo oder Karate kennt. Im NoGi-Bereich werden hingegen ein Rashguard und eine kurze Hose getragen. Hier ergibt sich automatisch das Problem für den Trainings-Partner, dass weniger Stoff zum Greifen zur Verfügung steht, wodurch z.B. Würge-Techniken mit der Gi-Jacke nicht möglich sind. Für jeden ist also etwas dabei, um seine Fähigkeiten stets weiter auszubauen.

Durch die lang anhaltende Corona-Phase sind die Trainings neu strukturiert worden und es startet zum Herbst eine neue Anfängergruppe der Teenager und Erwachsenen beim Brazilian JiuJitsu. Hier können sich Interessierte montags und donnerstags ab 20 Uhr und sonntags ab 17 Uhr im brasilianischen Bodenkampf ausprobieren. INTERESSIERTE können sich unter info@budosport-buxtehude.de anmelden oder in der Buxtehuder SV Geschäftsstelle.

Zum Jahresende wird sich die Abteilung nicht nur räumlich, sondern auch sportlich vergrößern: Die Abteilung Kickboxen wird sich mit den JuJutsukas und BJJlern zusammen tun. Hierbei sollen personelle Synergien genutzt werden, damit die Kampfsportlerinnen und Kampfsportler ein noch besseres Angebot durch die Trainer nutzen können. Dadurch sollen z.B. auch MMA-Trainings-Stunden in der Woche angeboten werden können.

BSV **INFOBOX**
VON 1962 **JuJutsu**

Größe: 98 Mitglieder

Abteilungsleiter: Fabian Honnef

Telefon: (0160) 93 13 99 33

Mail: fabian@budosport-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern:
 Ju-Jutsu: Freitag 17.15 bis 19.00
 Grundschule Altkloster
 Brazilian Jiu-Jitsu: Samstag
 13.00 bis 15.00 Uhr BSV-CitySport

Weitere Infos im Internet:
www.budosport-buxtehude.de



Mittagstisch

Von Montag bis Freitag

12.00 bis 15.00 Uhr

Dienstag: Ruhetag

Warme Küche

Montag, Mittwoch, Donnerstag

12.00 bis 15.00 | 17.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, Samstag

12.00 bis 15.00 | 17.00 bis 21.00 Uhr

Sonntag

12.00 bis 15.00 | 17.00 bis 21.00 Uhr





Die Sportler der Abteilung Jujutsu und Brazilian JiuJitsu (BJJ) trainieren zur Zeit noch im CitySport – und freuen sich bereits auf die Zukunft im Kraftwerk.

Kickboxen für jung und alt!



Auch die vielen Kickboxer des BSV werden demnächst ins Kraftwerk umziehen.

Fitness fördern durch Kickboxen?
 Unser Training bietet hier die perfekten Voraussetzungen, da wir beim Training und der Vorbereitung für Wettkämpfe vollen Körpereinsatz und Konzentration benötigen. Kickboxen besteht nicht nur aus einzelnen Techniken, sondern auch aus einer Mischung von Ausdauersport und Krafttraining. Es eignet sich somit optimal, um die während der letzten Jahre gesammelten Pfunde durch Muskelmasse zu ersetzen.

Ist Kickboxen für jeden geeignet?
 Unabhängig von Alter, aktueller körperlicher Leistung und Geschlecht kann jeder bei uns im Training über sich hinauswachsen und an seinen individuellen Zielen arbeiten. Egal, ob nur für die eigene Fitness, zur Stärkung des Selbstbewusstseins oder um sich mit anderen zu messen, bei unserem Training ist für jeden was dabei.

Wettkampf-Training im BSV
 Im Wettkampftraining gehen die Sportler an Ihre Grenzen und darüber hinaus. Dieses Jahr konnten sich drei Mitglieder für die WKU WM 2022 in Wales qualifizieren. Darunter auch unser Wettkampftainer Jens Uhlmann, der sein Talent bereits mehrfach erfolgreich bei den WKU Weltmeisterschaften bewiesen hat. Wir wünschen euch viel Erfolg! Über die Ergebnisse berichten wir dann in der kommenden Ausgabe!

Kindertraining (ca. 6–12 Jahre)
 Seit 2019 bieten wir ein Kindertraining an und immer mehr Kinder begeistern sich für diese Sportart. Mit viel Spiel, Spaß und Freude vermittelt unser Trainer Volker Grundlagen und Bewegungen des Kickboxens.

Jugend- und Erwachsenen-Training (ab 14 Jahren)
 Mittwochs und freitags arbeiten unsere qualifizierten Trainer zusammen mit Euch, um Eure körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und Eure Technik zu verbessern. Interessierte haben die Möglichkeit, sich donnerstags beim Wettkampftraining aktiv mit anderen zu messen und sich so gemeinsam auf Wettkämpfe und Meisterschaften vorzubereiten.

Auch unabhängig von den Wettkämpfen besteht für jedes Mitglied die Möglichkeit, sein Können im Rahmen einer Farbgurt-Prüfung unter Beweis stellen zu können.

Training im Kraftwerk
 Bald soll es endlich soweit sein. Wir ziehen um! Sobald die Arbeiten im Kraftwerk abgeschlossen sind, erwartet uns eine zentrale Trainingsstätte mit neuer Ausstattung, in der Montag bis Freitag neben dem Kickboxen in weiteren Kampfsportarten trainiert werden kann, z.B. Boxen, Jiu-Jitsu und Brazilian Jiu-Jitsu.

TRAININGSZEITEN KICKBOXEN

Mi 20.00–21.45 Uhr	Fitness & Technik	Erwachsene + Jugend ab 14	HPS alt
Do 20.00–21.30 Uhr	Wettkampftraining	Erwachsene + Jugend ab 14	GS Harburger Str.
Fr 20.00–21.45 Uhr	Technik & Kraft	Erwachsene + Jugend ab 14	GS Harburger Str.
Sa 12.00–13.00 Uhr	Kindertraining	Kinder v on 6–12 Jahren	BSV-CitySport

BSV **INFOBOX**
Kickboxen

Größe: 56 Mitglieder

Abteilungsleiter: Peter-Tobias Bruhn

Mail: kickboxen@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
 Interessierte können drei Trainingseinheiten unverbindlich besuchen.

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/kickboxen

Tim Hallers Ziel: Paralympics 2024

Tim Haller hatte nicht unbedingt einen leichten Start in sein Leben, denn er muss seit Geburt u. a. mit beidseitiger Schwerhörigkeit und halbseitiger Lähmung zurechtkommen. Beides hat ihn jedoch nicht davon abgeschreckt, es mit Badminton zu versuchen.

Heute gehört er zu den sportlichen Aushängeschildern der Abteilung und auch des gesamten BSV, denn seine nationalen und internationalen Erfolge im Para-Badminton sind enorm. Sein Weg zeigt in Richtung der Paralympischen Spiele 2024 in Paris. Tim ist damit ein absolutes Beispiel dafür, dass auch mit Beeinträchtigungen beachtliche Erfolge erreicht werden können. Außerdem zeigt Tim, dass Badminton wirklich ein Sport für jedermann ist. Dies hat Florian Steup zum Anlass genommen, ein Interview mit Tim Haller zu führen.

Hallo Tim, vielen Dank, dass Du Dir die Zeit für das Interview nimmst. Wie bist Du zum Badminton gekommen?

Tim Haller: Meine Mutter ist schon seit vielen Jahren begeisterte Badminton-Spielerin, die regelmäßig abends in die Halle zum Training gegangen ist. Ich wollte halt immer mitkommen und habe sie auch zu den Punktspielen begleitet. Irgendwann durfte ich dann endlich...

Was machst Du eigentlich beruflich und hast Du daneben überhaupt noch Zeit, Badminton zu spielen?



Um sich für die Paralympics 2024 zu qualifizieren, muss Tim Haller fleißig Weltranglistenpunkte sammeln auf internationalen Turnieren. FOTO: HERBERT RONGEN

Tim Haller: Da ich seit Januar, gemeinsam mit drei anderen Sportlern täglich am Olympiastützpunkt in Hannover unter den Augen des Bundestrainers trainiere, musste ich meinen Job in Harfeld leider aufgeben. Ich arbeite aber neben dem Sport noch im Bereich des Fuhrparkwesens bei der Polizei in Hannover.

Du hattest Dich ja schon intensiv auf die Paralympischen Spiele 2020 vorbereitet, konntest aber leider nicht teilnehmen. Woran lag das?

Tim Haller: Corona kam mir in die Wege. Aufgrund der gesamten Einschränkungen konnte ich nicht wie geplant an internationalen Wettkämpfen teilnehmen und so leider nicht ausreichend Punkte für die Weltrangliste sammeln. Ab September 2022 geht es aber wieder richtig los! Wir werden neben den schon jetzt sehr anstrengenden Trainingseinheiten am Olympiastützpunkt noch eine weitere Trainingseinheit pro Tag zur Vorbereitung auf die WM im November absolvieren. Ab dem nächsten Jahr startet dann die Qualifikation für die nächsten Paralympischen

Spiele. Welche Turniere das sein werden und wo diese stattfinden werden, weiß ich aber noch nicht.

Wo stehst Du denn aktuell in der Weltrangliste?

Tim Haller: Ich bin aktuell auf Platz 9. Wer ist denn zur Zeit Dein härtester Gegner?

Tim Haller: Das ist Lucas Mazur aus Frankreich. Er ist der aktuelle Weltmeister und Sieger der Paralympischen Spiele 2020.

Du warst gerade in Thailand, wie hast Du abgeschnitten?

Tim Haller: Ich habe echt super gespielt, aber für eine Platzierung hat es nicht gereicht.

Hast Du neben Deinem Job und Badminton eigentlich überhaupt noch Zeit für anderes?

Tim Haller: Nicht viel außer Essen, Schlafen und sonstige Dinge, die man so im Alltag erledigen muss. Am Wochenende bin ich oft bei meiner Familie in Buxtehude, in Stuttgart oder im Allgäu.

Lieber Tim, ich danke Dir für das Gespräch! Ich wünsche Dir für die kommende, sicher anstrengende Zeit viel Erfolg und Durchhaltevermögen. Wir im BSV sind stolz auf Dich und glauben an Dich!

Tim Haller: Danke, mal schauen, was geht?!

DAS ANGEBOT DER BADMINTON-ABTEILUNG

Montag	18.20 – 20.00	Schüler/Jugendliche 8–18 J.	BBS	Dennis Hillmann
Montag	20.00 – 21.45	Mannschaftstraining	HPS neu	
Mittwoch	20.00 – 21.45	Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd IV	Heike Koch
Donnerstag	20.00 – 21.45	Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd	
Freitag	15.30 – 16.30	Schüler/Jugendliche 8–15 J.	SZ Süd IV	Björn Warmuth
Freitag	16.30 – 18.00	Schüler/Jugendliche 8–15 J.	SZ Süd IV	Björn Warmuth
Freitag	18.00 – 20.00	Schüler/Jugendliche 15–18 J.	SZ Süd IV	Heike Koch
Freitag	20.00 – 21.45	Mannschaften/Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd IV	



INFOBOX

Badminton

Größe: 151 Mitglieder

Abteilungsleiter: Florian Steup

E-Mail: bsv@badminton-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Anfragen bitte per E-Mail

Wo kann ich Wettkämpfe sehen? Pro Saison sieben Spieltage sowie ein bis zwei Turniere. Termine zu erfragen bei Florian Steup

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/badminton

Wir wünschen der Buxtehuder Mannschaft viel Erfolg!



B K S

Binnenschiffahrtskontor
Sommerfeld

In Buxtehude
seit 1991

16. Buxtehuder

Start: 11.11.22

WEIHNACHTS- TOMBOLA 2022

zugunsten der Buxtehuder Handball-Jugend



GEWINNE

Über 500 tolle
Preise – nähere Infos
gibt's im BSV-Shop
(Viverstraße 2)
und unter
www.bsv-live.de

VERKAUF

BSV-Shop
(Viverstraße 2),
Buxtehuder Filialen
der Sparkasse Harburg-
Buxtehude, Sporthaus
Stackmann, bei Marktkauf,
REWE Burmeister
sowie Pröhl Tabak &
Whisky u.a.

ONLINE-KAUF

Betrag (plus 1 Euro Porto)
überweisen an Handball-Förder-
verein, IBAN:
DE15 2075 0000 0000 0077 73.
Bitte Namen & Anschrift auf
der Überweisung angeben!
Lose kommen per Post.

**LOSPREIS:
5 EURO**

Eine Gemeinschafts-Aktion vom Verein zur Förderung
des Jugendhandballs, Handball-Marketing und TAGEBLATT

Das Prüfungsjahr 2022 –

**Damaris Klotzsche:
Neue
stellvertretende
Abteilungsleiterin ...**



**... ist auch
als Trainerin
im Judo aktiv.**

Nach 25 Jahren war es in diesem Jahr so weit, Joachim Reichardt geht im Verein neue Wege und der Posten als stellvertretender Abteilungsleiter musste neu besetzt werden. Die Judo-Abteilung möchte sich an dieser Stelle nochmal herzlich für all die überragende Arbeit bedanken, die Joachim Reichardt in den zahlreichen Jahren geleistet hat! Vielen Dank und viel Erfolg!

Mit Damaris Klotzsche bekommt die Judo-Abteilung nun ein neues junges Gesicht, das ab sofort die zahlreichen Aufgaben übernimmt, die mit diesem Posten verbunden sind. Damaris Klotzsche trainiert nun schon seit einigen Jahren in der Abteilung und

hat in diesem Jahr nicht nur erfolgreich den Braungurt bestanden, sondern auch die Kinder Gruppe „Spielend Judoka werden“ übernommen. Mit viel Geschick und Geduld leitet sie jeden Freitag das Kindertraining, nur um sich dann abends selbst auf den Matten auszupowern. Selbstbewusst behauptet sie sich als neue Trainerin auf den Matten und in der Organisation der Abteilung.

Seit dem Sommer nimmt Damaris Klotzsche ebenfalls an der Ausbildung zur Trainerlizenz C für Judo teil. Wir wünschen ihr dabei viel Erfolg und freuen uns über eine neue Trainerin in der Judoabteilung.

Nachdem die meisten Corona-Beschränkungen zum Frühjahr aufgehoben worden sind, haben viele den Weg nach einer langen Pause wieder in den Sport und die Halle gefunden. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen war es höchste Zeit, wieder ins Training einzusteigen.

Es galt, das, was in den Pandemie-Jahren an Fitness und Technik eingestockt war, wieder aufzuholen und sich neue Ziele zu stecken – mit Erfolg!! Selten hat es in einem Jahr so viele Prüflinge und so viele erfolgreich bestandene Prüfungen gegeben, wie bisher in diesem Jahr.

Die Judo-Abteilung hat ihre Messlatte für die kommenden Jahre sehr weit oben angesetzt und bis Weihnachten kommen eventuell noch einige neue Meisterprüfungen dazu. Es bleibt abzuwarten, ob dies nächstes Jahr zu toppen sein wird.

Auf dem Weg zum Meister

Nachdem Damaris Klotzsche und Myrza Turapov bereits vor der Sommerpause erfolgreich die Prüfung zum braunen Gürtel (1. Kyu) ablegten, folgte ihnen Steffen Freimann im Juli während der Judo-Sommerschule in Hannover. Schon seit Anfang des Jahres haben sich alle drei während des Erwachsenen-Trainings in der kleinen Sporthalle der Halepaghenschule unter Anleitung unserer Trainer Michael Bube und Hans Cohrs auf die Herausforderungen der Prüfung vorbereitet.

Der Braungurt stellt die letzte Etappe vor dem Meistergrad dar und ist somit die schwierigste Schülerprüfung beim Judo. Neben umfassenden Techniken müssen die Judoka ebenfalls eine Kata vorführen, eine genau festgelegte Bewegungs-Reihenfolge, bei der es gilt, Technik und Bewegung sau-



Trainer Michael Bube, Ida (Mitte) und Leonie.

ber und fehlerfrei vorzuführen.

Und noch mehr Prüfungen

Auch in den anderen Gruppen waren unsere Judoka fleißig. So haben bei den Jugendlichen Ida und Leonie erfolgreich einen weiteren Schritt zum Meister gemacht und auch in unserer Erwachsenen-Anfänger-Gruppe hat Marten mit erfolgreicher Prüfung den gelben Gürtel erhalten. Wir gratulieren hiermit nochmal allen unseren Prüflingen zu ihren neu erworbenen Kyus und der damit verbundenen Arbeit. Alle haben bewiesen, dass sie über das Durchhaltevermögen und die Disziplin verfügen, die für den Erwerb eines neuen Gürtels gebraucht werden.

Neue Anfängergruppen

Nach zwei Jahren voller Herausforderungen, freut sich die Judoabteilung in diesem Jahr über einen stetig wachsenden Zulauf neuer Judoka. Ob alt oder jung, groß oder klein, Judo ist nach den Jahren der Zwangspause für viele ein Mittel, die eigene Fitness zu verbessern und in einem sportbegeistertem Umfeld neue Kontakte zu knüpfen.

IMPRESSUM

Dieses Sonderheft „BSV-AKTUELL“ erscheint am 26. Oktober 2022 und wird mit dem Mittwochs-Journal vom TAGEBLATT kostenlos verteilt an über 50.000 Haushalte in Buxtehude und Umgebung. Es ist auch kostenlos erhältlich in der BSV-Geschäftsstelle (Lange Str. 16) und im BSV-Shop (Viverstraße 2).

Redaktion: Peter Prior, Christin Becking und Svea Fuhr unter Mitwirkung der BSV-Abteilungsleiter und der BSV-Geschäftsstelle

Fotos: Ruth Petersson-Jesch u. a.

Anzeigen: Timm Hubert, Tel. (04161) 99 46 112, E-Mail: timm.hubert@bsv-live.de

Satz/Gestaltung: Ulrich Heinsen, info@uh-medien.de

Druck: Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG, Glückstädter Straße 10, Stade

Herausgeber (und verantwortlich für den Inhalt): Handball-Marketing, Viverstr. 2, 21614 Buxtehude, Tel. (04161) 99 46 1-0, Fax (04161) 99 46 129

Geschäftsführer: Michael Schmidt, Peter Prior · **Internet:** www.bsv-live.de

E-Mail: info@bsv-live.de · **Druck-Auflage:** 50.000

Der BSV im Internet: www.bsv-buxtehude.de



Trainerin Birgit Mizera und die neuen Gelb-Weiß-Träger

Erste Gürtelprüfung für Anfänger

Passend zum Abschluss des Schuljahres 2021/2022 haben sich 15 Kinder der Judo-Abteilung der Herausforderung gestellt und erfolgreich Ihre erste Prüfung zum weiß-gelben Gürtel bestanden. Vor den Augen der stolzen Eltern konnten die Kinder beweisen, was sie im Laufe eines Jahres gelernt haben. Insgesamt freuen sich die Judoka nach einem Jahr Arbeit über ihre bestandene Prüfung.

die Judoka starten durch



Neue Eltern-Kind-Gruppe

Ganz besonders begeistert ist die Abteilung darüber, die seit Pandemie-Beginn ausgesetzte Eltern-Kind-Gruppe wieder ins Leben rufen zu können. Kurz vor dem Beginn der Sommerferien kamen endlich genug Teilnehmende zusammen, um wieder regelmäßig am Freitagnachmittag eine Gruppe auf die Beine zu stellen. Zusammen mit Mama, Papa oder Großeltern haben die Kinder unter der Anleitung unserer Trainer Spaß auf den Matten.

Mit Lauf- und Fangspielen werden hier die Kondition und Motorik der Kleinen und Großen verbessert. Die Kinder lernen durch das Vorbild der Eltern, dass Bewegung Spaß macht und die Beziehung zum eigenen Kind wird mit positiven Erlebnissen auf den Matten gestärkt. Zudem werden sowohl alt als auch jung bereits an die ersten Regeln und die Disziplin des Kampfsportes herangeführt.

Sie sind neugierig geworden und suchen noch nach einem gemeinsamen Sport für sich und Ihr Kind?

Dann besuchen Sie uns gerne in der kleinen Sporthalle der Halepaghenschule. Eltern-Kind Judo (für Kinder 3 bis 5 Jahre) findet immer freitags von 15.30 Uhr bis 16.45 Uhr statt. Weitere Informationen erhalten Sie ebenfalls bei der Trainerin Jasmin Grießler unter mobil (0175) 340 22 05.

Neue Anfänger-Kindergruppe

Nachdem kurz vor den Sommerferien die Judoka in der Anfängergruppe bei Trainerin Brigit Mizera erfolgreich die Prüfung für den weiß-gelben Gürtel bestanden haben, startet die Judo-Abteilung auch hier wieder neu durch.

In dieser Anfängergruppe können Kinder der gleichen Altersgruppe die ersten Würfe und Haltegriffe des Kampfsportes erlernen. Es werden nicht nur Kondition und Motorik trainiert, sondern auch Prinzipien, Disziplin und Judowerte vermittelt, die für ein respektvolles Miteinander auf den Matten stehen.

Seit den Sommerferien findet nun der neue Anfängerkurs immer dienstags statt, mit neuem Elan und vielleicht auch Ihrem Kind. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, unverbindlich einfach

mal beim Training mitzumachen.

Für Anfänger ab 6 Jahre Dienstag 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr, Trainerin: Brigit Mizera – 1. Dan. Infos bei Brigit Mizera (04161) 28 96

Nie zu spät zum Anfangen

Wer noch nach einer neuen Sportart sucht, um sich den Pandemiespeck abzutrainieren, der ist bei uns jederzeit auf den Matten willkommen. Judo steht für ein respektvolles Miteinander und bietet Herausforderungen für den Judoka auf unterschiedlichen Ebenen. Nicht nur Ausdauer

und Motorik werden trainiert, sondern auch für den Kopf stellen die Würfe und Haltegriffe ein immer neues mentales Training dar. Judo macht also nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie einfach mit bequemer Sportbekleidung vorbei!

Anfänger allen Alters

Mittwoch 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Trainer: Joachim Reichardt – 1. Dan
Infos bei Joachim Reichardt (E-Mail: joachim.reichardt@bsv-buxtehude.de).

Neugierig geworden?

Wir freuen uns über jeden, der den Weg zu unserem Judo-Training findet!

Weitere Infos gibt es bei Hans Cohrs unter der Telefonnummer (04161) 30 13 20, in der kleinen Sporthalle der Halepaghenschule oder auch bei Damaris Klotzsche (0176) 63 10 82 81.



Größe: 251 Mitglieder

Abteilungsleiter: Hans-Heinrich Cohrs,
Telefon: (04161) 301 320

stellvertr. Abteilungsleiterin: Damaris Klotzsche, Telefon: (0176) 63 108 281

E-Mail: judo@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

In jeder Trainingsgruppe (siehe Trainingsplan rechts) kann man sich den Judo-Sport mal aus der Nähe ansehen.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Die aktuellen Termine findet Ihr auf unserer Homepage

Weitere Infos im Internet:
www.judobsv.de

Jährlich grüßt der Buxtehuder Altstadtlauf



Wiedereinsteigerin Corinna mit einem super 7. Platz beim Altstadtlauf auf der 10 km Strecke.

Auch in diesem Jahr hat sich die Judo-Abteilung am 18. Buxtehuder Altstadtlauf beteiligt. Insgesamt waren wir bei den Strecken Kinder 2 km, Schüler 5 km, Erwachsene 5 km und auch bei den Erwachsenen 10 km vertreten. Mit etlichen Platzierungen unter den ersten zehn der jeweiligen Altersgruppen, sowohl bei den 5 km als auch 10 km Erwachsenen, hat die Abteilung wieder bewiesen, dass Judoka auch außerhalb der Matten fit sind.

Teamgeist zeigte die Abteilung ebenfalls durch Beifall und LaoOlas in der Fankurve vor der Praxis von Wiebke Siemsen, die auch in diesem Jahr wieder als Sponsorin die Abteilung mit T-Shirts und Getränken in ihrer Praxis unterstützt hat. Vielen Dank hierfür und wir hoffen auch beim 19. Altstadtlauf wieder mit dabei zu sein!



Die Judo-Abteilung geht neue kulinarische Wege

Im August feierte Lüneburg Europas größtes Street Food Festival und die Judo-Abteilung war mit dabei. Dass Judokas nicht nur auf den Matten Spaß haben, hat sich hier ein weiteres Mal gezeigt. Nachdem wir bereits aktiv Erfahrungen mit der indischen Küche in einem Kochkurs sammeln durften, hat sich ein Teil der Abteilung auf völlig neue Wege gemacht.

Neben bekannten Angeboten ha-

ben sich einige sehr tapfer durch exotische Gerichte durchgetestet. Zu leckeren asiatischen Speisen gab es auch gegrillte Heuschrecken in pikanter Soße.

Wer hierzu einen Erfahrungsbericht wünscht, darf gerne zum Training kommen und uns ansprechen. Fakt ist jedoch, dass Judoka auch abseits der Matten keine Herausforderung scheuen.

DAS ANGEBOT DER JUDO-ABTEILUNG

alle Trainingsstunden in der kleinen Sporthalle der Halepaghenschule

Mo 17:00 – 18:45	Fortgeschrittene U12	Hans-Heinrich Cohrs
Mo 19:00 – 20:30	Offene Kata-Gruppe Fortgeschrittene	Hans Heinrich Cohrs
Di 17:45 – 19:15	Anfänger ab 6 Jahre (nach den Sommerferien)	Birgit Mizera
Di 19:30 – 21:00	Senioren und U 17	Hans-Heinrich Cohrs
Mi 17:00 – 18:30	Anfänger ab 6 Jahre (nach den Osterferien)	Joachim Reichardt
Mi 18:30 – 20:00	Wettkampfgruppe U14 / U 17	Joachim Reichardt/Jasmin Grießler
Mi 20:00 – 21:30	Anfänger und Wiedereinsteiger Senioren	Joachim Reichardt
Do 17:00 – 19:00	Fortgeschrittene U11 / U14	Marleen Völz/Malte Hoppe
Fr 15:30 – 16:45	Eltern & Kind	Jasmin Grießler
Fr 16:45 – 17:45	Spielend Judoka werden	Damaris Klotzsche
Fr 18:00 – 19:30	Wettkampfgruppe U14 / U17	Michael Bube
Fr 19:30 – 21:00	Senioren und U 17	Michael Bube

Den Gürtel nach Buxtehude geholt



BSV-Athlet Siargeij nach dem gewonnenen Kampf stolz mit dem WBF Masters-Gürtel. Foto oben: Das Team in Gütersloh (von links) Trainer Ralf Philipp, Siargeij, Trainer Ralf Gruhn, Boxer Markus.



Im September gab es für die erfahrenen Boxer des BSV erneut die Möglichkeit, sich beim Masterscup in Gütersloh zu präsentieren.

Im Einsatz waren diesmal Markus und Siargeij, wobei sich Markus – gesundheitlich angeschlagen – in einem sehr engen Kampf leider 2:1 nach Runden geschlagen geben musste.

Markus konnte den Kampf anfangs aus der Distanz kontrollieren und auch einige Akzente mit seiner starken Schlaghand setzen. Sein Gegner probierte es immer wieder mit schnellen Attacken, traf jedoch größtenteils die Deckung von Markus. Im weiteren Verlauf musste Markus dem Tempo Tribut zollen und verlor leider denkbar knapp.

Im zweiten Kampf konnte Siargeij einen überzeugenden Punktsieg über 5 Runden gegen einen erfahrenen, internationalen Gegner aus England feiern und sich somit den WBF-Eliminator-Titel sichern.

Beide Boxer begannen ruhig, wobei der Brite schnelle Aktionen aus der Halbdistanz versuchte. Siargeij blieb

jedoch abgeklärt, setzte regelmäßig harte Treffer und kontrollierte somit den Kampf über die vollen 5 Runden aus der Ringmitte.

Mit dem Sieg hat sich Siargeij damit als offizieller Herausforderer für den WBF Master-Europameister-Titel qualifiziert. Eine herausragende Leistung!

Einen herzlichen Dank ist hier an die beiden Betreuer Ralf Philipp und Ralf

Gruhn für die herausragende Betreuung der Athleten sowie an den Sponsor Dachdeckerei Schuller für die finanzielle Unterstützung auszurichten!

Ein weiteres Highlight sollte die Hamburger Meisterschaft im Oktober sein. Hier gehen mit Philipp, Paul, Stefan, Enrico und Matthis gleich fünf Boxer des BSV an den Start. Alle fünf bestreiten hierbei ihren ersten Kampf und werden vom Trainer-Team um Stephan und Ralf betreut. Die Resultate standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Jedoch ist jeder Athlet bis in die Haarspitzen motiviert und vom Betreuer-Team in zahllosen Sparringsrunden top eingestellt worden.

Somit nahmen bisher im Jahr 2022 gleich sieben Boxer aktiv an Wettkämpfen teil. Und die Tendenz ist sogar noch steigend, da noch einige hochmotivierte Nachwuchs-Talente in den Startlöchern stehen.

INFOBOX

Boxen

Größe: 105 Mitglieder

Abteilungsleiter: Frank Pahl

Telefon: (04161) 78 127

E-Mail: frank-pahl@t-online.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Bei jedem Training – Trainingszeiten s. u.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/boxen

DAS ANGEBOT DER BOX-SPORT-ABTEILUNG

Dienstag	18.30–21.30	Erwachsene + Jugendliche
Donnerstag	18.00–20.00	Erwachsene + Jugendliche
Freitag	16.30–18.00	Kinder + Jugendliche 6–14 Jahre
Alle Trainingsstunden GS Harburger Str.		



Verlässlicher Förderer des BSV und des Sports in Buxtehude!



Seit über 40 Jahren errichtet die Unternehmensgruppe GESA-Bau Reihenhäuser, Doppelhäuser und attraktive Eigentumswohnungen in Hamburg und Umgebung.

Unternehmensgruppe
GESABau

Liliencronstraße 25
21629 Neu Wulmstorf
Tel. 040/700 192-0
www.gesabau.de



BSU **INFOBOX**
American Football

Größe: 134 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Lemme
 Sebastian Moser (Stellvertreter)

Ansprechpartnerin Cheerleader:
 Svenja Poeck,
 cheerlaeding@jackrabbits.de

Trainingszeiten + Probetraining:
 Herren: Mo. + Fr. 20.00 bis 21.30 Uhr,
 Jugend: Mo. + Fr. 20.00 bis 21.30 Uhr,
 Flags: Di. + Fr. 17.00 bis 18.30 Uhr
 Training im Jahnstadion

Weitere Infos im Internet:
 www.jackrabbits.de

Die Ruhe vor dem Sturm – bevor das Spiel freigegeben wird und die Akteure der beiden Teams aufeinanderprallen.

Bock auf Football? Hier bist Du richtig!

Die Jackrabbits wurden 2016 gegründet und setzen sich zum größten Teil aus Spielern der ehemaligen United Dragons zusammen. Der Mutterverein der Jackrabbits ist der Buxtehuder Sportverein.

Unter der Sparte American Football

werden Flag-Football, Jugend Tackle (U18) und Herren Tackle (Ü18) angeboten. Aktuell zählt die Sparte American Football über 100 aktive Mitglieder und ist somit eine der größten Abteilungen des Buxtehuder SV.

Du möchtest in Buxtehude American

Football spielen oder uns als passives Mitglied unterstützen? Dann tritt noch heute dem Verein bei! Aufgrund der hohen Equipment-Kosten, die dieser Sport verursacht, fällt neben dem regulären Vereinsbeitrag noch ein Spartenbezogener Zusatzbeitrag an. Die Höhe

der aktuellen Mitgliedsbeiträge sowie den Aufnahmeantrag und die aktuellen Trainingszeiten findest du auf der Internetseite des Buxtehuder Sportvereins: bsv-buxtehude.de/american-football/ Mehr Infos auch auf der Seite: www.jackrabbits.de

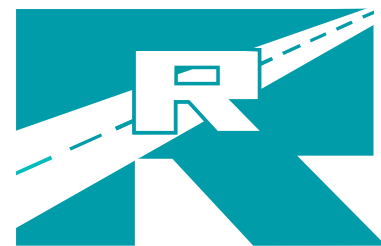
walk with us

ACS®
 Advanced
 Coated
 System

Golden Standard
 of 20 Years



ic
 implantcast



RISCHKAU
 Entsorgung · Container

- Abbrucharbeiten
- Bauschuttannahme
- Baustoffrecycling
- Containerdienst
- Entsorgung
- Erdbau
- Materialverkauf: Grube Eilendorf
 Moisburger Landstraße 61



Aktuelle Angebote finden Sie
 auf unserer Homepage

(04161) 503 5 503
 container@rischkau.com
 www.containerdienst-buxtehude.de



FOTOS: DIETER LANGE

**Aktuelle Infos:
www.bsv-live.de**

Liv Süchting (22) kam 2018 zum BSV, spielte A-Jugend und Juniorteam (3. Liga). Heute ist sie Stammspielerin des Bundesliga-Teams und sogar ihre Kapitänin. Liv ist auch im Beachhandball mega-erfolgreich, gewann mit der deutschen Nationalmannschaft 3 x Gold bei EM, WM und World Games.



INFOBOX

Handball

Größe: 530 Mitglieder

Geschäftsstelle: BSV-Shop, Viverstraße 2,
Tel. (04161) 99 461 - 0

Abteilungsleiter: Peter Prior

Telefon: (0171) 83 84 892

E-Mail: info@bsv-live.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Selbstverständlich in allen Gruppen.
Mehr Infos unter (04161) 99 461 - 0

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?
z. B. Bundesliga-Heimspiele

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-live.de

Spitzen-Handball live erleben!

**Seit 33 Jahren spielen die BSV-Frauen in der 1. Liga
Erstmals nach drei Jahren sogar wieder Europacup!**

Erster Gegner in der European League ist Fana Handball aus Norwegen.
Aktuelle Infos wie immer auf der Seite www.bsv-live.de

Dezember: Drei Heimspiele in einer Woche!

Samstag, 10. Dezember, 19.30 Uhr: BSV – Fana Handball aus Norwegen

Mittwoch, 14. Dezember, 19.30 Uhr: BSV – VfL Oldenburg

Samstag, 17. Dezember, 16.00 Uhr: BSV – SportUnion Neckarsulm

jeweils in der Halle Nord Buxtehude

Freitag, 30. Dezember, 20.15 Uhr: BSV – Sachsen Zwickau

**Das letzte Heimspiel des Jahres plant der BSV aktuell als „HBF-Top-Spiel“
in der Sporthalle Hamburg mit einer Live-Übertragung auf Hamburg1!**

Aktuelle Infos wie immer auf der Seite www.bsv-live.de

Eintrittspreise stabil, Sitzplatz schon ab € 15!

Der BSV will vor allem Familien mit Kindern ein preisgünstiges Angebot machen
Deshalb hat der Verein seine Eintrittspreise seit 2019 nicht erhöht!

Der Stehplatz kostet für die Bundesliga nur €10 Euro, Sitzplätze € 15 bis €28

Kinder können in der Halle Nord direkt am Spielfeldrand sitzen für nur €6

Tickets gibt es bei ticketmaster.de und im BSV-Shop Viverstraße 2, Buxtehude

Neu! Jetzt mit jedem Ticket freie Fahrt im HVV

Ab sofort ist jede BSV-Eintrittskarte auch ein Gratis-Ticket für den ganzen HVV
Ob S-Bahn, EVB, Start oder Stadtverkehr – Hin- und Rückfahrt kosten nichts...

Für den BSV ist das einerseits ein zusätzlicher Service für Zuschauer und Fans,
zugleich aber auch ein klares Bekenntnis zu mehr Nachhaltigkeit

Das macht Spaß!



**Kinder sitzen für nur € 6
direkt am Spielfeldrand!**



Ideen für den Weihnachtsmann...

Fan-Trikot

Dein Look zur neuen Saison
Aus recyceltem Material
Individuelle Wunschbeflockung
Größen: 128 bis 3XL **€ 74**

Bei Abholung, sonst zzgl.
Versandgebühren



Tombola-Lose

Ideal als kleines Geschenk –
über 600 Preise, Auslosung erst
nach den Feiertagen, **€ 5**

außerdem: Handbälle, BSV-Socken,
Gutscheine, Tickets und vieles mehr...

BSV-Shop Viverstraße 2 in Buxtehude – Montag bis Freitag 9.00 bis 13 Uhr sowie 14.00 bis 18.00 Uhr

Hallo Kids! Habt Ihr Lust auf Handball?

Hier sind Anfänger herzlich willkommen!

GRUPPE	JAHRGÄNGE	TAG	UHRZEIT	SPORTHALLE
Little Buxis	2016 + jünger	Freitag	16.00 bis 17.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
Minis weibl.	2014 + 2015	Montag	16.00 bis 17.15 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Dienstag	15.30 bis 17.15 Uhr	Rotkäppchen-Schule
wE-Jugend	2012 + 2013	Montag	16.30 bis 18.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Mittwoch	16.15 bis 17.30 Uhr	Halle Nord
Minis männl.	2014 + 2015	Donnerstag	16.15 bis 17.30 Uhr	Halle Nord 4
mE-Jugend	2012 + 2013	Dienstag	17.15 bis 18.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Freitag	17.00 bis 18.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule

● Knapp 300 Kinder und Jugendliche spielen Handball im BSV. Was ist zunächst das Wichtigste: Alle Jungs und Mädchen sollen Spaß haben!

● In den älteren Jugendmannschaften wird dann auch sehr leistungsorientiert trainiert. Der BSV ist im weiblichen Bereich seit Jahren eine Top-Adresse im Nachwuchsbereich in Deutschland.

● Die weibliche A- und B-Jugend wurden jeweils zwei Mal Deutscher Meister. Allein seit 2012 haben 26 ehemalige Jugendspielerinnen aus dem BSV den Sprung in die 1. Liga geschafft.

● Das Gymnasium Süd ist jetzt eine Partnerschule des Leistungssports, 22 Talente sind 3x pro Woche für jeweils zwei Stunden vom Unterricht befreit

und können trainieren. Der versäumte Stoff wird am Nachmittag nachgeholt.

● Allein im BSV-Handball gibt es aktuell fünf hauptamtliche Trainer plus diverse Honorarkräfte.

● Die männlichen Jugendteams spielen erfolgreich in den Landesligen des HVNB. Besonders talentierte Jungs wechseln in Leistungszentren, um dort bestmöglich gefördert zu werden.

● So wie umgekehrt talentierte Mädchen aus ganz Deutschland nach Buxtehude kommen und sich hier einer der zahlreichen Handball-WGs anschließen, um ihren großen Handball-Traum zu leben. Demnächst bekommt der Verein im Sparkassen-Neubau ein Wohnheim für die Talente.



Auch jetzt besuchen BSV-Handball-Trainer wieder alle Schulklassen 1 bis 5 in Buxtehude und stellen den Kindern Handball vor. Später werden die Kinder zu Stadtmeisterschaften oder Spielfesten eingeladen.

schulenburg ||| architekten





Aufsteiger ist Tabellenführer: BSV startet schon wieder durch!

Neue Liga für die 1. Herren des BSV. Nach dem Aufstieg im Sommer spielen die Kicker in der Hamburger Kreisklasse A. Auch dort läuft es für die Spieler von BSV-Coach Damian Nowak richtig rund. Nach einem Drittel der Saison begrüßt der BSV von der Tabellenspitze.

Nach dem kompletten Neustart des Männer-Fußballs im BSV vor drei Jahren sind die Ziele hoch gesteckt: Auch jetzt soll am Ende der Saison der Aufstieg stehen!

Die 1. Herren bestehen fast ausschließlich aus Persönlichkeiten auf und neben dem Platz – vom Stürmer bis zur Kartenverkäuferin –, die ein blaugelbes Herz haben und bereits in ihrer Jugend beim BSV waren oder zu glor-

reichen Oberligazeiten schon dabei waren und wieder zurückgekehrt sind. Was die Mannschaft auszeichnet, ist die ausgeprägte Kameradschaft und der Wille, einander zu unterstützen.

Es wird attraktiver Fußball gespielt, immer nach vorne. So ist es kein Wunder, dass die BSV-Kicker mit Abstand die meisten Tore in der Liga erzielt haben. Trainer und Mannschaft freuen sich über Unterstützung bei den Heimspielen im Jahnstadion!

Nur der BSV!

Heimspiele um 13 Uhr Jahnstadion:

- Sa 29.10.22: BSV – Vorwärts Ost
- Sa 12.11.22: BSV – Zonguldakspor 2.
- Sa 19.11.22: BSV – Bostelbek
- Sa 10.12.22: BSV – Milonairs Club

Senioren Ü50 suchen Nachwuchs: Neue Kicker sind willkommen!

Die BSV-Senioren Ü50 sind gut in die Saison gestartet. 3 Spiele, 3 Siege in den Punktspielen. Im Kreispokal kam man nach einem sehr guten Auftritt gegen einen sehr starken Gegner Apen- sen/Harsefeld mit 3:2 ins Viertelfinale.

Für den Niedersachsen-Pokal steht der BSV nach Losglück in der letzten Quali-Runde.

Sportlich läuft es also rund. Zur Zeit ist der 18er-Kader auf Grund einer Verletztenmisere stark ausgedünnt, so dass abzuwarten ist, wie die kommenden schweren Spiele ausgehen.

Zur Info: Unsere Heimspiele finden

sonntags 10.30 Uhr auf dem Sportplatz Konopkastraße statt. Wir spielen Kleinfeld (eine Platzhälfte quer) auf 5-m-Tore mit Torwart und 6 Feldspielern.

Unser Übungsabend ist in der Sommersaison Dienstag 18.00 bis 19.15 Uhr auf dem Konopkaplatz. Im Winter steht uns in der Zeit die Halepaghen-Halle (HPS alt) zur Verfügung.

Interessenten können gern vorbeischauen, unser Teammanager Viktor Gerschau freut sich über neue Gesichter. Wir haben auch etliche Ü40-Spieler in unseren Reihen, für eine Punktspielrunde hat es in dieser Klasse mangels Masse aber nicht gereicht.

Auf dem Foto (links) sind die Spielerpassbilder einiger BSV-Spieler aus glanzvollen BSV-Fußball-Zeiten zu sehen. Alle 6 laufen bei uns zumindest im Trainingsbetrieb auf. Wer alle erkennt, darf sich echter BSV-Fan nennen und gern bei uns sonntags (Spieltermine unter: fussball.de) ein Kaltgetränk abholen.

Bernd Lawes



Ihre Strategieschmiede in
Stade · Buxtehude · Hamburg · Flensburg

Erfolg
lässt sich steuern.

Schmieden wir
zusammen Ihre
Zukunft!

Los geht's
www.strategie-schmiede.com



2023 **WIRD DEIN JAHR!**



AUSBILDUNG

ELEKTRONIKER

für Energie- und Gebäudetechnik (w/m/d)

ANLAGENMECHANIKER

für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (w/m/d)

HOLZ- UND BAUTENSCHÜTZER

(w/m/d)

TROCKENBAUMONTEUR

(w/m/d)

KAUFMANN

für Büromanagement (w/m/d)

KAUFMANN

für IT-Systemmanagement (w/m/d)

NDB TECHNISCHE SYSTEME · ROBERT-BOSCH-STRASSE 11

21684 STADE · KARRIERE@NDB.DE



[ndb_technische_systeme](https://www.instagram.com/ndb_technische_systeme)



[NDBTechnischeSysteme](https://www.facebook.com/NDBTechnischeSysteme)

LEISTUNG AUF DER GANZEN LINIE

www.ndb.de



Die jetzige gemeinsame B-Jugend aus der Kooperation von BSV und SV Ottensen im Jugend-Fußball. Trainer Robert Kayser betreut die Truppe bereits seit 10 Jahren. Die Länderflaggen zeigen: Libanon, Afghanistan, Togo, Syrien, Frankreich, Russland, Italien, Ghana, Palästina, Georgien, Nigeria, Kurdistan, Deutschland, Irak, Tunesien, Kenia, Polen, Türkei.

Eine starke Gemeinschaft

Kleine Liebeserklärung an unsere kleine große Stadt: Ich bin 2009 nach Buxtehude gezogen ohne irgendeine Bindung an Buxtehude zu haben, außer dem Wissen aus dem Märchen.

Heute, 13 Jahre später, ist es mein zu Hause! Diese Stadt ist freundlich, offen und wunderschön, mit hier verwurzelten Händlern, die einen über die Zeit kennen. Nicht alles war leicht, aber man begegnet hier Menschen, die nicht nur inkognito nebeneinander leben. Und so findet man Freunde, die auch in herausfordernden Zeiten da sind.

Viele kennen mich als Trainer und Jugendleiter Fußball beim BSV, und so wäre die Liste zu lang, um alle, denen dieser Dank gilt, hier zu nennen.

Daher stellvertretend ein Bild der Mannschaft, die ich jetzt schon seit 10 Jahren betreue. Die Flaggen stehen für die Länder in denen wir unsere Wurzeln haben, wobei die meisten hier im Umkreis geboren sind.

Und so bin ich und sind meine Söhne hier mittlerweile zu Hause, Dank all der tollen Menschen, dem BSV und der tollen Kameradschaft, auch wenn mein Herz heute auch noch für Frankreich und Mecklenburg schlägt. Danke für alles!
Euer Robert Kayser

BSV **INFOBOX**

Fußball

Größe: 242 Mitglieder
Telefon: (04161) 3482
E-Mail: info@bsv-buxtehude.de
Abteilungsleiter: Alexander Paatsch
Ansprechpartner U40: Victor Gerschau
E-Mail: vgerschau@t-online.de
Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/fussball

Jugend-Kooperation mit dem SV Ottensen

Seit dem 1. Juli 2021 kooperiert der Buxtehuder SV im Jugendfußball mit dem SV Ottensen. Die Spieler*innen und Trainer*innen des Buxtehuder SV werden dazu in die Strukturen des SV Ottensen integriert und zukünftig gemeinsam als SV Ottensen im Niedersächsischen Fußballverband antreten. Die Mitglieder beider Vereine bleiben dabei Mitglied in ihrem jeweiligen Stammverein. Äußeres Zeichen der Kooperation ist das gemeinsame Kooperations-Logo.

Autohaus Eberstein Wir elektrisieren Sie!



Eine komplette Modellfamilie – rein elektrisch angetrieben – überzeugt mit hohen Reichweiten, Schnellladefunktionen, neuen digitalen Funktionen und großzügigem Platzangebot.



MAXUS Motors - Nutzfahrzeuge

Nicht morgen, sondern JETZT! **100% elektrisch!**
Die intelligente Wahl für Ihr Business.



Buxtehude | Zum Fruchthof 3 | Tel. 04161/7087-0 | www.autohaus-eberstein.de

Tischtennis: Es wird wieder gespielt!

Tischtennis-Training und Punktspiele finden nach Corona wieder statt. Jede Woche kommen 8 bis 12 Kinder und Jugendliche zum Training. Auch die Erwachsenen treten wieder mit drei Mannschaften zu den Punktspielen an.

Daher würden wir uns umso mehr freuen, wenn jetzt weitere hochmotivierte Spieler dazu kommen würden!



INFOBOX Tischtennis

Größe: 42 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Schöntaupe

Telefon: (04161) 61966

E-Mail: info@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können zu den Trainingszeiten vorbeikommen oder Herrn Schöntaupe kontaktieren.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/tischtennis



Volleyballer zurück in der Halle

Nach einer intensiven Sommer-Saison auf den Beachplätzen sind die Volleyballer jetzt zurück in der Halle.

Der BSV bietet mehrere Gruppen an – für Jugendliche wie Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene.



INFOBOX Volleyball

Größe: 76 Mitglieder

Abteilungsleiter: Roger Courtault

E-Mail: volleyball@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte sind in jeder Trainingsgruppe willkommen – kostenlos und unverbindlich zum Ausprobieren. Trainingszeiten siehe Abteilungs-Angebot.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Termine Jugendligen:
www.volleyball-rotenburg-stade.de

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/volleyball
www.perfundant.de

Die „Jedermänner“ spielen jeden Donnerstag in der Halle Süd.

DAS ANGEBOT DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Mi	18.00 – 19.30	Jugendliche	GS Rotkäppchenweg
Mi	19.30 – 21.45	freies Training alle Altersklassen	GS Rotkäppchenweg
Fr	18.45 – 21.45	freies Training	GS Rotkäppchenweg

DAS ANGEBOT DER VOLLEYBALL-ABTEILUNG

Mi	18.00 – 20.00	Fortgeschrittene	HPS neu
Mi	18.00 – 20.00	Jugendvolleyball / Anfänger	HPS neu
Do	18.00 – 20.00	Jugendvolleyball	SZ Süd IV
Do	20.00 – 21.45	Leistungs-Mixed	SZ Süd III / Beachplatz
Do	20.00 – 22.00	Jedermänner	SZ Süd IV

**Baubeginn
erfolgreich
gestartet!**



Service-Wohnen im Rosengarten

In der Form des Betreuten Wohnens für ein selbstbestimmtes Leben im Alter, entstehen in der Gemeinde Nenndorf auf 3 Etagen 24 Wohnungen zwischen 58 und 104 qm.

Das Gebäude wird als KfW-Energieeffizienzhaus 40 EE errichtet. Die Wohnungen sind barrierefrei gestaltet und mit Balkon oder Terrasse ausgestattet.



Poststraße 10
21614 Buxtehude

Tel.: 04161 / 66 90 6-10
Fax: 04161 / 66 90 6-15

Mail: m.simon@sip-immo.de
www.sip-immo.de

Tanzsport: Beschwingte 50 Jahre

Am Anfang war ein kleiner Tanzkreis aus zwölf Paaren um das Tanzlehrer-Ehepaar Herbert und Ingrid Wittig und dem ersten Abteilungsleiter Klaus Benndorf. Heute kann die Tanzsport-Abteilung auf eine 50-jährige Erfolgsgeschichte zurückblicken.

Unsere Abteilung hat 50 Jahre bewegte Geschichte hinter sich!

Nach der Gründung wurde die Abteilung im April 1972 als Sparte im Buxtehuder SV aufgenommen. Die Abteilung wuchs sehr schnell. Bereits nach wenigen Jahren haben die ersten Paare am Turniersport teilgenommen.

In Spitzenzeiten wurden die „Norddeutsche 10-Tänze-Meisterschaft“ in der Festhalle ausgetragen. Selbst die Weltmeister bei den Profis und Amateuren, Horst und Andrea Beer (Lanke- nau) haben in Buxtehude getanzt.

Dieser Höhenflug des Turniersports war jedoch nicht von Dauer. Insgesamt sank das Interesse am Gesellschaftstanz, das heute durch TV-Formate wie „Let's Dance“ wieder präsent ist. Anfang der 2000er wurden dann Discofox, Line Dance und vor fünf Jahren Salsa als zusätzliches Angebot in der Tanzsportabteilung aufgenommen.

In den 80ern und 90ern gehörten die Herbstbälle und die Faschingsbälle zu den festen Veranstaltungen in der Abteilung.

Lange Jahre wurde die Tanzsport-Abteilung durch Herrn Middendorf als



Das waren noch Zeiten in den 80ern: Norddeutsche 10-Tänze-Meisterschaften in der Buxtehuder Festhalle.

Tanzlehrer und Abteilungsleiter unterstützt. Genauso hat Frau Vegliasion vom Tanzhaus Buxtehude viele Jahre in der Tanzsport-Abteilung unterrichtet. Es wurde bei den Tanzlehrern und Tanztrainern immer auf eine gute Ausbildung geachtet.

In einem lebendigen Verein, erst recht in einer Tanzsport-Abteilung, herrscht immer ein gewisses Kommen und Gehen. Wer immer in den letzten 50 Jahren die Geschicke der Abteilung geleitet hat, hat gelernt, diesen Wechsel und den frischen Wind, den er mit sich bringt, als etwas Positives zu sehen. Darüber freuen wir uns sehr.

Der große Gala-Ball zum 50-jährigen Jubiläum im Tanzhaus Buxtehude mit Live-Band und Showprogramm, hat

leider nicht stattgefunden. Das Organisationsteam hat kurz vor dem Ereignis den Ball absagen müssen. Es wurden zu wenige Karten verkauft, so dass die entstehenden Kosten nicht gedeckt werden konnten.

So gut ist Tanzen für Körper und Geist

Tanzen hat sich bereits in vielen Studien als sehr gesund erwiesen: Für den

BSV **INFOBOX**
TANZEN

Größe: 64 Mitglieder
Abteilungsleiter: N. N.
Telefon: (04161) 34 82
E-Mail: tanzen@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Interessierte können gerne in jeder Tanzgruppe vorbeischauen und das Angebot kostenlos testen.

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/tanzen

Körper und den Geist. Tanzen ermöglicht uns, u.a. Stress abzubauen, hält unseren Kreislauf im Gang, stärkt unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Muskeln und Gelenke. Aber das Tolle ist: Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Damit kann das Risiko an Demenz zu erkranken um etwa 20 Prozent gesenkt werden. Aber nicht zuletzt macht Tanzen ganz einfach Spaß! Komm vorbei und probiere es aus. Bei uns ist jeder herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf dich!

DAS ANGEBOT DER TANZSPORT-ABTEILUNG

Di	18.00 – 19.00 Uhr	Line Dance Anfänger	Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen
Di	19.00 – 20.00 Uhr	Line Dance Fortgeschrittene	Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen
Di	18.45 – 20.15 Uhr	Standard/Latein	Pausenhalle GS Altkloster
Di	20.15 – 21.45 Uhr	Standard/Latein	Pausenhalle GS Altkloster
Mi	20.00 – 21.30 Uhr	Standard/Latein	Pausenhalle GS Altkloster

Neue Kurse: Line Dance!

Ein ganz besonderes Angebot des BSV für Line Dance Interessierte: Für den November 2022 bieten wir Euch eine besondere Möglichkeit an:

Für Einsteiger:

5 Termine à 60 Minuten, vom 1. bis 29. November 2022, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Zum Kennenlernen, Reinschnuppern und Ausprobieren. Wir starten mit einfachen Tänzen und lernen dabei schnell einige Schrittfolgen, die im Line Dance ständig wieder vorkommen.

Für Fortgeschrittene und Quereinsteiger:

5 Termine à 60 Minuten vom 1. bis 29. November 2022, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Die ersten Tanzschritte sind gemacht

und die Basics sind bereits bekannt. Ihr seid bereit für das nächste Level... und weiter geht's!

Getanzt werden feste Choreografien solo nebeneinander zu allen Musikrichtungen wie Country, Pop, Rock, Latein, Irish und mehr.

Ihr seid noch kein BSV-Mitglied? Kein Problem. Für eine kleine Extra-Pauschale könnt Ihr Euch für diesen Kurs auch als Nicht-Mitglieder gerne anmelden. Wir, eine gemischte Gruppe von Einsteigern und Fortgeschrittenen, heißen Euch in unseren Reihen herzlich willkommen!

See you on the dance floor!! Für weitere Fragen steht Euch Trainee- rin Carola Stöckmann gerne zur Verfügung, am besten per E-Mail: info@cs-linedance.de



**JANICE BÜCKER
FOTOGRAFIE**





NEU!!!
Studio:
Alte Dorfstr. 25



Op de Lust 32
21640 Nottensdorf

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter:
T 04163- 828 97 98

info@fotografin-buxtehude.de
www.fotografin-buxtehude.de



Bild links: Emilia Scheffer kopfüber im Rhönrad. Bild rechts: Pia Delz (links) und Emilia Scheffer bei den Norddeutschen Jugendmeisterschaften.



Rhönrad: Sprung in die Bundesklasse

Seit über 30 Jahren wird im BSV Rhönrad geturnt. Angefangen mit 5 Rädern und einer Handvoll motivierter Trainer, die aus dem Kunstturnen kamen, entstand eine immer größere Sparte im Verein. Derzeit turnen etwa 60 Kinder und Jugendliche an, in und auf insgesamt 14 verschiedenen Rhönrädern.

Mitte der 90er gingen die ersten Turnerinnen auf Wettkämpfe und starteten dort in der Landesklasse Niedersachsen. Anfangs belegte der BSV eher die hinteren Plätze. Durch viele Lehrgänge und intensives Training wurden die Turner/innen über die Jahre immer besser und konnten in der Landesklasse viele Treppchenplätze erreichen.

Dennoch turnte bisher keine der Turner/innen in der Bundesklasse. Der Unterschied zwischen Landes- und Bundesklasse ist zum einen die unterschiedliche Leistungsanforderung, vor allen Dingen aber auch der, dass in der Landesklasse nur eine Disziplin (Gerade) geturnt wird.

In der Bundesklasse kommen dann

die Disziplinen Spirale und Sprung dazu. Mit einem neu aufgestellten Wettkampf- und Förderkonzepts des DTB wurden 2016 die Weichen für einen sanften Einstieg in die Bundesklasse neu gestellt. Durch das Konzept müssen bereits die Kleinsten bei Wettkämpfen in einfachster Form alle drei Disziplinen der Bundesklasse vorturnen.

Außerdem wurden erstmalig jüngere Turnerinnen in den Landeskader aufgenommen. So wurde Emilia Scheffer 2018 mit gerade einmal 8 Jahren in den D-Kader berufen. 2019 folgte Pia Delz, damals 9 Jahre alt. Beide sind bis heute im D-Kader und haben sich über die Jahre immer weiterentwickelt.

Anfang 2022 stand dann die Entscheidung an, ob wir gemeinsam den Weg in die Bundesklasse wagen sollen. Denn in dem Jahr, in dem die Jungen und Mädchen 12 werden, können sie erstmalig in dieser Klasse turnen.

Mit der Unterstützung der Kadertrainer starteten Pia und Emilia im März 2022 bei den Landesmeisterschaften in

der AK B12 (Bundesklasse). Beide meisterten ihre Übungen so gut, dass sie sich für die Norddeutschen Jugendmeisterschaften qualifizierten.

Es wurde weiter intensiv trainiert, aber auch in Brilon war die Konkurrenz groß. Beide Mädchen waren sehr nervös. Pia turnte alle drei Übungen – bis auf einen Fehler in der Geradekür – souverän durch. Emilia patzte in der Geradekür leider drei Mal, konnte aber anschließend durch eine sauber geturnte Spiralekür Punkte gut machen.

Aufgrund der Platzierungen und der Gesamtpunktzahl konnten sich beide Starterinnen sogar für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifizieren.

Damit hatte sie der Ehrgeiz endgültig gepackt. Von da an wurde noch intensiver trainiert. Jede freie Hallenzeit wurde genutzt, um alle Übungen weiter zu verbessern. Am 26. Juni ging es dann mit großer Vorfreude nach Hannover. Leider konnte Pia aus gesundheitlichen Gründen nicht mitfahren, sodass Emilia alleine gegen 14 weitere Mädchen in

ihrer Altersklasse AK B12 antreten musste.

Beim Sprung zeigte Emilia einen Salto vorwärts gehockt vom Rad und konnte diesen sicher stehen. Auch die beiden anderen Disziplinen turnte sie ohne größere Fehler durch und konnte damit ihr Ziel, unter die Top 10 zu kommen, erreichen. Am Ende belegte sie mit 15,15 Punkten den 10. Platz von insgesamt 15 Turnerinnen.

Beide Mädchen sind froh, den Weg in die Bundesklasse gewagt zu haben und wollen auch im kommenden Jahr wieder ihr Bestes geben.

Da die Gruppen derzeit sehr voll sind, können nur nach Absprache neue Kinder beim Rhönrad aufgenommen werden. Infos dazu gibt es bei der Abteilungsleiterin Andrea Scheffer, Tel. (04161) 75 95 59 oder per Mail: andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de.

Trainingszeiten:

Mo 18.00–20.00 Uhr ab 11 Jahre
Fr 15.00–16.15 Uhr 6 bis 11 Jahre



Quelle: Dieter Lange

BSU
» Starke Leistung
...das TAGEBLATT: Aktuell, analysierend, hintergründig.
Die Nr. 1 der Sportberichterstattung im Landkreis.

MittwochsJOURNAL TAGEBLATT TV TAGEBLATT.de

STADER
BUXTEHÜDER
ALTTLÄNDER

TAGEBLATT

www.tageblatt.de

besser in den Tag

Vielfältige Aktivitäten in der Radsport-Abteilung

Im BSV-„Schwarm“ macht es Spaß

Liebe Freunde des Radsports, herzlich willkommen in der Radsport-Abteilung des BSV. Unseren Mitgliedern und Interessierten bieten wir neben diversen Trainings-Terminen auf der Straße und im Gelände auch die Möglichkeit, den Radsport auf ausgewählten Veranstaltungen und eigens organisierten Ausfahrten um die Region hinaus zu erfahren.

Bei uns steht neben dem sportlichen Aspekt das soziale Miteinander im Mittelpunkt. Bei uns wird gemeinsam gestartet und am Ende auch gemeinsam das Eis genossen.

Aktuell bieten wir euch Rennrad-, Gravel- und Mountainbike-Training an. Die Trainingstermine könnt ihr der Termin-Übersicht auf der Seite www.bsv-buxtehude.de entnehmen.

Rennrad Training

Wir trainieren von Ende März bis Anfang Oktober. Unser Anradeln ist jedes Jahr der Auftakt in die Saison und wir bauen gemeinsam die Fitness wieder auf. Um für alle eine passende Trainingsgruppe anbieten zu können, gibt es drei Termine:

- montags mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 28–29km/h
- dienstags „Cappuccino“ Runde mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 24–26km/h
- mittwochs zwei Gruppen: 1x schnell 30+ km/h und 1x mit 28–29 km/h

Wir begleiten euch mit erfahrenen Guides, die jederzeit auf eure Wünsche und Anregungen eingehen. Bitte sprecht uns an.

Gravel Training

Gravel Räder sind geländetaugliche Räder, die auch Querfeldeinräder genannt werden. Optisch erinnern diese Räder stark an ein Rennrad, sind aber aufgrund der dickeren Bereifung auch für Geländefahrten bestens geeignet. Besonders diese Form des Radsports

boomt. Hier bieten wir euch auch ein regelmäßiges Training an. Unsere Guides kennen viele Pfade, die es gemeinsam zu erkunden gilt.

Mountainbike MTB

Nach dem gemeinsamen Rennrad-Abradeln startet unsere MTB Saison. Diese geht von Oktober bis März. Unser Revier sind die Fischbeker Heide, der Rosengarten und die Harburger Berge. Auch hier passen wir die Strecke an die Fähigkeiten der Teilnehmer an. Grundsätzlich ist für die Teilnahme aber eine gute Grundkondition erforderlich. Nutzt gerne eine der Schnuppertouren, um einen Eindruck zu bekommen. Wir haben ein richtig gutes MTB Revier vor unserer „Haustür“ und kommen während der Trainingsfahrten auf 500 bis 700 Höhenmeter.

Ausfahrten

Unser Terminkalender ist gespickt mit Terminen für gemeinsame Ausfahrten. Wir mögen uns und verbringen auch an Wochenenden viel Zeit miteinander. Einige Highlights sind:

- Anradeln mit Kaffee und Kuchen
- Fischbrötchen Tour von/nach Cuxhaven (je nach Wind)
- Eine sportliche Herausforderung (2022 Mecklenburger Seenrunde 90 & 300 km) für 2023 ist die Teilnahme am Rhönmarathon geplant
- Ausfahrt drei Tage von Freitag bis Sonntag (wir waren z.B. mit dem Rad in Kopenhagen)
- Bikepacking Tour ab 2023
- MTB Tour Wilseder Berg 100 km
- Krabbenpultour Hamburg
- regelmäßige spontane Touren
- Schnupperradeln
- Schnitzeljagd für Familien ab 2023
- Vereinsmeisterschaft im Einzelzeitfahren Rennrad
- Abradeln Rennrad
- Anradeln MTB

Veranstaltungen

Unsere Has' & Igel RTF (Radtourenfahrt) feierte dieses Jahr das 25-jährige Jubiläum. Wir nehmen auch sehr gerne an diversen Radtourenfahrten (RTF) teil. Diese Veranstaltungen sind einfach schön und es macht Spaß, im BSV-„Schwarm“ aufzutreten.

Bei uns gilt Helmpflicht. Neben einem sicheren Fahrrad ist es wichtig, dass ihr mindestens eine Trinkflasche, eine Kleinigkeit zu essen und ein Pannenset (Ersatzschlauch, Pumpe, Reifenheber) dabei habt.

Meldet euch gerne bei uns – wir freuen uns auf euch!

Es ist spannender, sein Hobby mit Gleichgesinnten auszuüben. Der aktive



Austausch untereinander ist eine viel Spaß und Freude. wichtige Komponente. Auch die Teilnahme und sogar die Planung von gemeinsamen Ausfahrten macht sehr

Sportliche Grüße aus der Radsportabteilung des BSV

Wir suchen eine/n engagierten und ideenreichen

hauptamtliche/n Trainer*in (w/m/d) für unsere neue Kindersportschule

in Teilzeit oder im Rahmen eines Minijobs

Aufgabenbereich:

- Durchführung des Kindersportschulangebotes in allen Altersgruppen
- Kooperationsangebote in Schulen, Kindergärten und mit externen Partnern
- Sport- und Ferienangebote für Kinder

Anforderungsprofil:

- Sie lieben den Sport und bringen sportpraktische Erfahrungen im Umgang mit Kindern mit
- Sie verfügen über ein Studium/eine Ausbildung im Bereich Sport und Bewegung oder verfügen über vergleichbare, nachweisbare Kompetenzen
- zu Ihren Stärken gehört der mitreißende Umgang mit Kindern und deren Eltern
- Sie verfügen über fundierte didaktische und methodische Kenntnisse im Kindersport
- Sie können begeistern, sind zuverlässig, teamfähig, flexibel und belastbar
- Ihr Organisationstalent und hohe Sozialkompetenz zeichnen sie samt Ihrem sicheren und souveränen Auftreten aus
- Gelegentliche Einsätze an Wochenendaktionen und Ferienspiele sind für Sie möglich

Wir bieten:

Anspruchsvolle, kreative und interessante Aufgabengebiete:

- Flexible Arbeitszeiten, sowie feste Arbeitszeiten im Rahmen der Sportangebote
- Persönliche und berufliche Entwicklungschancen sowie Weiterbildungsmöglichkeiten
- Unbefristeter Anstellungsvertrag

Bewerbungen inkl. Gehaltsvorstellungen bitte per E-Mail an:

Nina Djafari
nina.djafari@bsv-buxtehude.de
www.bsv-buxtehude.de



INFOBOX Radsport

Größe: 71 Mitglieder

Abteilungsleiter: Lars Groß

stellv. Abteilungsleiter: Erik Manke

Telefon: BSV-GS (04161) 34 82

E-Mail: bsvradsport@gmail.com

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte sind bei jedem Training willkommen und können das Angebot unverbindlich „testen“.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

RTF, 1. Mai 2022

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/radsport

Mit unseren Fitnesskursen aktiv bleiben!

Für alle, die gern in lockerer Atmosphäre etwas für ihre Fitness tun wollen – egal ob Männlein oder Weiblein, dick oder dünn, jung oder jung geblieben, stehen unsere Fitnessstunden – AUCH OHNE VEREINSMITGLIEDSCHAFT – zur Verfügung. Mit flotter Musik und guter Laune wollen wir euch unser vielseitiges Angebot vorstellen. Lasst euch überraschen und testet es aus!

ZUMBA

Das schweißtreibende Tanz-Workout ist ein Mix aus Tanz- und Intervalltraining. Es macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform.

Der Mega-Fitness-Trend sorgt für eine extra Portion gute Laune und bringt dich lächelnd zum Schwitzen.

Der Einstieg ist einfach. Dynamische Bewegungen zu südamerikanischen Sounds stehen im Vordergrund des Trainings. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Durch die ständige Bewegung und wechselnden Geschwindigkeiten wird deine Ausdauer verbessert und zugleich dein Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Auch die Koordination und Beweglichkeit wird sich verbessern!

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA genau das Richtige!

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr
BSV-CitySport
mit Sandra Breckling



Stepp-Fit



Stepp-Fit

Step it up and down! Tolles Herzkreislauftraining mit dem Step-Brett zu flotter Musik. Damit nicht nur der Körper trainiert, werden kleine Schrittkombinationen step by step aufgebaut. Dann kräftigen wir Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Mittwoch 18.00 bis 18.45 Uhr
Rotkäppchen Schule
mit Nicola Jolitz



BodyWorkout

ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Du möchtest deine Figur verändern, einen flachen Bauch bekommen und deine Arme und Beine straffen? Dann ist BodyWorkout der ideale Einstieg für jedes Alter und Können. Der Wechsel von Ausdauer- und Kraftsequenzen bringt deinen Puls auf Hochtouren, regt den Stoffwechsel an und führt zu einem Nachbrenneffekt. Ein Kurs für alle, die sich nach der Arbeit mit trendiger Musik auspowern möchten.

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr
Berufsbildende Schulen
mit Salina Claußen



Functional TRAINING

Die ganzheitliche Trainingsmethoden, bei der nicht nur der Muskelaufbau im Vordergrund stehen, sondern auch Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Mit Hilfe eines wöchentlich wechselnden Trainingsprogramms in Form eines Zirkeltrainings stabilisieren und stärken wir unseren Körper und machen ihn fit für den Alltag und andere sportliche Belastungen. Eine Kombination aus Kraft-, Stabilitäts- und Mobilitätsübungen fordern deinen gesamten Körper heraus. Probiere es aus!

FUNCTIONAL INDOOR
Mittwoch 19.00 bis 20 Uhr
(Anmeldung Online)
BSV-CitySport
mit Birgit Noack

FUNCTIONAL OUTDOOR
Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr
(Anmeldung Online)
Kraftwerk, Brillenburgsweg 27e
mit Leonie Ternité



Mobility

ist ein Beweglichkeits-training, mit Stretching- und auch Faszienübungen. Es verbessert den Bewegungsradius deiner Sehnen, Bänder und Gelenke. Ziel der Stunde ist das Lösen von Verspannungen und das Aufdehnen der betroffenen Bereiche. Deine sportliche Auszeit vom Alltagsstress.

Mittwoch 18.45 bis 19.30 Uhr
Rotkäppchen Schule
mit Nicola Jolitz



Aroha

Das Tanzworkout im 3/4 Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit ist das Training ein effektiver Fett- und Kalorienkiller, der vor allem deine Muskulatur an Gesäß, Bauch und Oberschenkel kräftigt.

Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr
(Anmeldung Online)
BSV-CitySport
mit Anja Nöhmer



STRONG auch für Männer

kombiniert hochintensives Intervalltraining mit motivierenden Musikeinsatz. Mit Hilfe deines Eigengewichtes verbesserst du Ausdauer, Tonus und Muskeln.

Schweißtreibende Intervalle bringen deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Schneller stärker werden: Indem du härter trainierst, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar. So erreichst auch du deine Fitnessziele!

Montag 19.00 bis 20.00 Uhr
BSV-CitySport
mit Sandra Breckling



INFOBOX Aerobic & Fitness

Größe: 347 Mitglieder

Ansprechpartnerin: Nicola Jolitz

E-Mail: familiejolitz@t-online.de

Weitere Infos im Internet: www.bsv-buxtehude.de/gymnastikfitness

**Unser
Trainer-
Team**



Claudia Hartung de Groot



Alina Pein



Iris Wenzel



Michelle Wolter



Zhu Sun



Sara Gollasch

**Endlich wieder
auf der Bühne
mit Publikum**

Die Jazzdance-Gruppen „Colourful“ und „Art Collection“ unter Leitung von Claudia Hartung de Groot gaben ihr Können diesen Sommer bei insgesamt drei Auftritten zum Besten. Durch die Corona-Pandemie waren die Tänzerinnen lange nicht mehr auf einer Bühne gewesen, was die Aufregung und die Vorfreude natürlich verstärkte.

Auf dem Buxtehuder Stadtfest am 11. Juni zeigten die Mitglieder von „Colourful“ ihre Aufwärm Tänze sowie die Choreografie zum Lied „Cool“ von Dua Lipa. Auch die Tänzerinnen von „Art Collection“ traten sowohl auf dem



Gruppe „Colorful“

Stadtfest als auch auf dem niedersächsischen Tag des Sports mit „Cool“ auf. Dabei standen die zwei Auftritte der Gruppe in einer Reihe mit verschiedensten Darbietungen von Sportvereinen aus ganz Niedersachsen.

Die beiden Jazzdance-Gruppen pro-

ben jeden Donnerstag in der Sporthalle HPS-neu und freuen sich sehr auf neue Gesichter!

Die 13- bis 16-jährigen Mitglieder von „Colourful“ von 16 bis 17 Uhr, die 17- bis 19-jährigen von „Art Collection“ von 17 bis 18 Uhr.



Tanzauftritt beim Zapfenstreich

Die Freude, beim großen Zapfenstreich der Altkloster Schützen im Jahnstadion auftreten zu können, war groß. Dort durfte die Tanzgruppe „Power Generation“ zeigen, was sie in den letzten Monaten geübt hat. Insgesamt sechs Mädchen tanzten zu dem Lied „Thank You“

von Lena Meyer-Landrut und zeigten eine Super-Leistung.

Wer zwischen 9 und 13 Jahre alt ist und Lust hat, bei „Power Generation“ mitzutanzten, kann gerne dienstags von 18 Uhr bis 19 Uhr in die Sporthalle der Grundschule Stieglitzweg kommen.



Gruppe „Energy“



Tanzminis

Die Tanzminis trainieren immer mittwochs um 15 Uhr im BSV CitySport (Poststr. 7 bis 9). Alle Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren sind herzlich willkommen. Unter Leitung der Trainerin Alina Pein wird zu moderner und kindgerechter Musik getanzt und auf spielerische Weise Choreografien gelernt. Die Gruppe freut sich immer über neue tanzbegeisterte Gesichter. Die Anmeldung erfolgt online über die Internetseite.

Nach langer Zeit finden endlich wie-

INFOBOX
Jazz Dance

Ansprechpartnerin Jazz Dance:
Claudia Hartung de Groot

E-Mail: jazzdance@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Interessierte können jedes Angebot unverbindlich „testen“ oder einen Kurs buchen.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?
Die Abteilung bestreitet keine Wettkämpfe, kann aber für Show-Auftritte gebucht werden. Bitte fragen Sie nach!

Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/jazzdance

**Hallo, ich bin
Sara Gollasch!**

Hallo, ich heiße Sara, bin 16 Jahre alt und gehe in die 11. Klasse. Seit Juni bin ich die neue Trainerin der Jazzdance Gruppe „Lollipop“.



In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur oder mit Freunden unterwegs, lese und mache Sport. Zur Zeit tanze ich in der Tanzgruppe „Colourful“ im BSV. Mit sechs Jahren habe ich selber in der Tanzgruppe „Lollipop“ angefangen. Deswegen ist es für mich eine noch größere Freude, jetzt die Trainerposition dort zu übernehmen. Ich habe immer viel Spaß beim Tanzen gehabt und freue mich, meine Begeisterung weiter zu geben.

der tolle Veranstaltungen statt. Zuletzt besuchten die Minis das Seniorenheim Delmer Hof in Apensen. Gemeinsam mit der Tanzgruppe „Colourful“ von Claudia Hartung de Groot durften sie auf dem Sommerfest der Senioren ihre Tänze vorzeigen. Die zwei Gruppen lieferten mit ihrer guten Laune und den tänzerischen Einlagen einen großartigen Auftritt ab.

Eine kühle Belohnung und jede Menge glückliche Gesichter rundeten den Tag ab. **Alina Pein, Trainerin**

Unser Angebot im BSV

Jazz Dance für Kinder

Di	16.30–17.30	7–9 Jahre	BBS	Malin Sperling
Di	18.00–19.00	10–13 Jahre	GS Stieglitzweg	Michelle Wolter
Mi	15.00–16.00*	5–7 Jahre	BSV-CitySport	Alina Pein
Fr	16.00–17.00	10–12 Jahre	BSV-CitySport	Sara Gollasch

Jazz Dance für Jugendliche

Mo	20.00–21.15	ab 18 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot
Do	16.00–17.00*	ab 14 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot
Do	17.00–18.00*	ab 16 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot
Fr	17.30–19.00*	ab 16 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot

Jazz Dance für Erwachsene

Di	20.15–21.45	ab 30 Jahren	BSV-CitySport	Zhu Sun
Do	15.00–16.00*	ab 65 Jahren	BSV-CitySport	Iris Wenzel
Fr	19.00–20.00*	ab 20 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot

* zur Zeit nur mit Warteliste



Mette Pribnow beim Vorhandschlag.

Tennis – ein

In dieser Ausgabe lassen wir einmal Malte Pribnow, Ansprechpartner für die Mitglieder des BSV in Sachen Kooperation mit dem Tennisverein Buxtehude-Alt Kloster, zu Wort kommen. Er berichtet, wie er und im Anschluss seine ganze Familie den Weg zum Tennissport gefunden haben.

Wir sind eine fünfköpfige Familie aus Ottensen und seit vielen Jahren Mitglieder im BSV. Vor einigen Jahren bin ich – Malte (47) – über die Kooperation zwischen dem BSV und dem Partnerverein TV Buxtehude-Alt Kloster auf das Tennisangebot aufmerksam geworden.

Nachdem ich einige Trainingsstunden genommen hatte, habe ich mit anderen Hobbyspielern meine Fähigkeiten verbessert und mich einer Herrenmannschaft angeschlossen. Aktuell spiele ich im Herrenteam Ü-40 im Tennisverband Niedersachsen-Bremen e. V.

Von meiner Tennisbegeisterung

angesteckt haben meine Tochter Liv Mette (16) und mein Sohn Mats (12) ebenfalls mit Tennistraining begonnen. Beide trainieren wöchentlich zusammen mit anderen Jugendlichen auf der Anlage des Vereins. In dieser Saison hat Mats mit seiner Mannschaft Punktspiele bei den B-Junioren bestritten.

Letztes Jahr haben dann auch meine Frau Kerstin (48) und mein Sohn Jan (9) Lust aufs Tennisspielen bekommen und trainieren regelmäßig.

Der Tennisverein Buxtehude-Alt Kloster bietet uns als Familie die Möglichkeit, zusammen auf der schön gelegenen Anlage mit sechs Sandplätzen Tennis zu spielen. Ob Doppel als Geschwisterpaar, Mixed-Doppel mit den Eltern oder einfach ein paar Bälle mit dem Papa schlagen: Tennis spielen bringt einfach Spaß und man findet in unserem Verein immer Spieler auf seinem Niveau!

Außerdem mögen wir die entspannte und freundliche Atmosphäre auf der Anlage. Nach dem Spiel kann man auf der Terrasse vor dem Clubhaus noch ein kühles Getränk oder ein Eis genießen.

Sehr beliebt ist bei unseren Kindern das Turnier zum Saisonabschluss für die Jugend, bei dem es tolle Preise der Sponsoren zu gewinnen gibt.

INFO: Tennis für BSVer

- BSV-Mitglieder können auf der Tennisanlage unseres Partnervereins TV Buxtehude-Alt Kloster spielen.
- € 95 Jahresgebühr für Erwachsene, bei Eintritt nach dem 15. Juli nur € 50 Jahresgebühr.
- Für Schüler und Jugendliche € 65, bei Eintritt nach dem 15. Juli nur € 35 Jahresgebühr.
- Im Eintrittsjahr ist kein Arbeitsdienst zu entrichten, in den darauffolgenden Jahren umfasst der Arbeitsdienst 4 Stunden.
- Anmeldung und weitere Infos in der BSV-Geschäftsstelle.
- Ansprechpartner: Malte Pribnow, mobil: 0157/31 80 86 42, E-Mail: maltepribnow@hotmail.com

walk with us

Starte deine Ausbildung bei uns!



Jan Pribnow beim Training mit Papa Malte (oben) sowie sitzend auf dem Schiedsrichterstuhl – hier hat er die beste Aussicht auf die ganze Anlage.



Sport für die ganze Familie

Die komplette Tennis-Familie Pribnow von links: Mette, Mats, Kerstin, Malte und Jan Pribnow.



Wir wünschen dem BSV viel Erfolg in der neuen Bundesliga-Saison und im Europa-Pokal!

Baakenhafen BF 99, HafenCity Hamburg



Visualisierungen: moka studio



INGENIEURLEISTUNGEN AUS EINER HAND:

Tragwerks-
planung



Brandschutz



Bauphysik



Prüf- und Sachver-
ständigenwesen



Schallschutz



**KFP Ingenieure GmbH | Lüneburger Schanze 9 | 21614 Buxtehude | Tel. 0 41 61 / 74 01-0
info@kfp-ingenieure.de | www.kfp-ingenieure.de**

Schwimmen: Neue Kurse! BSV sucht Übungsleiter!



INFOBOX

Schwimmen

Größe: 62 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Anke Oldenburg

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Die Schwimm-Abteilung bestreitet keine Wettkämpfe. Wettkämpfe bestreiten nur die Triathleten.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

Seit Mitte September 2022 bietet die Schwimmabteilung des Buxtehuder SV wieder eine Reihe von Kinder-Schwimmkursen im Aquarella-Bad an – ohne Corona-Einschränkungen.

Am Dienstag und Mittwoch gibt es wieder Kinder-Schwimmkurse unter den alt bekannten Bedingungen. Insgesamt finden zwei Silberkurse, drei Bronzekurse und vier Seepferdchenkurse im Aquarella statt. Goldkurse können zur Zeit leider nicht angeboten werden.

Da uns noch immer ein hauptamtlicher Übungsleiter oder Trainer fehlt, können längst nicht alle Kurse wie vor der Corona-Zeit gegeben werden. Am Dienstag und Donnerstag stehen dem Verein noch weitere Wasserzeiten zu, die aktuell wegen Personalmangel nicht genutzt werden können.

Glücklicherweise ist es dem Buxtehuder SV gelungen, wieder Übungsleiter für den Aquafitness-Bereich zu finden. Am Montag, Dienstag und

Samstag finden solche Kurse ebenfalls im Aquarella wieder statt – mehr Infos zu den Aquafitness-Kursen in dieser BSV-Aktuell auf den Seiten 18+19.

Werden Verein unterstützen möchte, setze sich bitte mit der BSV-Geschäftsstelle in Verbindung: Telefon (04161) 34 82 oder per Mail info@bsv-buxtehude.de

Wir würden uns in der Schwimmabteilung über neue Kollegen freuen, um weitere Kurse anbieten zu können.



WIR SUCHEN DICH!

Du arbeitest gern mit Menschen zusammen und bist auf der Suche nach einer sportlichen Herausforderung?

Für unsere neue moderne Sportstätte Kraftwerk am Brillenburgsweg in Buxtehude suchen wir ab November 2022 hochmotivierte und sportbegeisterte Fitness- und Rehatrainer*innen für folgende Angebote:

Rehatrainer*in:

- Reha Orthopädie
- Reha Lunge/Innere Medizin
- Funktionstraining
- Reha Neurologie

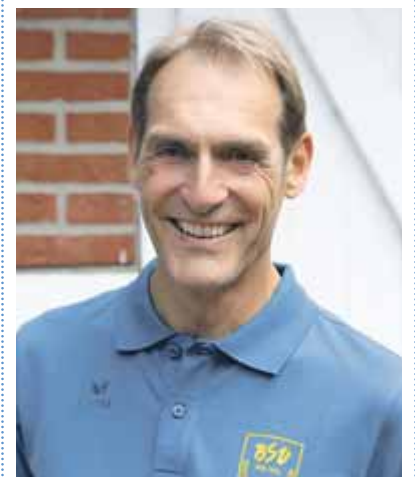
Fitnesstrainer*in:

- Core / Korce
- Hot Iron
- Jonga
- Tai Chi, Qi Gong
- Tabata
- Faszien
- Trailrunning

Kontaktiere uns gern! Wir freuen uns auf dich.

Ansprechpartnerin: Nina Djafari

Kontakt: nina.djafari@bsv-buxtehude.de



Wir sagen: Vielen Dank, Stefan Hebecker!

Erfolgreicher Triathlet, ehemaliger Schatzmeister der Triathlon-Abteilung, Vorstand Finanzen und vom 15. Januar 2021 bis 30. Juni 2022 Vorstandssprecher. Stefan Hebecker ist schon über Jahre dem BSV sehr verbunden. Zum Juli 2022 hat er sich aus dem BSV-Vorstand verabschiedet. Wir bedanken uns für sein großartiges Engagement!

Wir laden ein zur „Reinhard-Naugk-Runde“

Herzlich willkommen sind nicht nur die Leichtathleten, sondern im Sinne des legendären und unvergessenen Vereinssportlehrers Reinhard Naugk (*1931–†2005) alle BSVer und Freunde des BSV! Begonnen haben wir am Mittwoch, den 25. Mai 2022. Wir treffen uns nun alle zwei Monate jeweils am 3. Mittwoch im Monat zum gemütlichen Klönschnack ab 14 Uhr bei Kaffee und Kuchen im „Cafe Port“ (Stader Straße 18). Das Cafe schließt um 17 Uhr. Folgende Termine sind vorgesehen und dem Cafe mitgeteilt:

– 16. November 2022

– 18. Januar 2023

– 15. März 2023

(Hein Güterslohs Geburtstag)

– 17. Mai 2023

– 19. Juli 2023

– 20. September 2023

– 15. November 2023

Wir machen ein freiwilliges soziales Jahr im BSV!



Lasse Aden

Moin. Ich bin Lasse Aden, 19 Jahre alt und einer der diesjährigen BFDler des Buxtehuder SV. Ich bin selbst sportlich aktiv, seit ich zur Schule gehe. Ich habe begonnen mit Handball, bevor ich über Flag und später American Football beim BSV gelandet bin. Durch erstes Engagement als Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche meiner Sparte habe ich Interesse für Vereinsarbeit entwickelt und bin so auch darauf gekommen, einen BFD im Sport zu machen. Ich freue mich auf das kommende Jahr, in dem ich viel lernen und mich entwickeln werde.



Malin Sperling

Mein Name ist Malin Sperling, ich bin 18 Jahre alt und als Bundesfreiwilligen-Dienstleistende im BSV tätig. Seit 13 Jahren bin ich Mitglied im BSV und aktiv im Bereich Kunstturnen. Ich turne seit meinem 5. Lebensjahr, habe 2021 meine Übungsleiter C-Lizenz im Breitensport fürs Gerätturnen erworben und im Frühjahr dieses Jahres meine eigene Turngruppe übernommen. Nun freue ich mich auf das kommende Jahr, in dem ich den Verein weiterhin tatkräftig unterstützen und aus einer anderen Perspektive näher kennenlernen kann. Ich hoffe, viele neue Erfahrungen zu sammeln und mich persönlich und sportlich weiter zu entwickeln.



David Lüer

Ich heiße David Lüer und absolviere ein freiwilliges soziales Jahr in der Handball-Abteilung des BSV. Ich freue mich sehr, mehr Einblick hinter die Kulissen des Vereins zu bekommen und tatkräftig im Trainingsalltag mit anzupacken. Ich bin glücklich, dass ich mein FSJ beim BSV verbringen kann, da ich seit den „Minis“ in der BSV-Handball zuhause bin. Besonders freue ich mich auf neue Aufgaben und die Verantwortung, die ich in dieser Rolle übernehmen darf. Als Trainer werde ich hauptsächlich bei der männlichen E-Jugend und D-Jugend tätig sein. Als Spieler bin ich in dieser Saison in den 1. Herren des TSV Bremervörde aktiv.



Paula Heider

Ich heiße Paula Heider und bin 18 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus der Nähe von Rendsburg und wohne seit Sommer in Buxtehude. Neben meinem FSJ, das ich zum einen in der Handball-Abteilung des BSV und zum anderen an der Halepaghen Schule mache, spiele ich beim BSV in der A-Jugend und im Juniorenteam in der 3. Liga Handball. Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung, Verantwortung zu übernehmen, neue Erfahrungen zu sammeln und mehr über den Verein und die Organisation zu erfahren. Ich freue mich auf die gute Zusammenarbeit mit Trainern, Kindern und Eltern!



So erreichen Sie uns:

**Buxtehuder Sportverein
von 1862 e. V. – Geschäftsstelle**

Adresse Lange Straße 16
21614 Buxtehude

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Mittwoch 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
15.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Freitag 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

KONTAKT:

Telefon (04161) 34 82
Fax (04161) 46 38
Internet: www.bsv-buxtehude.de
Mail: info@bsv-buxtehude.de

Monats-Beiträge im BSV

Erwachsene (ab 26 Jahre)	16,50 €
Kinder bis 18 Jahre	11,00 €
Junge Erwachsene (19–25 Jahre)	13,00 €
Familien (2 Erw. + Kinder b. 18)	35,00 €
Passive (ohne Sportbetrieb)	5,50 €

Folgende Abteilungen erheben einen Zusatzbeitrag

American Football	10,00 €
Gesundheitssport	10,00 €
Herzsport	10,00 €
Tanzen	5,00 €
Kinderturnen	3,00 €
Rhönrad	3,00 €
Judo	2,00 €
Osteoporose	2,00 €
Boxen	1,00 €

160 Jahre Buxtehuder Sportverein

Hätten Sie es gewusst? Der BSV als ältester Buxtehuder Sportverein ist im August 160 Jahre alt geworden. Die Chronologie:

- 4. August 1862:** Der „Männerturn-Verein zu Buxtehude“ wird gegründet
- 1. Mai 1872:** Gründung „Zöglingsabteilung“ (Jugendriege)
- 3. Februar 1912:** Gründung „Frauenturnverein“ als Frauenabteilung
- 2. Februar 1935:** Fusion von „Männerturnverein Buxtehude“, „Turnverein Altkloster“ und „Buxtehuder Sportclub“ zum „VfL Buxtehude von 1862“
- 22. April 1945:** Die britische Besatzungsmacht löst den „VfL Buxtehude“ auf
- 24. November 1945:** Der „Buxtehuder Sportverein von 1862“ wird als offizieller Nachfolger des VfL gegründet

Unsere Inserenten

Alle Inserenten und Werbepartner in diesem Sonderheft helfen uns, diese Ausgabe der „BSV aktuell“ zu finanzieren. Wir bedanken uns dafür und bitten um freundliche Beachtung.

Autohaus Eberstein	37	Keimling Naturkost	16
BKS Sommerfeld	28	KFP Ingenieure	45
Clever Fit	10	LaCantina	15
Dr. Schwarz Wirtschaftsprüfer	2	Metz Baugeschäft	15
Druckerei Pusch	2	NDB Elektrotechnik	36
Ernst Stackmann	20	Physiopraxis Lasarzik & Lohmann	12
Fotografin Janice Bucker	39	Rademacher Immobilien	9
Geflügelhof Schönecke	8	Ratskeller	26
GESA-Bau	32	Rischkau Sand- und Fuhrbetrieb	33
Globetrotter Reisen	9	Schulenburg Architekten	35
HairCut	22	Simon Immobilien	38
HBI	4	Sparkasse Harburg-Buxtehude	48
Hillert Bäckerei Konditorei	13	Stadtwerke Buxtehude GmbH	21
hit-Immobilien	23	Swinegel Waschpark	22
HK Computer	47	WAPA Steuerberatungs GmbH	36
Höft Partyservice	14	Watzulik Büro- und Kopiertechnik	3
implantcast GmbH	33 + 44	Zeitungsverlag Krause	40

HKCOMPUTER®
SOFTWARE- UND SYSTEMHAUS

Seit 25 Jahren IT-Lösungen von den Profis

**Offizieller IT-Partner
der Handball-
Bundesliga Frauen
des Buxtehuder SV**

Lassen auch Sie sich von uns beraten!

Microsoft Partner

- Netzwerke
- Kommunikation
- Service
- IT-Security
- IT-Consulting
- Hardware
- Software
- Programmierung
- Webhosting
- Webdesign
- u.v.m.

Telefon: 0 41 41 / 77 90 - 0 • E-Mail: info@hk-computer.de
Telchstr. 4 • 21680 Stade • Fax 0 41 41 / 77 90 - 77 • Web: http://www.hk-computer.de

Direkt
anmelden
unter:
spkhhb.de/events



15. Sparkassen- Investmenttag

**Wie frostig wird es?
Von knapper Ener-
gie und steigenden
Zinsen.**

Montag, 7. November 2022, 19:00 Uhr

mit Dr. Gabriele Widmann, DekaBank
im **LIVESTREAM** an einem Ort Ihrer Wahl.
Seien Sie dabei.



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**