

# BSU aktuell



Vereinsnachrichten des Buxtehuder Sportvereins von 1862 e.V. • Ausgabe Oktober 2018 • Ihr GRATIS-EXEMPLAR



Die Drillinge Anne, Elisa und Frida machen es vor:

## Gemeinsam zum Sport!



**Alle Sportarten! Mit vielen Infos und allen Kontaktadressen!**

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

# Der BSV lädt zur großen

Buxtehude bekommt eine neue Sporthalle – zumindest für einen Tag! Die diesjährige BSV-Sport-Show in der Halle Nord steht am Samstag, 17. November ab 17 Uhr unter dem Motto „Beim BSV wird gebaut!“ Verschiedene Abteilungen des BSV simulieren in einem zweistündigen Programm den

Abriss und Neubau der Sporthalle.

Vor 15 Jahren fand die bisher letzte BSV-Sport-Show statt. In diesem Jahr wird die Veranstaltung von BSV-Trainerin Nadine Tolasch wieder belebt. Seit verganginem November ist sie gemeinsam mit Eike Röschmann und Birgit Witt mit Planung und Organisa-

tion des Events beschäftigt.

Die große Herausforderung ist die Abstimmung der unterschiedlichen Gruppen. „Es ist schwierig alle unter einen Hut zu bekommen.“

Angefangen hat das bereits bei der Auswahl der Abteilungen, die bei der BSV-Show auftreten. Bis Januar kann-

ten sich alle Sparten bewerben. „Ich habe dann entschieden, welche Gruppen ins Konzept passen.“ Zwölf haben es am Ende ins Programm geschafft, u.a. Parkour, Rhönrad, Handball, Schwimmen und Judo.

Ihren Auftritt können die Gruppen weitgehend eigenständig gestalten.



Im vielen Kinder- und Jugendgruppen des BSV wird fleißig trainiert für die große Sport-Show am 17. November in der Halle Nord.

Das gibt's nur in Buxtehude:

**Fix, höher, mopsfidel.  
Wi mukt joo fit dorför!**

[Schneller, höher, gesünder. Wir machen Euch fit dafür!]

**Gorch-Fock Apotheke**

Bahnhofstraße 19 • 21614 Buxtehude  
Telefon 04161-512611 • [www.gofoapo.de](http://www.gofoapo.de)  
[www.facebook.com/gofoapo](https://www.facebook.com/gofoapo)

— BROT LIEBE —  
**UNSERE HERZSTÜCKE**

**MIT LECKERER REZEPTIDEE!**

Was macht unsere Brote besonders? Finden Sie es heraus – in unserer neuen Broschüre im praktischen Pocketformat, gratis zum Mitnehmen in Ihrer Filiale!

# Sportshow 2018

„Um die Übergänge zwischen den Gruppen zu schaffen, sind nur Anfang und Ende jeweils vorgegeben“, erläutert Tolasch. Ansonsten weiß sie selbst noch nicht, was sie in den jeweiligen Gruppen erwartet. Erst bei der Generalprobe wird sie sehen, was die Gruppen einstudiert haben. Auch wenn sie die genauen

Aufführungen noch nicht kennt, „werden richtig akrobatische Leistungen vollbracht“, wie sie versichert.

Insgesamt rund 150 Mitglieder aller Altersklassen werden im Rahmen der BSV-Sport-Show aktiv sein. „Wenn jeder Aktive zwei Zuschauer mitbringt, sind es schon 300 Leute“, hofft Tolasch

auf einen guten Besuch.

Die Veranstaltung soll mehrere Zwecke erfüllen. „Zum einen sollen die Abteilungen zusammengebracht werden, zum anderen wollen wir Werbung für den Buxtehuder SV machen.“

Einen weiteren Aspekt hat Tolasch in dem Motto der BSV-Sport-Show „Beim BSV wird gebaut!“ versteckt: „Wir wollen Werbung für einen Hallen-Neubau machen. Die aktuelle Halle Nord ist marode. Wir brauchen eine neue.“

Im Vordergrund der Show stehe allerdings die Unterhaltung der Zuschauer. Dafür soll am Tag der Durchführung alles reibungslos ablaufen. „Langsam beginnt es auch zu kribbeln und die Anspannung steigt, ob auch alles klappt“, sagt Tolasch.

Im Falle einer positiven Resonanz soll das Wiederaufleben der BSV-Sport-Show keine Ausnahme gewesen sein. „Im Normalfall soll sie künftig alle zwei Jahre stattfinden.“



## Liebe Vereinsmitglieder, liebe sportinteressierte Buxtehuder Bürger!

Müsst ihr Euch auch manchmal kneifen, wie schnell 2018 verfliegen ist? Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Umso wichtiger ist es deshalb, auch mal inne zu halten. Und uns bewusst zu machen, was hinter uns liegt – ein spannendes und abwechslungsreiches Sportjahr!

Der Startschuss fiel mit der großartigen Tanzshow. Gefolgt vom gut besuchten Eltern-Kind-Tag, 1.000 Startern bei der Rad-Touren-Fahrt, ein Handball-Final-Four mit dem A-Jugend-Vizemeister BSV, glückliche Kinder beim Swim-and-Run und 2.000 Läufern beim Altstadtlauf.

Ein Höhepunkt jagte den nächsten! Ein paar Highlights stehen 2018 noch an: Am 17. November erwartet Euch eine packende BSV-Mottosportshow, am 9. Dezember unser Weihnachtsmärchen. Das sportliche Jahr beenden unsere Fußballer mit dem Weihnachtsturnier am 26. Dezember und die Bundesliga-Handballerinnen am 30. Dezember. Ein Besuch ist jede dieser Veranstaltungen wert!

Es sind aber nicht nur diese Top-Events, die den BSV auszeichnen. Es ist zugleich wundervoll zu sehen, wie lebendig und vielfältig sich unser Verein im Alltag präsentiert: Mit über 60 verschiedenen Angeboten in mehr als 1.000 Stunden Sport pro Monat.

So möchte ich DANKE sagen an alle, die unseren Verein so besonders machen – alle Mitglieder, Ehrenamtliche, Abteilungsleiter, Trainer, Sportler, alle Partner und Sponsoren. DANKE, dass ihr den BSV mit eurer Leidenschaft und eurer Unterstützung immer wieder erstrahlen lasst.

Ein besonderer Dank geht an Bärbel Süßmuth und Sabine Neumann, zwei langjährige Mitarbeiterinnen, die in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Euer Engagement war herausragend und verdient höchsten Respekt! Auch 2019 will der BSV ein Ort bleiben, der Heimat und Halt gibt. Wir wissen um unsere gesellschaftliche Verantwortung in einer so bewegten Zeit. Wir wollen Integration zu einer positiven Erfahrung im BSV machen. Wir sind anerkannter Stützpunktverein für „Integration durch Sport“ und wollen den Weg weitergehen – ein offener und bunter Verein sein. Wir bewegen Buxtehude!

Stefanie Teske

Herzlichst Ihre Stefanie Teske  
BSV-Geschäftsführerin

## Die große BSV-Mottosportshow

„beim BSV wird gebaut“

Jede Menge sportliche Unterhaltung



Sa., 17. November 2018  
17 Uhr (Einlass ab 16 Uhr)  
Sporthalle SZ Nord

Eintritt: Erwachsene 3,50 € • Kinder ab 6 Jahren 2,00 €  
Tickets in der BSV-Geschäftsstelle (Stavenort 15-17) und an der Abendkasse!

**Schönecke**  
– seit 1914 –

Bestes Geflügel,  
Wild & Eier!

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



## AUS DEM INHALT

Mit Turnen fing alles an...	4
Sprintlegende Heinz-Uwe Bortheser erinnert sich...	6
Drillinge trainieren im BSV	8
Kinderturnen + Trendsport	10
Turnen	12
Golf	13
Leichtathletik	14
Judo	16
Gesundheitssport	18
Herzsport	20
Tanzen	21
Radsport	22
Buxtehude läuft...	24
Triathlon	26
Handball	28
Aerobic & Jazz Dance	30
Volleyball	32
Fußball	33
Jugend-Fußball	34
Badminton	36
Ju-Jitsu + Kickboxen	38
Boxen	40
Skat	41
Schwimmen	42
Tennis	44
Tischtennis	45
Die neue BSV-Satzung	46
Der BSV informiert	47
Alle Inserenten	47
Impressum	42

Emmi Peter, Eike Röschmann und Frauke Völkner sind zusammen

# BSV-Rekord: Bis zu 85 Aktive

Der Ursprung des Buxtehuder SV liegt im Turnen. 1862 gründeten 15 Männer den MTV Buxtehude. Bis 1920 blieb Turnen einzige Sportart im Vorgängerverein des BSV. Auch in der Nachkriegszeit bildete Turnen den wichtigsten Bestandteil im BSV.

Doch im Laufe der Jahrzehnte hat sich viel verändert im Verein. In immer mehr Abteilungen werden immer mehr unterschiedliche Sportarten betrieben. Viele Sparten sind heute ähnlich groß wie einst der ganze BSV und führen oftmals ein reges Eigenleben.

## „Früher gab es Familien-Wandertage, Tanzbälle, Kinderfeste, und Gruppenwettstreite“

Und doch ist Turnen mit 700 Mitgliedern immer noch die größte Abteilung im BSV. Einen prägenden Anteil an der Entwicklung der Turn-Abteilung hatten unter anderem Emmi Peter, Frauke Völkner und Eike Röschmann.

Zusammengerechnet sind die drei Frauen 134 Jahre Mitglied im BSV. In dieser Zeit haben sie viel beim BSV erlebt. „Der BSV ist aus dem Turnen entstanden. Daraus hat sich alles entwickelt“, sagt Röschmann.

Früher sei der Zusammenhalt im BSV – auch abteilungsübergreifend – deutlich größer gewesen. Dieser wurde auf zahlreichen Veranstaltungen be-

stärkt. „Es gab Familienwandertage, Tanzbälle, Fahrrad-Touren, ein Kinderfest im Jahnstadion, Turnjugend-Gruppenwettstreite und eine Turnschau“, zählt Frauke Völkner nur einige Events auf, die schon lange nicht mehr in ihrer damaligen Form stattfinden.

Besondere Erinnerungen haben die Drei auch an die gemeinsamen Ausfahrten zum Dobrock, ein jährliches Sportfest mit tausenden Aktiven und noch mehr Zuschauern auf den Tribünen. Und an die Reisen zu den Deutschen Turnfesten. „Bei den Turnfesten mussten wir in Schulen wohnen, dass war immer eine immense Logistik für die Städte“, sagt Röschmann.

Immerhin waren bis zu 120.000 Leute zu Gast bei dem alle zwei Jahre stattfindenden Turnfest. Das entspricht der dreifachen Einwohnerzahl von Buxtehude. „Da es damals noch keine Handys gab, mussten wir immer mündlich Treffpunkte vereinbaren“, berichtet Röschmann, „trotzdem ist nie einer verloren gegangen.“

Nicht verloren, sondern beinahe verhaftet war Röschmann dafür beim Turnfest 1987 in Berlin. Eine kleine Gruppe des BSV machte einen Ausflug in die DDR. Auf dem Rückweg an der Grenzkontrolle wurde Röschmann von den Kontrolleuren aufgehalten.

„Ich hatte einen unbedachten Spruch gemacht, musste meinen Rucksack ganz auspacken, das dauerte ewig“, erinnert sich Röschmann, „sie wollten

zeigen, welche Macht sie hatten.“

In der Regel gab es allerdings nur positive Eindrücke bei den Turnfesten. „Wir haben auch nach neuen Angeboten für Kinder geschaut, die wir beim BSV einbringen könnten“ sagt Röschmann. So hatten die heutigen Sportarten wie Rope Skipping, Rhönrad und Indica ihren BSV-Ursprung auf einem Deutschen Turnfest.

Solche Fahrten macht der BSV nicht mehr. Veranstaltungen dieser Größenordnung finden kaum noch statt, auch weil die Turnbegeisterung in der Bevölkerung zunehmend nachlässt.

## Rope Skipping, Rhönrad und Indica hatten ihren Ursprung auf einem Deutschen Turnfest

„Zu Rekordzeiten habe ich 85 Personen gleichzeitig in einer Hallenstunde betreut“, sagt Emmi Peter, „heute haben die Mitglieder ganz andere Ansprüche als vor 30 Jahren.“

Manche Gruppe musste schon aufgelöst oder mit anderen zusammengelegt werden. Besonders die junge Generation könne sich immer weniger für das klassische Turnen begeistern.

Dafür boomen jetzt Trendsportarten. Eike Röschmann: „Manches kommt aus dem Fernsehen. Klettern Leute in Filmen an Wänden und Mauern hoch, wollen die Kids Parkour machen. Das ist vergleichbar mit dem Inliner-Boom – dabei waren die Rollen nur etwas anders montiert als bei Rollschuhen.“

Emmi Peter: „Grundsätzlich haben die jungen Leute heute weniger Zeit und Lust, sich an einen Verein zu binden. Das ist der Trend der Zeit. Aber die zeitlich begrenzten Sportkurse sind auch nicht schlecht für den Verein.“

Immer weniger Nachwuchs bedeutet zwangsläufig auch weniger Ehrenamtliche in einem Verein. „Ein Verein lebt von Leuten, die sich einsetzen. Heutzutage möchten viele aber keine

Verantwortung mehr übernehmen“, bedauert Röschmann.

Ähnlich argumentiert Frauke Völkner. „Die große Gemeinschaft zeichnete einst den Verein aus. Früher trafen wir uns einmal die Woche mit allen Übungsleitern. Es gab viele Angebote und jeder hat seine Feste gemacht.“

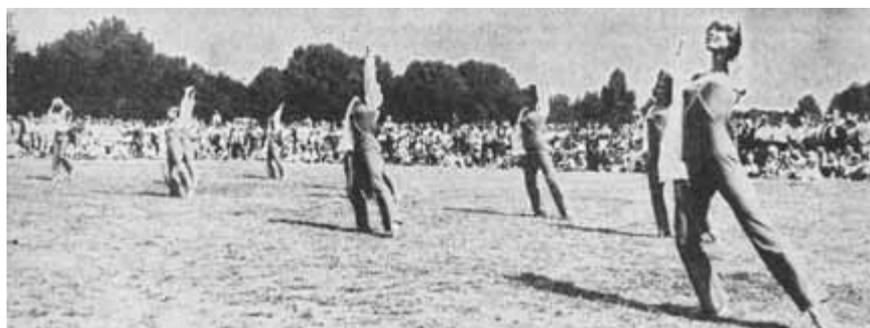
Auch wenn die Zahl der Aktiven im Turnen abnimmt, gibt es Gruppen, die seit Jahrzehnten existieren. „Als die Sporthalle Süd 1980 eröffnet wurde, habe ich die erste „Er & Sie“-Gruppe gegründet“, sagt Peter. In dieser Zeit haben die Mitglieder viele Turnstunden und Gruppenfeiern zusammen erlebt. „Dadurch, dass man als Gruppe etwas macht, entstehen Freundschaften“, betont Röschmann.

Die soziale Komponente hat aus Sicht der drei Frauen bei der Jugend ebenfalls nachgelassen. „Viele Kinder sind nicht mehr gehorsam“, moniert Röschmann. „Früher haben die Kinder alle Erwachsenen gesiezt. Wenn diese Regelung bei den Fahrten zu den Turnfesten gelockert wurde, waren die Kinder richtig stolz“, erläutert Peter. Diese Entwicklung macht Peter aber nicht an der aktuellen Generation fest. „Das ist ein Prozess, der mit der Zeit gekommen ist.“

## „Heute haben die Mitglieder ganz andere Ansprüche als vor 30 Jahren.“

Dass eine Entwicklung nicht von heute auf morgen stattfindet, sondern über mehrere Jahre einhergeht, stellte Frauke Völkner, seit 1973 im BSV, auch bei den Vereinszugehörigkeiten einzelner Personen fest. „Aufgrund der verschiedenen Angebote in den unterschiedlichen Vereinen sind viele inzwischen in drei Vereinen aktiv. Da gibt es nicht mehr die Gebundenheit zu einem Verein“, erklärt sie.

Ein ähnliches Selbstverständnis hat



1976 hat Buxtehude immer noch keine große Sporthalle. Der BSV lädt zum Schauturnen ins Jahnstadion – hier eine Gymnastik-Leistungsgruppe.



Mangels Hallenraum fand Sport früher vielfach im Freien statt – hier eine Tanz-Darbietung 1959 zur der 1.000-Jahr-Feier Buxtehudes im Jahnstadion.



Heute unvorstellbar: 1957 veranstaltet der Buxtehuder SV eine Sportschau in der kleinen Halle Albert-Schweitzer-Halle an der Harburger Straße.

schon 134 Jahre in der Turn-Abteilung des BSV engagiert:

# in einer Übungsstunde!

auch Emmi Peter. 1967 fing sie als hauptamtliche Trainerin beim BSV an. Als sie zwei Jahre später ein Angebot vom Post SV erhielt, eine Stunde zu leiten, lehnte sie ab. Bis heute ist Peter nur für den BSV als Übungsleiterin aktiv und das seit nun 51 Jahren.

Auch Röschmann engagiert sich bis heute als Abteilungsleiterin für die Bereiche Turnen, Trendsport und Rhönrad. Dass sie solange Aufgaben im BSV innehaben würde, hätte sie bei ihrem Vereinseintritt 1980 nicht erwartet: „Ich habe kaum gedacht, dass ich so in Buxtehude Fuß fassen könnte. Doch dann bin irgendwie ich da reingerutscht.“



Emmi Peter



Eike Röschmann



Frauke Völkner



Die BSV-Turner waren in der Vergangenheit sehr unternehmungslustig. Traditionell fuhr man zu den Deutschen Turnfesten – hier 1987 in Berlin. 1994 beteiligte sich der BSV an einem Bockspring-Marathon (rechts) von Bremen zum Turnfest nach Hamburg. Und auch Fasching hatte stets einen festen Platz im BSV-Jahreskalender.





Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!  
Tel. 040 55 55 85 69

### Erlebnisreiche Tagesfahrten

10.11.18	<b>Fischbüfett auf Fehmarn</b> inkl. Fischbüfett und Inselrundfahrt	€ 55,-
16.11.18	<b>Gänsebratenessen in Walsrode</b> inkl. Besuch Weihnachtsbäckerei, Gänsebratenessen und Besuch Zierkerzenschnitzerei	€ 50,-
18.11.18	<b>Gans, Geschenke und mehr!</b> inkl. Besuch Porzellan-Manufaktur, Gänsebratenessen, Besuch Zierkerzenschnitzerei und 3 Geschenke	€ 49,-
30.11.18	<b>Lübeck und Travemünde im Winterglanz</b> inkl. Kaffeegedeck im Restaurant „Über den Wolken“	€ 33,-
01.12.18	<b>Pronstorfer Weihnachtsmarkt</b> inkl. Eintritt	€ 29,50
02.12.18	<b>Advent an der Flensburger Förde</b> inkl. Besuch Porzellanbörse und Kaffee und Kuchen	€ 39,-
04.12.18	<b>Klosterbrennerei Wöltingerode &amp; Weihnachtsmarkt in Goslar</b> inkl. Führung und Verkostung und Mittagessen	€ 47,-
06.12.18	<b>Lichterglanz in Bremen</b> inkl. Stadtbesichtigung	€ 35,-
07.12.18	<b>Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof</b> inkl. Eintritt	€ 28,-

**Jetzt Programm anfordern!**

Neubauer Touristik GmbH  
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten  
Harburger Straße 20  
21224 Rosengarten [www.vagabund-reisen.de](http://www.vagabund-reisen.de)

Eine Marke der  
Neubauer Touristik

## Auf eine erfolgreiche Saison 2018/2019!

- SEID LÄSSIG UND LÄSTIG! -



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST



OFFIZIELLER  
PREMIUM  
SPONSOR

www.keimling.de

## Die Buxtehuder Sprint-Legende Heinz-Uwe Bordtheiser (80) erinnert Seine Vereinsrekorde halten

Am 29. Juli wurde Heinz-Uwe Bordtheiser 80 Jahre. Nur wenige Namen sind so fest mit der Leichtathletik im Buxtehuder SV verbunden wie seiner. Seit 65 Jahren ist er Mitglied im Verein. Noch immer hält er die Vereinsrekorde über 100 m (10,4 sec.), 200 m (21,3 sec.) und 400 m (48,4 sec.) – alle Zeiten gelaufen im Jahr 1967.

Zu den ganz großen Sportlern der Vereinsgeschichte zählt er sich selber jedoch nicht, da er zwar an drei Universiaden, aber nie an Olympischen Spielen teilgenommen hat. Seine Erklärung: „Bei deutschen Meisterschaften war ich nie in Höchstform.“

Als er 1953 mit 15 Jahren in den BSV eintrat, war seine läuferische Karriere nicht abzusehen. In der Turn- und Spielgruppe von Rudi Funke fing alles an. Zwei Jahre später lotste ihn Hein Gütersloh zum Laufen: „Den können wir für die Alsterstaffel gebrauchen.“

### „Hanteln haben wir uns selbst gebaut, Dosen mit Beton gefüllt!“

1955 ist das Jahr, in dem die Leichtathletik im BSV in eine erfolgreiche Zeit startet. Walter Jahnke lief über 1.000 Meter die deutsche Jahresbestzeit.

Doch der Buxtehuder SV bleibt ein Verein mit beschränkten Mitteln. „Es gab ein Mangel an Hallen\*, so dass die Trainingszeiten begrenzt waren. Wir haben bei anderen Abteilungen angefragt, ob wir in der Ecke Sprungtraining machen durften.“

„Unsere Hanteln habe ich mit Ralf Drecoll\*\* selber gebaut“, sagt Bordtheiser, „wir haben große Dosen mit Beton gefüllt.“

Ohnehin behalf man sich damals auf



**Buxtehuder Sportfreunde 2018 bei der Leichtathletik-EM vor dem Berliner Olympia-Stadion (von links): Heinz-Uwe Bordtheiser, Henning Köhlert, Joachim Prasse und Wolfgang Rentzsch.**

ungewöhnliche Art und Weise. „Wenn es geregnet hatte und die Aschebahn unter Wasser stand, wurde sie mit Benzin trocken gebrannt“, berichtet er.

In allen Wettkämpfen wurden die Zeiten noch per Hand gestoppt. „Nur wenn drei Zeitnehmer die identische Zeit gestoppt hatten, galt sie für Rekordlisten.“

Die Trainingsbedingungen beim BSV gaben schließlich auch den Ausschlag dafür, dass Bordtheiser, Hochspringer Drecoll und Weitspringer Rainer Schneider 1964 zum Hamburger SV wechselten. Der Abgang der drei Leistungsträger leitete einen Umbruch in der BSV-Leichtathletik ein. Hein Gütersloh, der 1945 zu den Neugründern des BSV gehörte und damals Obmann der Leichtathletik-Abteilung war, legte sein Amt ebenso nieder wie Jugendwart Harald Wienberg.

Alles deutete auf einen Einbruch der Abteilung hin, doch 1966 bekam der BSV seinen ersten hauptamtlichen Train-

ner. Auch er wurde zu einer BSV-Legende: Reinhard Naugk\*\*\*. „Er war ein Glücksfall für den BSV und die Leichtathletik“, betont Bordtheiser, „er hat dafür gesorgt, dass der BSV in der Breite und in der Leistungsspitze einmalig innerhalb Hamburgs war.“

Besonders die Gemeinschaft innerhalb des Vereins wurde in dieser Zeit stark gefördert. Ein Gefühl, das Bordtheiser beim HSV vermisste und das ihn 1967 zurück zum BSV zog. „Beim HSV war es eine reine Zweckgemeinschaft. Beim BSV hingegen waren wir freundschaftlich miteinander verbunden.“

Dieser Zusammenhalt war 1968 stark gefordert, als der BSV im Buxtehuder Jahnstadion – damals noch auf einer Aschenbahn – den Leichtathletik-Länderkampf der Frauen Deutschland gegen Skandinavien ausrichten durfte – vor sage und schreibe über 3.500 Zuschauern!

Für Bordtheiser, der damals für die Betreuung der Athletinnen zuständig

war, sind derartige Großereignisse auch heute noch in Buxtehude vorstellbar. Er sieht jedoch generelle Probleme, die dagegen sprechen. „Es gibt immer weniger Helfer, um so eine Veranstaltung durchzuführen“, sagt er.

Um die junge Zielgruppe anzusprechen, müsste sich aber die Durchführung eines vergleichbaren Events im Ablauf verändern. „Das Show-Element ist heute wichtig, um den jungen Leuten den Wettkampf zeitgemäß zu verkaufen.“

Seinerzeit war dies nicht vonnöten. Damals gab es viele regionale Sportfeste mit vielen Zuschauern. Das größte Event fand alljährlich auf dem Dobrock statt, mit tausenden Aktiven und noch mehr Menschen auf den Tribünen.

### 100-Meter-Bestzeit: 10,4 Sekunden!

Bordtheiser erinnert sich auch sehr gerne an die Läufe bei der Alsterstaffel, als die ganze Region sich in Hamburg zum Laufen traf und tausende Menschen die Strecke säumten. „Da wir 18 Leute für die 8,2 Kilometer brauchten, haben wir immer Handballer mit in das Team genommen. Die spielten damals noch auf Großfeld und konnten am schnellsten laufen.“

Die traditionelle Alsterstaffel hatte ihre letzte Auflage 2012 erlebt, doch dafür ist heute der Hanse-Marathon ein großes Volksfest in Hamburg. Generell werden Volksläufe immer populärer. „Die Langstrecken sind derzeit beliebter als die herkömmliche Leichtathletik“, erklärt Bordtheiser, „bei den langen Strecken haben die meisten größere Leistungssteigerungen als über 100 Meter.“



**Auch das gab es früher: Die siegreiche 10 x 200 Meter-Staffel des Buxtehuder SV auf dem 31. Dobrock-Sportfest im Jahr 1959 mit (von links): Jürgen Borchers, Martin Kallweit, Heinz-Uwe Bordtheiser, Peter Slomski, Siegfried Reimer, Hein Gütersloh, Gerd Osterholz, Helmut Wittmeier, Walter Jahnke und Jochen Scheuer.**



**IV. Universiade, die Spiele des internationalen Studentensports 1965 in Budapest. Vor 60.000 Zuschauern marschieren die Teilnehmer aus 35 Nationen ein, Fahnen-träger der deutschen Mannschaft ist Heinz-Uwe Bordtheiser.**

sich an die Leichtathletik in den 50er und 60er Jahren:

# schon mehr als 50 Jahre...

Diesen Trainingsaufwand wollen sich laut Bordtheiser nur noch wenige zumuten. Das stellt auch die Leichtathletik-Abteilung des BSV immer wieder fest.

Die Hoch-Zeiten sind lange her. Der letzte bekannte BSV-Leichtathlet Nils Winter verließ den Verein 1998. 2004 nahm der Weitspringer an den Olympischen Spielen in Athen teil. „Wir wären froh, wenn jemand mal wieder in das Blickfeld geraten würde. Dafür müssen wir aber erst die Breite wieder entwickeln“, erklärt Bordtheiser.

**„In meiner Jugend war Leichtathletik quasi konkurrenzlos“**

Doch auch andere Vereine haben mit den selben Problemen zu kämpfen wie der BSV. „Wenn ich mir heutzutage die Hamburger Meisterschaften anschau, gibt es zwei bis drei gute pro Disziplin. Das ist ein ziemlich schwaches Bild für die Breite der Leichtathletik.“

Dass die Begeisterung für die Leichtathletik in der Bevölkerung nachlässt, liegt für Bordtheiser an der zunehmenden Konkurrenz anderer Sportarten wie zum Beispiel Triathlon. „In meiner Jugend war Leichtathletik quasi konkurrenzlos. Auch Joggen war nicht weit verbreitet. Heute gibt es viele Trendsportarten, die ja auch nicht schlecht sind.“ Generell werde der Leichtathletik in der



**14. September 1968: Leichtathletik-Länderkampf der Frauen im Buxtehuder Jahnstadion vor über 3.500 Zuschauern: Heinz-Uwe Bordtheiser, als Betreuer der ausländischen Gäste den ganzen Tag und die halbe Nacht auf den Beinen, läuft in einem 400-Meter-Rahmenwettbewerb dennoch beachtliche 49,5 Sekunden. Seine 400-Meter-Bestzeit aus dem Jahr davor mit 48,8 Sekunden ist noch heute gültiger Vereinsrekord!**

Öffentlichkeit immer weniger Beachtung geschenkt. „Es konzentriert sich zunehmend alles auf die großen Meisterschaften. Viele regionale Sportereignisse gibt es – anders als früher – nicht mehr“, bedauert er.

Dass die Leichtathletik weiter in Vergessenheit geraten werde, glaubt Bordtheiser indessen nicht: „Die Leichtathletik wird ihren Platz in der Gesellschaft behalten. Bei der Europameisterschaft 2018 in Berlin hat man die Begeisterung der Menschen gesehen. Wir werden die Talsohle sowohl beim BSV als auch in Deutschland überwinden.“

**Sportlich, sportlich:  
Zu den deutschen  
Meisterschaften fährt  
er noch regelmäßig  
mit dem Fahrrad...**

Seinen letzten nennenswerten Erfolg in der Leichtathletik erreichte Heinz-Uwe Bordtheiser 1972 in Kassel. Damals war er mit 34 Jahren in 10,5 Sekunden über 100 Meter Seniorenbeste in Deutschland. Dass ist vergleich-

bar mit der Deutschen Meisterschaft bei heutigen Seniorenwettkämpfen. An diesen nahm Bordtheiser jedoch nicht teil. Stattdessen hängte er seine Laufschuhe an den Nagel.

Dem Buxtehuder SV blieb er allerdings weiterhin erhalten. Er leitete unter anderem acht Jahre lang das Training der Sprinter beim BSV. Bis heute übernimmt er ehrenamtlich das Amt des Pressewartes in der Leichtathletik-Abteilung. „Nur leider gibt es zurzeit nicht so viel, über das ich schreiben kann“, bedauert er.

Selber hält sich der Vater von zwei Töchtern und einem Sohn vor allem auf dem Fahrrad fit. Auf seinen Radtouren spielt die Leichtathletik jedoch immer eine Rolle. „Ich fahre mit dem Rad zu den Deutschen Meisterschaften. Das ist immer ein besonderes Erlebnis. In diesem Sommer waren wir auch bei der Leichtathletik-Europameisterschaft in Berlin.“



**Sprinter Heinz-Uwe Bordtheiser (vorne) feierte viele Erfolge, u. a. Hamburger Meister, Norddeutscher Meister und zweimal Deutscher Hochschulmeister.**

\*Damals gab es in Buxtehude nur die Hallen Harburger Straße, Albert-Schweitzer-Schule und die kleine Halle in Altkloster. Erst 1963 folgen die beiden Hallen der Halepaghen-Schule, 1966 Stieglitzweg und Altkloster, 1971 Rotkäppchen-Schule und noch viel später erst die Dreifachfach-Hallen an den Schulzentren Nord (1978), Süd (1980) und BBS (1981).

\*\*Hochspringer Ralf Drecollo sprang 1967 mit 2,15 Meter deutschen Rekord und erreichte bei Olympia 1964 in Tokio sensationell den 6. Platz. Er starb 2012 im Alter von 67 Jahren.

\*\*\*Reinhard Naugk war ab 1966 der erste hauptamtliche Vereinssportlehrer in der Geschichte des BSV mit den Schwerpunkten Kinderturnen, Leichtathletik und Handball, prägte Generationen von Kindern und Mannschaften und führte sie zu unzähligen Erfolgen. Er starb 2005 im Alter von 74 Jahren.



## Drillinge Elisa, Anna und Frida (7)

Elisa, Anna und Frida (oben von links) beim Start zum Sprint im Jahnstadion und mit Urkunden nach dem Sportfest im Sommer. Jetzt haben die drei auch ihr Seepferdchen abgelegt – siehe auch Seite 43.



# Spaß mal 3 im BSV

Drei pinke Hosen und drei rosafarbene Pullover: Sieht man dreifach?

Tatsächlich handelt es sich bei den gleich gekleideten Kindern um Anne, Elisa und Frida Kemp. Die 7-jährigen Drillinge sind seit ihrem 6. Geburtstag im Juli 2017 im Buxtehuder SV aktiv.

„Zunächst war nur Elisa bei der Leichtathletik, doch als Anna und Frida ihr dabei zugeschaut haben, wollten sie mitmachen“, erläutert Vater Alexander Kemp die Anfänge beim BSV.

Inzwischen zeichnen sich erste Erfolge ab. Besonders Elisa landet bei Kindervolksläufen regelmäßig auf den vorderen Plätzen. „Sie macht sehr große Schritte und kann dadurch mit älteren Kindern mithalten“, erläutert ihr Vater.

Die Drei sind aber auch gemeinsam erfolgreich – so beim Apfellauf in Jork. In einer Staffel mussten jeweils 1,6 Kilometer zurückgelegt werden. In der

Altersklasse 6 bis 9 Jahre landete die „BSV-Drillingspower“, wie sich die Staffel nannte, auf dem 3. Platz.

Neben der Leichtathletik legt Alexander Kemp auch Wert auf das Radfahren. „Das ist mein Sport Nummer eins gewesen“, begründet er. Das größte Talent auf dem Rad zeigt Frida, die bereits einen Wettkampf in Harburg gewinnen konnte.

Künftig könnte auch Triathlon eine Option für die drei Mädchen sein. Vor kurzem haben sie – im BSV – gemeinsam ihr Seepferdchen abgelegt. Vor allem eine wurde vom Wasser gepackt. „Ich liebe schwimmen und würde gerne Kraulen lernen“, sagt Frida.

Ihre Schwester Anna hingegen würde gerne einmal eine in Buxtehude sehr beliebte Ballsportart testen. „Ich möchte gerne einmal Handball ausprobieren.“ Aktuell ist es logistisch allerdings

nicht so einfach, die Mädchen zu unterschiedlichen Orten zu bringen, da Vater Alexander unter der Woche beruflich in Berlin ist. „Deswegen muss meine Frau Jackeline es alleine meistern“, ergänzt er.

Auch neben dem Sport sind die drei Schwestern nur schwer zu trennen. Zuhause in Buxtehude Süd teilen sie sich ein Zimmer. Gemeinsam gehen sie in die 2. Klasse der Stieglitzschule. Außerdem ziehen sie gerne identische Sachen an. Entsprechend werden sie häufig nur die Drillinge genannt.

Leichtathletik-Trainerin Anika Au hatte am Anfang Probleme, die Schwestern auseinander zu halten. „Es hat ein Weilchen gedauert. Das hat die Drei auch ein wenig verärgert, glaube ich.“ Beim Training unterscheiden sie sich nicht von anderen Kindern ihres Alters. „Manchmal quatschen sie noch mehr

miteinander als andere Kinder.“

Elisa, Anna und Frida haben zwar viele Gemeinsamkeiten, doch einige Interessen unterscheiden sich – auch in der Leichtathletik. Während Elisa am liebsten läuft, bevorzugt Anna den Weitsprung und Frida das Werfen.

Das gilt auch für ihre zweite Leidenschaft, die Musik. Gemeinsam singen sie zwar im Chor ihrer Schule, privat hören sie jedoch verschiedene Musikrichtungen. „Ich singe gerne bei Disney-Liedern mit“, verrät Anna. Der Lieblingskünstler von Frida ist Michael Jackson. „Der Earth Song ist mein Lieblingslied“, sagt Frida. Und die Dritte im Bunde Elisa? Die tanzt am liebsten zur Musik.

Den meisten Spaß haben sie aber, wenn sie zusammen sind, wie beim Leichtathletik-Training. „Wir lieben den BSV“, sagen alle drei im Kanon.

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](http://www.rademacher-immobilien.de)



CUT (04161) 3858

# MediaMarkt Service

**WIR  
MACHEN  
DAS!**

## Jetzt direkt im Markt: Smartphone-Sofortreparatur.\*

- Displaytausch
- Akkutausch
- Für Apple, Samsung, Huawei, Sony und LG

ab **19.-**

\* Soweit technisch möglich sowie nach Ersatzteilverfügbarkeit.  
Weitere Angebote sowie andere Hersteller auf Anfrage. Fragen Sie Ihren Techniker im Markt.  
Hinweis zu verwendeten Ersatzteilen: Apple – keine Original-Ersatzteile; Samsung, Huawei, LG und Sony – Original-Ersatzteile; Reparatur kann Einfluss auf den Herstellergarantiestatus und Spritzwasserschutz des Gerätes nehmen.

## Smartphone/Tablet STARTKLAR STANDARD

- Ersteinrichtung
- Software-Updates soweit verfügbar
- Einrichtung Google- oder iOS-Konto
- Funktionskontrolle

**Zeitersparnis: ca. 30 Minuten**

**25.-**

Art. Nr.: 1996489

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachberater im Markt vor Ort.

**MEDIA MARKT TV-HiFi-Elektro GmbH Buxtehude**  
Lüneburger Schanze 17 • 21614 Buxtehude • Tel. 04161/666-0

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr: 10-20 Uhr, Sa: 9.30-20 Uhr

**Alles Abholpreise.  
Keine Mitnahmegarantie.**

**MediaMarkt®**



Babys in Bewegung?  
Phillipp gefällt es!

## 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 Januar:**

**BiB 1A: ab 8. Januar bis 12. März 2019 immer Dienstag 10 bis 11.15 Uhr – für Babys geboren zwischen 26.07.18 und 19.10.18.**

**BiB 2A: ab 11. Januar bis 22. März 2019 immer Freitag 8.45 bis 10 Uhr – für Babys geboren zwischen 01.05.18 und 25.07.18.**

**BiB 3A: ab 8. Januar bis 12. März 2019 immer Dienstag 8.45 bis 10 Uhr – für Babys geboren zwischen 20.01.18 und 30.04.18.**

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle des BSV!**

## Rhönradturnen: Vier Medaillen für BSV

Bei den Landesbestenwettkämpfe im Rhönradturnen – das sind die Landesmeisterschaften der Landesklassen, die als Qualifikationswettkampf für den Deutschland-Cup zählen – holten die Buxtehuder Rhönradturnerinnen gleich vier Medaillen!

Der BSV ging mit 10 Turnerinnen an den Start. Für vier von ihnen war es der erste große Wettkampf.

Bei den Jüngsten in der Altersklasse 7/8 starteten am Vormittag Pia Delz und Emilia Scheffer. Mit einer sauber geturnten Kür konnte Emilia sich den 3. Platz und damit eine Medaille erturnen. Pia landetet nur knapp dahinter auf dem 5. Platz.

In der AK 11/12 präsentierten Rima Ben Touhami und Mia Antonczak ihre Übungen sauber und fehlerfrei und konnten sich so den 11. und 20. Platz sichern.

Auch Julia Henn turnte sauber durch und sicherte sich in der AK 25-29 den 3. Platz und damit ebenfalls eine Medaille. Alle anderen Turnerinnen mussten bis zum späten Nachmittag warten, um ihre Kürren zu zeigen. Der lange Tag machte sich nun bemerkbar, und so schlichen sich kleine und große Patzer ein. Dennoch erreichte auch Noemi Karl, die ihre Kür sehr sauber und mit nur einem

größeren Fehler durchturnte, eine Treppchen-Platzierung und brachte damit in der AK15/16 eine Silbermedaille mit nach Hause.

Alissa Lawrenz platzierte sich in der AK 16/17 auf dem 13. Platz. In der AK 19-24 erreichte Cathrine Büssing den 11. Platz, knapp dahinter Merle Lange den 12. Platz und Alina Dobschall erturnte sich in der selben Altersklasse den 15. Platz.

Außerdem startete Cathrine Büssing in den Zusatz-Disziplinen Spirale und Sprung und konnte sich hier im Spung über einen 2. Platz und damit über eine Silbermedaille freuen. In der Spirale erreichte sie den 6. Platz.



Der BSV hat eine starke Rhönrad-Gruppe, auch Alissa Lawrenz turnt seit Jahren mit dem Rhönrad.

**BSV** INFOBOX  
**Kinder-Turnen**

**Größe:** 657 Mitglieder  
**Abteilungsleiterin:** Eike Röschmann  
**Telefon:** (04161) 85525  
**E-Mail:** [turnen@bsv-buxtehude.de](mailto: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](http://www.bsv-buxtehude.de)



# Physio

## TRAINING



# Physiotherapie

Lasarzik & Lohmann

Mit Vorsprung durch Leistungsdiagnostik zum Sieg





Bahnhofstr.40 • 21614 Buxtehude  
Tel.: 04161 55950  
[www.physiotraining-buxtehude.de](http://www.physiotraining-buxtehude.de)





# Wer hat Lust auf Einradfahren?



Luna und Mina fahren durch den Slalom Parcours (links). Mina übt das Durchfahren durch einen Reifen für die Sport-Show (rechts).

### 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 Grießler
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 Grießler

### 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	17.30–18.30	Kinderturnen ab 8 Jahre	Harburger Str.	Marita Augustin
Dienstag	17.00–18.00	Jazz Dance 7 bis 11 Jahre	Stieglitzweg	Michelle Wolter/A. Wilkens
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	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.	Yan 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	Yan Barda
Freitag	16.00–18.00	Mädchen Kür 1 + 2	SZ Nord A/B	Nadine Tolasch/Birgit Witt

Wer hat Lust, unsere Einradgruppe zu verstärken? Wir treffen uns immer am Mittwoch, 17 bis 18 Uhr, in der Halle der Albert-Schweitzer-Schule.

Hier üben wir Mädels im Alter von 8 bis 16 Jahren den sicheren Umgang mit dem Einrad. Anfänger und Fortgeschrittene erlernen das Auf- und Absteigen, Kurven fahren, Pendeln, kleine

Tricks und vieles mehr. Mit viel Spaß und Eifer sind wir bei jeder Übungsstunde dabei, unser Fahrkönnen zu verbessern.

Wenn du mitmachen möchtest, bringe bitte dein eigenes Einrad mit. Hast du noch Fragen, kann dir die Übungsleiterin Nicola Jolitz (0176) 55 12 32 53 sicher helfen.

## 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	16.30–18.00	Jugendliche (Liga, U15)	HPS neu	Marc Rochow
Mittwoch	16.30–18.00	Jugendliche 12 – 16 Jahre	HPS neu	Nico Heckert
Mittwoch	16.30–17.30	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)

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

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 <sup>1</sup>	SZ Nord IV	Marc Anionwu

<sup>1</sup> 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	18.30–20.00	Jugend (ab 14 Jahren)	SZ Nord IV	Lars Lemke
------------	-------------	-----------------------	------------	------------



## Alina Pein verstärkt den BSV

Hallo, ich bin die „Neue“! Mein Name ist Alina Pein und ich bin seit dem 1. Juli 2018 Teil der großen BSV-Familie. Sowohl in der Geschäftsstelle als auch in unserem vielseitigen Sportangebot bin ich bereits motiviert bei der Sache. Neben meinen Tätigkeiten im BSV habe ich zur gleichen Zeit ein Fernstudium zur Sportfachwirtin angefangen.

Seit Sommer 2018 bin ich ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau. In dieser Zeit konnte ich schon viele Erfahrungen im Umgang mit Menschen jeder Altersgruppe sammeln.

An dieser Stelle möchte ich mich bei unserem Vorstand und bei dem Geschäftsstellen-Team herzlich bedanken, für die freundliche Aufnahme und die tolle Unterstützung! Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit!

## HIIT (High Intensiv Intervall Training)

HIIT ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen. Es ist sehr schnell und intensiv. Bei dieser Trainingsform werden viele Kalorien verbrannt, der Stoffwechsel wird angekurbelt, und das Herzkreislaufsystem wird trainiert. Die Übungen werden mit coolen Beats unterstützt.

**Kurs-Nr. 3411 mit Alina Pein**

**Dienstag: 19 bis 20 Uhr**

**Dauer: 16. Okt. bis 18. Dez. 2018**

**Preis: € 85 (Mitglieder € 30)**



**Wer hat Lust, abwechselnd Fußball, Floorball und Basketball zu spielen – der ist in der Ballsport-Gruppe Ü 30 richtig – Mittwoch 20.00 Uhr Halle Nord IV.**



## INFOBOX Turnen

**Größe:** 710 Mitglieder

**Abteilungsleiterin:** Eike Röschmann

**Telefon:** (04161) 855 25

**E-Mail:** [turnen@bsv-buxtehude.de](mailto: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](http://www.bsv-buxtehude.de)

Ballsport-Gruppe Ü30 sucht weitere Mitspieler

# Wer spielt mit uns?

Die Ballsportgruppe Ü30 (2013 gegründet) richtet sich an Sportbegeisterte, die Spaß an verschiedenen Ballsportgruppen haben. Die Sportarten wechseln immer wieder zwischen Fußball, Floorball und Basketball.

Der Spaß an Bewegung und die Geselligkeit stehen bei dieser Gruppe im Vordergrund. Herzlich willkommen sind all diejenigen, die gerne Sport mit dem Ball machen wollen, aber keine Lust haben, auf Leistung zu trainieren.

Zur Zeit sind wir 20 Teilnehmer, die sich jeden Mittwoch in der Halle Nord von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr treffen.

Wer gerne mal schnuppern möchte, kommt einfach vorbei. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

### WALKING/LAUFEN ALS GESUNDHEITSSPORT

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

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

### BSV-TURNEN – FRAUEN-GRUPPEN

Dienstag	19.30–20.30	Fit in jedem Alter	Stieglitzweg	Maike Schiffer
Mittwoch	15.00–16.00	Seniorengymnastik	HPS II	Alina Pein
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	STRONG	BBS	Sandra Breckling
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 Indica	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
Mittwoch	20.00–21.00	Functional Workout	ASS	Karola Denkert
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 50 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

\*Anmeldung bei Salina Claußen, (0176) 551 23 523



# Jugendliche entdecken für sich den Golfsport



**BSV Golf-Meister 2018: Walter Cordes und Hannelore Pünjer.**

## 8. BSV Meisterschaft

Die 8. BSV-Meisterschaft war wie immer ein Höhepunkt der Golf-Saison. 28 Teilnehmer der Sparte traten an, um das beste Netto-Ergebnis zu spielen. Alles (auch das Wetter) war von Elke und Hartmut Schley perfekt organisiert.

Für jeden Teilnehmer gab es einen Preis. An dieser Stelle unseren Sponsoren (Buxtehuder Tageblatt, Bücherei Has und Igel, Kochschule Hamburg, Sparkasse Harburg-Buxtehude, Hans Tesmer AG, Sport Stackmann, Hermann Schöner Wohnen, Friseur Tesch) einen herzlichen Dank. Klaus Bukowski hat zwei große Wanderpokale gestiftet, die die Meisterschaft abrundeten.

Die neuen Meister: Hannelore Pünjer (48 Netto) Walter Cordes (42 Netto). Bei einem hervorragenden Essen im Clubhaus feierten alle Teilnehmer ihren persönlichen Erfolg.

## VHS + BSV + Golf Club = eine Erfolgsgeschichte!

2015 begann die Zusammenarbeit von BSV, VHS und Golf Club Buxtehude. Die Verantwortlichen (Peter Pünjer; Hartmut Schley und Kai Uwe Friedrich) skizzierten auf einem Blatt Papier, was man anbieten könnte, um Golf für Einsteiger attraktiv zu machen. Die guten Ideen waren schnell zusammen getragen. Insgesamt haben wir 2018 durch diese Aktion, die wir auch nächstes Jahr wiederholen werden, 15 neue Mitglieder geworben.

Golf spielen ist für Jugendliche nicht wirklich trendy. Es gibt zwar viele Aktivitäten, um den Golfsport für Jugendliche attraktiv zu machen, aber die Zahlen sprechen eine andere Sprache.

Golf wird gemeinhin als Sport für etwas gehobene Kreise bezeichnet. Ganz bestimmt ist Golf jedoch nur etwas für Erwachsene, meinen die meisten.

Doch auch dieses hat sich schon lan-

ge geändert. Viele Kinder und Jugendliche interessieren sich für diese interessante und fördernde Freizeitbeschäftigung.

Oft ist es Begeisterung, die schon beim ersten Betreten eines Golfplatzes entfacht wird. Entsprechend sollte man diese Vorliebe auch fördern.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, ein Kind mit Interesse an Golf ausreichend zu unterstützen, damit es den

Sport von Grund auf lernt und möglichst auch Gleichgesinnte findet.

In der BSV Golf Abteilung ist nun kein Boom ausgebrochen, was das Golfen für Jugendliche angeht, aber nach acht Jahren ohne Interesse haben wir zur Zeit drei Jugendliche in der Förderung: Lea Kim Anders (14), Enni Lynn Anders (11) und Iven Sentker (13). Wir wünschen viel Spaß und Erfolg! Es wäre ein Erfolg, wenn die drei dabei blieben...



**BSV** INFOBOX  
GOLF

**Größe:** 69 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Hartmut Schley

**Telefon:** (04161) 87854, (0172) 6734941

**E-Mail:** [golf@bsv-buxtehude.de](mailto:golf@bsv-buxtehude.de), [hartmut.schley@t-online.de](mailto:hartmut.schley@t-online.de)

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

**Der BSV-Golf-Nachwuchs:**  
**Zwei Geschwister, Lea (14) und Enni (11) Anders beim Training (oben). Lea ist seit gut einem Jahr dabei, Enni ein halbes Jahr. Iven Sentker (13; Foto rechts) ist Neueinsteiger.**

## Winter Indoor Training

Spezielles Trainingsprogramm für Golfer aller Spielstärken und jeden Alters als Fitnessvorbereitung für ihre Spielsaison 2019. Tun Sie etwas für ihre Gesundheit, bleiben Sie beweglich und beugen Sie Verletzungen vor. Trainieren Sie alle Anforderungen des Golfspiels: Koordination, Kondition und Mobilität.

**Kurs-Nr. 3013 mit Maïke Schiffer**

**Donnerstag 13 bis 14 Uhr**

**Dauer: 10. Januar bis 28. März 2019**

**Preis: € 120 (Golf-Mitglieder € 72/BSV-Mitglieder € 36)**



Volkswagen



Audi 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](http://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



# Jeden Montag wird hier so richtig geschwitzt!

Montags wird so richtig geschwitzt! Von Anfang September bis Ende April sind wir in der Zeit von 18.30 bis 20 Uhr in der neuen Halle der Halepaghen-Schule fleißig am „sporteln“!

Unsere Fitness-Gruppe ist eine bunte Mischung aus jüngeren und ‚älteren‘, Männern und Frauen, ambitionierten und Freizeit-Sportlern. Die Kombination aus Kraft und Ausdauer ist das, was viele suchen. Woche für Woche kommen mindestens 20 Sportlerinnen und Sportler aus unserer bunten Truppe immer wieder, da kann der bunte Mix dieser Gruppe und den Übungen wohl nicht so verkehrt sein...

Egal ob Koordinations-Training,

Lauf-ABC oder unser HIIT-Training (Hochintensives Intervall-Training) in Form eines Zirkels, es ist für jede/n etwas dabei! Auch der Spaß kommt bei uns definitiv nicht zu kurz!

Nach einer Erwärmung geht es an vielen unterschiedlichen Stationen heiß her. Eine Abwechslung aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen sorgt dafür, dass die Muskulatur gekräftigt und die Ausdauer verbessert wird. Die Gruppe trainiert gemeinsam und doch jeder für sich – es starten alle zeitgleich an ihrer Station und ziehen dann weiter zur nächsten.

Hat jemand Probleme, eine der vielen Übungen durchzuführen, wird eine

Ersatzübung gesucht und gefunden. Auch der unterschiedliche Leistungsstand bei uns in der Gruppe ist kein Hindernis, denn jeder macht die Übungen so, wie er kann. Auch ein Battle Rope und TRX kommen in unserem „Zirkel“ zum Einsatz. So ist die Abwechslung zu den typischen Sportgeräten einer Schul-Sporthalle auch gegeben.

Das Tempo kann jeder Teilnehmer selbst bestimmen (manchmal hilft die Trainerin aber auch ein wenig nach). Beim abschließenden Spielen (z.B. Fußball, Basketball, Brettball oder Bouncer-Ball) werden die letzten Kraftreserven herausgeholt.



## (M)ein ganz persönlicher Erfahrungs-Bericht...

Von Catherine Knoll

Lauf-ABC, Kräftigung und Ballspiele – oder die Frage, kann ich auch mit Ü-40 noch Muskeln aufbauen?!

Kennen Sie den Traum? Etwas mehr Muskeln, etwas weniger Fett, nicht ganz so schnaufend der Bahn hinterher rennen... Ich hoffte, dieser Idee mit diesem Kurs etwas näher zu kommen. Eine Freundin war schon da, die Kids können inzwischen auch mal allein bleiben; also los!

Aber dann Ballspiele in gemischten Teams? Große, kräftige Männer neben jungen, sportlichen Handballerinnen und dazwischen ich, ein Ball-Legastheniker – Kategorie Vorletzte bei der Auswahl der Teams in der Schule? Und erst die Spiele: Fußball mit Bänken als Tore, eine Art Wat-testäbchen-Hockey und Brettball, bisher nicht in meinem Repertoire.

Es folgt eine Art Zirkel-Training mit Musik und festem Zeitplan, 45 Sekunden Workout gefolgt von 25 Sekunden Pause in gefühlter Endlosschleife. Sit-ups, Liegestütz, Hockwenden und andere Gemeinheiten wie z. B. Burpees. 25 Sekunden Pause, in der es gilt die Station zu wechseln – ohne Handtuch, Getränk und großer Willenskraft kaum zu schaffen. Die Übung nur halbherzig machen, klappt auch nicht, da kommt die Trainerin, korrigiert und motiviert.

Abschließend werden letzte Reserven herausgekitzelt, um noch ein Spiel zu überstehen, zum Glück ohne Druck, Punkte oder Tore zu zählen. Spaß und Fitness stehen im Vordergrund.

Irgendwie halte ich durch und komme wieder, obwohl ich in den folgenden Tagen häufig an den Kurs denken muss, bei jeder Treppenstufe oder wenn ich mich mal bücke. Kaum zu glauben, wo man überall Muskeln hat...

Nach einem Jahr bin ich immer noch dabei, habe zwar noch kein Six-Pack aber durchaus schon mal ein Tor geschossen, einen Ball gefangen und viel, viel Spaß in einer netten, sehr gemischten Truppe gehabt.

Ach, und die Bahn schaffe ich jetzt immer öfter!



Emma Schirmmacher (18 Jahre) am Battle Rope.



„Neuling“ Stephanie Gerdts-Lüer (vorne) und Vivian Koch mit Medizinbällen.



Markus Stelling (links), Jennifer Schmidtke und Torsten Metje (hinten) beim Abschlussspiel.

# Lust auf Laufen und Springen?

## Von Selina Langhoff (16)

Du magst es, mal eben über den Schulhof zu laufen und zu gucken, ob du oder dein/deine Freund/Freundin schneller ist? Dann komm' doch mal zum Training der Leichtathletik!

Neben Laufen werfen wir auch Ball oder Speer und springen in die Weitsprung-Grube oder auf die Hochsprungmatte. Es wird immer gesagt, dass Leichtathletik eine Individual-Sportart ist – das stimmt nur teilweise, es wird immer in Gruppen trainiert.

Zudem ist der Zusammenhalt zwischen den Athleten beim Wettkampf groß. Denn schließlich absolviert jeder seine präferierten Disziplinen. Außer-

dem hast du auch die Möglichkeit, in einer Staffel zu laufen, wenn mindestens vier laufbegeisterte Sprinter deines Alters beim Training sind. Bei der Staffel geht es unter anderem um das Team und wie du mit den anderen es schaffst, möglichst schnell und ohne Fehler ins Ziel zu laufen.

Die Wettkämpfe sind natürlich die Höhepunkte für die Leichtathleten. Es stellt sich nicht nur heraus, ob das Training sich gelohnt hat, sondern man lernt auch viele verschiedene Leute in seinem Alter in und um Hamburg kennen, und so können tolle Freundschaften entstehen.

Du gehst auf das Gymnasium Buxte-

hude Süd und möchtest gerne zusätzlich Leichtathletik machen? Dann komm' gerne zum Spät- bzw. Frühsport. Wenn du die Zeiten nicht kennst, gehe einfach zu Herrn Kleine, der das Training anbietet, und sprich ihn an.

Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, wenn du älter bist, in Hamburg in der Leichtathletikhalle während der Wintersaison mit einer 200m-Rundbahn zu trainieren.

Wenn du denkst, dass Leichtathletik vielleicht der richtige Sport für dich ist, dann informiere dich doch mal über die Trainingszeiten und komm vorbei. Du möchtest nicht alleine kommen? Kein Problem! Bring einfach noch einen

Freund oder eine Freundin mit.

Ich selber bin seit zehn Jahren bei der Leichtathletik. Mir bringt der Sport immer noch großen Spaß. Meine Lieblingsdisziplin ist der Sprint. Er hilft mir u. a. im Schulsport, bei fast jeder Sportart erfolgreich zu sein. Außerdem wird in der Leichtathletik die komplette Athletik trainiert, so dass man einen hohen Grad der Fitness erreicht.

Seit dem 1. September haben wir einen neuen zusätzlichen Trainer. Er heißt Carsten Novak und ist selbstbekennender Vollblut-Leichtathlet (siehe Bericht unten). Du kannst ihn aber auch gerne ansprechen unter

[carsten.novak@bsv-buxtehude.de](mailto:carsten.novak@bsv-buxtehude.de)



Selina Langhoff beim Start zum Sprint (links) und ihre Schwester Jolea Langhoff beim Speerwurf.



## Die Leichtathletik-Abteilung weitet ihr Angebot aus

Mit dem neuen Trainer Carsten Novak gibt es jetzt eine neue Trainingsgruppe für die 3- bis 6-jährigen jeden Montag 15.00 bis 16.15 Uhr in der Halle Süd.

Durch seine jahrelange Erfahrung als Trainer und aktiver Leichtathlet versteht es Carsten nicht nur mit den Großen, sondern auch mit den Kleinsten umzugehen.

Bei seiner täglichen Arbeit zeigt sich, dass die Leichtathletik auf Interesse vieler Eltern stößt. In seinen Trainingsgruppen gibt es mittlerweile mehr als 35 Kinder unter 7 Jahren, die sich mit Freude bewegen. Selbst kleinste Wettkämpfe werden besucht und gerne angenommen, denn alle Kinder streben danach, sich mit anderen zu messen. Sie

beweisen sich immer wieder und suchen auch im Sport den Leistungsvergleich und ihren Spaß.

Der Reiz der Kinder-Leichtathletik ist das Gegeneinander und Miteinander in einem. Carsten Novak wird die Kleinen mit Freude und Spaß ans Werfen, Springen und Laufen heranführen. Carsten weiß: Das, was Eltern rückblickend in ihrem eigenen Erleben als positiv erachten, wollen sie nach Möglichkeit auch ihren Kindern ermöglichen. Und dass Kinder früher mehr Raum hatten um draußen auf Wiesen zu spielen oder im Wald zu experimentieren.

Aus diesem Grund wird er versuchen, mit gezieltem Kraft-, Ausdauer-,

Koordinations- und Athletiktraining die physischen und psychischen Fähigkeiten der Kinder so zu verbessern, dass es ihnen nicht nur im Alltag nützt, sondern auch positiv auf ihre Entwicklung wirkt.

Selbst zu anderen Sportarten wie Handball, Fußball, Triathlon usw. dient das Training von Carsten als perfekte Ergänzung.

Wer weiß, vielleicht entwickelt sich das ein oder andere Kind zu einem Spitzensportler unseres Vereins, das später an nationalen und internationalen Meisterschaften teilnimmt!?

Also einfach vorbei kommen und Probetraining absolvieren. Carsten Novak wartet auf euch!



INFOBOX

Leichtathletik

Größe: 287 Mitglieder

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

E-Mail: [info@bsv-buxtehude.de](mailto: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](http://www.bsv-buxtehude.de)

Weitere Infos im Internet: [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)

# Judo ist mehr als ein Sport

Judo, übersetzt ins Deutsche „sanfter Weg“, ist eine Kampfsportart aus Japan. Der Begründer Jigoro Kano entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts Judo als einen Kampfsport, bei dem es um Körper

und Geist geht.

Im Vordergrund stand die sportliche Betätigung, wobei es hier nicht nur um Kraft, sondern vor allem auch um die Technik ging, und die richtige Lebenseinstellung. Judo ist daher auch heute noch nicht nur ein Sport, sondern eine Art Lebensphilosophie.

Daher gilt als Voraussetzung zunächst kein bereits durchtrainierter Körper, sondern erstmal eine gewisse Lernbereitschaft und Spaß am Sport. Nach und nach werden dann beim Training Kondition, Beweglichkeit und Kraft aufgebaut.

Durch die philosophische Herangehensweise beschränkt sich Judo nicht nur auf die Matten. Die Judoka unserer Abteilung trainieren nicht nur in der Halle, sondern planen und treffen sich regelmäßig bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten, etwa Teilnahme am O-See Triathlon in einer Staffel, gemeinsame

Laufgruppen oder diversen Fortbildungen. Im Mittelpunkt steht hier die Gemeinschaft und natürlich der Sport. Fast schon Tradition ist die Teilnahme am Altstadtlauf mit dem Team „Judo-Fit“, wo auch dieses Jahr über 40 Mitglieder der Abteilung dabei waren.

Judo ist für alle geeignet und kennt kein Mindestalter. Natürlich sollten Kinder ihre Koordination soweit unter Kontrolle haben, um einfache Fall- und Wurftechniken zu erlernen, was bei den meisten bereits ab dem 5. Lebensjahr gegeben ist.

Auch kann man fürs Judo nicht zu alt sein, selbst für Senioren ist Judo erlernbar und bietet zum Beispiel eine tolle Möglichkeit der Sturzprävention oder hilft einfach, um fit zu bleiben.

**Wann: Freitag 15.30 bis 16.45 Uhr**  
**Wer: 4 bis 99 Jahre**

**Trainerin: Birgit Mizera**

**Info: Birgit Mizera (04161) 28 96**

**Wann: Freitag 16.45 bis 17.45 Uhr**

**Wer: 4 bis 6 Jahre**

**Trainerin: Jasmin Grießler - 1. Kuy**

**Hilfsübungsleiter: Martin und Emma**

**Info: Jasmin Grießler, (0175) 340 2205**

## INFOBOX

### Judo

**Größe:** 293 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



## Geschafft: Gürtel-Prüfung für Anfänger

Geschafft! 16 Judoka aus dem Buxtehuder SV haben jetzt ihre Gürtel-Prüfung für Anfänger erfolgreich absolviert. Alle hatten sich in der Gruppe von Birgit Mizera vorbereitet.

**Wann: Dienstag 17.45 bis 19.15 Uhr**

**Wer: Anfänger ab 6 Jahre**

**Trainerin: Birgit Mizera - 1. Dan**

**Infos bei Birgit Mizera unter**

**Telefon (04161) 28 96**



## Norddeutsche Meisterin der U18 Paulina Grube

In diesem Jahr hat Paulina Grube die Norddeutsche Judo Einzel-Meisterschaft der U18 in Hannover gewonnen. Auch wenn sie bei den Deutschen Meisterschaften in Herne nicht aufs Treppchen steigen konnte, hat sie ihre Sache auch dort richtig gut gemacht.

**Wann: Mittwoch 20.00 bis 21.30 Uhr**

**Wer: Anfänger/Wiedereinsteiger**

**Trainer: Joachim Reichardt - 1. Dan**

**Info: Joachim Reichardt (04167) 6817**

**Wann: Montags 19.30 bis 21.00 Uhr**

**Wer: Anfänger Erwachsene/Jugendl.**

**Trainer: Eric Dittmann - 1. Dan**

**Info: Eric Dittmann (04161) 63 939**

Bei Fragen stehen Abteilungsleiter Hans-Heinrich Cohrs (04161) 30 13 20 oder sein Stellvertreter Joachim Reichardt (04167) 6817 gerne zu Auskünften bereit.



## Neue Judo-Trainer Malte und Jasmin

Malte und Jasmin haben jetzt ihre Trainer-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Die Ausbildung beinhaltete unter anderem Planung und Organisation interessanter Trainingseinheiten und technischer Inhalte zur Verbesserung

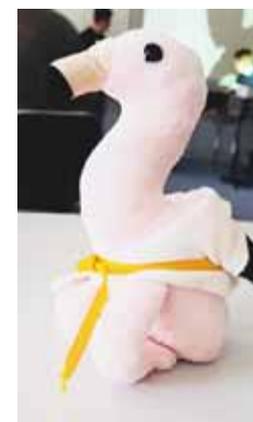
der eigenen Judo-Kompetenzen.

Das Fazit nach den langen Wochenenden fällt bei beiden

mehr als positiv aus.

Und:

Maskottchen Rüdiger war immer dabei!



## DAS ANGEBOT DER JUDO-ABTEILUNG

alle Trainingsstunden in der kleinen Sporthalle der Halepaghen-Schule im Überblick

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 den 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	Jasmin Grießler
Freitag	18.00 – 19.30	Wettkampfgruppe U14 / U17	Michael Bube
Freitag	19.30 – 21.30	Senioren und U 17	Michael Bube



## Prof. Dr. Claus H. Siemsen

Facharzt für Orthopädie • Chirotherapie, Sportmedizin u. Osteopathie

## Dr. Wiebke Siemsen

Fachärztin für Orthopädie • Chirotherapie

Westfleth 1 • 21614 Buxtehude

Telefon: 0 41 61-22 06 • Telefax: 0 41 61-54 563

info@orthopaedie-siemsen.de • www.orthopaedie-siemsen.de



Mit jedem Erfolg  
was für die  
Zukunft tun?

Natürlich mit uns.

### Die Tarife für die Nachwuchsförderung in Buxtehude: BSV Strom und BSV Gas! Jetzt abschließen!

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



Machen Sie sich schlau:

Telefon 04161 727-557

[www.stadtwerke-buxtehude.de](http://www.stadtwerke-buxtehude.de)



## „Orthopädie“ REHA

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

In folgenden REHA – Kursen sind noch freie Plätze vorhanden. (Eventuell sind auch in anderen Kursen Plätze frei. Weitere Infos bekommen Sie in der BSV-Geschäftsstelle).

Kurs-Nr. 1404/1405/1406 mit Patricia Klindworth  
BSV-CitySport

Dienstag 15 bis 16 Uhr /  
16 bis 17 Uhr / 17 bis 18 Uhr

Dauer: 2. Oktober  
bis 18. Dezember 2018

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)



Kurs-Nr. 1104/1105/1106 mit Patricia Klindworth

BSV-CitySport

Dienstag 15 bis 16 Uhr / 16 bis 17 Uhr / 17 bis 18 Uhr

Dauer: 8. Januar bis 26. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 1407 mit Patricia Klindworth

BSV-CitySport

Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Dauer: 10. Oktober bis 19. Dezember 2018

Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

Kurs-Nr. 1107 mit Patricia Klindworth

BSV-CitySport

Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Dauer: 9. Januar bis 27. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 1409 mit Maïke Schiffer

BSV-CitySport

Mittwoch 17 bis 18 Uhr

Dauer: 10. Oktober

bis 19. Dezember 2018

Preis: € 85 (Mitglieder € 30)



Kurs-Nr. 1109 mit Maïke Schiffer

BSV-CitySport

Mittwoch 17 bis 18 Uhr

Dauer: 9. Januar bis 27. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 5408 + 5405 mit Maïke Schiffer

BSV-CitySport

Kurs 5408 für Hochältrige

Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr + 11.30 bis 12.30 Uhr

Dauer: 5. Oktober bis 21. Dezember 2018

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 5108 + 5105 mit Maïke Schiffer

BSV-CitySport

Kurs 5108 für Hochältrige

Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr + 11.30 bis 12.30 Uhr

Dauer: 11. Januar bis 29. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Wolldecke, Kissen

# Alle Kurse für Ihre



Orthopädie-Reha mit Patricia Klindworth

## Rückenfitness

Rückenfitness ist ein Ganzkörperfitnessstraining auch für Einsteiger/Wiedereinsteiger. Es ist ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der Muskelkraft und Kraftausdauer für den gesamten Körper und besonders des Rückens.



Kurs-Nr. 1420 mit Birgit Witt

Montag 17 bis 18 Uhr

Dauer: 15. Oktober bis 17. Dezember 2018

Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

Kurs-Nr. 1120 mit Birgit Witt

Montag 17 bis 18 Uhr

Dauer: 7. Januar bis 25. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

## 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 z. Zt. voll ist.

## 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. 1115 mit Birgit Witt

Montag 18 bis 19 Uhr

Dauer: 7. Januar bis 25. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

## 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 Alina Pein

Lehrschwimmbaden Neukloster

Montag 14 und 16 Uhr

mit Sabine Neumann/Lisa Beyer  
Estebad Kayser

Mittwoch 18 Uhr mit Sabine Neumann/Lisa Beyer

Lehrschwimmbaden Neukloster

Hinweis: bitte in der Geschäftsstelle nachfragen, da die Gruppen z. Zt. voll sind.

# Gesundheit und Fitness

## Fit Kids

Ganzheitliche Entwicklungsförderung für Vor- und Grundschulkindern 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

Infos gibt es bei Andrea Scheffer, Tel. (04161) 75 95 59



## Mama fit – Baby mit

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

- Ganzkörpertraining für die Mamas
- Erholung, spielen und teilweise auch Übungen für und mit den Babies
- Optimal auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt
- Im Anschluss an die Rückbildung
- Der ideale Einstieg in das Fitnessstraining

Kurs-Nr. 3110 mit Alina Pein

Donnerstag 9 bis 10 Uhr

Dauer: 10. Januar bis 28. Februar 2019

Preis: € 68 (Mitglieder € 24)

Kurs-Nr. 3210 mit Alina Pein

Donnerstag 9 bis 10 Uhr

Dauer: 7. März bis 9. Mai 2019 (ohne Osterferien)

Preis: € 68 (Mitglieder € 24)



## Lungensport

Spezielle Sport- und Bewegungstherapie für Menschen mit COPD oder Asthma, die sich der jeweiligen Leistungsfähigkeit anpasst. An unserer Lungensportgruppe können Sie auch mit einer Verordnung vom Arzt teilnehmen.

Kurs-Nr. 5001 mit Maïke Schiffer

Montag 14.30 bis 15.30 Uhr

Kurs-Nr. 5007 mit Maïke Schiffer

Freitag 12.30 bis 13.30 Uhr

Hinweis: bitte in der Geschäftsstelle nachfragen, da die Gruppen z. Zt. voll sind.



Freie Plätze noch in folgender Gruppe:

Kurs-Nr. 5411 mit Birgit Witt

Montag 16 bis 17 Uhr

Dauer: 1. Oktober bis 17. Dezember 2018

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 5111 mit Birgit Witt

Montag 16 bis 17 Uhr

Dauer: 7. Januar bis 25. März 2019

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)



Lungensport im BSV CitySport

## Pilates

Kurs-Nr. 3102 mit Birgit Noack

BSV-CitySport

Donnerstag 18 bis 19 Uhr

oder 19 bis 20 Uhr

Dauer: 10. Januar bis 14. März 2019

Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach freien Plätzen



## Aroha

Ist ein effektives Ganzkörpertraining im ¾ 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. 3403 mit Anja Nöhmer

Mittwoch 20 bis 21.15 Uhr

Dauer: 17. Oktober bis 19. Dezember 2018

Preis: € 76,50 (Mitglieder € 27)

Kurs-Nr. 3103 mit Anja Nöhmer

Mittwoch 20 bis 21.15 Uhr

Dauer: 9. Januar bis 3. April 2019

Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)



## Sport bei Diabetes

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

Kurs-Nr. 5005 mit Maïke Schiffer

Donnerstag 12 bis 13 Uhr

Einstieg jederzeit 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.

Kurs-Nr. 5006 mit Maïke Schiffer

Mittwoch 11 bis 12 Uhr

BSV CitySport

Einstieg jederzeit möglich!



## 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. 3123 mit Sven Abraham

Freitag 20 bis 21.30 Uhr

Dauer: 11. Januar bis 22. März 2019

Preis: € 85 (Mitglieder € 52)



Mit entsprechender Verordnung ist die Teilnahme am Reha-Sport kostenlos. Ihre Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten. Für alle Kurse gilt: Änderungen vorbehalten.

## BSU VON 1862 INFOBOX Gesundheitssport

Größe: 211 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Patricia Klindworth

E-Mail: patricia.klindworth@web.de

Weitere Infos:

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



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.

Inzwischen gibt es neun Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau

# Über 200 Aktive beim Herzsport!

Die Herzsport-Abteilung des Buxtehuder SV erlebt weiterhin einen starken Zulauf von neuen Mitgliedern. Mit Stand September 2018 nehmen über 200 Herzsportler am Herzsport teil.

Vor den Sommerferien wurde eine neue zusätzliche Herzsport-Gruppe gegründet. Somit nehmen inzwischen neun Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau am Herzsport teil.

Ein herzlicher Dank geht an die betreuenden Ärzte:

Frau Dr. Massold, Dr. Schlag, Dr. Beckmann, Dr. Bravos, Dr. Hornung, Dr. Klapp, Dr. Lippitz, Dr. Wiemann. Wir begrüßen eine neue Ärztin in unserem Herzsport-Ärzteteam: Frau Dr. Massold begleitet ab sofort den BSV-Herzsport.

Unsere Übungsleiter/innen:

Sven Abraham, Birgit Noack, Anja Nöhmer, Nadine Tolasch, Martine Moritz, Andrea Scheffer, Samira Ritthoff, Birgit Witt, Kerstin Niemeyer, Maike Schiffer, Ina Oltmanns, Heike Fetz, Sven Niebergall.

Der Herzsport findet jeden Samstag von 9 bis 11 Uhr unter ärztlicher Begleitung mit lizenzierten Übungsleitern/innen in den Hallen der Halepaghen-Schule (Konopkastraße) statt. Teilnehmen können alle, die eine Erkrankung des Herzes haben, nach ärztlicher Verordnung oder als BSV-Mitglied.

Aus Sicherheitsgründen stehen neben einem Arzt beim Herzsport stets ein Defibrillator, ein Arzt-Notfallkoffer und ein Medikamenten-Koffer bereit.

**Karl-Heinz Sichlinger**  
Abteilungsleiter Herzsport



Bei gutem Wetter findet der Herzsport auf dem Sportplatz, ansonsten in den Hallen der Halepaghen-Schule statt.



**BSV**  
VON 1862  
BUXTEHUDER SPORTVEREIN

**INFOBOX**

**Herzsport**

**Größe:** 68 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Karl-Heinz Sichlinger

**Telefon:** (04161) 85991

**E-Mail:** [herzsport@bsv-buxtehude.de](mailto: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](http://www.bsv-buxtehude.de)



**HABITAT 27**  
HARBURGER STRASSE

**Erstbezug**

in der Harburger Str. 27

Jetzt Besichtigungstermin vereinbaren!

**Tel. 04163 / 86 880-0**

**[www.hbi-habitat27.de](http://www.hbi-habitat27.de)**

## Zentral wohnen in Buxtehude

- **Vermietung** von 26 Neubau-Wohnungen in **3 Stadt villen**
- **2-3 Zimmer**, 53-81 m<sup>2</sup> • **Kaltmiete ab 565,00 €** (zzgl. Pkw-Stellplatz)
- **Hochwertige Ausstattung** • **Nur 300 m** in die Innenstadt!
- **Einkaufsmöglichkeiten** direkt in der Nachbarschaft • **Bezugsfertig Anfang 2019**



Energiebedarfsausweis: B: 71,0 kWh/(m<sup>2</sup>a), KWK fossil, Strom-Mix, Baujahr 2018, EEK B

**HBI Hausbau-Immobilien-gesellschaft mbH** | Schäferstieg 12 | 21640 Nottensdorf  
Tel. 04163 / 86 880-0 | [info@hbi-immo-gmbh.de](mailto:info@hbi-immo-gmbh.de) | [www.hbi-immo-gmbh.de](http://www.hbi-immo-gmbh.de)

„Gemeinsam können wir etwas bewegen“ – Kooperation BSV und Post SV

# Zwei Vereine tanzen gemeinsam!

Mag eine Fusion der drei Buxtehuder Stadtvereine aus unterschiedlichen Gründen auch noch weit entfernt sein – die Zusammenarbeit einzelner Abteilungen nimmt zu. Motto: Gemeinsam erreichen wir mehr!

Das haben sich jetzt auch die beiden Abteilungsleiterinnen Tanzen Cornelia Quast vom Post SV und Silke Kappel-Koch vom Buxtehuder SV gesagt. Kurzerhand haben sich die beiden getroffen und eine Kooperation ihrer Tanz-Abteilungen beschlossen.

Sinn macht es für beide Vereine. In dem einen Verein gibt es Tanzlehrer, aber kaum Tänzer! Im anderen Verein genügend Tänzer und Trainingszeiten, aber keinen Tanzlehrer.

Damit ist das Tanzen weiterhin in bei-

den Vereinen möglich. Seit Mai können die Mitglieder aus beiden Vereinen das Angebot beider Vereine nutzen. Sie müssen nur Mitglied sein in einer Tanz-Abteilung der beiden Vereine.

Die beiden Initiatorinnen Cornelia Quast und Silke Kappel-Koch sind sich aber einig, dass die Zusammenarbeit unter den Vereinen in Buxtehude noch weitergestärkt werden sollte. Ihr Ziel ist es, ein gemeinsames Angebot zu schaffen für alle Tänzer aus den verschiedenen Vereinen in Buxtehude.

Wie heisst es so schön: Bewegung ist Leben, Tanzen ist Freude am Leben!

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Wer Musik mag, sich gerne bewegt, vorhandenes Können auffrischen und Neues dazu lernen möchte, ist in der

Tanzabteilung richtig.

An mehreren Abenden in der Woche wird in unterschiedlichen Kreisen in der Aula der Grundschule Altkloster getanzt. Dieses Angebot wird jetzt von BSV und Post SV gemeinsam gestellt. Der Einstieg in die bestehenden Gruppen ist jederzeit möglich.

In den Tanzkreisen werden die bekannten Standard- und Lateintänze unterrichtet. Aber auch Discofox und Salsa stehen auf dem Programm.

Für alle Aktiven ohne Tanzpartner bietet sich der Montag mit Line Dance an. Da wir keinen festgelegten Kursablauf haben, gehen unsere Trainer auch gern individuell auf die Wünsche der einzelnen Gruppen ein.

Wenn nur geringe Vorkenntnisse vor-

handen sind oder diese wieder aufgefrischt werden sollen, bietet sich unser Einsteigerkreis an – immer dienstags von 20.15 Uhr bis 21.45 Uhr.

Alle tanztalentierten Paare und unentdeckte Talente sind uns herzlich willkommen.

**BSV** **INFOBOX**

**Tanzen**

**Größe:** 111 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Silke Kappel-Koch

**Telefon:** (0178) 936 76 96

**E-Mail:** [tanzen@bsv-buxtehude.de](mailto:tanzen@bsv-buxtehude.de)

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

**Weitere Infos im Internet:**  
[www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)



## Tanzlehrer/Tanztrainer (w/m) gesucht !!!

Für die Tanzabteilung suchen wir einen oder mehrere Tanzlehrer / Tanztrainer (w/m) für Gesellschaftstanz, Modetänze und Hip Hop, der eine bestehende Gruppe übernehmen kann und sich am Aufbau neuer Gruppen mit beteiligen möchte.

Die Tanzabteilung des Buxtehuder SV besteht seit 1972 und hat zurzeit ca. 110 aktive Mitglieder, die über sieben Gruppen verteilt sind.

Wenn Sie Freude am Tanzen haben, sind Sie für uns genau die/der Richtige. Bei uns können Sie eigene Ideen verwirklichen.

Für weitere Informationen und bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Abteilungsleiterin Silke Kappel-Koch, gerne auch per Mail an

[tanzen@bsv-buxtehude.de](mailto:tanzen@bsv-buxtehude.de)

## Shirts für die Este-Liners

Die Freude war groß bei den beiden Line Dance Gruppen. Die „Este-Liners“ haben für ihre gemeinsamen Auftritte und Unternehmungen jetzt ein einheitliches Polo-Shirt erhalten. Mit diesen neuen schwarzen Polo Shirts machen Sie auf der Tanzfläche eine gute Figur.

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	Einsteiger	GS Altkloster
Dienstag	18.45	Standard & Latein	besteht seit 2017	GS Altkloster
Dienstag	20.15	Standard & Latein	Neu!!! Einsteiger seit 08/18	GS Altkloster
Donnerstag	18.45	Standard & Latein I	besteht seit 2014	GS Altkloster
Donnerstag	20.15	Salsa Anfänger & Fortgeschrittene	Einstieg möglich	GS Altkloster
Freitag	19.00	Freies Training	Auf Anfrage	IGS

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](http://www.as-wasserbetten.de)

# Radportler sind hilfsbereit: Vielen

Es ist nicht nur der Spaß am Rennrad, Mountainbike- und Cyclocrossfahren, der die rund 90 Mitglieder der RadSPORT-Sparte miteinander verbindet. Es ist auch der Spaß, sich an der frischen Luft zu bewegen, etwas für die eigene Gesundheit und Fitness zu tun und die Freude an Trainings-Fortschritten.

Das gemeinsame Radfahren scheint aber auch das Zusammengehörigkeitsgefühl besonders zu fördern: Bei uns fahren Jung und Alt zusammen, Frauen und Männer, Sportler mit und ohne Handicap, wettkampforientierte Sportler und solche, die sich einfach nur fit halten wollen.

Damit das funktioniert, müssen alle aufeinander Rücksicht nehmen und tolerant sein. Das Training ist auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Leistungsniveaus ausgerichtet, doch vor allem an den Wochenenden bei den Ausfahrten fahren die Mitglieder in bunt durcheinander gemischten Gruppen.

Wahrscheinlich hat sich dadurch auch der besondere Zusammenhalt innerhalb der Abteilung entwickelt, der sich unter anderem darin zeigt, dass wir alle unsere Veranstaltungen immer mit einer großen Anzahl an Helfern und Teilnehmern aus der eigenen Abteilung auf die Beine stellen. So schaffen wir es jedes Jahr aufs Neue, Anfang Mai unsere große Radtourenfahrt für Jedermann, die RTF „Has und Igel“ in Buxtehude, zu organisieren. Rund 60 Helfer, Abteilungsmitglieder aber auch viele Familienangehörige, sorgen dabei für den reibungslosen Ablauf.

Wir haben außerdem in diesem Jahr im September erstmals einen Marathon angeboten (in Zusammenarbeit mit den RadSPORTvereinen in Himmelpforten, Bockel und Bremervörde), ein internes Sommerfest gefeiert, wir haben Radkurse für Migranten durchgeführt, zu mehreren tollen Touren eingeladen, wir



Teamarbeit zum RadSPORT-Familientag: Aufbau der Station Horneburg.

unterstützen als Start- und Schlussfahrer den Altstadtlauf in Buxtehude und vieles mehr.

Das alles wäre nicht möglich, wenn sich nicht einige Mitglieder in besonderem Maße für die Abteilung engagierten. Und bei diesen tollen Stützen der Sparte möchten wir uns mit diesem Artikel ganz herzlich bedanken.

Unser ganz großer Dank geht an Alfred Küsters, der uns einen sagenhaften Support bietet und mit seinem Einsatz gleich bei mehreren Veranstaltungen und Projekten für eine tolle Qualität sorgt: Bei der Organisation der RFT hat er zum Beispiel seit 20 Jahren – und seit etwa fünf Jahren gemeinsam mit Spartenleiter Jens Klüver – die Gesamt-Organisation im Blick.

Eigentlich wollte sich Alfred von der „Front“ mehr und mehr zurückziehen, daher hat Bernhard Voss das Amt des RTF-Leiters übernommen. Dennoch übernimmt Alfred immer noch einen großen Teil der Aufgaben, die im Vorfeld, während und nach der RTF erledigt werden müssen.

## Fast jedes Mitglied bringt sich mit ehrenamtlicher Arbeit in die Abteilung ein

Für eine Veranstaltung dieser Größenordnung mit 800 Startern braucht es natürlich weitere verlässliche Helfer, die auch organisatorische Aufgaben übernehmen: Die Verpflegung der Teilnehmer in Horneburg wird von Harald Cohrs, der auch die Schnuppertouren für Jedermann jeweils am Anfang der Sommersaison anführt, und seinem Team perfekt durchgeführt.

Nachdem Günter Hildebrandt, der mit seiner Familie 20 Jahre lang für die Versorgung der Langstreckenfahrer an der Verpflegungsstelle K3 zuständig war, dieses Amt abgeben wollte, hat sich mit einem relativ neuen Mitglied, Frank Fahrendorf, glücklicherweise sofort ein ebenso kompetenter Nachfolger gefunden. Auch der ehemalige langjährige Spartenleiter Manfred Wolff, der mit seiner Frau Renate seit etlichen Jahren für die Anmeldung zuständig ist, gehört zu den erfahrenen Stützen bei der RTF-Organisation.

Ebenso kann die Sparte stets auf ihre langjährigen Mitglieder Bernd Krusemeyer, Stefan Gosau, Werner Hecht, Hans Hannappel, Gerd Hartwig und ih-

ren „Arzt vom Dienst“, Dr. Ernst Wagenhoff, zählen. Weitere Mitglieder schildern jedes Jahr die Strecken aus und wieder ab, backen Kuchen, kochen Kaffee, belegen Brot und Brötchen für die vielen Teilnehmer.

Als Dankeschön für alle Helfer feiert die Abteilung jedes Jahr ein Weihnachtsfest, bei der neben dem ehrenamtlichen Engagement auch die sportlichen Leistungen gewürdigt werden.

Doch es gibt noch mehr engagierte Mitglieder, die zum Angebot der Abteilung beitragen: Naturgemäß sind RadSPORTler recht mobil und kommen in der Welt herum. Besonders schöne Strecken werden gerne weiterempfohlen und mittlerweile auch als Gruppenfahrten organisiert.

So haben Frank Meyer und Britta Gallun ihre Lieblingsstrecken von Cuxhaven nach Buxtehude (Krabbenpul-Tour) und von Lüneburg nach Buxtehude (Salztour) als Gruppenausflug vorbereitet. Zu diesen sehr schönen Ausfahrten hat der BSV auch externe RadSPORTler eingeladen die sich ebenfalls sehr positiv geäußert haben.

Nachdem 2017 bereits eine Gruppe mit Begleitfahrzeug von Buxtehude nach Berlin gefahren ist, haben Günter Hildebrandt und Burkhard Kalwar dieses Jahr eine zweitägige Tour von Buxtehude nach Münster ausgearbeitet. Alfred Küsters begleitete die Gruppe im Wohnmobil und sorgte – wie sollte es auch anders sein – für einen perfekten Service auf der Strecke. Diese Ausfahrt hatte Fünf-Sterne-Niveau und hat allen 16 Teilnehmern einen Riesenspaß gemacht.

Auch beim Radmarathon im September waren es neben dem Spartenleiter vor allem Alfred Küster, Günter Hildebrandt mit Ehefrau Kerstin und Burkhard Kalwar mit Ehefrau Gabi wieder ganz vorne im Helferteam dabei.

Burkhard sorgt als Kapitän übrigens

**MOUNTAINBIKE  
JUGEND**

INTERESSIERT?  
BSV-ANSPRECHPARTNER  
JENS KLÜVER  
BSVRADSPORT@GMAIL.COM

**Täglich (außer Sonntag) ab 16 Uhr:  
Unsere beste Autowäsche  
Premiumpflege nur 9,95 Euro**

→ Konrad-Adenauer-Allee 3a  
21614 Buxtehude  
Tel. 0 41 61/64 56 37  
Fax 64 56 38

→ Apensener Straße 20  
21614 Buxtehude  
Tel. 0 41 61/8 48 50



**ARAL-Tankstellen Klaus Kallweit** Alles super.

# Dank und weiter so!

auch dafür, dass die BSV-Radsportler beim Stadtradeln der Hansestadt Buxtehude mitmachen, das sie beide Male gewonnen haben, sowohl in der Gruppenwertung als auch in der Einzelfahrrerwertung dieses Jahr mit Andreas Fischer, Frank Meyer und Günter Hildebrandt als Sieger.

Das Training wird nicht nur von den beiden Radtrainern Andreas Fischer und Jens Klüver gestaltet, sondern auch von mehreren Guides, so dass für jedes Leistungsniveau eine Gruppe angeboten werden kann. Für die leistungsstärksten Mitglieder bietet Stefan Gosau als Guide eine Tour an, Bernd Krusemeyer führt Gruppen je nach Teilnehmern mit rasantem, aber auch mit gemäßigt Tempo an.

Bianca Merckens hat eine Gruppe ins Leben gerufen, die zügig fahren möchte, ohne an die Leistungsgrenzen zu stoßen. Jens Klüver und Andreas Fischer bieten mit der Cappuccino-Gruppe eine Einheit an, bei der Anfänger, Wiedereinsteiger und alle, die im Wohlfühl-Tempo fahren wollen, willkommen sind. Im Winter laden Burkhard Kalwar und Jens Klüver zu einer Trainingsein-

heit (abends, mit Licht) ein, bei der einfach nur die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht.

Sportlich ambitioniert bleibt es im Winter am Wochenende bei den Mountainbike- und Cyclocrosstrainings und -touren, die von Manfred Wolff, Jens Klüver, Andreas Fischer und Burkhard Kalwar angeboten werden. Für die Beweglichkeit der Mitglieder im Winterhalbjahr sorgt Eckhard Gewert mit einem tollen Fitnessstraining speziell für Radfahrer an jedem Mittwoch.

Dass die Abteilung sowohl für den Sommer, als auch für den Winter mit Radklamotten in den BSV-Farben ausgestattet ist, hat sie Thomas Betzin zu verdanken, der als Kleiderwart einen tollen Job macht. Wenn der BSV mit 20 bis 30 Radsportlern in einheitlichen Trikots an den RTFs anderer Vereine teilnimmt, ist das schon ein Hingucker.

Und dass der BSV nach wie vor Permanenten für externe Radsportler anbieten kann, ermöglicht Carsten Küpper, der den Briefkasten mit Kar-



Start zur Zwei-Tages-Tour nach Münster 2018 mit Verpflegungstross.

INFOBOX
Radsport

**Größe:** 89 Mitglieder  
**Abteilungsleiter:** Jens Klüver  
**Telefon:** (04161) 64 90 23  
**E-Mail:** [radsport@bsv-buxtehude.de](mailto: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?**  
 RTF, 5. Mai 2019, 9.00 Uhr SZ Süd  
**Weitere Infos im Internet:**  
[www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)  
[www.radsport-buxtehude.de](http://www.radsport-buxtehude.de)

tenmaterial und Stempeln auf seinem Grundstück zur Verfügung stellt und auch die Kasse unter Kontrolle hat.

Wir sind mittlerweile rund 90 Mitglieder und fast jeder bringt sich irgendwann in die Abteilung ein. Das ist nicht selbstverständlich, wie wir von anderen Vereinen erfahren haben.

Daher: Danke und bitte weiter so für ein Radsport-Training, Fitness-Programm und eine Gesundheitsvorsorge in dieser Qualität und mit diesem Spaßcharakter!!

**Weitere Infos und Trainingsangebote unter [www.bsv-buxtehude.de/radsport-aktuelles](http://www.bsv-buxtehude.de/radsport-aktuelles)**

... 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](http://www.kommunikationskontor.eu)

Kommunikationskontor | Bertha-von-Suttner-Allee 1 | 21614 Buxtehude  
Tel. 04161 554148 | Fax 04161 554149 | [info@kommunikationskontor.eu](mailto:info@kommunikationskontor.eu)



## Ein neuer Laufkurs für Anfänger

Wir haben gerade angefangen ...

Laufen beginnt im Kopf. Laufen endet im Kopf. Und dazwischen liegen Schritte. Aneinandergereiht ergeben sie Distanzen, die wir noch vor kurzem für unerreichbar hielten. Strecken, die wir erst im Kopf bewältigen müssen, um sie schließlich mit den Füßen in Angriff zu nehmen. Entfernungen, die uns zunächst verunsichern und die uns am Ende, nach dem letzten Schritt, mit Stolz erfüllen.

Am 15. Oktober hat ein neuer Anfänger-Laufkurs begonnen. Seitdem sieht man gut gelaunte Frauen und Männer zweimal die Woche im Jahnstadion laufen.

Laufen ist nicht nur gut für die Gesundheit, es macht auch Spaß – besonders in der Gruppe. Unter dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“ entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an jedem Kilometer Freude, Kraft und Lebensenergie. Die langsamen und kontrollierten Steigerungen des Laufpensums garantieren Erfolgserlebnisse. In der Gruppe mit Gleichgesinnten ist es leichter, den inneren Schweinehund zu besiegen. Unser gemeinsames Ziel ist es, aus einem Wechselspiel zwischen Gehen und Laufen die Ausdauer stressfrei zu steigern, um dann am Ende des Kurses 30 Minuten durchgehend laufen zu können.

Interessierte können beim Laufkurs gerne noch einsteigen. Treffpunkt ist jeden Montag und Mittwoch um 18.30 Uhr im Vereinshaus am Jahnstadion. Also, einfach vorbeischaun. Wir freuen uns auf euch! Denkt daran, dass regelmäßiges Laufen an der frischen Luft Euer Immunsystem stärkt – und Ihr der nächsten Erkältung auf diese Weise einfach davon lauft.



**Schon mal notieren:  
15. Buxtehuder Altstadtlauf  
Sonntag 8. September 2019**

Immer mehr Buxtehuder entdecken das Laufen für sich. Rund 1.900 Aktive waren beim 14. Buxtehuder Altstadtlauf dabei – hier der Start der Erwachsenen zum 5-km-Lauf.

# Buxtehode läuft und

Alles gut gelaufen: So hieß es nach dem 14. Buxtehuder Altstadtlauf! Rund 1.900 Aktive waren am Start. Verletzungen gab es keine, bei 22 Grad und Sonnenschein säumten wieder Tausende die Strecke.

Es gibt nicht wenige Läufer, die jedes Jahr wieder in der Altstadt am Start sind. Einer von ihnen: Salim

Ulu, 47 Jahre jung. Er war schon immer sportlich aktiv. Mit 12 Jahren boxte er unter Otto Pahl im BSV, später hat sich beim Judo bewiesen und auch lange Fußball gespielt.

Ab 2003 hat sich Salim aufs Laufen konzentriert und ist seitdem regelmäßig im Wald unterwegs, am liebsten im Neukloster Forst. Nebenbei hat er auch noch Tennis

gespielt. Bei den Buxtehuder Triathleten gehörte er einst zu den Gründungsmitgliedern – erst im PSV, seit 2012 im BSV. Salim bevorzugt die Sprintdistanz: 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen.

2018 war er außer beim Altstadtlauf auch bei der „Has und Igel“

RTF, dem Otto Triathlon und Bleck

Ambitionen athlon“ sind n als Selbstständ hat. Bei 4x Trai der Schwerpun Laufen – das

**Swinegel Waschpark Buxtehode  
SB-Fahrzeugpflege**



**...sauber  
bleiben!**

**schonend • gründlich • umweltfreundlich • Konrad-Adenauer-Allee 5 • 21614 Buxtehode**



## d läuft...

rnrdorfer Volksbank-  
dem Bibermann Tri-  
kede am Start.  
auf noch mehr „Tri-  
cht möglich, weil er  
diger oft wenig Zeit  
ning pro Woche liegt  
kt immer noch beim  
ist und bleibt seine

Lieblingsdisziplin. Für ihn als Buxtehuder steht es außer Frage, den Altstadtlauf mitzulaufen.

Diesmal schaffte er die 10 Kilometer in 51:24,4 Minuten. Für das nächste Jahr ist eine Zeit unter 50 Minuten angepeilt...

**Mehr Infos und alle Ergebnisse:**  
[www.altstadtlauf-buxtehude.de](http://www.altstadtlauf-buxtehude.de)



Ulu auf der 10-km-Strecke. Dienstags und samstags steht er  
seinem Gemüsestand auf dem Wochenmarkt in Altkloster.

## Auch sie sind immer dabei!

### Rollstuhlsport mit neuer Ansprechpartnerin



Beim Altstadtlauf fast immer dabei: Christian Au

Rollstuhlsport bedeutet nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinsamkeit – beim Altstadtlauf wie in der Samstag-Gruppe.

Bei uns steht Spaß im Vordergrund. Wir sind eine gemischte Gruppe von jung bis alt, von fit bis weniger fit. Wir versuchen, die Spiele so abzustimmen, dass jeder mitmischen kann. Gerne helfen wir euch dabei, euren vielleicht neuen Rollstuhl besser kennen zu lernen. Die „alt eingesessenen“ Hasen geben Tipps und zeigen Tricks, um besser mit dem

Rollstuhl klar zu kommen. Gespielt wird alles, was Spaß macht, mit Softball, Basketball oder dem auch sehr beliebten großen Gymnastikball. Habt keine Angst und traut euch.

Kommt einfach vorbei oder meldet euch per Telefon oder Facebook bei uns. Unsere Hallenzeiten sind Samstag 11.30 Uhr bis 13 Uhr in der Halepaghen-Halle (Konopkastr.). Seit Sommer hat die Gruppe Rollstuhlsport eine neue Ansprechpartnerin: Claudia Philipp, Mobil: (0157) 34 32 15 20 (SMS/WhatsApp)



## Waltet kraft seines Antriebs.

Jetzt noch stärker: Die X-Klasse mit V6-Motor.

Kraftstoffverbrauch X 350 d innerorts/außerorts/  
kombiniert: 10,3–10,0/8,3–8,1/9,0–8,8 l/100 km;  
CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 236–230 g/km.

Mercedes-Benz



**tesmer**

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

Lüneburger Schanze 14, 21614 Buxtehude, Tel.: 04161 738-0, Carl-Benz-Str. 10, 21684 Stade, Tel.: 04141 6063-0

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

# Das aufregende Leben der

## Paul Hadler: Neue Ziele für den Deutschland-Cup

Seit dem 7. Lebensjahr betreibt Paul Hadler nun schon mit großem Eifer und viel Begeisterung diesen Sport. Den Weg zum Triathlon fand Paul über seinen Vater, Carsten Hadler, der bis heute selbst aktiver Triathlet ist und sich innerhalb und außerhalb des Vereins für den Sport engagiert.

Im Dezember 2017 erfolgte Pauls Aufnahme in den Niedersächsischen Triathlon-Kader, neben Anne Hübenet und Fabian Voss. „Klar, habe ich mich erst einmal gefreut, aber ich war auch nachdenklich, ob ich die Herausforderung mit dem vielen Training meistern kann“, so das 15-Jährige Sporttalent. Heute ist von den anfänglichen Bedenken nichts mehr geblieben. Während er selbst sein Training im letzten Jahr als nicht so ehrgeizig beschreibt, hat sich das in diesem Jahr komplett gewandelt. 10–12 Einheiten pro Woche stehen auf dem Trainingsplan, der vom Kadertrainer vorgeschrieben wird. Hinzu kommen drei Trainingslager, wovon zwei in Osterode und eines in den Osterferien auf Mallorca stattfindet. Zusätzlich fahren die Athleten während der Wintermonate die ersten drei Wochenenden eines Monats ins Trainingslager zum

Verbandsstützpunkt nach Hannover. Viel Zeit für andere Hobbys bleibt Paul dabei nicht. Als Ausgleich spielt er gerne Computerspiele oder trifft sich mit Freunden in seinem Wohnort Ardestorf.

### Erste Erfolge

Das harte Training hat sich in diesem Jahr bereits ausgezahlt. So konnte Paul beim Deutschland-Cup in Forst (Baden-Württemberg) mit dem 14. Platz und bei den Deutschen Meisterschaften in Grimma (Sachsen) mit dem 15. Platz hervorragende Platzierungen erzielen und auf sich aufmerksam machen. Neben den persönlichen Erfolgen genießt Paul die Trainingslager. Es herrscht guter Teamgeist unter den ehrgeizigen Sportlern. Anspruchsvolle Trainingseinheiten und das direkte Feedback der Kadertrainer runden das positive Bild ab. Für die kommenden Jahre hat sich Paul vorgenommen, in allen drei Disziplinen die Technik weiter zu verfeinern und sich an die deutsche Triathlon-Spitze vorzuarbeiten. Im nächsten Jahr startet er zum ersten Mal auf der Sprintdistanz, d.h. 750m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen. Als Jüngerer in dieser Altersklasse, wird er es nach eigenem Dafürhalten im nächsten Jahr eher schwer haben, bei den vorderen Platzierungen dabei zu sein. Spätestens in der Saison 2020 strebt Paul an, bei den Deutschen Meisterschaften unter die Top 10 seiner Altersklasse zu gelangen. Wir wünschen ihm viel Erfolg dabei!

**Paul Hadler (15) betreibt seit seinem 7. Lebensjahr Triathlon, gehört jetzt zum Niedersächsischen Triathlon-Kader.**



Triathlon ist eine intensive, komplexe Sportart.

Wer Erfolge haben will, benötigt viel Zeit für das Training, Durchhaltewillen und Disziplin. Drei Beispiele aus der Abteilung Triathlon im Buxtehuder SV zeigen, wie Jugendliche und Erwachsene über sich selbst hinauswachsen. In den vergangenen Jahren haben es immer wieder junge Athleten geschafft, in den Kader des Niedersächsischen Triathlon-Verbands aufgenommen zu werden. Diese individuellen Leistungen sind Ausdruck der guten Jugendarbeit der Triathlon-Sparte des Buxtehuder Sportvereins – die auch vom Landestrainer bei seinem Besuch beim Swim & Run vor einigen Jahren explizit gewürdigt wurde.

Auch die Erwachsenen erleben durch das Training und den Teamgeist, wie sich die eigenen Grenzen immer weiter verschieben lassen. Drei Beispiele zeigen, wie junge Menschen im Sport Herausforderung und Bestätigung fanden.

## Das bietet die Triathlon-Abteilung im BSV

Die Triathlon-Sparte des Buxtehuder Sportvereins bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein breites Angebot an Trainingszeiten zum Schwimmen, Radfahren, Laufen und zum Athletiktraining.

Vertreten sind die Buxtehuder Triathleten gleich in mehreren Ligen, der Schülerserie Nord, der Verbands-, sowie der Landes- und Regionalliga.

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

Da erfahrungsgemäß viele Triathlon-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, freitags abends zum Pro-

betaining ins Aquarella zu kommen. Die genauen Trainingszeiten für Erwachsene und Kinder entnehmen Sie bitte unserer Webseite im Internet unter [www.triathlon-buxtehude.de](http://www.triathlon-buxtehude.de)



### INFOBOX Triathlon

**Größe:** 235 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Olaf Voß

**Telefon:** (04161) 74 95 00

**E-Mail:** [triathlon@bsv-buxtehude.de](mailto:triathlon@bsv-buxtehude.de)

**Wo kann ich mal reinschnuppern?**  
Interessierte können gerne freitags abends zum Probettraining ins Aquarella kommen (Trainingszeiten stehen im Internet).

**Weitere Infos im Internet:**  
[www.triathlon-buxtehude.de](http://www.triathlon-buxtehude.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**



# Buxtehuder Triathleten

## Wanja Moritz: Zur Belohnung nach Südafrika

Im 380 km nördlich von Hamburg gelegenen Helsingör (Dänemark) starteten kürzlich acht Mitglieder der BSV Triathlonsparte, um an der Ironman 70.3 Europameisterschaft auf der Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen/90 km Rad/21 km Laufen) teilzunehmen. Einervon ihnen ist Wanja Moritz:

Seit sechs Jahren ist er nun schon beim Triathlon dabei. Vom Handballsport kommend, wollte Wanja etwas völlig anderes ausprobieren und neue Ziele erreichen. „Am Anfang konnte ich mich kaum über Wasser halten, hatte gar Angst vor dem Schwimmen“.

Viel hat Wanja an sich gearbeitet und auch intensive Unterstützung von anderen Teammitgliedern erhalten, wie durch Josephine Noack, die selber äußerst erfolgreiche Cross-Triathletin und amtierende Weltmeisterin ist.

Der Traum von der erfolgreichen Teilnahme an der Langdistanz (3,8 km Schwimmen/180 km Radfahren/42 km Laufen) in Roth bei Nürnberg war früh geboren. Die letzten drei Jahre waren geprägt von viel Training und Entbehrungen. Neben Ligawettkämpfen und der Langdistanz in Roth nahm Wanja an zwei weiteren Ironman Distanzen in Barcelona und Hamburg teil.

2018 wollte er es etwas ruhiger angehen lassen, „nur“ in der Regionalliga starten und sich auf die Mitteldistanz in Dänemark vorbereiten. Geschwommen wurde dort im Hafenbecken der knapp 50.000 Einwohner Stadt.

Gleich hier profitierten die Schwimmer von der tollen Atmosphäre, da sie die gesamte Strecke entlang der Mole

schwammen, die von frenetisch anfeuernden Zuschauern gesäumt war. Etwas mehr als 29 Minuten brauchte Wanja für die 1,9 km im Wasser.

Die landschaftlich wunderschöne Radstrecke führte zunächst an der Küste entlang und dann ins hügelige Landesinnere. Durch die vielen Wenden trafen sich die Buxtehuder Starter regelmäßig auf der Strecke und konnten sich gegenseitig anfeuern.

Für Wanja lief das Radrennen trotz Wolkenbruch hervorragend. Gerade einmal 2h:15min brauchte er für die 90 km und er ging als siebter seiner Altersklasse auf die Laufstrecke.

Das Zwischenergebnis kam eher überraschend und führte zu einem etwas übermotivierten Start in den Halbmarathon. „Zum Ende hin fehlte ein wenig die Spritzigkeit und es fiel mir schwer, durch die vielen Runden und Athleten den Überblick zu behalten“, ärgerte sich der 32-jährige mit leichtem Schmunzeln. Denn am Ende konnte Wanja mit einer Gesamtzeit von 4h:23:53 einen herausragenden 10. Platz seiner Altersklasse erzielen.

Noch im Zielkanal erfuhr Wanja von seiner Frau Martine, dass die Platzierung zur direkten WM-Qualifikation in Südafrika reichen würde. „Mit diesem Ergebnis hatte ich nur im Traum gerechnet und mir vorher über die WM in Südafrika überhaupt keine Gedanken gemacht. Es musste ein Familienrat abgehalten werden, ob wir den Platz nehmen sollen“.

Da man in Südafrika auch gut Urlaub machen kann, kam die Familie Moritz sehr zügig zu einem einstimmigen Ergebnis. So ging es Anfang September noch einmal zu einem außerplanmäßigen Abstecher nach Südafrika, um an der 70.3 WM teilzunehmen. Danach wurde Urlaub gemacht. Ebenfalls qualifiziert für die 70.3 WM in Port Elizabeth, Südafrika hatten sich Peter Uhl (4h:39:07), Lukas Horst (4h:48:14) sowie Uta Zielke (4h:59:00). Sie gingen zusammen mit Wanja an den Start.

**Wanja Moritz wechselte vor sechs Jahren vom Handball zum Triathlon.**



**Stefanie Teske, Geschäftsführerindes BSV, ist seit drei Jahren beim Triathlon aktiv.**

## Stefanie Teske: Eine Frage des Willens

6:05 Uhr in der Früh am Hamburger Ballindamm. Stefanie Teske geht rechtzeitig in die Wechselzone, um ihren Wechselplatz herzurichten. Alles muss passen für den Tag, auf den sie sich ein Jahr lang vorbereitet hat.

Das Triathlonrad steht rückwärts im Ständer, der Helm liegt vorne auf dem Auflieger des Lenkers, die Schuhe – jeweils fürs Radfahren und Laufen – liegen geordnet daneben. Den Wechselplatz gut herzurichten ist nicht nur Voraussetzung für einen zügigen Wechsel, es ist auch ein Ritual, bei dem sich Triathleten so kurz vor dem Start mental auf das Rennen vorbereiten.

Für Stefanie ist heute Premiere: Die erste Ironman-Distanz, seit sie vor knapp drei Jahren mit dem Triathlon begonnen hat. Eigentlich wären neben 180 km Radfahren und Marathon auch noch 3,8 km Schwimmen am Anfang notwendig gewesen. Doch daraus wird heute nichts. In der Außenalster sind zu viele Blaualgen. Wenn man belastetes Wasser schluckt, drohen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Auch der Kontakt mit der Haut oder den Schleimhäuten kann Reizungen auslösen.

Grund genug für den Veranstalter das Schwimmen abzusagen. Stattdessen werden 6km gelaufen. „Ein bisschen schade ist das schon. Obwohl ich nicht die stärkste Schwimmerin bin, liegt es mir mehr als das Laufen“, so die 30-jährige Geschäftsführerin des Buxtehuder Sportvereins.

Dennoch überwiegt die Freude auf das Rennen, das nicht ohne Tiefen bleiben sollte. Nach 10 km auf dem Rad wurde Stefanie vom überholenden Strecken-Motorrad berührt und stürzte mit ihrem Fahrrad. Schürfwunden und Prellungen an Ellenbogen, Schulter und Oberschenkel waren die bittere Folge.

Glücklicherweise saß auf dem Rücksitz des Motorrads noch ein Sanitärer, der Stefanie umgehend verarzten konnte. Das Trinksystem des Fahrrads war beim Sturz weggeschleudert worden. Nach so kurzer Zeit aufgeben, war für Stefanie aber keine Option. So wurde das Trinksystem vom Bike-Service notdürftig mit Klebeband am Rahmen befestigt und weiter ging die Fahrt.

Von hier an war es nicht nur ein physischer, sondern vor allem auch ein mentaler Kampf, mit den Schmerzen fertig zu werden. Trotz dieses einschneidenden Erlebnisses fuhr Stefanie die Rad-Distanz sauber zu Ende. Auch die anschließende Marathondistanz konnte sie nicht mehr davon abbringen, das Rennen erfolgreich zu beenden.

Am Ende standen 11h:39:22 auf der Uhr. Ein klasse Ergebnis für die erste Langdistanz unter solch schwierigen Bedingungen. Starke Leistungen konnten auch Tanja Hahn und Peter Fopma auf der gleichen Distanz erzielen. Während Tanja den Ironman in 10h:38:18 absolvierte, brauchte Peter Fopma 10h:05:37, um das Ziel am Hamburger Rathaus zu erreichen.

Am 24. November in der Halle Nord:

# Schnuppertag für Anfänger!

Am Samstag, 24. November ist mal wieder Highlife in der Halle Nord – dann laden die BSV-Handballer alle Kinder von 6 bis 10 Jahren wieder zum traditionellen „Schnuppertag“ ein. Das Spielfest ist eine ideale Gelegenheit für alle Jungen und Mädchen, den Handball-Sport für sich zu entdecken.

In den Wochen vor dem Spielfest



Beim Schnuppertag wird auch richtig Handball gespielt – auf einem Minispielfeld und mit verkleinerten Toren.

besuchen BSV-Handball-Trainer traditionell alle 1., 2. und 3. Klassen im Sportunterricht und spielen dort schon mal ein bisschen Handball.

Beim Schnuppertag können die Kinder dann ihren Eltern zeigen, was sie im Sportunterricht alles gemacht haben. Es werden verschiedene Stationen aufgebaut, beim Zielwerfen kann jeder seine

Treffsicherheit unter Beweis stellen und ein Geschwindigkeitsmessgerät misst die Wurfstärke! Natürlich wird auch gemeinsam Handball gespielt.

Wer zwischendurch mal eine Pause braucht, kann sich in der Mal-Ecke ausruhen oder sich am Büffet stärken. Für die Eltern steht natürlich immer frischer Kaffee bereit.

**Schnuppertag am 24. November: 10 Uhr bis 12 Uhr in der Halle Nord, (Zufahrt Kurt-Schumacher-Straße).**

## Du willst auch Handball spielen?



### Hier sind Anfänger herzlich willkommen!

GRUPPE	JAHRGÄNGE	TAG	UHRZEIT	SPORTHALLE
Little Buxis	2012 bis 2014	Freitag	15.00 bis 16.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule
Minis weibl.	2010 und 2011	Montag	15.30 bis 16.45 Uhr	Rotkäppchen-Schule
wE-Jugend	2008 und 2009	Montag	16.45 bis 18.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Mittwoch	16.00 bis 18.00 Uhr	Halle Nord
		Freitag	16.30 bis 18.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
Minis männl.	2010 und 2011	Donnerstag	16.00 bis 17.30 Uhr	Halle Nord 4
mE-Jugend	2008 und 2009	Dienstag	15.30 bis 16.45 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Mittwoch	16.00 bis 18.00 Uhr	Halle Nord

## Förderung aus dem Haspa-Zweckertrag

# Neue „Mitspieler“ spendiert!

Die Buxtehuder Handball-Jugend hat vier neue „Mitspieler“ – dank der Hamburger Sparkasse! Der Verein erhielt eine Förderung aus dem Zweckertrag der Haspa und konnte dafür neue Übungsgeräte anschaffen. Dazu gehören auch vier aufblasbare Training-Air-Dummys, die jetzt im Training bevorzugt als Abwehrspieler mitwirken.

Christian Bruns und Kai Köster von der Haspa haben dem BSV-Jugendkoordinator Lars Dammann und seiner

weiblichen C-Jugend stellvertretend für die gesamte Jugendabteilung des BSV einen Scheck in Höhe von 4.000 Euro übergeben. Die für diesen Betrag erworbenen neuen Trainingsgeräte kommen auch in den vom BSV durchgeführten Schul-AGs zum Einsatz.

Der Haspa-Zweckertrag ist eine Förderung über das Haspa Lotteriesparen. Dabei werden von jedem verkauften Los 25 Cent für den Haspa-Zweckertrag zur Verfügung gestellt.

Die Haspa kann dadurch jährlich 500 gemeinnützige Institutionen mit einem Gesamtbetrag von 2,7 Millionen Euro unterstützen. Die Haspa möchte mit ihrer Förderung den jeweiligen Organisationen ermöglichen, investive Vorhaben in Form von Anschaffungen, kleineren Baumaßnahmen oder Reparaturen zu realisieren. Gefördert werden Vereine und Institutionen aus den Bereichen Kultur, Umwelt, Soziales oder Sport.

**BSV** **INFOBOX**  
Handball

Größe: 520 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

**DIGITAL- & OFFSETDRUCK**

Fahrzeug-, LKW- und Boot-Beschriftung  
 Alles für Ihre Firma

Große & kleine Auflagen

**KOPIEN**  
Formulare  
**FLYER**

Lüneburger Schanze 28, 21614 Buxtehude  
 Tel: 04161 / 71980, info@puschdruck.de  
 www.puschdruck.de

**PUSCH**  
Design+Druck

Mediendesign • Offsetdruck • Digitaldruck • Verlag



Kai Köster und Christian Bruns (ganz rechts) von der Haspa bei der Scheck-übergabe an Jugend-Koordinator Lars Dammann und seine weibliche C-Jugend.

Buxtehuder Handball-Ferierschule feiert Jubiläum – 50. Ausgabe seit 2013

# 1.500 Teilnehmer in 15 Jahren!

Es gibt Kinder, die gehen in den Ferien am liebsten in die Schule – z. B. in die „Handball-Ferierschule“ des BSV! Jetzt feierte die Institution Jubiläum, die 50. Ausgabe war wieder mal ausgebucht mit 40 Jungen und Mädchen von 8 bis 13 Jahren.

Die Buxtehuder Handball-Ferierschule – präsentiert von der Sparkasse Harburg-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!

Bis heute haben fast 1.500 Kinderteilgenommen – viele von ihnen auch zwei oder gar drei Mal – das zeigt, wie beliebt die Handball-Ferierschule ist.

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien waren auch 2018 wieder über 120 Kinder dabei und haben fleißig trainiert, um am Ende ihr Handball-Diplom in den Schwierigkeitsstufen Bronze, Silber, Gold, Platin, Diamant und Saphir zu erhalten. Die Kids erleben Sport, Spaß und tolles Training mit den BSV-Jugendtrainern und Bundesliga-Spielerinnen des BSV.



40 Kinder der 50. Buxtehuder Handball-Ferierschule mit allen Trainern und Helfern sowie den beiden Vertretern der Sponsoren: Filialleiter Uwe Engel von der Sparkasse Harburg-Buxtehude (ganz rechts) und Dennis Meybauer vom dm-Markt Buxtehude (links daneben).

Auch in den Schulferien 2019 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 auch Theorie und sportliche Abwechslung mit Trampolin, Beachhandball und Schwimmen oder eine Golf-Schnupperstunde. Der Star-Talk mit den Bundesliga-Spielerinnen und Trainer Dirk Leun darf auch nicht fehlen.

Für die Ferierschule in den Oster- und Sommerferien 2019 kann man sich bereits jetzt anmelden. Das Angebot

richtet sich an Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2005 bis 2009, das Programm läuft an fünf Tagen von 9 bis 17 Uhr.

Im Preis von 170 Euro sind das tägliche warme Mittagessen, ein Teilnehmer-T-Shirt sowie ein Handball enthalten. Mitglieder eines Clubs der Sparkasse Harburg-Buxtehude, z. B. Knax-Club sparen 10 Euro.

Weitere Infos unter [www.bsv-live.de](http://www.bsv-live.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.



Schon jetzt dem Winterspeck vorbeugen!

# Alle Kurse für deine Fitness!

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

## ZUMBA

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: 30.10. bis 27.11.2018 (5x)

Preis: € 25



## Tempodrom

Tempodrom – das steht für Kraft, Ausdauer und vor allem jede Menge Spaß! Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr trainieren wir unter Anleitung von Karola Denkert zu schneller Musik in regelmäßig wechselnden Choreographien unsere Kondition, Kraft und Koordination. Der Stundenablauf ist sehr abwechslungsreich: Nach dem Warm-up machen wir mehrere Intervalleinheiten mit schnellen Sprung- und Laufbewegungen, um unseren Puls nach oben zu treiben. Dazu gibt es immer einen Liegestütz-Part, mit dem wir Kraft und Körperspannung trainieren. Wie der Name vermuten lässt, gibt es natürlich auch anstrengende Power-Tracks zum Auspowern - beim Tempodrom werden alle Muskelgruppen beansprucht. Für jede Übung gibt es leichtere Alternativen, damit jeder die ganze Stunde



mitmachen kann. Wer z. B. Knieprobleme hat oder eine Pause braucht, kann zwischendurch einen Gang runter schalten. Am Ende der Stunde widmen wir uns noch unseren Bauchmuskeln: Neben klassischen Crunches machen wir auch dynamischere Übungen, so werden alle Muskeln trainiert. Beim Cool-Down dehnen wir uns nach der Stunde gemeinsam, dann gibt es auch keinen Muskelkater. Die Gruppe ist bunt gemischt: Von 16 bis 50+ sind alle Altersgruppen vertreten. Du hast auch Lust bekommen, dich in entspannter Atmosphäre zu moderner Musik so richtig auszupowern? Dann bist du bei Tempodrom genau richtig! Auch Männer sind natürlich herzlich eingeladen, mitzumachen.

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

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 07.11. bis 28.11.2018 (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

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 30.10. bis 27.11.2018 (5x)

Preis: € 25



## 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: 02.11. bis 30.11.2018 (5x)

Preis: € 25



## Functional Workout

Das ist der Fitnessstrend, der nicht nur einzelne Muskeln fordert, sondern den gesamten Körper fit macht. Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren werden komplexe Bewegungsabläufe mit hoher Intensität trainiert, die dich nicht nur im Sport sondern auch im Alltag belastbarer machen. Das Workout erreicht mit seinen dynamischen Komponenten nicht nur den bewegungsausführenden, sondern auch den gesamten stabilisierenden Bewegungsapparat. Mit fordernden und intensiven Trainingsintervallen und -zirkeln, 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 Karola Denkert

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 07.11. bis 28.11.2018 (4x)

Preis: € 20



## STRONG auch für Männer

Kombiniert ein hochintensives Intervalltraining mit motivierenden Muskelseinsatz.

Trainiere jeden Muskel: Mit Hilfe deines Eigengewichts verbesserst du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.

Nachbrenntest steigern: Die schweißtreibenden Intervalle bringen deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

Schneller stärker werden: Indem du härter trainierst, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar.

So erreichst auch du deine Fitnessziele!

**Montag 19 bis 20 Uhr**  
Sporthalle BBS  
mit Sandra Breckling

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 29.10. bis 26.11.2018 (5x)

Preis: € 25



## 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 Maika Schiffer

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 01.11. bis 29.11.2018 (5x)

Preis: € 25



## BSU VON 1882 ALTE LEIDER SPORTLEBEN

### INFOBOX Aerobic & Jazz Dance

Größe: 362 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

Tanzen zu aktueller Musik

# Jazz Dance im BSV

## 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.

In den Gruppen „Lollipop“ (7–10 Jahre) und „Next One“ (11–12 Jahre) können zur Zeit keine weiteren Teilnehmenden aufgenommen werden. Dennoch sind weiterhin in beiden Gruppen „Schnupperstunden“ und die Aufnahme in eine

Warteliste, die bei den Trainerinnen ausliegt, möglich. Die Gruppe „Lollipop“ trainiert freitags von 15 Uhr bis 16 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule. Von 16 Uhr bis 17 Uhr trainiert dort auch die Gruppe „Next One“.

In der Gruppe „Power Generation“ (7–11 Jahre) gibt es noch wenige Restplätze. Wer mitmachen möchte, kann gerne dienstags um 17 Uhr in die große Sporthalle der Grundschule Stieglitzweg kommen.



Gruppenbesprechung vor dem Training.

## Jazz Dance für Jugendliche

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

In dem Jazz Dance-Unterricht aller Jugendgruppen werden beeindruckende Choreografien gelernt, die zu verschiedensten Anlässen wie das Buxtehuder Stadtfest, Eröffnungsfeiern, BSV-Veranstaltungen oder private Feste aufgeführt werden..



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 Inhalten. 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.



## Wir sind die beiden Neuen

Pia Boje und Lene Thomas stellen sich vor

Hallo! Wir sind seit kurzem die neuen Trainerinnen der Kinder- und Jugend-Jazz Dance-Gruppen Lollipop und Next One.

**Ich bin Lene und 17 Jahre alt.**

Ich tanze jetzt schon seit 13 Jahren und es macht mir immer noch genau so viel Spaß, wie am Anfang. Auch ich habe mal in der Gruppe Lollipop getanzt und umso mehr freut es mich nun, Trainerin der Gruppe sein zu können. Genauso freue ich mich auf die gemeinsame Zeit mit Next One. Neben dem Tanzen, was ich selber zwei Mal die Woche mache, bin ich außerdem seit 10 Jahren im Jugendrotkreuz.

**Ich bin Pia und bin 16 Jahre alt.**

Seit ich denken kann, ist das Tanzen meine liebste Beschäftigung und habe

vor fünf Jahren schließlich angefangen beim BSV Jazz Dance zu tanzen. Mir ist es sehr wichtig, offen für Neues zu sein

und Erfahrungen zu sammeln. Ich habe bereits mehrmals mit Kindern zusammengearbeitet und bin nun erfreut, die Tanzgruppen Lollipop und Next One zu unterrichten.



Pia Boje (links) und Lene Thomas

Die ersten Wochen in den Gruppen haben uns schon unfassbar viel Spaß gemacht. Wir sind uns sicher, dass wir auch in Zukunft eine schöne gemeinsame Zeit haben werden. Für beide Gruppen besteht aktuell eine Warteliste. Dennoch ist jeder neue Schnuppergast bei uns willkommen.

Wir freuen uns auf euch!

**Pia und Lene**

## Unsere Übungsleiterinnen:



## Unser Angebot im BSV

### Jazz Dance für Kinder

Dienstag	17.00–18.00	7–11 Jahre	GS Stieglitzweg	A. Wilkens/M. Wolter
Freitag	15.00–16.00*	7–10 Jahre	ASS	P. Boje / L. Thomas
Freitag	16.00–17.00*	11–12 Jahre	ASS	P. Boje / L. Thomas

### Jazz Dance für Jugendliche

Montag	20.00–21.15	ab 18 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

\*zur Zeit nur mit Warteliste

Der Jugendbereich stellt sich neu auf:

# Die Faszination des Balles

Und wieder hat ein Jahrgang des Volleyball-Nachwuchses die Grundausbildung durchlaufen und nimmt die nächsten Ziele in Angriff. Dafür stoßen neue Volleyball-Interessierte hinzu, die das Jugendtraining in den Hallen der Halpaghen-Schule und des Schulzentrums Süd kennenlernen wollen.

Zumeist sind es Freundinnen, die zum Training mitgebracht werden; in letzter Zeit sind auch zunehmend Jungs dabei, die neugierig darauf sind, was man so alles mit dem Ball anstellen kann. Es gibt im Sport ja noch mehr als nur Fuß- oder Handball, was ein junger Mensch ausprobieren kann.

Die Nachfrage ist da und wird auch weiterhin beim BSV bedient. Neben

dem wichtigen Grundlagen-Training soll die Kooperation mit dem Nachbarverein TSV Buxtehude-Alt-kloster im Jugendbereich zusätzlich dafür sorgen, dass das Jugendtraining auf Durchlässigkeit zum Erwachsenensport, d.h. zum Ligaspielbetrieb, ausgerichtet bleibt. Wer schon entsprechende Fortschritte gemacht hat, kann auch bei den Damen reinschnuppern.

Um das Training leistungsgerecht differenzieren zu können, wird Sven Kleeblatt, der jetzt für den Jugendbereich im BSV verantwortlich ist, in allen Trainingseinheiten gezielt unterstützt durch Ehefrau Andrea und TSV-Trainer Stefan Weber. Angeboten wird auch ein vereinsübergreifendes Zusatztraining am Dienstag. Wer also der Faszination des Balles erliegt, Volleyball erlernen und gefördert werden will – der kann das in Buxtehude.

**Trainingsinhalte:** In der Jugendarbeit werden hauptsächlich Grundtechniken und Spielidee trainiert und in verschiedenen Spielformen erarbeitet. Dabei steht der Spaß am Spiel im Vordergrund.

Eltern, die sich fragen: „Ist mein Kind zu jung, zu alt, zu klein oder überhaupt geeignet für Volleyball?“ sind eingeladen, die Möglichkeit des ‚Reinschnupperns‘ zu nutzen - alle Interessentinnen und Interessenten können sich gern bei uns im Training ausprobieren. Notwendig für die Teilnahme am Training sind feste Sportschuhe, normale Sportbekleidung, etwas Ausdauer und vor allem Spaß am Ballspielen.



Die richtige Technik zu erlernen, um den Ball beherrschen zu können, erfordert viel Übung und Geduld. Sven zeigt, wie man es richtig macht.



So muss der Bagger aussehen. Fiona hat schon viel gelernt. Sie ist ein richtiges Bewegungstalent und kann den Sprung zu den Damen schaffen. Foto links: Sabrina beim Pritschen.

## INFOBOX Volleyball

Größe: 74 Mitglieder

Abteilungsleiter: Sven Kleeblatt

Telefon: (0151) 123 50 502

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](http://www.perfundant.de)

[www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)

## DAS ANGEBOT DER VOLLEYBALL-ABTEILUNG

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

## Großenbacher Großenbacher-Dörlitz & Kollegen

Gemeinschaftspraxis

IHR PROFI FÜR ALLE BEREICHE DER  
MODERNEN ZAHNMEDIZIN

Poststraße 2 – 21614 Buxtehude – 04161-51 22 33  
[www.buxtehuder-zahnaerzte.de](http://www.buxtehuder-zahnaerzte.de)



Implantologie  
Digitale Diagnostik  
Parodontologie  
Ästhetische Zahnheilkunde  
Endodontologie  
Kinderbehandlung



Bevor es an den Ball geht, kommt das Warmmachen und das Kräftigen. Eine gute Physis ist wichtig.

# BSV-Herren auf Verjüngungstour

Viele neue Gesichter gibt es in den Reihen des BSV-Herren, sowohl in der Liga wie auch in der zweiten Mannschaft. Unsere Herren befinden sich weiter auf Verjüngungstour.

Was mit dem Abstieg in die Landesliga Hansa 2017 erfolgreich eingeleitet wurde, wird jetzt in der neuen Spielzeit konsequent fortgesetzt. Die BSV-Liga setzt auf einige Routiniers, aber zum größten Teil auf die jungen Wilden aus dem eigenen Nachwuchs oder unserem Umland. Der Kader hat einen Altersschnitt von 23,9 Jahren. Damit stellen wir eines der jüngsten Teams in der Landesliga Hansa.

Zum Umbruch gehören auch zwei (fast) neue Gesichter an der Seitenlinie. Die Ligamannschaft wird ab dieser Spielzeit von Muharrem „Momo“ Tan und seinem Assistenten Peter Lemke betreut. Beide haben 2017/18 unsere 2. Mannschaft trainiert und mit einer neuen, offensiven Spielidee nur knapp die Meisterschaft verpasst.



**Die Landesliga-Herren des BSV in der Saison 2018/19 – hinten von links: Alassane Sama, Robin Walther, Christian Klapetz, Maximilian Busacker, Jeremy Faruke, Philip Inacio, Kepper Sousa da Silva. Mitte von links: Julian Meyer (Social Media), Jendrik Matthies (Torwarttrainer), Luqman Krugmeier, Maximilian Ofosu, Ahmed Mhamdi, Danjuma Langer, Fahammoudini Kolou, Muharem Tan (Trainer), René Klawon (Teammanager). Vorne von links: Dariusch Hassunizadeh, Salim Aiachaoui, Fadi Hamze, Adrian Schulz, Özgür Kiziltas, Emrah Oruc, Ammar Gadella Ahmed, Mawulolo Seyi.**

Unser langjähriger Trainer René Klawon wurde zum Ende der letzten Saison aus seiner aktiven Funktion verabschiedet, er lenkt jetzt als Liga-Manager aus dem Hintergrund die Geschicke der beiden Herren-Mannschaften.

Erwartungsgemäß begann die Saison etwas holperig, erst am 5. Spieltag konnte der erste Sieg eingefahren werden. Da nur eine kurze Vorbereitungsphase zur Verfügung stand, musste die Mannschaft sich in den ersten Pflichtspielen zusammenfinden. Das scheint immer besser zu gelingen, deshalb ist die Hoffnung auf eine erfolgreiche Saison nicht unbegründet.

In der aktuellen Oddset-Pokalrunde stand dem BSV bislang das Glück zur Seite. Nach einem Freilos in der 1. Runde wurden unserem Team zwei unterklassige Gegner zugelost, die jeweils standesgemäß bezwungen wurden. Am vierten Pokalspieltag verpasste unser Team gegen den Oberligisten TSV Sasel beim 0:1 nur knapp eine Sensation.

Wie schon zum Ende der Saison 17/18 zu beobachten war, lässt der Zuschauerbesuch – nicht nur bei unserem Verein, sondern im Amateurfußball insgesamt – sehr zu wünschen übrig. Das macht etwas traurig, denn das haben unsere jungen Spieler, die sportlich ihr Bestes geben, nicht verdient. Wir appel-

BSV-Spieltag zurückzukehren. Unsere Heimspiele werden jetzt jeweils am Samstagnachmittag angestoßen.

Unsere 2. Mannschaft, ebenfalls mit etlichen neuen Gesichtern, bestreitet ihre Pflichtspiele weiterhin in der 1. Kreisliga – wie in der Vorsaison jeweils als Vorspiel der Ersten.

Die Zweite wird seit Beginn der Saison als Interimslösung durch unseren Ex-Ligatrainer und jetzigen Liga-Manager René Klawon gemeinsam mit unserem Ex-Spieler Nico Knebel betreut. Damit die Interimslösung nicht zum Dauerzustand wird, ist die Fußball-Abteilung auf der Suche nach einem ambitionierten Trainer, der eine Kreisligamannschaft mit viel sportlichem Potential in die Bezirksliga führen möchte. Interessenten melden sich bitte bei René Klawon oder Thorsten Pohl. (siehe Infokasten).

Wir wünschen den Sportlern in beiden Teams eine verletzungsfreie Spielzeit, viel Spaß und sportlichen Erfolg.

## Heimspiele der BSV-Herren

Sa. 27.10.	11.45 Uhr	BSV 2–Viktoria Harburg
Sa. 27.10.	14.00 Uhr	BSV–SV Nettelburg/Allerm.
Sa. 17.11.	10.45 Uhr	BSV 2–Vereinigung Tunesien
Sa. 17.11.	13.00 Uhr	BSV–Bramfelder SV
Sa. 01.12.	10.45 Uhr	BSV 2–Kurdistan Welat
Sa. 01.12.	13.00 Uhr	BSV–SF Kosova

lieren daher an alle ehemaligen und hoffentlich zukünftigen Fans des BSV-Fußball: Zeigt Euch im Jahnstadion, unterstützt unsere junge Mannschaft durch Eure Anwesenheit. Unsere Jungs haben es verdient, vor vollen Rängen im Jahnstadion unsere Farben zu vertreten.

Zu dieser Saison haben wir uns entschlossen, wieder auf den traditionellen

## Schiedsrichter dringend gesucht!

Was wäre ein Fußballspiel ohne ein gutes Schiedsrichtergespann? Fußball ohne Schiedsrichter ist undenkbar.

Obwohl sich alle Fußballer dieser Aussage anschließen werden, fällt es den meisten Vereinen sehr schwer, Nachwuchs für die Schiedsrichterei zu finden und zu gewinnen. Leider macht da auch der BSV keine Ausnahme.

Dabei genießen Schiedsrichter im Amateursport bei den meisten Spielern und Offiziellen hohes Ansehen, allen Negativ-Meldungen zum Trotz. Engagierte Schiedsrichter sind gesucht, haben gute Chancen, aus der Kreisklasse in höhere Staffeln aufzusteigen.

Die Ausbildung zum Schiedsrichter

wird durch den BSV finanziell unterstützt. Schiedsrichter haben bei Spielen im Amateurbereich bundesweit und auch vielfach bei Spielen der Profiligen freien Eintritt. Wenn die Laufbahn als Spieler nicht mehr weitergeht, z. B. wegen schwerer Verletzung, ist die Schiedsrichter-Job eine Alternative, um im Fußballsport aktiv zu bleiben.

Übrigens: Im BSV können auch Mädchen und Frauen Schiedsrichter werden, obwohl der Verein keine Frauenmannschaft gemeldet hat.

Interessiert? Dann meldet Euch doch einfach bei unserem Schiedsrichterbombardier Basri Gad Farah (siehe Infokasten). Wir freuen uns auf Euch!

## INFOBOX Fußball

**Größe:** 246 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](http://www.bsv-kicker-online.de)  
[www.bsv-fussball-junioren.de](http://www.bsv-fussball-junioren.de)

Wir realisieren  
Ihr Bauprojekt  
erfolgreich.



PROJEKTENTWICKLUNG • PROJEKTMANAGEMENT  
BAUTRÄGER • SCHLÜSSELFERTIGBAU

[www.ils-gruppe.de](http://www.ils-gruppe.de)

# Aufbruchstimmung bei der



Links:  
Flügelstürmer Blessing  
aus der D-Jugend.

Mitte:  
Gelebte Intergration,  
Yannick und Blessing  
jubeln, dahinter Abdu  
und Adam – vier  
Nationen in einem Bild.

Rechts:  
Das Tor zur  
Meisterschaft –  
Adam markiert das  
4:1 beim HTB

FOTOS: ANDY SCHMOLL



## E-Jugend: Da spielen die „wilden Kerle“!

Die 1. und 2. E-Jugend stellen sich vor:

Wenn man an die beiden Mannschaften denkt, muss man an die „wilden Kerle“ denken.

Junge Fußballer, mit Feuer, Enthusiasmus, Kampfgeist und eine gewisse Wildheit. Aber vor allem an ein gutes Team, das zusammenhält durch dick und dünn. Nicht umsonst ist unser Spruch: Was sind wir? EIN TEAM.

Die beiden Mannschaften trainieren zusammen, damit die Großen lernen, Rücksicht auf Kleinere und Schwächere zu nehmen, diese zu integrieren und

auch von den Kleineren zu lernen.

Die Jüngeren lernen von den Großen nicht nur technische Fertigkeiten, sondern auch sich durchzusetzen und ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen.

In der 1. und 2. E-Jugend kommen viele Nationalitäten und somit auch Temperamente zusammen. Das fördert die Offenheit, das Interesse an anderen Kulturen – egal welche Sprache, welche Hautfarbe, welches Geschlecht die Kinder haben. Eins verbindet sie. Die Liebe und Leidenschaft zum Fußball, sowie

eine enge Freundschaft und Zusammengehörigkeit.

Unsere Ziele für die Zukunft sind wie bei den Wilden Kerlen: Die Meisterschaft! Dafür machen wir ganz viel Training (Kondition, Technik, Taktik und Sozialkompetenz).

Unser Training findet Montag und Mittwoch jeweils um 17.30 bis 19.00 Uhr am Schulzentrum Nord statt. Über die Trainingszeiten für die Hallensaison nach den Herbstferien halten wir euch über die Homepage auf dem Laufenden  
**Carmina Bastl, (0176) 49 63 39 03**

## Nikkis neue F-Jugend

In der neuen Saison treten wir mit einer neu formierten F-Jugend an. Unser Trainer Nikki blickt auf lange Erfahrung als Fußball-Trainer in der Jugend zurück. Seine Mannschaft besteht aus 10 bis 13 Kindern und wächst stetig.

Wie typisch für dieses Alter, werden die Kinder spielerisch trainiert. So lernen die Kinder den Umgang mit dem Ball und das Agieren in einer Mannschaft.

Unterstützt wird Nikki durch einen Jung-Trainer, der selbst aktuell in der D-Jugend spielt. Beide freuen sich auf euch. Schaut doch gerne mal vorbei. Das Training ist aktuell freitags um 15.30 Uhr am Schulzentrum Nord. Über die Hallenzeiten ab den Herbstferien werden wir euch rechtzeitig informieren.

**Nikki Böhning und Yannick Kayser**  
Mobil (0176) 23 95 16 66



Die 2. E-Jugend  
mit Trainer Sargin.



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



MALEREIBETRIEB  
**Tobaben**  
GMBH

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

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

# BSV-Fußball-Jugend

## D-Jugend: Spieler aus 13 Ländern

Für die D-Jugend hat die erste Saison in der Bezirksliga begonnen. Weit war der Weg bis hierhin. Es begann im Herbst 2014. Etwa zehn 6-Jährige tummelten sich in der neuen HPS-Sporthalle, während ich meinen Sohn vom Training abholte. Er war ja nur zum Spaß da. Freunde hatten ihn nach der Schule einfach mitgenommen.

Es zeigte sich schnell, dass die Mannschaft unter der Woche mit einem Trainer trainierte, am Wochenende aber mit einem anderen Trainer durch die Sporthallen in Hamburg tourte und dort am Spielbetrieb teilnahm. So bot ich bald meine Hilfe an.

Aus dieser Aufgabe wuchs schnell die Anfrage, ob ich die Mannschaft nicht trainieren könne?

Ich und trainieren... Wer mich kennt, weiß, ich konnte damals kaum quer durch die Sporthalle laufen. Nur die Tatsache, dass mir die Frage vor den Kindern gestellt wurde, ließ mich „ja“ sagen. So ging es los.

Heute im Sommer 2018 bin ich der Jugendleiter des Vereines und wir gehen nun als D-Jugend in die Bezirksliga, nachdem wir im Juni unseren ersten „Meistertitel“ gefeiert haben. Viel hat sich getan seit dem Herbst 2014. Viele Spieler sind gegangen, neue gekommen. In der Vorbereitung eines Turnieres in der E-Jugend lernte ich Saul kennen, einen weiteren Papa. Welche wunderbare Bereicherung dies sein sollte, konnte ich nicht ahnen. Früher ein Papa, der hilft, heute mit mir Trainer

und ein wunderbarer Freund, ohne diesen der Weg nicht so gewesen wäre. Wir haben gemeinsam eine Mannschaft geformt, die sich auf uns freut, wenn wir zum Training kommen, eine Mannschaft, die heiß ist zu gewinnen, eine Mannschaft die Spaß macht, wenn sie spielt.

Wir haben viele Momente erlebt, die Kindern nur der Sport bietet. Wir haben zusammen gelitten, als wir im Herbst 2016 beim HTB den Gewinn unserer Liga um ein Tor verpassten. Oder bei unserem eigenen Hallenturnier im Halbfinale durch Siebenmeter-Schießen die Segel streichen mussten.

Wir haben gefeiert – bei fünf Turniersiegen und natürlich beim Gewinn der Meisterschaft im Sommer. Aber vor al-

lem haben wir gelernt – von den Kindern, mit den Kindern der Mannschaft, die ihre Wurzeln in 13 verschiedenen Ländern haben. Wir haben sportlich wie menschlich viele traurige und schöne Momente erlebt. Und so freuen wir uns auf die kommende Saison.

Denn nach wie vor wollen die Kinder vor allem eines: Spaß! Unsere kleine Pokalsammlung könnt ihr bei Stackmann Sport und Freizeit bewundern.

Wir trainieren Dienstag und Donnerstag 17 bis 18.30 Uhr am Schulzentrum Nord. Über die Trainingszeiten in der kommenden Hallensaison nach den Herbstferien halten wir euch über die Homepage auf dem Laufenden.

**Saul Sampaio Borges**  
Trainer (0178) 93 64 238



Die D-Jugend in der Bezirksliga - stehend von links: Saul, Yannick, Ben, Hazar, Blessing, Vincent, Torvin, Hadi, Luis, Jeremy, Elvert, Adam und Robert. Sitzend von links: Aaron, Walid, Abdu und Farshad.

## C-Jugend mit einem neuen Trainer

Ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Ronald Vass. Ich bin 2016 nach Hamburg gekommen um Fußball zu spielen. Ursprünglich komme ich aus Kanada und habe bisher in vier Ländern (Kanada, Ungarn, Spanien und Deutschland) Fußball gespielt. 2017 fing ich an, meine Trainerlizenz zu machen. Aktuell habe ich die B-Lizenz. Seit dieser Saison bin ich sportlicher Leiter der BSV-Jugend.

Ich freue mich auf meine neue Stelle im BSV und möchte mich bei Global Fruit Point und Stackmann bedanken, dass sie neben dem Herren-Bereich besonders die Jugend fördern.

Zusätzlich bin auch Trainer der C-Jugend, die 2017 neu aufgebaut wurde. In unserer ersten Saison (Kreisliga) haben wir einen guten 3. Platz erreicht. Jetzt spielen wir in der Bezirksliga, wo wir ganz oben mit dabei sein wollen. Wir trainieren 2 bis 3 mal die Woche, und



Die C-Jugend (Bezirksliga) mit Trainer und sportlichem Leiter Ronnie Vass.

wenn wir es zeitlich schaffen können, dann trainieren wir noch mehr.

Wir sind insgesamt 14 Kinder, die neben deutschen Wurzeln auch viele Wurzeln in anderen Ländern der Welt haben. Die Kinder sind sehr motiviert und wollen immer gewinnen. Sie geben immer

Gas und wollen immer mehr!

Wenn ihr 2004 oder 2005 geboren seid und Fußball spielen wollt, kommt gerne vorbei und absolviert ein Probetraining.

**Ronald Vass, C-Jugend Trainer**  
Mobil (0172) 70 16 338  
Ronnievass@gmail.com

NEUER JUGENDLEITER  
ROBERT KAYSER:

*Es tut sich was  
im Fußball-  
Nachwuchs...*

**Liebe Leser!**

In der Fußball-Jugendarbeit des Buxtehuder SV hat es in den vergangenen Monaten viele Änderungen gegeben. Im Januar 2017 habe ich mein Amt als Jugendleiter der Fußball-Sparte übernommen. Ich habe in den ersten Wochen und Monaten analysiert, was wir als Stadt und Verein benötigen, um zum einen den Kindern in Buxtehude eine sportliche Heimat zu bieten und zum anderen, was nötig ist, um eine Jugendarbeit zu ermöglichen, die sportliche Talente fördert.

Im Ehrenamt gibt es immer viele Dinge, die in ihrer Priorität geordnet werden müssen, da unmöglich alles auf einmal angegangen werden kann. Nachdem wir die im Spielbetrieb befindlichen Mannschaften stabilisiert, unser Equipment modernisiert und die nötigen Kontakte zusammen verknüpft hatten, entstand in den letzten Monaten ein Jugendkonzept, dem wir uns verpflichten wollen, um den Fußballern in Buxtehude die angesprochenen Möglichkeiten zu bieten.

In dieser Situation konnten wir mit „Global Fruit Point“ sowie „Stackmann Sport und Freizeit“ zwei Sponsoren gewinnen, die uns mit Herz und Leidenschaft unterstützen. Beide Unternehmen sind lokal in Buxtehude verankert und unterstützen mit besonderem Interesse den BSV für die Jugend.

Zu guter Letzt möchte ich mich selbst kurz vorstellen. Ich bin in Buxtehude vor einigen Jahren zugezogen. Als alleinerziehender Vater zweier Jungs kam ich, ohne selbst je Fußball im Verein gespielt zu haben, zum Kinder-Fußball. Erst als Papa, später als Trainer und heute nun als Jugendleiter.

Meinen sportlichen Werdegang habe ich im Radsport und später im Motorsport verbracht. Zu meinem heutigen Ehrenamt brachte mich die Bitte des Fußball-Abteilungsleiters im vorvergangenen Winter, da ich hier Erfahrungen aus meinem beruflichen Werdegang einbringen kann.

Sollten Sie mehr erfahren wollen, sprechen Sie mich gerne an.

Bei unseren Jugendspielen, den Spielen unserer 1. Herren oder auch in der Halle Nord, wenn unsere Handballer spielen.

**Herzlichst**  
**Robert Kayser**  
Jugendleiter Fußball  
Buxtehuder SV  
Jugendfussball@bsv-buxtehude.de

# Ein Buxtehuder auf dem Weg

*Regina Kemmerer: Was wir alleine nicht schaffen – das schaffen wir zusammen!*

Sibirien, Buxtehude und Tokio – was verbindet diese drei Orte?

Aus Sibirien kam Regina Kemmerer vor 18 Jahren nach Deutschland.

In Buxtehude hat sie sich den Traum vom eigenem Unternehmen und einer Familie erfüllt – sie ist Geschäftsinhaberin des Schönheits- & Entspannungssalon de Beauté, verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

In Buxtehude lernte sie beim Badminton Tim Haller kennen und seinen Traum von Tokio 2020. Tims Vision wurde für Regina zu ihrer persönlichen Mission.

Seit 2006 spielt sie selber leidenschaftlich Badminton und ist in ihrer Begeisterung für den jungen Para-Badminton-Spieler Tim Haller kaum zu stoppen. Dass es dieses außergewöhnliche Talent in Buxtehude gibt, das sollen alle erfahren.

„Als ich nach meiner zweiten Baby-Pause wieder beim Training eingestiegen bin und Tim dort gesehen habe, war ich ganz baff, was aus dem Jungen von damals geworden ist.“ Sie hat Tims Wer-

degang mitverfolgen können, seit er 8 Jahre alt war, hat erlebt, wie er sich – trotz Handicaps – immer wieder neuen Herausforderungen gestellt hat.

„Als ich erstmals hörte, dass er 2020 nach Tokio will, habe ich erst einmal gelacht. Ich konnte gar nicht glauben, dass er das tatsächlich ernst meinte.“

Schnell merkte sie aber, dass er das verdammt ernst meinte. Und schon viel auf diesem Weg geleistet hatte: Erfolgreiche Qualifikationen, extreme Reisen, Training am Olympia-Stützpunkt in Hamburg, Ernährungsumstellung, Fitness-Training, im Einzel zur Zeit Platz 13 in der Weltrangliste!

Regina Kemmerer war überwältigt von diesem ambitionierten Menschen, der sich immer wieder aufrafft und schon so weit gekommen ist.

Ihre Gedanken kreisten fortan nur noch um die eine Frage: Wie kann Tim geholfen werden, damit er nach Tokio kann. Schnell war ihr klar, dass in erster Linie Geld für die Qualifikationen benötigt wird.

Regina Kemmerer setzte sich mit

einer freien Journalistin in Verbindung. Tims Geschichte müsse präsenter werden. Sie nutzte zugleich Kontakte, um Werbe-Fotos zu ermöglichen.

In ihrem Salon berichtete sie ihren Kunden von Tim und seinem Werdegang. Sie Leuten nahebringen, dass auch vermeintlich weit entfernte Ziele sich erreichen lassen, wenn man bereit ist, dafür alles zu geben.

Regionale Geschäftsleute, die sie auf eine Spende für Tim ansprach, reagierten durchweg positiv. Als sich die große Spende durch Stadt Buxtehude und Sparkasse-Harburg-Buxtehude herumsprach, fanden sich schnell einige Geschäftsleute, um ebenfalls eine finanzielle Spende zu leisten.

Regina Kemmerer: „Jeder von uns hat sicherlich schon einmal einen großen Traum gehabt, genau wie Tim jetzt. Sein Traum ist realistisch, denn Punkte holt er sich regelmäßig bei internationalen Turnieren. Aber dafür muss Tim um die ganze Welt reisen. Deshalb braucht Tim unsere finanzielle Unterstützung für sein großes Ziel.“



Tim Haller und seine größte Unterstützerin: Regina Kemmerer.

## RATSKELLER



BUXTEHUDE

1. und 2. Weihnachtstag verschiedene  
**Weihnachtsmenüs**

**Silvester-6-Gang-Menü**  
mit Aperitif ab € 62,50

**Neujahr** ab 17 Uhr geöffnet

WIEDER IM RATSKELLER:

**Heißer Stein**

in verschiedenen Varianten

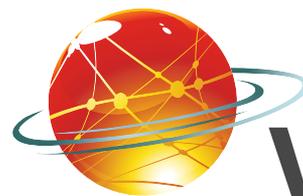
**Mittagstisch** ab € 7,20

Mo – Fr 12:00 Uhr – 14:30 Uhr

*Selbstgebrautes Bier*

*Catering von 10 – 300 Personen*

Breite Straße 2 · 21614 Buxtehude · Tel. 0 41 61 752 99 67



# WAPA

Steuerberatungsgesellschaft ETL GmbH

**Ihre Strategieschmiede**

für

- betriebswirtschaftliche Fragen
- steuerliche Gestaltungen
- Nachfolgegestaltung

Brüningstr. 6 · 21614 Buxtehude · 04161 5928-0

[www.wapa-steuerberatung.de](http://www.wapa-steuerberatung.de)

# nach Tokio 2020!



Viele Buxtehuder unterstützen den Badmintonspieler Tim Haller auf dem Weg zu den Para-Olympischen Spielen 2020 in Tokio. Vorstand Andreas Sommer (links) von der Sparkasse Harburg-Buxtehude und Bürgermeisterin Katja Oldenburg-Schmidt überraschten den jungen Sportler jüngst mit einer Spende von 9.000 Euro – ein Meilenstein auf dem weiten Weg zu Olympia!



*Sparkasse spendet für Tim Haller (23) und den Traum von den Paralympics*

## „Badminton ist für mich das Größte!“

Para-Badminton-Spieler Tim Haller vom Buxtehuder SV will an den Paralympischen Spielen im Jahr 2020 in Tokio teilnehmen. Dafür muss er auf weltweiten Turnieren um Punkte spielen, das macht die notwendige Qualifikation recht teuer. Die Sparkasse Harburg-Buxtehude und die Hansestadt Buxtehude unterstützen Tim dabei jetzt mit einer großzügigen Spende in Höhe von 9.000 €!

„Badminton ist für mich einfach das Größte“, sagt Tim Haller. Der 23-jährige Buxtehuder ist einer der besten deutschen Para-Badminton-Spieler und

momentan die Nummer 13 in der Welt-rangliste. Sein großes Ziel ist die Teilnahme an den Paralympischen Spielen im Jahr 2020 in Tokio. Und dafür kämpft das Mitglied des Buxtehuder SV täglich.

Tim Haller spielt sieben bis zehn Stunden Badminton in der Woche – manchmal auch zum Leidwesen seiner Mutter Rose-Mary Haller. „Aus der Halle bekommt man ihn nur schwer wieder raus“, sagt die Mutter, die selbst seit vielen Jahren Badminton spielt. Sie brachte Tim Haller zu diesem Sport, der im Volksmund auch „Federball“ heißt. Zum BSV-Training kommen noch Einheiten im Olympia-Stützpunkt Hamburg hinzu und Lauftraining.

Erst kürzlich ist Tim Haller mit zwei Bronzemedailien im Gepäck von einem international besetzten Wettkampf aus Brasilien zurückgekehrt. Sowohl im Einzel als auch im Doppel belegte er in Südamerika dritte Plätze. Und auch von den deutschen Titelkämpfen in Hannover brachte er einen Meistertitel mit nach Buxtehude. Im vergangenen Jahr nahm der Buxtehuder an Turnieren in São Paulo (Brasilien) und Colorado Springs (USA) teil.

Geboren wurde Tim Haller in Ludwigsburg bei Stuttgart. Er lebt aber

schon seit rund 15 Jahren in Buxtehude, sieht sich als echter Buxtehuder. Weil ihm einst das Zuschauen bei Badminton-Spielen seiner Mutter langweilig wurde, schaute er mal beim Jugendtraining des BSV vorbei. Tim Haller: „In erster Linie war es mir damals wichtig, neue Leute in meinem Alter kennen zu lernen. Schnell hatte mich dann aber das Badminton-Fieber gepackt. Denn dieser Sport macht nicht nur irre viel Spaß, sondern fordert einem alles an läuferischem und konditionellem Können ab. Konzentration und Respekt vor dem Können des Gegners sind hier oberstes Gebot.“

Seine Behinderungen sind eine rechtseitige Spastik an Arm und Bein, eine hochgradige Innenohrschwerhörigkeit beidseitig und eine Entwick-

lungsverzögerung. Das fällt Zuschauern auf den ersten Blick kaum auf. Tim Haller: „Egal, was im Training ansteht, ich bin bei allem dabei und ziehe mit den anderen gleich.“

Sein großes Ziel ist es, an den Paralympics in Tokio im Para-Badminton teilnehmen zu können. Unterstützt wird der Buxtehuder dabei dabei von seinem Arbeitgeber, der Firma Pankel in Harsefeld, wo Tim Haller als Fahrzeugpfleger arbeitet, von der Hansestadt Buxtehude mit Bürgermeisterin Katja Oldenburg-Schmidt an der Spitze und von der Sparkasse Harburg-Buxtehude. Wer Tim Haller auch bei seinem Traum von einer paralympischen Teilnahme in Tokio 2020 unterstützen möchte, findet Infos auf

[www.tim-fuer-tokio.de](http://www.tim-fuer-tokio.de)



### INFOBOX Badminton

Größe: 196 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Heike Koch

Telefon: (04161) 62252

E-Mail: [BSV.federn@gmx.de](mailto: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](http://www.badminton-bsv.de)

#### 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	



Die Abteilung Ju Jutsu & BJJ besteht erst seit kurzer Zeit und ist bereits die Heimat geworden für viele Sportlerinnen und Sportler. Der Spaß am Sport hat sie zusammen gebracht, und so ist eine tolle Gemeinschaft entstanden. Nur was machen diese Sportarten aus, dass sie so viele verschiedene Menschen motiviert und ehrenamtlich im BSV tätig werden lässt? Drei Sportler geben darüber gerne Auskunft.

Für Michael Schmidt ist Ju Jutsu die ideale Sportart, um sich auszupeinern und fit zu werden.



## Mit Verstand kämpfen lernen

Von Michael Schmidt

Warum ich BJJ mache? Ganz einfach, es macht unwahrscheinlich viel Spaß! Diese Sportart überzeugt nicht nur durch ein ausgewogenes Kraft/Ausdauer-Verhältnis, sondern viel mehr durch die notwendigen Techniken.

Für mich selbst stehen Technik und Effizienz an erster Stelle. Es fasziniert mich, dass ich immer wieder meinen Körper energieeffizient einsetzen muss, um das Maximale aus der Situation heraus zu holen – und das ohne wirklich Kraft einsetzen zu müssen. Einen größeren, schwereren und stärkeren Gegner kann man so leicht ins Ungleichgewicht bringen. Man lernt in dieser

Kampfsportart Möglichkeiten, sich gegen körperlich überlegene Gegner erfolgreich zur Wehr zu setzen. Dieses Prinzip kann nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag eingesetzt werden. Der richtige Körperschwerpunkt macht vieles einfacher.

Zudem ist es eine tolle Sportart, um sich auszupeinern und fit zu werden. Ich kann jedem interessierten Sportler, der nicht nur mit seiner Kraft, sondern auch mit seinem Verstand kämpft, diese Sportart sehr empfehlen.

### Capoeira

Capoeira ist eine tänzerisch-akrobatische Kampfsportart ohne Körperkontakt. Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene. Es werden Angriffs- und Verteidigungsbewegungen zu einem flüssigen Spiel kombiniert. Das Ganze findet in Kooperation mit der Capoeiraschule Arte Joganda in Hamburg statt.

**Kurs-Nr. 3417**  
**Dienstag 18 bis 19 Uhr**  
**Dauer: 30. Okt. bis 18. Dez. 2018**  
**Preis: € 80 (Mitglieder € 40)**

# Unsere große

## Das nächste Ziel: Der Blaugurt!

Von Michael Bansemer

Seit 2 ½ Jahren bin ich im BSV und trainiere in der Ju-Jutsu-Sparte als Mitglied der ersten Stunde. In der Zeit konnte ich die Entwicklung erleben – von der „Sparte“ mit 8 Sportlern zum heutigen Stand mit voller Matte.

Die Vielseitigkeit ist für mich ist das Schöne am Ju-Jutsu. Fitness- und Techniktraining sind abwechslungsreich, die starke Selbstverteidigungs-Komponente, in der jeder seine individuellen Stärken einbringen kann, begeistern mich immer wieder. Insbesondere da in der gemischten Gruppe mit Jugendlichen und Erwachsenen gemeinsam trainiert wird, kann jeder vom anderen lernen.

Ein wichtiger Punkt ist für mich auch, dass man mit jedem Alter einsteigen kann und in einer Gruppe individuell trainieren kann. Übungen die mir anfänglich noch schwer fielen, gehören heute für mich zum „normalen“ Trainingsalltag. Besonders die Fallschule, bei der Rollen, Fallen und Stürzen trainiert wird, kann ein wichtiger Trainings-teil für den Alltag werden.

Neben dem Spaß ist natürlich die

Weiterentwicklung des eigenen Könnens ein wichtiger Punkt. Mit dem Ausbildungs- und Prüfungssystem des Ju-Jutsu-Verbandes hat jeder einen Leitfaden für das persönliche Training und die Vorbereitung auf die Prüfungen, die halbjährlich stattfinden. Derzeit bereite ich mich auf die Blaugurt-Prüfung vor und möchte mich auch in der Gürtelfarbe noch steigern.

Am Freitagabend wird für mich das Wochenende mit dem Ju-Jutsu-Training eingeleitet. Beim Angrüßen vor dem Training ist die Arbeitswoche beendet und das Wochenende beginnt. Ich würde mich freuen, viele neue Leute auf der Matte kennenzulernen, die den Spaß am Sport in unserer tollen Truppe teilen.



### INFOBOX

#### Ju-Jutsu

**Größe:** 75 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Fabian Honnef

**Telefon:** (0160) 93 13 99 31

**Mail:** fabian@budospport-buxtehude.de

**Wo kann man reinschnuppern:**

Ju-Jutsu: 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.budospport-buxtehude.de](http://www.budospport-buxtehude.de)



Für Michael Bansemer beendet das Freitags-Training die Arbeitswoche – mit dem Sport beginnt für ihn das Wochenende.

# 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](mailto:INFO@WITS.DE) · [WWW.WITS.DE](http://WWW.WITS.DE)



### INFOBOX

#### Kickboxen

**Größe:** 41 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Ahmed Ibrahim

**Mail:** ahmed@buka-dojo.de

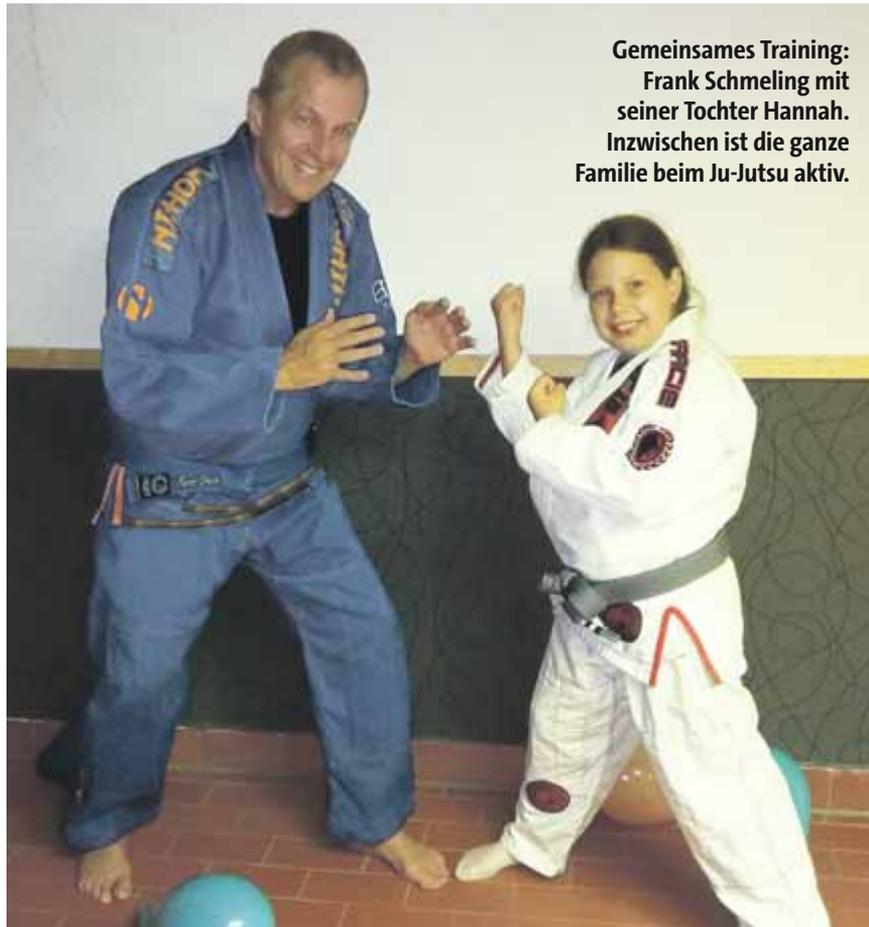
**Wo kann ich mal reinschnuppern?**

Interessierte können bis zu drei Trainingseinheiten unverbindlich besuchen.

**Weitere Infos im Internet:**

[www.buka-dojo.de](http://www.buka-dojo.de)

# Leidenschaft heißt Ju-Jutsu



Gemeinsames Training:  
Frank Schmeling mit  
seiner Tochter Hannah.  
Inzwischen ist die ganze  
Familie beim Ju-Jutsu aktiv.

## Vater und Tochter in einer Gruppe

Von Frank Schmeling

Vor drei Jahren habe ich mit 48 Jahren zum ersten mal das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz BJJ) trainiert. BJJ ist die süd-amerikanische Variante des „Kodokan Judo“ und wurde von den Brüdern Carlos und Helio Gracie entwickelt.

Helio war körperlich eher schwächling und konnte viele traditionelle Judo-Techniken nicht anwenden. Aus diesem Grund veränderte er bei vielen Techniken die Mechanik und Hebelwirkung und machte sie so effektiver und auch für körperlich schwächere Personen anwendbar. BJJ konzentriert sich auf den sportlichen Bodenkampf.

Das Training im BSV beginnt mit einer Aufwärmphase. Danach erklärt der Trainer eine Technik und Fragen können geklärt werden. Ist die Technik allen verständlich, wird diese mit einem Teamkollegen eingeübt.

Wer möchte, kann nach dem Technikeil rollen. Hier wird dann im sportlichen Wettkampf versucht, das Erlernete anzuwenden und den Gegner zum Tappen (zum Aufgeben) zu bringen.

Beim BSV sind alle sehr geduldig und es steht das gemeinsame Lernen im Vordergrund.

Mir gefällt besonders die Vielfältigkeit dieser Kampfkunst und der respektvolle Umgang miteinander. Auf der Matte trifft jung auf alt, und jeder kann daran wachsen und davon profitieren.

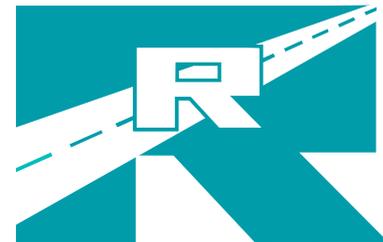
Meine Töchter haben ebenfalls Gefallen an diesem Sport gefunden. Es freut mich – auch als Familie – ein gemeinsames Hobby/Leidenschaft zu haben und diesem beim BSV nachgehen zu können. Da es BJJ-Training in dieser Form sonst nur jenseits der Elbe gibt, bin ich sehr erfreut, diesen Sport in Buxtehude ausüben zu können.

Es ist auch toll zu sehen, wie jeder sich individuell weiterentwickelt und über sich hinaus wächst. Ich freue mich über neue Gesichter auf der Matte, die die Begeisterung und den Spaß am BJJ teilen und ganz nebenbei eine sehr effektive Selbstverteidigung erlernen. Ein Einstieg in die Gruppe kann jederzeit stattfinden, unabhängig vom Alter und Fitness.

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

ACS®  
Kniesystem

ic  
implantcast  
Hergestellt in Deutschland



**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

# Boxer laufen gerne in der Gruppe

Box-Training wird oft als eines der härtesten im Amateur- und Freizeitsport bezeichnet. Auch wenn leicht der Eindruck entstehen könnte, dass der Sportler nur 3x3 Minuten die Arme hochhalten und ein bisschen schlagen muss, so täuscht dies doch gewaltig.

Während des Kampfes ist der Sportler aufgeregt, spannt unbewusst den Körper und somit viele Muskeln an, muss sich schnell bewegen auf weichem Untergrund, Schläge einstecken und auch austeilen. Es entstehen also sogenannte anaerobe Vorgänge, die Kämpfer gehen eine „Sauerstoffschuld“ ein, die während des Kampfes kompensiert werden muss.

Dies bedeutet, dass bei einer Überschreitung der aeroben Schwelle die Energiegewinnung aus dem anaerob-laktaziden Stoffwechselweg gewonnen wird. Der Laktatspiegel steigt an, die Sauerstoffzufuhr reicht nicht mehr aus, um den Energiebedarf zu decken, es kommt also zur Erschöpfung durch Übersäuerung.

Der anaerobe Schwellenbereich liegt bei etwa 88 bis 94 % der maximalen Herzfrequenz eines Sportlers. Die Frequenz lässt sich für Hobbysportler ganz einfach über eine Pulsuhr messen und sollte bei etwa 150 liegen.

Um diese Grenze zu verschieben, bietet die Boxsport-Abteilung des BSV ein freiwilliges Lauftraining in einer Laufgruppe an (für die Wettkämpfer eher nicht freiwillig...), das auch von unseren Breitensportlern in der Abteilung gern genutzt wird. Dieses Training sorgt u.a. somit dafür, dass den Wettkämpfern im Ring nicht so schnell die Puste ausgeht und die Leistungsreserven vergrößert werden, um erfolgreich die 3 Runden überstehen zu können.

Neben der Verschiebung der anaeroben Schwelle gibt es natürlich weitere Vorteile des Lauftrainings:

- Kräftigung der Bein- und Gesäß-

muskulatur für einen knackigen Po und schöne Beine

- Gewichtsreduktion für ein tolles Körpergefühl durch schlanke Figur
- Verbesserung der Gehirnaktivität
- Verbesserung der Herzaktivität
- Förderung des psychischen Wohlbefindens und Stressabbaus
- Stärkung des Immunsystems

Wie fit muss der Sportler sein, um bei unserer Laufgruppe mitmachen zu können? Die Intensität des Lauftrainings richten unsere Trainer Ralf Gruhn und Stephan Walcker-Meyer auf die Bedürfnisse und das Fitness-Level der Teilnehmer aus. Damit alle Läufer gleichermaßen auf ihre Kosten kommen, werden unterschiedliche viele oder große Runden gelaufen.

Manchmal treten die Sportler nicht nur bei Boxkämpfen an, sondern nehmen auch an anderen Veranstaltungen teil, wie z.B. Trainer Ralf Gruhn mit seinem Schützling Mahmut beim Buxtehuder Altstadtlauf. Am Ende konnten beide einen super 3. bzw. 5. Platz in ihrer jeweiligen Altersklasse erreichen!

Wann trifft sich die Laufgruppe?

Trainer Ralf Gruhn richtet das Training jeden Sonntagvormittag um 00 Uhr entweder im Jahnstadion oder im angrenzenden Forst aus.



Training auf der Bahn (oben), Spaß in der Gruppe (links), Erfolg im Wettkampf (unten): Trainer Ralf Gruhn und Mahmut freuen sich über Platz 3. bzw. 5. beim Altstadtlauf.



**INFOBOX**

**Boxen**

**Größe:** 91 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](http://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

## Bei uns bleiben keine Wünsche offen!



Am Pflingstmarkt • 21614 Buxtehude-Neukloster • Tel.: 0 41 61 / 78 953 • [www.party-service-hoef.de](http://www.party-service-hoef.de)

Weihnachts-Preisskat „just for fun“ mit neuem Angebot

# 10 Jahre Spaß mit Skat im BSV

Zum 10-jährigen Jubiläum der BSV-Skat-Abteilung wird es eine Neuerung beim schon traditionellen Weihnachts-Preisskat „just for fun“ (Einladung siehe Kasten) geben. Thorsten Pohl, stellvertretender Leiter der Skat-Abteilung, hatte die tolle Idee schon vor einiger Zeit mitgebracht, die nun endlich umgesetzt werden soll.

Neben dem üblichen Preisskat, bei dem die Besetzung der Tische ausgelost wird, wird in diesem Jahr zusätzlich ein Tisch-Preisskat angeboten. Das heißt: Es können sich jeweils auch 4er Tische

komplett anmelden, die dann unter sich jeweils die Siegerin oder den Sieger ermitteln. Es besteht also nicht die „Gefahr“, dass man mit Skat-Vereinsspielern an einen Tisch gerät und dort wohlmöglich das Gefühl hat spielerisch „unterzugehen“.

So kann es ein gemütlicher Skat-abend auch für Skatfreundinnen und -freunde werden, die nur selten die Gelegenheit zu einer Skatrunde haben – oder gerade auch für junge Leute, die noch nicht sehr lange Skat spielen, aber gerne einmal an einem Turnier teilnehmen wollen.

Jede 4er-Gruppe bzw. jeder Tisch spielt unter sich die Reihenfolge aus und erhält jeweils besondere Preise.

Aufgeschrieben und abgerechnet wird allerdings auch beim Tisch-Preisskat wie bei den „Profis“, nämlich mit 50 Punkten Bonus für jedes gewonnene Spiel und 30 Punkten für die Gegenspieler, wenn man sein Spiel verliert. Damit man nicht zu

**BSV** Preisskat  
-Just for fun-



*Neu: Jetzt auch für 4er-Gruppen, die unter sich bleiben möchten (Tisch-Preisskat)*

**am** 16.11.2018  
**um** 19.00 Uhr  
**im** DGH Dammhausen,  
Dammhauser Straße 61,  
21614 Buxtehude

**Startgeld** € 10,00

Anmeldung bitte bis zum 10.11.2018 in der BSV-Geschäftsstelle oder bei der BSV-Skat-Abteilung, Wolfgang Oldenburg, 04161/54218

Strafe zu zahlen (das sogenannte Abreizgeld).

Natürlich werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder einen Preis mit nach Hause nehmen. Die Startgelder von 10,00 Euro pro Person und auch die zu erwartenden Abreizgelder werden dabei in voller Höhe ausgeschüttet. Weiter aufgestockt werden die Preise außerdem noch von verschiedenen Sponsoren.

Wie schon in den vergangenen Jahren findet das Turnier wieder im Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen statt. Anmeldungen sind ab sofort in der BSV-Geschäftsstelle und beim Abteilungsleiter noch bis zum 10. November möglich.

Wer vorher schon einmal „trainieren“ möchte, ist herzlich eingeladen, bei den wöchentlichen Übungsabenden (jeweils mittwochs ab 19.15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen) vorbeizuschauen.

## BSV VON 1862 BUXTEHUDER SPORTVEREIN

### 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



## 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](http://www.gesabau.de)

Neu im BSV: Vorbereitungskurs Kind- und Eltern zum Anfängerschwimmkurs!

# So gewöhnen sich Kinder schon als Baby ans Wasser

Auch Eltern können Schwimmlehrer sein. Lehren kann man lernen.

Dieser Aufgabe sich zu stellen, seinem Kind Schwimmen beizubringen, kann man schaffen. Sich dazu Zeit nehmen und sich voll auf die Schwimmstunde einzustellen ist sehr wichtig.

Schritt für Schritt sich mit dem Wasser vertraut zu machen, ist Voraussetzung. Die Behauptung, dass wir von Natur aus Angst vor dem Wasser haben, ist falsch. Die Tatsache, dass die meisten Kleinkinder sich im Schwimmbecken bzw. in der Badewanne wohlfühlen bei 32 bis 34 Grad, widerlegt diese Aussage. Muskeln verkrampfen nicht, leicht und lockere Bewegung entspannt die Kinder und Eltern.

Die neuen Vorbereitungskurse des BSV auf das Anfängerschwimmen finden im Bewegungsbad Kayser bei ent-

sprechender Temperatur statt. Hier können Kleinkinder optimal ihre ersten Schwimm-Erfahrungen machen.

Wer sich im Wasser wohlfühlen will, muss in der Lage sein, ohne Hemmungen seinen Kopf unter Wasser zu bringen. Und unter Wasser die Augen zu öffnen.

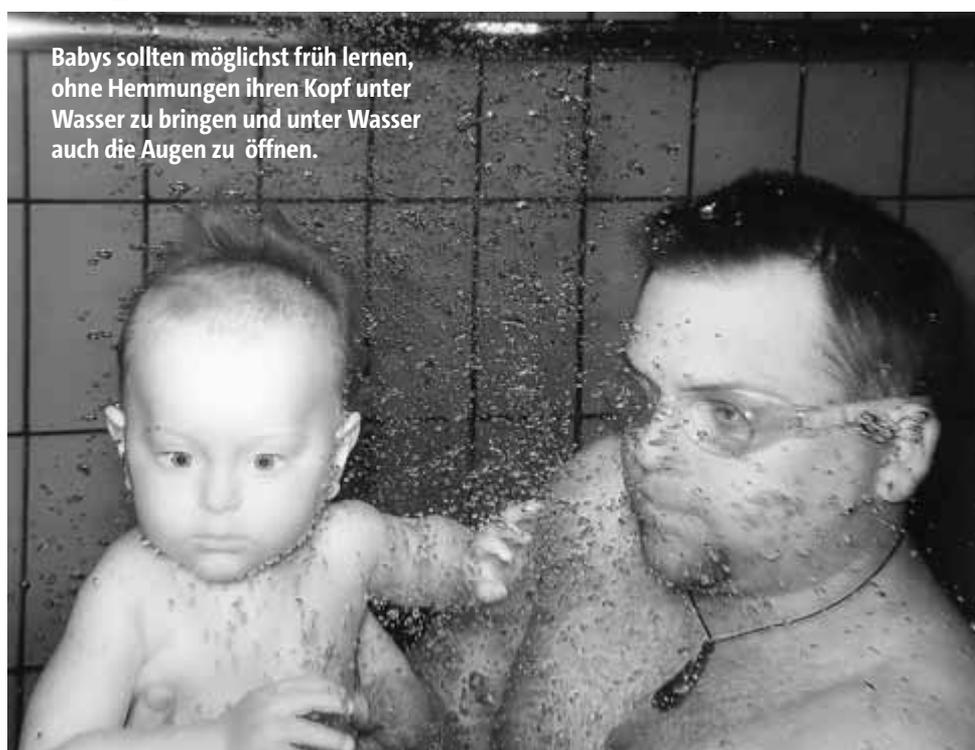
Geschlossene Augen stören das Gleichgewichtsempfinden und verunsichern. Selbstvertrauen ist alles. Dieses benötigen wir alle! Es ist das Ergebnis positiver Erfahrungen. Einzelne Fertigkeiten werden in sinnvoller Reihenfolge geübt und gelernt.

Übungen wie Fingerspiele, pusten, blasen, brummen tragen dazu bei. Gehen, laufen, hüpfen, gleiten im Wasser sind die Voraussetzung, Schwimmen zu lernen. Durch Anweisung werden Bewegungen mit Eltern und Kindern ausgeführt.

Schwimmen lernen ist das Lernen einer neuen Bewegungsform. Erstes Schwimmen ist das einfache Gleiten und Schweben auf dem Wasser.

Die Hilfestellung der Eltern ist hier anfangs sehr wichtig. Erst wenn die Kinder ohne Hilfe diese Übung ausführen können, erfolgt der nächste Schritt:

Alleine ins Wasser zu springen, ohne festhalten und den Kopf unter Wasser zu halten. Einfach abtauchen. So sind unsere Wasserratten frei und locker, um sich später stufenweise auf Arm- und



Babys sollten möglichst früh lernen, ohne Hemmungen ihren Kopf unter Wasser zu bringen und unter Wasser auch die Augen zu öffnen.

Beintätigkeit zu konzentrieren.

Auch Konzentration muss erstmal gelernt werden. Um diese Ziele zu erreichen, müssen die Eltern viel Geduld und Zeit aufbringen, bis diese Fertigkeiten beherrscht werden. Üben, üben, üben! Der Einsatz lohnt sich bestimmt für beide. Jede Stunde ist auch immer wieder ein Erlebnis. Schwimmen ist sehr gesund, bringt viel Spaß und Freude. Wichtig ist, regelmäßig schwimmen zu gehen.

Zum Abschluss der Schwimmstunde ist es immer wieder schön, strahlende, leuchtende Kinderaugen und stolze Eltern zu sehen.

Nach Beendigung des Vorberei-

tungs-Kurses folgt dann der Anfängerschwimmunterricht ohne Eltern im Wasser.

Der Weg vom Nicht-Schwimmer zum sehr guten Schwimmer erfolgt dann auch wieder stufenweise.

Zum ersten Mal in meiner Schwimmlaufbahn haben Drillinge diesen fortgeschrittenen Schwimmkurs besucht und erfolgreich mit Seepferdchen-Abzeichen im Heidebad – Buxtehude am 30.06.2018 abgeschlossen.

„Herzlichen Glückwunsch“ für Frida, Elisa und Anna Kemp!

Viele Schwimmgrüße  
Sabine Neumann

## INFOBOX Schwimmen

Größe: 150 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

## IMPRESSUM

Dieses Sonderheft „BSV-AKTUELL“ erscheint am 24. Oktober 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, Lukas Reineke, 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

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



Die sportlichen Drillinge Elisa, Anna und Frida haben im Schwimmkurs von Sabine Neumann ihr Seepferdchen-Abzeichen erworben.

## 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 ist flexibel fürs Training einsetzbar.

Die Kurse am Montag um 19.30 und 20.15 Uhr im Aquarella sind z. Zt. alle belegt. Auch der Kurs donnerstags um 20.00 Uhr im Estebad Kayser ist voll. Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle, ob es eventuell noch Restplätze gibt.

**Kurs-Nr. 2307 mit Sabine Neumann/Lisa Beyer**  
Samstag 9 Uhr im Aquarella

Dauer: 15. September bis 24. November 2018  
-> Quereinstieg ab 3. November 2018 möglich /  
Preis € 80 (Mitglieder € 41,60)

**Kurs-Nr. 2107 mit Lisa Beyer**

Samstag 9 Uhr im Aquarella  
Dauer: 12. Januar bis 2. März 2019  
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

**Kurs-Nr. 2207 mit Lisa Beyer**

Samstag 9 Uhr im Aquarella  
Dauer: 9. März bis 4. Mai 2019 (ohne 13.+20. April 2019)  
Preis: 70 € (Mitglieder 36,40 €)

**Kurs-Nr. 2201 mit Sabine Neumann/Lisa Beyer**

Montag 15 Uhr im Estebad Kayser  
Dauer: 8. Oktober bis 17. Dezember 2018  
-> Quereinstieg ab 29. Oktober 2018 möglich /  
Preis € 80 (Mitglieder € 41,60)

**Kurs-Nr. 2101 mit Lisa Beyer**

Montag 15 Uhr im Estebad Kayser  
Dauer: 7. Januar bis 25. März 2019  
Preis: € 120 (Mitglieder € 62,40)

Bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen!

## 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. 2107 mit Lisa Beyer im Aquarella**

Dienstag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr  
Dauer: 8. Januar bis 26. Februar 2019  
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

**Kurs-Nr. 2207 mit Lisa Beyer im Aquarella**

Dienstag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr  
Dauer: 4. März bis 30. April 2019 (ohne Osterferien)  
Preis: € 70 (Mitglieder € 36,40)

## Kinderschwimmen

Seit September laufen wieder Kinderschwimmkurse im Aquarella und Estebad Kayser. Über 250 Kinder lernen im BSV schwimmen oder erweitern ihre Schwimmfähigkeiten und erwerben dabei auch neue Schwimmabzeichen.

Zur Zeit bietet der BSV folgende Kurse an:

- 3–4 jährige mit Eltern
- 4–5 jährige
- Seepferdchen-Kurse
- Bronze-Kurse | Silber-Kurse | Gold-Kurse

Über freie Plätze in den Kursen, die im Januar 2019 beginnen, kann die Geschäftsstelle des BSV (Stavenort 15-17, Tel. 04161 -3482) Anfang/Mitte Dezember Auskunft geben. Das genaue Anmelde-Datum finden Sie auf [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)

Wir freuen uns auf alle neuen Schwimmkinder!

Bitte beachten Sie: Es gibt keine Warteliste. Babyschwimmkurse laufen extra. Für diese Kurse (siehe

Auflistung) ist eine Anmeldung jederzeit möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## 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“.

Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle, ob es noch freie Plätze gibt.

**Kurs-Nr. 2110 mit Lisa Beyer**

Samstag 17 bis 17.45 Uhr  
Dauer: 12. Januar bis 2. März 2019  
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

**Kurs-Nr. 2210 mit Lisa Beyer**

Samstag 17 bis 17.45 Uhr  
Dauer: 9. März bis 4. Mai 2019 (ohne 13.+20. April 2019)  
Preis: € 70 (Mitglieder € 36,40)

**12. Buxtehuder**  
**Weihnachts-Tombola**  
**2018**

ZUGUNSTEN DER  
BUXTEHUDER  
HANDBALL-JUGEND

**GEWINNE**  
Über 600 tolle Preise – nähere Infos gibt's im  
BSV-Shop (Viverstraße 2) und unter [www.bsv-live.de](http://www.bsv-live.de)

**VERKAUF**  
BSV-Shop, alle Filialen der Sparkasse Harburg-Buxtehude  
in Buxtehude, Sporthaus Stackmann sowie  
Marktkauf (Kunden-Center Bahnhofstraße)  
und viele weitere Geschäfte

**GROSSE TOMBOLA-PARTY**  
am 30. Dezember 2018 ab 18.00 Uhr  
in der Halle Nord mit öffentlicher Verlosung  
der Gewinne unter notarieller Aufsicht

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

**LOSPREIS: 5 EURO**

Für alle Kurse gilt: Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen.  
Infos und Anmeldung in der BSV-Geschäftsstelle, Tel. (04161) 34 82

Erfolgreicher Saisonverlauf und Ferienspaß für die Jüngsten

# Großer Tennis-Spaß am Heuweg

Eine erfolgreiche Saison liegt hinter den Tennis-Herren des TV Buxtehude-Alt-kloster. Sie sicherten sich ungeschlagen den Titel in der Bezirksklasse und den damit verbundenen Aufstieg in die Bezirksliga. Fünf Siege (Neu-Wulm-storf, Nordheide, Lüchow, Ramelsloh, Lüneburg) und ein Remis (Seppensen) verbuchten die erfolgreichen Buxtehu-der am Ende.

Besonders die mannschaftliche Ge-schlossenheit und Ausgeglichenheit der einzelnen Ak-teure machte sich dabei positiv be-merkbar. So wurde in der kompletten Saison insgesamt nur eine Doppel-Partie verloren. Dies hatte maßgeb-lichen Anteil am Gesamterfolg, sind sich Mann-schaftsführer Nico Zobel, Jonas Streckwall, Lennart Nis-sen, Stefan Myska, Tim Moritz von Kries und Alexander Noack sicher.

Im oberen Tabellenbereich konnten sich mit Platz 3 auch die Herren 50 im ersten Jahr nach dem Aufstieg in die Verbandsklasse platzieren. Knapp die Tabellenspitze verpasst haben die Her-ren 60 in der Regionsliga, sie erreichten einen hervorragenden 2. Platz. Souv-erän den Klassenerhalt sicherte sich die

Mannschaft der Herren 30 in der Regi-onsklasse. Einzig die Herren 50 II, in der ganzen Saison mit personellen Pro-blemen geplagt, konnte die Klasse nicht halten. Im Damenbereich wurde erst-mals in der Doppelrunde gespielt.

Für die neue Saison strebt der Verein den Aufbau einer schlagkräftigen Da-men-Mannschaft an, hier werden in al-len Altersklassen noch Damen gesucht, die Freude am Tennissport haben.

Für die Jüngsten gab es auf der Ten-nisanlage am Heu-weg 2 in Altkloster in diesem Sommer erstmals ein 2-tägi-ges Feriencamp. Unter Leitung von Trainerin Karolin Marten, die von zwei weiteren Train-ern und einem Helfer unterstützt wurde, gab es jede Menge Gelegen-

heit, spielerisch dem Tennissport nahe zu kommen. Neben jeder Menge Praxis auf dem Tennisplatz wurden aber auch theoretische Grundlagen gelegt. Bei Temperaturen um 30 Grad kam auch der Spaß nicht zu kurz und der Pool erfreute sich allseits großer Beliebtheit.

Weitere Tenniscamps sind in Vor-berereitung. Interessierte können sich bei Karolin Marten, Mobil (0173) 4844 111 oder k.marten@gmx.de melden.



**TENNISVEREIN**  
Buxtehude-Alt-kloster



Erfolgreiche Herren-Teams mit Nico Zobel, Jonas Streckwall, Lennart Nissen, Stefan Myska, Tim Moritz von Kries und Alexander Noack.

Fotos unten: Viel Spaß hatten die Kinder und Jugendlichen beim sommerlichen Ferien-Camp.



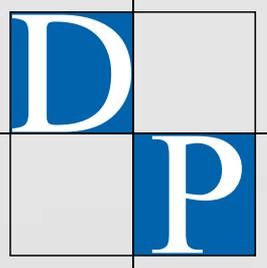
**INFO** BSV-Mitglieder können auf der Tennisanlage unseres Partnervereins TV Buxtehude-Alt-kloster spielen.

95€ Jahresgebühr für Erwachsene, bei Eintritt nach dem 15. Juli nur 50€ Jahresgebühr. 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, mobil (0157) 31 80 86 42



## Ingenieurbüro für Bauwesen Dagmar Pallmann

Statische Berechnungen  
Schal- und Bewehrungspläne  
Wärmeschutznachweise

Harburger Str. 28  
21614 Buxtehude

Tel.: 0 41 61 / 72 35 - 0  
Fax: 0 41 61 / 72 35 - 21

info@ingbuero-pallmann.de  
www.ingbuero-pallmann.de

Tischtennis-Abteilung des BSV in einer Spielgemeinschaft mit dem ASC

# Wieder mehr Kids an der Platte!

Seit Sommer 2017 bilden die Tischtennis-Abteilungen des BSV und des Altländer-Sport-Club eine Spielgemeinschaft. Die Personal-Situation in den Herren-Mannschaften zwang dazu. Vier Herren-Teams treten seitdem gemeinsam im Punktspielbetrieb an.

Zu Beginn der Saison 2018/2019 werden sie zudem in einem einheitlichen Trikot antreten. Damit setzen wir nun ein Ausrufezeichen in der Entwicklung der Spielgemeinschaft.

Zudem ist aktuell geplant, die Jugendmannschaften zusammenzulegen, um sie im Hamburger Tischtennisverband für Punktspiele zu melden. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind bei uns zu den unten angegebenen Trainingszeiten herzlich willkommen.

Nachdem unser ehemalige Trainer Günter Häusgen in den verdienten Ruhestand wechselte, wurde es zunächst etwas ruhiger. Jetzt aber finden nach und nach wieder mehr Kinder Gefallen am Tischtennis. Und so entschied sich ein ehemaliger Jugendspieler, Trainer zu werden und übernahm ab August 2017 jeden Montag das Training. Seitdem scheinen sich die Lage und die Anzahl der Kinder zu stabilisieren.

Im Moment handelt es sich dabei um eine Anfänger-Gruppe. Wer mindestens acht Jahre alt ist und sich überlegt, mit Tischtennis anzufangen, sollte einfach mal vorbeikommen und es ausprobieren. Zum Einüben der Schläge wenden wir unter anderem eine Ballmaschine an, dessen Tempo, Richtung und Reichweite sich individuell dem Spielvermögen anpassen lässt.

Damit sich die Kinder und Jugendlichen untereinander messen können, veranstalten wir jedes Jahr ein Vereinsturnier und führen eine Rangliste, mit deren Hilfe sich die Kinder herausfordern können.

Des Weiteren fanden Freundschaftsspiele mit dem Post SV Buxtehude und dem Altländer SC statt. Auch wenn unsere Jungs noch kein Freundschaftsspiel gewinnen konnten, waren sie schon auf sich und ihre Doppelpartner stolz, mit denen sie einzelne Spiele gewannen.

Was uns vor allem am Training gefällt, ist, dass Aufgaben individuell – abhängig vom Spielniveau und -Interesse – zugeteilt werden. So muss der Tim, der nur zum Training kommt, weil der beste Freund dahin geht, lockerere Aufgaben machen, als Alexander, der mal ein richtiger Profi werden will.

Zurzeit sind vier Herrenmannschaften von der 2. Landesliga bis zur 3. Kreisliga gemeldet. Darin trifft man auf Gegner aller Altersklassen. In Extremfällen sogar auf zwölfjährige Supertalente oder 85+-jährige, die noch fit genug sind. Abhängig vom Spielstil gibt es verschiedene Materialien bei den TT-Schlägern, die Vor- und Nachteile mit sich bringen. Das macht Spiele oft interessanter.

Spielpläne, Ergebnisse und Tabellen sind über [tt-maximus.de](http://tt-maximus.de) Spielbetrieb im Internet öffentlich abrufbar.

Wir freuen uns auf jeden. Bis bald!

**Euer Pressewart und Jugendtrainer  
Mohamad Chamouni**

## BSV VON 1962 ALTLÄNDER SPORTVEIN INFOBOX Tischtennis

Größe: 44 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Schöntaupe

Telefon: (04161) 61966

E-Mail: [schoene-taube@gmx.de](mailto:schoene-taube@gmx.de)

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können zu den Trainingszeiten vorbeikommen oder Herrn Schöntaupe kontaktieren.

Weitere Infos im Internet:

[www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)



Die Tischtennisspieler trainieren in der Albert-Schweitzer-Halle und in der Sporthalle Rotkäppchenweg.



### DAS ANGEBOT DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Montag	16.30–18.00 ab 18 Uhr	Alter 9–17 alle Altersklassen freies Erwachsenentraining	Albert-Schweitzer-Schule Albert-Schweitzer-Schule
Mittwoch	18.00–20.00	(alle Altersklassen)	GS Rotkäppchenweg
Freitag	18.30–20.30	(alle Altersklassen)	GS Rotkäppchenweg
Trainer: Mohamad Chamouni, Niklas Lieder, Wolfgang Schöntaupe			



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



Der Buxtehuder Sportverein plant eine völlig neue Vereinssatzung

# So tickt künftig der BSV!

## Von Uwe Neuhaus

Sobald mehrere Menschen eine Gemeinschaft bilden, stützt sich diese auf Regeln. Diese müssen nicht immer aufgeschrieben sein; so gibt es in kleineren Gruppen unausgesprochene Regeln, sogenannte Hackordnungen, bei denen stärkere oder lautstarke Personen die Entscheidungen an sich ziehen. Im Geschäftsbereich werden Regeln oft in Verträgen vereinbart. Größere Gesellschaften formulieren ihre Regeln in Form von Vorschriften und Richtlinien.

Die wichtigste Regelung für die Bundesrepublik Deutschland ist das Grundgesetz – die Verfassung. Darin steht, was für uns alle die Grundlage darstellt und wie in unserem Land Entscheidungen zustande kommen.

Eine Satzung ist so etwas wie das Grundgesetz für einen Verein. Auch in einer Satzung ist vereinbart, was den Mitgliedern wichtig ist und wie, von wem und was entschieden wird.

Die Satzung des BSV ist, von geringen Änderungen abgesehen, inzwischen über 20 Jahre alt. In dieser Zeit haben sich unsere Gesellschaft, unsere Mitglieder, wichtige Rahmenbedingungen und der Sprachgebrauch erheblich verändert.

Besonders aber ist unser Verein viel größer geworden. Inzwischen sind etwa 4.500 Mitglieder bei uns sportlich aktiv. Ein solch großer Verein kann nicht mehr nur durch Ehrenamtliche geführt und organisiert werden. Obwohl der BSV schon vor drei Jahren mit Stefanie Teske eine hauptamtliche Geschäftsführerin eingestellt hat, verbleibt die Verantwortung und auch die Haftung für alle Handlungen bei den ehrenamtlichen geschäftsführenden Vorstandsmitgliedern.

## Was ist anders in der neuen Satzung?

Die wesentliche Änderung besteht in der neuen Vereins-Organisation. In der neuen Satzung gibt es ein neues Organ, das für die strategische Ausrichtung des Vereins und die Repräsentation nach außen zuständig ist, das Präsidium.

Das operative Tagesgeschäft betreibt zukünftig ein kleinerer Vorstand (3 bis 5 Mitglieder), der gleichzeitig auch verantwortlich und haftbar für alle Vorgänge im Verein ist. Dieser Vorstand wird durch das Präsidium berufen.

Das Präsidium gibt dem Vorstand die strategischen Ziele vor, unterstützt und berät den Vorstand und nimmt regelmäßig dessen Bericht entgegen. Zu wesentlichen Entscheidungen muss das

Präsidium vorher gehört werden und zustimmen.

- Nach wie vor sind die Mitglieder das wichtigste Entscheidungsorgan. Sie wählen nicht nur in der Mitgliederversammlung das Präsidium, sondern in ihren Abteilungen auch die Abteilungsleitungen. Darüber hinaus können sie an allen Sitzungen aller Gremien teilnehmen.

- Das Präsidium beruft die Vorstandsmitglieder. Diese bilden gemeinsam mit den von den Mitgliedern gewählten Abteilungsleitungen den erweiterten Vorstand. Der Vorstand und die Abteilungsleitungen sind verantwortlich für das operative Geschäft.

- Auch der Zweck des Vereins ist nun klarer und aktueller formuliert und an unsere Leitsätze angepasst.

- Die Besetzung der Gremien ist in der neuen Satzung zudem flexibel definiert. So kann der Verein zum Beispiel auf zunehmendes oder sinkendes Interesse an ehrenamtlichen Funktionen reagieren.

- Eine wesentliche Änderung betrifft die Vereinsjugend. Die jugendlichen Vereinsmitglieder bestimmen zukünftig selbst, wen sie in das Präsidium entsenden. Bisher mussten die von der Jugend gewählten Vertreter noch von den „Erwachsenen“ bestätigt werden. Zudem erhalten sie Rede- und Antragsrecht im Vorstand.

- Um die Verankerung in der Stadt und der Region zu stärken, kann das Präsidium einen Beirat aus kreativen Personen oder Institutionen berufen, auch wenn diese nicht Mitglieder im Verein

sind. Ein solcher Beirat kann wertvolle Tipps und Empfehlungen geben aber auch kritische Aspekte vortragen. Ein Entscheidungsrecht hat ein Beirat nicht.

- Nicht zuletzt wurden die Struktur und die Wortwahl der heutigen Umgangssprache angepasst.

## Wie ist die neue Satzung entstanden?

Der Vorstand hat nach Beschluss des erweiterten Vorstands ein kleines Team aus hauptamtlichen, ehrenamtlichen, erfahrenen und nicht in einer Funktion befindlichen Personen zusammengestellt. Dieses Team hat in bisher 26 mehrstündigen Sitzungen Satz für Satz und Paragraph für Paragraph diskutiert und formuliert.

Nach jedem Meeting wurde der aktuelle Arbeitsstand zusammen mit einer Gegenüberstellung der alten Satzung an alle Abteilungsleitungen und den Vorstand geschickt, mit der Bitte um Verbreitung in den Abteilungen. Dadurch konnten die Mitglieder jederzeit kritisch und konstruktiv auf die Entwicklung Einfluss nehmen. Viele Abteilungsleiter aber auch einige Mitglieder haben hiervon Gebrauch gemacht und wurden zur Erörterung ihrer Einwände oder Vorschlag in nächste Sitzung des Satzungsteams eingeladen. Letztlich ist daraus der abschließende interne Entwurf entstanden.

Dieser Entwurf wurde noch einmal an Experten, unter anderem an eine Deutschlehrerin (Grammatik, Satzbau,

Ausdruck), Juristen (Rechtskonformität), eine Genderexpertin (weitgehend geschlechtsneutrale Bezeichnungen) und natürlich an Kreissportbund (KSB) und Landessportbund (LSB) zur Prüfung gegeben.

Deren Anmerkungen und Vorschläge hat das Satzungsteam noch einmal entgegengenommen und bei Erfordernis eingebaut. Ganz am Ende hat das Finanzamt den Entwurf erhalten und nach ausgiebiger Prüfung die Gemeinnützigkeit testiert.

## Wie erfolgt die Umsetzung?

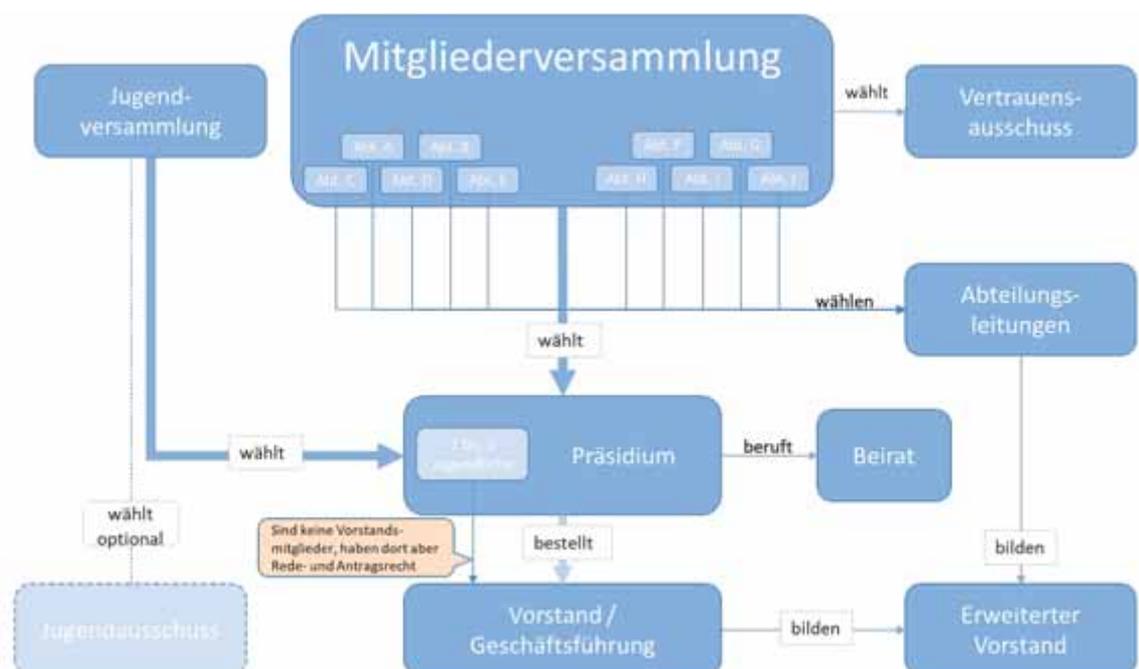
Der letztlich abgestimmte Entwurf wird zunächst am 17. Oktober dem erweiterten Vorstand präsentiert und soll dort nach ausgiebiger Diskussion als Empfehlung beschlossen werden.

In einer gesonderten Mitgliederversammlung im letzten Quartal 2018 wird die neue Satzung dann endgültig durch das höchste Vereinsgremium beschlossen und soll zum Tage der 1. Mitgliederversammlung 2019 wirksam werden. Dazwischen erfolgt die Eintragung der neuen Satzung in das Vereinsregister des Amtsgerichts Tostedt.

Im Rahmen der 1. Mitgliederversammlung 2019 werden dann die Mitglieder in die neuen Funktionen gewählt.

Jedes interessierte Mitglied hat jederzeit die Möglichkeit, den aktuellen Entwurf der neuen Satzung in der BSV-Geschäftsstelle einzusehen oder als Ausdruck mitzunehmen.

## Das ist die neue Vereinsorganisation des BSV





### 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.

## BSV-Weihnachtsmärchen: Aschenputtel am 9. Dezember!

Das Weihnachtsmärchen des BSV hat eine große Tradition: In diesem Jahr kommt das Grimmsche Märchen „Aschenputtel“ zur Aufführung.

Die Vorstellung beginnt am Sonntag, 9. Dezember um 14.30 Uhr in der Aula der Halepaghen-Schule. Der Vorverkauf läuft bereits. Karten zum Preis von 8 € für Erwachsene sowie 5 € für Kinder gibt es ab sofort in der BSV-Geschäftsstelle am Stavenort.



## 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	21	Metz Hoch- und Tiefbau	34
ARAL Tankstellen Kallweit	22	Orthopädie-Praxis Dr. Siemsen	16
Autohaus Eberstein	13	Physiopraxis Lasarzik & Lohmann	10
Druckerei Pusch	28	Rademacher Immobilien	8
GESA-Bau	41	Ratskeller Buxtehude	36
Gorch-Fock-Apotheke	2	Rischkau Sand- und Fuhrbetrieb	39
Großenbacher Zahnarzt-Praxis	32	Schönecke Geflügelhof	3
HairCut	8	Schulenburg Architekten	12
Hans Tesmer AG	25	Sparkasse Harburg-Buxtehude	48
HBI	20	Stackmann Sport & Fitness	29
Hillert Bäckerei Konditorei	2	Stadtwerke Buxtehude GmbH	17
Höft Party-Service	40	Swinegel Waschpark	24
implantcast GmbH	23 + 39	Tobaben Malereibetrieb	34
Ingenieurbüro Pallmann	44	Vagabundreisen	5
Keimling Naturkost	5	Watzulik Büro- und Kopiertechnik	26
Kommunikationskontor	23	WAPA Steuerberatungs GmbH	36
LLS Projektentwicklung	33	WITS GmbH	38
Media Markt	9	Zeitungsverlag Krause	45

### Aus dem BSV-Kalender 2018/19

26. Oktober	Halloween	Halle Nord
9. November	BSV-Abend bei Stackmann (ab 18.30 Uhr)	Stackmann Sport
17. November	BSV-Sportshow (17 Uhr)	Halle Nord
1./2. Dezember	12. Buxtehuder Badminton-Weihnachtsturnier	Schulzentrum Süd
9. Dezember	BSV-Weihnachtsmärchen Aschenputtel (14.30 Uhr)	Halepaghen-Aula
26. Dezember	Fußball-Hallenturnier (ab 13 Uhr)	Halle Nord
30. Dezember	Bundesliga-Heimspiel BSV – Bayer 04 Leverkusen (15 Uhr)	Halle Nord
13. Januar	Danke-Brunch	Ovelgönner Hof
9. Februar	McDonalds-Judo-Cup (U10 + U13)	Halepaghen-Halle
23. März	Badminton-Familientag 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Halepaghen-Halle
2. April	Jahreshauptversammlung BSV	
5. Mai	RTF „Has & Igel“ (ab 9 Uhr)	SZ Süd
25./26. Mai	BUXTE-CUP (Jugendturnier)	SZ Süd
8. September	15. Buxtehuder Altstadtlauf	Altstadt

## BSV-Abend bei Stackmann

Unser Partner „Stackmann Sport & Fitness“ lädt wieder zu einem exklusiven BSV-Abend ein am Freitag, 9. November 18.30 bis 21.00 Uhr in der Stackmann-Sportabteilung. In dieser Zeit können alle Mitglieder die BSV-Kollektion von Erima sowie viele Sportkleidung anderer Marken zu Sonderkonditionen erwerben (ausgenommen von der Rabattierung sind Outdoorartikel,

Lauf-Uhren, Fashionschuhe und Fußballartikel).

Wir freuen uns über Euer Kommen. Auch Eure Familienangehörigen sind herzlich willkommen.

Parken könnt ihr im Parkhaus, das bis zum Ende der Veranstaltung für uns geöffnet sein wird. Bitte seid pünktlich, da ihr nach 19.00 Uhr nicht mehr in das Stackmann-Haus kommt!

BESONDERS SCHAURIG VERKLEIDET

# HALLOWEEN

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

26.10.2018 | 15:00 – 17:00 UHR  
 IM SZ NORD | EINTRITT FREI

### Der Buxtehuder SV sucht:

- Überungsleiter/Trainer für die Bereiche
  - Schwimmernkurse (Seepferdchen, Bronze)
  - Rehabilitationssport Wassergymnastik
  - Herzsport / Innere Medizin



Die **Abteilung Kickboxen**, das BuKa-Dojo im Buxtehuder SV sucht eine/n kompetente/n und engagierten Karatetrainer/in (w/m).

Die **Tanz-Abteilung** sucht einen Tanzlehrer / Tanztrainer für Gesellschaftstanz und Modetänze, der die bestehenden Gruppen am Freitag und am Mittwoch übernehmen kann und sich am Aufbau einer neuen Gruppe beteiligen möchte. Unterrichtszeiten jeweils 90 Minuten zwischen 18:45 Uhr und 22:45 Uhr.

Die **Triathlon-Abteilung** im Buxtehuder SV ist mit über 200 Mitgliedern eine der größten in Niedersachsen. Wir wachsen weiter und suchen kompetente und engagierte Schwimmtrainer (m/w).

Für weitere Informationen und bei Interesse wenden Sie sich bitte an:  
 Buxtehuder SV, Geschäftsführerin Stefanie Teske  
 Telefon: (04161) 99 57 97 E-mail: stefanie.teske@bsv-buxtehude.de



# Zahlen ist einfach.

175  
Jahre

[spkhb.de/mobilesbezahlen](https://spkhb.de/mobilesbezahlen)

Weil man dafür nichts weiter als das Handy braucht. Jetzt App\* „Mobiles Bezahlen“ runterladen.

\* Für Android™ und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar. Android ist eine Marke von Google LLC

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse  
Harburg-Buxtehude