

# BSU aktuell



Vereinsnachrichten des Buxtehuder Sportvereins von 1862 e. V. · Ausgabe März 2019 · Ihr GRATIS-EXEMPLAR



## Mit Power ins Sportjahr 2019

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

Aerobic & Jazz-Dance • Badminton • Boxen • Fitness • (Flag-)Football • 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 2019 – mit klaren

## Liebe Vereinsmitglieder!



Im Rahmen unserer Jahreshaupt-Versammlung am 02. April 2019 um 19 Uhr in der Gaststätte „Zur Gilde“ in Buxtehude wird eine neue und modernere Satzung in Kraft treten.

Mit viel Herzblut und Kreativität in 26 Sitzungen haben das Satzungsteam mit Regina Burneleit, Stefanie Teske, Horst Glißmann, Uwe Neuhaus und mir diese zukunftsweisende Satzung erarbeitet. Der Vorstand und die Abteilungsleiter haben die schrittweise Entwicklung immer kreativ begleitet und waren mit der geleisteten Arbeit sehr zufrieden, so dass dann die außerordentliche Mitgliederversammlung am 31. Januar (mit 56 Ja-Stimmen, zwei Enthaltungen und einer Gegenstimme) ihre Zustimmung gegeben hat.

Damit beginnt ab April eine neue Ära in der 157jährigen Vereinsgeschichte des BSV und ist dann damit sehr, sehr gut aufgestellt.

Das bedeutet aber auch, dass die Amtszeit des amtierenden Vorstandes mit Regina Burneleit, Wolfgang Watzulik, Wolfgang Eggers, Peter Pünjer, Ralf Kappel und Steffan Büch vorzeitig endet.

Ein neues Präsidium – bestehend aus sieben Mitgliedern – wird dann gewählt.

Unabhängig davon möchte sich der noch amtierende Vorstand von ganzem Herzen bei allen BSVern bedanken. Für uns war es großartig, als Team für diesen traditionellen und so erfolgreichen Verein gemeinsam wirken zu dürfen.

Wir haben in dieser Zeit tolle Mitglieder, leidenschaftliche Trainer und Übungsleiter, sowie ein engagiertes Geschäftsstellenteam kennen und schätzen gelernt. Genauso unsere motivierten Abteilungsleiter haben uns großen Respekt abverlangt.

Wir haben dabei auch unseren Slogan „BSV – ein Erlebnis“ immer wieder vorgefunden und als zutreffend empfunden.

Wir sind auch sehr glücklich darüber, dass wir die Basis für „Der BSV – mit klaren Zielen in die Zukunft“ legen konnten. Das sind unter anderem

- die bereits erwähnte Satzung und eine neue Geschäftsstelle mit angemessener Größe und funktionellen Arbeitsplätzen für alle Mitarbeiter
- eine wirklich aktuelle und informative Homepage sowie
- die Einstellung von drei wunderbaren hauptamtlichen Trainern: Alina Pein, Lisa Beyer und Carsten Novak
- auch die Entscheidung, zum 1. August 2015 Stefanie Teske als Geschäftsführerin einzustellen.

Sie arbeitet mit hohem qualifizierten Einsatz und großer Akzeptanz für den BSV.

Was nun noch fehlt, ist ein weiterer zwingend erforderlicher Sportraum von 200 bis 400 m<sup>2</sup>, da die Erfolgsgeschichte (vollständige Belegung) vom BSV City-Sport in der Poststraße keine Erweiterung zulässt.

Ander Verwirklichung des ganz GROSSEN ZIELS, unser Vereins- und Gesundheitssportzentrum auf dem Gelände des Schulzentrums Nord im 4. Quartal 2021 beziehungsweise im 1. Quartal 2022 – daran arbeiten wir ab dem 03. April 2019. Versprochen!

**Herzlichst Ihr  
Wolfgang Watzulik  
und das Vorstandsteam**

Wir blicken auf eine lange Erfolgsgeschichte zurück. Seit 157 Jahren ist die Begeisterung für unseren Sportverein ungebrochen. Unter dem Motto „Wir bewegen Buxtehude“ finden zurzeit knapp 4.200 Mitglieder und über 1.600 Kursteilnehmer ein sportliches Zuhause im Buxtehuder SV. Damit sind wir als größter Buxtehuder Sportverein Anlaufstelle Nummer eins für die sportinteressierte und sporttreibende Bevölkerung.

Unserer sozialen Verantwortung sind wir uns stets bewusst: zu unseren Stärken zählen die Prinzipien einer Solidargemeinschaft, die durch Zusammengehörigkeit, Geselligkeit und gegenseitige Unterstützung gekennzeichnet ist. Dies gilt insbesondere für die Förderung von Kindern und Jugendlichen.

## Sport

Wir möchten möglichst vielen Menschen in und um Buxtehude ein attraktives Sport- und Bewegungsangebot bieten. Unsere Mitgliedern und Kurs-Teilnehmer haben die Möglichkeit in 22 verschiedenen Abteilungen in über 60 vielfältigen Sportangeboten in über 1.000 Stunden Sport pro Monat aktiv an unserem Vereinsleben teilzunehmen, ihn zu gestalten und zu bereichern.

Sie nutzen die Chance aus Gesundheits-, Breiten- oder Leistungssport zu wählen oder aber aus all diesen Bereichen den Sport für sich finden. Individuelle Ziele gekoppelt mit Spaß und Unterhaltung stehen in all unseren Angeboten im Vordergrund.

## Personal

Unsere engagierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter im Sport und in der Verwaltung stellen das Herz unseres Vereins dar. Mit ihrem Einsatz, ihrer Leidenschaft und ihrem Herzblut bereichern sie Tag für Tag unser Vereinsleben!

Um ein hohes Maß an Qualität in unseren Sport- und Bewegungsangeboten zu gewährleisten, bilden sich unsere Übungsleiter und Trainer beim Landessportbund und Fachverbänden ständig aus und weiter. Verwaltet wird der Sportbetrieb durch unsere Mitarbeiter im Sportbüro.

Mit Sabine Neumann und Bärbel Süßmuth haben uns 2018 zwei langjährige hauptamtliche Mitarbeiter aus dem Sport- und Verwaltungsbereich aufgrund von Renteneintritt verlassen. Neu im Team sind dafür Alina Pein, Ina Gorgs und Lisa Beyer. Die lange Suche nach einem Leichtathletiktrainer konnte mit Carsten Novak ebenfalls erfolgreich abgeschlossen werden. Alle vier sind hochmotiviert und verstärken den BSV.

## Sportbüro

Seit November 2018 haben wir in der Langen Straße 16 neue Büroräume gefunden. Hier können in einem persönlichen Gespräch die ersten Kontakte zu unserem Verein geknüpft und in einer persönlichen Beratung das passende Angebot gefunden werden.

Das Know-how unserer Mitarbeiter sorgt für einen reibungslosen Ablauf für den Sport und bildet die Schnittstelle zwischen Mitgliedern, denen die es werden wollen und Übungsleitern/Trainern.

## Sporträume

Mit unserer Tradition und dank langjähriger Erfahrung haben wir den Wandel der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und damit die Vereinsentwicklung stets im Blick. Wir nehmen wahr, dass die Nachfrage nach wenig komplizierten und reglementierten Angeboten steigt – und Motive zur Gesunderhaltung und Wohlbefinden in den Vordergrund rücken. Um dieser Entwicklung

**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!

**Hair Cut**  
frisuren manufaktur seit 1988

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

# Zielen in die Zukunft!

eine Basis zu bieten, unseren Verein weiterzuentwickeln, unsere Angebote auszubauen und weil die kostenlosen Sporthallen bei weitem nicht mehr ausreichen, haben wir 2014 mit CitySport einen eigenen Sportraum geschaffen, in dem unsere Sporttreibenden in einer angenehmen Atmosphäre und in einem ansprechendem Ambiente Sport erleben. Eine Erfolgsgeschichte!

Verschiedene Angebote wie z.B. „Babys in Bewegung“ oder „Rehasport Orthopädie“ konnten ausgebaut und neue Angebote wie „Lungensport“ oder „Crossfit“ geschaffen werden. CitySport ist ausgelastet.

Diese Erfolgsgeschichte soll sich wiederholen. Wir suchen intensiv weitere Sporträume, um unsere bisherigen Angebote zu bereichern und unsere Vielfältigkeit auszubauen. Wir sind heute schon sicher, dass das nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sein kann.

Und so haben wir uns im Rahmen des Sportentwicklungsplanes der Hansestadt Buxtehude „entschieden“, das Projekt Vereinssportzentrum zu verwirklichen. Wir zentralisieren unsere

Angebote und bieten eine Begegnungsstätte für Übungsleiter, Trainer und Sportler. Das Vereinssportzentrum überzeugt durch ein großzügiges Raumangebot, erfüllt die Anforderungen an moderne, barrierefreie Sport- und

**Jahreshauptversammlung  
des Buxtehuder SV  
Dienstag, 2. April 2019  
19.00 Uhr „Zur Gilde“**

Bewegungsräume und bietet ein sportliches und sowie freizeitleiches Zuhause für unsere Mitglieder.

## Homepage

Mit unserer neuen Homepage bieten wir einen besonderen Mehrwert und einen Einblick in unser buntes Vereinsleben. Interessierte findet dort alles zu unserem Verein: Angebotsinformationen, Abteilungsleben, Ansprechpartner und News.

## Satzungsänderung

Die außerordentliche Mitgliederversammlung am 31. Januar 2019 hat für

die neue Satzung gestimmt und so die Weichen für die zukünftige Vereinsarbeit gestellt. Bei der nächsten Jahreshauptversammlung wird das künftige Präsidium gewählt, das wiederum den künftigen Vorstand beruft.

Bestehen wird dieser aus zwei bis fünf ehren- oder hauptamtlichen Vorständen, von denen eine/r als Vorstandsvorsitzende/r fungieren wird. Den momentan noch tätigen ehrenamtlichen Vorstand, bestehend aus dem Präsidenten, Vizepräsidenten, Schatzmeister, Mitglieder- und Geräewart, Turn- und Sportwart, der Schriftführerin, dem Jugendwart und dem Öffentlichkeitsarbeitswart, wird es dann mit diesen Funktionen nicht mehr geben.

Verschlinkung und Professionalisierung lauten die Schlagworte der Strukturveränderung, die die Prozesse deutlich beschleunigen sollen. Während das Präsidium sich um die langfristige strategische Ausrichtung des Vereins, die Berufung und die Kontrolle des Vorstandes kümmert, ist der Vorstand für das operative Geschäft zuständig.

## AUS DEM INHALT

Neue BSV-Geschäftsstelle	4
Neu im BSV: American Football	6
Flag Football	7
Das Porträt: Emma Berg	9
Kinderturnen + Trendsport	10
Turnen	12
Badminton	13
Gesundheitssport	18
Judo	20
Herzsport	21
Radssport	22
BSV-Sportschau	24
Triathlon	26
Golf	28
Aerobic & Jazz Dance	30
Volleyball	32
Fußball	34
Handball	36
Ju-Jitsu	38
Boxen	40
Skat	41
Schwimmen	42
Tennis	44
Tischtennis	44
Tanzen	45
Altstadtlauf	46
Der BSV informiert	47
Alle Inserenten	47
Impressum	42



**BULLS**

Für Teens...



Ein Bike für alle Fälle!

**ATB 26" SHARPTAIL STREET**

21-Gang Shimano Schaltung, Suntour Feder- gabel, kraftvolle Tektro V-Bremsen, komplette Straßenaus- staltung

€ 499\*

**399**

**PEGASUS**

Für Mode- bewusste...



Trendiger Hingucker!

**CITY-BIKE 28" BICI ITALIA 1949**

Shimano Nexus 7-Gang Nabenschaltung, LED- Lichtanlage im Retro- Look, Nabendynamo, i-Rack System- gepäckträger

€ 649\*

**449**

**BULLS**

Für Wieder- einsteiger...



Cross-Country-Racer

**E-MTB 29" COPPERHEAD E3**

Bosch Performance CX Antrieb, Shimano 9-Gang Kettenschaltung, hydraulische Scheiben- bremsen

€ 2399\*

**1999**

**PEGASUS**

Für Frischluft- Geniesser...



Top in Preis und Leistung!

**TREKKING-BIKE 28" SOLERO SL DISC 24**

Suntour Lockout-Feder- gabel, Shimano 24-Gang Schaltung, hydraulische Scheibenbremsen, Pannenschutz- Reifen

€ 799\*

**599**

**BULLS**

Für Gipfel- stürmer...



Das Copperhead-Topmodell!

**MTB 27,5" COPPERHEAD 3 RS**

Fox 32 Float Federgabel, SRAM 12 Gang Ketten- schaltung, Magura MT4 hydraulische Scheiben- bremsen

NUR €

**1.699**



Inhaber: Hans Heinrich Hauschild  
Hauptstraße 44 ■ 21629 Neu Wulmstorf ■ Tel. 040/7000781  
Montag – Freitag 9.00 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 16.00 Uhr

[www.hauschild-zweiradexperte.de](http://www.hauschild-zweiradexperte.de)

\*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler. Solange Vorrat reicht.

# Lange Straße 16: Die neue

Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.200 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen.  
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine



## Sportfachkraft (m/w/d)

### Ihre Aufgaben umfassen:

- Tätigkeit als Trainer und Übungsleiter in den Bereichen Kindersport, Leichtathletik, Rehasport Innere Medizin, Fitness und/oder Gesundheitssport
- Organisation und Leitung von (Trainings-)angeboten und Durchführung von (Sport-)projekten
- professionelle Gewinnung und kompetente Beratung von Mitgliedern und Gästen
- Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern und anderen Abteilungen des Vereins

### Wir erwarten:

- mindestens Trainer-C-Lizenz oder eine vergleichbare Qualifikation
- wünschenswert wäre eine abgeschlossene Berufsausbildung als Sport- und Gymnastiklehrer, ein sportwissenschaftliches, pädagogisches oder anderes einschlägiges (Fachhochschul-)Studium oder eine vergleichbare abgeschlossene Berufsausbildung

### Ihr Profil:

- Begeisterungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft und Durchsetzungsvermögen
- Eigeninitiative und Kommunikationsstärke
- ausgeprägte Dienstleistungs- und Servicebereitschaft
- strukturierte sowie teamorientierte Arbeitsweise
- hohes Maß an Flexibilität

### Wir bieten:

- ein interessantes und breites Aufgabenspektrum
- persönliche Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten
- einen zukunftsorientierten und modernen Sportverein
- kompetentes, sympathisches Team
- selbstständiges Arbeiten
- angemessene Vergütung
- ständige Aus- und Weiterbildung

### Bewerbungen bitte per E-Mail an:

Buxtehuder SV von 1862 e. V.      Telefon: 04161.3482  
Stefanie Teske                      Fax: 04161.46 38  
Lange Str. 16                        stefanie.teske@bsv-buxtehude.de  
21614 Buxtehude                    www.bsv-buxtehude.de

Hier werden ab sofort alle Mitglieder und Gäste in der neuen Geschäftsstelle des BSV begrüßt.



## So erreichen Sie uns:

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



Adresse      Lange Straße 16, 21614 Buxtehude  
Telefon      (04161) 34 82              Fax (04161) 46 38

### Öffnungszeiten:

Montag      10.00 Uhr bis 13.00 Uhr  
Mittwoch    10.00 Uhr bis 13.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Freitag      10.00 Uhr bis 13.00 Uhr  
Internet:    www.bsv-buxtehude.de      Mail: gs@bsv-buxtehude.de

Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.200 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen.  
Wir bieten zum 01.08.2019 einen Ausbildungsplatz als



## Sport- und Fitnesskaufmann (m/w/d)

oder zum nächstmöglichen Zeitpunkt ein duales Studium

## Sportökonomie

Wir ermöglichen Dir ein interessantes und breites Aufgabenspektrum mit einer guten Mischung aus Büro und Sport.

### Wir erwarten:

- mindestens einen mit gutem Erfolg abgeschlossenen Schulabschluss
- gute PC-Kenntnisse
- kommunikative und soziale Kompetenz in der Zusammenarbeit mit Menschen
- erste Erfahrungen in der ehrenamtlichen Arbeit im Sport oder anderen sozialen Bereichen
- grundsätzliches Interesse am Sport

### Ihr Profil:

- Begeisterungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft und Durchsetzungsvermögen
- Eigeninitiative und Kommunikationsstärke
- ausgeprägte Dienstleistungs- und Servicebereitschaft
- strukturierte sowie teamorientierte Arbeitsweise
- hohes Maß an Flexibilität

### Wir bieten:

- einen zukunftsorientierten und modernen Sportverein
- ein kompetentes, sympathisches Team
- ständiges Arbeiten
- angemessene Vergütung
- ständige Aus- und Weiterbildung

### Bewerbungen bitte per E-Mail an:

Buxtehuder SV von 1862 e. V.      Telefon: 04161.3482  
Stefanie Teske                      Fax: 04161.46 38  
Lange Str. 16                        stefanie.teske@bsv-buxtehude.de  
21614 Buxtehude                    www.bsv-buxtehude.de

Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.200 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen.  
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt engagierte und ideenreiche



## Übungsleiter/Trainer (m/w/d)

**RopeSkipping      Kindersport/Bewegungswelten**  
**Schwimmen        Fitness/Aerobic**  
**Herzsport          Leichtathletik**

**...und viele mehr!**

Wenn Sie Freude am Sport haben, sind Sie für uns genau die/der Richtige. Wir bieten ein kompetentes, sympathisches Team und Freiheiten zur Verwirklichung eigener Ideen.

Engagieren Sie sich für den Sport in Buxtehude. Für Ihren Verein. Für den BSV. Gemeinsam bewegen wir Buxtehude!

Für weitere Informationen und bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Buxtehuder SV von 1862 e. V.      Telefon: 04161.66919-66  
Stefanie Teske                      Fax: 04161.46 38  
Lange Str. 16                        stefanie.teske@bsv-buxtehude.de  
21614 Buxtehude                    www.bsv-buxtehude.de

# Geschäftsstelle des BSV!

Großzügige Arbeitsplätze für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der neuen Geschäftsstelle...



...auch für Stefanie Teske (links) und Friederike Gubernatis.



**RATSKELLER**



BUXTEHUDE

**Heißer Stein**

**Mittagstisch** ab € 7,50  
von 12:00 Uhr – 16:00 Uhr

**Hausgebrautes Bier**

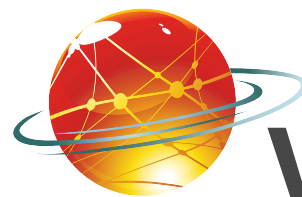
**Catering**

Büffets, Fingerfood, Canapés  
für bis zu 300 Personen

**Täglich geöffnet**  
durchgehend warme Küche

**Feiern im Ratskeller**  
für bis zu 100 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)

# Neu im BSV: American Football

American Football ist eine aus den USA stammende Ballsportart. Im Verlauf eines Spiels, das in vier Vierteln zu je 12 Minuten ausgetragen wird, versuchen zwei Mannschaften, den Spielball in die gegnerische Endzone zu bringen oder ein Field Goal zu erzielen, um Punkte zu gewinnen.

Die sich im Ballbesitz befindende Offense kann durch Passing, sowie Rushing oder Running Raumgewinn erzielen, der schließlich durch einen Touchdown oder ein erzieltes Field Goal zu Punktgewinnen führt. Die verteidigende Defense versucht, die Offense daran zu hindern und selbst in Ballbesitz zu kommen.

Grundgedanke des Spiels ist es, Raum zu gewinnen. Da ein Spielfeld auf 100 Yards begrenzt ist, wird das Erreichen der Endzone mit Punkten belohnt. Wenn die Offense einer Mannschaft auf das Footballfeld kommt, hat sie vier Versuche, einen Raumgewinn von 10 Yards oder mehr zu erlangen. Schafft sie dies, erhält sie vier neue Versuche. Gelingt ihr dies nicht, geht das



American Football ist ein rasanter Sport – hier wird Runningback Peer Iden #38 zu Boden getackled nach Raumgewinn.



## BSV VON 1862 INFOBOX American Football

Größe: 83 Mitglieder

Abteilungsleiter:

Alexander Kliem (Stellvertreter)

Telefon: (0152) 08981037

Ansprechpartner Flag-Football:

Lisa Osterloh, Telefon: (0173) 6159822

Wo kann ich reinschnuppern

Interessierte sind beim Training willkommen!

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Heimspiele unserer Liga werden auf unserem Homefield beim Jahnstadion ausgetragen. Spieltermine auf dieser Seite und auf der Homepage.

Weitere Infos im Internet:

www.jackrabbits.de

Angriffsrecht an die gegnerische Mannschaft.

Punkte in unterschiedlicher Anzahl können auf verschiedene Weise erzielt werden. Gewinner ist die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit die meisten Punkte erzielt hat.

In der Saison 2019 werden die Buxtehude Jackrabbits erstmals auf die Teams der Rehburg Raptors, der Bremen Union Bulls, der Frisia Warriors, der Neumünster Demons, Norderstedt Mustangs und der Ostholstein Vikings treffen.

Der Kader der Jackrabbits Herren besteht derzeit aus ca. 65 Spielern, die nur um ein Ziel kämpfen! Den Aufstieg. Du willst ein Teil der Familie werden? Komm zu unserem Training!

### TRAININGSZEITEN TACKLE-HERREN SOMMER (April – Oktober)

Mi	20.00 – 21.45 Uhr	Jahnstadion Homefield
Fr	20.00 – 21.45 Uhr	Jahnstadion Homefield

### TRAININGSZEITEN TACKLE-HERREN WINTER (NOVEMBER– MÄRZ)

Mi	20.00 – 21.45 Uhr	Sporthalle SZ Süd (Berliner Straße 127)
Fr	20.00 – 21.45 Uhr	Sporthalle der BBS (Konopkastraße 7)



Das Highlight auf der Saison-Abschlussfeier 2018 in der Waschbar 60 Grad war die Auszeichnung unserer Spieler, die besondere Leistungen und Einsatz gezeigt haben (von links nach rechts):

MVP Offense: Sebastian Engler, MVP Team: Sven Martzahn, MVP Offense: Jan Poplawski, Rookie Offense: Luca Timmermann, Rookie Defense: Sven Rennhack (nicht anwesend)

## IMPRESSUM

Dieses Sonderheft „BSV-AKTUELL“ erscheint am 20. März 2019 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, 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

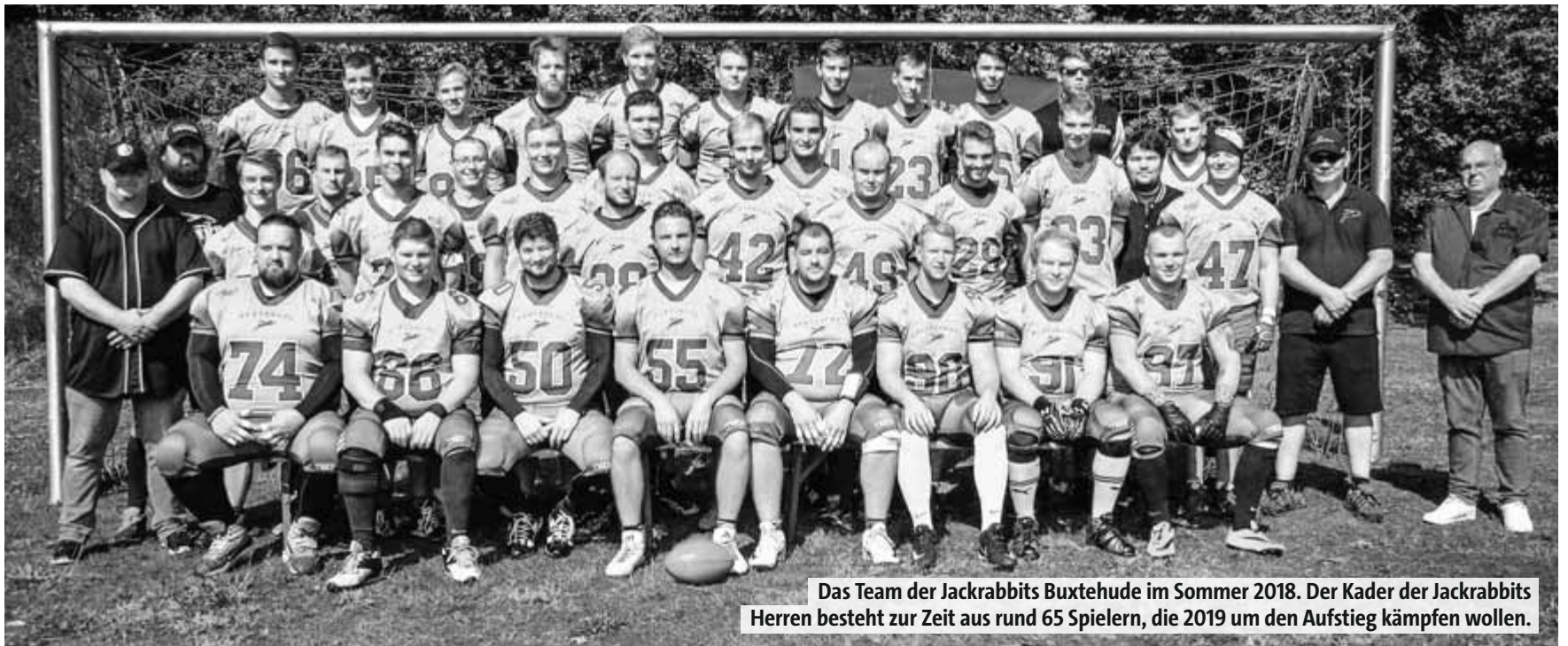
Der BSV im Internet: www.bsv-buxtehude.de

### Heimspiele der Herren im Jahnstadion

13. April 2019	15.00 Uhr	Bremen Bulls
4. Mai 2019	15.00 Uhr	Norderstedt Mustangs
19. Mai 2019	15.00 Uhr	Frisia Warriors
18. August 2019	15.00 Uhr	Ostholstein Vikings
31. August 2019	15.00 Uhr	Neumünster Demons

\*Änderungen ggf. der Homepage entnehmen.

# – das Spiel der starken Jungs!



Das Team der Jackrabbits Buxtehude im Sommer 2018. Der Kader der Jackrabbits Herren besteht zur Zeit aus rund 65 Spielern, die 2019 um den Aufstieg kämpfen wollen.

## Darum sind wir dabei!



**Sebastian Engler (29):** Football vereint viele Körperformen und -maße. Es gibt kein 100%iges Ideal. Die Stärken jedes Einzelnen können für ein

Team und deren Units von Vorteil sein. Für mich ist American Football eine der vielseitigsten Sportarten, die ich je ausgeübt habe. Die Kombination aus vielen sportlichen Eigenschaften ist einzigartig. Das Team wird durch Zusammenhalt geprägt und wächst, genau wie man selbst auch. Football ist ein Zusammenspiel aus mehreren Komponenten und kein stumpfer Sport!

### Sven Rennhack (18):

Football ist Sport für jedermann, weil es für jeden Körpertyp eine entsprechende Position gibt, die man spielen kann. Football macht aus, dass es ein sehr kontaktfreudiger Sport ist und man nur als Team gewinnen kann.



### Jan Poplawski (28):

Anders als im Fußball oder Handball wird im Football jede Statur gebraucht. Ein Quarterback fühlt sich weitaus sicherer, wenn er von fünf 120-Kilo-Männern beschützt wird. Football ist für mich das Teamgefühl, das man empfindet, wenn knapp 50 Personen für die gleiche

Sache kämpfen. Das Beste am Football ist für mich, blitzschnell auf den Gegner zu reagieren, das Tackle zu setzen und den Spielzug der Offense zunichte zu machen.



### Sven Martzahn (33):

Beim Football gibt es für jeden eine passende Position.

Wenn du klein bist, werde Runningback. Bist du dünn und schnell, werde Receiver oder Safety, und wenn du ein bisschen mehr Gewicht hast, komm zu uns in die Line. Das wichtigste und schönste beim Football ist das Team. Auch der gegenseitige Respekt bei den Spielern oder gegenüber anderen Mannschaften ist sehr hoch. Football ist Familie.

### Luca Timmermann (20):

Football ist der beste Mix aus Physis und Strategie. Unabhängig von Größe und Gewicht gibt es für jeden eine Aufgabe. Doch das Beste am Football ist, dass sich alles um das Herzstück der Mannschaft dreht: Das Team. Jeder Spieler und jede einzelne Position auf dem Feld haben ihre eigene unterschiedliche Aufgabe. Dieser Sport schweißt uns Menschen zusammen, unabhängig von Alter und Aussehen. Football bringt Individuen dazu, zusammenzuarbeiten, weil man nur als großes Ganzes gewinnen kann.



## WE WANT YOU



## Tradition schon seit 30 Jahren

Du hörst zum ersten Mal von Football in Buxtehude? Das kann nicht sein, denn American Football hat in Buxtehude schon eine lange Tradition.

**Ende 1980er:**  
Gründung Straycats

**1993:**  
Zusammenschluss mit den Pitbulls zu den United Dragons

**1994 – 2006:**  
American Football in der Oberliga

**2007:**  
Zusammenschluss zu den Ravens

**2007– 2008:**  
Nur Flag Football in Buxtehude

**2009:**  
Jugend Tackle Team

**2011 – 2015:**  
Gründung einer Herrenmannschaft

**Ende 2016:**  
Gründung Buxtehude Jackrabbits

**Januar 2019:**  
Wechsel vom PSV in den BSV

Der Buxtehuder SV lädt alle Mitglieder ein zur

## Jahreshauptversammlung

am Dienstag, 2. April um 19.00 Uhr  
im Gasthaus „Zur Gilde“, Gildeweg Buxtehude

Auf der Tagesordnung steht u.a.  
die erstmalige Wahl des Präsidiums  
gemäß der neuen Vereinssatzung.



Flag-Football ist eine kontaktarme Variante des American Football

# Auch Kinder spielen Football



## Jan Suhrbier (15):

Beim Football kann man alle gebrauchen. Schnelle und starke Leute und vor allem welche, die werfen können. Football schließt alle Sportarten zusammen und bringt Menschen zusammen.

## Luca Späth (8):

Football ist ein Sport, der anders ist als Fußball. Man ist immer ein Team und wie eine Familie, weil alle zusammenhalten müssen, um Punkte zu machen und Spaß zu haben.



## Oscar Lehmann (14):

Football ist vielfältig, weil man viel läuft, aber nicht unbedingt werfen können muss. Es gibt einfach viele Positionen, in denen man seine Fähigkeiten zeigen kann, und das wissen viele nicht, weil sie denken, man wirft nur einen Ball oder muss viel laufen. Beim Football kann ich zeigen, was ich kann.



## Arved Mohr (8):

Beim Football kann man alles spielen. Hier kann man alles mal ausprobieren und ist nicht gebunden an irgendeine Position. Es ist einfach mal was Neues zu den Sportarten, die ich vorher gemacht habe und ich kann endlich in die Fußstapfen meines großen Bruders treten.



Runningback Lenny Mecklenburg beim Sweep.

Flag-Football ist eine kontaktarme Abwandlung vom American Football, die sich besonders für Kinder und Jugendliche eignet.

Die komplexe Spielanlage und das Regelwerk lassen sich für jede einzelne Spielerposition auf einfache Weise vermitteln und sind daher auch für Kinder und Jugendliche ohne Vorkenntnisse relativ schnell erlernbar. Flag-Football bietet gerade auch für Kinder und Jugendliche, die bisher nicht sportlich aktiv waren, genügend Möglichkeiten, schnell in den Sport hineinzufinden und am Trainings- und Spielbetrieb teilzunehmen.

Die unterschiedlichen Positionen innerhalb einer Mannschaft stellen vollkommen unterschiedliche körperliche Anforderungen. Die Möglichkeit,

nach jedem Spielzug Spieler aus- bzw. einzuwechseln, kommt gerade ausdauer schwächeren Kindern zugute, da sie von Anfang an eingesetzt werden können, ohne erst hohe körperliche Leistungen erbringen zu müssen.

Der Spielablauf beim Flagfootball ist identisch zum American Football (Tackle). Der Hauptunterschied zum Tackle Football besteht darin, dass beim Flag-Football kein körperlicher Kontakt zwischen den Spielern erfolgen darf. Lediglich in einem kleinen Bereich, um den Startpunkt eines Spielzuges darf „geblockt“ werden. Bei diesem Blocken dürfen aber nur die offenen Handflächen gegen den Schulter- und Brustbereich des direkten

Gegenspielers eingesetzt werden. Das Stoppen des Ballträgers erfolgt durch Abziehen einer Flagge vom Gürtel und nicht durch Ergreifen und zu Boden reißen (tackeln).

## Buxtehuder Jugend-Team

Die Mannschaft der „Buxtehude Flag Rabbits“ besteht derzeit aus ca. 15 Spielern im Alter zwischen 8 und 15 Jahren,

die zusammen im normalen Ligabetrieb spielen. Mädchen und Jungen können gemeinsam in einer Mannschaft spielen.

In der Saison 2019 werden die „Flag Rabbits“ auf die Teams der Hamburg Blue Devils, Hamburg Pio Kids, Hamburg Swans und auf das neue Team der Ostholstein Vikings treffen.

## Ausblick 2019

In der kommenden Saison möchten die Jackrabbits eine Jugendtackle Mannschaft aufbauen. Dafür wurden bereits

## Heimspiele Flag-Football im Jahnstadion\*

12. Mai 2019	11.00 Uhr	Ostholstein Vikings
19. Mai 2019	11.00 Uhr	Pio Kids
18. August 2019	11.00 Uhr	Swans
8. September 2019	11.00 Uhr	Blue Devils

\*Änderungen ggf. der Homepage entnehmen.

zwei Coaches bereitgestellt, die zeitnah versuchen, dies zu realisieren. Beim Tackle Football in der Jugend kann man mit 15 Jahren starten. Hoch zu den Herren geht es dann im Alter von 18 Jahren.

So entwickelt man sich von Jahr zu Jahr weiter und sammelt genug Erfahrung und Wissen, um später in der Herren-Mannschaft mit guten Voraussetzungen durchzustarten.



## TRAININGSZEITEN FLAG-JUGEND SOMMER (April – Oktober)

Di	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz Halepighen-Schule
Fr	16.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz SZ Nord

## TRAININGSZEITEN FLAG-JUGEND WINTER (November – März)

Di	17.30 – 19.00 Uhr	Neue Sporthalle Halepighen-Schule
Fr	16.00 – 17.30 Uhr	Gymnastikhalle Halepighen-Schule



Emma Berg (18): Vom Turnen und Tanzen im Verein zur Musical-Schule

# Vom BSV auf die großen Bühnen?

**Mein Name ist Emma Berg. Ich bin 18 Jahre alt und wurde jetzt an einer Musical-Schule angenommen.**

Aufgewachsen bin ich in Buxtehude und habe – seitdem ich jung war – im BSV trainiert. Ich war schon immer ein sehr aktives Kind und hatte viel Energie. Deswegen hat mich meine Mutter mit drei Jahren in eine Kinder-Turngruppe gesteckt.

Mit sechs Jahren habe ich mit Kunstturnen bei Nadine Tolasch angefangen und mich in den Sport verliebt. Ich habe zwar noch andere Angebote im BSV ausprobiert, bin aber beim Kunstturnen geblieben und turne bis heute.

Kunstturnen hat mich sehr geprägt und hat mir eine gute Kontrolle über meinen Körper vermittelt. Das war der erste große Teil meiner Bewegungs-Geschichte.



Doch da ist noch ein zweiter Teil, denn 2014 habe ich mit Jazz Dance angefangen. Meine Trainerin Claudia Hartung de Groot (geb. Fritz) hat vorher schon meine Schwester trainiert und hat von Anfang an bei mir ein Talent fürs Tanzen gesehen.

Mittlerweile tanze ich nicht nur in einer ihrer Gruppen, sondern in drei und habe insgesamt 4 ½ Stunden Tanz-Training pro Woche. Claudia hat mich gut auf drei BSV-Tanzshows vorbereitet und geht immer mit viel Spaß und Motivation ans Training.

**„Bei der Tanzshow hat das Adrenalin Saltos geschlagen...“**

Wo wir schon beim Thema Tanzshow sind, können wir doch gleich zur Bühnen-Erfahrung übergehen, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe.

Das erste Mal vor Publikum etwas gezeigt habe ich bei Kunstturn-Wett-

kämpfen. Doch habe ich das noch nicht als Auftritt registriert.

Meine ersten Tanzauftritte beim Altstadtfest haben mir eine kleine Einsicht gegeben in die Aufregung, die mit einem Auftritt einhergeht. Doch wo mein Adrenalin Saltos geschlagen hat, das war bei meiner ersten BSV-Tanzshow (Naja, nicht nur bei meiner ersten, das macht es noch immer bei Bühnenauftritten.)

Das erste Mal auf einer richtigen Bühne stehen, die Scheinwerfer strahlen einem ins Gesicht und das Publikum ist da, um zu sehen, wofür man so

so schon geliebt habe, seitdem meine Mutter mich mit sechs Jahren in „König der Löwen“ mitgenommen hatte.

So, nun wollte ich zum Musical. Doch wie komm ich dort hin? Ich habe in Hamburg gesucht und wurde fündig. Ich wusste, dass ich in der Nähe von Hamburg bleiben will, der Musical-Stadt Deutschlands.

Aus diesem Grund habe ich mir eine Ausbildungsschule gesucht und mich dort für eine sogenannte „Guest-Card“ beworben, bei der ich zwei Tage in den Unterricht des ersten Ausbildungs-Jahrgangs mitlaufen und mitmachen

durfte. Einerseits um zu gucken, ob mir diese Schule gefällt, andererseits kann diese Guest-Card auch als Audition (Aufnahmeprüfung) angesehen werden.

Mitte November war es dann endlich so weit. Ich hatte mich mit einem Gesangslehrer auf meinen Vortrag zweier Lieder vorbereitet, meinen Monolog auswendig gelernt und von meiner Trainerin Claudia wertvolle Tipps mitgenommen. Ich war bereit und aufgeregt wie noch nie zuvor.

**„Ich habe den Ort gefunden, wo ich hin gehöre.“**

Im Laufe der zwei Tage hatte ich dann Gesangsunterricht, Jazz Dance, Ballett, Phonetik, Schauspiel und vieles mehr. Die Schülerinnen/Schüler und Dozentinnen/Dozenten waren alle sehr freundlich und haben mich mit offenen Armen empfangen. Ich habe mich selten in einer fremden Umgebung so Zuhause gefühlt. Ich hatte das Gefühl: Ich habe den Ort gefunden, wo ich hin gehöre.

Am Ende der zwei Tage hatte ich dann noch ein Gespräch mit der Schulleiterin, in dem sie mir erzählte, dass die Dozentinnen/Dozenten in mir viel Potenzial sehen. Sie glaube zudem, dass ich ein gutes Multitalent werden könnte, wenn ich weiter an mir arbeite.

Sie hat mir dann auch einen Ausbildungsplatz an ihrer Schule angeboten, den ich mir so erhofft hatte. Jetzt geht es nur noch an die Finanzierung des Schulgelds, denn so eine Ausbildung ist nicht grade günstig. Doch ich werde alles dafür tun meinen Traum von den großen Bühnen wahr werden zu lassen.



**„Ich war schon immer ein sehr aktives Kind.“ Emma Berg liebt die Bewegung und den Auftritt vor Menschen.**

hart gearbeitet hat. Dieses Gefühl ist unvergleichlich. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie sehr ich das doch möchte: Auf der Bühne stehen und Leute begeistern, mit dem was ich tue.

Ich wollte schon – als ich klein war – auf die Bühne. Als Tochter eines Musikers wollte ich schon immer das tun, was mein Vater macht.

Als Teenager wollte ich dann Schauspielerin werden und bis vor einem Jahr noch habe ich mit dem Gedanken gespielt Tänzerin zu werden. Also immer irgendetwas, wofür ich auf die Bühne muss.

Nicht ohne Grund nennt mich meine Mutter „kleine Rampensau“. Und irgendwann hat meine Mutter dann das Musical vorgeschlagen, was ich sowie-

**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





## Power for Kids

Jeden Donnerstag um 17.15 Uhr stellen wir die Turnhalle der Harburger Straße auf den Kopf. Wir – das ist eine Gruppe von Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren – haben dann viel Spaß am Ausprobieren der aufgebauten Geräte.

Manchmal spielen wir Geräte-Brennball, versuchen uns in Akrobatik oder bauen uns eine Zirkusmanege auf. Für jeden ist immer etwas dabei, dafür sorgt unsere Trainerin Birgit.

Wenn ihr Lust auf abwechslungsreiche Bewegung habt, kommt doch einfach mal vorbei und macht mit, wir freuen uns auf neue Teilnehmer.



## So trainieren die Jungs an den Geräten

In den Altersgruppen von 6 bis 10 Jahren lernen Jungs – unter der Betreuung von Trainer Yan Barda – die Basics der Turnkunst.

Das Training wird nicht nach Alter aufgeteilt, sondern erfolgt in einer großen Gruppe mit allen Teilnehmern. So haben die Älteren Ansporn zu zeigen, was sie können. Und den Jüngeren wird die Angst vor neuen Elementen,

genommen, weil die älteren zeigen, wie es geht.

Bei den zweistündigen Trainingseinheiten werden verschiedene Bereiche der Jungs geschult, wie Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gruppenverständnis. So lernen sie nicht nur neue sportliche Fertigkeiten, sondern auch den Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Grenzen.

Die Leistung rückt hierbei immer mehr in den Vordergrund. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist möglich, jedoch kein Muss.

Durch den abwechslungsreichen Aufbau und die Variabilität im Training gibt es immer etwas Neues zu lernen.

Das Training beginnt jeweils mit einer 10 bis 15 minütigen Laufeinheit, um die Muskeln aufzuwärmen. Je nach

geplanten Geräten folgt dann Bodenarbeit, also Flexibilität und Kräftigungsübungen, die für die folgenden Elemente von Nöten sind.

Nach der Aufwärmung geht es dann direkt an die Geräte. Pro Trainingseinheit konzentriert man sich auf zwei verschiedene Geräte. Jede Doppelstunde wird am Ende langsam mit kurzer Spielzeit ausgeklint.

# 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 CitySport – Poststr. 7 - 9, Eingang auf der Rückseite von Penny

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10

**Kosten:** € 90 (BSV-Mitglieder € 50)

**Bitte Decke oder Handtuch mitbringen!**

**Neue Kurse Modul 1:**

**BiB 1B:** ab 26. März bis 25. Juni 2019 immer Dienstag 8.45 bis 10.00 Uhr – für Babys geboren zwischen 20.10.18 und 14.01.19.

**BiB 1C:** ab 26. Juli bis 27. September 2019 immer Freitag 8.45 bis 10.00 Uhr – für Babys geboren zwischen 15.01.19 und 05.05.19.

**BiB 1D:** Ab 15. Oktober bis 17. Dezember 2019 immer Dienstag 10.00 bis 11.15 Uhr – für Babys geboren zwischen 06.05.19 und 25.07.19

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

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

**Größe:** 677 Mitglieder

**Abteilungsleiterin:** Eike Röschmann

**Telefon:** (04161) 85525

**E-Mail:** turnen@bsv-buxtehude.de

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

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



## Babys in Bewegung

### TRENDSPORT-Angebote

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	Alina Pein
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	Sabrina Ruge
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	Sabrina Ruge
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	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 11 Jahre	SZ Nord IV	Andrea Scheffer
Freitag	14.45–16.15	Jungen und Mädchen 6–11 Jahre	SZ Nord IV	Andrea Scheffer
Freitag	16.00–18.15	Leistungstraining	SZ Nord IV	Andrea Scheffer/B. Völkner
KUNSTTURNEN				
Montag	15.00–16.30	Techniktraining Mädchen	ASS	Nadine Tolasch
Montag	17.00–19.00	Techniktraining Mädchen + Jungen Fortgeschrittene	Harburger Str.	Nadine Tolasch/L. Breyer
Mittwoch	16.00–18.00	Talentförderung	Rotkäppchen	Nadine Tolasch/B. Witt
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

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)				
<i>Die Gruppen sind z.Zt. voll. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle!</i>				
Montag	17.00–18.30	Fortgeschrittene	SZ Süd I	Marc Anionwu
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



**Neuer Kurs  
ab 30. April**



## Cross Training

mit Salina Claussen

Für Jugendliche und sportlich Aktive von 16 bis 30 Jahre!

Dieser Mega-Trend ist ein extrem herausforderndes, komplexes Fitness-Programm für Teilnehmer, ob weiblich oder männlich, die ihre Leistungsgrenzen austesten wollen. Mit einem Mix aus funktionalen und athletischen Übungen werden neben Kraft und Ausdauer vor allem Koordination und Schnelligkeit trainiert. Zum Einsatz kommen in der Stunde Gewichte, Step-Bretter, Sling Trainer, Kettlebells, Battle Rope, Seile und alles was die Sporthalle an Geräten zur Verfügung hat.

Da gestaltet sich das Training immer interessant und vielseitig. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein. Ein Fitnesspaß, bei dem kein T-Shirt trocken bleibt. CrossTraining - trainierst du noch, oder schwitzt du schon?

**Schnupperkurs mit Salina Claussen**

**Dienstag 17 bis 18 Uhr**

**wo: Albert-Schweizer-Schule**

**Dauer: 30. April bis 28. Mai**

**Preis: € 25**

**Anmeldung erforderlich bei der BSV**

**Geschäftsstelle (Tel. 3482) oder bei N. Jolitz (familiejolitz@t-online.de).**



**BSV** **INFOBOX**  
TURNEN

**Größe:** 751 Mitglieder

**Abteilungsleiterin:** Eike Röschmann

**Telefon:** (04161) 855 25

**E-Mail:** turnen@bsv-buxtehude.de

**Geschichte:** Bei Vereinsgründung 1862 war Turnen die einzige Abteilung. Turnen ist immer noch die größte Abteilung des BSV mit über 25 Übungsleitern!

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

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

## Outdoor Cross Training

**Kurs-Nr. 3115 mit Birgit Noack**

**Donnerstag 18 bis 19 Uhr oder 19 bis 20 Uhr**

**Dauer: ab 20. Juni 2019 (9x)**

**Preis: € 58,50 (Mitglieder € 18)**



## Functional Training

Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform zur Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates. Der Sportler lernt seinen Körper durch komplexe Bewegungsabläufe zu stabilisieren, auszubalancieren und somit reaktionsbereit zu bleiben. Das Training wird als Zirkel- bzw. Stationstraining durchgeführt.

**Kurs-Nr. 3240 mit Birgit Noack**

**Mittwoch 19 bis 20 Uhr**

**Dauer: 11. September bis 18. Dezember 2019**

**Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)**



### 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*	Birgit Witt
Mittwoch	18.30–20.00	Lauftreff Just for fun	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Patricia Klindworth
Mittwoch	18.30–20.00	Walking	Jahnstadion/ Wettloopsweg**	Sven Abraham
Freitag	09.30–11.00	Nordic-/Stickwalking	Wettloopsweg*	Birgit Witt

\*am Wald, \*\*Winterzeit Jahnstadion, Sommerzeit Wettloopsweg, \*\*\*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	Emmi Peter
Mittwoch	18.00–19.00	Bodyfit	Harburger Str.	Maike Schiffer
Mittwoch	19.00–20.00	Bodyfit	Harburger Str.	Maike Schiffer
Mittwoch	19.00–20.00	Fit durchs Jahr	Altkloster	Alina Pein
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	BSV-CitySport	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 Indiac	HPS II	Emmi Peter
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.	Lisa Beyer
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

Heike Koch gibt nach 12 Jahren die Leitung der Badminton-Abteilung ab

# Viele Ideen, viele Aktionen und viel Spaß in einer großen Familie!

## Von Heike Koch

Blackminton, Familientage und Co... oder: Warum leitet man eine Abteilung?

Da gibt es für jeden sicher andere Gründe. Mich trieben damals zwei Überlegungen an. Zum einen war es wichtig, das unabhängige Fortbestehen der Abteilung ohne Fremdbestimmung zu gewährleisten. Ohne einen Verantwortlichen ist das schwierig. Viel interessanter aber war der Wunsch etwas bewegen zu können. Als Abteilungsleiter hat man diese Möglichkeit.

Und das kann man wirklich sagen, dass wir in der Badminton-Abteilung neben all unseren vielen Erfolgen immer wieder etwas bewegt haben – und da war so einiges...

Da sind zum einen unsere Grillabende vor den Sommerferien – immerhin wird man sich danach sechs lange Wochen nicht mehr beim Training treffen. So ein entspannter Abend in gemeinsamer Runde fördert vor allem auch die Gemeinschaft, bietet die Möglichkeit ohne „Erfolgsdruck“ beieinander zu sein.

Familientage – mindestens einmal im Jahr bietet sich hier die Möglichkeit für wirklich jede/n, einen Nachmittag mit Badminton zu verbringen. Wie bei vielem anderen auch, ist es uns hier vor allem wichtig, dass ein Familienmitglied nicht „schon wieder“ alleine entschwindet, sondern wirklich jeder aus der Familie, dem Freundes-, Bekannten- oder Arbeitskollegenkreis mit dabei sein kann. Also alle ihre Zeit miteinander verbringen.

Auch wenn man selber nicht zum Schläger greift, so ist es trotzdem eine tolle Gelegenheit, bei einem Plausch mit Kaffee und Kuchen zusammen zu sitzen, in Ruhe das Tageblatt lesen zu können oder einfach nur den Lieben zuzusehen. Endlich muss mal nicht permanent durchgespielt werden, weil nach kurzer Zeit das Training schon wieder rum ist.

Sommerfeste – auch so eine Sache, die wir auf keinen Fall alleine, sondern



**12 Jahre an der Spitze der Badminton-Abteilung: Heike Koch hat mit ihren Ideen viel bewegt!**

mit unseren Familien zusammen erleben wollen. Denn im Grunde genommen sind wir doch eine große Familie, die gerne zusammen kommt und jede Menge Spaß miteinander verlebt. Sei es auf dem Fahrrad, bei einer Stadtrallye oder im erfrischenden Nass.

Nun gut, das waren die eher normalen Dinge. Kommen wir doch mal zu den ausgefalleneren Veranstaltungen: Eine seltene und sehr spontane Aktion war mit Sicherheit unser Fackel-Rodeln am Bullenberg – das hat mal wirklich etwas gehabt.

Ein Spaß, von dem nicht nur wir Badmintonaner begeistert waren, sondern auch alle übrigen Anwesenden, die nicht schlecht gestaunt hatten. Aber auch bei dieser weiß-kalten Angelegenheit griffen einige sogar noch zum Bad-

minton-Schläger.

Halloween-Badminton – zugegeben, im Grunde genommen vom Fasching abgeleitet. Aber mit der richtigen Verkleidung und dem einen oder anderen netten Sound-Effekt, verbunden mit einer tollen Hallendeko ist auch das immer wieder ein Spaß für Jung und Alt. Besonders wenn dann auch noch manchem das Gruseln gelehrt werden kann.

Wasser-Badminton – wie, darunter können sich die wenigsten etwas vorstellen? Badminton-Spieler beim BSV wissen damit schon etwas anzufangen. Der Nachmittag startet als ganz normaler Familientag, so dass alle dem normalen Badminton nachkommen können. Den restlichen Abend verlegen dann BSV-Badminton-Spieler mit ihren Familien ins benachbarte Hallenbad.

Wer Lust hat, natürlich mit Badminton-Schläger und Bällen. Zugegeben, es erfordert einiges Geschick jeden Ball auf Oberkörperhöhe zu treffen, aber wer mit einem Sprung aus dem Wasser zum Ball hin hechtet, der hat gute Chancen den Ball zu retournieren und dabei auch noch ausgelassenen Spaß zu haben. Egal wie alt man ist ;-)

Kann man also Badminton im Wasser spielen? Wir, die dabei waren, sagen „Ja“!

Blackminton – wow auch das war wirklich etwas Besonders! Mit der nötigen Anzahl an Schwarzlicht-Strahlern, fluorisierendem Klebeband für die Feld-Linien, neonfarbenem Tüll für die Netze, im Dunkeln leuchtende Federbälle und ausreichend Schwarzlicht-Bodypainting-Farbe ist das im vergangenen Jahr in Buxtehude eine Premiere gewesen (siehe auch Seite 16).

Mit entsprechender Musik für gute Stimmung und dem Mut, sich mal richtig ausgiebig selbst zu bemalen, ist das ein Abend gewesen, von dem diejenigen, die dabei waren, heute noch schwärmen. Das kann man einfach nicht beschreiben, da muss man mit dabei gewesen sein.

Ach ja – und dann sich da ja auch noch unsere Turniere! Sowohl der BUXTE-CUP, ein Kinder- und Jugendturnier, als auch das Buxtehuder Weihnachtsturnier sind jedes für sich etwas besonderes. Das müssen sie wohl sein, wenn die Teilnehmer sogar aus Süddeutschland angereist kommen, um mit dabei sein zu können.

Unbestritten – gemeinsam als Abteilung haben wir vieles bewegt. Und immer wieder haben Rückmeldungen und Danksagungen gezeigt, dass es sich gelohnt hat, dass es richtig war, diese Ideen in die Tat umzusetzen. Alles was es dafür brauchte, waren ein Gedanke am Anfang, Mut es anzupacken und offene Ohren, die nicht erst noch lange überzeugt werden mussten.

Jetzt allerdings ist es Zeit, dass neue Köpfe mit neuen oder auch mit bereits liebgewonnenen Ideen weiter machen. Denn ich selber werde aus der vorderen Reihe zurücktreten, freue mich aber schon jetzt darauf, an dieser Stelle neue interessante Berichte zu lesen. Macht's gut...

## DAS ANGEBOT DER BADMINTON-ABTEILUNG

Montag	18.30 – 20.00	Schüler/Jugendliche 8–18 J.	BBS	Jaqueline Lobscheid
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	



## INFOBOX

### Badminton

Größe: 187 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Heike Koch

Telefon: (04161) 62252

E-Mail: BSV.federn@gmx.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Telefonisch zu erfragen bei Heike Koch

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

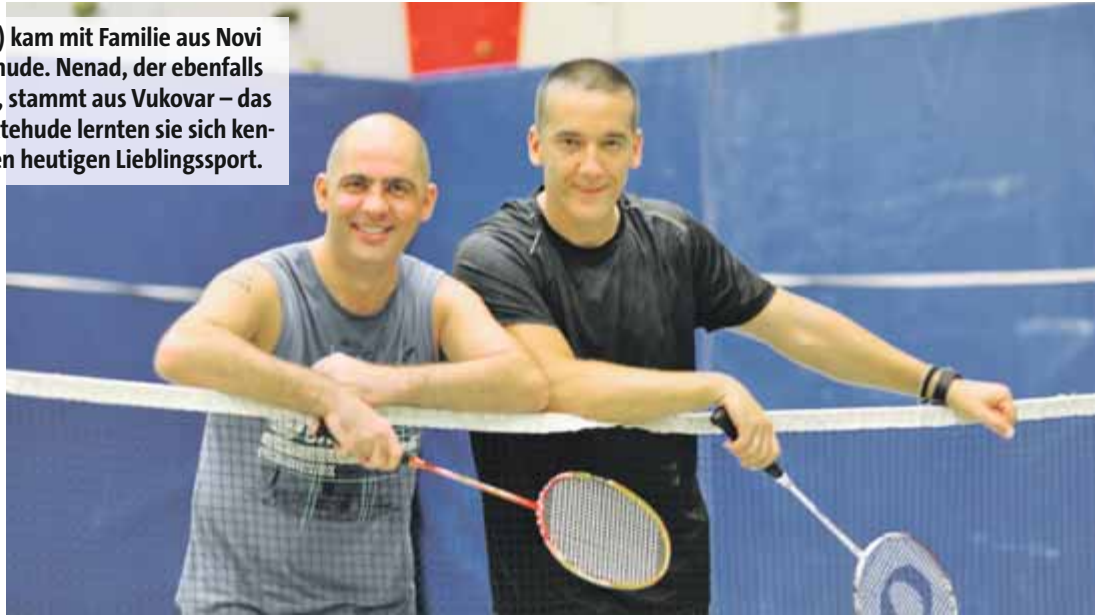
Pro Saison sieben Spieltage sowie ein bis zwei Turniere. Termine zu erfragen bei Heike Koch

Weitere Infos im Internet:

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



Danijel (links im Foto links) kam mit Familie aus Novi Sad in Serbien nach Buxtehude. Nenad, der ebenfalls serbischer Abstammung ist, stammt aus Vukovar – das liegt in Kroatien. Erst in Buxtehude lernten sie sich kennen – und Badminton, ihren heutigen Lieblingssport.



*Badminton bringt Menschen zusammen – wie Nenad und Danijel aus Serbien*

## In der Fremde Freunde finden

Wenn Fußbälle zu groß und Tischtennisbälle zu klein sind...

...dann einigt man(n) sich halt auf einen Kompromiss, in diesem Fall auf einen Federball. Eine Entscheidung, die die beiden Freunde Danijel und Nenad bis heute nicht bereut haben.

Danijel Marinkovic und Nenad Kunic sind mindestens zwei Mal in der Woche in der 4-Feld-Halle des SZ Süd zu finden und inzwischen begeisterte Freizeit-Spieler.

Dass das heute so ist, ist allerdings keine Selbstverständlichkeit. Und ganz sicherlich hätte vor drei Jahren keiner der beiden damit gerechnet, dass er mit solch einer Begeisterung auf die 8g leichten, gefiederten Bälle einschlagen würde.

Aber warum vor 3 Jahren? Nun, weil da beide mit ihren Familien nach Deutschland zogen. Danijel und die seinen kamen aus Novi Sad in Serbien. Nenad, der ebenfalls serbischer Abstammung ist, kam allerdings mit seiner Familie aus Vukovar – das liegt in Kroatien. Gekannt haben sie sich nicht.

Lediglich dem Zufall war es zu verdanken, dass beide Familien nach Buxtehude zogen. Zum ersten Kontakt kam es über die Kinder auf dem Spielplatz, wo man beim Klang der Muttersprache aufeinander aufmerksam wurde. Der Beginn einer innigen Freundschaft.

Gemeinsam die Wochenenden verbringen – das ist inzwischen ein Selbstverständnis. Allerdings reichte das den beiden Männern nicht. Sie wollten in der neuen Heimat etwas völlig Neues machen.

In Kroatien sagt man; „Okrenimo novi list“, was übersetzt heißt: „Drehen wir ein neues Blatt“ und so viel bedeutet wie; dass alles was vorher war, egal ist und nun neu begonnen wird.

Es sollte etwas Aktives sein, etwas bei dem man sich bewegen und sportlich verausgaben konnte. Aber was? Wo dem einen die Bälle zu groß waren, waren sie dem anderen zu klein – gut dass ihnen da vor einem Jahr ein BSV-Flyer in die Hände fiel.

Gemeinsam studierten sie das Ange-

bot. Aerobic: wohl eher nicht, Badminton: naja, warum eigentlich nicht. Zwar dachte Nenad zu dem Zeitpunkt noch, dass das nur ein Spiel für Kinder sei und Danijel hatte bis dato vom Badminton-Sport noch nie etwas gehört. Es war also tatsächlich etwas völlig Neues!

Voller Elan und Erwartung fanden sie den Weg in die Halle des SZ Süd, allerdings in die große Halle, wo zu dem Zeitpunkt ein Zirkel-Fitness-Training für Erwachsene stattfand. Für beide sah das eher aus wie Gymnastik. Badminton-Spieler schienen ein sehr intensives Aufwärmprogramm zu haben. Aufwärmen ist ja ok – aber so lange?

Zum Glück wurde der Hausmeister auf die beiden aufmerksam und lotste sie in die richtige Halle. Hier sah das schon eher nach dem aus, was Nenad sonst mit seinen Kindern im Garten spielte.

Ein bisschen Federball, das würden sie auch hinbekommen. Umso größer die Überraschung, dass es hier richtig zur Sache ging. Das war anstrengender als erwartet, machte beiden aber enorm viel Spaß. Beide hätten nicht erwartet,

dass ihnen Badminton so gut gefallen würde.

Heute, 12 Monate später, sind die beiden nicht mehr wegzudenken aus dem Training. Staunen über das, was ihnen Badminton in der kurzen Zeit gegeben hat. Aus den ersten Stunden ist ihnen vor allem die sofortige Unterstützung und viele Geduld von allen anderen in Erinnerung geblieben.

Begeisterung bei Danijel: „Ich freue mich auf jedes Training und kann das nächste gar nicht abwarten. Ich habe nicht erwartet, dass Badminton so toll ist.“

Und auch Nenad schließt sich dem an: „Ich fühle mich besser mit dem Badminton spielen.“ Und fügt in erstaunter Feststellung hinzu: „Beim Badminton muss man schlau sein. Hier heißt es mit dem Kopf zu arbeiten. Einfach nur den Ball rüber spielen, das hilft nicht.“

Keine Frage, die beiden sind angekommen, und das nicht nur im sportlichen Sinne. Gemeinsam mit ihren Familien freuen sie sich schon auf den nächsten Familientag im November.

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)

Das Innere zählt™



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



AS Wasserbetten  
Zentrum

A&S Wasserbetten GmbH – Ostmoorweg 4, 21614 Buxtehude  
Tel. 041 61-714391 – [www.as-wasserbetten.de](http://www.as-wasserbetten.de)

Jugend aufgepasst! Badminton aus unserer Sicht:

# Wir sind eine tolle Gemeinschaft!

**Von Jacqueline Lobscheid**

Hallo, ich bin Jacqueline, Jugendwartin und Mannschaftsführerin der jetzigen 5. Mannschaft. Ich bin jetzt seit vielen Jahren im BSV beim Badminton aktiv und möchte euch einen Einblick in diesen Sport geben.

Badminton ist ein schnelles Spiel, das viel Reaktionsvermögen, Taktik und Ausdauer verlangt, aber auch sehr viel Spaß macht, da man sowohl im Team, alleine und mit Partnern zusammen spielen kann.

Die Mannschaft, in der ich zur Zeit spiele, ist eine reine Jugendmannschaft und ich bin sehr stolz auf meine Leute. Sie geben mir einfach die Sicherheit und das Vertrauen, das ich brauche. Ich kann mich im Spiel und in der Freizeit auf sie verlassen. Seit über sieben Jahren bin ich jetzt schon im Verein und ich muss sagen, ich habe viele Freunde gefunden, Freunde die zu meinem Leben dazugehören.

Ich spiele Badminton nicht nur, um bei Turnieren zu gewinnen, sondern weil es mir ebenso Spaß macht, die Fortschritte der anderen zu sehen, mit allen zu lachen und immer wieder neue Leute kennenzulernen.

Gleichzeitig kümmere ich mich als Jugendwartin um die Badminton-Jugend, habe jederzeit ein offenes Ohr bei Problemen, um dann mit allen gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.

Wir sind wie eine große Familie, bei der jeder herzlich Willkommen ist. Auf jeden Einzelnen ist Verlass – das ist das Besondere an unserem Verein.

Dank des BSV hatten ein paar von uns jungen Spielern kürzlich die Möglichkeit, einen sogenannten Trass-Schein (Trainer-Assistenten-Schein)

## Das sagen andere Jugendspieler

**Pauline (19):** „Seit meinem 12. Lebensjahr spiele ich jetzt Badminton, bis zu 4mal die Woche. Ich liebe die Spannung in den Spielen, wo es immer wieder plötzliche Wendungen gibt. Natürlich macht es viel Spaß, gerade weil es oftmals kleine Duelle zwischen den Spielern auf dem Feld gibt, bei denen am Ende doch viel gelacht wird. Auch für mich ist es mittler-

weile wie eine kleine Familie, hier fühle ich mich wohl.“

**Caro (16):** „Das Interesse am Badminton kam durch meinen großen Bruder. Ich habe es dann selber ausprobiert – und bin ich dabei geblieben, weil ich viele tolle Menschen kennengelernt habe, die jetzt nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken wären. Badminton ist ein sehr wichtiger Teil meines Alltags.“

**Justus (14):** „Ich spiele Badminton, weil es mir viel Spaß macht, immer wieder zum Training zu kommen und etwas Neues dazuzulernen. Außerdem lernt man immer wieder neue Leute kennen.“

**Lilli (15):** „Beim Badminton kann man alleine, aber auch als Team alles geben. Neben dem Spaß am Spiel, hilft es mir nach der Schule den Kopf frei zu kriegen.“

zu machen. Durch diesen Lehrgang sind wir nun in der Lage, unsere Trainer zu unterstützen. Auch ist uns das eine oder andere verständlicher geworden. Dass wir uns dabei noch selber verbessern konnten ist ein toller Nebeneffekt.

Hai: „Ich fand den Lehrgang super! Die Lehrmethoden waren sehr gut und man konnte alles verstehen. Was ich z.B. vorher noch nicht wusste ist, dass man vor und auch noch nach seinem Schlag immer auf die Stelle gucken soll,

wo man den Ball getroffen hat.“

Das Schöne an diesem Sport ist, dass es trotz Training immer spaßig zugeht. In den letzten Jahren haben wir auch viele Aktionen unternommen.

Der Familientag ist jedes Jahr aufs Neue beliebt. Da kommen nicht nur alle Gruppen zusammen, sondern jeder (auch Nicht-BSVer) kann dabei sein und bei Kaffee und Kuchen viel Spaß haben. Gespielt wird in einer großen Halle mit bis zu über 60 Leuten.

Besonderes Highlight war es beim letzten Mal, dass es danach

ins Aquarella ging, wo wir dann das ganze Hallenbad nur für uns BSV-Badminton-Mitglieder und unsere Familien hatten. Schon mal Badminton im Wasser gespielt? Macht einen Riesen-Spaß! Wer lieber etwas entspannen wollte, konnte auch einfach nur die Ruhe ausnutzen und in die Sauna gehen.

Auch immer wieder sehr beliebt ist das Blackminton. Was das ist? Blackminton spielt man im Dunklen in der Halle. Wir haben Leuchtbälle und bemalen uns gegenseitig mit Farben, die im Schwarzlicht leuchten. Pizza und Video begleiten die Pausen.

Schon bemerkt? Bei uns beim Badminton im BSV wird der Spaß groß geschrieben. Ist genauso wichtig wie das ernste Training.

Aber es gibt auch viele andere tolle Aktionen, die wir neben besagtem Training gemeinsam durchführen wie zum Beispiel die Grillfeste in Heikes Garten, die Weihnachts-Turniere und der BuxteCup, bei dem auch Spielanfänger erste Turnier-Erfahrungen machen können.

Wenn ihr neugierig geworden seid, kommt doch mal zum Probe-Training vorbei.

Wir freuen uns auf euch. :)



Sie haben Spaß beim Badminton: Carolin Lorenzen (links) nimmt Jacqueline Lobscheid huckepack.



Im BSV-Badminton ist immer was los, etwa Bowling im Winter oder Bootstouren im Sommer.



## BLACKMINTON

### Eine Premiere der besonderen Art!

**Blackminton statt Badminton – das war wirklich etwas ganz Besonderes!**

Was wird benötigt: Schwarzlicht-Strahler, fluoreszierendes Klebeband für die Feld-Linien, neonfarbenes Tüll für die Netze, leuchtende Federbälle und Schwarzlicht-Bodypainting-Farbe. Entsprechende Musik sorgte für gute Stimmung.

Es war ein Abend, von dem die, die dabei waren, heute noch schwärmen. Das kann man einfach nicht beschreiben, da muss man mit dabei gewesen sein.

Die Fotos sprechen für sich...







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



Stadtwerke Buxtehude GmbH  
Ziegelkamp 8, 21614 Buxtehude  
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. 5213 mit Birgit Witt  
Mittwoch 12 bis 13 Uhr  
Dauer: 3. April bis 25. Juni 2019  
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 5213 mit Birgit Witt  
Mittwoch 12 bis 13 Uhr  
Dauer: 3. Juli bis 25. September 2019  
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)



Kurs-Nr. 1208 mit Maïke Schiffer  
Mittwoch 16 bis 17 Uhr  
Dauer: 3. April bis 25. Juni 2019  
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 1308 mit Maïke Schiffer  
Mittwoch 16 bis 17 Uhr  
Dauer: 3. Juli bis 25. September 2019  
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Kurs-Nr. 5208 + 5205 mit Maïke Schiffer  
Kurs 5408 niedriges Level  
Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr + 11.30 bis 12.30 Uhr  
Dauer: 5. April bis 28. Juni 2019  
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 5308 + 5305 mit Maïke Schiffer  
Kurs 5308 niedriges Level  
Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr + 11.30 bis 12.30 Uhr  
Dauer: 5. Juli bis 27. März 2019  
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Mitzubringen sind:  
bequeme Kleidung, Wolldecke, Kissen

## Starker/Entspannter Rücken

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

Kurs-Nr. 1215 mit Birgit Witt  
Montag 18 bis 19 Uhr  
Dauer: 29. April bis 24. Juni 2019  
Preis: € 68 (Mitglieder € 24)

Kurs-Nr. 1315 mit Birgit Witt  
Montag 18 bis 19 Uhr  
Dauer: 19. August bis 30. September 2019  
Preis: € 59,50 (Mitglieder € 24)



# Alle Kurse für Ihre



Besonders beliebt: Orthopädie REHA und Rückenkurse im BSV.

## Rückenfitness

Nach einem langen, anstrengendem Tag im Büro oder an der Kasse des Supermarktes, wenn der Nacken, die Schultern und der Rücken sich durch einseitige Bewegung bemerkbar macht, dann bist Du hier im Kurs Rückenfitness gut aufgehoben. Durch gezielte Gymnastik wollen wir muskuläre Disbalancen ausgleichen, geschwächte Muskulatur stärken, Dehnübungen gegen Verspannungen erlernen und die Körperwahrnehmung schulen. Nach nur einer Stunde abwechslungsreicher Bewegung und abschließender Ent-



spannung könnt ihr gutgelaunt in den Feierabend starten. Rückenfitness ist ein Ganzkörpertraining (besonders für die Rückenmuskulatur) auch für Einsteiger/Wiedereinsteiger. Es sind noch Plätze frei!

Kurs-Nr. 1220 mit Birgit Witt  
Montag 17 bis 18 Uhr  
Dauer: 29. April bis 24. Juni 2019  
Preis: € 68 (Mitglieder € 24)

Kurs-Nr. 1320 mit Birgit Witt  
Montag 17 bis 18 Uhr  
Dauer: 19. August bis 30. September 2019  
Preis: € 59,50 (Mitglieder € 24)

## 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.



## 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 + 15 + 16 Uhr mit Lisa Beyer  
Estebad Kayser

Mittwoch 18 Uhr mit Lisa Beyer  
Lehrschwimmbaden Neukloster

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



# Gesundheit und Fitness

## Fit nach der Geburt (Outdoor)

Durch das gemeinsame Training mit Kind im Kinderwagen an der frischen Luft wieder fit werden. Zum Inhalt gehören ein Warm-Up, Kräftigungsübungen, ein Ausdaueranteil und das Cool-Down. Besonders die Beckenboden- und Bauchmuskulatur, der Rücken und die Schultern, sowie das Gesäß und die Beine stehen im Fokus der Übungen.

**Kurs-Nr. 3226 mit Alina Pein**  
**Donnerstag 10.30 bis 11.30 Uhr**  
**Dauer: 16. Mai bis 27. Juni 2019**  
**Preis: € 39 (Mitglieder € 12)**



## 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 Fitnesstraining

**Kurs-Nr. 3110 mit Alina Pein**  
**Donnerstag 9 bis 10 Uhr**  
**Dauer: 16. Mai bis 27. Juni 2019**  
**Preis: € 51 (Mitglieder € 18)**



## Fit Kids

Ganzheitliche Entwicklungsförderung für Vor- und Grundschulkin-  
 der 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**



## 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. 3203 mit Anja Nöhmer**  
**Mittwoch 20 bis 21.15 Uhr**  
**Dauer: 24. April bis 17. Juli 2019**  
**Preis: € 120 (Mitglieder € 36)**



Osteoporose-Gruppe

## Pilates

**Kurs-Nr. 3002 mit Birgit Noack**  
**Donnerstag 18 bis 19 Uhr**  
**oder 19 bis 20 Uhr**

**Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach freien Plätzen**



## 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. 5011 mit Birgit Witt**  
**Montag 14.30 bis 15.30 Uhr**

**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. 5212 mit Sven Niebergall**  
**Dienstag 13 bis 14 Uhr**  
**Dauer: 2. April bis 25. Juni 2019**  
**Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)**

**Kurs-Nr. 5312 mit Sven Niebergall**  
**Dienstag 13 bis 14 Uhr**  
**Dauer: 2. Juli bis 24. September 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**  
**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. 3223 mit Sven Abraham**  
**Freitag 20 bis 21.30 Uhr**  
**Dauer: 5. April bis 17. Mai 2019**  
**Preis: € 42,50 (Mitglieder € 15)**

**Kurs-Nr. 3323 mit Sven Abraham**  
**Freitag 20 bis 21.30 Uhr**  
**Dauer: 6. September bis 6. Dezember 2019**  
**Preis: € 85 (Mitglieder € 30)**



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

## BSV VON 1862 LEISTUNGSVEREIN INFOBOX Gesundheitssport

**Größe: 205 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.

# Jubiläum: 50 Jahre Judo beim BSV!

Seit nunmehr 50 Jahren besteht in Buxtehude die Möglichkeit, Judo zu betreiben. Im Jahr 1969 wurde auf gerade mal 36 Matten Judo erstmals angeboten und 1970 als eigenständige Abteilung des BSV eingetragen.

Im Frühsommer 1969 wurde die Abteilung durch die Herren Frieling und Eggers – zunächst als Gruppe der Turn-Abteilung – ins Leben gerufen. Die finanzielle Verantwortung trug weiterhin die Turn-Abteilung unter dem damaligen Abteilungsleiter Helmut Frieling.

Als Übungsleiter bot sich Herbert Schöbel an, der zu dieser Zeit den 1. Dan, also einen schwarzen Gurt des Deutschen Dan Kollegiums trug. Einmal die Woche traf sich nun immer dienstags eine vorwiegend aus Erwachsenen bestehende Gruppe zum Training in der kleinen Halle der Halepaghen Schule. Erst im Januar 1970 wurde dann eine eigene Abteilung gegründet, mit Wolfgang Eggers als Abteilungsleiter.

Zum 50-jährigen Jubiläum haben wir Herrn Eggers zu einem Interview gebeten, bei dem er sich geduldig unseren Fragen stellte und bereitwillig aus der Pionierzeit des Judo-Sportes in Buxtehude berichtete. Auch wenn Judo als Sportart schon seit Ende des 19. Jahrhunderts vorwiegend in Japan betrieben wurde, war es Anfang der 70er Jahre nicht nur im BSV neu, sondern steckte als anerkannter Breitensport auch in Deutschland noch in den Kinderschuhen.

Helmut Frieling überredete damals Wolfgang Eggers, das bestehende Vakuum zu füllen. Am Anfang wurde das Training von ihm persönlich übernommen, doch durch die rasch zunehmenden Anforderungen bekam er von Herbert Schöbel Unterstützung.

Die Prüfungen wurden durch Prüfer des Hamburger Judoverbandes abgehalten, die eigens hierfür aus Hamburg angereist kamen, erinnert sich Wolfgang Eggers.



**Zwei neue Meister in der Judo-Abteilung des Buxtehuder SV: Manuel Sonne (links) und Michel Wohlers nach bestandener Prüfung zum Schwarzgurt.**

Bereits Ende 1972 nahmen die Erwachsenen der Judoabteilung an Turnieren der Bezirksmeisterschaften teil. Damals, so Eggers, musste man sich noch qualifizieren und unter den ersten 3 sein, um an den Hamburger Meisterschaften teil zu nehmen.

Mit den Senioren belegten die Judo-ka des BSV den 2. Platz bei den Bezirksmeisterschaften und den 6. Platz bei den Hamburger Meisterschaften, eine beachtliche Leistung für eine so junge Mannschaft.

## 25 Jahre Abteilungsleitung

Nicht nur die Judo-Abteilung feiert Geburtstag, auch Hans Heinrich Cohrs beschreitet in diesem Jahr sein 25-jähriges Jubiläum in seiner Funktion als Abteilungsleiter.

Vor genau 25 Jahren wurde unser Abteilungsleiter „gefreiwilligt“ und übernahm die Leitung der Judo-Abteilung. Seitdem hat sich nicht nur die Mitgliederzahl von ca. 150 Mitgliedern im Jahr 1994 bis heute auf 288 fast verdop-



**25 Jahre an der Spitze der Judoka im BSV: Ehrenurkunde für Abteilungsleiter Hans Heinrich Cohrs, auch langjähriger Trainer und Wettkampfrichter.**

pelt, sondern auch die Zahl der Matten ist von den anfänglichen 36 auf über 320 gewachsen.

Seit 1980 macht Hans Heinrich Cohrs selber aktiv Judo beim BSV. In dieser Zeit hat er die Prüfung zum zweiten Dan erfolgreich bestanden, war von 1982 bis 2010 Kampfrichter im Hamburger Judo Verband, hat seine Trainerlizenz gemacht und selber aktiv auf Turnieren und Meisterschaften gekämpft.

Mit viel Geduld, Zeit, Arbeitsaufwand und Herzblut hat Hans Heinrich Cohrs viel zu dem Erfolg der Judo-Abteilung beigetragen. Dies wurde nicht nur von den abteilungsinternen Mitgliedern honoriert, sondern im Januar diesen Jahres auch vom BSV. So erhielt Hans Heinrich Cohrs dieses Jahr eine Ehrenurkunde für seinen über die Jahre stets aktiven, ehrenamtlichen Einsatz, der aus dem Vereinsleben nicht wegzudenken ist.

Zusammen mit seinem Stellvertreter Joachim Reichardt hat er mit immer neuen Ideen und Angeboten, die zum

Teil auch über den Sport hinausgingen, dafür gesorgt, dass aus dem damals vorwiegend von Erwachsenen geprägtem Training eine Abteilung mit einem Angebot für die ganze Familie wurde. Mittlerweile können sowohl Kinder als auch Jugendliche und Erwachsene an fast jedem Tag der Woche zum Training gehen.

Dank des aktiven Engagements haben Judokas beim BSV ein breitgefächertes Angebot, das vom Anfänger-Training für Kinder und Erwachsene bis zur gezielten Wettkampf-Vorbereitung reicht. Allein im letzten Jahr haben die Wettkämpfer der Judoabteilung an über 16 Turnieren bundesweit teilgenommen.

Unsere Judoabteilung richtet regelmäßig mehrere Kinder-Turniere und sogar Wettkämpfe der Hamburg Liga aus. Vom Eltern-Kind Training, über „Spielend Judoka werden“, bis hin zur DAN, also Schwarzgurt-Vorbereitung, steht alles auf dem Programm.

Fragt man Abteilungsleiter Hans Heinrich Cohrs, was ihn all die Jahre motiviert hat, so spiegelt die Antwort das wieder, was diese Sportart ausmacht: Den Spaß am Sport und die Arbeit im Team, das ihn in wechselnder Besetzung all die Jahre begleitet hat.



## INFOBOX

### Judo

**Größe:** 288 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Hans-Heinrich Cohrs

**Telefon:** (04161) 301320

**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](http://www.judobsv.de)



**Großes Kräfteressen: Nachwuchskämpfer des Buxtehuder Sportvereins beim 19. McDonald's Cup in Buxtehude.**

## DAS ANGEBOT DER JUDO-ABTEILUNG

**alle Trainingsstunden in der kleinen Sporthalle der Halepaghen-Schule**

Montag	16.00 – 17.30	Fortgeschrittene U12	Hans-Heinrich Cohrs
Montag	17.30 – 19.00	Wettkampfgruppe U12/U15	Hans-Heinrich Cohrs
Montag	19.00 – 20.30	Anfänger Erwachsene Judo Grundlagen	Eric Dittmann
Dienstag	17.45 – 19.15	Anfänger ab 6 Jahre (nach Sommerferien)	Birgit Mizera
Dienstag	19.30 – 21.30	Senioren und U 17	Hans-Heinrich Cohrs
Mittwoch	17.00 – 18.30	Anfänger ab 6 Jahre (nach 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	MarleenVölz/Malte Hoppe
Freitag	15.30 – 16.45	Eltern & Kind	Birgit Mizera
Freitag	16.45 – 17.45	Spielend Judoka werden	Jasmin Griebler
Freitag	18.00 – 19.30	Wettkampfgruppe U14 / U17	Michael Bube
Freitag	19.30 – 21.30	Senioren und U 17	Michael Bube



Auch bei kalten Temperaturen machen die Herzsportler ihre Übungen am liebsten an der frischen Luft. Bei wirklich schlechtem Wetter stehen die dann die Sporthallen der Halepaghen-Schule bereit.

*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 Februar 2019 nehmen über 200 Herzsportler am Herzsport teil.

Schon vor den Sommerferien 2018 wurde eine neue zusätzliche Herzsport-Gruppe gegründet. Somit nehmen inzwischen neun Herzsport-Gruppen am Herzsport teil.

Ein herzlicher Dank geht an betreuende Ärzte:

Frau Dr. Massold, Dr. Schlag, Dr. Beckmann, Dr. Bravos, Dr. Hornung, Dr. Klapp, Dr. Lippitz und 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 Schiff-



Im Buxtehuder SV sind jeden Samstag rund 200 Herzsportler in neun Gruppen aktiv für ihre Gesundheit.

fer, Ina Oltmann, Heike Fetz und 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 in Buxtehude (Konopkastraße) statt. Es gibt zurzeit innerhalb der Abteilung neun Herzsport-Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau. 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 (†78)

Der BSV trauert um Karl-Heinz Sichlinger. Der langjährige Leiter der Herzsport-Abteilung im BSV ist jetzt wenige Tage nach seinem 75. Geburtstag verstorben.

Der bereits 1982 im BSV gegründete Herzsport wurde im Jahr 2008 aus der Gesundheits-Abteilung ausgegliedert und als eine eigene Abteilung aufgestellt. Leiter der neuen Abteilung wurde damals Karl-Heinz Sichlinger, der dieses Amt bis zuletzt innehatte.

Karl-Heinz Sichlinger war selbst aktiver Herzsportler, nachdem er 1989 einen Infarkt erlitten hatte. Vom Herzinfarkt



zurück ins Leben, wieder Vertrauen und Sicherheit in den eigenen Körper finden und nicht bei jeder Bewegung Angst zu haben – Karl-Heinz Sichlinger wusste nur zu gut, dass gerade die psychischen Folgen eines Infarkts weitreichend sind. „Du traust dich mit dieser Angst nichts mehr“, wusste der Herzsport-Abteilungsleiter um die Wichtigkeit, nach einem Herzinfarkt wieder in Bewegung zu kommen.“

Unter seiner Führung erweiterte sich die Abteilung auf heute neun Gruppen mit über 200 aktiven Herzsportlern.

**BSV** **INFOBOX**  
Herzsport

**Größe:** 54 Mitglieder

**Telefon:** (04161) 3482 (BSV-GS)

**E-Mail:** info@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

# Unterwegs mit den Radsportlern

Das Radsportjahr 2018 war angefüllt mit vielen Touren, Reisen und Unternehmungen der Radsportsparte. Die ca. 90 Mitglieder sind Jahr für Jahr zu bekannten Radsportzielen unterwegs und denken sich immer wieder neue Ziele aus.

Im Winter werden bei den Monats-treffen Ideen für Events und Touren geboren, die dann von kleinen Planungsteams umgesetzt werden.

Für 2018 wurde u.a. geplant, an der „Mecklenburger Seenrunde“ teilzunehmen, das ist eine Ausdauerfahrt über 300 km mit Start und Ziel in Neubrandenburg. Hier nahmen wir mit sieben RadSportlern teil. Es war ein toller Tag, auch vom Wetter. Wir erreichten das Ziel mit Bruttozeiten (incl. Pausen) zwischen 10 und 13 Stunden.

Schon im dritten Jahr veranstalten wir die „Krabbenpultour“. Treffpunkt ist am Buxtehuder Bahnhof. Dort wird je nach Wind entschieden, ob wir die 120 km von Buxtehude nach Cuxhaven zum Krabbenbrötchenessen mit dem Rad hin und der Bahn zurück, oder andersrum fahren. Die Fahrt geht dann oft am Elbdeich entlang – mit einem traumhaften Blick auf die Elbe. An der Fahrt neh-

men regelmäßig Gäste teil.

Eine neue Tagestour, im Vorjahr erstmals durchgeführt, nennt sich „Salztour“ und führt von Lüneburg nach Buxtehude mit einer Streckenlänge von ca. 100 km in etwa auf der Strecke der alten Salzstraße in die Hansestadt Buxtehude. Auch zu dieser Fahrt sind Gäste herzlich willkommen.

Ein Highlight der Saison ist unsere Wochenendausfahrt, die wir mit 10 bis 16 Fahrern plus Begleitfahrzeug durchführen. Im vergangenen Jahr führte uns die Tour über Minden nach Münster. Die beiden Tagesstrecken betragen 190 und 140 km.

Als Begleitfahrzeug hatten wir ein Wohnmobil plus Fahrradanhänger für 14 Räder. An den vereinbarten Treffpunkten erwartete uns dann jeweils ein „gedeckter Tisch“ mit Brötchen, Kaffee und kalten Getränken.

In kleinen Gruppen fahren wir seit Jahren nach Bimbach bei Fulda, hier heißt es „Pfungsten fährt man Bimbach“. Das ist ein Radsportevent am Pfingstwochenende mit den verschiedensten Strecken und reichlich Höhenmetern, es geht von 45 km für einfache Strecken bis hin zum 235 km Radmarathon mit

Überquerung der Wasserkuppe. Es treffen sich regelmäßig bis zu 4.000 Radler aus ganz Deutschland, einige von uns waren schon zehn Mal dabei.

Auch die „große Weserrunde“ in Rinteln mit Strecken zw. 150 und 300 km, oder die französische Radsportwoche sind bei uns beliebte Jahresziele.

Unsere eigenen größeren Veranstaltungen sind unsere „Has‘ und Igel Radtourenfahrt“ im Mai 2018 mit über 800 Teilnehmern. Es ist die größte Veranstaltung dieser Art in Niedersachsen.

In Zusammenarbeit mit drei weiteren Vereinen aus dem Weser-Elbe-Gebiet richten wir außerdem einen Radmarathon mit ca. 210 km aus. Nach der Premiere 2018 werden wir diese Fahrt in diesem Jahr erneut anbieten.

Außerdem haben wir drei sogenannte permanente Radtourenfahrten im Angebot, die von uns und von vielen anderen Radlern gerne genutzt werden. Permanente Radtourenfahrten sind Rundstrecken von/bis Buxtehude in das Alte Land, auf die Geest und bis hin an die Oste.

Diese Strecken können an beliebigen Tagen befahren werden. Auf jeder dieser drei Strecken laden wir befreundete Ver-

eine einmal im Jahr zu einer gemeinsamen Runde ein.

Um Neueinsteigern oder am Rennradsport Interessierten das Rennradfahren schmackhaft zu machen, bieten wir im Frühjahr zwei „Schnuppertouren“ an, es geht dabei auf kurzen Strecken bis max. 35 km auf die Geest. Unser Ehrgeiz beschränkt sich nicht nur auf sportliche oder ruhige Runden beim Training oder bei Radtourenfahrten in unserer Region, sondern einige Mitglieder nehmen auch erfolgreich an Jedermann-Rennen teil.

Naheliegender sind die „Cyclastics“ in Hamburg, wo knapp 20.000 Fahrer am Start sind. Dort geht es auf Zeit mit Transponder am Rad, im letzten Jahr fuhr unser bester Fahrer die 160 km in 3:51 Stunden, was einen Durchschnitt von 42,2 km/h bedeutet. Damit war er 28. von über 1.500 Startern auf dieser Strecke!

Ein kleines, aber feines Zeitfahren besuchen wir im Alten Land beim „Ollanner Zeitfahren“. Hier fährt man knappe 30 km allein mit voller Kraft. Bei den Frauen wurden wir Zweiter mit einem Durchschnitt von 38,5 km/h!

**Burkhard Kalwar - BSV Radsport**



Die Jungen und Mädchen der Radsport-Jugendgruppe sind auch bei Wind und Wetter unterwegs. Hier am Treffpunkt Grüner Wald.

*Erste Jugendgruppe im BSV-Radsport gestartet*

## Ausdauersport mit Spaß und Abenteuerfeeling

Die ersten Sprünge sind gemeistert, Anfahren am Berg und Abfahrten klappt auch schon ganz gut. Die erste Jugendgruppe der BSV-Radsport-Gruppe ist unterwegs, zur Zeit als Kursus auf Mountainbikes und Crossrädern im Neukloster Forst.

„In Kürze sind alle soweit, dass wir auch in die Fischbeker Heide und die Harburger Berge fahren können“, freut sich Trainerin Svenja Inden über ihre motivierte Gruppe. Auch eine gemeinsame Fahrt in den Harz ist geplant.

Egal ob es in Strömen gießt, stürmt oder schneit, die rund 15 Teilnehmer im Alter von 12 bis 16 Jahren, darunter

auch vier Mädchen, fahren bei jedem Wetter. „Wir haben einen riesigen Spaß zusammen“, sagt Svenja Inden.

Erst einmal sollen die Kinder einfach fahren und Spaß haben, die Ausdauer kommt dann ganz von alleine. Auch die nötige Technik lernen die jungen Sportler beim Fahren. „Später machen wir dann gezielte Technik-Übungen“, sagt Svenja Inden. „Und wer möchte, kann zu Beginn der Rennradsaison auch aufs Rennrad umsteigen.“ Einige der jungen Teilnehmer haben bereits Interesse angemeldet.

Aktuell bietet Svenja Inden zwei Gruppen an, die jeweils eineinhalb

Stunden fahren: Dienstags um 16 Uhr treffen sich die Jugendlichen für eine schnellere Fahrt durch den Wald. „Das sind zum Teil die Jungen, die auch schon vor dem Kursus MTB gefahren sind und schon über mehr Erfahrung und Ausdauer verfügen“, erklärt die Trainerin.

Die anderen, die seit Herbst im Sattel sitzen oder später dazu gekommen sind, treffen sich mittwochs um 15 Uhr. „Auch diese Gruppe ist schon flott unterwegs“, sagt Svenja Inden. „Aber die Kinder lernen schnell, so dass auch Anfänger schon bald gut mithalten können. Und diejenigen, die schon länger dabei sind, nehmen Rücksicht auf die

Neuen. Wer also mitfahren möchte, ist herzlich willkommen.“

Auch wer kein eigenes Rad hat, aber gerne mitfahren möchte, kann sich melden. Die Radsport-Sparte hat Jugendräder angeschafft, mit denen die Teilnehmer sowohl im Gelände als auch auf der Straße fahren können. Helme können vom BSV ebenfalls zur Verfügung gestellt werden. Wer sich nach einem Probe-Training anmeldet, kann Helm und Rad für einen geringen Aufwandsbeitrag ausleihen.

**Infos und Trainingszeiten: [www.radsport-buxtehude.de](http://www.radsport-buxtehude.de) und beim BSV-Radsport-Spartenleiter Jens Klüver unter Tel. (04161) 64 90 23**



**INFOBOX**

**Radsport**

Größe: 90 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)



Die Radsportler des BSV haben vielfältige Angebote.  
Foto links: Mountain-Biker nach einer Cross-Trekking-Fahrt durchs Gelände.

Traumhafte Sommer-Tour:  
BSV-Radsportler waren mit Gästen an der Elbe unterwegs (unten).



**Handball** **VIERTELFINALE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT**

**WEIBLICHE A-JUGEND**

**Buxtehuder SV - HC Leipzig**

**Samstag, 30. März, 16 Uhr HALLE NORD Buxtehude**

**JBLH**  
JUGEND-BUNDESLIGA HANDBALL  
Deutscher Handballbund

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

**ACTINIA®**  
Hüftsystem

**ic**  
**implantcast**  
Hergestellt in Deutschland



**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 2,50 € - Kinder ab 8 Jahren 2,00 €  
 Tickets in der BSV-Geschäftsstelle (Maximilian 15-17) und an der Abendkasse!

# Was für eine S

Erstmals nach vielen Jahren präsentierte sich der Buxtehuder SV wieder mit einer großen Sport- schau in der Halle Nord. Nadine Tolasch hatte mit

zahlreichen Aktiven aus mehreren Abteilungen ein buntes Programm zusammengestellt nach dem Motto: „Beim BSV wird gebaut!“

Im M BSV viel A







# how!

Mittelpunkt standen die Rhönradsporthler des mit einer beeindruckenden Choreografie, applaus gab es auch für die Einradfahrer.





Christa



Marion



Tanja

# Buxtehuder Triathlon-Frauen

Als der Ligaleiter den Aufstieg in die Landesliga bestätigte, kannte die Begeisterung bei den Verbandsliga-Damen des Triathlon Teams Buxtehude keine Grenzen mehr. Mit jeweils vier Treppenplätzen in Einzel- und Teamwertung stand zum Ende der Saison der 2. Platz in der Endwertung und damit der Aufstieg fest. Besonders hervorzuheben sind dabei die Leistungen von Uta Zielke, der es in drei von fünf Wettkämpfen gelang, als Zweitplatzierte auf dem Podium zu stehen.

Der ambitionierten Triathletin und neuen Teamleiterin der Landesliga-Damen Mannschaft, Tanja Hahn, stand die Freude über das Erreichte ins Gesicht geschrieben: „Die konstant guten Ergebnisse über die Saison hinweg sind nicht nur Ausdruck von gutem Training,

sondern auch ein Spiegelbild des einzigartigen Teamgeistes und der außergewöhnlichen Stimmung in der Mannschaft“.

Vor gut 20 Jahren hat sie zusammen mit ihrer Freundin Uta Zielke und ihrem Ehemann Carsten Hahn mit Triathlon begonnen und ist dem Sport seitdem treu geblieben. An dem Sport reizt sie, dass er in freier Natur und sowohl allein als auch im Team betrieben werden könne. Und mit den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen gibt es immer Gelegenheit, etwas Sport zu treiben.

## Tanjas großes Ziel: Ironman Hawaii

Neben den regulären Saisonrennen bereitet Tanja sich auf Ihr größtes Ziel

vor: der Qualifikation für den legendären Ironman Hawaii. Vor gut zwei Jahren versuchte sie die Qualifikation schon einmal in Hamburg, als sie in aussichtsreicher Position liegend so unglücklich beim Fahrradfahren stürzte, dass sie verletzt aufgeben musste. Beim Ironman Zürich im Juni möchte Tanja nun endlich eines der heiß begehrten Tickets nach Hawaii lösen. Dafür drücken wir ihr alle kräftig die Daumen!

Obwohl mit Limmer, Braunschweig, Altwarmbüchen, Helmstedt und Bleckede sich vier der fünf Veranstaltungsorte der Triathlon Verbandsliga im Hannoveraner Raum oder sogar weiter weg befanden, nahm Marion Felgentreu an allen Wettkämpfen teil. Die Leidenschaft für Sport ist seit der Kindheit

immer fester Bestandteil von ihr gewesen.

Zwischen ihrem 9. und 13. Lebensjahr war sie Leistungsschwimmerin an der Sportschule in Potsdam. Danach betrieb sie intensiv Leichtathletik und über 20 Jahre Volleyball, u.a. auch für die damalige Jorker Regionalligamannschaft. Nachdem sie schon einige Blessuren verkraften musste, war nach einer schweren Knieverletzung endgültig Schluss mit Ballsportarten.

## Vom Volleyball zum Triathlon

Erst im Alter von 40 Jahren fing Marion wieder mit Schwimmen an, um sich fit zuhalten. Durch gezieltes Kraft- und Radtraining konnte Marion ihre Muskeln so weit aufbauen, dass kürzere



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





Teambild vom Wettkampf in Bleckede (von links): Noria Pilarski, Emma Martens, Ina Oltmanns, Katharina Zeidler, Tanja Hahn, Marion Felgentreu, Meike Bartels, Barbara Schöffler, Corinna Stubbe.

# munter auf der Überholspur!

Laufeinheiten wieder möglich waren. Über ihre Freundin Tanja Hahn fand Marion dann letztlich den Weg zum Triathlon und ihr Fazit zu ihrem Sport fällt eindeutig aus: „Triathlon ist mein Gesundheitssport – die Kombination der drei Triathlon-Disziplinen hat mir definitiv geholfen, mich fit zu halten und ein körperliches Wohlbefinden zu erzielen“.

## Einstieg auch mit 55 Jahren möglich...

Dass Triathlon eine Sportart ist, die man wettkampfmäßig auch noch gut im Pensionsalter betreiben kann, beweist Christa Sienknecht auf eindrucksvolle Weise. Die ehemalige Lehrerin der Hauptschule Süd ist regelmäßig auf den Lauf- und Schwimmbahnen sowie auf diversen Radausfahrten zu sehen.

Inspiziert von ihrem Stiefsohn, der beruflich in der Triathlon Szene arbeitet und selber auch aktiver Triathlet ist,

nahm sie im Alter von 55 Jahren an einem Kraul-Lernkurs teil. „Je älter man wird, desto länger dauert es natürlich, um Fortschritte, gerade bei einem komplexen Bewegungsablauf wie dem Kraulen, zu erzielen“, so die mit 64 Jahren älteste Sportlerin im Team. Doch das stete Training trug Früchte, so dass sie heute erfolgreich Sprintdistanzen über 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 10 km Laufen absolvieren kann.

Für Christa steht vor allem der gesundheitliche Aspekt des Triathlons im Vordergrund. „Schmerzen im Fuß halten einen nicht ab, Schwimmen zu gehen. Schwimmen dagegen kann aber sehr wohl helfen, die Schmerzen im Fuß schneller zu kurieren.“

Was Christa am Triathlon immer wieder aufs Neue inspiriert, sind vor allem die Sportler- und Sportlerinnen, denen man auf den ersten Blick eine Triathlondistanz nicht zutraut, die aber die Bereitschaft mitbringen, sich unter aufmunternden und jubelnden Zuschauern zu quälen. Diese Mischung ergibt eine ganz besondere Atmosphäre.

Auch Christas Ehemann ist mit Leib und Seele dabei und bietet sich gerne als Fahrer an, um die Damen zu den Veranstaltungen zu fahren. Neben den sportlichen Highlights gäbe es auch rund um die Wettkampforte immer etwas zu erkunden, so dass es nie langweilig wird.

Besonders freut sich das Triathlon Team der Buxtehuder Damen über die Nachwuchssportlerin Emma Martens, die jüngste Athletin im Team. Mit dem Abitur in der Tasche verabschiedete

sich Emma nach der letzten Saison für einen Au Pair-Aufenthalt nach Down Under, um Auslandserfahrungen zu sammeln und Ihr Englisch zu verbessern. Zeitgleich versucht sie sich auf die neue Saison in der Landesliga vorzubereiten. Allerdings geht dies nur unter erschwerten Bedingungen, da sie über kein Fahrrad und kein öffentliches Schwimmbad in der Nähe verfügt.

Mit morgendlichen Läufen am Strand soll dafür aber die Laufleistung verbessert werden, um die Konkurrenz auf der Laufstrecke zu überholen. Spätestens zum Saisonstart werden wir Zeuge werden, ob die Vorbereitung zu den gewünschten Ergebnissen führen

wird.

Tanja, Marion, Christa und Emma sind nur Beispiele, auf welche unterschiedliche Weise die Ligastarterinnen zum Triathlon fanden. Darüber hinaus haben noch viele weitere Sportlerinnen für den gemeinsamen Aufstiegserfolg großen Einsatz gezeigt.

Diese Athletinnen sollen hier noch einmal namentlich erwähnt werden: Uta Zielke, Ina Oltmanns, Claudia Vowe, Nicola McCarthy-Bunge, Ulrike Flämig, Esther Uhl, Katrin Augustin, Britta Courtauld, Maren Hübenet, Ingrid Plöger, Noria Pilarski, Maja Wenzlawe, Katharina Zeidler, Maike Bartels, Corinna Stubbe und Barbara Schöffler.

## Schwimm-Event im Aquarella

Im März veranstaltet das Triathlon Team Buxtehude erstmalig ein 100x100m Schwimmevent im Aquarella Hallenbad in Buxtehude. Der Spaß, an seine Grenzen zu gehen, soll dabei im Vordergrund stehen. Angeboten werden ein Einzel- und ein Staffeltwettbewerb, bei dem 2 Schwimmer(Innen) jeweils zweimal 2.500m im Wechsel zurücklegen. Für Teilnehmer (Innen) des Einzelwettbewerbs wird es zwei Abgangszeiten (2:00 min und 2:15 min) geben. Drei fünfminütige Pausen sind nach jeweils 25 Durchgängen (2.500 m) geplant. Ein DJ und eine Lichtshow sollen für zusätzlichen Antrieb sorgen.

## Kraul-Lernkurse für Anfänger

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, freitagabends zum Probetraining 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) Hier können Sie sich auch regelmäßig über die Neuigkeiten der Triathlon Sparte informieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**INFOBOX**  
**Triathlon**

**Größe:** 248 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 freitagabends zum Probetraining ins Aquarella kommen (Trainingszeiten stehen im Internet).

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

# Golf lernen mit dem BSV –

Die Golf Abteilung bietet 2019 zusammen mit der VHS Buxtehude – an zwei Terminen – einen Einsteigerkurs an. Das ist das Angebot:

## Golfkurs für Einsteiger: Vom Putt zum Drive

Golfplatzlerlaubnis-Kurs in Theorie und Praxis gemäß den Richtlinien der DGV-Platzreife. Acht Trainingseinheiten á 90 min und zwei Trainingseinheiten á 180 min decken alle Grundfertigkeiten des Golfsports ab. 9x Praxis: Putten, Chippen, Pitchen, Abschlag, Bunkerspiel, Spiel auf dem Golfplatz, Platzstrategie. Plus Theorie-Einheit: Regelkunde und Etikette.

Bitte festes, sportliches Schuhwerk mitbringen. Schläger und Bälle werden gestellt.

**Kosten: € 249,00**

**Unterrichtsstunden: 20**

**Max. Teilnehmeranzahl: 8**

**Kurs 1: Jeweils Dienstag und Samstag  
18.00 bis 19.30 Uhr**

**vom 23. April bis 25. Mai**

**Kurs 2: Jeweils Dienstag und Samstag  
18.00 bis 19.30 Uhr**

**vom 20. August bis 21. September**

Platzreife-Kurs und dann? Die Kursgebühr enthält einen Gutschein über €150,00, anrechenbar auf eine Mitgliedschaft bis 31.12.2019 im Golf-Club Buxtehude (€ 499,00). Mit einer BSV-Mitgliedschaft ist ein kostenloser Trainingskurs (4 Termine) im Folgejahr eingeschlossen. Weitere Details und Angebote auf [www.BSVGolf.de](http://www.BSVGolf.de).

Wir würden uns freuen, Euch auf der Golfanlage begrüßen zu können.

Und wie geht es weiter? Für einen Überblick haben wir mal eine Übersicht (rechts) erstellt, mit dem was Euch erwartet bzw. auf was ihr Euch freuen könnt, wenn ihr weitermachen wollt.



## 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.

## Einsteiger-Angebote der BSV-Golfsparte

### AUSPROBIEREN

Jeden Sonntag Schnupperrgolf im Golf-Club Buxtehude um 11.00 Uhr (inkl. Kaffee und Kuchen). In zwei abwechslungsreichen Stunden können Sie unverbindlich das Golfspielen (Putten und Abschlagen) ausprobieren, bei einem kleinen Rundgang einen Blick auf den Golfplatz werfen und unsere Golflehrer alles zum Golfspiel und zur Platzreife fragen. **Nur 19,00 Euro pro Person.**

### GOLFSPIELEN (BSV Golf-Schnuppermitgliedschaft)

Werden Sie direkt nach der Platzreife Mitglied im Golf-Club Buxtehude. Bis zum Ende des Jahres spielen Sie Golf, wann immer Sie wollen mit Ihren Freunden oder nehmen an Turnieren teil. Genießen Sie alle Vorteile eines regulären Golfclub-Mitgliedes, keine automatische Verlängerung. Die Schnuppermitgliedschaft beinhaltet auch eine Mitgliedschaft in der BSV-Golfsparte, so dass Sie alle Angebote des BSV in Anspruch nehmen können.

**Gültig vom 01.06. bis 31.12.2019 regulär 750,00 Euro, mit Gutschein aus dem Einsteigerkurs nur 99,00 Euro!**

**Inkl. Gutschein für eine Jahresmitgliedschaft nach Ihrem Schnupperjahr in Höhe von 472,00 Euro (Gilt nur für Schnuppermitglieder für eine Jahresmitgliedschaft direkt im Anschluss des Schnupperjahres).**

### WEITER SPIELEN (BSV Golf-Mitgliedschaft)

Die BSV Golfsparte bietet allen Schnuppermitgliedern eine Mitgliedschaft zum Vorzugspreis in ihrem ersten vollen Golfjahr (01.01.2020 – 31.12.2020) an. Nutzen Sie den Golfplatz, nehmen Sie an Turnieren und am Clubleben teil, und seien Sie bei allen Aktivitäten des BSV auch in anderen Sparten dabei.

**BSV Golf-Mitgliedschaft 1.401,00 Euro pro Jahr, mit Gutschein aus dem Schnupperjahr nur 929,00 Euro.**



# Golf spielen über den BSV!



## Neu! Jetzt mieten:

**Erstbezug!** Bahnhof-  
str. 50, Neu Wulmstorf

Vereinbaren Sie einen  
Besichtigungstermin:

**Tel. 04163 / 86 880-60**  
[wohnung-neu-wulmstorf.de](http://wohnung-neu-wulmstorf.de)

## Mitten in Neu Wulmstorf ...

- **Vermietung** von 26 Neubau-Wohnungen im Zentrum von Neu Wulmstorf
- **1-3 Zimmer**, 34-79 m<sup>2</sup> • **Kaltmiete ab 390,00 €** (zzgl. PKW-Tiefgaragenstellplatz)
- **Hochwertige Ausstattung** • **Nur 400 m** zur S-Bahn nach Hamburg
- **Einkaufsmöglichkeiten** direkt in der Nachbarschaft • **Bezugsfertig ab Juli 2019**



Energiebedarfsausweis: B: 64,36 kWh/(m<sup>2</sup>a), KWK fossil, Strom-Mix, Baujahr 2019, 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 bewegen – gemeinsam zur Höchstform!

# 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!!!**

## 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: 30.04. bis 28.05.2019 (5x)
- Preis: € 25



## STRONG auch für Männer

Kombiniert ein hochintensives Intervalltraining mit motivierenden Musikeinsatz.

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



## ZUMBA

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

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

Der Einstieg ist einfach. Dynamische Bewegungen zu südamerikanischen Sounds stehen im Vordergrund des Trainings. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten wird



deine Ausdauer verbessert und zugleich dein Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Auch die Koordination und Beweglichkeit wird sich durch ZUMBA verbessern!

Die Fettverbrennung wird angeregt, deine Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. 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: 26.03. bis 16.04.2019 (4x)
- Preis: € 20

## Tabata

auch für Männer

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

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

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 26.04. bis 24.05.2019 (4x)
- Preis: € 20



## 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 Maïke Schiffer

Als **Schnupperkurs:**

- Termin: 25.04. bis 23.05.2019 (4x)
- Preis: € 20



## 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: 24.04. bis 29.05.2019 (4x)
- Preis: € 20



## Tempodrom

Kraft, Ausdauer und vor allem viel Spaß! Jeden Mittwoch trainieren wir zu schneller Musik in regelmäßig wechselnden Choreographie Kondition, Kraft und Koordination. Der Stundenverlauf ist sehr abwechslungsreich. Wie der Name vermuten lässt, gibt es natürlich auch anstrengende PowerTracks zum Austoben – beim Tempodrom werden alle Muskelgruppen beansprucht. 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: 24.04. bis 29.05.2019 (4x)
- Preis: € 20



## Step-Fit

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

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



## INFOBOX Aerobic & Jazz Dance

Größe: 346 Mitglieder

Ansprechpartnerin Aerobic: Nicola Jolitz

E-Mail: familiejolitz@t-online.de

Ansprechpartnerin Jazz Dance:

Claudia Hartung de Groote

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



Dance, dance, dance...

# Jazz Dance im BSV

## NEUE GRUPPEN FÜR KINDER

### Für 7- bis 9-jährige Kids

Für unsere neue Jazz Dance-Gruppe suchen wir Mädchen, gern auch Jungen, im Grundschulalter, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben.

Die Kindertanz-Gruppe wird von unserer Übungsleiterin Yvonne Voigt geleitet. Sie tanzt selbst seit dem Kindesalter, ist Mutter eines Sohnes und hat langjährige Trainererfahrung im Bereich Tanzen und Kinderturnen.

In der Tanzstunde werden wir uns mit ganz viel Spaß spielerisch aufwärmen, zum Beispiel mit „Stopptanz“ oder „Brückenticken“. Danach werden wir der Gruppe angepasste Schrittfolgen zu modernen Liedern erlernen, üben und

vertiefen. Das fördert Konzentration, Beweglichkeit und Auffassungsgabe, aber der Spaß steht dabei an erster Stelle. Die Stunde beenden wir mit einem Abschlusstanzen oder -spiel.

Interesse geweckt? Dann komm doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns sehr auf dich!

**Start:** direkt nach den Osterferien

**Schnuppertermine:** 28. März und

4. April 2019

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe und ein Getränk

**Donnerstag 16.30 bis 17.30 Uhr**

**BSV-CitySport**



### Für 5- bis 7-jährige Tanzminis

Für die Tanzminis wird mit Musik das Interesse und die Lust an der Bewegung entdeckt. Das Ganze wird springend, klatschend und tippelnd gestaltet, sodass die Kinder optimal den Rhythmus erlernen. Die Minis dürfen selbst viel experimentieren und die eigene

Kreativität entfalten. Die kleinen und leichten Choreographien lassen die Kinder stolz und begeistert aus der Stunde gehen.

**Mittwoch 15.00 bis 16.00 Uhr**

**BSV-CitySport**

**mit Alina Pein**



1. Reihe von links: Bärbel Leckinski, Anke Goltz und Trainerin Iris Wenzel

## Lachen ist die beste Medizin

...und wenn dann noch Bewegung dazu kommt – umso besser!

Seit nun mehr fast 1 ½ Jahren treffen wir uns jeden Donnerstag von 15.00 bis 16.00 Uhr fröhlich zum Tanzen im CitySport des BSV in der Poststraße zu unserer Übungsstunde:

**„SENIOREN BLEIBEN IN SCHWUNG“**

Wir, das ist eine Gruppe von „Junggebliebenen“, konkret 10 Frauen und 1 Mann im besten Alter über 65 Jahren.

In dieser Stunde bewegen wir uns zu flotter Musik und immer wieder neuen Tänzen, die von Iris Wenzel, unserer Übungsleiterin liebevoll zusammengestellt werden. Ihre interessantesten, ansprechenden Choreographien tanzt sie Schritt für Schritt vor und wir versuchen, es ihr hinterher gleich zu tun.

Das gelingt nicht immer sofort, aber nach einigen Durchgängen ist der „Knoten“ in unseren Beinen verschwunden – natürlich wird dabei ausgelassen gelacht.

Stets gut gelaunt und mit Engelsgeduld perfektioniert Iris unsere Tanzkünste immer ein bisschen mehr. So vergeht die Stunde im Fluge. Gut gelaunt, gelockert und fit gehen wir nach Hause und freuen uns auf die folgende Woche.



Im Vordergrund Anke Goltz

**Neugierig geworden?**

Dann schaut gerne unverbindlich vorbei beim BSV-CITYSPORT, wir würden uns freuen!

**Helga Lenzner & Wiebke Benthien**

## Unsere Übungsleiterinnen:



Pia Boje



Lene Thomas



Alina Wilkens



Michelle Wolter



Claudia Hartung de Groot



Zhu Sun



Iris Wenzel



Yvonne Voigt



Alina Pein

## Unser Angebot im BSV

### Jazz Dance für Kinder

Di	17.00–18.00*	10–13 Jahre	GS Stieglitzweg	Alina Wilkens/M. Wolter
Mi	15.00–16.00	5–7 Jahre	BSV-CitySport	Alina Pein
Do	16.30–17.30	7–9 Jahre	BSV-CitySport	Yvonne Voigt
Fr	15.00–16.00*	9–11 Jahre	ASS	Pia Boje / Lene Thomas

### Jazz Dance für Jugendliche

Mo	20.00–21.15	ab 18 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot
Do	16.00–17.00	ab 12 Jahren	ASS	Claudia Hartung de Groot
Do	17.00–18.30	ab 14 Jahren	ASS	Claudia Hartung de Groot
Fr	16.00–17.00*	12–14 Jahre	ASS	Pia Boje / Lene Thomas
Fr	17.30–19.00	ab 16 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot

### Jazz Dance für Erwachsene

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

\*zur Zeit nur mit Warteliste

Die Freizeit-Volleyballgruppen bieten an:

# Hier sind wieder Plätze frei!

Herz und Rückgrat nahezu jedes Vereins sind die Breiten- und Freizeitsportlerinnen und -sportler. Das ist in der Volleyball-Abteilung des BSV nicht anders. Drei Viertel aller Mitglieder betreibt Volleyball „just for fun“ in einer der zwei Trainingsgruppen, die der Verein im Bereich Mixed-Volleyball seit Jahren anbietet. Mixed bedeutet, in Training und Spiel wird nicht nach Geschlechtern getrennt.

Die größte Freizeitsport-Gruppe unter der Leitung von Angela Gerlach hat den Eigennamen „Jederfrauen & -Männer“ – alle können mitmachen. „Bei uns ist jeder willkommen – egal, ob sie oder er aus dem Liga-Spielbetrieb kommt oder das Volleyballspielen erst im Freizeitbereich erlernt hat“, erläutert die Trainerin das Konzept. Co-Trainer Winfried Jesch ergänzt: „Wir bieten in unserem Training Entwicklungsmöglichkeiten in diesem wunderbaren Sport, doch der Spaß steht deutlich im Vordergrund.“

Jeden Donnerstag treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 20 Uhr auf zwei Feldern der großen Sporthalle im Schulzentrum Süd. Und tatsächlich, man sieht Frauen und Männer, Jung & Alt, und alle haben unterschiedliche Leistungsstände.

Doch man sei ein Team, berichten sie, eine tolle Gemeinschaft mit vielen Feiern, Unternehmungen und sogar einem eigenen, jährlichen Turnier. „In diesem Jahr haben wir das 10. Turnier mit besonderen Überraschungen zum



Höhepunkt der Volleyball-Saison bei den Freizeitsportlerinnen und -Sportlern ist das alljährliche, selbst ausgerichtete Mixed-Turnier.

Jubiläum“, erzählt Angela Gerlach nicht ohne Stolz.

Aktuell sind wieder Plätze im „Driem-Team“ der Jederfrauen und -männer frei geworden. Zwischenzeitlich hatte wegen der großen Nachfrage schon mal Aufnahmestopp geherrscht. Jetzt werden wieder Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht. Angela Gerlach: „Jede und jeder Interessierte kann an einem der Donnerstage einfach mit Sportsachen vorbeikommen, reinschnuppern und uns kennenlernen.“

Über Neuzugänge freut sich auch die zweite Gruppe, die „Leistungsmixies“,

die parallel zur anderen auf einem Feld trainiert. Diese von Katja Haupt angeleitete Gruppe hat sich vor 17 Jahren als leistungsorientierte Mixed-Mannschaft gegründet. Leistungsorientiert heißt, gesucht werden Volleyballerinnen und Volleyballer, die bereits Können und Erfahrung aus dem Punktspielbetrieb mitbringen können.

In der normalen Saison von Herbst bis Frühjahr wird einmal pro Woche in der Halle trainiert und an einigen Wochenenden am Spielbetrieb der offiziellen Mixed-Runde des Hamburger Volleyball-Verbandes teilgenommen.

In den Sommermonaten geht es ins Freie. Gespielt wird auf dem Beachplatz an der BBS (Konopkastraße), gleich neben der Halepaghen-Schule. Highlight ist immer die Teilnahme an Beachvolleyball-Turnieren wie zum Beispiel auf der Nordseeinsel Borkum.

## 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
„Jedermänner“ ab 40	Donnerstag	20.00-21.45	SZ Süd I+II	Fr. Gerlach



## INFOBOX Volleyball

Größe: 68 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 Abteilungsangebot.

**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)

## 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



WIR GEBEN MEHR ... und das konstant!

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

DRUCKER · PLOTTER  
SCANNER · KOPIERER

**WATZULIK**  
Inhaber Jan Feindt e.K.  
BÜRO- UND KOPIERTECHNIK





Beachvolleyball in einer Gruppe Gleichgesinnter macht unseren „Mixies“ besonders Spaß. Hier einige Turnier-Eindrücke von Borkum mit Sonne, Sand und Spaß!



## FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Gesunde Ernährung in bester Bio-Qualität, das ist unser Ziel seit 35 Jahren. Als kleiner Naturkostladen aus dem Boden gesprossen, gehört Keimling Naturkost heute zu den größten europäischen Vegan- und Rohkostversandhändlern. Das Sortiment umfasst alles, was für die tägliche Zubereitung von veganen Gerichten benötigt wird: Rezepte, Bio-Lebensmittel und Küchengeräte, für die leichte Zubereitung veganer Gerichte.

Im Zuge unseres Brand Relaunches mit neuem Onlineshop suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet einen

# Grafiker/Mediengestalter (m/w/d) Print/Online

Weitere Informationen unter  
[www.keimling.de/ueber-keimling/jobs](http://www.keimling.de/ueber-keimling/jobs)



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

## Heimvorteil für BSV-Fans! Sonderzustieg am ZOB Buxtehude

Verbringen Sie mit uns einen erlebnisreichen Tag auf unseren Tagestouren! Es erwarten Sie Abwechslung, regionale Gaumenfreuden, Gastfreundschaft und Komfort gleichermaßen. Und das Beste: Unsere Reisebusse holen Sie direkt in Buxtehude am ZOB ab!

- 04.05.19 Zur Rapsblüte nach Fehmarn**  
inkl. ganztägige Inselführung und Mittagessen  
06:00 Uhr Abfahrt ZOB Buxtehude € 57,50
- 11.05.19 Maischolle „Satt“**  
inkl. ganztägige Reiseleitung, Scholle „Satt“,  
Besuch einer Gärtnerei,  
Eintritt und Führung Rieck Haus  
08:30 Uhr Abfahrt ZOB Buxtehude € 51,90
- 15.05.19 Große Nord-Ostsee-Kanalfahrt**  
inkl. Schifffahrt und Brunch-  
und Kuchenbüfett an Bord  
06:00 Uhr Abfahrt ZOB Buxtehude € 89,50

– Vagabund –  
Niederlassung Rosengarten  
Neubauer Touristik GmbH  
Harburger Straße 20  
21224 Rosengarten

[www.vagabund-reisen.de](http://www.vagabund-reisen.de)

**Fordern Sie  
jetzt unser  
Programm  
an!**

Eine Marke der  
Neubauer Touristik

# Fußball-Herren wollen auch 2019 in der Erfolgsspur bleiben

Zu Beginn der laufenden Saison 2018/19 gab es bereits viele neue und junge Gesichter in den Reihen unserer beiden Herrenteams zu bewundern. Auch nach der Winterpause bringt der BSV zwei Mannschaften auf den Platz, in der viele Spieler das 20. Lebensjahr noch nicht erreicht haben. Trotzdem haben sich unsere jungen Wilden nach anfänglichen Anpassungsschwierigkei-

ten im Herren-Bereich mittlerweile bestens etabliert und sind zu Eckpfeilern unserer derzeitigen Liga-Mannschaft geworden.

Mit Stolz können wir zudem feststellen, dass sich in unseren Reihen zwei Nationalspieler befinden. Mit Kepper Sousa da Silva im Beach-Soccer und Elias Saad im Futsal tragen zwei BSVer den DFB-Bundesadler auf der Brust. Die Berufungen dieser beiden in unsere Nationalmannschaften ist auch Ansporn für alle unsere Jungs in Blau-Gelb.

Da unser Liga-Team etwas schleppend in die aktuelle Saison gestartet ist, belegt die Mannschaft zur Winterpause „nur“ Platz 7 in der Tabelle der Landesliga Hansa. Trotzdem befindet sich die Mannschaft auf einem guten Weg nach oben, ein vierter Tabellenplatz sollte noch im erreichbaren Bereich sein.

Eine erfolgreiche Aufholjagd braucht natürlich auch die Unterstützung der BSV-Fußballfans. Wir appel-

## Heimspiele der BSV-Herren

Sa 23.03.	14:00 Uhr	BSV – Hamm United
Sa 13.04.	14:00 Uhr	BSV – VfL Lohbrügge
Sa 27.04.	14:00 Uhr	BSV – Inter 2000
Sa 11.05.	14:00 Uhr	BSV – SV Altengamme
So 26.05.	15:00 Uhr	BSV – SC Rahlstedt

lieren daher an alle ehemaligen und hoffentlich zukünftigen Fans unserer Teams: 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. Die verbleibenden Heimspiel-Termine dieser Saison siehe rechts.

Unsere 2. Mannschaft rangiert auf

## Heimspiele der 2. Herren

Sa 23.03.	11:45 Uhr	BSV 2 – HNT
Sa 13.04.	11:45 Uhr	BSV 2 – Bostelbeker SV
Sa 11.05.	11:45 Uhr	BSV 2 – Neuenfelder FC
Sa 25.05.	11:45 Uhr	BSV 2 – SC Vier- u. Marschl.III

einem 4. Tabellenplatz in der Kreisliga 1. Unser Team hatte in der Hinserie einige unschöne Ereignisse auf gegnerischen Plätzen zu verarbeiten. Das hatte die Mannschaft, die weiterhin von René Klawon und Thorsten Pohl betreut wird, kurzzeitig etwas aus der Bahn geworfen. Deshalb hat unsere Mannschaft jetzt nur noch geringe Außenseiter-Chancen auf den Meistertitel, der zum Aufstieg berechtigen würde. Aber vielleicht wird das Ziel mit der Unterstützung unserer Zuschauerja doch noch erreicht. Sie/Ihr seht die Zweite jeweils als Vorspiel zum Spiel der Ligamannschaft.

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

## INFOBOX Fußball

Größe: 237 Mitglieder

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

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Heimspiele der Landesliga im Buxtehuder Jahnstadion und Spieltermine der anderen Teams siehe Internet.

Weitere Infos im Internet:

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

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

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

Wir sind professionell und seriös...



Daniela Ponath Fotografie



Mirjam Walther Make-Up Artist

...aber vor allem können Sie mit uns jede Menge Spaß haben!



Ihr Businessfotografie-Team



MALEREIBETRIEB  
**Tobaben**  
GMBH

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

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



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





## Bei den Senioren-Fußballern steht der Spaß im Vordergrund

Die Ü 40er-Truppe des BSV spielt zur Zeit in der zweithöchsten Staffel des Seniorenfußballs im Kreis Stade. Die Mannschaft steht aktuell – mit drei Punkten Abstand zum Mittelfeld – im unteren Bereich der Tabelle. Durch Verletzungen (z. B. M. Lüthje) konnte nicht immer das spielstärkste Team in der Hinrunde aufgeboten werden. Die

Rückrunde beginnt am 22. März 2019.

2019 war der BSV Ausrichter des alljährlichen Hallen-Stadtpokal-Turniers in der Halle Nord. Die BSV-Teams (Ü 40 und Ü 48) belegten Platz 3 und 4.

Anfang Februar 2019 bestritt ein Ü 50-Team des BSV die Qualifikation zur Hallenkreismeisterschaft in Stade. Hier war der BSV der Gewinner der Gruppe

1 und qualifizierte sich für die Endrunde. Coach Viktor Gerschau war mit R. Anton, R. Klawonn, M. Baldeweg, E. Breuer, B. Lawes, L. Faruke, J. Bilonic und G. Salzwedel erfolgreich.

Die gesamte Trainingsgemeinschaft von etwa 20 Spielern ist geprägt von gesundem sportlichen Ehrgeiz, aber auch von einem kameradschaftlichen

Umgang. Letztendlich soll der Spaß am Fußball im Vordergrund stehen.

Die Altersstruktur bewegt sich vom 37. bis zum 77. Lebensjahr. Gute und engagierte Fußballer sind herzlich willkommen. Trainingszeiten: Dienstags 17.30 bis 19.15 Uhr, Halepaghen-Halle (alt) Konopkastraße bzw. Rasenplatz Konopkastraße (ab März 2019).

100 JAHRE

stackmann



JUBILÄUM

*Wir gratulieren dem  
BSV Handballteam  
und wünschen  
weiterhin viel Erfolg!*

30 JAHRE

1. Bundesliga



• Bundesliga-Nachwuchs will zum 7. Mal ins Final Four • Am 30. März gegen Leipzig

# A-Jugend erneut im Viertelfinale

Großer Jubel bei den Handball-A-Juniorinnen des Buxtehuder SV. Zum 7. Mal in Folge steht die weibliche A-Jugend des Vereins im Viertelfinale um die Deutsche Meisterschaft – und trifft dort auf den Nachwuchs des HC Leipzig!

**Das Viertelfinal-Hinspiel findet am Samstag, 30. März um 16 Uhr in der Halle Nord statt. Das Rückspiel wird eine Woche später, am Samstag, 6. April in Leipzig ausgetragen.**

Den Einzug ins Viertelfinale machte die Mannschaft von Trainerin Heike Axmann und Co-Trainer Jonathan Pape im

dritten und entscheidenden Zwischenrundenspiel klar. Da wurde die Mannschaft von SF Budenheim in Leverkusen mit 29:26 besiegt.

Mit dem Einzug in das Viertelfinale hat sich Buxtehude bereits vorzeitig erneut für die kommende Jugend-Bundesligasaison qualifiziert. „Das Viertelfinale ist für unsere junge Mannschaft ein ganz toller Erfolg“, lobte BSV-Trainerin Heike Axmann ihre Spielerinnen, die sich in der bisherigen Bundesligasaison ganz hervorragende bewährt haben.

Das Duell Buxtehude gegen Leipzig gab es im Viertelfinale schon einmal: 2016 setzte sich der BSV-Nachwuchs in beiden Spielen souverän mit 35:19 und 33:19 durch und wurde im Final Four erstmals Deutscher Meister.

In diesem Jahr allerdings geht der HC

## Viertelfinale wA-Jugend

Buxtehuder SV – HC Leipzig  
HSG Blomberg-Lippe – Bayer 04 Leverkusen  
HC Frankfurt/Oder – HSG Marne/Brunsbüttel  
HCD Gröbenzell – Borussia Dortmund

Leipzig als Favorit in dieses Duell. Das Team ist gespickt mit Auswahlspielerinnen, zu ihnen zählt auch Lucie-Marie Kretzschmar, Tochter der Handball-Legende Stefan Kretzschmar.

Aber Trainerin Heike Axmann gibt sich kämpferisch: „Jetzt wollen wir mehr und unbedingt ins Final Four.“

Es wäre für den BSV die 7. Teilnahme an der Endrunde in Folge...



So jubelte die weibliche A-Jugend-Mannschaft des Buxtehuder SV nach dem Einzug ins Viertelfinale um die Deutsche Meisterschaft.

## Du willst auch Handball spielen?



### Hier sind Anfänger herzlich willkommen!

GRUPPE	JAHRGÄNGE	TAG	UHRZEIT	SPORTHALLE
Little Buxis	2012 bis 2014	Freitag	15.00 bis 16.15 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	16.15 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

## Zwei BSV-Jungs beim HSV Handball

Als Aufsteiger kämpft der „Handball Sport Verein Hamburg“ in der 2. Bundesliga Männer um den Klassenerhalt. Zur Mannschaft gehören auch zwei Buxtehuder Jungs, die in der BSV-Jugend das Handball-ABC gelernt haben: Dominik Axmann (19), Sohn der früheren BSV-Spielerin und Weltmeisterin Heike Axmann sowie Pelle Fick (18). Während Axmann bereits von Saisonbeginn an zum Kader zählte, wurde der A-Jugendliche Fick erst während der Serie zu den Männern „befördert“. Übrigens: Alle Spiele des HSV werden auch live im Internet übertragen auf [www.sportdeutschland.tv](http://www.sportdeutschland.tv)



## INFOBOX Handball

Größe: 502 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](mailto: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](http://www.bsv-live.de)

# Top-Sport live (wie) im Fernsehen

• Jedes Handball-Bundesliga-Spiel der Frauen wird live übertragen • Auch 2. Liga Männer • Alles gratis

[www.sportdeutschland.tv](http://www.sportdeutschland.tv)

Diese Web-Site ist ein Muss für alle Sportfreunde, vor allem für Handball-Fans! Hier wird jedes Spiel der 1. Bundesliga Frauen live übertragen. Und man kann sich jedes Spiel auch später

noch (On Demand\*) anschauen.

Dazu gibt auch Zusammenschnitte mit den Highlights einzelner Spiele oder besondere Tore. Auf [sportdeutschland.tv](http://sportdeutschland.tv) gibt es auch alle Spiele der 2. Bundesliga-Männer (z. B. mit HSV

Handball).

Während im TV immer mehr Fußball zu sehen ist, gibt es auf „[sportdeutschland.tv](http://sportdeutschland.tv)“ viele olympische Sportarten – live und on demand! Etwa Hockey, Volleyball, Basketball, Tischtennis und

eben ganz viel Handball! Wer nur Handball sehen will, der sucht gleich auf „[www.handball-deutschland.tv](http://www.handball-deutschland.tv)“.

Bereits in der dritten Saison werden alle Spiele der 1. Bundesliga Frauen live im Internet übertragen. Das bedeutet: Die Fans sind – bequem im eigenen Wohnzimmer oder wo auch immer – selbst bei allen Auswärtsspielen ihrer Mannschaft live dabei!



# SPORTDEUTSCHLAND.TV



Nicht nur wegen seiner 2,03 Meter Körperlänge ein Großer des Handball-Sports: Ex-Weltmeister Pascal Hens

## Männliche E-Jugend trifft Weltmeister beim Punktspiel

Da staunten die Spieler der männlichen E-Jugend des Buxtehuder SV nicht schlecht, als ihnen beim Punktspiel in Hamburg ein leibhaftiger Handball-Weltmeister in der Halle über den Weg lief, der ganz offensichtlich ihr Spiel beobachten wollte.

Pascal Hens (38), Weltmeister von 2007 und langjähriger Star-Spieler des damaligen Bundesligisten HSV Handball (Deutscher Meister 2011, Champions League Sieger 2013) war mit seinem Sohn Noah Ben gekommen, der in der E-Jugend des SC Alstertal-Langenhorn spielt und an diesem Tag gegen den BSV antreten sollte.

Mit von der Partie beim Gegner

war auch Luka, der Sohn von Blazenko Lackovi (38), einst ebenfalls Deutscher Meister und Champions-League-Sieger mit dem HSV Hamburg, aber im Gegensatz zu Pascal Hens immer noch beim heutigen Zweitligisten HSV aktiv.

Trotz der prominenten Söhne gewann der BSV das Spiel mit 34:25. Pascal Hens allerdings zeigte sich nach Schlusspfiff als fairer Verlierer und stellte sich mit dem BSV-Team gerne zum Gruppen-Foto.

Die männliche E-Jugend des BSV sorgt in Hamburg für Furore, kämpfte bis zum letzten Spieltag mit dem AMTV Hamburg um die Meisterschaft.

### Heimspiele BSV-Handball

**Sonntag, 24. März 2019:**

16.00 wA-Jugend-Oberliga BSV–TSV Ellerbek

**Samstag, 30. März 2019**

9.30 Stadtmeisterschaft der 5. Klassen

14.15 wC-Jugend BSV–AMTV Hamburg

16.00 wA-Jugend-Bundesliga BSV–HC Leipzig  
Viertelfinal-Hinspiel um die Deutsche Meisterschaft

**Sonntag, 31. März 2019:**

13.00 wD-Jugend BSV–AMTV Hamburg

14.30 mC-Jugend BSV–AMTV Hamburg

16.00 mB-Jugend BSV–HSV HH 2

**Samstag, 6. April 2019**

16.00 1. BUNDESLIGA Frauen BSV–Borussia Dortmund

**Samstag, 6. April 2019**

16.00 3. BUNDESLIGA Frauen BSV–HSG Jörl DE Viöl

**Samstag, 13. April 2019**

16.00 1. BUNDESLIGA Frauen BSV–FrischAuf Göppingen

**Sonntag, 28. April**

15.00 wA-Jugend-Oberliga BSV–HSG Marne Brunsbüttel

**Mittwoch 1. Mai 2019**

16.00 3. BUNDESLIGA Frauen BSV–Eintracht Hildesheim

**Samstag, 18. Mai**

16.00 1. BUNDESLIGA Frauen BSV–TV Nellingen

Alle Spiele Halle Nord Buxtehude

### Buxtehuder Handball-Ferenschulen 2019

Die Handball-Ferenschule zu Ostern ist bereits lange ausgebucht, aber für Sommer und Herbst gibt es noch freie Plätze!

Drei Mal im Jahr veranstaltet der Buxtehuder SV seine beliebten Handball-Camps. Mitmachen können alle Kinder im Alter von 9–13 Jahren (Jahrgang 2005–2009), die Lust am Handballspielen haben, mal mit den Bundesliga-Spielerinnen des BSV trainieren und jede Menge Spaß und Action erleben möchten!

Die Kosten für die Teilnahme an der Handball-Ferenschule beträgt 170 Euro. Mitglieder eines Clubs der Sparkasse Harburg-Buxtehude, z.B. Knax-Club, sparen 10 Euro. Und das sind die Termine der nächsten beiden Handball-Ferenschulen – präsentiert von dem dm Drogeriemarkt und der Sparkasse Harburg-Buxtehude:

● Handball-Ferenschule Sommer:

Montag, 8. Juli bis Freitag, 12. Juli 2019 (5 Tage)

● Handball-Ferenschule Herbst 2019:

Montag, 14. bis Freitag 18. Oktober 2019 (5 Tage)

Mehr Infos und Anmeldung unter [www.bsv-live.de](http://www.bsv-live.de)



### Testen Sie eine neue Kutsche.

Die neue B-Klasse ist der Inbegriff des Familienautos. Sportlich und überaus praktisch, kompakt und äußerst geräumig. All das mit einer Vielzahl von innovativen Fahrassistenz-Systemen. Erleben Sie es selbst auf einer exklusiven Probefahrt bei Ihrem Autohaus Hans Tesmer.

Jetzt Probefahrt vereinbaren.



Mercedes-Benz

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

**hans tesmer**

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

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

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

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

Südring 36, 27404 Zeven, Tel.: 04281 9314-0, [www.tesmer.de](http://www.tesmer.de)



**Sparkasse  
Harburg-Buxtehude**

Partner der Buxtehuder Handball-Ferenschule

# Ju Jutsu und Gracie Jiu Jitsu: Zwei

Seit dem 1. Januar 2018 hat der BSV die neue Abteilung Ju Jutsu/BJJ, in der ab 10 Jahren aufwärts Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit haben, ihre Fähigkeiten in diesen Kampfkünsten zu verbessern und stetig auszubauen.

Sowohl im Ju Jutsu als auch im Jiu Jitsu wird nach Gürtelfarben bzw. Stripes graduiert. Hierfür müssen die Schüler in einer Leistungskontrolle zeigen, was sie gelernt haben.

Ju Jutsu findet überwiegend im Stand statt. Man bringt mittels Hebel-, Würge- und Wurftechniken seinen Angreifer unter Kontrolle oder macht ihn kampfunfähig. Am Boden findet dann der Abschluss statt, so dass der Ju Jutsuka dann die Polizei rufen kann oder sich sicher zurückziehen kann.

Durch unser qualifiziertes Trainer-Team mit Fabian, Sebastian und Peter werden unsere Jungs und Mädels mindestens zwei Mal die Woche gefordert. Beliebt ist besonders das Freitags-Training, in dem auch das eine oder andere Vater/Tochter- oder Mutter/Sohn-Gespann auf der gleichen Matte trainiert. Trotz des erst kurzen Bestehens der Abteilung haben wir es geschafft,

Ende 2018 unseren ersten Ju Jutsu-Lehrgang zu veranstalten. Top-Referenten mit hohen Meistergraden im Ju Jutsu und diversen anderen Kampfsportarten haben die Teilnehmer mit Techniken im Stand und Boden begeistert. Ein Wiedersehen in diesem Jahr ist schon fest eingeplant.

Auch beim Gracie Jiu Jitsu oder auch BJJ genannt, waren die Teilnehmer letztes Jahr auf vielen Lehrgängen von den Großmeistern Reyson und Robin Gracie anwesend, die die Familientradition hoch halten und diese Kampfkünste weiter geben.

Die Philosophie des BJJ ist es, jegliche Gegner – egal ob größer, schwerer oder auch stärker – zu besiegen, indem sie zu Boden gebracht und dort kampfunfähig gemacht werden.

Hierbei werden äußere Schwächen durch perfektionierte Techniken kompensiert. Dieses Können versetzte z.B. den 80 kg schweren Royce Gracie in die Lage, in einem freien Kampf einen 250 kg Sumo-Ringer zu besiegen.

Unsere Schüler starteten mit dem Whitbelt und haben sich letztes Jahr viele Stripes verdient, die durch den höchst graduiertesten deutschen BJJ-Schwarz-

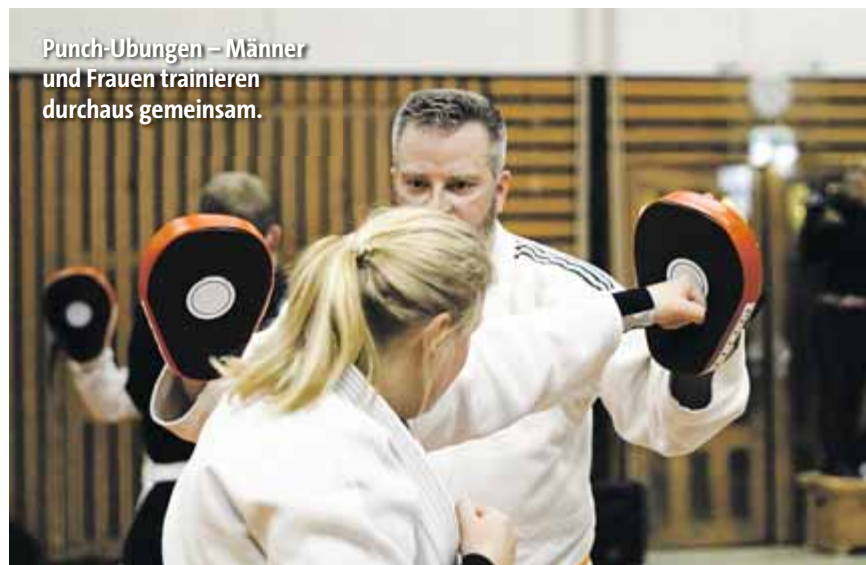
gurt Mario Stapel verliehen wurden. Zum Ende des Jahres schafften es ein paar, die nächste Gurtfarbe „Bluewhite“ bzw. „Bluebelt“ zu erringen. Auch dieses Jahr haben sich die Trainer Fabian, Ricardo und Steffan wieder bei Robin Gracie neue Techniken angeschaut sowie den einen oder anderen Kniff, womit man oder auch als Frau den Angreifer noch einfacher unschädlich machen kann. Natürlich wird auch dieses Jahr wie in 2018 ein eigener Lehrgang mit Mario Stapel in Buxtehude

stattfinden. Jeder Interessierte ist herzlich willkommen.

Wer neugierig auf Ju Jutsu oder Gracie Jiu Jitsu geworden ist, kann sich mehr Informationen auf unserer Homepage [www.budosport-buxtehude.de](http://www.budosport-buxtehude.de) oder auf der Facebook-Seite „Buxtehuder Budosport“ holen. Jedes Geschlecht und jede Altersklasse ab 10 Jahren ist gerne zu einem Probetraining eingeladen. Man ist nie zu alt, um nicht noch einen Kniff zu lernen, der einem vielleicht mal das Leben rettet.



Angrüßen beim JuJutsu – so beginnt jede Trainingsstunde.



Punch-Übungen – Männer und Frauen trainieren durchaus gemeinsam.



Dieser Griff nennt sich: Rear Neck Choke

# WITS

WILLIAMSON'S INDUSTRIAL TRADING & SERVICES

Ihr weltweiter Partner für

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

INFO@WITS.DE · WWW.WITS.DE

## 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](mailto:info@puschdruck.de)  
[www.puschdruck.de](http://www.puschdruck.de)

**PUSCH**  
Design+Druck

Mediendesign · Offsetdruck · Digitaldruck · Verlag

# Kampfsportarten in einer Abteilung



Take Down –  
am Boden  
wird der Kampf  
entschieden.



## INFOBOX

### Ju-Jutsu

Größe: 72 Mitglieder

Abteilungsleiter: Fabian Honnef

Telefon: (0160) 93 13 99 31

Mail: fabian@budosport-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.budosport-buxtehude.de



## INFOBOX

### Kickboxen

Größe: 54 Mitglieder

Abteilungsleiter: Ahmed Ibrahim

Mail: ahmed@buka-dojo.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können bis zu drei Trainingseinheiten unverbindlich besuchen.

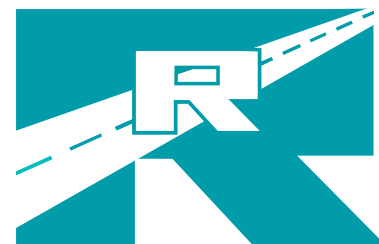
Weitere Infos im Internet:

www.buka-dojo.de

... 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



Mit einer großen Gruppe reisten die BSV-Boxer zu den Wettkämpfen in Elmshorn. Foto rechts (von links): Trainer Ralf Gruhn, Wettkämpfer Cassian Bürke, der neue Trainer Stephan Walcker-Meyer und Wettkämpfer Mironas Efremov Ntzelali.



## Neu im Trainer-Team: Stephan Walcker-Meyer

Die Abteilung Boxen des BSV stellt ihre aktuelle Boxer-Staffel und ihren neuen Übungsleiter vor.

Dienstag und Donnerstag tönt ein lautes „Aufstellung“ durch die Sporthalle Harburger Straße, wenn die Boxer des BSV mit ihrem Training beginnen. Stephan Walcker-Meyer, der neue Übungsleiter, hat hier seine neue sportliche Heimat gefunden.

2017 kam Stephan zum BSV, um wieder regelmäßig am Boxtraining teilzunehmen. Frank Pahl stellte jedoch schnell fest, dass Stephan einiges an Wissen und Erfahrung mitbringt, um die Trainer zu unterstützen und so der Wettkampfsport wieder an vordere Stelle rückte.

Seit knapp einem Jahr gibt Stephan nun Training gemeinsam mit den anderen Trainern. Ab Februar hat er zusätzlich das Kindertraining am Freitag übernommen.

Stephan, der demnächst seinen 31. Geburtstag feiern wird, hat Maschinenbau in Hamburg studiert und beschäftigt sich seit seinem Kindesalter mit Kampfsport. Von Karate über Boxen

zum K1, hin zum Grappling (Griffmethoden, Griffkampf) zurück zum Boxen ist er vielfältig aufgestellt. Neben seinem Kampfsport-Interesse ist er auch versierter Kraftsportler. Das betrachtet er auch aus Trainersicht und hierfür hat er ebenfalls verschiedene Trainerlizenzen. Zukünftig wird er seine Ausbildung bei der Feuerwehr beginnen und neben seinen Dienstverpflichtungen weiter die Boxer des BSV mit viel Freude trainieren.

### Box-Kurse geplant

Übrigens: Die Abteilung Boxen plant, ihr Kursangebot zu erweitern. So sind die Planungen zu Kursen wie Managerboxen und Fitnessboxen voll im Gange. Lasst euch überraschen und seid gespannt, was euch in Zukunft erwartet! Sport frei!

**Eure Boxabteilung vom BSV**

#### 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

## BSV-Boxer überzeugen in ihren ersten Wettkämpfen

Mit großem Aufgebot führen die BSV-Boxer zu Vergleichskämpfen in Elmshorn. Die beiden Wettkämpfer Mironas Efremov Ntzelali und Cassian Bürke konnten – trotz zweier, zum Teil umstrittener Niederlagen – auf ganzer Linie überzeugen.

Beide Wettkämpfer bestritten ihre ersten Wettkämpfe. Die Trainer waren sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen. Dass die beiden sich als Anfänger schon an taktische Vorgaben gehalten haben, war erstaunlich.

Auch die Unterstützung der Vereinskameraden war enorm: So kamen insgesamt 21 Mitglieder der Abteilung mit zur Veranstaltung.

Das neue Wir-Gefühl in der Truppe wirkt sich auch positiv im Trainingsbetrieb aus. Es wird konzentriert mittrainiert und auf die Anweisungen der Übungsleiter gehört. Nun gut, den

einen oder anderen kleinen Störenfried gibt es schon mal, aber den bekommen die Übungsleiter mit klaren Ansagen auch wieder schnell in die Spur.

Die nächsten Veranstaltungen mit unserer Beteiligung sind: „Hamburger-Jugendmeisterschaften“ Ende März sowie „Boxen in Bremerhaven und Hemmoor“ im April. Mehr Infos dazu dann auf unser BSV Homepage.



#### INFOBOX

#### Boxen

Größe: 105 Mitglieder

Abteilungsleiter: Frank Pahl

Telefon: (04161) 78 127

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

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Bei jedem Training – Trainingszeiten siehe Kasten unten.

Alle Informationen bekommen Sie über die Homepage [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)

## Bei uns bleiben keine Wünsche offen!



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



Im Herbst ging es nach Göteborg, das Ziel der nächsten Tour ist noch geheim...

# Skat-Abteilung munter auf Reisen

Eine Reise mit dem Schiff kann im Oktober ja schon ungemütlich werden. Aber wir dachten uns, die Ostsee ist nicht der Nordatlantik und nach dem Jahrhundert-Sommer hält sich das gute Wetter bestimmt auch noch bis in den Herbst hinein. So wurde kurzerhand gebucht und tatsächlich verlief alles absolut planmäßig.

Alle fanden sich am frühen Freitagnachmittag am Treffpunkt rechtzeitig ein und sogar die Bahn war pünktlich, so dass man sich schnell auf das Wesentliche konzentrieren konnte: auf der Fahrt vom Hamburger Hauptbahnhof nach Kiel wurden endlich die Skat-

karten ausgepackt.

In Kiel stand dann ein kurzer Fußmarsch zum Stena-Line-Terminal an und schon ging es an Bord. Wir hatten zwei Abende auf dem Schiff und einen ganzen Tag in Göteborg, Schwedens zweitgrößter Stadt, vor uns.

Es wurde eine tolle Mini-Kreuzfahrt mit gutem Essen und vielen interessanten Eindrücken – Göteborg ist eine absolut sehenswerte Stadt. Mit der Tageskarte für Bus und Straßenbahn konnte man individuell oder auch in einer Gruppe die einzelnen Stadtviertel erkunden.

Im Laufe des Nachmittags trafen alle mehr oder weniger „pflasterlahm“ am Schiff ein. Beim reichhaltigen Abendbuffet kamen wir wieder zu Kräften und dann wurden – wie kann es anders sein? – Spielkarten hervorgeholt und bis Mitternacht Skat gespielt.

Ein harter Kern hat es sich danach noch in der Bar gemütlich gemacht und den Abend dort ausklingen lassen. Am nächsten Morgen waren wir zurück in Kiel und am Sonntagmittag, vollauf zufrieden wieder in Buxtehude. Alles hat prima und stressfrei funktioniert.

Auch in diesem Jahr wird die Skat-Abteilung wieder auf Tour gehen – wohin wird noch nicht verraten! Eins ist aber sicher: Die Skatkarten haben wir immer dabei – egal wohin wir fahren.

Wer auch gern mal wieder Skat spielen möchte, ist mittwochs um 19.15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen herzlich willkommen –

zunächst auch ohne BSV-Mitgliedschaft. Nach einigen Probe-Teilnahmen kann man in Ruhe überlegen, ob man die Vorteile der BSV-Mitgliedschaft nutzen möchte.

Derzeit sind bei den Übungsabenden eigentlich nie weniger als 12 Aktive dabei, manchmal aber auch bis zu 20. Je mehr es werden, desto interessanter wird es aber für alle.

**BSV** **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



Buxtehuder Skat-Freunde auf dem Weg nach Göteborg, auf dem Foto unten die Einfahrt in den Hafen der zweitgrößten Stadt Schwedens. Auch an Bord wurde natürlich fleißig Karten gespielt.



## 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)

# Generationswechsel in der Schwimm-Abteilung des BSV

Ende 2018 sind zwei langjährige Übungsleiter der Schwimm-Abteilung des BSV in den wohlverdienten Ruhestand gegangen.

Sabine Neumann war über 30 Jahre für den BSV als Übungsleiterin aktiv. Sie hat in dieser Zeit tausenden von Kindern das Schwimmen beigebracht. Auch viele Erwachsene waren mit ihr im Wasser aktiv, sowohl im Lehrschwimmbecken in Neukloster als auch im Aquarella. Außerdem wurden unter ihr Kurse zum Schwimmenlernen für Erwachsene und in der letzten Zeit auch für Geflüchtete eingerichtet. Die Wassergewöhnung von Babys lag ihr ebenfalls sehr am Herzen.

Bernd Scheffer war über 40 Jahre als Übungsleiter im Kinderschwimmbereich mit dabei. Viele Jahre davon hat er auch die Schwimmabteilung als Abteilungsleiter geleitet.



Die „alte“ BSV-Schwimm-Crew (von links): Maïke Huster, Marita Augustin, Sabine Neumann, Bernd Scheffer, Johannes Heise und Ina Oltmanns.

Sehr viele Kinder haben bei Sabine und Bernd schwimmen gelernt, teilweise sogar über Generationen hinweg.

Die Schwimmabteilung bedankt sich bei den beiden für ihren herausragenden Einsatz in der Ausbildung im Kinderschwimmbereich. Denn heute wissen wir, wie schwer es ist, neue Übungsleiter zu finden, die diese besondere Verantwortung im Wasserbereich übernehmen wollen. Ohne die beiden könnten heute deutlich mehr Kinder nicht schwimmen. Wir wünschen ihnen einen aktiven Ruhestand und das sie dem Element Wasser auch weiterhin verbunden bleiben.

Die Kurse gehen aber weiter. Alle Kurse von Sabine Neumann hat Lisa Beyer übernommen. Auch für Bernd haben wir Ersatz gefunden. Seine Kurse hat Stephanie Sarinski übernommen.

Die beiden „Neuen“ begrüßen wir ganz herzlich in der Schwimmabteilung.

## 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. 2307 mit Lisa Beyer im Aquarella**  
Dienstag 19.45 Uhr  
Beginn: 10. September 2019  
Nähere Infos in der BSV-GS, Tel. 3482



## 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

Infos über freie Plätze in den Kursen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des BSV (Lange Straße 16, Tel. 04161-3482).

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.**

## 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 Aquafitnesskurse am Donnerstags um 20.00 Uhr im Estebad Kayser sind z. Zt. alle ausgebucht.**

**Kurs-Nr. 2303 mit Lisa Beyer**  
Montag 19.30 oder 20.15 Uhr im Aquarella  
Beginn: 9. September 2019  
Nähere Infos in der BSV-GS, Tel. 3482

**Kurs-Nr. 2306 mit Lisa Beyer**  
Samstag 9 Uhr im Aquarella  
Dauer: 14. September bis 21. Dezember 2019  
Preis: € 130 (Mitglieder € 67,60)

**Bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen!**

## 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. 2310 mit Lisa Beyer**  
Samstag 17 bis 17.45 Uhr  
Dauer: 18. Mai bis 6. Juli 2019  
Preis: € 80 (Mitglieder € 41,60)

**Kurs-Nr. 2410 mit Lisa Beyer**  
Samstag 17 bis 17.45 Uhr  
Dauer: 27. Juli bis 21. September 2019  
Preis: € 90 (Mitglieder € 41,60)



**Das Heidebad hat doch im Sommer geöffnet. Aquafitness- und Kinderschwimmkurse finden Sie demnächst auf der Homepage [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de).**

**Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten! Für alle Kurse gilt: Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen.**

**Infos und Anmeldung in der BSV-Geschäftsstelle, Tel. (04161) 34 82**

**Lisa Beyer:**

## Ich bin die Neue!

Hallo liebe Sportbegeisterte, mein Name ist Lisa Beyer und ich bin seit dem 1. Oktober 2018 im BSV als hauptamtliche Übungsleiterin tätig. Insbesondere unterstütze ich das Team in der Schwimmhalle bei Schwimm- und Aquafitnesskursen, bin aber auch auf dem Trockenen in diversen Sportangeboten zu finden.

Meine Liebe zum Sport entwickelte sich schon sehr früh und hält bis heute an. Durch verschiedenste Fort- und Weiterbildungen sowie die Tätigkeit als Übungsleiterin seit meinem 17. Lebensjahr habe ich bereits viele Erfahrungen im Sport sammeln können. Im Sommer 2017 habe ich meinen Bachelor in den Bereichen Sportwissenschaften und Pädagogik erfolgreich abgeschlossen und im Anschluss als Sport- und Schwimmpädagogin gearbeitet.

Nun freue ich mich, den BSV zu unterstützen und meine Begeisterung für den Sport weitergeben zu können. Ich bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen und freue mich auf die kommende Zeit.





Wasser und Walking – das waren zwei wichtige Elemente der Vereinstätigkeit von Sabine Neumann.

*Ab in den wohlverdienten Ruhestand:*

# Sabine Neumann sagt leise „Servus“!

Ich machte mein Hobby zum Beruf. Als leidenschaftliche Schwimmerin, schon in der Jugendzeit, dachte ich mir, so könnte ich meine schwimmerische Qualität im Job ausführen.

Im April 1999 suchte der Buxtehuder SV eine sportliche, zuverlässige Kraft für das Sportgeschehen im Verein. Ich fühlte mich angesprochen, bewarb mich und konnte so vor 20 Jahren meine Tätigkeit als hauptamtliche Angestellte im Sportbereich des BSV aufnehmen.

Durch Aus- und laufenden Fortbildungen im BSV eignete ich mir fehlende Kenntnisse an, so dass ich eine kompetente Fachkraft wurde. Besonders im Gesundheitswesen (Prävention), Breiten- und Behindertensport (Integration) machte ich mich stark.

Im Wandel der Zeit konnte ich so die Menschen in Buxtehude und Umgebung mit viel Leidenschaft und Herzblut für den Sport im BSV begeistern.

Bis zum heutigen Tage führte ich meine Sportstunden mit viel Spaß, Freude und Erfolg durch. Jede Sportstunde für jung und alt war ein Erlebnis.

Auch an Aktivitäten, wie Sportschau, Baummesse, sportliche Wettkämpfe, Altstadtlauf, Altstadtfest und Läufe in Hamburg (Alsterlauf-Walker) und Cuxhaven nahmen meine Sportgruppen teil. Wir machten Freizeitangebote für Geselligkeit und Kommunikation wie Bosseln, Wandern, Spielabende, Ausflüge und Nachtwanderungen. Fürs leibliche Wohl war immer gesorgt.

Nicht zu vergessen: Ich hatte immer ein Herz für Kinder! Die Schwimmkinder lagen mir sehr am Herzen. Mein Motto: Jeder Mensch muss richtig schwimmen lernen und können!

So habe ich in den Jahren tausenden Kindern, aber auch Jugendlichen und Erwachsenen das Schwimmen beigebracht. Nach einem erfolgreichen Schwimmkurs und mit strahlenden Kinderaugen war ich immer genau so glücklich wie die Teilnehmer.

Vielleicht hat mir der liebe Gott diese Fähigkeit mit in meine Wiege gelegt, Kindern mit viel Fingerspitzengefühl und Liebe an das nasse Element zu gewöhnen, zu fördern und zu gewinnen. Ich freute mich immer wieder sehr, zu sehen, wie die Kinder später als Erwachsene dem Schwimmsport treu geblieben sind. So soll es sein!

Als zuletzt dienstälteste der Angestellten im Sportbereich des BSV habe ich mich nun zurückgezogen. Aber ich werde dem Sport treu bleiben gemäß dem Motto – wer ruht, der rostet!

Besonders möchte ich jetzt meiner lieben Familie herzlich DANKE sagen, die mir immer mit Rat und Tat zur Seite



Sabine Neumann: „Die Arbeit mit Kindern hat mir immer besonders viel Spaß gemacht.“

stand und mich aufgefangen hat. Sich auf Jemanden verlassen zu können, ist gerade in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich.

Auch meine Kinder waren im BSV immer sportlich aktiv. Ich denke an die Ferienfreizeiten, wo Anna mich als Betreuer und Kerstin als Jugendreferentin in der Schwimmabteilung des BSV unterstützt haben. Auch mein lieber Mann hat im Reha-Bereich – Schwimmen teilgenommen, was für ihn sehr positive Auswirkungen hatte.

Ich möchte an dieser Stelle ein „dickes Dankeschön“ an alle aussprechen, die meine Sportgruppen besucht haben und mir treu geblieben sind.

Nicht zuletzt danke ich von ganzem Herzen dem BSV, dem Vorstand, Ehrenrat, Geschäftsstelle, meinen Kollegen/innen, Abteilungs- und Übungsleitern/innen sowie Helfern und Helferinnen. Ihr habt es mir ermöglicht, im BSV so viele Jahre tätig zu sein. Der BSV war für mich eine Bereicherung!

Danke sage ich auch herzlich den Stadtwerken Buxtehude und dem Aquarella-Team, die mich und den BSV immer unterstützt haben!

Viel Glück, weitere erfolgreiche, sportliche Jahre und Gesundheit wünsche ich von ganzem Herzen dem BSV!

Eure Sabine Neumann



## INFOBOX

### Schwimmen

**Größe:** 160 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



Im Sommer ist immer fix was los auf der Tennis-Anlage des TV Buxtehude-Alt Kloster.



# Buxtehude spielt Tennis!

Am 27. April lädt der TV Buxtehude-Alt Kloster alle Tennisinteressierten zum Start in die neue Freiluftsaison herzlich ein! Auf der Anlage am Heuweg 2 in Alt Kloster kann man ab 11 Uhr den Tennissport kennenlernen, seine Kenntnisse auffrischen oder einfach spielen.

Vereinsmitglieder, Trainer und Vorstand geben an diesem Tag gern Auskunft über Trainingsangebote für Anfänger und Fortgeschrittene.

Auch für die Jüngsten wird es unter Anleitung von Jugendtrainern wieder ein buntes Programm geben. Tennisschläger können an diesem Tag ausgeliehen werden.

Die 6 Plätze der Tennisanlage haben die Vereinsmitglieder nach der Winter-

pause zusammen mit dem Platzwart in Eigeninitiative wieder flott gemacht, so dass einem guten Start in die neue Saison nichts mehr im Wege steht.

So sind beispielsweise alle Hobby-spielerinnen und -spieler herzlich eingeladen, sich ab Mai an der ‚Donnerstagsrunde‘ zu beteiligen. Hier wird jeden Donnerstag ab 18.30 Uhr auf vier Plätzen quer durch alle Altersklassen im Mixed oder Doppelmodus gespielt. Anschließend lässt man den Abend meist in geselliger Runde auf der Terrasse des Vereinsheims ausklingen.

Auch der Punktspielbetrieb wird 2019 wieder im Fokus stehen. Im Herrenbereich werden fünf Mannschaften von der Regionalklasse bis zur

Verbandsklasse an den Start gehen. Im Juniorenbereich wird es drei neue Mannschaften geben und die Jüngsten sind in der Talentino Midcourdrunde am Start.

Der TV Buxtehude-Alt Kloster hofft, auch in diesem Jahr wieder ein paar neue Gesichter auf der Anlage begrüßen zu können.

**Weitere Informationen unter:**

**[www.tennisbuxtehude.de](http://www.tennisbuxtehude.de)**

**oder per E-Mail an:**

**[vorsitzender@tennisbuxtehude.de](mailto:vorsitzender@tennisbuxtehude.de)**

Für alle Kinder, die in den Osterferien noch nichts geplant haben, findet unter Anleitung unserer Jugendtrainerin Karolin Marten ein 2-tägiges vereinsunabhängiges Tennistraining auf



**TENNISVEREIN**  
Buxtehude-Alt Kloster

der Anlage in Hollenstedt statt. Termine sind der 8. und 19. April 2019, sowie ein kleines Abschlussturnier am 23. April (letzter Ferientag). Anmeldung für alle Altersklassen ab Jahrgang 2010 und älter bei Karolin Marten (0173) 48 44 111 oder

[k.marten@gmx.de](mailto:k.marten@gmx.de)



## ANGEBOT FÜR BSV-MITGLIEDER

- BSV-Mitglieder können auf der Tennisanlage unseres Partnervereins TV Buxtehude-Alt Kloster spielen.
- € 95 Jahresgebühr für Erwachsene, bei Eintritt nach dem 15. Juli nur € 50 Jahresgebühr
- Für Schüler und Jugendliche € 65, bei Eintritt nach dem 15. Juli nur € 35 Jahresgebühr
- Im Eintrittsjahr ist kein Arbeitsdienst zu entrichten, in den darauffolgenden Jahren umfasst der Arbeitsdienst 6 Stunden
- Anmeldung und weitere Infos in der BSV Geschäftsstelle
- Ansprechpartner: Malte Pribnow, Mobil: (0157) 31 80 86 42  
E-Mail: [maltepribnow@hotmail.com](mailto:maltepribnow@hotmail.com)

## Lust auf Tischtennis?

**BSU** VON 1962  
LEBENSVEREIN

**INFOBOX**  
**Tischtennis**

**Größe:** 46 Mitglieder

**Abteilungsleiter:** Wolfgang Schöntaube

**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 Schöntaube kontaktieren.

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

Tischtennis ist ein Sport für jedes Alter. Der BSV hat Trainingsgruppen für Kinder ebenso wie für Erwachsene (siehe unten). Interessierte Kinder können gerne mal zu einem unverbindlichen Probe-Training vorbeischaun. Kontakt zur Abteilung siehe Info-Box!

### 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
Mittwoch	19.00–21.45	freies Training	GS Rotkäppchenweg
Freitag	18.30–21.45	(alle Altersklassen)	GS Rotkäppchenweg
Trainer: Mohamad Chamouni, Niklas Lieder, Wolfgang Schöntaube			



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

# Tanzen – Hobby für Jedermann!

Tanzen ist die schönste Art, sich zu zweit in der Freizeit des Alltags gemeinsam und miteinander zu beschäftigen. Gemeinsam tanzen fördert den Zusammenhalt einer Beziehung und festigt Partnerschaften.

Außerdem ist es vorteilhaft für Figur und den Geist. Während des Erlernens neuer Figuren intellektuelle Energie erfordert, verbrennt der Körper in einer Stunde Walzer 350 Kalorien, eine Stunde Tango schlägt sogar mit 420 Kalorien zu Buche.

Ohne den Stress, sofort alles lernen und perfekt beherrschen zu müssen, kann man geruhsam im Buxtehuder Sportverein in einen Tanzkreis schwofen und sich nach einfachen und schnell gelernten Grundschritten zu angeneh-

mer Musik bewegen.

Kein Schulbetrieb und Leistungsdruck, sondern Freude am „sich bewegen“. Man lernt neue Freunde kennen und es bilden sich schnell Freundeskreise.

Neben den klassischen Gesellschaftstänzen bietet der Buxtehuder SV auch Salsa und für Singles Line Dance an. Probieren Sie als Schnuppertraining unser Angebot aus!

Tanzen macht in jeder Form Spaß und fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Fitness. Der Einstieg in unseren 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 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 vorhanden sind oder die Vorkenntnisse wieder aufgefrischt werden sollen, bietet sich unser Einsteigerkreis an, der dienstags von 20.15 bis 21.45 Uhr stattfindet.

Alle tanztalentierten Paare und unentdeckte Talente sind uns herzlich willkommen!



Uwe und Jana Röscher tanzen SALSA.

**BSU** **INFOBOX**

**Tanzen**

**Größe:** 119 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)

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	Einsteiger seit 08/2018	GS Altkloster
Mittwoch	20.00	Standard & Latein	Kooperation Post SV	GS Altkloster
Donnerstag	18.45	Standard & Latein I	besteht seit 2014	GS Altkloster
Donnerstag	20.15	Salsa für Anfänger & Fortgeschrittene	Einstieg möglich	GS Altkloster
Freitag	18.00	Standard & Latein	besteht seit 2012	GS Stieglitzweg
Freitag	19.00	Freies Training	Auf Anfrage	IGS



BSU

» Starke Leistung

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

MittwochsJOURNAL

marktplatz

wasam TV

TAGEBLATT.de

STADER  
BUXTEHUDER  
ALTÄNDER

TAGEBLATT

besser in den Tag

**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 (rechts) und Start der Schüler.



**Wir wünschen dem BSV-Handballteam alles Gute und viel Erfolg für die restliche Saison!**



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

Unternehmensgruppe  
**GESA**Bau

Liliencronstraße 25  
21629 Neu Wulmstorf  
Tel. 040/700 192-0  
[www.gesabau.de](http://www.gesabau.de)



**So erreichen Sie uns:**

**Buxtehuder Sportverein  
von 1862 e. V. – Geschäftsstelle  
WIR SIND UMGEZOGEN!**

Adresse Lange Straße 16  
21614 Buxtehude

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

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

**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, American Football und Fit Kids.

**KONTAKT:**

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

**Die Freitags-Gruppe und der BSV trauern um Frauke Völkner (†78)**

Wir, die Freitags Sportgruppe, möchten gemeinsam Gedenken und ein paar Worte der Erinnerung an unsere Mitsportlerin Frauke widmen, die es leider nach einer schweren Herzoperation nicht geschafft hat, unter uns zu weilen.

Sie war nicht nur Mitsportlerin, sondern hat uns viele Jahre als Übungsleiterin betreut. Vorher war sie immer schon im Sport tätig, wo sie mit Kindern geturnt und diese betreut hat. Auch wir haben neben dem Sport schöne Feiern mit ihr gemacht, die mit und von Frauke angeregt wurden. Diese Feiern waren immer ein großer Erfolg.

Wir werden Frauke bestimmt nicht vergessen. Uns alle hat ihr plötzlicher Tod sehr getroffen.

Die aufrichtige Teilnahme gilt ihrer Familie, der wir Kraft und Zuversicht wünschen.



**Frauke Völkner (†78) war über Jahrzehnte im BSV aktiv, als Mitglied in der Turnabteilung, aber auch als Übungsleiterin für viele Gruppen – von kleinen Kindern bis hin zu Senioren.**

**Alle Inserenten auf einen Blick**

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

A & S Wasserbetten .....	14	Rademacher Immobilien .....	14
Autohaus Eberstein .....	26	Ratskeller Buxtehude .....	5
Daniela Ponath Fotografie .....	34	Rischkau Sand- und Fuhrbetrieb .....	39
Druckerei Pusch .....	38	Schönecke Geflügelhof .....	9
GESA-Bau .....	46	Schulenburg Architekten .....	8
Großenbacher Zahnarzt-Praxis .....	32	Sparkasse Harburg-Buxtehude .....	48
HairCut .....	2	Stackmann Sport & Fitness .....	35
Hans Tesmer AG .....	37	Stadtwerke Buxtehude GmbH .....	17
HBI .....	29	Tobaben Malereibetrieb .....	34
Hillert Bäckerei Konditorei .....	2	Vagabundreisen .....	33
Höft Party-Service .....	40	Watzulik Büro- und Kopiertechnik .....	32
implantcast GmbH .....	23 + 39	WAPA Steuerberatungs GmbH .....	5
Keimling Naturkost .....	33	WITS GmbH .....	38
Metz Hoch- und Tiefbau .....	34	Zeitungsverlag Krause .....	45
Physiopraxis Lasarzik & Lohmann .....	41	Zweirad Hauschild .....	3

**Aus dem BSV-Kalender 2019**

23. März	Badminton-Familientag 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Halepaghen-Halle
2. April	Jahreshauptversammlung (19.00 Uhr)	Zur Gilde
6. April	Rennrad Schnuppertour 1 (ab 11.00 Uhr)	Eilendorfer Weg
13. April	Erstes Heimspiel American Football (15.00 Uhr)	Jahnstadion
24. April	BSV-Abend bei Stackmann (ab 18.30 Uhr)	Stackmann
28. April	Rennrad Schnuppertour 2 (ab 13.00 Uhr)	Eilendorfer Weg
5. Mai	Radtourenfahrt (RTF) „Has & Igel“ (ab 9.00 Uhr)	SZ Süd
12. Mai	Erstes Heimspiel Flag Football (11.00 Uhr)	Jahnstadion
18. Mai	Letztes Heimspiel Bundesliga-Frauen 18/19 (18.00 Uhr)	Halle Nord
25./26. Mai	BUXTE-CUP (Badminton-Jugendturnier)	SZ Süd
13. Juni	Sportabzeichentag	Jahnstadion
8. September	15. Buxtehuder Altstadtlauf	Altstadt
13. September	Treffen Großsportvereine Niedersachsen in Buxtehude	
26. Oktober	Halloween	Halle Nord
8. Dezember	BSV-Weihnachtsmärchen (14.30 Uhr)	Halepaghen-Aula

**Die Leichtathleten motivieren sich gegenseitig**

Auch wenn die Leichtathletik zu den ältesten Sportarten der Welt gehört, hat sie im Laufe der Zeit längst nicht an Bedeutung verloren. Das Messen im Laufen, Springen und Werfen macht es zu einem facettenreichen Sport, der den ganzen Körper in Bewegung bringt. Egal ob Sprint, Langstrecken, Weitsprung, Kugelstoßen oder Speerwurf,

für jeden ist etwas dabei.

So verschieden sind auch die Altersgruppen. Im Alter von 3 Jahren kann man anfangen, sich beim BSV in der Leichtathletik auszuprobieren.

Wir Älteren trainieren mindestens dreimal pro Woche. Ich, Leona Warnhoff (17) bevorzuge den Weitsprung und meine Freundin Selina Langhoff (16) den Sprint. Ihre jüngere Schwester Jolea (13) kommt in der Regel nur einmal pro Woche zum Training, weil sie auch Handball spielt.

Wenn man an Leichtathletik denkt, denkt man in erster Linie an Einzelsport. Doch das stimmt überhaupt nicht, sind wir uns alle einig. Im Team feuert man sich gegenseitig an, auf Wettkämpfen unterstützt man sich.

Und mit viel Spaß im Training motiviert man sich zu Bestleistungen, wie beispielsweise Hannes Wilkens (16) mit 4:39,02 min im 1500 Meter Lauf und Jolea mit 28,96 m im Speerwurf zur Landesmeisterin.

Das gibt's nur bei uns in Buxtehude!



**Hannes Wilkens beim Crosslauf.**

**INFOBOX Leichtathletik**

Größe: 281 Mitglieder  
Abteilungsleiter: Jörg Tobaben  
Telefon: 0170-6016687  
E-Mail: Leichtathletik@bsv-buxtehude.de  
Stellv. Abteilungsleiter: Martin Kleine  
**Wo kann ich mal reinschnuppern?**  
Interessierte sind in jeder Gruppe zum kostenlosen „Probe-Training“ willkommen. Die genauen Trainingszeiten finden Sie im Internet unter [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)  
Weitere Infos im Internet: [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)



# Unabhängig ist einfach.

**175**  
Jahre

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

Jetzt beraten lassen,  
damit Frau später  
finanziell abgesichert ist.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse  
Harburg-Buxtehude