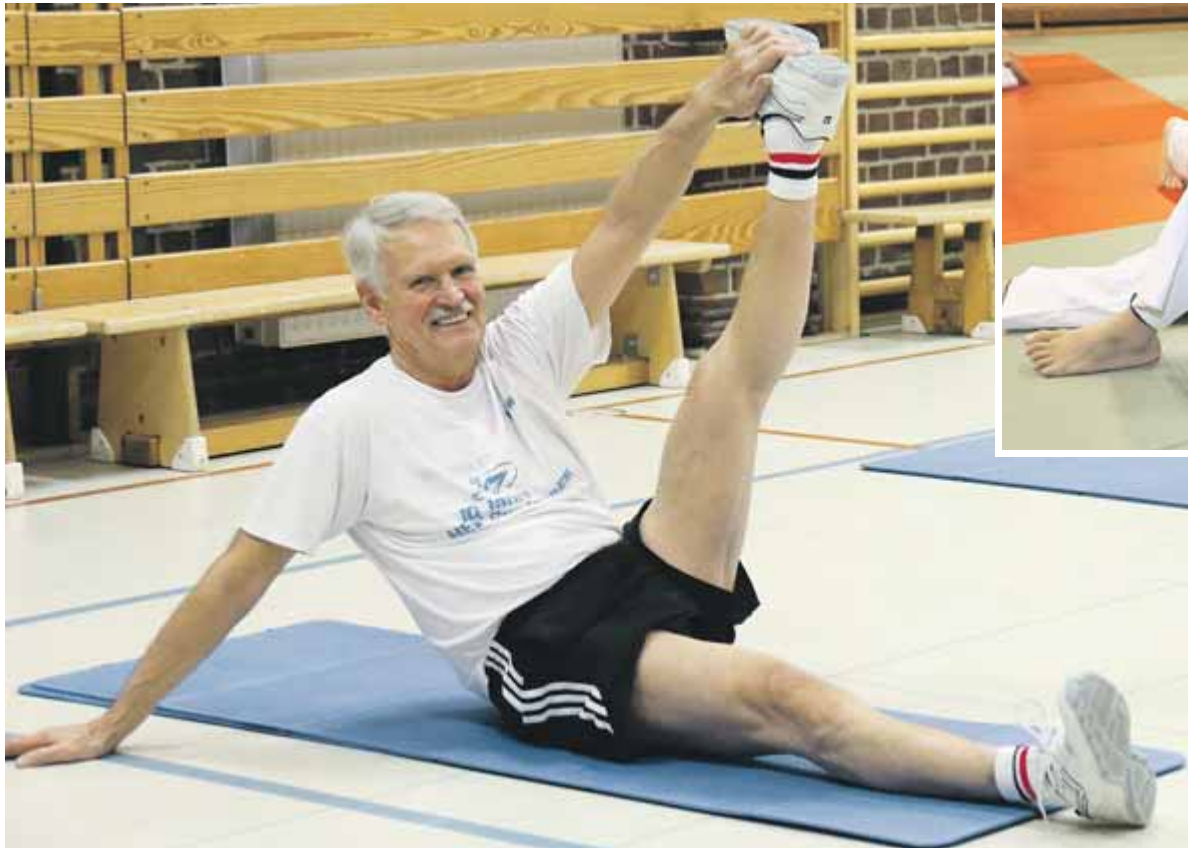


BSV aktuell



Vereinsnachrichten des Buxtehuder Sportvereins von 1862 e. V. · Ausgabe März 2018 · Ihr GRATIS-EXEMPLAR



10 SEITEN: Alles zum Gesundheitssport



Alle Sportarten! Mit vielen Infos und allen Kontaktadressen!

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



Dr. Hornung: „Irgendwas geht immer noch!“

Es ist uns allen bekannt: Bewegung ist gut für Körper, Geist und Seele. Und so wollten wir vor 35 Jahren eine Herzsportgruppe in Gang bringen – zusammen mit dem BSV.

Wir, das waren Dr. Wolfgang Schlag, Emmi Peter, Margrit Horch und ich. Anfangs fanden sich 20 Teilnehmer. Dass inzwischen über 200 mitmachen, war nicht vorauszusehen.

Dass sportliche Betätigung nicht nur gut und richtig für Gesunde ist, sondern auch und gerade für diejenigen mit eingeschränkter Belastbarkeit, war Grund für dieses Unterfangen. Es galt und gilt für Menschen nach einem Herzinfarkt herauszufinden und zu erfahren, dass sie sich auch danach – im Rahmen der eigenen Möglichkeiten – sportlich bewegen können und sich nicht als abgeschrieben ansehen.

Bewegung gibt wieder Selbstvertrauen und Mut, selbst aktiv zu werden und zu bleiben. Das gilt für alle Menschen mit Behinderungen. Wir können mehr, als wir uns zutrauen. Dabei geht es nicht um Höchstleistung, sondern um Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Darum: Bewegung, Sport, möglichst in einer Gruppe Gleichbetroffener, fördert Zuversicht und Selbstvertrauen. Wer sich bewegt, denkt, verdaut und schläft besser.

Es bewegt sich was, heute wie morgen. Sollten wir das nicht nutzen?

Ihr Dr. med. Richard Hornung



Das Qualitätssiegel „Sport der Gesundheit“ von DTB und Bundesärztekammer legt einen einheitlichen Qualitätsstandard für gesundheitsfördernde Angebote in den Sportvereinen fest.



Der BSV ist für seine Sportangebote zur Gesundheitsförderung mehrfach vom Deutschen Turnverband (DTB) mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet worden.



Die Initiative von 1982 wurde zu einer großartigen Erfolgsgeschichte: Über 200 Aktive trainieren heute jeden Samstag in neun Herzsport-Gruppen mit sehr unterschiedlichem Leistungs-Niveau auf dem Sportplatz an der Konopkastraße oder in den Sporthallen der Halepaghen-Schule.

BSV VON 1962 INFOBOX Gesundheitssport

Größe: 197 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Patricia Klindworth

E-Mail: patricia.klindworth@web.de

Weitere Infos:

www.bsv-buxtehude.de
und unter 0 41 61-34 82

AUS DEM INHALT

Gesundheitssport	2 – 11
Turnen	12
Kinderturnen	14
Trendsport	15
Judo	16
Aerobic & Jazz Dance	18
Kinder-Schwimmen	20
Golf	22
Die 6. BSV-Tanzshow	24
Triathlon	26
Handball	28
Hein Gütersloh wird 90!	30

Tanzen	31
Volleyball	32
Fußball	34
Jugend-Fußball	35
Badminton	36
Kampfsport	38
Boxen	40
Skat	41
Rollstuhlsport, Tennis, Tischtennis	42
Leichtathletik	43
Radsport	44
Der BSV informiert	46
Alle Inserenten	47
Impressum	31

Gesundheitssport im

Eigentlich ist jeder Sport gesund.

Insofern fördern sämtliche BSV-Angebote aus allen Abteilungen die Gesundheit der Aktiven.

Was also verstehen wir unter „Gesundheitssport“?

Auf 10 Seiten finden Sie alle BSV-Angebote, die gezielt der Prävention bzw. Rehabilitation dienen und nur von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern angeboten werden.

Info: Reha-Sport im BSV

1982 Der BSV bietet erstmals Herzsport an

1988 Margrit Horch initiiert „Wirbelsäulensport“, zunächst mit drei Gruppen

1999 Patricia Klindworth übernimmt die Rückengymnastik mit 7 Gruppen

1999 Sabine Neumann beginnt mit Walking, später auch mit Aqua-Sport

2000 Der Bereich Prävention wird auf- und ausgebaut

2016 Neue Reha-Angebote: Lungensport, Sport bei Diabetes und bei Krebs

Qualifikation der Übungsleiter:

Die Trainer müssen die B-Lizenz in Prävention bzw. Rehabilitation haben, um diese Sportgruppen leiten zu können.

Das Qualifikationsprofil ist in Zusammenarbeit von BSN/NTB und dem Dachverband der Krankenkassen erarbeitet worden. Die Ausbildung umfaßt anatomische Kenntnisse sowie Krankheitsbilder und den Einfluß der sportlichen Aktivitäten (Funktionsgymnastik). Die Trainer müssen regelmäßig an fachspezifischen Fortbildungen teilnehmen. Darüber hinaus wird im BSV auf weitere Fortbildungen großer Wert gelegt.

Stundeninhalte Reha:

Der Teilnehmer mit seinen Einschränkungen steht im Vordergrund. Hierfür bedarf es der Differenzierung der Übungen, damit sie für jeden einzelnen passend sind. Die Unterrichtseinheiten haben neben Kräftigung und Dehnung auch Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken im Angebot.

Ziel der Maßnahme sind die Verbesserung des Leistungspotentials, Schmerzreduzierung und positive Lebenseinstellung.

Stundeninhalte Prävention:

In diesen Stunden ist ein Schwerpunkt Vorbeugung bzw. Vermeidung von Fehlbelastungen. Körperwahrnehmung und Leistungssteigerung stehen ebenfalls auf dem Programm, sowie Entspannungsübungen.

BSV: Mit dem Herzen dabei!

200 Aktive trainieren regelmäßig für ein besseres Leben nach dem Infarkt – der jüngste ist 36!

Die Herzsport-Gruppe feierte erst im letzten Jahr ihr 35-jähriges Jubiläum, wurde 1982 von Dr. Hornung, Dr. Schlag und Dieter Kohnke ins Leben gerufen. In dieser Zeit wuchs die Gruppe von 25 Teilnehmern in der allerersten Übungsstunde auf inzwischen über 200 Mitglieder an. Dr. Hornung und Dr. Schlag sind bis heute noch für den Herzsport aktiv.

Vom Herzinfarkt zurück ins Leben, wieder Vertrauen und Sicherheit in den eigenen Körper finden und nicht bei jeder Bewegung Angst zu haben. Die Folgen eines Infarkts sind nicht nur physisch weitreichend.

Dank an Ärzte und Trainer

Insgesamt sind im BSV-Herzsport 16 Übungsleiter/innen aktiv: Sven Abraham, Jürgen Becker, Birgit Noack, Anja Nöhmer, Nadine Tolasch, Martine Moritz, Andrea Scheffer, Samira Ritt-hof, Birgit Witt, Kerstin Niemeyer, Maika Schiffer, Ina Oltmanns, Heike Fetz und Sven Niebergall. Als „Springer“ unterstützen Patricia Klindworth und Michael Riehn den Herzsport.

Die BSV-Herzsport-Gruppen werden von acht Ärzten unterstützt: Frau Dr. Siemsen, Dr. Bravos, Dr. Hornung, Dr. Klapp, Dr. Lippitz, Dr. Schlag, Dr. Wiemann und Dr. Beckmann, der den Einsatz der Ärzte zudem koordiniert. Ein besonderer Dank gilt dem Ärzte-Team, die Samstag für Samstag die Herzsport-Gruppe in ihrer Freizeit betreuen und damit erst den Herzsport ermöglichen.

„Du traust dich mit dieser Angst nichts mehr“, weiß auch Herzsport-Abteilungsleiter Karl-Heinz Sichlinger um die Wichtigkeit, nach einem Herzinfarkt wieder in Bewegung zu kommen. Er selbst hatte 1989 einen Infarkt erlitten.

Die Anwesenheit eines Arztes ist aus medizinischer Sicht eine absolute Notwendigkeit und gibt den Teilnehmern auch die nötige Sicherheit. Es gilt: Ohne Arzt wird bei der Herzsport-Gruppe nicht angefangen!

Das gibt den Kursteilnehmern ein

gutes Gefühl, so auch Bärbel und Dieter Ziem. Seit 2011 geht das Ehepaar gemeinsam zum Herzsport, nachdem Dieter im selben Jahr einen Herzinfarkt erlitten hatte. Auch Bärbel hatte es bereits getroffen, wie sich erst bei einer späteren Untersuchung ergab.

„Die Ärzte geben uns ein Gefühl von Sicherheit, das bestärkt uns, zum Herzsport zu gehen,“ sagt das Ehepaar Ziem. Für alle Fälle ist in der HPS-Halle ein Defibrillator vor Ort, der glücklicherweise noch nie zum Einsatz kam.

Herzsport ist ein sehr sensibler Reha-sport, entsprechend benötigen alle Übungsleiter eine spezielle Qualifikation. Die Reha-Ausbildung der Trainer umfasst 200 Stunden.

Was die Aufgabe für die Übungsleiter nicht einfacher macht: Die meisten Kurs-Teilnehmer haben nicht nur Probleme mit dem Herzen, sondern noch weitere Erkrankungen oder Verletzungen.

Außerdem ist Herzsport für viele Teilnehmer die erste sportliche Betätigung seit Jahren. Auch das benötigt einen besonderen Umgang mit den Herzsportlern.

Um immer auf dem neuesten Stand zu sein, muss die Lizenz alle zwei Jahre erneuert werden. So profitieren Herzsportler und Trainer stetig von aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen.

Der jüngste der rund 200 BSV-Herzsportler ist Andreas, der bereits mit 34 einen Herzinfarkt hinter sich hat. Es war eine Kombination aus ungesundem Lebensstil und Stress auf der Arbeit, beides ist oftmals der Auslöser.

Andreas (links) erlitt mit 34 Jahren einen Infarkt. Nach einem Jahr Herzsport kommt der 36-jährige im Leben wieder besser zurecht, „das verdanke ich auch der Sportgruppe.“



Der inzwischen 36-jährige kommt extra aus Dierstorf zur Herzsport-Gruppe des BSV. Nach über einem Jahr Herzsport merkt er bereits deutlich Fortschritte. „Ich treibe jetzt generell mehr Sport, dadurch ist meine Kondition viel besser. Ich bin zwar inzwischen nicht mehr so belastbar und Anstrengungen fallen mir deutlich schwieriger. Aber im Alltag komme ich wieder besser zurecht, das verdanke ich auch der Sportgruppe hier.“

Der Herzsport findet jeden Samstag stündlich von 9 bis 11 Uhr in den HPS-Hallen (Konopkastraße) statt. Bei ausreichend gutem Wetter geht es auch nach draußen.

Besonders die stärkere Trainingsgruppe kann dann auf der Grandstrecke um den Konopka-Platz noch effektiver trainieren, immerhin schaffen die Fittesten schon mehrere Runden am Stück.

Derzeit gibt es neun Trainingsgruppen im Herzsport mit ganz unterschiedlichem Leistungsniveau. Diverse Reha-Gruppen (Teilnehmer mit einer ärztli-

chen Verordnung) trainieren dabei parallel zu den BSV-Gruppen. In diesen sind Vereinsmitglieder aktiv – die meisten von ihnen haben einst mit einer ärztlichen Verordnung beim Herzsport begonnen.

Grundsätzlich gilt: Teilnehmen können alle, die eine Erkrankung des Herzens haben, nach ärztlicher Verordnung oder als BSV-Mitglied.



INFOBOX

Herzsport

Größe: 61 Mitglieder

Abteilungsleiter: Karl-Heinz Sichlinger

Telefon: (04161) 85991

E-Mail: herzsport@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Samstags 9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr
Sporthalle und Sportplatz der Halepaghen-Schule, Konopkastraße 5

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

ISB-Haase
Ingenieur- und Sachverständigenbüro



Beratender
Ingenieur

- Energieberatung
- Energieausweis
- Bewertung bebauter und unbebauter
- Kfw-Fördermittel
- Flachdachexpertisen
- Baugutachten
- Bauberatung
- Baubiologie

Öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Schäden an Gebäuden

Fon 04161 - 99 78 98

www.isb-haase.de



GROTE
einfach echt gut Immobilien.de

- Vermietung
- Verkauf
- Gutachten
- Wertermittlung

KONOPKASTRASSE 2 - 21614 BUXTEHUDE
04161-9978 0 - info@grote-immobilien.de

Viele Menschen haben „Rücken“

Die Rückenurse zählen zu den beliebtesten Kurs-Angeboten des BSV. Oft sind nur noch wenige Plätze frei. Nicht verwunderlich, schließlich haben viele Menschen Rücken-Probleme. Die meisten kommen mit Reha-Verordnung zum Wirbelsäulensport im BSV.

Das Training für den Rücken ist abwechslungsreich. Viele Übungen, die im Stehen gemacht werden, dienen der Stabilisierung, der Koordination und Aktivierung der Tiefenmuskulatur, z.B. wenn man über einen Pezziball rollt.

„Damit bringe ich jeden Body-Builder in Schwulitäten“ lacht Übungsleiterin Patricia Klindworth. Sie versucht, viele verschiedene Trainingseinflüsse zu verbinden: Funktionsgymnastik, Pilates und Faszientraining. Gezieltes Training soll die Muskulatur stärken, Koordination und Flexibilität verbessern.

Die Übungen im Liegen sind keineswegs weniger anstrengend. Ganz im Gegenteil. Die Übungen, die nicht nach viel aussehen, tun richtig weh. Im Liegen wird allerdings die Bandscheibe entscheidend entlastet. Für einige Kurs-Teilnehmer mit Rückenbeschwerden ist das wichtig, um sich überhaupt noch sportlich zu betätigen.

Die meisten Übungen kann man zuhause nachmachen, so zusätzlich trainieren. Das macht auch Rita so. Vor knapp zwei Jahren wurde bei ihr Arthro-



Rita (oben im Vordergrund) trainiert im BSV seit Jahren ihren Rücken auf Rezept. Trainerin Patricia Klindworth (links) gestaltet die Übungen abwechslungsreich, hier wird das Gleichgewicht geschult.

se diagnostiziert, die sie mit Physiotherapie behandeln sollte.

„Das hat nichts gebracht und dann hab ich gesagt: Ich will Reha-Sport machen“. So kam sie vor knapp zwei Jahren in die Wirbelsäulensport-Gruppe.

Nach ihrer ersten Verordnung bekam sie kürzlich eine neue – und das gleich über drei Jahre! Äußerst ungewöhnlich, aber Rita ist dankbar, denn sie weiß um den Wert des Rückensports.

„Eine Heilung gegen meine Arthrose gibt es hier nicht, aber ich finde Linderung. Deshalb bin ich froh und dankbar, hier noch Sport treiben zu können. Ich freue mich jede Woche aufs Neue auf die

Stunde“, schwärmt sie.

Was viele vergessen: Auch die Bauchmuskulatur trägt zu einem starken Rücken bei. „Die sind das A und O eines starken Rückens“, so Patricia Klindworth, denn „die Bauchmuskeln fungieren wie ein Deckel auf der Gegenseite des Rückens.“ Generell sei es wichtig, eine Wahrnehmung für den ganzen Körper zu bekommen, denn viele Muskelgruppen spielen für einen starken Rücken zusammen.

So dient das Rückentraining nicht nur der Prävention, sondern sorgt auch für einen sauberen Gang. Schließlich ist unser Rücken dafür verantwortlich,

dass wir aufrecht stehen und gehen.

So wichtig das Rückentraining auch ist, es kann immer sein, dass die Arbeitszeiten eine Teilnahme erschweren oder gar verhindern. Das ist vor allem für Arbeiter im Schichtdienst ein Problem.

Daher bemüht sich Patricia ihren Rückensportlern anzubieten, je nach Arbeitszeit zwischen verschiedenen Rückenkursen zu wechseln. Zu dieser Gruppe von „Springern“ gehört auch Kai Tiedemann, der bei Airbus im Schichtdienst arbeitet. Dank des Trainings kann er auch wieder bei den Bundesliga-Spielen des BSV als Helfer fungieren.

Starker/Entspannter Rücken

Das Kursangebot Starker Rücken beinhaltet neben Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen Hinweise zu rückengerechtem Alltagsverhalten, sowie verschiedene Entspannungstechniken im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Kurs-Nr. 1215 mit Birgit Witt
Montag 18 bis 19 Uhr
Dauer: 9. April bis 25. Juni 2018
Preis: € 80 (Mitglieder € 30)

Kurs-Nr. 1315 mit Birgit Witt
Montag 18 bis 19 Uhr
Dauer: 6. August bis 24. September 2018
Preis: € 68 (Mitglieder € 24)

„Orthopädie“ REHA

Es ist sinnvoll, nach krankengymnastischer bzw. physiotherapeutischer Behandlung den bisherigen Behandlungserfolg durch gezieltes Training zu stabilisieren und auszubauen. Hierfür eignet sich der Rehasport „Orthopädie“. Durch gezieltes Training wird die Muskulatur gestärkt, werden Koordination und Flexibilität verbessert. Das regelmäßige Training in der Gruppe stärkt das Selbstvertrauen und vermittelt eine positive Lebenseinstellung. Bei entsprechender Verordnung (KV 56) übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Hierfür ist eine entsprechende Indikation und regelmäßige Teilnahme erforderlich. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

In folgende REHA-Kursen sind noch freie Plätze vorhanden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolledecke, Kissen

Kurs-Nr. 1214 Patricia Klindworth
Montag 11 bis 12 Uhr

Dauer: 9. April bis 25. Juni 2018
Preis: € 93,50 (Mitglieder € 33)

Kurs-Nr. 1314 Patricia Klindworth
Montag 11 bis 12 Uhr

Dauer: 2. Juli bis 24. September 2018
Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

Kurs-Nr. 5202 mit Maïke Schiffer
Dienstag 11.45 bis 12.30 Uhr

Dauer: 3. April bis 26. Juni 2018
Preis: € 93,50 (Mitglieder € 33)

Kurs-Nr. 5302 mit Maïke Schiffer
Dienstag 11.45 bis 12.30 Uhr

Dauer: 3. Juli bis 25. September 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Kurs-Nr. 1204 Patricia Klindworth
Dienstag 16 oder 17 Uhr

Dauer: 3. April bis 26. Juni 2018
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 1304 mit Patricia Klindworth
Dienstag 16 oder 17 Uhr

Dauer: 3. Juli - 25. September 2018
Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

Kurs-Nr. 1207 mit Patricia Klindworth
Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Dauer: 4. Apr. - 27. Juni 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Kurs-Nr. 1307 mit Patricia Klindworth
Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Dauer: 1. August bis 26. September 2018
Preis: € 76,50 (Mitglieder € 27)

Kurs-Nr. 1208 +1209 mit Maïke Schiffer
Mittwoch 16 oder 17 Uhr

Dauer: 4. April bis 27. Juni 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Kurs-Nr. 1308 +1309 mit Maïke Schiffer
Mittwoch 16 oder 17 Uhr

Dauer: 3. Juni bis 26. September 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

KURS FÜR HOCHALTRIGE

Kurs-Nr. 5204 mit Maïke Schiffer
Freitag 11.30 bis 12.30 Uhr

Dauer: 6. April bis 29. Juni 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

KURS FÜR HOCHALTRIGE

Kurs-Nr. 5304 mit Maïke Schiffer
Freitag 11.30 bis 12.30 Uhr

Dauer: 6. Juli bis 28. September 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)



Kurzatmig? Dann hilft Ihnen vielleicht der Lungensport

In der Lungensport-Gruppe wird fleißig gepulst. Was für viele jetzt erst einmal merkwürdig klingt, ist nichts anderes als Puls-Messung: In Ruhe, unter Belastung und nach Erholung.

So kann Übungsleiterin Maike Schiffer perfekt die Belastung der Teilnehmer steuern. Idealerweise steigt der Puls nach Belastung kurz an. Drei Minuten später wird der Erholungspuls gemessen. Sinkt der Puls nach der Pause nicht, muss die Belastung reduziert werden.

Bei Lungensport denkt man vielleicht zuerst an Atemübungen und ähnliches. In der Tat wird viel Wert gelegt auf bewusste Atmung und korrekte Technik. Durch die Nase einatmen und ganz langsam durch den Mund wieder aus. Die meisten Übungen zielen aber auf eine Verbesserung von Koordination und Ausdauer.

Die Lungensportler sind alle auf einem unterschiedlichen Leistungsniveau, daher führt jeder die Übungen während der dreiminütigen Intervalle in seinem eigenen Tempo aus. „Das ist schließlich kein Wettlauf“, gibt Maike zu bedenken, die die Gruppe kürzlich übernommen hat. „Ich bin ja noch ganz frisch hier. Alle sind hier motiviert und gehen hier bislang immer mit einem Grinsen raus“, freut sich die zertifizierte

Reha-Trainerin.

Die Gründe, am Lungensport teilzunehmen sind vielfältig: Kurzatmigkeit oder Erkrankungen von Lunge oder Bronchien. „Keine Luft zu bekommen ist lebensbedrohlich, das sollte man nie unterschätzen“, gibt Maike zu bedenken.

Renate ist eine der vielen Teilnehmerinnen mit COPD. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung wurde bei ihr bereits vor 12 Jahren festgestellt. Sie möchte gerne fit bleiben, ist daher vor einem Jahr dazu gestoßen. „Der Lungensport hilft mir sehr. Eine Verbesserung ist kaum möglich, aber so wirke ich der Krankheit entgegen“, erläutert sie ihre Erfolge nach nur einem Jahr.

Ein weiteres Mitglied der Gruppe ist Hein Gütersloh, seit einigen Wochen dabei. Das BSV-Ehrenmitglied erkrankte kürzlich mit 89 Jahren an einer Lungenentzündung, die ihm immer noch zu schaffen macht. „Meine Beine sind fit, ich könnte den ganzen Tag laufen. Aber schon nach wenigen Schritten fehlt mir die Luft“, sagt der ehemalige Leichtathlet. Die 3-Minuten Intervalle tun ihm sehr gut, zudem hält er sich Zuhause mit kleinen Übungen fit. „Das ist eine gute Kombination“, sagt er selbst: „Bewusst gehen, bewusst ein- und ausatmen – das nehme ich hier mit!“.

len Leistungsfähigkeit anpasst. An unserer Lungensportgruppe können Sie auch mit einer Verordnung vom Arzt teilnehmen.

Es gibt ab April einen neuen Kurs:

Kurs-Nr. 5211 mit Sven Niebergall
Montag 16 bis 17 Uhr
9. April – 25. Juni 2018
Anmeldung BSV-Geschäftsstelle
(Tel. 04161-3482)

Lungensport

Eine spezielle Sport- und Bewegungstherapie für Menschen mit COPD oder Asthma, die sich der individuellen

Kurs-Nr. 5001 mit Maike Schiffer
Montag 14.30 bis 15.30 Uhr

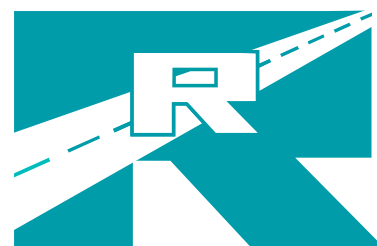
Kurs-Nr. 5007 mit Maike Schiffer
Freitag 12.30 bis 13.30 Uhr

Bitte in der Geschäftsstelle nachfragen, da die Gruppen zur Zeit voll sind.



Heute nutzen die Lungensportler für ihre Übungen zur Abwechslung einen Stock, das Training hat immer andere Inhalte.

Auch BSV-Ehrenmitglied
Hein Gütersloh (Foto links) gehört zur Gruppe.



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

Aquajogging – da kommen

„Fit ins Wochenende“ heisst das Aqua-Jogging-Angebot des BSV. Der Name ist Programm.

Schon um 9 Uhr trifft sich die Wassersportgruppe jeden Samstag im Aquarella. Das Hallenbad öffnet extra so früh seine Tore.

Aquajogging bietet sich für Jung und Alt an, die Gruppe von Trainerin Sabine

Neumann ist bunt gemischt. Bärbel gehört mit 62 Jahren zu den älteren Teilnehmern, marschiert aber regelmäßig im Wasser vorne weg.

Melanie ist mit 30 Jahren das jüngste und neueste Mitglied in der Gruppe von 20 Männern und Frauen. Die junge Mutter nutzt die Zeit, in der ihr Sohn beim Seepferdchen-Kurs ist und tut sich

selbst etwas Gutes.

Während das Aufwärmen noch im hüfthohen Wasser stattfindet, geht es für das richtige Aquajogging in den Tiefenbereich ohne Bodenkontakt. Bereits beim Warm-Up kommen diverse Hilfsmittel zum Einsatz: Wassergewichte, Poolnudeln oder Aqua-Hanteln. Diese sind aus Styropor und leicht, im Was-

ser werden sie durch den Auftrieb allerdings zu einem wirkungsvollen Trainingsgerät.

Im Tiefenbereich kommen erneut die Hanteln zum Einsatz. Neulinge nutzen einen Aqua-Gurt, der ihnen Auftrieb gibt. So kann sich jeder frei und intensiv bewegen.

Geübte Teilnehmer benötigen kei-

Aquafitness

Kräftigung, Fitness und Training durch Aquafitness. Aquafitness fällt nicht schwer, denn im Wasser bewegt man sich fast schwerelos. Geräte, die beim Aquafit eingesetzt werden, müssen nicht immer toll aussehen und viel kosten. Das Fitnessgerät „Pool-Nudel“ kommt hier zum Einsatz. Schlauchförmig ist sie 1,60 Meter lang und flexibel einsetzbar.

Kurs-Nr. 2203 mit Sabine Neumann
Montag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr im Aquarella
Dauer: 5. März - 8. Mai 2018
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

Kurs-Nr. 2303 mit Sabine Neumann
Montag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr im Aquarella
Dauer: 10. September - 26. November 2018
Preis: € 110 (Mitglieder € 57,20)

Kurs-Nr. 2207 mit Sabine Neumann
Samstag 9 Uhr im Aquarella
Dauer: 10. März - 12. Mai 2018
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

Kurs-Nr. 2307 mit Sabine Neumann
Samstag 9 Uhr im Aquarella
Dauer: 15. September - 24. November 2018
Preis: € 100 (Mitglieder € 52)

Kurs-Nr. 2201 mit Sabine Neumann
Montag 15 Uhr im Estebad Kayser
Dauer: 9. April - 25. Juni 2018
Preis: € 110 (Mitglieder € 57,20)

Kurs-Nr. 2301 mit Sabine Neumann
Montag 15 Uhr im Estebad Kayser
Dauer: 2. Juni - 24. September 2018
Preis: € 90 (Mitglieder € 46,80)

Kurs-Nr. 2204 mit Sabine Neumann
Donnerstag 20 Uhr im Estebad Kayser
Dauer: 8. März - 3. Mai 2018
Quereinstieg noch möglich
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

Kurs-Nr. 2304 mit Sabine Neumann
Donnerstag 20 Uhr im Estebad Kayser
Dauer: 17. Mai - 12. Juni 2018
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

Kurs-Nr. 2404 mit Sabine Neumann
Donnerstag 20 Uhr im Estebad Kayser
Dauer: 9. August - 27. September 2018
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

Bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen!



Die 30-jährige Melanie (im Vordergrund) ist neu in der Gruppe. Das Aufwärmen findet noch im flachen Wasser statt – mit Aqua-Hanteln aus Styropor.

Aquajogging

Zum Training werden Aqua-Jogginggurte getragen und Aqua-Hanteln kommen zum Einsatz. Somit kann sich der Trainierende frei und intensiv bewegen. Arme und Beine führen dabei die Bewegung des Laufens aus. Es handelt sich hierbei um ein Kraft- und Ausdauertraining. Bei fließenden Bewegungen bleiben die Teilnehmer ständig aktiv, die Herzfrequenz steigt und der Stoffwechsel wird aktiviert. Aquajogging ist gelenkschonend und bietet sich für Jeden, ob jung oder alt, an.

Kurs-Nr. 2207 mit Sabine Neumann
im Aquarella
Dienstag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr
Dauer: 6. März - 8. Mai 2018 (7x)
Preis: € 70 (Mitglieder € 36,40)

Kurs-Nr. 2307 mit Sabine Neumann
im Aquarella
Dienstag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr
Dauer: 11. September - 27. November 2018 (11x)
Preis: € 110 (Mitglieder € 57,20)

Rehasport Wassergymnastik

Lehrschwimmbad Neukloster/Estebad Kayser

Ziel ist es, Menschen mit dem nassen Element vertraut zu machen, Spaß, Freude, Bewegung im Wasser zu vermitteln. Die sanfte Kraft des warmen Wassers lässt sich gezielt für das physische und psychische Wohlbefinden des Körpers einsetzen. Durch das Training wird eine Entlastung der Gelenke, eine Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der Durchblutung erreicht. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit und Kondition geschult.

Montag 14 Uhr mit Maren Sommerfeld
Lehrschwimmbaden Neukloster

Montag 14 oder 16 Uhr mit Sabine Neumann
Estebad Kayser

Mittwoch 18 Uhr mit Sabine Neumann
Lehrschwimmbaden Neukloster

Hinweis: bitte in der Geschäftsstelle nachfragen, da die Gruppen zur Zeit voll sind.

alle „Fit ins Wochenende“

nen Aqua-Gurt, nutzen aber die Hanteln als Auftrieb. Arme und Beine führen im Wasser die Bewegung des Laufens aus. Es ist wichtig, dass der Körper dabei aufrecht bleibt und man nicht in Schwimmbewegungen fällt.

Einige, die schon länger dabei sind, beherrschen sogar die „Königsdisziplin“: Jogging ganz ohne Hilfsmittel –

übrigens ein ganz beeindruckender Anblick. Melanie hingegen braucht natürlich in ihrer ersten Stunde einen Aqua-Gurt. „Das ist ja echt anstrengend“, entfährt es ihr lachend bei den ersten Schritten im Tiefenbereich.

Aquajogging trägt auch gelenkschonend zur Gewichtsabnahme bei. Ebenso führt es zum Stressabbau. Der hohe

gesundheitliche Wert von Aquasport in Kombination mit der belebenden Wirkung des Wassers ist unbestritten.

Deshalb sind viele Teilnehmer schon lange dabei. „Sport im Wasser ist gesund und die Bedingungen hier sind wirklich ideal. Dazu die frühe Zeit am Samstagmorgen, da weiß ich immer gleich, dass ich was gemacht habe“, sagt Jutta, seit

zehn Jahren dabei.

Nach der anstrengenden Trainingsstunde geht es zum Abschluss zur Entspannung rüber ins Wellnessbecken, ein weiteres „Goodie“, das dem BSV vom Aquarella zur Verfügung steht. Die Erholung dort ist hochverdient und hinterher geht es wahrlich „Fit ins Wochenende“!



Übungsleiterin Sabine Neumann beobachtet die Gruppe vom Beckenrand. Die Teilnehmer sind jetzt im tiefen Wasser, nutzen die Aqua-Hanteln aus Styropor zum Auftrieb. Was den Teilnehmern besonders gut gefällt: Am frühen Samstagmorgen ist für sie viel Platz im Wasser des Aquarella-Bades...

XXL-Sport – mit maximalem Spaß!

XXL-Fitness ist eine Sportgruppe für Personen, die trotz ihres Übergewichts gerne Sport treiben möchten. Die wichtigste Botschaft vorweg: Übergewicht hindert nicht an Sport!

Spaß an Bewegung: Das ist das oberste Ziel der XXL-Sportgruppe, die sich freitags im City-Sport Buxtehude trifft. „Die Überwindung herzukommen, ist wahrscheinlich die größte Hürde“, sind sich die Kursteilnehmer einig.

Dabei bietet der XXL-Sport eigentlich immer eine muntere Trainingsstunde. Geleitet wird die Gruppe von Sven Abraham, ein zertifizierter Reha-Trainer, der 2014 im Zuge der Ausbildung für die Herzsport-Gruppe seine Qualifikation erwarb.

Die Initiative für die XXL-Sportgruppe stammt von ihm, die Idee von seiner Frau und gemeinsamen Freunden. Und weil der Übungsleiter auch

„etwas auf den Rippen“ haben sollte, fiel die Wahl des Übungsleiters im BSV letztendlich auf Sven selbst. „Wenn ich die Übung machen kann, dann kann meine Gruppe das auch!“, ist sein Motto.

In der Tat scheint die Gruppe, die bereits seit gut zwei Jahren existiert, von ihrem Trainer begeistert. Ob beim Walken durch den Kursraum oder bei Kräftigungsübungen – Sven gibt wie seine Teilnehmer Gas, will immer das Beste rausholen.

Das Training zielt auf eine Steigerung von Kraft und Ausdauer ab, die Fortschritte sind dabei auf Zeit angelegt. Jeder macht bei den Übungen sein eigenes Tempo und leistet auch nur so viel, wie er schafft.

So entsteht auch ein Teamgedanke, die Teilnehmer wollen alle gemeinsam durchhalten. Die meisten hätten dabei

nach eigener Aussage wirklich bei 0 angefangen. Sven: „Aller Anfang ist schwer. Aber längst schon sieht man bei jeder Trainingseinheit Fortschritte“. Die sechs Mann und Frau starke Gruppe lacht sehr viel und ist mit Spaß dabei. Mit zunehmender Trainingsdauer wird zunehmend gepustet, der Stimmung tut dies aber keinen Abbruch.

Ob 60 oder 150 Kilo, ob jung oder etwas älter – XXL-Fitness ist für alle was, die glauben sie hätten etwas zu viel auf den Hüften. Die jüngste in der Runde ist Claudia (30), Silvia mit 60 die älteste. Die Rentnerin wusste nach einer OP, dass sie wieder etwas mehr machen muss. Die XXL-Sportgruppe war für sie die ideale Anlaufstelle. „Man merkt, dass man doch noch was kann“, lacht die Seniorin. Da greift die Trainingsphilosophie des Trainers wieder: Jeder macht, so viel er schafft.

XXL-Fitness mit Spaß

Sport auch für Personen, bei denen die Waage nicht das Wunschgewicht anzeigt. Du möchtest sportlich aktiv sein, aber du denkst, dein Übergewicht hindert dich daran? Du bist schnell aus der Puste? Das ändern wir!

Funktionelle Übungen und Kräftigung und Stärkung des Körpers, sowie Förderung der Koordination und der Ausdauer. Das Ganze im gut gelaunten Kreis von Gleichgesinnten (inklusive Übungsleiter).

Kurs-Nr. 3223 mit Sven Abraham
Freitag 20 bis 21.30 Uhr
Dauer: 7. Sept. – 7. Dez. 2018
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Bei Wind und Wetter walken die Teilnehmer durch den schönen Neukloster Forst. Und in den Pausen nutzt man die Stöcker für eine kurze Gymnastik.



Walking ist (k)ein Spaziergang

Seit fast 20 Jahren, genauer gesagt 1999, besteht die Gruppe der Walker im BSV. Anfangs walkten etwa nur 3 bis 5 Teilnehmer mit schwingenden Armen und großen Schritten durch den Wald. In der Öffentlichkeit wurde man anfangs noch sehr belächelt, heute ist es selbstverständlich, wenn Menschen uns mit dieser Sportart begegnen.

Heute gibt es im BSV mehrere Walking-Gruppen mit je etwa 15 Teilnehmern. Die Dienstagsgruppe ist z. B. eine Nordic-Walking-Gruppe, freitags treffen sich die Stick-Walker und auch beim Lauftreff am Mittwoch gibt es eine

Walking-Gruppe, allerdings ganz ohne Stöcke.

Außerdem trifft sich die ehemalige Donnerstags-Gruppe immer noch privat zum gemeinsamen Walken. Bei Wind und Wetter sind die Teilnehmer ein- bis zweimal in der Woche unterwegs. Regelmäßige und richtige Bewegung an der frischen Luft ist die beste Medizin für junge und ältere, jung gebliebene Personen.

Das erste Gebot lautet: Der Walker passt sich den Gegebenheiten an. Das heißt: Kleidung, Schuhe sowie das Equipment sind von größter Bedeu-

tung. Man trägt je nach Neigung Leggings, Sporthosen oder auch Jeans.

Selbst bei den Stöcken gibt es verschiedene Vorlieben. Die einen nutzen richtige Walking-Stöcke, andere sind mit Wanderstöcken unterwegs. Diese können beim Abstoßen nicht „fallen gelassen werden“ und sind besser für Stick-Nordic-Walking geeignet.

Stickwalking ist eine sanftere Sportart und eignet sich sehr für Senioren- und Reha-Gruppen. Nordic-Walking ist die sportliche, rasantere Form des Stockganges und wird heute überwiegend ausgeführt, ist intensiver und gehört zum Gesundheits- und Ausdauersport.

Bei der Schuhwahl sind sich die Teilnehmer einig – festes Walking-Schuhwerk ist Pflicht. Denn schon bei wenig Regen ist im Wald rutschig, und die Gruppe läuft bei nahezu jedem Wetter. Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung.

Dazu macht Trainerin Sabine Neumann aber keine Vorgaben. „Am Ende muss sich jeder wohlfühlen, wie bei jeder anderen Sportart auch.“ Anders bei der Lauf-Technik – die korrekte Ausführung ist entscheidend. Die

Schultern sollen locker und entspannt sein, die Hände schwingen hüftbreit. Hüfte, Knie und Fuß werden beim Fußabstoß fast vollständig gestreckt. Abrollen über den ganzen Fuß und das Ganze bei aufrechter Körperposition.

Walking hat sehr viele positive Effekte: Stressabbau, Senkung der Herzfrequenz und Verbesserung der Durchblutung. Nordic-Walking ist gelenkschonend und wenig verletzungsgefährdend, der Waldboden mit seinen Eigenschaften trägt sehr dazu bei.

Neben den gesundheitlichen Vorteilen findet die Bewegung an der frischen Luft statt und der Walker kann die Gemeinschaft sowie die tolle Atmosphäre im Neukloster Forst genießen. „Wir erleben hier alle vier Jahreszeiten. Haben so eine sich immer wechselnde Strecke, das ist wirklich schön“, beschreibt Sabine die Laufstrecke, die sich das ganze Jahr über verändert.

Auch Matthias, das neueste Mitglied der Nordic-Walker, ist schon total begeistert. „Ich hab da schon richtig Ehrgeiz entwickelt. Man ist an der frischen Luft, bewegt sich. Das ist wichtig. Außerdem mag ich die Gemeinschaft“.

WALKING/LAUFEN ALS GESUNDHEITSSPORT

Montag	18.30–19.45	Lauftreff Just for Fun	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Viola Bruch Sabine Neumann
Dienstag	09.30–11.00	Nordic-/Stickwalking	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Patricia Klindworth
Mittwoch	18.30–20.00	Lauftreff Just for fun Jugendl./Erw. (auch Anfänger)	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Sven Abraham
Mittwoch	18.30–20.00	Walking	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Sabine Neumann
Freitag	09.30–11.00	Nordic-/Stickwalking (Senioren)	Wettloopsweg*	Sabine Neumann

*am Wald, **Winterzeit Jahnstadion, Sommerzeit Wettloopsweg, ***Walking, Gymnastik

Selbstversuch: „Es sieht doch so einfach aus...“

Was ganz einfach aussieht, ist tatsächlich gar nicht so leicht. Trotz gründlicher Einweisung musste Sabine Neumann mich schon auf den ersten Metern mehrfach korrigieren.

Ich mache die Fehler, die alle beim ersten Mal Nordic-Walking machen: Ich bin zu steif in den Schultern, drücke mich nicht korrekt mit den Stöcken ab und gerate damit immer wieder ins Stick-Walking.

Und es fällt mir schwer, den richtigen Rhythmus zu halten. Beim Schritt vor geht eigentlich der Arm auf der Gegenseite zurück. Irgendwie schaffe ich es aber immer wieder, den Arm auf der Schrittseite mitzuschwingen. Einmal

den Rhythmus verloren, dauert es ein paar Schritte, bis ich wieder drin bin.

Die Atmosphäre in der Gruppe und die Strecke durch den Wald fand ich schön, schnell merke ich die entspannende Wirkung des Walking. Aber: Ich bin ja nicht zum Spazieren dabei, sondern zum Walken!

Nordic-Walking sollte zügigen Schrittes erfolgen, am Ende halte ich, 25 Jahre, so gerade mit dem Ende der Gruppe mit. Vorne sprinten mir 50-jährige und ältere davon, fliegen förmlich über den Waldboden. Erstaunlich und der ultimative Beweis, wie viel die richtige Technik beim Walking ausmacht.

Mario Battmer



„Fit Kids“ macht Kinder stärker

„Fit Kids“ ist eine Kinder-Turnstunde der etwas anderen Art. Hier geht es in erster Linie darum, Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und das Selbstwertgefühl zu stärken. Dabei wird sehr kreativ gearbeitet:

Mal balancieren die Kinder im Dschungel oder eine über wackelige Brücken. Dann sind sie im Schnee und fahren Schlitten. Dabei werden spielerisch Ausdauer, Haltung, Koordination und Wahrnehmung gefördert – für Kinder elementar in der Entwicklung. „Fit Kids“ ist eine ganzheitliche Entwicklungsförderung für Grund- und Vorschulkinder.

Eine Kinderärztin aus Buxtehude sah in diesen Bereichen vor einigen Jahren zunehmend Schwächen bei vielen Kindern und kam auf den BSV zu, ob man nicht ein Rehasport-Angebot für Kinder schaffen könne. Gesagt, getan.

Für dieses Angebot werden jetzt speziell geschulte Übungsleiter eingesetzt, Andrea Scheffer erwarb die B-Lizenz im Kinderturnen sowie die Lizenz zum Übungsleiter B (Gesundheitsförderung im Kinderturnen mit einem Reha-Zertifikat Entwicklungsauffälligkeiten bei Kindern). Dies ist wichtig, da alle Kinder des Kurses ihre eigenen „Entwicklungsauffälligkeiten“ haben.

Diese zeichnen sich meist durch Schwächen in Koordination, Haltung oder Wahrnehmung aus. Linus ist in der Gruppe noch ein ganz besonderer Fall, denn er wurde gehörlos geboren.

Zum Hören benötigt er Hörprothesen, so genannte Cochlea-Implantate. Die werden mit Akku betrieben. „Wenn Linus mal nur noch „hä“ fragt, dann ist wahrscheinlich mal wieder der Akku leer“, lacht Mutter Sonja. Die Familie kann sich in solchen Fällen per Gebärdensprache verständigen.

Mit der Geburt von Linus hat sich das Leben der Familie Kuestner verändert. Früher war Sonja selbst noch Übungsleiterin der Triathlon-Trainingsgruppe. Die Herausforderung ein gehörloses Kind groß zu ziehen, hatte dann natürlich Vorrang. Als sie von einer Nachbarin von der „Fit Kids“

erfahren hat, ist sie mit Linus gemeinsam hin – und war total begeistert. „Die Kinder sind hier in einem geschützten Raum. Der Kurs ist kein Wettkampf, und trotzdem fördert der Sport das Selbstvertrauen der Kinder“, sagt Sonja. So würden die Kinder mehr Selbstwertgefühl bekommen und geraten ganz unbewusst miteinander in Kontakt.

Die Stunden basieren auf einer festen Planung, meist vier bis sechs Übungsstunden für ein bestimmtes Ziel, z. B. Stärkung des Gleichgewichtes. In einer kleinen Gruppe (max. 10 Kinder) werden die Kinder ohne Leistungsdruck individuell gefördert.

Es werden ihnen nicht Schwächen aufgezeigt, sondern ihre Stärken gestärkt. Das wiederum verbessert ihr Selbstwertgefühl.

In der Übungsstunde wird viel mit Alltagsmaterialien und erlebnisorientiert gespielt und geturnt. Die Stunden werden dann mit ganz viel Vorstellungskraft gefüllt. Ein einfaches Rollbrett wird ganz schnell zu einem Auto, ein Kasten zu einem riesigen Berg. Für Linus und die anderen Kids ideal.

„Gerade für Linus ist das Aufnehmen der verschiedenen Einflüsse wichtig, er muss ja jedes Geräusch erst lernen. So ist es eine gute Vorbereitung für die Schule“.

Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. (04161) 75 95 59

Fit Kids

Ganzheitliche Entwicklungsförderung für Vor- und Grundschul-kinder mit Andrea Scheffer

- Kleine Gruppen (max. 10 Kinder)
- Speziell ausgebildete Trainerin
- Ansätze der Psychomotorik
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Schulung der Ausdauer, Haltung, Koordination und Wahrnehmung
- Erlebnisorientiertes Turnen

Andrea Scheffer
Tel. (04161) 75 95 59



MALEREIBETRIEB
Tobaben
GMBH

Felix-Wankel-Str. 45
21614 Buxtehude
Telefon 0 41 61/23 27

**Wir bringen Farbe ins Spiel...
und fördern den BSV!**



Rademacher Immobilien GmbH
Fair und kompetent

Bei uns ist Ihre Immobilie in
allerbesten Händen

Vermietung von Häusern und
Wohnungen

Verkauf von Häusern, Grundstücken,
Wohnungen

Verkauf und Vermietung von
gewerblichen Räumen

Baulandentwicklung und Erschließung



Telefon:
04161-83051

Rademacher Immobilien GmbH
Hauptstraße 15 – 21614 Buxtehude
www.rademacher-immobilien.de

Schönecke
– seit 1914 –

Frisch & bunt
Hauptsache gesund!

Wochenmärkte:

Buxtehude (Altkl.): Sa 8-12 Uhr
Jork: Fr 14-18 Uhr
Neu Wulmstorf: Mi 8-13 Uhr
Fr 8-18 Uhr

www.schoenecke.de



**Frohe Ostern mit
Eiern von Schönecke!**



Das Qualitätssiegel „Sport der Gesundheit“ von DTB und Bundesärztekammer legt einen einheitlichen Qualitätsstandard für gesundheitsfördernde Angebote in den Sportvereinen fest.



Der BSV ist für seine Sportangebote zur Gesundheitsförderung mehrfach vom Deutschen Turnverband (DTB) mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet worden.

Yoga: Sonder-Konditionen für BSV-Mitglieder



Ergänzen sich mit ihrem Angebot:
Yogalehrer Sven Schneider und
Aromatologin Katherina Schneider.
FOTO: YOGAZENTRUM

Bei unserem Kooperationspartner, dem Yogazentrum Buxtehude, bekommen alle BSV-Mitglieder 40% Rabatt auf alle Tarife und Kurse. Dabei profitieren sie vom großzügigem Kurs-Angebot des Yogazentrums.

So können nicht nur Yoga-Kurse morgens, vormittags, nachmittags und abends besucht werden. Es können auch verpaßte Yoga-Stunden in allen anderen Kursen nachgeholt werden.

Mit dem Yoga-Monatsabo (36 Euro für 1x wöchentlich Yoga oder 60 Euro für 2x wöchentlich Yoga) genießen BSV-Mitglieder ohne Mindestlaufzeit völlige Flexibilität bei freier Kurswahl – eine Kostenerstattung der Krankenkassen ist möglich. Anmeldungen nehmen die BSV-Geschäftsstelle und das Yogazentrum Buxtehude entgegen.



Yogazentrum
BUXTEHUDE
Yoga mit Sinn

Yogazentrum Buxtehude
Westende 4
21614 Buxtehude
Telefon: (0177) 42 08 730
mail@yogazentrum-buxtehude.de
www.yogazentrum-buxtehude.de

Sport bei Diabetes

Ganzheitliche Therapie, um die Insulinempfindlichkeit zu verbessern, Übergewicht abzubauen und Bluthochdruck entgegen zu wirken. Teilnahme auch mit einer Rehasport-Verordnung möglich.

Kurs-Nr. 5005 mit Maike Schiffer
Donnerstag 12 bis 13 Uhr
Einstieg jeder Zeit möglich!

Sport bei Krebs

Da der Körper ebenso wie die Seele Stärkung nach dieser Odyssee benötigt, beginnt man mit einem Training, welches alle Aspekte anspricht.

Es ist nachgewiesen, dass ein leichtes Training einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die körperliche Rehabilitation bei Krebspatienten hat.

Regelmäßiges Training vermeidet Muskel- und Sehnenverletzungen, fördert die Beweglichkeit, verbessert oder beugt Lymphödemen vor, stärkt das Immunsystem, stimuliert das Herz-Kreislaufsystem.

Mit entsprechender Verordnung ist die Teilnahme am Reha-Sport kostenlos. Ihre Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten.

Kurs-Nr. 5006 mit Maike Schiffer
Mittwoch 11 bis 12 Uhr
Einstieg jeder Zeit möglich

Pilates für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 3001 mit Nicola Jolitz
Donnerstag 10 bis 11 Uhr
Bitte fragen Sie in der
Geschäftsstelle nach freien Plätzen

Pilates

Kurs-Nr. 3002 mit Birgit Noack
Donnerstag 18 oder 19 Uhr
Bitte fragen Sie in der
Geschäftsstelle nach freien Plätzen

Aroha

Ist ein effektives Ganzkörpertraining im $\frac{3}{4}$ Takt. Inspiriert vom Tai Chi, Kung Fu und dem Haka-Kriegstanz der Maori ist dies ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter teilnehmen kann. Durch den Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen wird Stress abgebaut und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Kurs-Nr. 3103 mit Anja Nöhmer
Mittwoch 20 bis 21.15 Uhr
Dauer: 11. Januar bis 5. April 2018
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Mama fit – Baby mit

Ein Kurs für Mütter, die auch mit Baby (max. 1 Jahr) gerne wieder Sport machen möchten.

- Ganzkörpertraining für die Mamas
- Übungen für und mit den Babys
- Optimal auf Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt
- Im Anschluss an die Rückbildung
- Der ideale Einstieg in das Fitnessstraining

Kurs-Nr. 3210 mit Karola Denkert
Donnerstag 9 bis 10 Uhr
Dauer: 12. April bis 21. Juni 2018
Preis: € 68 (Mitglieder € 24)

Kurs-Nr. 3310 mit Karola Denkert
Donnerstag 9 bis 10 Uhr
Dauer: 9. August - 27. September 2018
Preis: € 68 (Mitglieder € 24)

Fitness light

Kurs zur Ganzkörperkräftigung, um die Muskulatur zu stärken und Schmerzen vorzubeugen. Kombiniert mit leichten Fitnessübungen mit Musik.

Kurs-Nr. 3212 mit Karola Denkert
Dienstag 19 bis 20 Uhr
Dauer: 10. April bis 26. Juni 2018
Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

FORME DEINE ZUKUNFT
als Auszubildende/r bei uns!

Werde **BÄCKER/IN** oder
FACHVERKÄUFER/IN
im Lebensmittelhandwerk,
Schwerpunkt Bäckerei.

Bewerbung an:
Marktstraße 22, 21698 Harsefeld,
bewerbung@baeckerei-hillert.de,
oder direkt in einer Filiale abgeben.



Ihr 3-Sterne-Hotel
im Zentrum der Stadt

Kiek mol wedder in!

**HOTEL AM
STADTPARK**

persönlich · herzlich · regional



Bahnhofstraße 1 (Este-Passage) · 21614 Buxtehude
Telefon 041 61 / 50 68 10 · www.stadtpark-buxtehude.de



Ob im Stehen oder auf dem Hocker: Bewegung tut immer gut. Und Erika hat immer ihren Gehwagen dabei...

Was ist Osteoporose?

Alleine in Deutschland leiden über sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Die Dunkelziffer ist unbekannt. Denn das Heimtückische an dieser Erkrankung ist, dass der Knochen-schwund schleichend fortschreitet und Betroffene oft erst spät bemerken, dass etwas nicht stimmt. Das ist meist der Fall, wenn starke Schmerzen oder der erste Knochenbruch auftreten – bis dahin können zehn oder mehr Jahre vergehen.

Auch im Alter mit Spaß dabei!

Selbst bei einer gravierenden Krankheit wie Osteoporose sollte man auf sportliche Betätigung nicht verzichten. Bewegung und Kräftigung des Körpers sind gerade dann besonders wichtig.

Aber das Training mit dem Knochenschwund muss mit Bedacht erfolgen. Jedes Stolpern, jeder Sturz birgt das Risiko eines Knochenbruchs.

Die Trainings-Inhalte müssen also mit besonderer Sorgfalt ausgewählt werden. Der Fokus liegt auf der Sturzprophylaxe, daher gibt es im Training kein Laufen und Springen, keine übermäßigen Kraft- und Ausdauerübungen.

Es wird ruhig, aber bestimmt an Koordination und Beweglichkeit

gearbeitet, nur leichtes Krafttraining absolviert.

Die etwa 16 Frauen starke Gruppe trainiert dabei mit sehr viel Spaß und Ehrgeiz im BSV-CitySport unter Leitung von Trainerin Patricia Klindworth. Die lustige Trainingsrunde hat sogar ein Maskottchen – von der Übungsleiterin „Piffi“ getauft, von Erika selbst Mercedes genannt: Es ist Erikas Gehwagen und definitiv Teil der Gruppe.

Erika ist seit vier Jahren trotz schwerster Osteoporose dabei und weiß selbst, wie gut ihr das Training tut. „Wir sind hochmotiviert, kommen schließlich freiwillig hier her, weil der Kurs einfach Riesenspaß macht. Der Kurs hat mir so viel

gegeben, ich bin im Alltag viel sicherer geworden“, sagt sie.

Für Patricia ist es als Trainerin wichtig, differenziert trainieren zu lassen, „die Leute da abzuholen, wo sie sind“. Das sei ein zentraler Punkt im Reha-Sport.

Es wird auch nicht auf dem Boden trainiert, der trotz Matten einfach zu hart wäre. Stattdessen gibt es eine muntere Hockerrunde.

Die Hocker kommen auch zum Einsatz, wenn jemand bei den Geh-Übungen nicht mehr mitmachen kann – wie Christa, die nach ihrem Meniskusriss darauf brann-te, wieder in die Gruppe einzusteigen. „Mir tut das körperlich und seelisch gut. Ich habe gemerkt, dass mir die Gruppe gefehlt hat.“

Osteoporose-Rehabilitation

Ziele der sportlichen Übungen sind das Aufhalten der Osteoporose, Geweberegeneration, Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung, Verbesserung der Funktion des Bewegungsapparates. Durchgeführt werden Koordinationsübungen, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Alltagsübungen, Ausdauerübungen, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsübungen. Teilnehmer der Gruppen sind Mitglieder des Sportvereins und Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung nach Genehmigung der Krankenkassen.

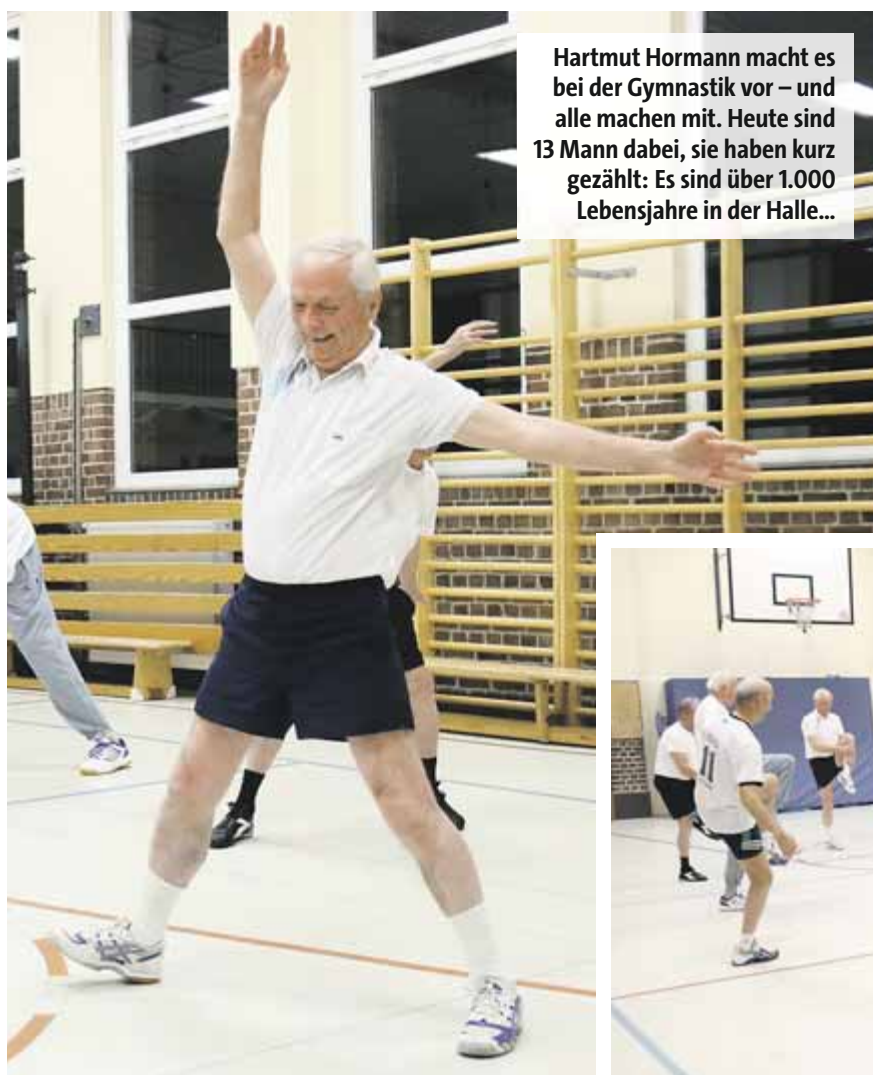
mit Patricia Klindworth

Mittwoch 9 bis 10 Uhr

BSV CitySport

Für Mitglieder mit Zusatzbeitrag € 3

Hinweis: Bitte in der Geschäftsstelle nachfragen, da die Gruppe zur Zeit voll ist.



Hartmut Hormann macht es bei der Gymnastik vor – und alle machen mit. Heute sind 13 Mann dabei, sie haben kurz gezählt: Es sind über 1.000 Lebensjahre in der Halle...



In dieser Senioren-Gruppe sind einige schon seit 50 Jahren dabei!

Gymnastik und Korbball

BSV-TURNEN – FRAUEN-GRUPPEN

Dienstag	19.30–20.30	Fit in jedem Alter	Stieglitzweg	Maike Schiffer
Mittwoch	15.00–16.00	Seniorengymnastik	HPS II	Emmi Peter
Mittwoch	18.00–19.00	Bodyfit	Harburger Str.	Maike Schiffer
Mittwoch	19.00–20.00	Bodyfit	Harburger Str.	Maike Schiffer
Mittwoch	19.00–20.00	Fit durchs Jahr	Altkloster	Emmi Peter
Mittwoch	20.00–21.00	Ballspiele	Altkloster	Emmi Peter

BSV-TURNEN – MÄNNER-GRUPPEN

Dienstag	20.00–21.45	Fitnessstraining & Ballspiele	ASS	Wolfgang Eggers
Mittwoch	20.00–21.45	Fitnessstraining & Ballspiele	Harburger Str.	Hartmut Hormann

BSV-TURNEN – GEMISCHTE GRUPPEN

Montag	18.00–19.00	Fitnessgymnastik	Rotkäppchen	Patricia Klindworth
Montag	19.00–20.00	Seniorengymnastik	Rotkäppchen	Patricia Klindworth
Montag	19.00–20.00	Fight & Fun	BBS	Salina Claußen
Montag	19.15–20.15	Fitnessstraining	SZ Süd I–III	Birgit Noack
Montag	20.00–21.45	Ballsport	Rotkäppchen	Christian Töpel
Montag	20.30–21.45	Spielgruppe Indiacca	HPS II	Emmi Peter
Dienstag	17.00–18.00	CrossTraining (15–29 Jahre)	ASS	Salina Claußen
Mittwoch	18.00–19.00	Step-Fit	ASS	Nicola Jolitz
Mittwoch	19.00–20.00	Tempodrom	ASS	Karola Denkert
Mittwoch	19.00–20.00	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	Seniorengymnastik 60 plus	Stieglitzweg Gym.H.	Sabine Neumann
Donnerstag	19.00–20.00	Bodyfit 50 plus	Stieglitzweg	Maike Schiffer
Donnerstag	20.00–21.15	BBP-Fit and fun	Stieglitzweg	Maike Schiffer
Freitag	19.00–20.30	Er & Sie – Fit durchs ganze Jahr	HPS II	Zhu Sun

Eine Senioren-Gruppe tritt naturgemäß nicht sehr ins Licht der Öffentlichkeit. Was wir tun, ist in keiner Weise spektakulär, aber es ist uns wichtig.

Wir, das ist eine Gruppe, die im wesentlichen Gymnastik betreibt – altersgerecht, aber durchaus fordernd. Danach wird von jenen, die noch können, eine Viertelstunde Korbball gespielt.

Insgesamt gehören etwas über 15 Senioren dazu, und es ist erstaunlich, dass häufig zwölf und mehr am Mittwochabend in der Turnhalle in der Halepighenstraße erscheinen; selten sind es weniger als acht.

Wenn etwas erwähnenswert ist von unserer Gruppe, so ist es das Durchschnittsalter: über 78 Jahre! Und wäre unser „Youngster“ mit seinen 63 Jahren nicht dabei, so läge der Durchschnitt noch ein Jahr höher. Wir anderen bewegen uns zwischen 76 und 82.

„Bewegen“ ist das Stichwort: Mein verehrter Turnlehrer in den frühen Jahren auf der Oberschule (damals hieß sie noch nicht Halepighen-Gymnasium), er hat auch viele Jahre im BSV prägend gewirkt, hat einen Satz gesagt, der mich bis heute begleitet: Wer regelmäßig turnt, erreicht zwar kein höheres Lebensalter, aber er wird angenehmer

alt. Diesen Ausspruch empfinde ich mit zunehmendem Alter als immer besser belegt.

Würde uns ein Außenstehender einmal bei unseren Mittwochs-Aktivitäten zusehen, ich glaube, er wäre erstaunt, was etwa 80-Jährige an Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer noch zu leisten in der Lage sind.

Entstanden ist unsere Gruppe vor mehr als 50 Jahren, als sich einige ehemalige Geräteturner nach Ausbildung und ersten Berufsjahren zusammenfanden, um sich wieder regelmäßig zu bewegen. Drei oder vier dieser alten Garde sind immer noch dabei.

Anfänglich wurde sogar noch versucht, etwas an den Geräten zu tun. Wir haben das aber sehr schnell aufgegeben – mit 30 Jahren nimmt die Fähigkeit dazu rapide ab; es war zu frustrierend. Seitdem stehen Gymnastik und Korbballspiel im Fokus.

Wir haben es bewusst nie Basketball genannt, dessen Regeln uns nur gehemmt hätten! Mit den Jahren wurde die Gymnastik zeitlich immer dominanter, aber das Spielen ist trotzdem noch mehr als nur Erinnerung.

Möge es noch einige Jahre so weitergehen!
Hartmut Hormann

Neue Gruppe (65+) von Iris Wenzel: Leichte Bewegungen mit Musik!

Senioren bleiben in Schwung!

„Senioren bleiben in Schwung! Diese neue Idee macht uns allen viel Freude und Spaß. Mitte Oktober hatte meine neue Gruppe mit Senioren ihren ersten Übungsnachmittag und die Stunde war von Anfang an gut besucht.“

Wir mussten uns erst ein wenig be-

schnuppern, denn nicht jeder von den Teilnehmer(innen) hatte sich vorher so nach Musik bewegt. Aber nach zwei, drei Wochen war es für alle eine normale Übungsstunde, in der man ganz selbstverständlich nach Musik tanzt.

Es wird viel gelacht, weil so manche Bewegung erst nach mehrfachen Wiederholung klappt. Aber darauf kommt es uns gar nicht an, der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, und dass wird von allen sehr geschätzt.

Was vor drei Monaten vielen Teilnehmer(innen) noch schwer fiel, wurde schnell zur Selbstverständlichkeit. Es ist für uns alle eine tolle neue Erfahrung, bei der auch ordentlich geschwitzt wird.

Schaut einfach mal bei uns vorbei, wenn ihr neugierig geworden seid. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das wird gemacht:

- Erwärmung mit leichten, gymnastischen Bewegungen und kleinen Tanz-einheiten nach schöner Musik.
- Bewegungen mit Handgeräten bei freier Gestaltung.
- Einfache Tanz-Choreografien nach



Das Motto der Gruppe am Donnerstag: **Alles mit Musik, alles was Spaß macht, um Körper und Geist fit zu halten.**

alten und modernen Rhythmen.

Ganz einfach gesagt, wir machen alles, was Spaß macht bei leichten Bewegungen nach Musik, um Körper und Geist fit zu halten.

Wir treffen uns immer donnerstags im BSV-City Sport von 15.00 bis 16.00 Uhr. Wer neugierig geworden ist, schaut

einfach mal vorbei. Ein Angebot für Männer und Frauen (65+).

**Infos: BSV-Geschäftsstelle
Stavenort 15–17**

Telefon: (04161) 34 82

E-Mail: info@bsv-buxtehude.de

Internet: www.bsv-buxtehude.de

INFOBOX Turnen

Größe: 684 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Eike Röschmann

Telefon: (04161) 855 25

E-Mail: turnen@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

Offizielle BSV-Teambekleidung bei Stackmann

Du bist Teil des BSV-Teams und willst es auch zeigen?

**Dann bestelle jetzt
bei uns die
offizielle BSV-Teambekleidung!**

Es gibt sie für alle Sparten.





Neue Kurse: Babys in Bewegung!

Liebevolle Förderung von Anfang an! „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“ ist ein Bewegungskonzept für Babys im Alter von 3 bis 12 Monaten.

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie zu unterstützen, ist das Ziel.

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

Der Kurs unterteilt sich in drei Module:

BiB 1: 3 bis 6 Monate

BiB 2: 6 bis 9 Monate

BiB 3: 9 bis 12 Monate

Kursinhalte: Lieder, Fingerspiele, Sinnesanregungen, Bewegungsparcour, Babymassage und Austausch der Eltern. Kursleitung: Andrea Scheffer, DTB-Kursleiterin „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“

Kursdauer: 10 x 75 Minuten

Wo: BSV City Sport – Poststr. 7 - 9,

Eingang auf der Rückseite von Penny

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Kosten: 90 € (BSV-Mitglieder 50 €)

Bitte Decke oder Handtuch mitbringen!

Neue Kurse ab April:

BiB 1B: ab Dienstag 10. April 10.00 bis 11.15 Uhr (für Babys geboren zwischen 20. Oktober 2017 und 19. Januar 2018)

BiB 2B: ab Freitag 13. April 8.45 bis 10.00 Uhr (für Babys geboren zwischen 26. Juli und 19. Oktober 2017)

BiB 3B: ab Dienstag 10. April 8:45 bis 10:00 Uhr (für Babys geboren zwischen 26. April und 25. Juli 2017)

Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle des BSV!

BSV **INFOBOX**

Kinder-Turnen

Größe: 865 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Eike Röschmann

Telefon: (04161) 85525

E-Mail: turnen@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 – ELTERN UND KIND

Montag	9.45–10.45	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	HPS II	Andrea Scheffer
Dienstag	16.00–17.00	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	SZ Nord I	Andrea Scheffer
Mittwoch	9.30–10.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	HPS II	Birgit Witt
Mittwoch	10.30–11.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	HPS II	Birgit Witt
Mittwoch	16.30–17.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	Rotkäppchen	Birgit Witt
Donnerstag	15.30–16.30	Eltern & Kind 6 bis 18 Monate	Stieglitzweg	Jasmin Griesler
Donnerstag	16.30–17.15	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	Harburger Str.	Birgit Witt

KINDERTURNEN – KLEINKINDER

Dienstag	15.30–16.30	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Harburger Str.	Marita Augustin
Dienstag	16.00–17.00	Trampolin 3 bis 6 Jahre	SZ Nord	Birgit Witt
Mittwoch	15.30–16.30	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Rotkäppchen	Birgit Witt
Mittwoch	16.00–17.00	Gerätturnen 3 bis 6 Jahre	Altkloster	Iris Wenzel
Donnerstag	15.45–16.30	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Harburger Str.	Birgit Witt
Donnerstag	16.30–17.30	Bewegungswelten 3 bis 6 Jahre	Stieglitzweg	Jasmin Griesler

KINDERTURNEN – SCHULKINDER

Dienstag	16.30–17.30	Kinderturnen 6 bis 8 Jahre	Harburger Str.	Marita Augustin
Dienstag	17.00–18.00	Trampolin ab 7 Jahre	SZ Nord	Birgit Witt
Dienstag	17.15–18.30	Kinderturnen ab 8 Jahre	Harburger Str.	Marita Augustin
Dienstag	17.00–18.00	Jazz Dance 7 bis 11 Jahre	Stieglitzweg	Michelle Wolter
Dienstag	18.00–19.00	Turnen und Bewegung ab 11 Jahre	Stieglitzweg	Michelle Wenzel
Mittwoch	17.00–18.00	Gerätturnen ab 6 Jahre	Altkloster	Iris Wenzel
Mittwoch	17.00–18.00	Einrad-Fahren ab 7 Jahre ¹	ASS	Nicola Jolitz
Donnerstag	15.30–17.00	„Rope Skipping“	SZ Süd I	Nadine Tolasch
Donnerstag	17.15–18.00	Power for Kids 6 bis 12 Jahre	Harburger Str.	Birgit Witt

RHÖNRAD

Montag	18.00–20.00	Jungen und Mädchen ab 5. Klasse	SZ Nord IV	Andrea Scheffer
Freitag	15.30–17.00	Anfänger ab 6 Jahren	SZ Nord IV	Andrea Scheffer
Freitag	15.30–18.00	Leistungstraining	SZ Nord IV	Andrea Scheffer/B. Völkner

KUNSTTURNEN

Montag	14.30–15.30	Techniktraining Mädchen 1	ASS	Nadine Tolasch
Montag	15.30–16.30	Techniktraining Mädchen 2	ASS	Nadine Tolasch
Montag	17.00–18.00	Jungen Anfänger + Fortgeschrittene	Harburger Str.	Van Barda
Montag	17.00–19.00	Techniktraining Mädchen 3 + Jungen Fortgeschrittene	Harburger Str.	Nadine Tolasch/L. Breyer
Mittwoch	16.00–18.00	Talentförderung	Rotkäppchen	Nadine Tolasch
Donnerstag	15.30–17.00	Auswahltraining 2	SZ Süd II	Leonie Siebern
Freitag	15.00–16.30	Anfänger Mädchen	SZ Nord	Nadine Tolasch
Freitag	15.00–16.30	Mädchen Pflicht	SZ Nord B	Birgit Witt
Freitag	15.00–17.00	Jungen Anfänger + Mittelstufe	SZ Nord A/B	Van Barda
Freitag	16.00–18.00	Mädchen Kür 1 + 2	SZ Nord A/B	Nadine Tolasch/Birgit Witt

¹ TN-Zahl erreicht, weitere Informationen BSV-Geschäftsstelle, Tel. (04161) 34 82

35 Rhönradturner auf der Abteilungsmeisterschaft

Insgesamt starteten 35 Mädchen und Jungen – alle aus dem BSV – bei der 22. Abteilungsmeisterschaften der Rhönradabteilung. Die Kinder wurden nicht nach Alter, sondern nach Leistungsstand eingeteilt. Die Anfängergruppe mit 14 Turnerinnen machte den Auftakt. Nach anfänglicher Nervosität, präsentierten die Turnerinnen ihre fleißig trainierten Kürübungen, bestehend aus vier Teilen. Hierbei entscheiden manchmal Kleinigkeiten über das Ergebnis. Am saubersten turnte in dieser Wettkampfkategorie Ann-Sophie Mojen, die sich damit den 1. Platz sicherte. Den 2. Platz erturnte sich Letizia Timmermann und aufs Treppchen kam an 3. Stelle Joana Metzger.

Es folgten die fortgeschrittenen Turner und Turnerinnen, die bereits sechs Teile vorturnen mussten. Sowohl bei den Anfängern als auch bei den Fortgeschrittenen ging es rein um die Ausführung der geturnten Übungen. Die Gruppe der Fortgeschrittenen bestand aus 15 Mädchen und zwei Jungen. Auf den 1. Platz kam Emily Sill, gefolgt von Pia Delz. Den 3. Platz belegte Matheo Karl.

Unsere „Profis“, die aus vier Turnerinnen bestehen, beendeten den Wettkampf. In dieser Wettkampfkategorie tur-

nen unsere Mädels, die bereits Wettkampferfahrungen haben und nach den offiziellen Wertungsbestimmungen des DTB bewertet werden. Das bedeutet, sie mussten acht Teile vorturnen und es gab zusätzliche Punkte für die Schwierigkeit der Kür.

Nachdem alle vier Mädels vorher tatkräftig beim reibungslosen Ablauf des Wettkampfes mitgewirkt hatten, mussten sie sich nun auf ihre eigene Übung konzentrieren. Mit kleinen und auch größeren Patzern präsentierten sie ihre Kür und beeindruckten das Publikum.

Den 1. Platz der „Profis“ belegte Noemi Karl, den 2. Platz Alina Dobschall und den 3. Platz teilten sich Alissa Lawrenz und Merle Lange. Während Turnerinnen und Zuschauer auf die Siegerehrung warteten, turnten unsere „Profis“ noch Auszüge aus unserer letzten Show „Die Eiskönigin“ vor und zeigten damit noch einmal, wie vielseitig Rhönradturnen ist.

Durch die Unterstützung der Eltern gab es wieder ein großes Kuchenbuffet. Die Einnahmen dafür wollen wir für die Anschaffung spezieller Rhönräder nutzen. Hiermit noch einmal vielen Dank an alle Eltern und Helfer.

Lecker Frühstück.

Gleich morgens oder in der Pause.
Probieren Sie unser vielfältiges Frühstücksangebot.

MÜHLBÄCKEREI SCHMACKE

Lüneburger Schanze 22 | 21614 Buxtehude
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 5-18 Uhr | Sa. 5-17 Uhr | So. 5-17 Uhr

Beim Trendsport steht der Spaß im Vordergrund

Sport. Spielen. Spaß. Das sind nur einige Substantive, um die Vorzüge der Trendsport-Abteilung zu beschreiben. Beim Training ist jeder willkommen! Wir haben verschiedene Gruppen, bei denen BSVler(-innen) ab sechs Jahren teilnehmen können.

Sport. Das ist das Attribut, das uns wohl alle im BSV verbindet. Doch welchen Sport bietet die Trendsport-Abteilung an?

Trendsport im BSV beinhaltet die Sportarten Floorball, Ultimate Frisbee, Streetball (Basketball) und Parcour.

Floorball ist eine Art von Hockey, die in der Halle gespielt wird. Für neue Sportler werden die Schläger vom BSV



Beim Parcour versuchen die Sportler verschiedenste Hindernisse möglichst schnell auf viele, neue Arten und Weisen zu überwinden.

gestellt, also kannst du einfach vorbeikommen und mitspielen!

Ultimate Frisbee ist ein Endzonen-spiel, das sowohl draußen als auch drinnen gespielt werden kann. Hierbei muss die Frisbee durch Passen in die Endzone gelangen, um Punkte zu erzielen. Du kannst einfach zu den Trainingszeiten kommen und mitspielen.

Beim Parcour versuchen die Sportler verschiedenste Hindernisse möglichst schnell auf viele, neue Arten und Weisen zu überwinden. Ursprünglich wird diese Sportart draußen ausgeübt, beim BSV findet sie aufgrund der besseren Trainingsmöglichkeiten in der Halle statt.

Spielen. Beim Training werden natürlich auch einige Technik- und Taktikübungen gemacht, aber da der Spaß bei den Gruppen im Vordergrund steht, spielen wir beim Training sehr viel! Bei einigen Trainingszeiten beim Floorball und Frisbee spielen wir sogar ausschließlich. Auch wenn du erst das erste Mal beim Training bist, wirst du feststellen, dass du genauso viel wie die "alten Hasen" spielst, da Leistung bei uns nicht an erster Stelle steht.

Im BSV gibt es auch eine Liga-Mannschaft, die U15, die regelmäßig Spieltage bestreitet.

Wir haben ganz viel Spaß! Es ist kein Wunder, dass sich durch unser Trendsportangebot schon die ein oder andere Freundschaft gegründet oder gefestigt hat, denn bei uns herrscht stets eine freundliche, lustige und offene Stimmung. Wenn dir dies alles zusagt, würden wir uns Trendportler(-innen) sehr freuen, Dich bald mal beim Training zu sehen.

Annemarie Lechte



BSV-Floorball-Team - hinten von links: Bent Schröter, Mattes Witt, Sarah Rochow, Loona Flämig, Cora Flämig, Trainer Marc Rochow.

Vorne von links: Moritz Simon, Nick Kohlhase, Erik Riesterer, Tom Marquardt.

Es fehlen: Jan-Philipp Roeseler, Jesper Münch, Luca Schönhoff, Trainer und Abteilungsleiter Torben Göbel.

TRENDSPORT-Angebote

FLOORBALL (Unihockey)				
Montag	17.30–19.00	Freizeitsport (12–20 Jahre)	SZ Süd III	Marc Rochow
Dienstag	16.00–17.00	Kinder 6–13 Jahre	GS Stieglitzweg	Marc Rochow
Dienstag	17.00–18.00	Jugendliche 15–20 Jahre	SZ Nord I	Jonathan Tietböhl
Dienstag	20.30–21.45	Erwachsene (Fortgeschritten)	GS Stieglitzweg	Torben Göbel
Mittwoch	15.30–17.00	Jugendliche (Liga, U15)	HPS neu	Marc Rochow
Mittwoch	15.30–17.00	Jugendliche 12–16 Jahre	HPS neu	Nico Heckert
Mittwoch	16.00–17.00	Kinder 6–12 Jahre	HPS neu	Tobias Trzoska
Mittwoch	17.00–18.00	Jugendliche 16–20 Jahre	HPS neu	Jonathan Tietböhl
Donnerstag	19.30–20.30	Erwachsene (Anfänger)	SZ Nord IV	Torben Göbel
PARKOUR (ab 10 Jahren)				
<i>Die Gruppen sind z.Zt. voll. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle!</i>				
Montag	17.00–18.30	Fortgeschrittene	SZ Süd I	Marc Anionwu
Dienstag	16.00–17.00	Anfänger	ASS	Marc Anionwu
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!				
STREETBALL (Basketball)				
Dienstag	15.00–16.00	Kinder + Jugend	ASS	Marcel Stelling
Mittwoch	18.00–19.00	Erw. bzw. Familiensport	Rotkäppchenweg	Marcel Stelling
FRISBEE-SPORT				
Donnerstag	18.30–19.30	Jugend (ab 14 Jahren)	SZ Nord IV	Lars Lemke



Volkswagen



Audi Service



SEAT



SKODA Service



Nutzfahrzeuge

Autohaus Eberstein

offizieller Förderer des BSV

und zuverlässiger Partner, wenn es um Ihr Auto geht.

Bei uns erhalten Sie sämtliche Serviceleistungen rund um Ihr Fahrzeug.

Mit unserem speziellen Unfall- und Schadenmanagement werden Sie komplett betreut.

Alles aus einer Hand, auch für nicht bei uns gekaufte Fahrzeuge.

EBERSTEIN Gruppe ✓



www.autohaus-eberstein.de

Autohaus Eberstein GmbH

21614 Buxtehude • Zum Fruchthof 3

Tel. 0 41 61/70 87 - 0 • Fax 0 41 61/8 20 86



Judo – Sport ohne Grenzen!

Judo in der Lebenshilfe Buxtehude e.V.

Judo ist ein Breitensport, der ausnahmslos von allen betrieben werden kann, auch von Menschen mit einer geistigen oder auch körperlichen Behinderung. Gerade in diesem Bereich zeigt sich wieder einmal, welcher positiven Einfluss Judo auf Motorik und Geist hat.

Den Sportlern werden motorische Anreize zur Verbesserung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates gegeben. Dies steigert nicht nur die Koordinationsfähigkeit. Beim Training wird über gemeinsame Übungen das Gruppenverhalten verbessert, und durch das spielerische Raufen können ebenfalls aggressives Verhalten abgebaut und Regeln im respektvollen Umgang miteinander bekräftigt werden. Es stärkt das Sozialgefüge und auch das Selbstbewusstsein des Einzelnen.



Die Jugendlichen der Lebenshilfe Buxtehude e.V. sind mit viel Freude dabei



Elias (oben) und Adrian (unten) haben Spaß am gemeinsamen Kämpfen.

Judo für Kinder...

Daniel, Elias und Adrian, drei Jungen aus drei verschiedenen Kulturkreisen (Ägypten, Deutschland und Nigeria) haben trotz unterschiedlicher Herkunft eine Gemeinsamkeit, Judo. Jeden Dienstag von 17.45 Uhr bis 19:15 Uhr treffen sie sich auf den Matten im Anfängerkurs bei Birgit Mizera zum Training.

Hier erlernen die Kinder die ersten Grundregeln des Kampfsportes. Wenn man die drei Jungen befragt, was ihnen am besten gefällt, so antworten alle sofort: „Das Kämpfen und Toben“.

Adrian freut sich jede Woche aufs Training und Elias findet „die klaren Regeln gut“. Auch seine Mutter stellt fest, dass ihm die festen Strukturen, das Kämpfen und Auspowern gut tun. „Judo ist total sein Sport und er hat sehr viel Spaß am gemeinsamen Kämpfen“.

Generell stellen die Eltern fest, dass die Kinder mit Begeisterung und Spaß dabei sind und loben die Tatsache, dass sich sowohl die Konzentrationsfähigkeit als auch die körperliche Fitness der Kinder gesteigert hat.

... und Erwachsene!

Nicht nur die Kleinen sind mit Begeisterung dabei, sondern auch die Erwachsenen. Jeden Montag treffen sich die Großen („Anfänger und Wiedereinsteiger“) um 19 Uhr in der Turnhalle

BSU **INFOBOX**

Judo

Größe: 283 Mitglieder

Abteilungsleiter: Hans-Heinrich Cohrs

Telefon: (04161) 301 320

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

DAS ANGEBOT DER JUDO-ABTEILUNG

alle Trainingsstunden in der kleinen Sporthalle der Halepaghen-Schule

Montag	16.00 – 17.30	Fortgeschrittene U12	Hans-Heinrich Cohrs
Montag	17.30 – 19.00	Wettkampfgruppe U12/U15	Hans-Heinrich Cohrs
Montag	19.00 – 20.30	Anfänger Erwachsene Judo Grundlagen	Eric Dittmann
Dienstag	17.45 – 19.15	Anfänger ab 6 Jahre (nach Sommerferien)	Birgit Mizera
Dienstag	19.30 – 21.30	Senioren und U 17	Hans-Heinrich Cohrs
Mittwoch	17.00 – 18.30	Anfänger ab 6 Jahre (nach den Osterferien)	Joachim Reichardt
Mittwoch	18.30 – 20.00	Wettkampfgruppe U14 / U 17	Joachim Reichardt
Mittwoch	20.00 – 21.30	Anfänger und Wiedereinsteiger Senioren	Joachim Reichardt
Donnerstag	17.00 – 19.00	Fortgeschrittene U11 / U14	Marleen Völz/ Malte Hoppe
Freitag	15.30 – 16.45	Eltern & Kind	Birgit Mizera
Freitag	16.45 – 17.45	Spielend Judoka werden	Evelyn Heider
Freitag	18.00 – 19.30	Wettkampfgruppe U14 / U17	Michael Bube
Freitag	19.30 – 21.30	Senioren und U 17	Michael Bube



Holger (rechts)
und Celina – wer legt
wen auf die Matte?

der Halepaghen-Schule zum Training bei Eric Dittmann. Die Motive für die Erwachsenen, mit diesem Sport anzufangen sind ebenso unterschiedlich wie die Teilnehmer. Lust auf Neues, Fitness oder einfach Spaß am Sport und Vereinsleben.

So erzählt zum Beispiel Celina, dass Judo für sie „der perfekte Ausgleich nach einem langen Tag im Büro darstellt“. Da sie bereits in ihrer Kindheit ein paar Jahre Judo gemacht hatte, bot sich ein Wiedereinstieg beim BSV an.

Das Training ist abwechslungsreich und wird individuell auf das Können einzelner Judoka abgestimmt. Trotz unterschiedlicher Altersgruppen steht bei allen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Trainieren im Vordergrund.

Auch Holger, der anfangs noch zweifelte, ob man mit 50 Jahren noch eine Kampfsportart beginnen sollte, war und ist begeistert dabei. Nachdem der erste Muskelkater überwunden war, freut er sich nun jede Woche auf das Training und fühlt sich in der Gruppe gut aufgenommen.

Judo Grundlagen findet immer montags von 19.00 bis 20.30 Uhr statt, vorbeikommen kann jeder. Infos gibt es bei Eric Dittmann (1. Dan) unter Telefon (04161) 63 939 oder unter www.judobsv.de/gruppen/anfaenger-erwachsene/

... oder für die ganze Familie!

Angefangen hat bei Michael Schwarte alles mit der Suche nach einem Sport für das damals erste Kind Alexandra. Über den BSV ist er auf die Judo-Ateilung gestoßen, wo er dann mit seiner Tochter Alexandra beim „Eltern Kind Training“ teilgenommen hat.

Die inzwischen 7-Jährige hat am Sport Gefallen gefunden und ist dabei geblieben, erst in der Gruppe „Spielend Judoka werden“ und dann in der An-

fängergruppe von Birgit Mizera, wo sie im Sommer ihren weißgelben Gurt erlangt hat. Jetzt trainiert Alexandra immer montags bei Hans Cohrs für ihren gelben Gürtel.

Auch Michael ist dabei geblieben und hat im Dezember 2017 seine Gelb Gurt Prüfung erfolgreich bestanden. Zu der anfänglichen Idee, etwas für die eigene Fitness zu tun, ist der Spaß am Sport und Vereinsleben hinzugekommen. Auch die beiden kleineren Geschwister Jonas, 5 Jahre, und Johanna mit fast drei Jahren treten in die Fußstapfen der großen Schwester und gehen mit Michael regelmäßig zum „Eltern Kind Judo“. Die beiden Kleinen haben Spaß an der Bewegung und Michael hofft, dass sie das spielerische Erlernen gewisser Regeln auch in die eigenen vier Wände übernehmen...

Judo trainiert und verbessert Ausdauer, Kraft und

die Koordination. Das Selbstbewusstsein sowie die eigene Körperwahrnehmung werden gestärkt und auch die richtige Falltechnik kann sich im Alltag als nützlich erweisen.

Ob man gemeinsam mit seinen Kindern zum Training geht oder alleine, es bietet den perfekten Ausgleich zum Alltag und man kann jederzeit anfangen. Unsere Trainer freuen sich auf alle Anfänger und Wiedereinsteiger.

Neugierig geworden? Dann einfach mal vorbeikommen und unverbindlich mitmachen!!

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

Weitere Infos gibt es bei Hans Cohrs unter Telefon (04161) 30 13 20, in der kleinen Sporthalle der Halepaghen-Schule oder auch unter:

www.bsv-buxtehude.de/teams-judo

Transporter
TOP DEAL
Angebote nur für Gewerbetreibende

Der Citan Kastenwagen ¹ mtl. ab	Der Vito Kastenwagen ¹ mtl. ab	Der Sprinter Kastenwagen ¹ mtl. ab
149 €² <small>225€</small>	189 €² <small>275€</small>	249 €² <small>339€</small>
mtl. Gesamtrate ohne Anzahlung inkl. Vorteilspaket mit Komplettservice zzgl. der gesetzlichen USt., Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 40.000 km		

Inklusive
4 Jahre
Rundum-
Sorglos-Paket!

Nur bis 31.03.2018

Frohes neues Leasing.

Der Mercedes-Benz Citan, Vito und Sprinter jetzt mit All-in Leasing ohne Anzahlung.

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr: diese Transporter lassen Sie sparen und langfristig ein gutes Geschäft machen – dank attraktiven Leasingraten und 4 Jahren ServiceCare Komplettservice inklusive. www.transporter-topdeal.de

Citan 108 CDI Kastenwagen/Vito 109 CDI Kastenwagen/Sprinter 211 CDI Kastenwagen:
¹ Kraftstoffverbrauch innerorts; außerorts; kombiniert (l/100 km): 4,7; 4,2; 4,3/7,8-7,7; 5,4-5,3; 6,3-6,2/11,0-10,8; 7,1-6,9; 8,6-8,4. CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 112/164-162/224-219. ² CharterWay ServiceLeasing ist ein Angebot der Mercedes-Benz CharterWay GmbH, Mühlenstraße 30, 10243 Berlin. Unser Leasingbeispiel: Kaufpreis ab Werk zzgl. lokaler Überführungskosten 12.990 €/18.490 €/20.990 €, Leasing-Sonderzahlung 0,00 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 40.000 km, mtl. Gesamtleasingrate inkl. Komplettservice gemäß unseren Bedingungen 149 €/189 €/249 €. Gilt nur für gewerbliche Einzelkunden und bis 31.03.2018. Alle Preise zzgl. der gesetzlich geltenden Umsatzsteuer. Die Aktion ist in der Stückzahl begrenzt, bitte sprechen Sie Ihren Mercedes-Benz Partner an. Abbildung enthält Sonderausstattungen.

Mercedes-Benz

Vans. Born to run.



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

hans tesmer

Hans Tesmer AG & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Ritscherstr. 32, 21244 Buchholz, Tel.: 04186 88828-0, Lüneburger Schanze 14, 21614 Buxtehude, Tel.: 04161 738-0

Gottlieb-Daimler-Str. 1, 21745 Hemmoor, Tel.: 04771 8884-0, Stader Str. 9, 27419 Sittensen, Tel.: 04282 2061-0

Carl-Benz-Str. 10, 21684 Stade, Tel.: 04141 6063-0, Luhdorfer Str. 130, 21423 Winsen, Tel.: 04171 8828-0

Südring 36, 27404 Zeven, Tel.: 04281 9314-0, www.tesmer.de

Wir suchen DICH als Übungsleiter/in

Du hast Spaß und Freude an Bewegung, Sport und Fitness, dann bist du für uns genau die/der Richtige. Wir bieten ein kompetentes, sympathisches Team und Freiheiten zur Verwirklichung eigener Ziele.

Eine Trainerlizenz ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Info bei Interesse: Buxtehuder SV (04161) 34 82 oder Nicola Jolitz
E-Mail: familiejolitz@t-online.de

BBP-Fit & Fun

Die Powergymnastik, die es in sich hat. Fetziges Musik bringt den Körper in Wallung. Anschließend wird den „Problemzonen“ gezielt eingeheizt. Auch hier kommt der Spaß nicht zu kurz!

Donnerstag 20 bis 21 Uhr
Grundschule Stieglitzweg
mit Maie Schiffer

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 05.04. bis 26.04.2018 (4x)
- Preis: € 20

Bodystyling

Eine effektive Kombination von Ausdauertraining und Kräftigungsübungen heizen deinem Körper so richtig ein, um die „Problemzonen“ zum Schmelzen zu bringen. Ein abwechslungsreiches Training für alle Muskelgruppen. Du wirst staunen, wo du überall welche hast!

Dienstag 18 bis 19 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Salina Claußen

CrossTraining

Für sportlich Aktive von 15-29 Jahren. Dieser Mega-Trend ist ein extrem herausforderndes, komplexes Fitnessprogramm für Männer und Frauen, die ihre Leistungsgrenzen austesten wollen. Mit einem Mix aus funktionalen und athletischen Übungen werden neben Kraft und Ausdauer vor allem Koordination und Schnelligkeit trainiert. Ein Fitnessspaß, bei dem kein T-Shirt trocken bleibt. CrossTraining - trainierst du noch, oder schwitzt du schon?

Dienstag 17 bis 18 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Salina Claußen

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 10.04. bis 24.04.2018 (3x)
- Preis: € 15

Alle Kurse für Deine Fitness!

Der Sommer kommt schneller als Du denkst!

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 VEREINS-MITGLIEDSCHAFT – zur Verfügung. Mit flotter Musik und guter Laune wollen wir euch unser vielseitiges Angebot vorstellen. Lasst euch überraschen und testet es aus!!!

Functional Workout



Functional Workout, der Fitnesstrend, der nicht nur einzelne Muskeln fordert, sondern den gesamten Körper fit macht. Du magst keine

Kraftmaschinen, dann bist du hier richtig. Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren werden ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe mit hoher Intensität erarbeitet, die nicht nur im Sport sondern auch im Alltag belastbarer machen.

Functional Workout erreicht mit seinen dynamischen und statischen Komponenten nicht nur die bewegungsausführenden, sondern auch die stabilisierenden Muskeln. Das Training konzentriert sich auf deine Gelenke und Sehnen, stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat und baut konsequent deine Muskeln auf. Mit fordernden und intensiven Trainingsintervallen unterstützt durch motivierende Musik machen wir dich fit.



08/15 Fitnesskurs? Ganz und gar nicht! Probiere es aus!

Mittwoch 20 bis 21 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Jan Hübenet

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 04.04. bis 25.04.2018 (4x)
- Preis: € 20

Tabata

auch für Männer

Fetziges Musik und jede Menge Spaß bringen dich ins Schwitzen. Dieses Kardiotraining besteht aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Durch das Ganzkörper-Training werden viele Muskeln beansprucht, und der Stoffwechsel wird angekurbelt. Die Übungen reichen von leicht bis schwer, sodass auch Anfänger herzlich willkommen sind. Probiere es aus – es wird dir gefallen!

Freitag 18 bis 19 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Anja Umland

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 06.04. bis 27.04.2018 (4x)
- Preis: € 20

Fight & Fun

Elemente aus dem Boxtraining werden in das Ausdauertraining mit eingebaut und bringen dein Herz-Kreislauf-System in Wallung. Durch den Einsatz von dynamischer Musik kannst du dich

so richtig auspowern und den Alltagsstress hinter dir lassen. Das Training wird durch BBP- und Rückenkräftigungsübungen ergänzt. Komm vorbei, es lohnt sich!

Montag 19 bis 20 Uhr
Sporthalle BBS
mit Salina Claußen

Tempodrom

Tempodrom - das steht für Kraft, Ausdauer und vor allem jede Menge Spaß! Du trainierst zu schneller Musik in regelmäßigen wechselnden Choreos deine Kondition und Koordination. Wie der Name vermuten lässt, gibt es auch anstrengende PowerTracks, die dich so richtig zum Schwitzen bringen.

Hast du Lust bekommen, es einmal auszuprobieren? Dann komme vorbei. Männer sind herzlich willkommen.

Mittwoch 19 bis 20 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Karola Denkert

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 04.04. bis 25.04.2018 (4x)
- Preis: € 20

ZUMBA

Der mega Fitness-Trend für eine extra Portion Spaß und gute Laune zu südamerikanischer Musik. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und bringt dich lächelnd zum Schwitzen. ZUMBA stärkt dein Herz-Kreislauf-System und verbessert Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung angekurbelt. Bist du bereit, dich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA genau das Richtige!

Dienstag 19 bis 20 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Sandra Breckling

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 10.04. bis 24.04.2018 (3x)
- Preis: € 15

Step-Fit

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

Mittwoch 18 bis 19 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Nicola Jolitz

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 04.04. bis 25.04.2018 (4x)
- Preis: € 20



INFOBOX

Aerobic & Jazz Dance

Größe: 369 Mitglieder

Ansprechpartnerin Aerobic: Nicola Jolitz

E-Mail: familiejolitz@t-online.de

Ansprechpartnerin Jazz Dance: Claudia Fritz

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

Fliegende Menschen?

Nein, jugendliche Tänzer der Gruppe Colourful!

Siehe Bericht unten
Jazz Dance für Jugendliche



Jazz Dance für Kinder

„Lollipop“, „Power Generation“ und „Next One“

Für Kinder ab sieben Jahren steht das Einstudieren von coolen Tanzkombis zu trendiger Musik im Vordergrund des Trainings. Nach einer Aufwärmphase werden neue Bewegungen für die Tänze gelernt und die Choreografien step-by-step verfeinert. Im Zusammenhang mit den Vorbereitungen für die BSV-Tanzshow 2018 mit dem Motto „now & then“ wurde neben einem Tanz zu einem aktuellen Lied auch ein Tanz zu einem etwas älteren Song einstudiert.

Nach der BSV-Tanzshow 2018 geht es jedoch jetzt vorwiegend mit neueren

Musiktiteln weiter, zu denen die Kinder tanzen.

Das Training der Gruppe „Power Generation“ (7–12 Jahre) findet dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der großen Turnhalle der Stieglitz-Schule statt.

Die Gruppe „Lollipop“ (7–10 Jahre) trainiert freitags von 15.00 bis 16.00 Uhr in der Albert-Schweitzer-Halle.

Die Gruppe „Next One“ (11–12 Jahre) ist freitags ebenfalls in der Albert-Schweitzer-Halle anzutreffen. Sie trainiert nach „Lollipop“ von 16.00 bis 17.00 Uhr.



Das Trainer-Team für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (v. l.): Claudia Fritz, Angela Glüsing, Iris Wenzel, Ayleen Campos, Alina Wilkens und Michelle Wolter.

Jazz Dance für Jugendliche

„Colourful“, „Art Collection“, „Energy“ und „Attention“

In dem Jazz Dance-Unterricht aller Jugendgruppen werden zur Zeit beeindruckende Choreografien gelernt.

Das Training startet mit Warmup-Übungen zu moderner Musik, die schon wie kleine Tänze aussehen und verschiedene tanztechnische Schwerpunkte haben. Neben der Arbeit an der aktuellen Choreografie zählen auch Kräftigungs- und Dehnübungen zu den Inhal-



ten. Je nach ausgewählter Musik enthalten die Tänze Elemente aus Jazz Dance, Hip Hop oder Lyrical Dance.

Verantwortlich für das Training und die Choreografien der Jugendgruppen ist Claudia Fritz. Claudia hat in Hamburg eine Ausbildung zur staatlich geprüften Tanzpädagogin absolviert und in London Choreografie, Choreologie und Zeitgenössischen Tanz studiert.

Jazz Dance für Erwachsene

Auch tanzbegeisterte Erwachsene finden im BSV das richtige Angebot.

„Lady Night“ trainiert jeden Dienstagabend unter der Leitung von Zhu Sun. In dieser Gruppe mit Teilnehmenden im Alter von 30 bis über 70 Jahren werden kleine Tänze mit viel Sorgfalt und Freude einstudiert, sodass auch Anfänger hier einen guten Einstieg finden können. Das Training wird durch Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen abgerundet.



Unsere Übungsleiterinnen:



Iris Wenzel, Michelle Wolter, Angela Glüsing, Ayleen Campos, Claudia Fritz, Zhu Sun, Alina Wilkens

Unser Angebot im BSV

Jazz Dance für Kinder

Dienstag	17.00–18.00	7–12 Jahre	GS Stieglitzweg	A. Wilkens/M. Wolter
Freitag	15.00–16.00	7–10 Jahre	ASS	A. Campos/A. Glüsing
Freitag	16.00–17.00	11–12 Jahre	ASS	A. Campos/A. Glüsing

Jazz Dance für Jugendliche

Montag	20.00–21.15	ab 17 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Fritz
Donnerstag	16.00–17.00	ab 12 Jahren	ASS	Claudia Fritz
Donnerstag	17.00–18.30	ab 14 Jahren	ASS	Claudia Fritz
Freitag	17.30–19.00	ab 16 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Fritz

Jazz Dance für Erwachsene

Dienstag	20.15–21.45	ab 30 Jahren	BSV-CitySport	Zhu Sun
Donnerstag	15.00–16.00	ab 65 Jahren	BSV-CitySport	Iris Wenzel
Freitag	19.00–20.00	ab 20 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Fritz



Babyschwimmen
macht uns
beiden Spaß:
Mama Cindy
mit Sohn Ben.

Wasser-Spaß für Babys und Eltern bei 33 Grad

Für Kinder von ¼ Jahr bis 2 Jahre bietet der BSV Babyschwimmen an. Unter fachkundiger Anleitung mit Sabine Neumann lernen die Eltern, ihre Kinder in spielerischer Form und zuwendungreicher Atmosphäre an das Element Wasser zu gewöhnen und sie mit ihm vertraut zu machen. Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt sich positiv auf das Erziehungsverhalten aus.

Wasserspaß für Säuglinge und Kleinkinder fördert das soziale Kontaktverhalten der Kinder untereinander. Beim Babyschwimmen verstehen wir

das gemeinsame Spielen, planschen, tauchen und Singen im Wasser.

So werden die Kleinen mit dem „nassen Element“ spielerisch vertraut gemacht, sodass sie mühelos im entsprechenden Alter den Weg zum natürlichen Schwimmenlernen beschreiten können.

Bewegungs- und Berührungsfreude entsteht durch die motorische Förderung aller Fortbewegungen wie Krabbeln, Laufen, Springen und Klettern. Zum Spielen im Wasser kommen auch „Aquaspielzeuge“ zum Einsatz (altersgerecht).

Auch Lochmatten haben ihre Reize. Die Babys liegen darauf, krabbeln und sind trotzdem im Wasser. Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser stehen im Mittelpunkt.

Eltern und Babys sind immer wieder begeistert und freuen sich auf die nächste Planschstunde. Mit einem Abschiedslied beenden wir gemeinsam die Baby-Aqua-Stunde. Unsere Babys werden die „Wasserratten“ von morgen sein...

Bei einer Wassertemperatur ca. 33 Grad C und in Kleingruppen finden die Babykurse vom BSV jeden Samstag im Bewegunghaus Kayser statt.



Kinderschwimmen: Neue Kurse im Aquarella begonnen

Die Saison im Aquarella ist halb herum. Die Kurse, die seit Mitte September 2017 liefen, sind im Dezember 2017 zu Ende gegangen. Seit Januar 2018 laufen wieder die neuen Kurse, die im Mai 2018 zu Ende gehen.

Über 250 Kinder lernen im BSV schwimmen oder erweitern ihre Schwimmfähigkeiten und erwerben dabei auch neue Schwimmabzeichen.

Zur Zeit bietet der BSV:
8 Seepferdchen-Kurse
5 Bronze-Kurse
3 Silber-Kurse
2 Gold-Kurse an

Weiterhin gibt es noch Kurse zur Wassergewöhnung ab 4 Jahre und Babyschwimmkurse.

Über freie Plätze in den Kursen, die im September 2018 beginnen werden, kann die Geschäftsstelle des BSV, Stavenort 15–17 Buxtehude, Tel. (04161) 34 82 ab Anfang Juni 2018 Auskunft geben.

Wir freuen uns auf alle neuen Schwimmkinder und hoffen, dass wir ganz viel Spaß zusammen haben werden.

Baby-Schwimmen (ab 6 Monate)

Im Estebad Kayser werden die Jüngsten – zusammen mit ihren Eltern – mit dem nassen Element vertraut gemacht: Mit planschen, rutschen, tauchen, springen, schwimmen, singen und „Boot fahren“.

Kurs-Nr. 2310 mit Sabine Neumann
Samstag 17 bis 17.45 Uhr
Dauer: 19. Mai bis 7. Juni 2018
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

Kurs-Nr. 2410 mit Sabine Neumann
Samstag 17 bis 17.45 Uhr
Dauer: 18. August bis 29. Sept. 2018
Preis: € 70 (Mitglieder € 36,40)

Kinderschwimmkurse im Heidebad ab Bronzeabzeichen

Kurs-Nr. 2112 mit Sabine Neumann
Dienstag 16 oder 17 Uhr
Dauer: 15. Mai bis 5. Sept. 2018
Preis: € 140 (Mitglieder € 72,80)

Schwimmtraining im Heidebad

Schwimmtraining mit Spaß und ohne Leistungsdruck

Kurs-Nr. 2105 mit Sabine Neumann
Dienstag 18 bis 19 Uhr
Dauer: 15. Mai bis 5. Sept. 2018
Preis: € 140 (Mitglieder € 72,80)

Das Innere zählt™

Svane® Matratzen mit IntelliGel® sind für alle ergonomisch richtig, unabhängig von Gewicht und der Körpergröße.

A&S Wasserbetten GmbH – Ostmoorweg 4, 21614 Buxtehude
Tel. 041 61-714391 – www.as-wasserbetten.de

BSV INFOBOX
Schwimmen

Größe: 154 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Anke Oldenburg

Telefon: (04161) 54218

E-Mail: schwimmen@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Nach telef. Absprache ist ein unverbindliches Kennenlernen möglich.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?
Die Schwimm-Abteilung bestreitet keine Wettkämpfe. Wettkämpfe bestreiten nur die Triathleten.

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

Sorgenfrei heizen und dabei sparen – Zuschuss bis zu 300 €!*



Winteraktion noch bis Ende April!

Sichern Sie sich aktuelle Förderungen und gehen Sie entspannt durch die kalte Jahreszeit. Werden Sie mit uns Öl-Aussteiger oder Heizungsmodernisierer!

- ▶ Für die Umstellung von Öl auf Erdgas – 5 Jahre lang jeweils 60,- EUR Gutschrift* auf Ihre Erdgasabrechnung
- ▶ Für den Abschluss eines SWB-Wärme plus-Vertrages – 5 Jahre lang jeweils 40,- EUR Gutschrift* auf Ihre Erdgasabrechnung der Stadtwerke.

Die Angebote sind nicht miteinander kombinierbar. Aktion gültig bis 30.04.18

Die Kraft der Sonne nutzen?

Natürlich mit uns.

SWB-Solardach – warum nicht auch Sie?

Ihre kleine Energiewende ganz einfach – mit den Pacht- und Kaufmodellen zu Solaranlagen und Speicherlösungen.

Das rechnet sich!

Machen Sie auf unserer Website den Rendite-Check:
▶ Online-Photovoltaikrechner

Ihre Vorteile:

- ▶ Geringere Stromkosten
- ▶ Eigener Ökostromproduzent
- ▶ Auf Wunsch mit Speicher
- ▶ Pachtmodell ohne Investition

Machen Sie sich schlau:

Telefon 04161 727-557

www.stadtwerke-buxtehude.de



**STADTWERKE
BUXTEHUDE**

Die BSV-Golfer haben sogar

Das Jahr 2017 war für die Golf-Abteilung ein sehr aktives und erlebnisreiches Jahr. Inzwischen beläuft sich unsere Mitgliederzahl auf 60 mit steigender Tendenz. Die Verantwortlichen Walter Cordes und Hartmut Schley haben sich deshalb entschieden, die Aktivitäten für 2018 in ähnlicher Form wieder durchzuführen.

Zwei besondere Events möchten wir für 2017 noch hervorheben: Für unsere Mitglieder haben wir im Herbst das gesamte Abschluss-Turnier mit anschließendem Essen im Dodenhäuser gesponsert und zwischen den Tagen (27.12.) wurde ein Grünkohlessen organisiert, durchgeführt von Elke Schley und Andreas Danzsch (Koch-

mütze und Orga).

Auch sollten wir noch erwähnen, dass bei unseren Turnieren fast immer alle Teilnehmer einen Preis bekamen. Andreas Danzsch und Klaus Bukowski waren sich nicht zu schade, für unsere Turniere tolle Preise zu akquirieren.

Und unser nun schon traditionelles Leuchtball-Turnier im Herbst hat einmal mehr bewiesen, dass wir Golfer selbst im Dunkeln großen Spaß an unserem Sport haben...

Unsere Planung für 2018

Wir haben ein vielfältiges Angebot für Anfänger sowie für Golfer, die schon länger dabei sind.

1. Trainings-Angebote in der BSV Golf-Abteilung

Im Frühjahr werden wir den Mitgliedern konkrete Angebote per „BSV Golf Newsletter“ übermitteln. Wir werden das Training für Anfänger und Fortgeschrittene interessant gestalten und finanziell unterstützen. Das Training wird der erfahrene Golflehrer Björn Muschinsky durchführen.

2. Turniere der BSV Golf-Abteilung

22. April: Saisonstart mit dem Turnier „Die Wilde 18“

22. Juli: BSV-Meisterschaft

7. Oktober: Saisonabschluss mit dem Turnier „Die Wilde 18“

27. Oktober: Unser traditionelles offe-

nes Leuchtball-Turnier

3. Auswärtstermine der BSV Golf-Abteilung (Planung + Ausfahrten)

April: Green Eagle Golfanlage

Der attraktive Süd Course mit über 6000 Meter Länge erfreut sich seit Jahren einer großen Fangemeinde und ist wegen perfekter Bodenverhältnisse auch bei starkem Regen ganzjährig bespielbar.

Mai: Golfclub Celle e.V

Die Golfanlage ist mit leichten Hügeln, natürlichen Wasserhindernissen, abwechslungsreichen Bahnen und einem bis zu 300 Jahre alten Baumbestand versehen. Da bringt es sehr viel Freude, den Golfsport auszuüben.

Juni: Golf Club Wümme e.V

Golfen auf der harmonisch in die Landschaft eingebetteten Anlage. Seltene Libellenarten, Kauz, Eule, Greifvögel, Lerche, Feldhase, heimische Fischarten in den Teichen, Rehwild – das sind die Stars. Schöne weite Ausblicke in die Landschaft werden uns erfreuen.

Juli: Golf Gut Hainmühlen

Gut Hainmühlen ist ein beeindruckender Golfplatz und bekannt für seine gepflegten, nahtlosen Grüns, seine herausragende Beschaffenheit und die traumhafte Natur. Der Platz ist im Luftkurort Bad Bederkesa gelegen und führt uns auf der Runde vorbei an kleinen Wäldchen, Wasserläufen und Teichen.

August: Golfpark Soltau

In traumhafter Landschaft mitten in der Lüneburger Heide nahe der Stadt Soltau befindet sich der 18-Loch-Meisterschaftsplatz

September: Golf-Club Oberneuland

Die abwechslungsreichen Spielmöglichkeiten mit ihren unverwechselbar gestalteten Bahnen, eingebunden in einem einzigartigen Arboretum. Die vielen Fairwaybunker und Wasserhindernisse sind eine Herausforderung für



Halloween-Turnier: Golfen einmal anders – von links: Andreas Runge, Ulrike Schröter, Birgit Föhlich, Andreas Danzsch, Hannelore Pünjer, Anita Bukowski, Brigitte Wolf, Hartmut Schley, Rene und Marc Hausschild.



Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis

V. Großenbacher

C. Großenbacher-Dörlitz

C. Braun

Dr. med. dent. C. Witt

DAS GESAMTE SPEKTRUM DER ZAHNMEDIZIN
**Von der Prophylaxe bis zur Chirurgie –
 alles in einer Praxis!**

Poststraße 2 · 21614 Buxtehude · Tel. 041 61-51 22 33
www.buxtehuder-zahnaerzte.de

im Dunkeln Spaß am Sport!

jeden Golfspieler.

4. ZUR INFO: Golf-Allianz-Nord: Eine Mitgliedschaft – vier Plätze

Unsere Mitgliedschaft im Golf-Club Buxtehude beinhaltet neben dem uneingeschränkten Spielrecht auf unserem Platz in Daensen/Buxtehude auch ein Spielrecht auf unseren Partner-Anlagen in Bremen, Celle und Geestland (Bad Bederkesa). Als Mitglied der „Golf-Allianz-Nord“ spielen wir somit ohne zusätzliche Gebühr im Golfclub Oberneuland in Bremen, auf dem Platz des Golfclubs Herzogstadt in Celle sowie im Golfclub Gut Hainmühlen bei Bad Bederkesa.

5. VHS-GOLFKURUS MIT MITGLIEDOPTION

Neu: Der VHS-Golf-Kurs mit Mitgliedschafts-Option für Einsteiger – vom Putt

zum Drive! Vorbereitungskurs auf die Golfplatz-Erlaubnis in Theorie und Praxis gemäß den Richtlinien der DGV-Platzreife. 12 Trainingseinheiten à 90 Minuten decken alle Grundfertigkeiten des Golfsports ab.

10 x Praxis: Putten, Chippen, Pitchen, Abschlag, Bunkerspiel, Spiel auf dem Golfplatz, Platzstrategie.

2 x Theorie: Regelkunde und Etikette. Platzreifekurs und dann? Die Kursgebühr enthält einen Gutschein über 251 Euro anrechenbar auf eine Mitgliedschaft bis 31.12.18 im Golf-Club Buxtehude (499,00 Euro). Gruppengröße: 4 bis 8 Personen, Preis: 249,00 Euro, Anmeldung VHS Buxtehude

6. Indoor Training für Golfer

Spezielles Trainingsprogramm für Golfer aller Spielstärken und jeden Alters als optimale Fitnessvorbereitung für

ihre Saison 2019. Das Training wird im BSV-CitySport Poststraße von Januar bis März 2019 durchgeführt.

7. Last not least:

Auch im Golfclub Buxtehude bringen sich die BSV Golfer aktiv ein. Sie sind verantwortlich für alle Vogelbrutkästen.

Tätig sind: Wolfgang Grimm, Walter Cordes, Wolf-Dieter Holzkamm, Christoph Kassner, Hartmut Schley, Claus-Dieter Meissner und Andreas Danzsch

8. Neues bei der Jugendarbeit

Der Golfclub Buxtehude bietet für Jugendliche kostenloses Schnuppertraining an. Die Jahresmitgliedschaft beträgt nur 60 Euro. Interessant ist es für Schüler, die über die „Schul AG Golf“ Lust zum Golfen bekommen haben.

BSV
VON 1862
LUTHEDE SPORTEIN

INFOBOX

Golf

Größe: 64 Mitglieder

Abteilungsleiter: Hartmut Schley

Telefon: (04161) 87854, (0172) 6734941

E-Mail: golf@bsv-buxtehude.de, hartmut.schley@t-online.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Bitte den Abteilungsleiter Hartmut Schley kontaktieren.

Lea Kim Anders (14) ist eine Schülerin, die Spaß und Lust am Golfen hat und sehr talentiert ist. Sie hat sich für die Jahresmitgliedschaft entschieden. Wir werden in der nächsten Ausgabe BSV Aktuell über ihren Spaß beim Golfen berichten.



Unsere gemeinsamen Ausfahrten mit den BSV-Bussen machen viel Spaß – hier von links: Michael Mötje, Jürgen Weiss, Hartmut und Elke Schley, Wolfgang Grimm, Hannelore und Peter Pünjer, Bernd Meschonat, Walter Cordes, Christoph Kassner.



Die Gruppe „QuerBeet“ mit „Sing Sing Sing“.



Ein farbenfrohes Spektakel: Der Eröffnungstanz „Footloose“.



Zur Musik von damals und heute

Der Vorhang ist noch nicht geöffnet und doch sind die Zuschauer schon mittendrin. Trainingsfotos der unterschiedlichen Gruppen werden rechts und links auf den Leinwänden gezeigt. Die Besucher freuen sich, wenn ihnen ein „Gesicht“ bekannt vorkommt.

Nun verdunkelt sich der Raum und im Vorspann-Film äußern sich einzelne Tänzerinnen zu damals und heute. Es fallen Begriffe wie Stress, Briefkasten, Telefonzelle, Barock-Kleidung – und ich hätte vermutlich auf diese Fragestellung erklärt, dass ich damals analog im ganzen Jahr nur so viele Fotos erzeugt habe wie heute in einer Aufführung... Das Filmteam hat in zwei Drehtagen und etlichen Abendstunden zusammen mit Claudia Fritz wieder eine wunderbare Eröffnung gezaubert.

Nun aber zur Show, organisiert von Nicola Jolitz und Claudia Fritz: Es ertönt die Musik „Footloose“ aus dem Jahr 1984 und im gezeigten Film ist der Arbeitstag fast zu Ende. Wir sehen die „Mädels“ im Büro, in der Schule oder im

Rathaus arbeiten. Endlich ist Schluß und nun wird getanzt: Durch das Stadthaus, im Stackmann-Haus, auf der Straße bis hin zur Halepaghen-Schule.

Die „Wiederholungs-Zuschauer“ ahnen es bereits... der Vorhang hebt sich und es geht live weiter. Einfach wie-

der toll in Szene gesetzt.

Die Gruppe „Next One“ (Alter 10 bis 12 Jahre) überzeugt als nächste mit dem relativ neuen Stück „Hide Away“ und erfreuen uns dann später im 2. Teil mit dem „Ohrwurm“-Klassiker „Oh, Pretty Woman“ aus dem Jahr 1965. Im Laufe

der 2 Stunden begeistern die Songs von Michael Jackson, Elvis, ABBA oder Tracy Chapman...

Jetzt liegen oftmals mindestens ein halbes Jahr Training hinter den Tänzerinnen und Tänzern. Statt einer Ansage gibt es auf der Leinwand Erklärungen

zum Song und immer wieder Anspielungen auf damals: das Wählscheibentelefon, der Plattenspieler oder die Schreibmaschine...

Es ist die 6. Tanzshow, doch auch dieses Mal überraschen die Gruppen mit ihren Chorografien, Interpretationen oder artistischen Einlagen. Auch ein schweres Thema wie Trennungsschmerz wird eindrucksvoll umgesetzt. Oder beim Titel „Amadeus“ beginnt es zu Anfang mit „höfischem“ Tanz, dann ein kurzes Referat über Mozart und mit Falco rockt es dann – einfach klasse. Die zwei Stunden vergehen so schnell, und die über 120 Mitwirkenden freuen sich über den Beifall, und zum Abschluss folgt der obligatorische Finaltanz. Mal schauen, ob 2020 die nächste Tanzshow folgt...



Die Gruppe „Energy“ mit „Talkin' bout a Revolution“.



Gruppe „Lollipop“ mit „Break Free“.

e: Jubel um die 6. BSV-Tanzshow



Oben und links: Die Gruppe „Colourful“ mit Amadeus und mit einem Kostümwechsel. Rechts: Die Gruppe „Energy“ mit „Spuren“. Das Stück zum Thema Trennung zunächst „heiter“ in pink, später wie auf dem Foto in Schwarz.

TEXT UND FOTOS:
RUTH PETERSSON-JESCH



Triathlon – was macht diese

An den Teilnehmer-Zahlen unseres alljährlichen Swim & Run Wettbewerbs im Heidebad zeigt sich, was sich in ganz Deutschland widerspiegelt: Der Dreiklang aus Schwimmen, Radfahren und Laufen boomt!

Seit 2000, als die Sportart olympisch wurde, steigt die Zahl aktiver Athleten. Laut der Deutschen Triathlon Union (DTU) haben sich die Teilnehmer-Zahlen an deutschen Wettkämpfen seit 2003 von 90.000 auf 270.000 verdreifacht. Mit der ITU World Triathlon Series in Hamburg findet jährlich zudem das weltweit größte Triathlon-Event mit knapp 10.000 Athleten vor einer Kulisse von 250.000 Zuschauern statt.

Doch was sind die Gründe für die hohe Beliebtheit? Sicherlich spielen die deutschen Erfolge bei der berühmtesten und wichtigsten Triathlon Veranstaltung der Welt, dem Ironman Hawaii, eine maßgebliche Rolle: Seit 2004 belegten deutsche Athleten 17 der 36 Podiumsplätze.

Das sympathische und bodenständige Auftreten von Sportlern wie Jan Frodeno, Sebastian Kienle oder des frisch gebackenen Hawaii-Siegers Patrick



Laufen:
Martine
Moritz auf den
letzten
Metern ihrer
Sprintdistanz.

Lange tragen zur Entwicklung des Triathlons zum Volkssport bei.

Der wesentliche Grund für den Trend hängt aber wohl eher mit der Individualisierung unserer Gesellschaft und einer veränderten Arbeitswelt zusammen. Feste Trainingszeiten, wie sie bei Mannschafts-Sportarten üblich sind, kann man in vielen Berufen und bei zunehmender Arbeitsverdichtung nicht mehr einhalten.

In unserer schnelllebigen Gesellschaft suchen viele Menschen nach einem Ausgleich zu ihrem beruflichen Alltag und wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Dieser Bedarf kann hervorragend durch Triathlon gedeckt werden.

Zum einen bietet er die Flexibilität, jede der drei Sportarten individuell oder in der Gruppe zu trainieren (hierzu offeriert die Triathlon-Sparte des BSV ein umfangreiches Angebot für Erwachsene und Kinder ab sechs), zum anderen ist dieser Sport ein ideales Ganzkörper-Training. Es kräftigt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Stoffwechsel an und baut Stress ab.

Die Kombination der drei Disziplinen trainiert sowohl Ausdauer als auch Vielseitigkeit. Schwimmen wird allgemein als die gesündeste Sportart ange-

sehen, da das Wasser das eigene Körpergewicht trägt, wodurch Sehnen und Gelenke entlastet werden. Beim Kraulen wird hauptsächlich die Armmuskulatur beansprucht, beim Brustschwimmen sind es Schultern, Brust und Beine.

Zusätzlich wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.

Das Radfahren senkt das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen um die Hälfte, stärkt die Rückenmuskulatur und hilft dabei, Erkrankungen wie Arthrose im Kniegelenk vorzubeugen.

Die Abschlussdisziplin – das Laufen – ist die natürlichste Bewegungsart und sehr beliebt. Neben dem Aufbau von Beinmuskulatur und Ausdauer hat Laufen positive Auswirkungen auf die Psyche und hilft dabei, Knochenschwund vorzubeugen und Stress abzubauen.

Zudem arbeiten viele Triathleten insbesondere an ihrer Rumpfstabilität durch gezieltes Krafttraining oder Yoga-Übungen. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur setzt die Kraft effektiv in Bewegungen um, da sehr viele Bewegungen aus der Körpermitte entstehen. So wird die Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit gesteigert und das Verletzungsrisiko durch eine stabili-

lere Basis reduziert.

Alle Triathlon-Disziplinen zusammen ergeben also eine sehr gesunde Sportart, die man je nach beruflicher und familiärer Situation zeitlich flexibel und in freier Natur ausüben kann.

Auch wenn Triathlon vor allem durch Langdistanzen wie dem Ironman bekannt ist, sollten sich Neulinge nicht abschrecken lassen. Für Anfänger empfiehlt sich, zunächst mit einem Jedermann-Triathlon (500m Schwimmen, 20km Rad, 5km Laufen) zu beginnen.

Die Vorbereitungszeit hängt davon ab, wie fit man ist. Sinnvoll ist zumindest ein halbes Jahr Training, wobei es ausreichend, jede Disziplin einmal pro Woche zu trainieren. Wer längere Zeit keinen Ausdauersport mehr betrieben hat, sollte sich vorher beim Internisten oder Sportmediziner durchchecken lassen.

Was die Ausrüstung betrifft, so benötigt man nicht viel: Schwimmkleidung, Straßenrad, Fahrradhelm, Laufschuhe, Shorts und T-Shirt. Das reicht vollkommen aus, um einen Jedermann-Triathlon zu bewältigen.

Da erfahrungsgemäß viele Anfänger Schwierigkeiten mit dem Kraulschwimmen haben, bietet die Triathlon-Sparte des BSV in den Wintermonaten spezielle Kraul-Lernkurse im Aquarella an. Interessierte sind herzlich eingeladen, freitagabends zum Probetraining ins Aquarella zu kommen. Die genauen Trainingszeiten für Erwachsene und Kinder entnehmen Sie bitte unserer gerade neugestalteten Webseite im Internet unter

www.triathlon-buxtehude.de

BSU INFOBOX Triathlon

Größe: 234 Mitglieder

Abteilungsleiter: Olaf Voß

Telefon: (04161) 74 95 00

E-Mail: triathlon@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können gerne freitagabends zum Probetraining ins Aquarella kommen (Trainingszeiten stehen im Internet).

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Beim 12. Swim & Run im Heidebad am 9. Juni 2018

Weitere Infos im Internet:

www.triathlon-buxtehude.de

TRAININGSANGEBOT TRIATHLON

Das Triathlon Team Buxtehude bietet für Jugendliche und Erwachsene zahlreiche Trainings in den Sportarten Schwimmen, Radfahren, Laufen und allgemeine Athletik an.

Zum Kennenlernen bietet sich das Lauftraining im Jahnstadion an. Erwachsene dienstags ab 19 Uhr, Kinder und Jugendliche montags ab 18 Uhr.

Infos zu den genauen Zeiten auf www.Triathlon-Buxtehude.de

Bei uns bleiben keine Wünsche offen!



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

Sportart so beliebt?

Schwimmen: Wanja Moritz spornt seinen Teamkollegen Floyd Flämig an.



Radfahren: Viviane Rösler im Geschwindigkeitsrausch.



... Ihr zuverlässiger Partner,
wenn es um
Endoprothetik geht!

ACTINIA®
Hüftsystem


implantcast
Hergestellt in Deutschland




KOMMUNIKATIONSKONTOR
Birte Christiansen

Agentur für Marketing und Kommunikation
UNSER TEAM FÜR IHREN ERFOLG!

- **Beratung & Konzeption**
- **Pressearbeit:** Mitteilungen, PR-Anzeigen, Fachartikel
- **Text:** PR-Beiträge, Flyer, Internet, Reden, Grußworte
- **Social Media:** Facebook, Twitter, Instagram, Adwords, Blog
- **Gestaltung:** Logo, Visitenkarten, Anzeigen, Broschüren, Internet
- **Events:** Konzeption, Organisation, Durchführung
- **Moderation:** Jubiläum, Podiumsdiskussion, Experten-Talk

www.kommunikationskontor.eu

KommunikationsKontor | Bertha-von-Suttner-Allee 1 | 21614 Buxtehude
Tel. 04161 554148 | Fax 04161 554149 | info@kommunikationskontor.eu





In diesem Jahr findet bereits die 50. Ausgabe statt:

Ferrienschule feiert Jubiläum

Es gibt Kinder, die gehen in den Ferien am liebsten in die Schule – z.B. in die „Handball-Ferrienschule“ des Buxtehuder SV! In diesem Jahr gibt es bereits die 50. Ausgabe!

Die Buxtehuder Handball-Ferrienschule – präsentiert von der Sparkasse Harburg-Buxtehude, McDonald's Buxtehude und dem dm-Drogeriemarkt – ist in jedem Jahr aufs Neue heiß begehrt. Aus dem ersten Testlauf im Sommer 2003 ist längst ein erfolgreicher Dauerbrenner geworden!

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien waren auch 2017 wieder über 100 Kinder dabei und haben fleißig trainiert, um am Ende ihr Handball-Diplom in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen Bronze, Silber, Gold, Platin, Diamant und Saphir zu erhalten. Die Kids

erlebten wie gewohnt Sport, Spaß und tolles Training mit den Bundesliga-Spielerinnen des Team Buxtehude.

Auch in den Schulferien 2018 bietet der BSV wieder die beliebte Handball-Schule unter der Regie des hauptamtlichen Jugendtrainers und A-Lizenzinhaber Lars Dammann an. Im Mittelpunkt steht wie immer das

professionelle Handball-Training mit individueller Technik- und Taktik-Schulung, ausgerichtet an modernen, altersgerechten Konzepten des Handball-Trainings. Zum Rahmenprogramm gehören neben dem Handball-Training auch Theorie und sportliche Abwechslung mit Trampolin, Beachhandball und Schwimmen oder eine Golf-Schnupperstunde.

Der Star-Talk mit einer gemeinsamen Fragerunde mit den Bundesliga-Spielerinnen und Trainer Dirk Leun darf natürlich auch nicht fehlen.

Die Ferrienschule in den Osterferien ist bereits ausgebucht, für Sommer und Herbst sind noch Plätze frei. Das Angebot richtet sich an Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2005 bis 2009, das Programm läuft an fünf Tagen jeweils von 9 bis 17 Uhr.

Im Preis von 170 Euro sind das tägliche warme Mittagessen, ein Teilnehmer-T-Shirt sowie ein Handball der Firma KEMPA enthalten. Alle weiteren Infos entnehmen Sie bitte der gelben Box.

Info Handball-Ferrienschule

48. Handball-Ferrienschule Ostern 2018

Montag, 19. März bis Freitag, 23. März 2018 (5 Tage)
AUSGEBUCHT !!!

49. Handball-Ferrienschule Sommer 2018

Montag, 2. Juli bis Freitag, 6. Juli 2018 (5 Tage)

50. Handball-Ferrienschule Herbst 2018

Montag, 8. Okt. bis Freitag, 12. Oktober 2018 (5 Tage)

Teilnehmergebühr € 170

Sind die Handball-Kids Club-Mitglied bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, gibt's € 10 Rabatt.
Online-Anmeldung unter www.bsv-live.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



INFOBOX Handball

Größe: 525 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



Seit 1853 eine saubere Sache

Bei uns reinigt der
BSV-Handball!



Mit der CleanCard
20 Prozent sparen!

im Marktkauf Buxtehude
Telefon: 04161-52852

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 8.00-20.00 Uhr

WITS

WILLIAMSON'S INDUSTRIAL TRADING & SERVICES

Ihr weltweiter Partner für

- Demontagen und Umlagerungen von Maschinen und Anlagen
- Export-Verpackungen und Gefahrgüter
- Transporte und Lagerei
- Umfassende Beratungen zu allen Logistikfragen

INFO@WITS.DE · WWW.WITS.DE

Du willst auch Handball spielen?



Sam Follmann (7)
beim Schlagwurf
auf dem Spielfest.

Hier sind Anfänger herzlich willkommen!

GRUPPE	JAHRGÄNGE	TAG	UHRZEIT	SPORTHALLE
Little Buxis	2011 und 2012	Freitag	15.00 bis 16.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule
Minis weibl.	2009 und 2010	Montag	15.30 bis 16.45 Uhr	Rotkäppchen-Schule
wE-Jugend	2007 und 2008	Montag	16.45 bis 18.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Mittwoch	16.00 bis 18.00 Uhr	Halle Nord
Minis männl.	2009 und 2010	Donnerstag	16.00 bis 17.30 Uhr	Halle Nord 4
mE-Jugend	2007 und 2008	Dienstag	15.30 bis 16.45 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Mittwoch	16.00 bis 18.00 Uhr	Halle Nord

A-Jugend-Viertelfinale am 14. April

Die weibliche A-Jugend hat das Viertelfinale um die Deutsche Meisterschaft erreicht. Dort trifft das Team von Trainerin Heike Axmann im Nord-Derby auf den VfL Oldenburg. Hinspiel voraus-

sichtlich Sonntag, 8. April in Oldenburg, Rückspiel Samstag, 14. April 16 Uhr in der Halle Nord. Im Erfolgsfall würde der BSV – als Titelverteidiger – zum 6. Mal in Folge ins Final Four einziehen!

Handball-Highlights

Eine Auswahl von Heimspielen bis Saisonende in der Halle Nord

Samstag, 17. März 2018		
16.00 Uhr	männliche B-Jugend	BSV – HTS/BW96 Handball
Sonntag, 18. März 2018		
15.00 Uhr	männliche C-Jugend	BSV – Rellinger TV
Samstag, 24. März 2018		
16.00 Uhr	weibliche A-Jugend	BSV – HSGSchülpl/W./R.
19.30 Uhr	Männer	BSV – HT Norderstedt
Sonntag, 25. März 2018		
15.00 Uhr	3. Liga Frauen	BSV – TSV Wattenbek
17.00 Uhr	weibliche B-Jugend	BSV – TV Laboe
Samstag, 31. März 2018		
16.00 Uhr	Bundesliga	BSV – VfL Oldenburg
Samstag, 14. April 2018		
16.00 Uhr	Bundesliga weibl. A-Jugend	BSV – VfL Oldenburg
17.45 Uhr	männliche B-Jugend	BSV – SG Altona
19.30 Uhr	Männer	BSV – FC St. Pauli
Sonntag, 15. April 2018		
15.00 Uhr	Bundesliga	BSV – HSG Blomberg-Lippe
Samstag, 21. April 2018		
16.00 Uhr	männliche C-Jugend	BSV – Handball SV HH
Sonntag, 22. April 2018		
13.15 Uhr	weibliche C-Jugend	BSV – AMTV Hamburg
Samstag, 28. April 2018		
16.00 Uhr	Bundesliga	BSV – SG BBM Bietigheim
19.00 Uhr	weibliche A-Jugend	BSV – ATSV Stockelsdorf
Samstag, 12. Mai 2018		
16.00 Uhr	Bundesliga	BSV – HSG Bensheim/Auerbach

Weitere Spiel-Termine im Internet unter www.teams.bsv-live.de

WIR WOLLEN TORE SEHEN...
UND TÜREN UND ZARGEN.
DAS ALLES UND KOMPETENTE BERATUNG DAZU GIBT ES BEI HASSELBRING.



EH HASSELBRING
 mein BAUFACHZENTRUM

HÖRMANN
 Tore • Türen • Zargen • Antriebe



1952: Hein Gütersloh (links) und Bernhard Pelz begutachten neue „Rennschuhe“.

Rechts: Die siegreiche BSV-Staffel beim Lauf „Rund um Hagenbeck“ 1950 (von links): Hein Gütersloh, Helmut Jost, August Kämpfert, Fietje Pehrke, Lulu Lohf, Heinz Czywik, Bernhard Pelz.

Vorn: Herbert Meier, Heinz Borchers und Karl-Hermann Häschke.



Ehrenmitglied Hein Gütersloh wirkt seit über 70 Jahren als Sportler und Funktionär beim BSV

Einer der letzten Gründungsväter des BSV wird 90 Jahre alt!

Der Leichtathlet Hein Gütersloh – seit März 2014 Ehrenmitglied des BSV – vollendet am 15. März sein 90. Lebensjahr. Ein Grund, zurückzublicken auf ein langes Leben, das 72 Jahre aufs engste mit dem BSV verbunden ist.

Geboren und aufgewachsen in der Halepahlenstraße, ist er ein Buxtehuder Urgestein, auch wenn sein Name auf das westfälische Gütersloh zurückweist, aus dem seine Vorfahren vor mehr als 300 Jahren den Weg in die Hansestadt gefunden haben.

Die vier Grundschuljahre verbringt Hein Mitte der 30er Jahre an der Volksschule Harburger Straße in der Klasse von Hermann Grotz, dem langjährigen 1. Vorsitzenden des BSV, mit dem er viele Jahre im Verein zusammengearbeitet hat und der dann Jahrzehnte später auch sein Fraktionskollege im Rat der Stadt Buxtehude wird.

Nach der Schule absolviert Hein Gütersloh eine Banklehre bei der Stadtsparkasse Buxtehude, anschließend leistet er seinen Arbeits- und Wehrdienst und wird in den letzten Kriegsmonaten mit 17 Jahren zum Dienst an der Ostfront im Erzgebirge einberufen.

Bestzeit: 11,4 Sek. über 100 Meter!

Nach dem Krieg kann er sich dann endlich auf sein berufliches Fortkommen konzentrieren: Von 1946 bis 1953 arbeitet er zunächst wieder bei der Stadtsparkasse, qualifiziert sich in Fortbildungen weiter, wechselt für drei Jahre nach Pinneberg – erst an die Kreissparkasse und dann als stellvertretender Leiter zur Volksbank, bevor er bei der Haspa seine endgültige berufliche Heimat findet. Dort steigt er auf zum Filialleiter, zunächst in Heimfeld und zuletzt in Neu Wulmstorf.

In den harten Kriegs- und Nachkriegsjahren mit fleißiger Arbeit

und vielen Entbehrungen wird ihm die Leichtathletik zu einem wichtigen Ausgleich und Motor für sein sportliches und soziales Engagement. Als 1945 der „Verein für Leibesübungen von 1862“ von der Besatzungsmacht aufgelöst wird, finden sich sofort 120 Vereinsmitglieder, unter ihnen Hein Gütersloh, zur Neugründung des BSV, der ausdrücklich als Nachfolger des „VfL von 1862“ bezeichnet wird.

„Demokratie und Eigenverantwortung habe ich erst im BSV gelernt“, sagt Hein Gütersloh mit Überzeugung und erzählt von der guten Zusammenarbeit der Vertreter aller Abteilungen, um den Sportbetrieb im Verein wiederherzustellen und weiterzuentwickeln.

Schneller als der Bankräuber...

Gerne kramt Gütersloh in seinem riesigen Fundus an Erinnerungen: „Wir haben uns damals teilweise zu fünft das gleiche Paar Nagelschuhe geteilt“, erinnert er sich an die Anfangsjahre der BSV-Leichtathletik nach dem Krieg. „Nagelschuhe zu besitzen, war in der damaligen Zeit ein echter Luxus.“

Als Sprinter kann „Hein Floh“, wie er von seinen Kameraden genannt wird, bald auf sich aufmerksam machen: Er steigert 1951 den Vereinsrekord auf 11,4 s über 100 Meter, gehört zu erfolgreichen Staffeln über 4x100 m, 4x400 m, „Rund um Hagenbeck“ bis hin zur Alsterstaffel (damals noch um Binnen- und Außenalster ausgetragen).

Unzählige Geschichten kann Hein Gütersloh aus über 60 Jahren Sport-, Vereins- und Berufsleben erzählen – die wohl kurioseste spielt im April 1970 in Harburg: Als Leiter einer Haspa-Filiale befindet er sich im Kundengespräch, als plötzlich die Alarmanlage schellt. Ein bewaffneter Bankräuber hat von der Kassiererin 3.500 Mark erbeutet.



Hein Gütersloh ist ein „Buxtehuder Dauer(b)renner“ – er gehört zu den letzten noch lebenden Gründungsmitgliedern, die am 24. November 1945 in der Gaststätte „Hoheluft“ den „Buxtehuder Sportverein“ aus der Taufe heben – und ist auch im 90. Lebensjahr noch sportlich aktiv beim Lungensport.

Gütersloh: „Ich habe mir den Täter kurz beschreiben lassen, bin dann zwei Kilometer hinterher und habe ihn mit Hilfe der Polizei gestellt.“

Schon während seiner aktiven Zeit ist Hein Gütersloh ehrenamtlich für den Verein tätig. Unter anderem führt er Regie beim ersten großen Bahnsportfest 1950 mit 512 Teilnehmern aus 21 Vereinen. Nach der ersten Auslandsreise 1951 nach Salzburg entwickelt sich eine langjährige Freundschaft mit den dortigen Leichtathleten, die er mit großem Einsatz gefördert hat.

Auch nach seiner aktiven Sportlerzeit wirkt er unermüdlich in Verband und Verein: Er ist im Vorstand des Hamburger Leichtathletik-Verbandes tätig, u.a. als Schriftführer, Rechtswart und Zweiter Vorsitzender.

Im BSV hat er im Laufe seiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit die

Ämter „Jugendwart“, „Abteilungsleiter der Leichtathleten“ und „Zweiter Vorsitzender“, hauptsächlich während des Amtszeit von Gerd Kern, bekleidet.

Ohne seine Inge, geb. Brinkmann, mit der er seit 62 Jahren verheiratet ist, hätte Hein die vielfältigen Aufgaben nicht bewältigen können. Sie hat ihn von Anfang an unterstützt. Sohn Axel, der 1971 geboren wird und als Jugendlicher bei Reinhard Naugk trainiert hat, steht ihm heute beim Umgang mit den neuen Medien hilfreich zur Seite.

Seit 2004 Ehrenmitglied

Nach mehr als 50jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit hat sich Hein Gütersloh allmählich aus der Vereinsarbeit zurückgezogen. Aber die Leidenschaft für seinen BSV ist geblieben und sein Rat im Verein wird bis heute gehört und beachtet. Der BSV weiß, was er an ihm hat, und ernennt ihn 2004 zum Ehrenmitglied des Vereins.

Heute interessiert sich Hein Gütersloh nach wie vor für alle Belange des Vereins, insbesondere natürlich für die Leichtathletik, die im Augenblick ein wenig sein Sorgenkind ist. Mit Freude besucht Hein Gütersloh die Spiele der Handballdamen des BSV, und gern grüßt er während der Halbzeitpause mit einem Eis am Stiel in die Zuschauerreänge hinauf.

Zuletzt hat er sich nach einer längeren Krankheit ein wenig zurückgezogen. Vorsichtig baut er sich gesundheitlich wieder auf in der Lungensportgruppe im BSV, in der er sich sehr wohl fühlt.

Lieber Hein Gütersloh, wir gratulieren Dir zu Deinem 90. Geburtstag und wünschen Dir viel Glück und Wohlergehen – verbunden mit einem ganz herzlichen Dank für alles, was Du für Deinen BSV getan hast!

Heinz-Uwe Bordtheiser

West Coast Swing wird immer beliebter:

Einfach miteinander tanzen!



Autor und Bild-Lizenz: Carola Stöckmann
Urhebervermerk: blnaru/Shotshop.com

Können Sie sich vorstellen, von einem Tanz süchtig zu werden?

West Coast Swing nennt sich der Tanz, der schon viele in seinen Bann gezogen hat. Und er wird immer bekannter und beliebter. Jetzt auch in Buxtehude.

Der Trend-Tanz aus Kalifornien zu Blues, R'n'B, Funk Clubsound und Swingmusik kann im Buxtehuder Sportverein ab dem 6. April 2018 erlernt werden.

Die Bewegungen im West Coast Swing sind normalerweise weich und

flüssig. Durch diese fließenden Bewegungen und Drehfiguren mit Liniendynamik wird er zu einem der elegantesten Tänze unserer Zeit.

Entstanden ursprünglich aus den Swingtänzen, wurde er stetig weiterentwickelt und mit seinen Bewegungen und Figuren an modernen Musikstilen angepasst. So tanzt man ihn heute zu meist auf Musiktitel aus den aktuellen Charts – alles ein Tanz!

Und das Beste: Auch wenn wir zu zweit tanzen, braucht ihr keinen festen Tanzpartner!

Neugierig, wie das funktioniert und bereit, das Risiko einzugehen, süchtig zu werden?

Dann kommt zum BSV und tanzt. Gehöre zu den ersten in Buxtehude, die

von diesem Tanz begeistert sind.

Trainingszeiten:
Freitag in der Pausenhalle der IGS
19.00 bis 20.30 Uhr für Anfänger

DAS ANGEBOT DER TANZSPORT-ABTEILUNG

Tag	Uhrzeit		Ort
Montag	18.30	Line Dance Fortgeschrittene	besteht seit 2012 GS Altkloster
Montag	20.00	Line Dance Anfänger	Neu!!! Einsteiger GS Altkloster
Dienstag	18.45	Standard & Latein	Neu!!! Einsteiger GS Altkloster
Dienstag	20.15	Standard & Latein	besteht seit 2009 GS Altkloster
Donnerstag	18.45	Standard & Latein I	besteht seit 2014 GS Altkloster
Donnerstag	20.15	Salsa Anfänger & Fortgeschrittene	Einstieg möglich GS Altkloster
Freitag	17.30	Standard & Latein	besteht seit 2012 Auf Anfrage
Freitag	19.00	Freies Training	Stieglitzschule
Freitag	19.00	West Coast Swing	Neu!!! Einsteiger IGS

IMPRESSUM

Dieses Sonderheft „BSV-AKTUELL“ erscheint am 14. März 2018 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 am Stavenort und im BSV-Shop (Viverstraße 2).

Redaktion: Peter Prior, Mario Battmer, Christin Becking und Ruth Petersson Jesch unter Mitwirkung der Abteilungsleiter im BSV und Friederike Gubernatis (BSV-Geschäftsstelle)

Fotos: Ruth Petersson-Jesch, Hans Kall u. a.

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) 9 94 61-0, Fax 9 94 61-29

Geschäftsführer: Michael Schmidt, Peter Prior

Internet: www.bsv-live.de • **E-Mail:** info@bsv-live.de

Druck-Auflage: 51.000

Gesucht: Tanzlehrer/ Tanztrainer (w/m)

Für die Tanzabteilung suchen wir Tanzlehrer/Tanztrainer (w/m) für Gesellschaftstanz und Modetänze, der unsere bestehenden Gruppen am Freitag übernehmen oder sich am Aufbau neuer Gruppen am Mittwoch beteiligen kann. Unterrichtszeiten jeweils 90 Minuten zwischen 18.45 Uhr und 21.45 Uhr.

Die Tanzabteilung des BSV besteht seit 1972 und hat zurzeit ca. 110 aktive Mitglieder in 8 Gruppen.

Wenn Sie Freude am Tanzen haben, sind Sie für uns genau die/der Richtige. Bei uns können Sie eigene Ideen verwirklichen. Für weitere Infos und bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Abteilungsleiterin Silke Kappel-Koch, gerne auch per Mail an

tanzen@bsv-buxtehude.de

Neue Trainer gesucht!

Wir suchen Trainer aus verschiedenen Tanzrichtungen, um unser Team zu erweitern!

Hip Hop Tanzlehrer

Wir suchen ab sofort eine(n) Hip Hop Lehrer(in) für den Aufbau von neuen Gruppen für Kinder und Jugendliche. Du solltest viel Spaß, Energie und Motivation mitbringen. Wir freuen uns von Dir zu hören.

Aufgrund starker Nachfrage erweitern wir unser Angebot: Für eine neue Cheer- und Showdance Gruppe sowie für Steptanz oder Irish Dance suchen wir tanzbegeisterte(n) Trainerin/Trainer.

– Bist du ehrgeizig, engagiert und hast Freude am Cheer Dance und am Showdance?

– Du bist mindestens 18 Jahre jung.

– Du hast Lust DEIN Team auf aufregende Events, unseren Verein, unsere Abteilung und unsere Stadt zu repräsentieren?

Du hast die Möglichkeit von Anfang an, dein Team mitzugestalten....

Haben wir dein Interesse geweckt, dann trau dich und melde dich.

Für weitere Informationen und bei Interesse wende dich bitte an die Abteilungsleiterin Silke Kappel-Koch Tel. 0178 / 936 76 96, gerne auch per Mail an

tanzen@bsv-buxtehude.de



INFOBOX

Tanzen

Größe: 112 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Silke Kappel-Koch

Telefon: (04161) 80 59 2

E-Mail: tanzen@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können gerne in jeder Tanzgruppe vorbeischaun und das Angebot kostenlos und unverbindlich testen.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

Auch die Tochter spielt schon Volleyball

Katja hat viel zu erzählen..

In der Buxtehuder Volleyballszene ist sie eine bekannte Größe. Angefangen hat alles vor 40 Jahren. Zu ihrem Sport kam Katja Haupt, geb. Holst, in der Saison 1977/78 über eine Volleyball-Gruppe an der Halepaghen-Schule, geleitet von BSV-Urgestein Ingrid Kämpf, die schnell regen Zuspruch fand. „Die Halle war voll“, erinnert sich Katja.

In den Folgejahren schaffte es unsere Volleyballerin mit dem 1. Frauenteam des BSV bis in die Bezirksoberliga. Es folgte ein zwölfjähriges Intermezzo beim Nachbarverein TSV Buxtehude-Altloster, bis sie dort aus der Mannschaft geworfen wurde.

„Ich hatte dem Trainer gegenüber Widerworte“, schmunzelt Katja. „Heute können alle Beteiligten darüber lachen.“ 1996 kehrte sie zurück zu ihrem Stammverein, dem BSV. Für drei Aufstiege in Folge, die sie bis in die Oberliga führten, erhielt Katja Haupt 1998 die bronzene Ehrennadel des Vereins.

„Ich war auch in den Schlagzeilen“,



Volleyball-Familie: Katja Haupt mit ihrer talentierten Tochter Rieke.

kokettiert sie augenzwinkernd. 1999 titelte das Tageblatt in einem Artikel über das Oberliga-Team „Baby statt Brümmer“, weil Katja aufgrund einer Schwangerschaft längere Zeit ausfiel.

„Meine Schwiegereltern haben das aus der Zeitung erfahren – das gab prompt eine Beschwerde.“ Und Trainer Brümmer musste zum Vier-Augen-Rapport beim Vereinsvorstand antreten...

Finn, Katjas Erstgeborener, ist inzwischen selbst ein erfolgreicher Sportler. Angefangen beim Handball, kam er im BSV zum Kickboxen und wurde 2017 zweifacher Deutscher Meister in den Klassen ‚kicklight‘ und ‚lightcontact‘. „Schade, dass er bei seiner Größe nicht Volleyball spielt“, seufzt die Mama.

Im Freien spielt Katja ebenso gerne Volleyball – auf Rasen wie auf Sand. Seit den Anfängen des Beachvolleyballs

hierzulande mischt sie auf Turnieren mit, in Buxtehude wie am Nordseestrand, mitunter im Ausland. Auch auf dem Siegetreppchen stand sie schon.

2001/2002 kam Katja über den Beachvolleyball-Treff der Mixed-Volleyballer zu den BSV-Leistungsmixies, die an der Hamburger Breitensport-Runde teilnehmen und 2004 sogar schon einmal den Hanse-Pokal gewonnen haben. 2011 übernahm Katja das Training der Hobby-Truppe, trainierte selbst noch bei den 1. Damen und sprang bei Spielen bis 2016 oft als Aushilfe ein.

Engagement und Vielseitigkeit sind die großen Stärken der 55jährigen zweifachen Mutter. Mitte der Achtziger hat sie auch zwei Jahre lang in der Basketball-Landesliga gespielt, und von 2006 bis 2009 war Katja beim BSV im Judo aktiv, brachte es dort bis zum Gelbgurt.

Töchterchen Rieke, mittlerweile 15, kam im Alter von drei Jahren über das Mutter-Kind-Turnen zum Sport, spielte von 2007 bis 2011 Handball im BSV. Dass sie der Mama gerne nacheifern wollte, gab die Tochter ihr dann später zu verstehen. Mit zehn anderen Mädchen fragte Rieke bei ihrer Mutter an, ob Katja die Gruppe nicht im Volleyball trainieren wolle. Eine Hallenzeit fand sich in Apensen, wo zeitweise bis zu 16 Mädchen von Katja Technik und Taktik des Volleyballspiels vermittelt bekamen. Doch 2017 war dort Schluss.

Rieke Haupt trainiert inzwischen in der Volleyball-Jugend unter Andrea und Sven Kleeblatt sowie von Sonja Büttner. „Rieke macht sich super“, sagt Sonja. „Sie ist eine der Besten.“

Um dem jungen Talent aus der Volleyball-Familie Holst (auch Riekes Tante Annette spielt noch erfolgreich in der Verbandsliga) zu mehr Spielpraxis zu verhelfen, wurde Rieke ein Probetraining bei den Erwachsenen vermittelt. BSV und TSV streben derzeit eine engere Verzahnung zwischen den Jugendgruppen beider Vereine und dem Übergang in den Punktspielbetrieb an. Katja Haupt unterstützt ihre Tochter natürlich auf diesem Weg.

BSV **INFOBOX**
Volleyball

Größe: 75 Mitglieder
Abteilungsleiter: Sven Kleeblatt
Telefon: (0176) 306 54 61
E-Mail: sven.kleeblatt@t-online.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 sind der Tagespresse zu entnehmen oder dem Internet.

Weitere Infos im Internet:
www.perfundant.de
www.bsv-buxtehude.de

DAS ANGEBOT DER VOLLEYBALL-ABTEILUNG

Mannschaft	Wochentag	Zeit	Ort	Trainer
Jugend	Mittwoch	18.00-20.00	HPS II	Fr. Büttner
Leistungsmixed	Donnerstag	18.00-20.00	SZ Süd IV	Ehep. Kleeblatt
„Jedermann“ ab 40	Donnerstag	20.00-21.45	SZ Süd III	Fr. Haupt
	Donnerstag	20.00-21.45	SZ Süd I+II	Fr. Gerlach

WWW.WATZULIK.DE

WIR GEBEN MEHR ... und das konstant!

Rudolf-Diesel-Straße 1 · Buxtehude
Tel. 0 41 61 / 8 10 12
Fax 0 41 61 / 8 48 42

**DRUCKER · PLOTTER
SCANNER · KOPIERER**

WATZULIK
Inhaber Jan Feindt e.K.

BÜRO- UND KOPIERTECHNIK

bei uns machen Sie in harmonischer Studioatmosphäre regelmäßig Yoga ohne Kursbindung – mit flexiblem Buchungssystem verpaßte Yogastunden holen Sie in anderen Kursen nach

Yogazentrum Buxtehude

KURSZEITEN	TARIFE (inkl. Kostenersatzung der Krankenkassen)	DÜFTE FÜR DIE SINNE
Montag: 8:30 16:30 18:30 20:15 Dienstag: 7:00 9:00 18:30 20:30 Mittwoch: 8:00 10:00 17:30 19:30 Freitag: 8:00 10:00 17:00 19:00 Sonntag: 10:00 12:00	flexibel & selbstbestimmt Abo 1: 60 EUR monatlich (2x Yoga pro Woche) Abo 2: 80 EUR monatlich (3x Yoga pro Woche) die Klassiker 8er Kurs: 120 EUR einmalig 10er Kurs: 150 EUR einmalig 12er Kurs: 180 EUR einmalig	Einführung in Aromatherapie mit Katherina Schneider (Aromatherapeutin) Samstag, 24. März 2018, 14:00 bis 16:00 Preis: 15 EUR ab April: Yin Yoga für Einsteiger mit Katherina Schneider mittwochs 17:30 Uhr, freitags 17:00 Uhr Einzelstunde: 12 EUR – 10er-Karte: 100 EUR Anmeldung: www.dueftefuerdiesinne.de

YOGAZENTRUM BUXTEHUDE | WESTENDE 4 | 21614 | 0177/4208730 | mail@yogazentrum-buxtehude.de | www.yogazentrum-buxtehude.de | @yogazentrumbuxtehude



Bilder aus dem Leben der Volleyballerin Katja Haupt: Mit dem BSV stieg Katja (Bild links Nr. 11) drei Mal in Folge auf, 1998 mit Trainer Knut Brümmer (rechts) in die Oberliga. Von 2006 bis 2009 war Katja im Judo aktiv. Noch heute findet man sie im Sommer beim Beachvolleyball. Und aufmerksam verfolgt Katja die Karriere von Tochter Rieke – rechts beim Training mit Andrea Kleeblatt.



News:

Die ersten Wohnungen sind bezogen!

Harburger Straße 32 | Buxtehude

32 STUDENTENWOHNUNGEN

Studenten aufgepasst! Noch **5 Wohnungen** verfügbar!



Leben und Studieren in Buxtehude – Wohnungen nahe der hochschule 21

2-Zimmer-Appartements ■ zwischen 41 und 46 m²
 ■ Staffelgeschoss ■ Waschmaschine und Trockner in kostenfreier Gemeinschaftsnutzung

Hochwertig und funktional ausgestattet:

Schranksysteme mit viel Stauraum ■ Schreibtisch
 ■ Bett ohne Matratze ■ Fußbodenheizung ■ Internet- und Kabelanschluss u.v.m ■ **Jetzt Wohnung sichern**

B: 64 kWh/(m²a), Erdgas/KWK + Strom-Mix, Baujahr 2017, EEK B



www.studentenwohnung-buxtehude.de

HBI Hausbau-Immobilien-Gesellschaft mbH | Schäferstieg 12 | 21640 Nottensdorf
 Tel. 04163 / 86 880-0 | info@hbi-immo-gmbh.de | www.hbi-immo-gmbh.de

BSV-Herrenmannschaften in ihren Staffeln auf Erfolgskurs

Fußballer auf dem Vormarsch!

So kann es sportlich weitergehen! Unsere beiden Herren-Mannschaften etablieren sich in ihren Staffeln und befinden sich nach anfänglichen Anpassungsschwierigkeiten auf dem Vormarsch.

Unsere Ligamannschaft beendet die Hinrunde, in der allerdings schon einige Partien der Rückserie gespielt wurden, mit 28 erreichten Punkten auf einem gesicherten Mittelplatz 8 der Tabelle. Für die erste Saison nach dem Abstieg aus der Oberliga Hamburg hatten wir uns zum Ziel gesetzt, die Mannschaft in der Landesliga Hansa zu etablieren und einen Platz im oberen Mittelfeld der Tabelle zu erringen.

Die Mannschaft konnte bislang 8 Siege erreichen, dem stehen 6 Niederlagen gegenüber. In vier Spielen gab es eine Punkteteilung. Die sportliche Leitung der Mannschaft zieht mit diesen Ergebnissen eine positive Bilanz. Die vor der Winterpause gezeigten Leistungen unserer Mannschaft, in der neben einigen Routiniers viele junge Spieler in ihrer ersten Saison im Herrenbereich eingesetzt werden, gibt Anlass zur Hoffnung, dass die Mannschaft sich tatsächlich in Richtung der vorderen Tabellenplätze orientieren kann.

Schade ist allerdings, dass die Zahl der Zuschauer bei unseren Heimspielen im Jahnstadion kontinuierlich zurückgegangen ist. Das lag ganz sicher zum großen Teil daran, dass der Wettergott uns Fußballern im letzten Jahr nicht wohlgesonnen war. Vielleicht lag es aber auch daran, dass viele unserer Spieler ihren Platz in der Buxtehuder Fußball-Fangemeinde erst noch erringen müssen. Daran wollen wir mit weiterhin guten Leistungen auf dem

Platz arbeiten.

Wenn wir an die Leser der BSV-Aktuell einen Wunsch äußern dürfen, dann rufen wir Sie/Euch auf: Kommt zu unseren Heimspielen ins Jahnstadion und unterstützt unseren BSV, es lohnt sich!

Für Furore und Euphorie sorgte unsere 2. Mannschaft, die neuformiert in der Kreisliga 1 antreten musste. Für alle Beteiligten und viele Fußballkenner unerwartet war es dem Trainergespann um „Momo“ Tan vom Saisonstart an gelungen, die Mannschaft mit unbekümmerten Offensivfußball in die Erfolgsspur zu bringen. Unsere „Zweite“, die schon lange nicht mehr als klassische „Reserve“ der 1. Mannschaft gesehen werden kann, hat in kurzer Zeit einen eigenen Spielstil entwickelt, der auch die Zuschauer des Teams begeistert.

Der Mannschaft gelangen bis zur Winterpause 11 Siege bei lediglich 2 Niederlagen und 2 Unentschieden. Daneben hat die Mannschaft die mit Abstand meisten Tore erzielt und belegt

Heimspiele der BSV-Ligamannschaft

Sonntag	25.03.18	14.00 Uhr	BSV 1 - Juventude do Minho
Sonntag	15.04.18	14.00 Uhr	BSV 1 - SC Condor II
Sonntag	29.04.18	14.00 Uhr	BSV 1 - FC Voran Ohe
Freitag	04.05.18	19.00 Uhr	BSV 1 - Klub Kosova
Freitag	25.05.18	19.00 Uhr	BSV 1 - FC Elzig Spor

Heimspiele der 2. BSV-Herren

Sonntag	25.03.18	11.45 Uhr	BSV 2 - Harburger TB II
Sonntag	15.04.18	11.45 Uhr	BSV 2 - Harburger SC
Sonntag	29.04.18	11.45 Uhr	BSV 2 - GW Harburg
Samstag	26.05.18	14.00 Uhr	BSV 2 - Viktoria Harburg

damit folgerichtig den ersten Tabellenplatz. Es besteht die berechtigte Hoffnung, dass die Mannschaft auch den zweiten Teil der Saison erfolgreich bestreiten kann und nicht nur um die Meisterschaft in der Kreisliga 1 mit-



Die BSV-Liga 2017/18 – hinten von links: Ralf Saul (Betreuer + Zeugwart), René Klawon (Trainer), Hasan Ramazanoglu, Jean-Marc Tshidibu, Pascal von Loh, Stefan Maul, Christian Klapetz, Fadi Hamze, Mark Visser, Jeremy Faruke, Jendrik Matthies (Torwart-trainer), Yilmaz Dulu (Betreuer)

Vorne von links: Rabii Msalemi, Luqman Krugmeier, Gerrit Siegismund, Dushan Pavlov, Sebastian Menzel, Timo Pfaffenroth, Jurgen Beqirai, Salim Aichaoui, Philip Inacio

spielt, sondern diese am Ende auch erringt.

Der verbleibende Spielplan sorgt jedenfalls für anhaltende Spannung und hält am letzten Spieltag als Highlight der Saison das Duell gegen den derzeitigen direkten Verfolger des BSV, die Vertretung von Viktoria Harburg, im heimischen Jahnstadion bereit. Wer weiß, vielleicht können wir dann mit den Fans und Freunden unserer jungen Truppe mal wieder nach vielen sportlich weniger erfolgreichen Jahren eine Meisterschaft im Jahnstadion feiern.

Auch unsere 2. Mannschaft würde sich über einen regen Zuschauerbesuch und entsprechende Unterstützung freuen. Die Zweite bestreitet in der Rückrunde durchgängig das Vorspiel zum Spiel der Ligamannschaft (Ausnahme: das „Endspiel“ am letzten Spieltag).

Wir wünschen den Sportlern in bei-

den Mannschaften eine verletzungs-freie Spielzeit und weiterhin viel Spaß und sportlichen Erfolg.



INFOBOX

Fußball

Größe: 258 Mitglieder

Abteilungsleiter:

Karl-Heinz auf'm Kampe
Telefon: (0172) 888 78 58

Ansprechpartner:

Sportlicher Leiter Liga

René Klawon, Tel.: (0172) 233 83 63

Ansprechpartner 2. Mannschaft

Thorsten Pohl, Tel.: (0171) 546 45 18

Jugendleiter

Robert Kayser, Tel.: (01520) 897 70 71

Schiedsrichter-Obmann

Basri Gad Farah, Tel.: (04161) 892 27

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Heimspiele der Landesliga im Buxtehuder Jahnstadion (siehe Internet), Spieltermine der anderen Teams bitte beim Abteilungsleiter oder Jugendleiter erfragen.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-kicker-online.de

www.bsv-fussball-junioren.de

Wir realisieren
Ihr Bauprojekt
erfolgreich.



PROJEKTENTWICKLUNG • PROJEKTMANAGEMENT
BAUTRÄGER • SCHLÜSSELFERTIGBAU

www.lls-gruppe.de

Beim Strohhaus 27 | D-20097 Hamburg | Tel +49 40 280952526 | Mail: info@lls-gruppe.de



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



NEUES VON DER FUSSBALLJUGEND +++ NEUES VON DER FUSSBALLJUGEND



D-Jugend lädt zum Turnier

Am 17. März tritt die 1. D-Jugend des Buxtehuder SV als Gastgeber des Stadtwerke Cups an. In der Halle Süd erwarten wir 12 Mannschaften aus Buxtehude, dem Landkreis Stade und aus Hamburg. Unsere Gäste erwartet ein tolles Turnier mit vielen Preisen, wunderbarer Kulisse und natürlich gutem Fußball. Da wir im Hamburger Fußballverband beheimatet sind stellen die Derbys gegen unsere Freunde aus Niedersachsen, wie zum Beispiel TSV Eintracht

Immenbek, SV Ottensen oder JSG Altes Land ein besonderes Highlight dar.

Wir, die 1. D-Jugend des Buxtehuder SV, bedanken uns bei den Stadtwerken Buxtehude und laden Euch herzlich ein, vorbei zu schauen. Für Verpflegung ist gesorgt und die Kinder freuen sich auf Eure Unterstützung.

**Saul Sampaio Borges, Trainer
Robert Kayser,
Trainer und Jugendleiter**



Neues Outfit für die C-Jugend

Das neue Jahr 2018 begann für die männliche C-Jugend Fußballmannschaft des Buxtehuder SV mit einer absolut freudigen Überraschung. Der Lions Club „Franziska von Oldershausen“ aus Buxtehude stattete die jungen Sportler mit einem kompletten Satz neuer Trikots aus – selbstverständlich in den gelb-blauen Vereinsfarben des BSV.

Bei der Trikot-Übergabe bedankten sich die jungen Spieler zusammen mit

ihrem Trainer Ronnie Vass. Den Angehörigen des Buxtehuder Lions Clubs ist es so zu verdanken, dass die noch sehr junge Mannschaft, die sich erst im letzten Jahr ganz neu aufgestellt hat, in ihrer ersten Fußball-Saison in einem neuen und einheitlichen Outfit aufspielen kann.

Mehr Infos über den Fußball-Nachwuchs im Buxtehuder SV gibt es im Internet unter

Jugendfussball@bsv-buxtehude.de

... Ihr zuverlässiger Partner,
wenn es um
Endoprothetik geht!

ACS®
Kniesystem

ic
implantcast
Hergestellt in Deutschland



Eine schöne Tradition die auch im Norden ausgiebig gefeiert wird. In der Walpurgisnacht wird in den Mai getanzt. Bei schöner Musik und guter Stimmung möchten wir mit Ihnen zusammen feiern.

Einlass 19.00 Uhr
Beginn 20.00 Uhr
Ende 3.00 Uhr
Eintrittspreis 10,00 Euro

Nehmen Sie an unserer Rabattaktion teil und sichern Sie sich einen 2,00 Euro Coupon für unsere nächste Veranstaltung

Um Reservierung wird gebeten
04161 7180

Wir freuen uns auf Sie!

★★★
Ovelgönner Hof

Hamburger Chaussee 81 – 21614 Buxtehude



Aus dem Leben der Leistungsmannschaft in der Niedersachsen-Bremen-Liga

Erfolg dank Bierdosenhähnchen

Am Anfang war ... das Bierdosenhähnchen! Bitte was? Was hat denn das mit Sport zu tun? Vieles! Aber dazu kommen wir später!

Oft werde ich gefragt, in welcher Liga ich Badminton spiele. Der Antwort „Niedersachsen-Bremen-Liga“ folgt die nächste Frage: „Ist das gut?“

Das lässt sich nicht so einfach beantworten. Rein sportlich ist es die 5. Liga und – wie der Name sagt – beinhaltet sie Vereine aus ganz Niedersachsen und Bremen. Die nächsthöhere Liga ist die Oberliga, im Fußball gilt das schon als ganz schön gut.

Wenn man bedenkt, dass Badminton (leider) eine Randsportart ist und wir dies alles nur als Hobby betreiben und kein Geld damit verdienen, könnte es sicherlich auch schlechter laufen. Es zählt aber nicht nur, in welcher Liga man spielt, sondern die Mannschaft spielt auch eine große Rolle.

Analysieren wir diese, so fällt auf, dass die Mischung als „interessant“ beurteilt werden kann. Da wären die beiden „Altstars“ Robert und Oliver, die lange Jahre in der Bundesliga gespielt haben und an denen sich die Gegner immer noch die Zähne ausbeißen, auch wenn diese halb so alt sind (sorry ;-)).

Dazu kommt Dauerläufer Jan („der Motor läuft“), der seine Gegner mit der „ich-laufe-einen-Marathon-auf-dem-Feld“-Taktik zermürbt. Außerdem „Mister zuverlässig“ Henning, der eigentlich immer da ist und seine Leistung abrufft und den Laden zusammenhält.

„Krake am Netz“ und „kleiner Flummi“

Das Besondere (und Schöne) am Badminton ist ja, dass eine Mannschaft aus Herren UND Damen besteht, dementsprechend ist hier Tanja A. zu nennen, die „Krake am Netz“, die auch die vielen Kilometer aus Wallhöfen nicht scheut, um mit uns zu spielen. Auch Steffi legt viele Kilometer zurück, um von Rinteln aus für uns zu starten.

Jahrelang hat außerdem Tanja H., der „kleine Flummi“, für uns zusammen mit ihrer Familie einen noch weiteren Weg aus der Nähe von Cuxhaven zurückge-

legt. Und wer freut sich nicht über unseren Edel-Joker Karen, die sogar bei Olympia gespielt hat und aus dem Stegreif quasi jedes Spiel gewinnt...so einen Ersatz hat sonst niemand!

Neben dem Feld werden wir stets von der „Frau mit den zaubernden Händen“ Anja betreut, die über jedes unserer Wehwehchen lacht. Zuletzt komme noch ich, Markus, der „spielende Captain“, der den Dirigenten für die ganze Bande spielen darf und alle gerne mal mit langen E-Mails für den kommenden Spieltag nervt.

Aber wie läuft so eine Saison bei uns überhaupt ab? Es beginnt mit einer mannschaftsinternen Saison-Auftaktfeier, dem Bierdosenhähnchen (da ist es wieder!). Traditionell wird bei Jan gefeiert und dabei ein Hähnchen auf einer Bierdose gegrillt. Das reicht natürlich nicht für die ganze Mannschaft, aber was es noch zu verzehren gibt, behalten wir für uns!

Diese Auftaktabende sind immer legendär! Und haben zwar mit Sport an sich – außer Gläser und Besteck heben – nicht viel zu tun, aber dennoch ist das Bierdosenhähnchen ein Event, das unseren Zusammenhalt stärkt.

Dann geht's irgendwann los mit den Spieltagen, die bei uns mehr einer Familienveranstaltung gleichen. Auch zu frühen Uhrzeiten wie 6 Uhr am Sonntag tönen Lieder durch den BSV-Bus: „Ein Hoch auf unsern Busfahrer...“ oder „Blau-gelber Partybus, Schalalalalaaa“, die jedem Morgenmuffel gute Laune bescheren.

Nach der anfänglichen Euphorie wird es dann meist etwas schläfriger, aber macht nichts, bei meistens 2 Stunden oder mehr Fahrtweg (in einer Saison fahren wir an 9 Spieltagen schon mal ca. 2.500 km oder sind 24 Stunden auf der Straße unterwegs).

Wenn es dann erstmal in der Halle richtig los geht, fällt die Mannschaft vor allem durch Teamgeist, Insider und Sympathie auf. Nach dem Einzug in die Halle mit Anglerstühlen und eigener großer Musikbox checkt Anja zuerst, ob auch alle spielfähig sind, bzw. noch „verarz-



Die BSV-Ligamannschaft – hinten von links: Karen Neumann, Robert Neumann, Tanja Held, Tanja Assmus, Jan Elmar Kunze, Oliver Jakob. Vorne von links: Henning Zeidler, Markus Harnisch. Es fehlt: Stefanie Battefeld.

ten“ werden müssen.

Dann muss man meist nicht lange warten, bis das erste Mal „not in my house“ von Olli ertönt, wenn er mal wieder einen Ball abgefangen hat, den der Gegner in naiven Gedanken schnell an ihm vorbei spielen wollte. Trifft er den Ball nicht, hört man nur „oh Jakob“.

Irritiert sind die Gegner auch immer dann, wenn Jan nach gefühlten 0,01 Sekunden schon wieder bereit zum Aufschlag an der Linie steht, der Gegner aber noch am Pusten ist. Kommt dann noch Karens gefürchteter „Todesblick“ oder Tanjas schriller Urschrei, würden viele Gegner wohl am liebsten die Flucht ergreifen. ;-)

Gerne gehört ist auch die Frage, warum bei Henning und mir „Jean-Claude“ und „Jacques“ auf dem Trikot steht. Na, hat jemand eine Idee? Bei Robert sind immer alle enttäuscht, wenn er sie zunächst hat mitspielen lassen, und dann beim Stand von 16:16 einfach mal kurz das Tempo anzieht und dem Gegner nicht den Hauch einer Chance lässt. Das alles passiert natürlich bei netten Unterhaltungen (auch mit den Gegnern) und einem Bissen vom Buffet. Kurz stockt einem nur dann der Atem, wenn Olli beim Matchball ist, denn dann wird

für die Fans krampfhaft versucht, das Spiel mit einem Rückhandcross-Smash zu beenden.

Manchmal kann sowas auch schief gehen... und das bei Heimspielen vor den Augen von Freunden und Familienmitgliedern. Im Anschluss an die Spiele knallen unabhängig vom Erfolg die Sektkorken und es wird mit lauter Musik geduscht.

Am nächsten Tag: „Ich habe Körper!“

Traditionell wird eine nahe Gaststätte aufgesucht, um gemeinsam zu essen, und je nach Ankunftszeit in Buxtehude lassen wir den Abend noch privat bei einem von uns ausklingen. Es geht vor allem um das nette Beisammensein. Und

am nächsten Tag heißt es von vielen: „Ich habe Körper“!

Geburtstage werden zusammen gefeiert, Fußball und Handballspiele zusammen geguckt. Es gibt Mottoabende wie zum Beispiel: „Was drücken wir auf unser Aufstiegstrikot“ oder „Labskausessen und Wein trinken“, schließlich sollen ja Geist und Körper angeregt werden.

Bei alledem kommt mir wieder die Anfangsfrage in den Sinn, 5. Liga, ist das gut? Das lässt sich sicherlich nicht eindeutig beantworten, jedoch würde man objektiv wohl sagen, dass es für Hobbyspieler so ziemlich das höchste ist, das man erreichen kann. All die Jahre in dieser Liga (bereits die 3. Saison) haben uns viel Freude bereitet und uns an unser Leistungslimit gebracht.

Eine Sache ist für mich jedoch ganz klar: Badmintonspielen in Buxtehude, das ist gut! Denn es ist viel mehr als nur ein Treffen in der Halle, um seine Leistung abzurufen. Für mich bedeutet es Freunde, Familie, Privatleben, Wohlfühlen! Dafür danke ich meinem Team, allen Beteiligten und natürlich auch unseren Ersatzspielern, die sich stets nahtlos einfügen.

Wir sind etwas Besonderes!

Markus Harnisch (Mannschaftsführer)

Jeden Donnerstag in der Halle der Albert-Schweitzer-Schule

Wir haben Spaß – seit 40 Jahren



DAS ANGEBOT DER BADMINTON-ABTEILUNG

Montag	18.30 – 20.00	Schüler/Jugendliche 8–18 J.	BBS	Kerstin Schulz
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	ASS	
Donnerstag	20.00 – 21.45	Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd	
Freitag	15.15 – 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	

In einem kleinen gallischen Dorf... O.k. – das gallische Dorf ist es nicht, dafür aber eine kleine Sporthalle im Herzen von Buxtehude. Ambitionierte Leistungsspieler verirren sich hierher höchst selten – und das ist auch ganz in Ordnung. Dafür gibt es schließlich andere Hallen in Buxtehude.

Die Rede ist von der Albert-Schweitzer-Halle, wo sich bereits seit über 40 Jahren jeden Donnerstagabend Badmintonbegeisterte Sportler treffen. Zugegeben die Halle ist ziemlich niedrig und von zwei wirklichen Badmintonfeldern kann man hier auch nicht reden.

Aber all das ist auch nicht wirklich maßgeblich. Damals wie heute gilt: Wer hierher kommt, für den zählt in erster Linie das entspannte, spielerische Miteinander. Leistungsdruck gibt es hier nicht, wohl aber den sportlichen Ehrgeiz, diesen Satz zu gewinnen.

Apropos Satz-Spiel: Noch so eine Kleinigkeit, worin sich diese Badminton-Gruppe von all den anderen unterscheidet. Gespielt werden hier keine ganzen 3-Satz-Spiele, sondern immer nur ein Satz. Ist dieser beendet, wird unter allen Anwesenden neu durchgetauscht. Somit gibt es auch keine langen Wartezeiten und jeder spielt an einem Abend mal mit jedem. Und dabei ist es nicht von Bedeutung, ob man schon zu den langjährigen zählt oder gerade erst neu dazugekommen ist. Hier ist jeder Hobby-Spieler willkommen.

Thorsten Steinlicht, der hier auch schon seit über 22 Jahren dazu gehört und sich seit fast 10 Jahren um die Belange dieser Gruppe kümmert, fasst es zusammen: „Die Altersmischung geht bei uns von Ende 20 bis über die 60 Jahre. Wir sind eine tolle Truppe, in der alle viel Spaß haben und auch gerne etwas miteinander unternehmen. Rücksicht-

nahme wird bei uns ganz groß geschrieben.“

Sowohl die alljährliche Weihnachtsfeier, gelegentliches Bowlen und Kickern sowie auch immer mal wieder ein Videoabend in der Halle zeigen dass hier nicht nur Badminton zusammen gespielt wird. Badminton ist der Anfang, ist das Bindeglied, aus dem sich noch viel mehr entwickelt als „nur“ sportliche Freundschaften.

Uschi Drecoll (64), sogar schon seit 26 Jahren mit dabei, kann sich noch an

die Zeiten bei der damaligen Trainerin Monika erinnern. „Damals waren wir regelmäßig zwischen 16 und 20 Leuten in der

Halle. Mittels chinesischem Rundlauf machten sich dann alle gemeinsam warm.“ Gut erinnern kann sie sich auch noch an das Faschings-Badminton, wo in voller Verkleidung gespielt wurde. Neben einer Meerjungfrau mit Fischschwanz war da u. a. auch einer in Beduinenverkleidung.

Zu beobachten, wie alle in ihren Verkleidungen versuchten, Badminton zu spielen, sorgte für viel Gelächter. „Und als ob das noch nicht schwierig genug sei, hatte Monika dann auch noch Tennis- und Tischtennisschläger dabei, mit denen wir dann, statt mit unseren eigenen Schlägern, spielen mussten.“

Badminton macht einfach Spaß, egal ob damals oder heute!

Die erste Mannschaft in der höchsten niedersächsischen Liga und die Spieler aus der Albert-Schweitzer-Halle; zwei Gruppen badmintonbegeisterter Menschen. Sie alle spielen im BSV.

Die Ambitionen könnten wohl nicht unterschiedlicher sein und doch eint sie der Badminton sport. Für sie alle gibt es nichts schöneres, als sich mit viel Spaß und netten Leuten sportlich bewegen zu können.

Auszug aus einem Zeitungsartikel von 1976:
Jeden Donnerstag trainieren die sogenannten „Anfänger“ unter der Leitung unserer Sportwartin, Frau Zoch, in der Albert-Schweitzer-Schule von 19 bis 22 Uhr.

Sport auch für „Normalos“!

„Badminton beim BSV, das ist nicht nur Sport für Menschen, die an ihre Leistungsspitze gehen wollen und auch nicht nur für die, die noch ganz am Anfang stehen.“ Das ist die Meinung von Reiner Lütjens der seinerzeit selber als Freizeitspieler mit dabei war und sich dann entschieden hat, als Hobby-Spieler in der Kreisliga mitzuspielen.

Badminton beim BSV ist auch etwas für uns „Normalos“, die einfach nur un-

gezwungen Spaß und Bewegung in ihren Alltag einbauen wollen, egal auf welcher Leistungsstufe und in welchem Alter. Hier spielt jeder mit jedem!

Wer das möchte, der ist auch bei einer unserer Trainingsgruppen im SZ Süd bestens aufgehoben. Mittwochs bis freitags stehen hier jeweils ab 20.00 Uhr die Badminton-Spieler auf den Feldern.

Hier spielen Hobby-, Jugend- und Mannschaftsspieler zur gleichen Zeit.

Reiner Lütjens: „Für mich und etliche andere steht ganz klar der Spaß im Vordergrund. Manche spielen dort schon seit Jahrzehnten zusammen, Freundschaften haben sich gebildet, die über den Sport längst hinausgehen, manche kommen regelmäßig, manche nur einmal im Monat, alles egal, passt. Wer also Lust hat, jeder ist willkommen!“

Mittwoch bis Freitag jeweils ab 20 Uhr in der Halle Schulzentrum Süd

INFOBOX Badminton

Größe: 193 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Heike Koch

Telefon: (04161) 62252

E-Mail: BSV.federn@gmx.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Telefonisch zu erfragen bei Heike Koch

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Pro Saison sieben Spieltage sowie ein bis zwei Turniere. Termine zu erfragen bei Heike Koch

Weitere Infos im Internet:

www.badminton-bsv.de

Eine ganz neue Abteilung im BSV: Ju-Jitsu und

Auch die Polizei trainiert diese

Seit dem 1. Januar 2018 gibt es im BSV eine neue Abteilung: Ju-Jitsu und Brazilian Jiu-Jitsu! Hier haben interessierte Sportler und Sportlerinnen die Möglichkeit, sowohl das deutsche Selbstverteidigungssystem Ju-Jitsu wie auch das vom Kontinent Amerika herüberschwappende brasilianische Jiu-Jitsu zu erlernen.

So neu wie die Abteilungen – so etabliert sind die Sportarten. Bereits vor Gründung der jetzt eigenständigen Abteilung wurden im BSV diese höchst effektiven Kampfsportsysteme angeboten. Die Nachfrage war enorm.

Eine Kinder- und eine Erwachsenen-Gruppe wird zurzeit im Ju-Jitsu und eine gemischte Gruppe im brasilianischen Jiu-Jitsu angeboten. Obwohl noch sehr jung, ist die neue Abteilung mit ihren über 60 Mitgliedern recht mitgliederstark.

Das deutsche Ju-Jitsu

Das deutsche Ju-Jitsu entstand 1967 aus dem Bestreben heraus, ein effekti-



Steffan Büch (unten) bringt Dennis Stock nach erfolgreich abgewehrten Schwinger auf die Matte.

ves Selbstverteidigungssystem für die Praxis zu entwickeln. Aus den beliebten Kampfsportarten Judo, Karate und Aikido wurden die effektivsten Techniken entnommen und zum Ju-Jitsu zusammengesfasst.

Somit bietet diese Kampfsportart alles, was das Kampfsportler-Herz

begehrt. Schläge und Tritte, Würfe und Hebel und der Kampf am Boden sind hier vertreten und werden sinnvoll miteinander verbunden.

Im Jahr 2000 wurde das Ju-Jitsu reformiert. Es wurden Techniken aus Kampfsportarten wie Kick- bzw. Thai-boxen und Ringen sowie aus den chinesischen und philippinischen Kampfkünsten aufgenommen.

Wegen des offenen Konzeptes fand das deutsche Ju-Jitsu schnell Anhänger unter den Bediensteten der Sicherheitsbehörden von Polizei, Justiz, Bundespolizei und Zoll. Noch heute ist es Prüfungsfach während der Ausbildung in vielen Bundesländern.

In vielen Vereinen in ganz Deutschland wird Ju-Jitsu praktiziert und unterrichtet. Diese Clubs organisieren sich in den Landesverbänden des 1990 gegründeten Deutschen Ju-Jitsu Verbandes. In diesem Dachverband wird es bis heute weiterentwickelt.

Die Vielfältigkeit dieser Kampfsportart macht viel von ihrem Reiz aus. In ihr hat jeder Sportler die Möglichkeit sich entsprechend seiner Interessen weiterzuentwickeln. Neben der persönlichen Fitness und der Möglichkeit sich zu verteidigen haben Sportler die Chance sich auch in zahlreichen Wettkampfformaten mit anderen zu messen.

Die Wurzeln des Gracie- und Brazilian Jiu-Jitsu

Das Brazilian Jiu-Jitsu (kurz BJJ oder auch Gracie Jiu-Jitsu; portugiesisch Jiu-Jitsu brasileiro), ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der aus dem traditionellen Jiu-Jitsu entstandenen japanischen Kampfkunst Kodokan Judo.

Das Brazilian Jiu-Jitsu wurde von den Brüdern Carlos und Helio Gracie in Rio de Janeiro entwickelt. Carlos Gracie lernte das Jiu-Jitsu-Judo von Mitsuyo Maeda und gab es an seinen jün-

geren Bruder Helio weiter. Helio war körperlich eher schwächling und konnte viele der traditionellen Techniken nicht anwenden.

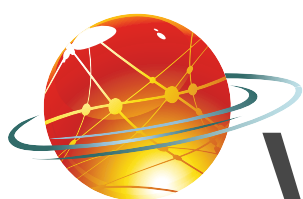
Aus diesem Grund veränderte er die Mechanik und Hebelwirkung vieler Techniken und machte sie somit effektiver und auch für körperlich schwächere Personen anwendbar. Helio und Carlos unterrichteten ihre Kinder in dieser neuen Version des Kämpfens und erschufen so das Gracie Jiu-Jitsu. Durch die Verbreitung auch außerhalb der Gracie Familie in der nächsten Generation von Kämpfern und Lehrern entstand mit der Zeit der viel verwendete Begriff des Brazilian Jiu-Jitsu.

In den siebziger Jahren kam einer der Söhne von Helio, Rorion Gracie in die USA, um dort Karriere zu machen und legte dort den Grundstein für die weltweite Verbreitung dieser Kampfsportart. Mit der Ultimate Fight Championship erschuf er ein Wettkampfformat, in dem die Familie Gracie die Effektivität ihres Stils beeindruckend unter Beweis stellten. Ferner waren die UFC Turniere der Beginn des heute immer populärer werdenden Mixed Martial Arts Kämpfe, die mit geringen Unterschieden innerhalb der Regelwerke inzwischen auf der ganzen Welt Anerkennung finden.

Jeder ist willkommen

Jeder, der nun eine dieser Sportarten ausprobieren möchte ist jederzeit bei uns willkommen. Gerne begrüßen wir interessierte Sportler zu unserem Ju-Jitsu-Training jeden Freitag von 17.15 bis 19.00 Uhr oder zu unserem Gracie-/Brazilian-Jiu-Jitsu-Training jeden Samstag von 14.00 bis 16.00 Uhr jeweils im BSV-CitySports Poststraße. Weitere Informationen gibt es auch auf unserer Homepage

www.budosport-buxtehude.de
sowie unseren Internet-Auftritten in Facebook, Instagram und Twitter.



WAPA

Steuerberatungsgesellschaft ETL GmbH

Ihre Strategieschmiede für

- betriebswirtschaftliche Fragen
- steuerliche Gestaltungen
- Nachfolgegestaltung

Brüningstr. 6 · 21614 Buxtehude · 04161 5928-0



INFOBOX

Ju-Jitsu

Größe: 64 Mitglieder

Abteilungsleiter: Fabian Honnef

Telefon: (0160) 93 13 99 31

Mail: fabian@budosport-buxtehude.de

Wo kann man reinschnuppern:

Ju-Jitsu: Freitag 17.15 bis 19.00

Grundschule Altkloster

Brazilian Jiu-Jitsu: Samstag

14.00 bis 16.00 Uhr BSV-CitySport

Weitere Infos im Internet:

www.budosport-buxtehude.de

Brazilian Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung!

Schlagen und Treten will
auch gelernt sein.



INFOBOX
Kickboxen

Größe: 48 Mitglieder

Abteilungsleiter: Ahmed Ibrahim

Mail: ahmed@buka-dojo.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Interessierte können bis zu drei Train-
ingseinheiten unverbindlich besuchen.

Weitere Infos im Internet:
www.buka-dojo.de

Der härteste Sport im Verein

Die Kickbox-Abteilung wurde 2012 von Bernhard Klienchen im BSV als Kurs mit 4 Teilnehmern gegründet und etablierte sich 2014 als eigenständige Abteilung mit ca. 50 aktiven Sportlern mit ihrem Abteilungsleiter Bernhard Jeannot. In der Kickboxabteilung finden sich Sportler/-innen zwischen 14 und 45 Jahren, die ihre Fitness trainieren und/oder kämpfen, zusammen mit Wettkampfsportlern im gemeinsamen Training. Einige haben schon an Weltmeisterschaften teilgenommen.

Jetzt hat Ahmed Ibrahim die Abteilungsleitung übernommen. Wermal zum Probe-Training kommen möchte, meldet sich bei ihm: ahmed@buka-dojo.de



Verlässlicher Förderer des BSV und des Sports in Buxtehude!



Seit über 35 Jahren bauen wir Reihenhäuser, Doppelhäuser und attraktive Eigentumswohnungen in Hamburg und Umgebung.

Unternehmensgruppe
GESABau

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



Markus Lohmann hat alles im Blick: Zu einer guten Box-Stunde gehören Seilspringen und viel Kordinations-Übungen.

Gestatten – Markus Lohmann (34):

Mit Leib und Seele Box-Lehrer

Mit Leib und Seele Kinder- und Jugendtrainer in der Boxsparte des BSV – und ausgestattet mit einem Schuss Disziplin gepaart mit psychologischem Knowhow.

Das ist Markus Lohmann (34), der im sportlichen Bereich die Boxabteilung seit Jahren sein Zuhause nennt, in der er trotz professioneller Führung immer das Gefühl hat, ein Teil einer großen, sportlichen Familie zu sein.

Seit seiner Kindheit verbindet ihn mit dem Boxen eine tiefe Leidenschaft. Bereits sein Vater ist als Kind des Nachts mit dem Opa, der selbst aktiver Boxer war, aufgestanden, um die wunderbaren Kämpfe des Muhammad Ali im Fernsehen anzuschauen. Dies hat auch Markus Lohmann geprägt.

So ist Boxen für ihn die schönste, wenn nicht sogar vielseitigste Sportart, die Ausdauer, Koordination



und natürlich die Willenskraft fördert und fordert. Nach anstrengenden Tagen gibt es für Markus kaum etwas Besseres, als sich abends in der Halle beim Seilspringen, Sandsacktraining und auch Sparring auszuholen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

Nachdem Markus seinen Wehrdienst abgeleistet und eine Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann absolviert und in diesem Beruf mehrere Jahre gearbeitet hat, beschloss er vor fünf Jahren, sich beruflich neu zu orientieren.

Heute steht er kurz vor dem Abschluss seines Studiums fürs Lehramt in der Primar- und Sekundarstufe, wird also in absehbarer Zeit auch beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu

und natürlich die Willenskraft fördert und fordert. Nach anstrengenden Tagen gibt es für Markus kaum etwas Besseres, als sich abends in der Halle beim Seilspringen, Sandsacktraining und auch Sparring auszuholen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

Das Training mit den Kindern und Jugendlichen bereitet ihm besondere Freude, da dort auch spielerische Elemente eingebunden werden können. So ist für Markus das Wichtigste, dass die jungen Sportler nach einem Training zwar erschöpft, aber dennoch mit einem zufriedenen Lächeln die Halle verlassen und somit auch gern zur nächsten Trainingseinheit wieder in die Halle kommen.

Box-Trainer Markus Lohmann (34) mit seiner Rasselbande vorm Training.

Ralf Gruhn im Vorstand des HABV

Auf der jährlichen Hauptversammlung des Hamburger Boxsportverbandes wurde von den Vereinen ein klares Statement abgegeben für eine Fortsetzung der sehr guten Arbeit der letzten Monate. Bei den Wahlen wurde BSV Ralf Gruhn in den Vorstand berufen.

Der BSV hat von nun an das Mandat, sich an einer erfolgreichen Zukunft zu beteiligen. Der frisch Gewählte meint hierzu:

„Neben der absolut erfolgreichen Jugendarbeit im Amateurbereich soll in naher Zukunft der Breitensport einen höheren Stellenwert einnehmen. Während z.B. die Kickboxer auch mit 30, 40 oder 50 Jahren auf Meisterschaften (bis hin zu Weltmeister-

schaften) antreten können, blieb dies dem Boxsport leider bis vor kurzem verwehrt. Der DBV hat dies erkannt und durch eine Änderung des Reglements die Ausrichtung von Turnieren und Meisterschaften auch jenseits des Alters von 30 Jahren ermöglicht.

Ziel soll es nun sein, erstmalig 2018 ein Hamburger Damen- und Herrenturnier auszurichten, bis hin zu Hamburger oder gar Norddeutschen Meisterschaften. Diesbezüglich gab es von allen Vereinen des HABV sehr viel positive Resonanz, da der Bedarf riesig ist, auch „älteren“ Sportlern eine Plattform zu bieten, auf der sie sich messen können. Und genau dafür werde ich mich einsetzen.“



Ralf Gruhn

BSU INFOBOX Boxen

Größe: 82 Mitglieder

Abteilungsleiter: Frank Pahl

Telefon: (04161) 78 127

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

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Bei jedem Training – Trainingszeiten siehe Kasten unten.

Alle Informationen

bekommen Sie über die Homepage www.bsv-buxtehude.de

DAS ANGEBOT DER BOX-SPORT-ABTEILUNG

Dienstag	18.30–21.30	GS Harburger Str.	Erwachsene + Jugendliche
Donnerstag	18.00–20.00	GS Harburger Str.	Erwachsene + Jugendliche
Freitag	16.15–18.00	GS Harburger Str.	Kinder + Jugendliche 6–14 Jahre

Nachwuchs gesucht: 60 (!) Jahre und jünger...

10 Jahre Skat-Abteilung im BSV

Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich Anfang Januar 2008 beim ersten Treffen der neu gegründeten BSV Skat-Abteilung im Sporthaus am Jahnstadion eintraf. Ich hatte in der Zeitung gelesen, dass es vom BSV diese neue Abteilung geben sollte, die noch Mitspieler suchte und hatte mir gedacht: Du bist BSV-Mitglied und spielst gerne Skat – also schau Dir einfach mal an, was da so vor sich geht. Bis dahin hatte ich zwar regelmäßig, aber eher selten, so ca. alle 2 Monate, mit Freunden Skat gespielt und hielt mich auch für einen ganz passablen Skatspieler.

Hier war aber alles anders. Der Kern der Gruppe um Birgit Martini kannte sich von vielen Skat-Turnieren, hatte die Abteilungsgründung gemeinsam vorbereitet und bestand aus langjährigen Vereinsspielerinnen und -spielern. Ich war hier also der Neue, der noch ganz viel zu lernen hatte.

Aber nicht nur das viel überlegtere Spiel – auch dass man schon nach wenigen Stichen genau zu wissen schien, welche Karten ich noch auf der Hand hatte und nicht zuletzt die Berechnung

der Spielwertung mit 50 Zusatzpunkten für jedes gewonnene Spiel und 30 Punkten für jedes verlorene Spiel der Gegenspieler – beeindruckten und überzeugten mich. Von nun an war ich, wenn ich es einrichten konnte, jede Woche beim Übungsabend dabei.

Mir gefiel auch, dass manche der „alten Hasen“ nicht nur über meine Fehler nörgelten, sondern auch logische Erklärungen dafür hatten, warum ich etwas hätte anders machen sollen. Beim Skatspiel auf Vereinsniveau hängt nämlich sehr viel nicht vom Zufall und vom Kartenglück ab.

Sicher können auch gute Spieler bei fehlendem Kartenglück kein Turnier gewinnen. Bei den Einzel-Meisterschaften des Verbandes werden in 8 Stunden 192 Spiele gespielt. Dort gewinnt niemand, der nur Glück hatte, denn so beständig ist das Glück beim Kartenspielen nicht.

Man muss seine eigenen Spiele gewinnen. Das ist manchmal schwer genug, gerade wenn die Kartenverteilung

nicht günstig ist. Das eigentliche Können zeigt sich aber erst im Gegen-spiel, wenn man den Schwachpunkt



beim Alleinspieler erahnt oder erkennt und dessen Spiel zu Fall bringt.

Offenbar habe ich mich damals recht schnell weiterentwickelt, denn schon ab 2009 ließ man mich an Ligaspielen und Turnieren des Skatverbandes teilnehmen. Heute bin ich schon seit 4 Jahren Leiter der Skat-Abteilung und versuche, gemeinsam mit meinen langjährigen Mitspielerinnen und Mitspielern neuen Interessenten, die sich hin und wieder bei unseren Übungsabenden einfinden, das Skatspiel nach den Regeln des Deutschen Skatverbandes nahezubringen.

In den vergangenen 10 Jahren hat sich in der BSV-Skatabteilung viel verändert. Von den Mitgliedern der ersten Stunde ist außer mir nur noch Thorsten Pohl – gleichzeitig stellv. Abteilungsleiter – dabei. Statt damals 6 bis 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei unseren Übungsabenden sind es schon seit einiger Zeit meistens 12 bis 16 Personen. Deswegen war es 2016 auch notwendig geworden, vom Sporthaus am Jahnstadion ins Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen zu wechseln, wo wir uns jeweils mittwochs um 19.15 Uhr treffen.

Mit Grillabend, Ausfahrt und Weihnachtsfeier gibt es inzwischen jährlich drei feste gesellige Veranstaltungen. Daneben veranstalten wir in jedem Jahr zwei Skatturniere – 2017 hatten wir dabei fast 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Im Jubiläumsjahr 2018 findet sogar ein drittes Skatturnier statt.

2018 nehmen wir erstmals mit einer zweiten Mannschaft am Ligaspiel-Betrieb teil und bei den Qualifikationsturnieren des Verbandes kämpfen wieder eine Reihe von Mitgliedern um die Teilnahme an den Landesmeisterschaften. Zwei Junioren haben im Jahr 2015 an den Deutschen Meisterschaften in Ulm teilnehmen können.

Ein großes Problem für die Skatabteilung ist nach wie vor der fehlende Nachwuchs, wobei bei uns jede oder jeder unter 60 Jahren noch als Nachwuchs gewertet wird. Wir freuen uns daher über jedes neue Gesicht in unserer Runde, egal ob unter oder über 60 Jahre alt. Besucht uns einfach mal beim Übungsabend. Und vielleicht ergeht es Euch wie mir damals vor 10 Jahren.

Wolfgang Oldenburg



Auf den Übungsabenden werden Partien auch besprochen und Tipps ausgetauscht – hier von Abteilungsleiter Wolfgang Oldenburg (links).



INFOBOX

Skat

Größe: 24 Mitglieder

Abteilungsleiter:
Wolfgang Oldenburg

Telefon: (04161) 542 18

Mail: wolfgang.oldenburg@ewetel.net

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Mittwochs ab 19.15 Uhr im
Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen



BSV

» Früh übt sich.

Die Vielfalt machts . . .

...das TAGEBLATT: Aktuell, analysierend, hintergründig.
Die Nr. 1 der Sportberichterstattung im Landkreis.

MITTWOCHSJOURNAL WOCHENENDJOURNAL TAGEBLATT.de

STADER
BUXTEHÜDER
ALTÄNDER

TAGEBLATT

besser in den Tag

Erfolgreiche Kooperation mit dem Tennisverein Altkloster:

Mit neuen Aktionen ins Jubiläumsjahr

Unter dem Motto „Deutschland spielt Tennis“ starten wir am 21. April nach der für uns viel zu langen Winterpause mit unserem Eröffnungsturnier in die Freiluftsaison!

Um 11 Uhr ist Treffpunkt auf unserer schönen Anlage mit 6 Plätzen am Heuweg 2 in Buxtehude (Eilendorf).

Gäste sind herzlich eingeladen, an diesem Tag auch den Tennisschläger zu schwingen und sich über das Angebot des Vereins zu informieren.

Im Anschluss an die Spiele werden wir bei einem gemütlichen Miteinander das 35jährige Bestehen unseres Tennisvereins feiern, dabei wird auch der kulinarische Aspekt nicht zu kurz kommen.

Im Jubiläumsjahr werden neue Aktionen für Kinder starten. So wird es eine Kooperation mit den Grundschulen Harburger Straße, Stieglitzweg und Rotkäppchenweg geben.

Unter der Leitung der hauptamtli-

chen Tennistrainerin Carolin Martens und unserer Trainerin und Jugendwartin Katharina Schoop möchten wir möglichst viele Kinder vom Tennissport begeistern und ihnen die Möglichkeit geben, sich an der frischen Luft sportlich zu betätigen.

Es ist geplant, im Laufe des Sommers einen Schul-Tennisturnier zu veranstalten, an dem Teilnehmer aus allen Schulen mitmachen dürfen.

Nähere Informationen wird es an den betreffenden Grundschulen und auf unserer Homepage www.tennisbuxtehude.de geben.

Auch die seit 2016 bestehende Kooperationen mit dem BSV und der Hochschule 21 möchten wir weiter beleben und wünschen uns, dass noch viel mehr Mitglieder des BSV in den Genuss der attraktiven Konditionen kommen, die wir anbieten.

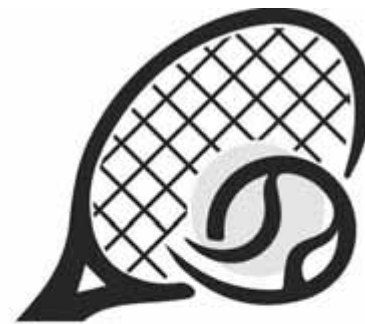
Vielleicht nutzt das eine oder andere Elternteil ja die Chance, zusammen mit

seinem Sprössling das Tennisspielen zu erlernen oder den Schläger nach 20 Jahren wieder aus dem Keller zu holen.

Dass die Kooperation aber schon jetzt sehr erfolgreich ist, zeigt sich unter anderem auch daran, dass für die kommende Saison unsere Herren 30 Mannschaft durch BSV-Mitglieder, die schon bei uns Tennis spielen, verstärkt wird.

Für andere Mannschaften würden wir uns etwas ähnliches wünschen.

Im Damenbereich werden wir erstmals seit langer Zeit keine Mannschaft für den Punktspielbetrieb melden.



TENNISVEREIN
Buxtehude-Altkloster

- BSV-Mitglieder können auf der Tennisanlage unseres Partnervereins TV Buxtehude-Altkloster 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 6 Stunden
- Anmeldung und weitere Infos in der BSV Geschäftsstelle
- Ansprechpartner: Malte Pribnow, Handynummer: (0157) 31 80 86 42 E-Mail: maltepribnow@hotmail.com



Jeden Samstag Rollstuhl-Sport

Die Rollstuhlsportler des Buxtehuder SV treffen sich jeden Samstag von 11.15 Uhr bis 12.45 Uhr in der alten Sporthalle der Halepaghen-Schule. Interessierte können hier gerne mal unverbindlich zu einer Übungsstunde vorbeischaun.

Hier gibt es ein vielseitiges Programm, mal wird mit dem Basketball, aber auch gern mal mit dem großen Gymnastik-Ball gespielt.

Kontakt: Christian Au
(04161) 86 65 110 (dienstlich)



Übungsleiter für Tischtennis gesucht!

Seit mittlerweile 115 Jahren spielt die Welt Tischtennis. Und seit Jahrzehnten schätzt man auch im Buxtehuder SV das schnelle Spiel mit der kleinen Zelluloidkugel.

Momentan sind wir auf der Suche nach einem Trainer oder einer Aufsichtsperson für die Hallenzeiten in der Rotkäppchenschule.

Die Abteilung sucht Übungsleiter/innen und Helfer, auch ohne Vorkenntnis. Wir helfen Ihnen auch gern bei der Ausbildung!

Sie haben Interesse und/oder Fragen? Dann sprechen Sie uns einfach an!

BSV Geschäftsstelle, Telefon (04161) 34 82



INFOBOX

Tischtennis

Größe: 46 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Schöntaube

Telefon: (04161) 61966

E-Mail: schoene-taube@gmx.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte sind in jeder Gruppe zum „Probe-Training“ willkommen.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Termine der Punktspiele bitte erfragen bei Wolfgang Schöntaube (siehe oben).

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

DAS ANGEBOT DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Montag	16.30–19.00	Kinder/Jugendliche ab 7 Jahre	ASS	Mohamad Chamouni
Montag	19.00–21.45	Punktspiele Herren	ASS	
Mittwoch	18.00–21.45	Jugendliche/Damen/Freizeitsport	Rotkäppchenweg	Mohamad Chamouni
Mittwoch	19.00–21.45	freies Training	Rotkäppchenweg	
Freitag	18.30–21.45	Punktspiele Herren	Rotkäppchenweg	



Treffpunkt Jahnstadion:
Gleich im Neuen Jahr
setzten die Teilnehmer
ihre guten sportlichen
Vorsätze in die Tat um!

Leichtathleten mit einem neuen Lauf-Kurs

Starker Start ins Neue Jahr

Silvester und Neujahr Pläne schmieden, dass kann jeder. Die neuen Vorsätze auch umzusetzen, daran schwächeln die meisten.

Nicht so die 22 neuen Läufer, die sich zum Laufkurs im Januar angemeldet hatten. Denn die Teilnehmer sind eine Verpflichtung mit sich selbst und den beiden Trainern über 10 Wochen eingegangen. Und jetzt wird das restliche Jahr auch nicht mehr aufgehört.

Gerade die Verabredungen im Januar sind besonders wertvoll gewesen. So konnte der Schweinehund nicht siegen und das gute Gefühl nach dem Training war eine besondere Belohnung.

Das Wetter konnte uns Norddeutschen keine Vorschriften machen, und

daher traten zweimal die Woche abends um halb sieben alle Teilnehmer im Jahnstadion zum Training an.

Jede Einheit begann mit dem Aufwärmen: Beim Hüpfen, Dehnen und Strecken (wichtig für die Gelenke) gab es wertvolle Tipps für die Teilnehmer. Dann ging es auf die Piste. Am Anfang im Jahnstadion und später durch Buxtehude. Ganz langsam und in Intervallen. So wurden die typischen Anfängerfehler (zu schnell anfangen, zu viel wollen) vermieden.

Eine Minute laufen, eine Minute gehen im Wechsel, so starteten sie in die erste Kurswoche. Ganz sachte, fast unmerklich, wurden die Laufeinheiten verlängert. Nach etwa 5 Wochen wur-

den bereits 5 Minuten durchgehalten und weitere drei Wochen später waren es bereits 20 Minuten. Und beim letzten Training wurden dann die 30 Minuten geschafft.

Und so kann bei diesen Teilnehmern die Läuferweisheit „Jogger werden im Frühjahr geboren, echte Läufer im Winter!“ angewendet werden. Denn wer im Winter startet, hat größere Chancen, ein guter Läufer zu werden und auch langfristig dranzubleiben.

Wen im Winter Dunkelheit, Nässe und Kälte nicht abschrecken können, der zeigt Motivation und Selbstdisziplin und ist damit auf dem allerbesten Weg, ein leidenschaftlicher Hobbyläufer zu werden.



INFOBOX

Leichtathletik

Größe: 288 Mitglieder

Telefon: (04161) 34 82 (BSV-GS)

E-Mail: info@bsv-buxtehude.de

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

SCHON MAL NOTIEREN:

14. Buxtehuder Altstadtlauf!

Am Sonntag, 9. September ist es wieder soweit: Dann startet der inzwischen schon 14. Buxtehuder Altstadtlauf. Wie immer auch als ein Event für Kinder und Jugendliche mit folgenden Distanzen: Halb-Marathon, 10 km, 5 km, 2 km.

Mehr Infos: www.altstadtlauf-buxtehude.de



Dr. Ernst von Wagenhoff: Mit über 70 Jahren noch Jahr für Jahr mit dem Mountain-

RadSPORT hält bis ins hohe

Eines der besten Beispiele dafür, welche positive Auswirkung Radsport hat, ist Dr. Ernst von Wagenhoff – seit 1992 Mitglied der Radsport-Sparte im BSV. Mit Mitte 70 überquert er noch jedes Jahr mit seinem Mountainbike die Alpen, legt dabei 8.000 Höhenmeter zurück. „Da sind schon steile und technisch anspruchsvolle Passagen dabei“, so der Allgemeinmediziner.

Mit den 40-jährigen Teilnehmern in der Gruppe hält er aber locker mit. Rund 4.000 Kilometer legt er jährlich mit dem Mountainbike zurück, weitere 1.000 km mit dem Rennrad.

„Radfahren als Ausdauersportart wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, hält die Gelenke schonend fit und stärkt sowohl die Muskulatur als auch die geistige Leistungsfähigkeit“, so Dr. Wagenhoff. „Da der Gelenkknorpel nicht durchblutet ist, kann er nur durch Bewegung mit Nährstoffen versorgt werden.“

Und da das Körpergewicht vom Rad getragen werde, würden insbesondere Knie und Hüftgelenk schonend bewegt. „Es ist zudem ein sehr verletzungsarmer Sport, dass z.B. beim Radfahren eine Sehne reißt, kommt äußerst selten vor.“ Wichtig ist allerdings, einen Helm zu tragen, denn wenn es zu einem Sturz kommt, ist der Kopf das am meisten gefährdete Körperteil.

Ein großer Vorteil ist, dass Radsport in der Natur betrieben wird. Die Lunge füllt sich bis ins letzte Lungenbläschen mit frischer Luft – auch das stärkt das Organ. Und durch die sich immer wieder ändernden Rahmenbedingungen in der Natur, auf die der Sportler reagieren muss, wird auch die geistige Leistungsfähigkeit trainiert.

Dass Dr. Wagenhoff kein Einzelbeispiel für Fitness bis ins Alter durch Radfahren ist, erkennt jeder, der einmal mit

Dr. Ernst von Wagenhoff in den Bergen bei Cortina d'Ampezzo, Juli 2017.



uns zusammen in der Gruppe fährt. Von Anfang 20 bis Mitte 70 ist nahezu jedes Alter vertreten – und gerade bei den älteren Semestern unter uns ist es kaum zu glauben, dass der eine oder andere mittlerweile seinen 60 oder 70. Geburtstag gefeiert hat. „Wer regelmäßig fährt, der kann den Alterungsprozess um gute zehn Jahre hinauszögern“, ist Dr. Ernst von Wagenhoff überzeugt.

Familienfreundlich und klimaschützend

Dadurch, dass Radsport von Mann und Frau in jedem Alter betrieben werden kann, ist es nicht nur ein gesundheitsfördernder, sondern auch ein idealer Familiensport. Bei uns fahren mittlerweile mehrere Paare – und auch Eltern mit ihren jugendlichen und erwachsenen Kindern mit.

Außerdem ist Radsport eine sehr kommunikative Sportart – bei den Ausfahrten und auch, wenn das Training es zulässt, wird zwischendurch immer geklönt. Radfahren lässt sich zudem pri-

VERANSTALTUNGEN DER RADSPORT-ABTEILUNG

24. März: Anradeln der Radsportgruppe Buxtehuder SV, ca. 60 km, 10 Uhr Torfweg SZ Süd

30. März: Ausweichtermin Anradeln, 10 Uhr Torfweg SZ Süd

7. April: Rennrad-Schnupperkurs, ca. 30 km, 11 Uhr Eilendorfer Weg

29. April: Geführte Permanente „Von der Este zur Oste“, ca. 80 km, Treffpunkt B4Fun 10 Uhr (Startgebühr mit Verpflegungsanteil 6 Euro)

21. April: 2. Rennrad-Schnupperkurs, ca. 30 km, 13 Uhr Eilendorfer Weg

6. Mai: BDR RTF „Has' und Igel“ Buxtehude, Schulzentrum Süd (Torfweg), ab 9 Uhr (Teilnahmegebühr mit Wertungskarte 5 Euro, sonst 10 Euro, Jugendliche frei) Familientour ca. 20 km, Start 10 Uhr, Startgebühr 3 Euro, Kinder bis 16 frei

9. Juni: geführte Permanente „Durchs Alte Land“ – mal andersrum, ca. 78 km, Treffpunkt B4Fun 10 Uhr (Startgebühr mit Verpflegungsanteil 6 Euro)

8. September: Elbe-Weser-Marathon, ca. 210 km, 7 Uhr Torfweg SZ Süd, Startgebühr ca. 24 Euro

23. September: Geführte Permanente „Über die Geest“ Buxtehude, ca. 85 km, Treffpunkt B4Fun 10 Uhr

7. Oktober: Saisonabschlussfahrt Rennrad, abteilungsintern mit Gästen

TRAINING DER RADSPORT-ABTEILUNG

Das Training der Rennradfahrer findet im Sommerhalbjahr von April bis September statt. Dauer in der Regel 2 Stunden. Wer am Training teilnehmen möchte, meldet sich am besten vorab bei Spartenleiter Jens Klüver unter bsvradsport@gmail.com.

- Leistungsorientiertes Fahren nach dem Wochenende am **Montag** 18 Uhr, Eilendorfer Weg, Hohe Einfahrt Fa. Rischkau
- Der Name ist Programm & für Beginner: moderates Tempo mit Technikübungen (24 bis 27km/h): **Dienstag** 18 Uhr, „Cappuccino-Runde“, Firma Erber, Harburger Str.
- Sportliches bis leistungsorientiertes Fahren in Gruppen **Mittwoch** um 18 Uhr, SZ Süd Einfahrt Torfweg
- Für Spätstarter die sportlich fahren wollen: **Donnerstag** 19 Uhr, Treffpunkt Bahnschranke Zum Heidberg, Saisonanfang + -ende mit Licht am Rad!
- **Samstag** 13 Uhr mit Ankündigung im Kalender, überwiegend ab Oktober
- **Sonntag** 10 Uhr, nach Vereinbarung, Ausfahrten von 2-4 Stunden Dauer (außer es finden Veranstaltungen mit Vereinsteilnahme statt)
- Mountainbike, Winterhalbjahr Oktober bis März. Dauer ca. 2 Stunden.
- MTB-Grundlagen sollten vorhanden sein **Samstag** um 13:30 Uhr, Wulmstorf an der Bushaltestelle Ecke Hellbergweg
- Für Beginner & Einsteiger mit MTB oder CX-Rad besonders geeignet: **Sonntag** 10:30 Uhr, Parkplatz Neukloster Forst B73/EVB Bahnquerung
- „Cappuccino-Runde“ bei (fast) jedem Wetter, Fit bleiben im Winter 2 Stunden **Dienstag** 18 Uhr, Firma Erber, Harburger Straße. Nur mit Licht!

Weitere Infos und Trainingszeiten gibt es unter www.radsport-buxtehude.de und beim BSV-Radsportspartenleiter Jens Klüver unter Tel. (04161) 64 90 23.

„Nein, ich denke nicht vorm Tor.
Das mache ich nie.“

Lukas Podolski

Nun, jeder hat sein eigenes Erfolgsrezept.
Für die kommenden Spiele wünschen wir
dem BSV viel Glück.

Und noch mehr Tore.



Bike über die Alpen

Alter fit!

ma in den Alltag einbinden – je trainierter man ist, desto selbstverständlicher wird auch bei privaten Fahrten aufs Rad und nicht ins Auto gestiegen, was nicht nur fit hält und Spaß bringt, sondern auch zum Klimaschutz beiträgt.

Übrigens: Beim STADTRADELN der Hansestadt Buxtehude haben wir den ersten Platz gemacht: 14.693 Kilometer in drei Wochen.

Auch bei den Einzelfahrern lagen wir vorne: Günter Hildebrandt landete auf Platz 1 (1.222 km), Frank Meyer auf Platz 3 (1.097 km). Beide fahren auch außerhalb des Stadtradelns fast täglich von Buxtehude mit dem Rad nach Hamburg bzw. Neu Wulmstorf zur Arbeit und kommen jeden Monat etwa auf diese Kilometeranzahl.

Familien-Tour

Nachdem im vergangenen Jahr unsere Familientour, die wir anlässlich unserer 20. Radtourenfahrt (RTF) „Has und Igel“ erstmals veranstaltet haben, so gut angenommen wurde, werden wir auch dieses Jahr eine Strecke speziell für Eltern mit ihren Kindern von Buxtehude nach Horneburg zu unserer ersten Verpflegungsstation und zurück auschildern.

Vor allem den Kindern bringt es großen Spaß, an einer richtigen Sportveranstaltung teilnehmen zu dürfen, in Horneburg mit den „großen“ Radsportlern Pause zu machen und sich am Verpflegungsstand mit Getränken und Snacks zu bedienen.

Die Familientour findet am Sonntag 6. Mai, 2018 zeitgleich mit der RTF statt. Start ist ab 10 Uhr am Schulzentrum Süd am Torfweg. Teilnehmen darf jeder, aber bitte unbedingt einen Helm tragen – auch die Eltern – und bei der Anmeldung registrieren lassen.

Radtourenfahrt (RTF)

Die Radsportler starten wieder wie gewohnt am ersten Sonntag im Mai, morgens ab 9 Uhr zur RTF Has' und Igel am Schulzentrum Süd. Auch hier kann jeder teilnehmen, der ein funktionsfähiges Rad hat und einen Helm trägt. Wir bieten wieder vier verschiedenen lange Strecken mit Verpflegungsstellen an und freuen uns auf viele Teilnehmer.

Elbe-Weser-Marathon

Außerdem laden wir dieses Jahr in Zusammenarbeit mit anderen Radsportvereinen aus der Region (Bremerförde, Himmelpforten, Bokel) am 8. September zum ersten Elbe-Weser-Radmarathon ein. Die Strecke ist etwa 210 km lang, der Start um 7 Uhr in Buxtehude, voraussichtlich am Schulzen-

BSV-Radsportler im Winter-Training mit Cyclocross und Gravelbikes



trum Süd. Die Vorbereitungen dafür laufen.

Neue Jugendgruppe

Außerdem möchten wir in dieser Saison unsere Jugendarbeit intensivieren und Jugendlichen Mountainbike- und Cyclocrosstraining anbieten. Bisher fahren unsere Jugendlichen noch bei den Erwachsenen mit. Wir freuen uns, wenn sich weitere Interessierte melden, damit wir eine Extra-Gruppe eröffnen können. Wer kein passendes Rad hat – wir helfen gerne weiter.

Themen-Touren

Ebenfalls neu sind unsere Themen-touren wie die Krabbenpul-Tour von Cuxhaven nach Buxtehude (oder andersherum) und unsere „Elbe-Lübeck-Kanal-Tour“. Zu diesen Fahrten laden wir auch Nichtmitglieder ganz herzlich ein.

Wir fahren je nach Windrichtung eine Strecke (Hin- oder Rückweg) mit dem Metronom und die andere Strecke dann mit Rückenwind. Wir haben die Touren im vergangenen Jahr das erste Mal angeboten und hatten einen Riesenspaß.

Mit diesen Angeboten möchten wir auch andere motivieren, aufs Rad zu steigen und etwas für die Gesundheit zu tun. Die Termine stehen noch nicht

fest, meldet Euch gerne bei uns, wenn ihr benachrichtigt werden möchtet. Wir stellen die Termine aber auch auf unsere Website in den Terminkalender www.bsv-buxtehude.de/radsport-ueber-uns

Schnupper-Training

Für Anfänger und alle, die uns kennenlernen möchten, veranstalten wir wieder zwei Rennrad-Schnuppertrainings, am 7. April, 11 Uhr, und 21. April, 13 Uhr, beide Male ist der Treffpunkt am Eilendorfer Weg, Höhe Rischkau. Einfach vorbeikommen und mitfahren, wir

passen das Tempo an die Anfänger an. Auch hier: Bitte tragt einen Helm. Außerdem bieten wir erstmals drei geführte Permanente an:

29. April, „Von der Este zur Oste“ 9. Juni „Durch's Alte Land“ und 23. September „Auf der Geest“

Treffpunkt immer B4 FunPark, 10 Uhr. Bei einigen der Angebote für jedermann (z.B. RTF, geführte Permanente), bitten wir um ein kleines Startgeld, dafür stellen wir Verpflegung und leisten Abgaben an den Bund Deutscher Radfahrer (BDR).

RATSKELLER



BUXTEHUDE

AB MÄRZ: **Sonntags Brunch Büffet**
von 11:00 Uhr – 14:30 Uhr.

Suppe am Tisch serviert → Verschiedene kalte Vorspeisen → Warme Hauptgerichte mit WoK-Station → Dessert mit frischen Crêpes und Waffeln → Pro Person € 23,90

Osterbrunch

Ostersonntag und Ostermontag
10:30 Uhr und 13:30 Uhr

Spargel und Lamm → Pro Person € 28,00

WIEDER IM RATSKELLER:

Heißer Stein

in verschiedenen Varianten

Mittagstisch ab € 7,20

Mo – Fr 12:00 Uhr – 14:30 Uhr

Selbstgebräutes Bier

Catering von 10 – 300 Personen

Breite Straße 2 · 21614 Buxtehude · Tel. 0 41 61 752 99 67


INFOBOX
Radsport

Größe: 89 Mitglieder

Abteilungsleiter: Jens Klüver

Telefon: (04161) 64 90 23

E-Mail: radsport@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

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

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

„Has- und Igel-Radtourenfahrt“ am 6. Mai in Buxtehude.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de
www.radsport-buxtehude.de

Gibt es in Buxtehude bald nur noch einen Kernsport-Verein in der Stadt?

Aus 3 mach 1?

Der Postsportverein Buxtehude hat 2017 gerade sein 50jähriges Jubiläum gefeiert. Der TSV Buxtehude-Altkloster ist 119 Jahre alt, der Buxtehuder SV sogar fast 156 Jahre.

Aber es ist gut möglich, dass alle drei Vereine bald schon Geschichte sein könnten. In allen drei Vereinen gibt es zur Zeit sehr rege Diskussionen über einen möglichen Zusammenschluss.

Der Sportentwicklungsplan für die Stadt Buxtehude aus dem Jahr 2016, gemeinsam erarbeitet von allen Vereinen und der Stadt Buxtehude, empfahl schon damals: Ein Kernsport-Verein für Buxtehude (siehe Text unten)!

Fusionen von Sportvereinen hat es bereits in vielen Städten gegeben. Stefanie Teske, seit 2015 erste Geschäftsführerin des BSV, hat den entsprechenden Zusammenschluss in ihrer vorherigen Tätigkeit beim SV Henstedt-Ulzburg hautnah miterlebt: „Eine Fusion ist ein langer und nicht immer einfacher Weg. Aber im Ergebnis gibt es viele Synergien und es gibt viele Vorteile, wenn sich der organisierte Vereins-sport in einer Stadt gemeinsam besser aufstellt.“

TSV Altkloster und Post SV haben in Buxtehude jetzt den ersten Schritt getan. Auf ihren jeweiligen Jahres-Versammlungen haben die Mitglieder ihre Vorstände beauftragt, zunächst mal gemeinsame Gespräche zu führen mit dem Ziel einer Verschmelzung von TSV und PSV.

Auch der Buxtehuder SV hat sich in den letzten Wochen intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Ein vom erweiterten Vorstand eingesetzter Arbeitskreis hat zunächst mal die Argumente für einen Zusammenschluss der drei Buxtehuder

Stadtvereine zusammengestellt (siehe rechts).

Im zweiten Schritt wurde mit Hilfe eines Fragebogens ein Meinungsbild unter den Abteilungsleitern ermittelt. Das Ergebnis war eine breite Zustimmung.

Nur die Abteilungsleiter, die im BSV jeweils im Hamburger Landesverband sportlich aktiv sind (wie Fußball, Leichtathletik, Judo und Tischtennis), sehen gewisse Probleme, weil TSV bzw. PSV in Niedersachsen starten.

Die Meinungsbildung im BSV soll auf der Jahreshauptversammlung am 15. März fortgeführt werden. Dort wird das Thema „Sportentwicklungsplan Hansestadt Buxtehude: Ein Kernsport-Verein“ auf der Tagesordnung stehen. Und es soll über einen Antrag abgestimmt werden, den Vorstand zu ermächtigen, mit TSV und PSV Gespräche über einen möglichen Zusammenschluss zu führen.

BSV-Präsident Wolfgang Watzulik: „Danach wollen wir auf die anderen beiden Vereine zugehen mit dem Angebot, über eine große Lösung und einen Zusammenschluss der drei Vereine zu sprechen.“

Auch wenn TSV und PSV im ersten Schritt nur an eine kleine Lösung denken, so möchte der BSV eruieren, ob nicht gleich schon die große Lösung für alle machbar ist.

Präsident Wolfgang Watzulik wünscht sich „Gespräche unter gleichwertigen Partnern auf Augenhöhe, unabhängig von der Mitgliedergröße.“ Und fügt hinzu: „Der BSV will niemanden schlucken. Es soll etwas ganz Neues entstehen und eine neue Zeit beginnen für den organisierten Vereins-sport in Buxtehude.“



12 Argumente und Thesen für einen Zusammenschluss der drei Stadtvereine

1. Ein Zusammenschluss bringt Synergien in der Verwaltung. Man kann dort Geld sparen, das dann für den Sport zur Verfügung steht.
2. Viele Familien sind genervt, wenn ihre Kinder Sportangebote in verschiedenen Vereinen wahrnehmen und sie dafür mehrfach Beiträge zahlen müssen.
3. Nur ein gemeinsames Management kann dafür sorgen, dass die Sportstätten optimal genutzt werden. Heute werden die Sportstätten und Sporthallen in Buxtehude nicht optimal genutzt.
4. Es gibt in allen drei Vereinen Angebote, die nicht ausgelastet sind. Wenn es gelingt, solche Gruppen zusammenzuschließen, werden Sportstunden für neue Angebote frei.
5. Konkurrenz belebt das Geschäft? Heute nicht mehr. Im Gegenteil, in vielen Sportarten bietet heute keiner der drei Vereine eine wirklich gute Jugendarbeit.
6. Moderne Dienstleistung muss mehr zählen als ein Konkurrenzdenken. Die Konkurrenz der Sportvereine sind heute nicht mehr andere Vereine, sondern Fitness-Center und Studios.
7. Es wird für alle Vereine immer schwieriger, in Mannschafts-Sportarten Teams in allen Altersklassen aufzustellen. Beispiel Volleyball, dort spielen BSVer und TSVer bereits gemeinsam.
8. Das Ehrenamt wird immer schwieriger zu besetzen. Das gilt für Vorstandsämter, Abteilungsleiter, Trainer und Betreuer.
9. Sportvereine müssen ihre Konzepte und Angebote qualitativ ständig verbessern. Das sollte in einer größeren Einheit mit professionellen Strukturen besser gelingen. Anspruch von Mitgliedern wächst und die Entwicklung in den Schulen hin zur Ganztagsbetreuung.
10. Wäre es nicht sinnvoll, das geplante Vereinssport-Zentrum – mit einem Millionen-Zuschuss von der Stadt – gleich für die Mitglieder aller drei Stadtvereine zu bauen? Das finanzielle Risiko wird zudem deutlich geringer sein, wenn man für 7.000 statt für 4.500 Mitglieder plant.
11. Die meisten Mitglieder wollen heute ein sportliches Angebot und denken nicht mehr traditionell in grün-weiß oder blau-gelb.
12. BSV-Mitgliedern würden viele neue Angebote offenstehen, z. B. American Football (PSV), Baseball (TSV), Basketball (TSV), Boule (TSV), Cheerleading (TSV), Karate (TSV), Kegeln (PSV), Sportschießen, Wandern (TSV, PSV).

Was der Sportentwicklungsplan von 2016 empfiehlt

Aus dem Abschlussbericht des Sportentwicklungsplanes für die Stadt Buxtehude vom Mai 2016:

Unter „Priorisierung“ der insgesamt 41 Handlungsempfehlungen durch die Planungsgruppe (5 = sehr hoch bis 1 = gering) finden sich folgende zwei Punkte:

– Regelmäßige Vorstandstreffen zum Ausbau der Kooperationen zwischen den Sportvereinen (3,8)

– Forcierung der Diskussion zur Fusion von (Kernstadt-)Sportvereinen (3,1)

Dazu wurde von den Verfassern weiter ausgeführt:

Im Rahmen eines Workshops sollen die interessierten / betroffenen Sportvereine über neue Strukturen im Buxtehuder Sport diskutieren. Im Fokus der Diskussion soll die Frage stehen, ob die bisherige Struktur mit drei großen Kernstadtsportvereinen sinnvoll

und zukunftsweisend ist.

Sollten die ergebnis-offenen Gespräche zu einem positiven Ergebnis führen, kann am Ende des Prozesses die Fusion von Sportvereinen stehen.

Zu einem ersten Austausch, an dem die Vorstände sowie die Abteilungsleiter der Sportvereine beteiligt sein sollten, lädt die Stadtverwaltung ein.

Hinsichtlich der Umsetzung ist jedoch nicht nur die Kommune, sondern insbesondere auch der organi-

sierte Sport in Buxtehude gefordert. Hier scheint es von großer Bedeutung zu sein, dass die lokalen Sportvereine die Chance nutzen, sich sowohl für neue Entwicklungen zu öffnen als auch zukünftig eine enge und forcierte Zusammenarbeit anstreben.

Wir hoffen, dass alle Beteiligten in Buxtehude den eingeschlagenen Weg fortsetzen und wünschen den Mut und einen langen Atem, die zukunftsweisenden Empfehlungen umzusetzen.



So erreichen Sie uns:

Buxtehuder Sportverein von 1862 e. V. – Geschäftsstelle
 Adresse Stavenort 15–17, 21614 Buxtehude
 Telefon (04161) 34 82
 Fax (04161) 46 38
 Internet: www.bsv-buxtehude.de
 Mail: gs@bsv-buxtehude.de

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

Monats-Beiträge im BSV

Erwachsene	15,00 €
Familien	32,00 €
Kinder bis 18 Jahre	10,00 €
Studenten, Azubis	10,00 €
Passiv	5,00 €

Folgende Abteilungen erheben einen Zusatzbeitrag: Judo, Boxen, Tanzen, Badminton, Herzsport /Osteoporose.

Eltern-Kind-Aktionstag

Am Sonntag, 8. April lädt der BSV zum „Eltern-Kind-Aktionstag“ in die neue Sporthalle der Halepaghen-Schule!

Dort dürfen verschiedene Bewegungs-Landschaften mit Mama, Papa und den Geschwistern entdeckt werden!

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren: 10.00 bis 11.15 Uhr in der Halle HPS-neu.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren: 11.30 bis 13.00 Uhr in der Halle HPS-neu.

Ohne Anmeldung einfach vorbeischaun und kostenlos mitmachen!

Mehr Infos: BSV-Geschäftsstelle, Telefon (04161) 34 82



Alle Inserenten auf einen Blick

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

A & S Wasserbetten GmbH..... 20	Kommunikationskontor Buxtehude..... 27
Architekturbüro Schulenburg..... 22	LLS Unternehmensgruppe..... 34
Autohaus Eberstein GmbH..... 15	Malereibetrieb Tobaben..... 9
Bäckerei Konditorei Hillert..... 10	Metz Hoch- und Tiefbau..... 34
Büro- und Kopiertechnik Watzulik..... 32	Miprotek GmbH..... 44
Geflügelhof Schönecke GmbH..... 9	Mühlenbäckerei Schmacke..... 14
Gemeinschaftspraxis Großenbacher..... 22	Partyservice Höft..... 26
GESA Bau GmbH..... 39	Rademacher Immobilien..... 9
Grote Immobilien..... 3	Ratskeller Buxtehude..... 45
Hair Cut..... 9	Rischkau Sand- und Fuhrbetrieb GmbH..... 5
Hans Tesmer AG & Co. KG..... 17	Sparkasse Harburg-Buxtehude..... 48
Hasselbring Baufachzentrum..... 29	Stackmann Sport & Fitness..... 13
HBI Hausbau-Immobilien-gesellschaft mbH..... 33	Stadtwerke Buxtehude GmbH..... 21
Hotel am Stadtpark..... 10	Stichweh Textilreinigung..... 28
Hotel Ovelgönner Hof..... 35	WAPA Steuerberatung..... 38
implancast GmbH..... 27	WITS GmbH..... 28
implancast GmbH..... 35	Yogazentrum Buxtehude..... 32
ISB Haase Ing.- und Sachverständigenbüro..... 3	Zeitungsverlag Krause..... 41

Aus dem BSV-Kalender 2018

14./ 15. April	Jugend-Kreismeisterschaften Badminton	Schulzentrum Süd
21. April	Badminton-Familihtag	Schulzentrum Süd
3. Mai	Sportabzeichen-treff (18.00 – 20.00 Uhr)	Jahnstadion
6. Mai	Radtourenfahrt „Has' und Igel“	Schulzentrum Süd
2./3. Juni	BUXTE-CUP Badminton-Jugend-Turnier	Schulzentrum Süd
2./3. Juni	2. Gracie / Brazilian Jiu Jitsu Seminar mit Mario Stapel	
9. Juni	Swim & Run der Triathlon-Abteilung	Heidebad
9. Juni	BSV-Auftritt beim Altstadtfest	Altstadt
14. Juni	Sportabzeichen-tag BSV und PSV	Jahnstadion
8. September	Elbe-Weser-Marathon der Radsport-Abteilung	Schulzentrum Süd
9. September	14. Buxtehuder Altstadtlauf	Altstadt
28. Oktober	Halloween	Halle Nord
17. November	BSV-Show „Beim BSV wird gebaut“ (17.00 Uhr)	Halle Nord
1./2. Dezember	12. Buxtehuder Badminton-Weihnachtsturnier	Schulzentrum Süd
9. Dezember	BSV-Weihnachtsmärchen	Halepaghen-Aula
26. Dezember	Fußball-Hallenturnier	Halle Nord



Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.500 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen engagierten und ideenreichen



Verantwortungsbürger (m/w) für Integration durch Sport auf Minijobbasis

Ihre Aufgaben umfassen:

- Persönliche Begleitung und individuelle Unterstützung der Zielgruppe
- Gewinnung von neuen Teilnehmer/innen aus der Zielgruppe für den Verein
- Initiierung sportlicher Angebote für die Zielgruppe
- Initiierung außersportlicher Angebote durch die Zielgruppe (z. B. Ausflüge)
- Gewinnung von freiwillig Engagierten für die Integrationsarbeit im Verein
- Vermittlung interessierter Personen in bestehenden Qualifizierungsangeboten
- Kooperations- und Netzwerkarbeit
- Erstellung von Informationsmaterialien
- Öffentlichkeitsarbeit

Ihr Profil:

- Begeisterungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft und Durchsetzungsvermögen
- Sportaffinität
- Eigeninitiative und Kommunikationsstärke
- ausgeprägte Dienstleistungs- und Servicebereitschaft
- strukturierte sowie teamorientierte Arbeitsweise
- hohes Maß an Flexibilität
- gute Englischkenntnisse

Wir bieten:

- einen zukunftsorientierten und modernen Sportverein
- ein kompetentes, sympathisches Team
- selbstständiges Arbeiten
- angemessene Vergütung
- ständige Aus- und Weiterbildung
- Perspektive, die Stelle auszubauen

Verantwortungsbürger (m/w) werden im Rahmen des Bundesprogramms „Integration durch Sport mit Mitteln des Bundesministeriums des Innern gefördert.

Bewerbungen bis zum 01. Mai 2018 per Email an:

Buxtehuder SV von 1862 e. V. Telefon: 04161.99 57 97
 Geschäftsführerin Frau Teske Fax: 04161.46 38
 Stavenort 15 – 17 stefanie.teske@bsv-buxtehude.de
 21614 Buxtehude www.bsv-buxtehude.de



Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.500 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen. Wir suchen zum 01. August 2017 für einen Zeitraum von 12 Monaten eine/n



Freiwilligendienstleistende/n (FSJ) Schwerpunkt: Integration durch Sport

Wenn Du Freude am Sport hast, bist Du genau der/die Richtige für uns! In einem netten Arbeitsklima mit freundlichen und hilfsbereiten Mitarbeitern lernst Du jede Menge über Integrationsarbeit in unserem Großsportverein – und über Dich selbst.

Du bringst Dich in verschiedenen Sportangeboten ein, sammelst Erfahrungen, schulst Deine soziale Kompetenz und lernst wichtiges kaufmännisches Know-how, was Dich auf Deinen weiteren Berufsweg vorbereitet. Wir bieten ein kompetentes, sympathisches Team und Freiheiten zur Verwirklichung eigener Ideen.

Voraussetzungen und Qualifikationen:

Abitur, mind. 18 Jahre, Führerschein Klasse B, Teambereitschaft und Kommunikationsfähigkeit, gute Englischkenntnisse, PC-Kenntnisse (Word, Excel, Powerpoint), möglichst praktische Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen, Bereitschaft zu Einsatzzeiten auch am Wochenende.

Engagiere Dich für die Integration durch Sport in Buxtehude. Für Deinen Verein. Für den BSV. Gemeinsam bewegen wir Buxtehude!

Die Stelle wird im Rahmen des Bundesprogramms Integration durch Sport mit Mitteln des Bundesministeriums des Innern gefördert.

Bewerbungen bis zum 01. Mai 2018 per Email an:

Buxtehuder SV von 1862 e. V. Telefon: 04161.99 57 97
 Geschäftsführerin Frau Teske Fax: 04161.46 38
 Stavenort 15 – 17 stefanie.teske@bsv-buxtehude.de
 21614 Buxtehude www.bsv-buxtehude.de



Kredite im Griff ist einfach.

175
Jahre

spkhb.de

Wenn Ihre Sparkasse alle Kredite zu einer monatlichen Rate bündelt.

Warten Sie nicht und sprechen Sie uns jetzt an.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude