

BSV aktuell



Vereinsnachrichten des Buxtehuder Sportvereins von 1862 e. V. • Ausgabe März 2020 • Ihr GRATIS-EXEMPLAR



SPORT & SPASS 2020



Alle Sportarten! Mit vielen Infos und allen Kontaktadressen!

Aerobic & Jazz Dance • Badminton • Boxen • (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



16. Buxtehuder Altstadtlauf am 6. September

Der Buxtehuder Altstadtlauf – traditionell Anfang September ausgetragen – ist das größte Sport-Event in der Region. Am 6. September 2020 ist es wieder soweit: Dann startet der 16. Buxtehuder Altstadtlauf!

2019 war die Stimmung in der Altstadt einmal mehr als grandios, wo die

Zuschauer Start und Ziel-Einlauf verfolgten. Das vierstündige Laufspektakel verlief ohne besondere Vorkommnisse, das Wetter war ideal, geregnet hat es erst eine Stunde nach dem Lauf.

Mehr als 1.800 Teilnehmer waren bei der 15. Auflage des Altstadtlauf gestartet, darunter viele kleine und große

BSVer. Wie viele Vereins-Mitglieder mitgelaufen sind, lässt sich nicht ermitteln, weil die meisten Kinder für ihre Schule an den Start gehen.

Für den größten Buxtehuder Sportverein ist es ein großes und fantastisches Gemeinschaftserlebnis, nahezu alle Abteilungen sind vertreten.

Der Altstadtlauf ist eine Gemeinschafts-Aktion vom TAGEBLATT und BSV – unterstützt von zahlreichen Sponsoren und Organisationen.

Der BSV macht auch 2020 wieder Trainingsangebote zur Vorbereitung auf den Altstadtlauf. Infos dazu demnächst auf www.bsv-buxtehude.de

STARTKLAR VON HAMBURG BIS CUXHAVEN.

Einsteigen und Wohlfühlen: Auf der Strecke **Cuxhaven-Stade-Buxtehude-Hamburg** – wir bringen alle Fans entspannt zum Spiel!



www.start-unterelbe.de

start
START. LAND. MEER.



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!

13.04.20 **Ostern auf Weser und Hunte**

inkl. Schifffahrt Bremen – Oldenburg,

Brunchbüfett an Bord

07:00 Uhr Abfahrt ZOB Buxtehude

€ 76,00

01.05.20 **Vierlandefahrt**

inkl. Vierlandefahrt mit dem Bus

Mittagessen, Schifffahrt

07:45 Uhr Abfahrt ZOB Buxtehude

€ 68,00

05.05.20 **Rapsblüte auf Fehmarn**

inkl. ganztägige Inselführung

und Mittagessen

06:15 Uhr Abfahrt ZOB Buxtehude

€ 58,00

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

www.vagabund-reisen.de

**Fordern Sie
jetzt unser
Programm
an!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Das Motto: Ick bün all dor!

Seit über 15 Jahren gibt es nun den Lauf- und Walkingtreff des Buxtehuder SV. Auch wenn einige Besucher des Buxtehuder Weihnachtsmarktes vermuten, dass wir zu einem der Buxtehuder Fitnessstempel gehören, wenn wir verkleidet am letzten Mittwoch vor Heiligabend durch Buxtehude und über den Weihnachtsmarkt laufen – weit gefehlt, wir sind fester Bestandteil der Leichtathletikabteilung des BSV.

Über die Jahre haben wir unser Angebot weiter ausgebaut. Zu Beginn nur am Mittwoch, unter der Leitung unserer lizenzierten Trainer Patricia Klindworth und Sven Abraham, konnten wir durch die Ausbildung unserer lizenzierten Lauftreffleiter Silke Kappel-Koch und Viola Bruch auch am Montag ein qualifiziertes Lauftraining anbieten.

Zusätzlich haben wir seit nunmehr drei Jahren unter der Leitung von Silke und Viola einen Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger im Programm. Und seit dem 6. Januar läuft unter der Leitung von Silke und Carsten der „Kurs 0“: Gemeint ist von „0“ auf 30 Minuten in 10 Wochen.

Bei uns findet jeder Lauf- und Walkingbegeisterte seinen Platz, ob er nur in netter Gesellschaft und an frischer Luft walken oder laufen möchte. Oder als Ziel die Teilnahme am Altstadtlauf oder noch größere Ziele verfolgt. Bei uns ist jeder willkommen.

Inzwischen zählt unser Lauf- und Walkingtreff an die 40 aktive Sportler. Besonders herauszuheben ist hierbei Peter Pünjer, der im September beim Berlin-Marathon seinen 100sten Marathon erfolgreich beendete. Er wurde damit in den „100 Marathon Club



Deutschland“ aufgenommen!

Welch eine Leistung. Zuvor startete Peter Pünjer noch bei den Marathons auf Helgoland und im „Alten Elbtunnel“. Peter, wir gratulieren Dir zu dieser Leistung!

Aber auch andere Teilnehmer waren aktiv und starteten beim Hella Halbmarathon, Köhlbrandbrückenlauf, Buxtehuder Altstadtlauf, Oldendorfer Winterlauf und beim 6 Stunden-Klosterparklauf in Harsefeld. Vergessen wir nicht den Deinster Spargellauf, dort waren wir in

diesem Jahr mit zwei Staffeln am Start.

Verabschieden müssen wir uns von Viola, die uns nach 8 Jahren gemeinsam mit ihrem Mann verlässt und zurück in ihre Heimat Siegerland geht. Danke, Viola.

Carsten Klindworth

Weitere Infos finden Sie unter:

www.bsv-buxtehude.de/sportarten/fitness-health/lauftreff/



Die Laufgruppe des BSV trifft sich jede Woche – und in der Adventszeit läuft man auch schon mal ganz weihnachtlich durch die Stadt.



Ob Wien (oben) oder Boston (rechts) – Peter Pünjer ist schon in aller Welt Marathon gelaufen – inzwischen mehr als 100 mal!



Das Innere zählt™

IntelliGel

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

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

AUS DEM INHALT

Neuer Partner FitnessLoft	4	Judo	30
Kinder-Olympiade	6	Schwimmen	31
Sportabzeichen – mach mit!	7	Football + Flag Football	32
Fit nach der Geburt	8	Handball	34
Babys in Bewegung	9	Ju-Jitsu + Kickboxen	36
Kinderturnen + Trendsport	10	Boxen	37
Turnen	12	Tennis	38
Leichtathletik	14	Tischtennis	39
Fußball und Jugendfußball	16	Skat	40
Gesundheitssport	18	Golf	41
Herzsport	20	Aerobic & Jazzdance	42
Triathlon	21	Tanzen	45
Die 7. BSV-Tanzshow 2020	24	Rhönrad	46
Volleyball	26	BSV intern	47
Badminton	28	Alle Inserenten	47
		Impressum	47



Mitarbeiterin Sabrina Göbel freut sich auf neue Gäste vom BSV im FitnessLoft Buxtehude.

Top-Angebot für BSV-Mitglieder im FITNESSLOFT Buxtehude

Fitness für 18,62 Euro im Monat

Erstklassige Mannschaft trifft auf erstklassiges Fitnessstudio!

Die Bundesliga-Mannschaft des Buxtehuder SV stellt einen hochkarätigen Neuzugang vor: Erst vor wenigen Tagen wurde FITNESSLOFT für die beste Beratungs- und Betreuungsqualität aller deutschen Fitnessketten ausgezeichnet.

Ab sofort ist die expandierende Kette neuer Kooperationspartner des BSV! Und zwar nicht nur für die Bundesliga-Mannschaft und die Handball-Abteilung, sondern für den gesamten Verein. Allen BSV-Mitgliedern macht FitnessLoft ab sofort ein Top-Angebot: Fitness-Training für nur 18,62 Euro im Monat! Achtung – dieses Sonder-Angebot gilt nur für die ersten 62 Anmeldungen (siehe rechts).

Genau wie die Bundesliga-Spielerinnen kannst jetzt auch Du Teil der LOFT-Family werden! Besuche das stylische Fitnessstudio in der Rudolf-Diesel-

Straße 12 und sichere Dir den einmaligen Vereins-Rabatt. Wenn Du zu den ersten 62 Vereinsmitgliedern gehörst, die sich im Loft anmelden, trainierst du mit dem Top-Rabatt.

Um einen körperlich so anspruchsvollen Sport wie Handball umfassend zu unterstützen sowie neue Höchstleistungen aus den Spielerinnen zu kitzeln, ist professionelles Krafttraining von

größter Bedeutung. Genau wie die Spielerinnen, steht das Fachpersonal auch Dir zur Seite und unterstützt Dich bei deinen Trainingszielen!

Abwechslungsreiche Kursformate und modernste Trainingsgeräte geben die nötigen Impulse, Deinen Körper zu formen. Zusätzlich kannst Du mit dem besonders effektiven chipgesteuerten Krafttraining – dem Milton Zirkel – in nur 20 Minuten ein umfangreiches Trainingsgefühl erleben.

Um Dir nach dem Training ein Timeout zu gönnen, kannst Du im Dampfbad oder der finnischen Sauna entspannen und regenerieren, um Kraft für deinen nächsten Einsatz zu tanken.

Nach Abpfiff deiner Einheit laden wir Dich herzlich in unseren großzügigen Lounge-Bereich ein. Sei unser VIP-Gast und analysiere bei einer Tasse Kaffee deine eigene Leistung.

Werde Teil unserer Community und schau vorbei!

FITNESSLOFT: Angebot für alle BSV-Mitglieder

24 Monate „All In“-Tarif, in den ersten 6 Monaten 50% reduziert für nur € 24,95 (statt € 49,90), ab dem 7. Monat gilt der originale Preis.

- Getränke + Spa Flatrate
- Training in allen Standorten
- chipgesteuertes Training
- Live Kurse
- individueller Trainingsplan
- bis zu 5x kostenloses Training für Deinen Trainingspartner

24 Monate „Basic“ für € 18,62 € (statt € 25,90) - danach originaler Preis. Achtung! Dieses Angebot gilt nur für die ersten 62 Anmeldungen!

- Geräte & Functional
- Automatisierter Trainingsplan
- Geräte Einweisung
- jedes weitere Modul € 7

Bitte Mitgliedsbescheinigung in der BSV-Geschäftsstelle anfordern und bei der Anmeldung im FITNESSLOFT, Rudolf-Diesel-Straße 12 vorlegen!

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



**MALEREIBETRIEB
Tobaben
GMBH**

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

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

FITNESSLOFT

FITNESS NEU ERLEBEN



EIN STARKES TEAM!

**FITNESSLOFT BUXTEHUDE
und der
BUXTEHUDER SV**

**Jetzt zum exklusiven
Vereinsvorteil trainieren!**

Rudolf-Diesel-Straße 12 • 21614 Buxtehude
☎ 04161 9939838 • www.FITNESSLOFT.de



Das Sportabzeichen ist eine sehr individuelle Leistung – aber immer auch ein tolles Gemeinschaftserlebnis.



Sportabzeichen? Machen!

1. Das Sportabzeichen: Mitmachen und Spaß haben!

Wer kennt es nicht: das Sportabzeichen. Genauso berühmt wie die Bundesjugendspiele, die die Schulen ausrichten und bei denen die Aktiven mit einer Teilnahme-, Sieger oder gar Ehrenurkunde ausgezeichnet werden. Das Sportabzeichen ist nicht auf die Schulen begrenzt, sondern soll alle anspornen, sich sportlich zu betätigen.

Das Sportabzeichen des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) hat in jüngster Zeit eine deutliche Aufwertung erfahren, da die zu erbringenden Leistungen nun klarer strukturiert, individueller zu betrachten und signifikant unterschiedlich aufgebaut sind.

2. Woher kommt der Begriff Sportabzeichen eigentlich?

Die ersten, die überhaupt ein vergleichbares Sportabzeichen gemacht haben, waren die Schweden. Sie konnten bereits ab dem Jahr 1907 ihr Sportabzeichen, dort bezeichnet als „Idrottsmärke“, machen und einen individuellen Nachweis über ihr sportliches Können erbringen.

Von Schweden kam das Sportabzeichen 1912 auch nach Deutschland, und seither kann man seine sportlichen Fähigkeiten jährlich unter Beweis stellen. Dass gerade die Schweden diejenigen waren, die das Sportabzeichen erfunden haben, kommt nicht von ungefähr, denn Skandinavier im allgemeinen waren schon immer sportbegeistert und tragen Jahr für Jahr herausragende Sportwettkämpfe der besonderen Art aus.

So bildet sich aus der Teilnahme am Wasa-Lauf (Skilanglauf 90 km), der Vättern-Runde (Radmarathon 300 km), dem Vansbro-Schwimmen (3 km Schwimmen) und dem Lidingö-Lauf (Crosslauf 30 km) der „En svensk klassiker“ („Ein schwedischer Klassiker“),

Die Übungskategorien für das Deutsche Sportabzeichen



Auf die Plätze, fertig, los!
Zusammen zum Sportabzeichen



Foto Trimmy. ©DOSB

ein schwedisches Sportabzeichen der sehr besonderen Art.

3. Was gehört zum Sportabzeichen?

Das Sportabzeichen bildet sich aus fünf Gruppen, nämlich der Befähigung zum Schwimmen (ein Schwimm-Nachweis ist zu erbringen) und den vier konditionellen Grundeigenschaften des Sports: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Dazu werden unterschiedliche Sportarten und Disziplinen angeboten, vom Laufen, Werfen und Springen, über das Turnen bis zum Radfahren.

Fürs Deutsche Sportabzeichen wird in den folgenden Übungskategorien geprüft. Aus jeder Kategorie muss eine Sportart gewählt werden, z. B.

Ausdauer: 3 km Lauf, 10 km Lauf, 7,5 km Walking, Schwimmen, 20 km Radfahren

Schnelligkeit: Laufen, 25 m Schwimmen, 200 m Radfahren

Kraft: Medizinball, Kugelstoßen, Standweitsprung

Koordination: Weitsprung, Seilspringen, Schleuderball

Jeder kann sich somit seine beste





Mach mit beim

5. Sportabzeichentag für ALLE

Für Familien, für Jung und Alt,
keine Mitgliedschaft erforderlich.

Wann?

am Do. 11.06.2020
von 17:00 bis 20:00 Uhr

im Jahnstadion Buxtehude

Wir informieren gerne:

Walter Marquardt: marquardt-immenbeck@t-online.de
Uwe von der Born: uwvonderborn@t-online.de
Sven Abraham: sportabzeichen@bsv-buxtehude.de

4. Wo kann ich mein Sportabzeichen machen?

Viele Vereine im Kreis Stade bieten die Abnahme des Sportabzeichens an, so auch der Buxtehuder SV. Die zuständigen Prüfer unter der Leitung von Sven Abraham sind vom Frühjahr bis zum Herbst immer donnerstags abends im Jahnstadion aktiv, leiten Interessierte an und bestätigen die erbrachten Leistungen auf der individuellen Sportkarte. Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Eine ganz spezielle Möglichkeit zum Nachweis des Sportabzeichens gibt es am sogenannten Sportabzeichentag in Buxtehude. In Kooperation mit dem Post SV Buxtehude und Eintracht Immenbeck findet am Donnerstag, 11. Juni 2020, von 17.00 bis 20.00 Uhr, ein besonderes Event statt, da viele Leistungen innerhalb einer kurzen Zeit an einem Tag nachgewiesen werden können. Der Landes- und Kreis-sportbund unterstützen diese Aktion. Für das leibliche Wohl aller Sportbegeisterten ist gesorgt.

5. Sei auch Du dabei!

Disziplin in der jeweiligen Gruppe aus-suchen und versuchen, eine gute Leistung zu erbringen, die dann mit 1, 2 oder 3 Punkten bewertet wird. Die Addition der Punkte erbringt das Gesamtergebnis. Für 11 und 12 Punkte bekommt man das goldene, für 8 bis 10 Punkte das silberne und für 4 bis 7 Punkte das Sportabzeichen in Bronze.

Der Buxtehuder SV lädt alle Mitglieder ein zur

Jahreshauptversammlung

am Donnerstag, 26. März um 19.00 Uhr
im Gasthaus Buxtehude

Auf der
u.

**Fällt aus!
Neuer Termin
in Kürze!**

Vereinsportzentrum.



Corona-Virus: Sportbetrieb ruht!

Liebe BSV-Mitglieder, liebe Nutzerinnen und Nutzer von BSV-Angeboten!

Das Corona-Virus hat auch den Sport längst erreicht. Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst. Daher hat der Vorstand entschieden, mit sofortiger Wirkung den gesamten Sportbetrieb vorerst bis zum 19.04.2020 einzustellen. Wir nutzen die Einstellung unseres Sportbetriebs als Präventionsmaßnahme. Gesundheit ist unser wichtigstes Gut, wir sollten es schützen so gut wir können. Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung von Infektionen ist das Beachten von Hygienetipps, wie z. B. regelmäßiges, intensives Händewaschen.

Mehr Infos dazu auf der Website www.infektionsschutz.de

Wir bitten um Euer Verständnis und hoffen, dass wir uns bald alle wieder beim Sport begegnen. Bleibt gesund!

Der Vorstand des Buxtehuder SV

Spiel- und Sportfest für Kinder

Kinder-Olympiade im Herbst!

Am 12. September 2020 lädt der Buxtehuder SV alle Kinder, Eltern, Großeltern herzlich zum Spiel- und Sportfest in der Sporthalle des Schulzentrums Süd von 11.00–14.00 Uhr ein.

Kostenlos und ohne Anmeldung – sei dabei! Dich erwarten verschiedene

Aktionen und Show Acts wie Torwandschießen, Kinderschminken, Sackhüpfen, Poolnudelkämpfe und vieles mehr.

Nach einer erfolgreichen Kinderolympiade 2019 werden wir auch in diesem Jahr den Vorentscheid in Buxtehude während des Spiel- und Sportfestes

stattfinden lassen. Hierbei musst du einen kniffligen Parcours schnellstmöglich durchqueren.

Folgende Fähigkeiten solltest du mitbringen: Sprungkraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Schnelligkeit und Fingerspitzengefühl. An diesem Tag kön-

nen sich die Jahrgänge 2010 bis 2015 für das Finale qualifizieren.

Das große Finale findet am Weltkindertag, den 20. September 2020 in der Leichtathletikhalle Alsterdorf statt.

Wir bieten Bewegung Spiel und Spaß – kommt vorbei und macht mit!



Alina Pein mit den BSV-Teilnehmerinnen an der Endrunde 2019 der Kinder-Olympiade in Hamburg (von links): Alina Künzel, Lina Kathenbach, Fabienne Bartels und Jule Jordan.



Alle Kinder hatten im letzten Jahr sehr viel Spaß beim großen Kinderfest in der Halle Süd, sei es beim Kampf mit den Poolnudeln, mit den Reifen oder auf dem Parcours der Kinder-Olympiade.

Buxtehuder Sportverein von 1862 e.V.

Geschäftsstelle

Adresse Lange Straße 16
21614 Buxtehude
In der Fußgängerzone
über Optiker Fielmann

Öffnungszeiten:

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

Kontakt:

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

Warum der BSV zwei Geschäftsstellen hat!

*Wo ist die BSV-Geschäftsstelle – in der Langen Straße
oder in der Viverstraße?*

Wo ist die BSV-Geschäftsstelle – in der Langen Straße oder in der Viverstraße?

Antwort: Beides ist richtig! Tatsächlich hat der BSV zwei Geschäftsstellen:

- In der Viverstraße 2 ist das Büro von Handball-Marketing Buxtehude GmbH & Co. KG. Hier wird alles für den BSV-Handball abgewickelt, von den Minis bis zur Bundesliga. Hier gibt

es Eintrittskarten für die Bundesliga, Fan-Artikel und Trikots für die Jugend-Teams.

- In der Langen Straße Nr. 16 (1. Stock über Fielmann) ist die Geschäftsstelle des Gesamtvereins. Das ist die Anlaufstelle für alle anderen Abteilungen, die Mitgliederverwaltung und viele weitere Aufgaben des BSV.

Handball-Marketing Buxtehude GmbH & Co. KG

Geschäftsstelle

Adresse Viverstraße 2
21614 Buxtehude
Im Buxtehuder CityCenter
gegenüber Möbel Dreyer

Öffnungszeiten:

Täglich 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
sowie 14.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
nur an Heimspieltagen

Kontakt:

Telefon (04161) 99 46 10
Fax (04161) 99 46 129
Internet: www.bsv-live.de
Mail: info@bsv-live.de



Fit nach der Geburt

Du hast Lust, Dich gemeinsam mit deinem Baby an der frischen Luft zu bewegen? Unser Motto lautet: Durch das gemeinsame Training mit Kind im Kinderwagen wieder fit werden!

Der Kursinhalt reicht von Kraftübungen bis zu einem Ausdaueranteil.

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer straffen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauer-Training. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen einen perfekten Ausgleich zum Alltag!

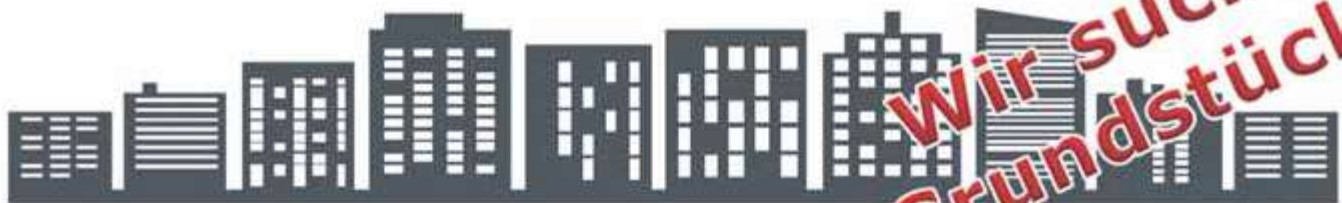
Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungs-Training – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah.

Teilnahme ab dem 4. Monat nach der Entbindung.

Kurs-Nr. 3126 mit Alina Pein
Donnerstag 10.30 bis 11.30 Uhr
Dauer: 16. April bis 9. Juli 2020
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)
Kurs-Nr. 3226 mit Alina Pein
Donnerstag 10.30 bis 11.30 Uhr
Dauer: 27. August bis 8. Oktober
Preis: € 59,50 (Mitglieder € 21)

Foto: SaiStock/iStock.com

Projektentwicklung – Bauträger - Immobilienverkauf



**Wir suchen
Grundstücke!**

S I M O N

I m m o b i l i e n P r o j e k t e

Unser Unternehmen ist auf die Projektentwicklung von Immobilien für Wohn- und Geschäftshäuser spezialisiert.

Poststraße 10
21614 Buxtehude

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

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

Die jüngsten Sportler im BSV

Die jüngsten Teilnehmer im BSV sind gerade einmal drei Monate alt. In dem Kursangebot „Babys in Bewegung - mit allen Sinnen“ treffen sich jede Woche Mütter oder auch Väter mit ihren Kleinsten im CitySport. Es ist ein spezielles Bewegungskonzept des Deutschen Turnerbundes, das für Babys im Alter von 3–12 Monaten entwickelt wurde.

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Genau dort setzt das Konzept an. Hier haben die Babys die Möglichkeit, die Welt mit allen Sinnen zu erforschen. Jedes Baby durchläuft dabei die einzelnen Entwicklungsphasen. Sie dabei zu begleiten und zu unterstützen, ist das Ziel von „Babys in Bewegung“.

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

Zu Beginn einer jeden Stunde werden gemeinsam Begrüßungs- und Bewegungslieder gesungen. Anschließend folgen verschiedene Sinnes- oder Bewegungsanregungen, die individuell auf jedes Baby und dessen Entwicklungsstand abgestimmt sind. Denn jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Die verschiedenen Bewegungsspiele dienen als Anregung und können nicht nur in der Kursstunde, sondern auch zu Hause ausprobiert werden. Durch das genaue Beobachten ihres Babys lernen die Eltern schnell, was ihrem Kind gefällt und was nicht. Während die Kleinen spielen oder entspannen, haben die Eltern die Möglichkeit ihre Erfahrungen auszutauschen und bekommen zusätzlich von der Kursleitung Informationen zu verschiedenen Themen, wie z. B. Bewegungsentwicklung oder Ernährung. Mit einer Entspannung und Abschlussliedern wird die Stunde abgerundet.

Der Kurs hat drei Module, die einzeln gebucht werden können.

BiB 1: 3 bis 6 Monate

BiB 2: 6 bis 9 Monate

BiB 3: 9 bis 12 Monate

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

Kursdauer: 10x 75 Minuten je Modul

Wo: BSV City Sport, Poststr. 7 - 9, Eingang auf der Rückseite von Penny

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Kosten: 90 € (für BSV-Mitglieder 50 €) je Modul

Bitte eine Decke oder ein Handtuch mitbringen!

Neue Kurse ab März/ April:

BiB 1B: geboren zwischen 20.10.19 und 14.01.20

Freitag 8.45 – 10.00 Uhr

20.03. – 19.06.20 (nicht am 03.04., 10.04., 01.05., 22.05)

BiB 2B: geboren zwischen 26.07.19 und 19.10.19

Dienstag 8.45 – 10.00 Uhr

21.04. – 30.06.20 (nicht am 02.06.)

BiB 3B: geboren zwischen 06.05.19 und 25.07.19

Dienstag 10.00 – 11.15 Uhr

21.04. – 30.06.20 (nicht am 02.06.)

Alle weiteren Kurstermine unter bsv-buxtehude.de/babykurse

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 Babys
- Optimal auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt
- Im Anschluss an die Rückbildung
- Der ideale Einstieg in das Fitnesstraining

Kurs-Nr. 3210 mit Alina Pein

Donnerstag 9 bis 10 Uhr

Dauer: 16. April bis 9. Juli 2020

Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Kurs-Nr. 3310 mit Alina Pein

Donnerstag 9 bis 10 Uhr

Dauer: 27. August bis 8. Oktober 2020

Preis: € 59,50 (Mitglieder € 21)

Kurs-Nr. 3410 mit Alina Pein

Donnerstag 9 bis 10 Uhr

Dauer: 29. Oktober bis 17. Dez. 2020

Preis: € 59,50 (Mitglieder € 21)



Durch das genaue Beobachten ihres Babys lernen die Eltern schnell, was ihrem Kind gefällt und was nicht.



Physio
TRAINING

Physiotherapie
Lasarzik & Lohmann



Mit dem Team hinter dem Team zum Erfolg



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





Neue Turnanzüge für die Wettkampf-Turnerinnen

Punktlich zur neuen Wettkampfsaison hat die BSV-Turnabteilung 1000 € zur Anschaffung von 30 neuen, zeitgemäßen Vereins-Turnanzügen für Mannschaftswettkämpfe bereitgestellt. Turnerinnen und Trainerteam freuen sich gleichermaßen über die großzügige Zuwendung!

Die neuen Anzüge konnten bei den Herbstwettkämpfen und bei unserem alljährlichen Weihnachtsturnier (Foto) bereits an unseren Turnerinnen bewundert werden.

Weiterhin freuen wir uns darüber, dass die BSV-Kunstturnerinnen mittlerweile eine so starke Leistungsspitze hervorgebracht haben und so viele Mädchen zu den Wettkämpfen des Turnkreises gemeldet werden können. Insgesamt trainieren im BSV 115 Gerätturner und Gerätturnerinnen in sechs verschiedenen Leistungsgruppen.

Interessierte können immer freitags um 15.00 Uhr zu einer Schnupperstunde ins Schulzentrum Nord kommen.

Erfolge für Rhönrad-Turnerinnen

Auch die Rhönrad-Turnerinnen bilden eine immer größer werdende Trainingsgruppe innerhalb der BSV-Kinderturn-Abteilung. Mehr zum Rhönrad und zu den Erfolgen der jüngsten Mitglieder lesen Sie in dieser Ausgabe auf Seite 46.

Angebot KINDERTURNEN

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	Marleen Witt
Donnerstag	15.30–16.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	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	Alexander Mirkens
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	16.00–17.00	Kids in Aktion 6 bis 12 Jahre	ASS	Alexander Mirkens
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 10 bis 13 Jahre	Stieglitzweg	Michelle Wolter/A. Wilkens
Dienstag	18.00–19.00	Turnen und Bewegung ab 11 Jahre	Stieglitzweg*	
Mittwoch	17.00–18.00	Gerätturnen ab 6 Jahre	Altkloster	Iris Wenzel
Mittwoch	17.00–18.00	Einrad-Fahren ab 7 Jahre	ASS	Nicola Jolitz
Donnerstag	15.30–17.00	Rope Skipping	SZ Süd I	Linda Schweitzer
Donnerstag	17.15–18.00	Power for Kids 6 bis 12 Jahre	Harburger Str.	Birgit Witt
*findet zur Zeit nicht statt. Bei Interesse in der BSV-Geschäftsstelle melden.				
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	Birgit Witt
Freitag	15.00–16.30	Anfänger Mädchen	SZ Nord A	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

BSV INFOBOX
KINDER-TURNEN

Größe: 670 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

TRENDSPORT-Angebote

FLOORBALL (Unihockey)				
Montag	17.30–19.00	Freizeitsport (12–20 Jahre)	SZ Süd III	Marc Rochow
Dienstag	16.00–17.00	Kinder 6–12 Jahre	GS Stieglitzweg	Marc Rochow
Dienstag	16.30–18.00	Jugendliche 15–20 Jahre	SZ Nord I	Jonathan Tietböhl
Dienstag	20.00–21.45	Erwachsene (Fortgeschritten)	SZ Süd III	Marc Rochow
Mittwoch	16.30–18.00	Jugendliche U17	HPS neu	Marc Rochow
Mittwoch	16.30–18.00	Jugendliche 12–20 Jahre	HPS neu	Jonathan Tietböhl
Mittwoch	16.30–18.30	Kinder 6–12 Jahre	HPS neu	Tobias Trzoska
Donnerstag	19.30–20.30	Erwachsene (Anfänger)	SZ Nord IV	Marc Rochow
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 ¹	SZ Nord IV	Marc Anionwu
¹ nach Absprache und Probetraining mit Marc Anionwu hier ist ein Einstieg ab 6 Jahren möglich!				
STREETBALL (Basketball)				
Dienstag	15.00–16.00	Kinder + Jugend	ASS	Marcel Stelling
Mittwoch	18.00–19.00	Erw. bzw. Familiensport	Rotkäppchenweg	Marcel Stelling
FRISBEE-SPORT				
Donnerstag	18.30–20.00	Jugend (ab 14 Jahren)	SZ Nord IV	Lars Lemke

Ökostrom



Energieberatung



Solardachanlagen



Heizung und Wärme



Sponsoring



Hausanschluss

Rundum
versorgt?



E-Mobilität

Natürlich mit uns.

Wussten Sie schon, dass ...

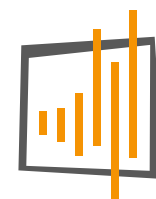
- ▶ wir bereits seit 2015 alle Privatstromhaushalte mit 100 % Ökostrom versorgen
- ▶ wir pro verkaufter kWh 0,025 ct in den Ausbau erneuerbarer Energien und regionale Klimaschutzprojekte investieren
- ▶ bei uns mit Ökogas klimaneutrales Heizen möglich ist
- ▶ wir individuelle Konzepte für die eigene Solaranlage anbieten
- ▶ wir tolle Lösungen im Bereich E-Mobilität anbieten

Wir finden für Sie Ihr innovatives Lösungskonzept für Heizungen, Öltankentsorgung und Solaranlagen und stellen uns gemeinsam der gewaltigen und spannenden Aufgabe des Klimaschutzes.

Informieren Sie sich:

Telefon 04161 727-557

www.stadtwerke-buxtehude.de



**STADTWERKE
BUXTEHUDE**



Wer hat Lust, abwechselnd Fußball, Floorball und Basketball zu spielen – der ist in der Ballsport-Gruppe Ü 30 richtig – Mittwoch 20 Uhr Halle Nord.

BSV VON 1862 TURNER SPORTVEREIN

INFOBOX Turnen

Größe: 755 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

Ballsport-Gruppe sucht Mitspieler

Die Ballsportgruppe Ü30 richtet sich an Sportbegeisterte, die Spaß an verschiedenen Ballsportarten haben. Wir wechseln zwischen Fußball, Floorball und Basketball.

Der Spaß an Bewegung und die Geselligkeit stehen im Vordergrund. Herzlich willkommen sind all diejenigen, die gerne Sport mit Ball machen wollen, aber keine Lust haben, auf Leistung zu trainieren. Zur Zeit sind wir 20 Teilnehmer, die sich jeden Mittwoch in der Halle Nord von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr treffen.

WALKING/LAUFEN ALS GESUNDHEITSSPORT

Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
Montag	18.30–19.45	Lauftreff Just for Fun	Jahnstadion/ Wettloopsweg** Carsten Klindworth/ Silke Kappel-Koch
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

Sportangebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Bedürftige Buxtehuder haben die Möglichkeit, über den Verein „Die Brücke“ kostenlos an einem Sportangebot des Buxtehuder SV teilzunehmen. Angesprochen fühlen sollte sich jeder, der Stress durch Bewegung kompensieren möchte.

Diplom-Psychologin Bianca Ciesinski: „Wir kümmern wir uns um Menschen mit psychischen Erkrankungen im weitesten Sinne. Die Gruppe ist wertvoll für Menschen mit Burnout, (sozialen) Ängsten, Einsamkeit und Depressionserkrankungen im allgemeinen.“

Durch ein auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmtes Ganzkörpertraining sollen besseres Wohlbefinden und Stressabbau bewirkt werden. Das Angebot findet jeden Montag von 12.00 bis

13.00 Uhr im City-Sport statt. Die Gruppe trifft sich immer gegen 11.50 Uhr in den Räumlichkeiten von „Die Brücke e. V.“, Poststraße 10 (gegenüber Penny).

In der abwechslungsreichen Sportstunde kommen Theraband, Bälle, Stäbe und Pezzibälle zum Einsatz, sodass möglichst vielfältig rückengerecht trainiert werden kann. Auch Bewegungsspiele zur Schulung von Koordination und Gedächtnis fehlen nicht. Wer längere Zeit keinen Sport gemacht hat, erhält hier neue Ideen und Motivation für ein neues und besseres Körpergefühl. Wer gerne mal mitmachen will, ist willkommen!

Trainerin: **Birgit Witt**, Übungsleiterin
Reha Orthopädie

BSV-TURNEN – FRAUEN-GRUPPEN

Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
Dienstag	19.00–20.00	Fit in jedem Alter	Stieglitzweg Maika Schiffer
Mittwoch	15.00–16.00	Seniorengymnastik	HPS II Emmi Peter
Mittwoch	18.00–19.00	Bodyfit	Harburger Str. Maika Schiffer
Mittwoch	19.00–20.00	Bodyfit	Harburger Str. Maika 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

Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
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

Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
Montag	12.00–13.00	Anti-Stress-Fitness	CitySport Birgit Witt
Montag	18.00–19.00	Fitnessgymnastik	Rotkäppchen Patricia Klindworth
Montag	19.00–20.00	Seniorengymnastik	Rotkäppchen Patricia Klindworth
Montag	19.00–20.00	STRONG	CitySport Sandra Breckling
Montag	19.15–20.15	Fitnessstraining	SZ Süd I–III Birgit Noack
Montag	20.00–21.45	Ballspiel	Rotkäppchen Christian Töpel
Montag	20.30–21.45	Spielgruppe Indica	HPS II Emmi Peter
Dienstag	17.00–18.00	Faszienrelease	ASS Maleen Gerkens
Mittwoch	18.00–19.00	Step-Fit	ASS Nicola Jolitz
Mittwoch	19.00–20.00	Tabata	ASS Maleen Gerkens
Mittwoch	19.00–20.00	Ballsportgruppe Ü30	Nord IV Thomas Scheffer
Mittwoch	20.00–21.30	Functional n° Relax	ASS Maleen Gerkens
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 60 plus	Stieglitzweg Maika Schiffer
Donnerstag	20.00–21.15	BBP-Fit & fun	Stieglitzweg Maika Schiffer
Freitag	18.00–19.00	Tabata	ASS Maleen Gerkens
Freitag	19.00–20.30	Er & Sie – Fit durchs ganze Jahr	HPS II Zhu Sun

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



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: 2. September

bis 9. Dezember 2020

Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Outdoor-Cross Training

Mal was ganz anderes – Sport und Fitness nicht in der Halle, sondern an der frischen Luft.

Kurs-Nr. 3115 mit Birgit Noack

Donnerstag 18 + 19 Uhr

Dauer: 2. Juli bis 27. August 2020 (9x)

Preis: € 58,50 (Mitglieder 18 €)

JETZT NEU

IN DER BREITEN STRASSE 7 - BUXTEHUDE

GRÖSSTE AUSWAHL AN MARKENBRILLEN IN EUROPA



GUCCI

PRADA

VERSACE



Polaroid

Persol

EMPORIO ARMANI

PORSCHE DESIGN

Z.B. PANORAMA GLEITSICHTGLÄSER INKL.
MARKENBRILLE* FÜR 429€ STATT 1190€

*MARKENBRILLEN Z.B. DER
MARKEN BOGNER, LEVIS,
STRELLSON, STRENESSE, S.T.
DUPONT, U.V.M.



OFFIZIELLER PARTNER
DES **BUXTEHUDER
SPORTVEREINS**



EDEL-OPTICS CELEBRITY BRANDS

GUIDO MARIA
KRETSCHMER

Sylvie[®]
OPTICS

D
DIETER BOHLEN



SUMMER
LOADING...



edel-optics.de

**STORE DEAL
DES MONATS:**

11% AUF ALLES!

DAS ANGEBOT IST GÜLTIG IM ZEITRAUM VOM 01.03 - 31.03.2020 IN DEN STORES VON EDEL-OPTICS. *DEUTSCHE MARKEN-EINSTÄRKENGLÄSER DER FIRMA SCHULZ OPTIK AUS KUNSTSTOFF INKLUSIVE SUPERENTSPIEGELUNG, HARTSCHICHT, REINIGUNGSSCHICHT, LOTUSEFFEKT UND ANTISTATIK IM BRECHUNGSINDEX 1,5. WERTEBEREICH + 6 / - 6; CYL 2. ANGEBOT GILT NUR BEIM KAUF EINER SEHBRILLE. NICHT MIT ANDEREN ONLINE-/RABATTEN KOMBINIERBAR.



Paula Warner am Start (Bahn 3).

Der Reiz der Möglichkeiten

Die Sportvereine der Stadt Buxtehude bieten eine Vielzahl von Sportarten an, der Buxtehuder SV verfügt alleine über 16 Abteilungen mit tollen Sport-Angeboten. Welche Möglichkeiten! Die Leichtathletik ist eine davon.

Das Besondere daran: Das Erlernen von Bewegungsformen, die man sonst in dieser Form kaum erleben kann. Ein schneller Hürdenlauf, ein gelungener Versuch beim Stabhochsprung oder ein guter Wurf mit Diskus oder Speer sind Erfolgserlebnisse, die prägend und dauerhaft sind. Wer die Bewegungsabläufe aufgenommen hat, wird sie immer beherrschen, er wird sie nie verlernen.

Die aktuelle Situation: Immer mehr Kinder und Jugendliche kommen zum Training der Leichtathleten und probieren sich aus. Unter Anleitung von Alexander Mirkens, Martin Kleine und Anika Au wird gespielt, getobt und trainiert. Das Miteinander steht im Fokus und wird von allen aufgenommen.

Die individuelle Leistung weist das spezielle Können nach, aber die gemeinsamen Erlebnisse im Training und im Wettkampf zeigen, dass die Leichtathletik eine Mannschaftssportart ist. Das Engagement als Gruppe im Wettkampf mit Einzel-Disziplinen und Mehrkämpfen, Staffeln und Mannschaftswettkämpfen beschert Momente, die manchmal unvergessen bleiben.

Jeder, der Teilnehmer oder Gast so

einer Veranstaltung war, weiß darüber zu berichten. Hier gibt es keine großen Fanlager wie bei Ballsportarten, die jeweils ihre eigene Mannschaft anfeuern. Wenn zum Beispiel der Schuss für den 100-Meter-Lauf fällt, bebt das ganze Stadion und alle feiern mit.

Da häufig an mehreren Anlagen Sportler zeitgleich in Aktion sind, ergeben sich wie von selbst viele kleine und große Highlights. Sportler, große und kleine, Trainer, Betreuer und Zuschauer fiebern mit und es herrscht eine tolle und mitreißende Stimmung.



Die Starterinnen aus der weiblichen Jugend – noch ganz entspannt vor dem Wettkampf.

Aktuelles

Bei den Hallenwettkämpfen in diesem Winter zeigten sich auch die Aktiven des Buxtehuder SV in ihren blau-gelben Shirts. Herausragendes Ergebnis in diesem Winter ist die Silbermedaille von Jolea Langhoff im Kugelstoßen bei den Hamburger Meisterschaften der weiblichen Jugend. Die Weite von 9,81 m mit der 3-Kg-Kugel bedeuteten nicht nur den zweiten Platz in der Klasse (U16), sondern auch eine persönliche Bestleistung.

Diese will auch ihre Schwester Seli-

na Langhoff (U 18) noch im Sprint über 60m erreichen. Mit 8,45 sec über die Kurzstrecke qualifizierte sie sich für die Norddeutschen Meisterschaften in Hannover.

Toll die Leistungen von Lena Grebe, die mit 4,67 m im Weitsprung den 6. Platz und über 60m in 8,75 sec (Vorlauf: 8,66 sec) den 7. Platz belegte. Mutig waren auch die 800m-Läuferinnen Malin Frase und Joanna Bülte. Beide konnten sich im Vorderfeld ihrer Altersklassen platzieren und erreichten neue Bestleistungen, dabei war Joanna mit 2:38.37 min etwas schneller unterwegs.

Bei den Jüngsten haben sich Jayden Grote, Emil Keppler, Alina Künzel und Simon Röttger für die Hallen-Meisterschaften in ihren Altersklassen in der Leichtathletik-Halle Hamburg-Alsterdorf qualifiziert. Ihre Meisterschaften stehen noch aus. Nur die jeweils besten 20 (bei den technischen Disziplinen), bzw. 24 (bei den Läufen) aus Hamburg sind dann dabei und zeigen sich in ihren Disziplinen.

Spannend wird es dann auch wieder im Frühjahr mit Beginn der Freiluftsaison. So plant Mittel- und Langstreckler Hannes Wilkens bereits seine Saison und die Mädchen der weiblichen Jugend um Finja Lühmann, Charlotte Röper und Lena Grebe werden sich im Fünfkampf zeigen.

Fünf Disziplinen an einem Tag, fünf Wettbewerbe zusammen als Mannschaft. Leichtathletik-Events sind einfach etwas Besonderes! **Jörg Tobaben, Abteilungsleiter Leichtathletik**

Der Förderverein Leichtathletik lädt ein!

Das alljährliche Treffen der Leichtathleten findet wie üblich am Vorabend des Himmelfahrtstages in der Wassermühle in Buxtehude-Ovelgönne statt. In diesem Jahr treffen wir uns am 20. Mai um 19.30 Uhr. Der Förderverein Leichtathletik freut sich auf viele Besucher und ein nettes Beisammensein.

DAS ANGEBOT DER LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG

Tag	Uhrzeit	Angebot/Alter	Ort	Trainer
Mo.	15.00–16.15	M/W Bambini	Jahnstadion	Alexander Mirkens
Mo.	15.15–16.15	M/W U8	Jahnstadion	Martin Kleine
Mo.	16.00–17.15	M/W U10	Jahnstadion	Alexander Mirkens
Mo.	17.00–18.15	M/W U12-14	Jahnstadion	Alexander Mirkens
Mo.	18.00–19.30	Jugend/Erw.	Jahnstadion	Alexander Mirkens
Di.	13.45–15.15	Kinder/Jugend/Erw.*	SZ Süd	Martin Kleine
Mi.	18.00–19.30	Jugend/Erwachsene	Jahnstadion	Alexander Mirkens
Do.	06.15–07.45	Kinder/Jugend/Erw.*	SZ Süd	Martin Kleine
Do.	18.00–19.30	Sportabzeichen	Jahnstadion	Sven Abraham
Fr.	15.00–16.15	M/W U8	Jahnstadion	A. Mirkens/Anika Au
Fr.	16.00–17.15	M/W U10 + U12	Jahnstadion	Mirkens/Bunge/Au
Fr.	17.00–18.15	M/W 14	Jahnstadion	Alexander Mirkens
Fr.	18.00–19.30	Jugend	Jahnstadion	Alexander Mirkens

* nur nach vorheriger Anmeldung bei Martin Kleine E-Mail: m.j.kleine@t-online.de

BSU VON 1962 LEICHTATHLETIK

Größe: 308 Mitglieder

Abteilungsleiter: Jörg Tobaben

Telefon: 0170-6016687

E-Mail: Leichtathletik@bsv-buxtehude.de

Stellv. Abteilungsleiter: Martin Kleine

Wo kann ich mal reinschnuppern?

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

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de



Emil Keppler
(Zweiter von links).

NEU

Air Zoom SuperRep

innovative Dämpfung für High Intensity Training,
erstklassige Dämpfung,
außergewöhnliche Stabilität,
bequemer Sitz

119.99 €



stackmann
SPORT & FITNESS

Ernst Stackmann GmbH & Co. KG
Lange Straße 39 – 45 · 21614 Buxtehude
Telefon 0 41 61 - 50 66 0
www.stackmann.de



Was sind wir? Ein Team!

Es gibt Veränderungen im BSV-Jugendfußball: Seit Mai 2019 sind Wolfgang Sinn, Kevin Brinkmann und Manfred Schulz hauptverantwortliche Trainer der G- bis D-Jugend. Manfred Schulz ist jetzt auch Ansprechpartner Jugendfußball und damit Nachfolger von Robert Kayser. Manfred Schulz trainiert mit Kevin Brinkmann die F-Jugend und mit Wolfgang Sinn die E/D-Jugend.

Von Manfred Schulz

Anfangs hatten wir einige Defizite in der Kommunikation, bei den Aufteilungen der Mannschaften in gerechte Altersklassen und der Durchsetzung einer gewissen Struktur, so wie wir bei der E/D-Jugend auch den Fokus auf die Einhaltung von Disziplin legen mussten.

Mein Trainerkollege Wolfgang Sinn und ich waren dann aber schnell davon überzeugt, dass wir eine funktionierende und spielerisch gute Vereins-Fußball-Mannschaft zusammenstellen können (weg vom Straßenfußball). Denn in kurzer Zeit haben die BSV

Jugendspieler(innen) uns respektiert und akzeptiert.

G-Jugend (2012–2015)

Wir sind sehr begeistert von dem riesigen Zuwachs unserer kleinen Kicker. Wenn wir mal zurückblicken, haben wir im Mai 2019 mit 6 bis 8 Kindern angefangen. Jetzt sind es zwischen 40 und 50 Kinder, die wirklich viel Spaß und

Freude beim Training haben. Jessica Hommel und Claudia Brach leiten den jüngeren Kreis der G-Jugend und Manfred Schulz die älteren Spieler (innen) der G-Jugend.

F-Jugend (2011)

Mit dem Trainerstamm und der F-Jugend haben wir vollständig den JFV-Buxtehude aus internen Gründen im

April 2019 verlassen. Da wir lange Zeit im niedersächsischen Verband gespielt haben, sahen wir als Trainer mit leichten Bedenken dem Hamburger Spielfluss entgegen.

Doch unsere Jungs und Mädels haben sich schnell an den Unterschied zur stärkeren Hamburger Klasse gewöhnt.

Mit nur einem knapp verlorenen Spiel, haben die Jungs und Mädels draußen eine grandiose Leistung in der Hinserie 2019/20 gezeigt. Auch hier bekommen wir immer mehr Zuwachs, was wir mit Freude für den BSV sehen, um zukunftsorientiert weiter zu planen.

E/D-Jugend (2008–2010)

Als wir die E-U10/E-U9 und die D-U12 im Mai 2019 übernommen haben, dachten wir uns im Trainerstamm: Na gut, dann mal ran an die Arbeit! Und wir hatten auch viel Arbeit vor uns, die wir aber in erstaunlich kurzer Zeit auch erfolgreich meistern konnten.

Die Jungs und Mädels waren ein wilder Haufen Straßenfußballer, die leider ohne Disziplin und Rücksicht untereinander Fußball gekickt haben. Aber aus



Herren Ü 40 erfolgreich

Die abgelaufene Hinserie in der 1. Kreisklasse der Altsenioren verlief relativ erfolgreich für den BSV. Nach 2 Niederlagen in 9 Spielen steht der BSV auf Platz 2 der Tabelle. Es steht noch ein Nachholspiel aus – bei 3 Punkten Rückstand zur Tabellenspitze. In der Rückrunde sind noch 11 Spiele auszutragen (4 Heim- und 7 Auswärtspartien).

2019 endete mit einer schweren Verletzung für ein langjähriges Mitglied der Trainingsgemeinschaft. Bei Thomas Büniger kam es während des Hallentrainings im Dezember zu einem Riss der Achillessehne – ohne Einwirkung eines Gegenspielers. Auch von dieser Stelle die besten Wünsche zur Gene-

sung.

Das Jahr 2020 begann für den BSV mit der Hallen-Kreismeisterschaft Ü 50. Es wurde Platz 5 bei insgesamt 9 Teams belegt. Da war mehr drin. Auf ein Neues im Jahre 2021.

Beim Buxtehuder Stadtpokal in der Halle Nord war man erfolgreicher. Die Ü 40 belegte Platz 1 und die Ü 48er kamen auf Platz 3.

Am 8. März startete auf dem Konopkaplatz die Rückrunde der Saison 2019/2020.

**Training: Dienstag: 17.30 Uhr
Sportplatz Konopkastraße bzw.
alte Halle der Halepaghschule.**

C-Jugend international

Die C-Jugend lieferte sich einen ganz engen Meisterschaftskampf mit dem FC Este. Am Ende hatten beide 18 von 21 möglichen Punkten und nur die tolle (und bessere) Tordifferenz bescherte uns den Meistertitel.

Mitte Dezember haben wir uns einem Internationalen Hallen-Turnier in Hamburg gestellt und neben einem tollen 4. Platz auch neue Freunde aus der Ukraine gewonnen.

Dustin und mir als Trainer der 2006er-Mannschaft liegt eines besonders am Herzen: Trotz des sportlichen Erfolges, den wir hatten, liegt unser Fokus nicht auf den Punkten in den Spielen. Diese sind vielmehr ein Resul-

tat daraus, dass wir die Kinder ausbilden und weiter entwickeln. So besuchen wir in jedem Halbjahr ein Spiel der ersten drei Ligen im Stadion und unternehmen auch oft etwas zusammen.

Jeder ist bei uns willkommen, ob 2006 oder 2007 geboren, ob HSV, Pauli, Dortmund oder City als Lieblingsverein. Hauptsache Spaß am Fußball. Wer es probieren möchte: Dienstag und Donnerstag ist jeweils um 17:00h Training am Jahnstadion. Und auch wenn es schon in 2020 war, den Has und Igel Cup am 17. Januar 2020 haben wir gleich mal gewonnen. Buxtehude ist Blau Gelb!

Robert Kayser, Trainer C-Jugend



D-Jugend



B-Jugend

Wer sind wir? Der BSV!

diesen Rohdiamanten konnten wir glücklicherweise das Beste rausholen. Mittlerweile konnten die Jungs und Mädels schon mehrere Erfolge für sich verbuchen.

Unser Fazit:

Der Jugendfußball erlebt durch das Engagement von Robert Kayser wieder einen Aufwind. Vielen Dank!

2019 folgten dann noch Unruhen in der Herren-Fußballabteilung und die Auflösung der beiden Mannschaften. Auch die Jugendfußball-Abteilung erlitt vorübergehend einen Einbruch.

Wir sind aber der Meinung, dass die Fußballabteilung des BSV weiterhin zu den angesehenen Traditionsvereinen im Umkreis gehört. Daher sind wir auch voller Zuversicht, dass wir in den nächsten Jahren den Jugendbereich festigen können und wieder eine angesehene Größe erreichen werden.

Durch neue Strukturen im Trainerstamm und im Jugendbereich sind wir sehr zuversichtlich, dass wir die Jugendmannschaften ab Sommer 2020/21 bis zur A-Jugend vollständig, teils sogar mit zwei Mannschaften besetzen können. Das ist das Ziel für den Bux-

tehuder SV mit einem starken Partner wie Stackmann an seiner Seite.

Mein Interesse liegt auch darin, die Herren-Fußballabteilung und eine Ü50 wieder aufzubauen. Auch hier werden wir im Sommer 2020/21 mit guter Voraussicht eine Mannschaft im Herren/Ü50 Bereich aufstellen können. Ich selbst bin noch aktiv als Fußballer und mein Motto lautet: „Fußball ist mein

Leben“ und das lebe ich auch so mit meinen beiden Fußball-Kindern Jannes und Jonas und meiner mittlerweile auch begeisterten Fußball-Frau Christiane vor.

Falls wir Euer Interesse an unserer Fußballsparte geweckt haben, ob klein oder groß – dann meldet euch bitte bei mir. Wir suchen auch weiterhin neue Spieler und Spielerinnen im Jugend-

bereich sowie auch im Herren-Bereich. Wir benötigen auch neue Trainer und Trainerinnen mit oder ohne Lizenz. Die Lizenz könnt ihr über den BSV erreichen/erhalten.

Ich bedanke mich bei allen Kindern, Eltern, Orga-Team, Trainer(innen), Robert Kayser (ehemals Jugendleiter), dem BSV und den Sponsoren für die gute Zusammenarbeit.

Was sind wir? Ein Team!

Wer sind wir? BSV!

Manfred Schulz,
Trainer und Jugendleiter
Mobil: (0160) 97 38 88 75


INFOBOX
Fußball
Größe: 220 Mitglieder

Abteilungsleiter: Ronald Vass

E-Mail: ronald.vass@bsv-buxtehude.de

Stellvertretender Abteilungsleiter:

Robert Kayser

Ansprechpartner Jugend: Manfred Schulz

E-Mail: jugendfussball@bsv-buxtehude.de

Ansprechpartner Ü40: Victor Gerschau

E-Mail: vgerschau@t-online.de


Mehr Infos auf:
keimling.de

Leidenschaft für Naturkost


FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

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

Auf dieser Seite: Angebote mit Verordnung (KV 56) oder für Selbstzahler

Reha-Kurse auf einen Blick

„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 den REHA-Gruppen können Sie auch als Selbstzahler teilnehmen. Weitere Infos zu den Kosten erhalten Sie in der BSV Geschäftsstelle.

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).

NIEDRIGES LEVEL:

Kurs-Nr. 5013 mit Birgit Witt
Mittwoch 12 bis 13 Uhr

NORMALES LEVEL:

Kurs-Nr. 5014 mit Birgit Witt
Montag 17 bis 18 Uhr

Kurs-Nr. 1004 mit Patricia Klindworth
Dienstag 15 bis 16 Uhr

Kurs-Nr. 1005 mit Patricia Klindworth
Dienstag 16 bis 17 Uhr

Mitzubringen sind:
bequeme Kleidung, Wolldecke, Kissen

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.



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 den REHA-Gruppen können Sie auch als Selbstzahler teilnehmen. Weitere Infos zu den Kosten erhalten Sie in der BSV Geschäftsstelle.

Für alle Kurse gilt: Änderungen vorbehalten.

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.



OrthoFit und RückenFit

Die Kurse OrthoFit und RückenFit sind vor allem für Teilnehmer, die im Verein, im Spielbetrieb oder allgemein im ambitionierteren Breitensport aktiv sind und verletzt waren oder sind bzw. einfache Probleme mit Schulter-Rücken-Knie haben. Das Level ist höher als in unseren „normalen“ Orthopädiegruppen und es kann natürlich auch jeder als Selbstzahler an den Kursen teilnehmen.

Kurs-Nr. 5015 mit Alexander Mirkens

Dienstag 18 bis 19 Uhr

Kurs-Nr. 5016 mit Alexander Mirkens

Dienstag 19 bis 20 Uhr



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

Weitere Infos gibt es bei Andrea Scheffer,

Tel. (04161) 75 95 59

Dienstag 16 bis 17 Uhr



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!



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. 5012 mit Maïke Schiffer

Dienstag 13 bis 14 Uhr

NEUE GRUPPE:

Kurs-Nr. 5017 mit Birgit Witt

Donnerstag 14 bis 15 Uhr

Eventuell sind auch in anderen Gruppen freie Plätze frei.
Bitte erkundigen Sie sich in der BSV Geschäftsstelle.



Lungensport in der Gruppe von Maïke Schiffer.

Auf dieser Seite: Kostenpflichtige Angebote für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Mehr Kurse für Ihre Gesundheit



Rückengymnastik mit Patricia Klindworth.

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!

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: 20. April bis 29. Juni 2020
Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

Kurs-Nr. 1315 mit Birgit Witt
Montag 18 bis 19 Uhr
Dauer: 6. Juli bis 28. September 2020
Preis: € 76,50 (Mitglieder € 27)

Kurs-Nr. 1415 mit Birgit Witt
Montag 18 bis 19 Uhr
Dauer: 5. Oktober bis 21. Dezember 2020
Preis: € 102 (Mitglieder € 36)

Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt!

NEU! Feldenkrais

In einer Feldenkrais-Gruppenstunde wird -Bewusstheit durch Bewegung- praktiziert. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Art und Weise mit verschiedenen, oft ungewohnten Varianten erforscht, Anstrengung wird reduziert und Koordination verbessert. „Geübt“ wird nicht die Bewegung, sondern die Wahrnehmung: wie mache ich die Bewegung: schnell..., langsam..., harmonisch..., mit welchem Kraftaufwand, ermöglicht durch ein Nervensystem, das feinste Unterschiede wahrnimmt. Mit dieser Form der Körperwahrnehmung bleibt jeder Teilnehmer in seinem eigenen Prozess, ohne dass die Bewegung vorgemacht wird. Unabhängig vom Alter werden eigene Kompetenzen in vielen Bereichen erweitert und wirken sich auf den Alltag aus.



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. Hier wird Stress abgebaut und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.



Kurs-Nr. 3203 mit Anja Nöhmer
Mittwoch 20 bis 21.15 Uhr

Dauer: 15. April bis 15. Juli 2020
Preis: € 110,50 (Mitglieder € 39)

Kurs-Nr. 3303 mit Anja Nöhmer
Mittwoch 20 bis 21.15 Uhr

Dauer: 26. August bis 16. Dezember 2020
Preis: € 127,50 (Mitglieder € 45)

Yoga-Kooperation

Mit Yoga geben Sie Ihrem Körper ein harmonisches Training, bei dem Sie das gesamte physische Bewegungspotenzial ausschöpfen. Zu unseren Kooperationspartnern gehört das Yogazentrum Buxtehude. Es bietet zu allen Tageszeiten entsprechende Angebote, so dass Sie selbstbestimmt Ihre Yogatermine planen können. Eine detaillierte Übersicht finden Sie und auf www.yogazentrum-buxtehude.de Mitglieder des Buxtehuder SV erhalten auf alle Kurse und Tarife einen Rabatt von 40%, eine Kostenerstattung der Krankenkassen ist möglich!

Yoga-Reise

Der Buxtehuder SV bietet erstmals in Kooperation mit dem Yogazentrum Buxtehude eine Yoga-Reise an. Termin: Wochenende 25. bis 27. September 2020 in St. Peter Ording. Das Angebot umfasst:

- Abwechslungsreiches & sportliches Wochenende
- Mit qualifizierten Trainern
- Laufen am Strand, Workouts auf dem Deich,
- Yoga in der Sonne und vieles mehr!
- inkl. Unterkunft im Beach Motel und Verpflegung
- 299 Euro für BSV-Mitglieder, 349 Euro für Gäste

Jetzt anmelden in der BSV-Geschäftsstelle, Lange Straße 16 in Buxtehude, Tel. (04161) 34 82

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: 17. April bis 5. Juni 2020
Preis: € 51 (Mitglieder € 18)

Kurs-Nr. 3323 mit Sven Abraham
Freitag 20 bis 21.30 Uhr

Dauer: 11. September bis 4. Dezember 2020
Preis: € 85 (Mitglieder € 30)

BSV VON 1862 BUXTEHUDER SPORTVEREIN INFOBOX Gesundheitssport

Größe: 212 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.

Neue Herzsport-Gruppe für Mitglieder

Jeden Samstag treffen sich die Herzsport-Teilnehmer zum gemeinsamen Sport in den Sporthallen und dem Sportplatz der Halepaghen-Schule. Mittlerweile besteht die Herzsport-Abteilung aus 11(!) Gruppen, in denen ca. 210 Teilnehmer von 12 verschiedenen Trainern trainiert werden. Etwa 160 Aktive kommen mit einer Verordnung vom Arzt.

Damit der Herzsport überhaupt durchgeführt werden kann, werden wir von derzeit neun Ärzten unterstützt, die im Wechsel den Koronar-Sport begleiten. Wir bedanken uns bei Dr. Schlag, Dr. Hornung, Dr. Klapp, Herrn Beckmann, Dr. Lippitz, Dr. Wiemann, Dr. Tenge, Dr. Siemsen und Dr. Timm.

Ambulanter Herzsport ist nicht nur ein Thema für ältere Menschen. Immer mehr jüngere Teilnehmer melden sich für den Koronarsport an. Daher haben die Herzsportgruppen deutschlandweit einen immer größeren Zulauf.

In diesen speziellen ambulanten Rehabilitationsgruppen sollen die Teilnehmer nach einer stationären Behandlung in einer Reha-Klinik lernen, ihren Körper und ihre Leistung einzuschätzen. In der Gemeinschaft Sport treiben, Spaß

haben und sich selbst wieder etwas zutrauen, sind Teil der Rehabilitation.

Häufig werden Betroffene von der Herzerkrankung überrascht und müssen neues Vertrauen in ihren Körper gewinnen. Dies soll der Koronar-Sport ermöglichen, so dass die Teilnehmer nach der verordneten Zeit in der Lage sind, selbstständig Sport zu treiben. Auch hierfür gibt es im BSV spezielle Sportgruppen.

Aktuell haben wir zwei Herzsport-Gruppen am Samstag, in denen ohne Verordnung trainiert wird. Eine weitere ganz neue Gruppe trifft sich am Mittwoch Nachmittag. Hier kann jeder teilnehmen, der eine Herz-Erkrankung hatte oder hat. Bei Interesse unter der Telefonnummer (04161) 34 82 melden.

BSV VON 1962 HERZSPORT

Größe: 56 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Andrea Scheffer

Telefon: (04161) 3482 (BSV-GS)

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

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



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



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



„Triathlon ist so, so, so mega!“

INFOBOX Triathlon

Größe: 252 Mitglieder

Abteilungsleiter: Olaf Voß

Telefon: (04161) 74 95 00

E-Mail: triathlon@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können gerne freitag-abends zum Probetraining ins Aquarella kommen (Trainingszeiten stehen im Internet).

Weitere Infos im Internet:

www.triathlon-buxtehude.de

Gemeinschaft:

Triathlon ist mehr als nur ein Einzelsport.

Triathlon-Sport boomt! Die Begeisterung ist auch in Buxtehude ungebrochen. Jedes 4. Mitglied der über 200 Triathleten im BSV ist unter 18 Jahre. Nach 10 Jahren intensiver Jugendarbeit unterstützen Kinder von damals heute erfolgreich unsere Liga-Mannschaften oder starten in Bundesliga-Teams.

Warum ist der Sport für Kinder und Jugendliche so attraktiv? Was begeistert den Nachwuchs? Sieben Kinder und Jugendliche aus dem Triathlon Team haben unseren Fragebogen beantwortet – lesen Sie auf der nächsten Doppel-Seite!



Jugendarbeit in Buxtehude

Das Triathlon Team Buxtehude hat vor 10 Jahren mit strukturierter Jugendförderung begonnen. Aus engagierten Eltern und Triathleten ist ein ausgebildeter Trainerstab geworden, der in allen Altersklassen die drei Sportarten vermittelt. Dabei steht neben Grundlagen,

Ausdauer und Technik der Spaß an erster Stelle. Man misst sich individuell und als Team in der Schülerserie Nord. Wer Ehrgeiz und Talent entwickelt, kann in den niedersächsischen Kader aufgenommen werden und an deutschen Meisterschaften teilnehmen.



Großes Vorbild: Hawaii-Siegerin Anne Haug bei ihrem Besuch in Buxtehude.

Schüler-Serie Nord

Die Triathlon-Vereine in Niedersachsen organisieren mit dem Landesverband Wettkämpfe für Kinder und Jugendliche im nördlichen Niedersachsen. Auch das Triathlon Team Buxtehude zählt zu den Veranstaltern eines Swim&Run.

Die Streckenlängen sind den Altersklassen entsprechend angepasst und bedeuten für die Kleinsten ab 6 Jahre 50m schwimmen, 1km Rad und 200m laufen. Die Jugend A ab 16 Jahre absolviert Distanzen von 750m schwimmen, 20km Rad und 5km laufen.



Training: Das Aquarella wird täglich von Triathleten besucht.

„Triathlon ist so, so, so mega!“



Rimos Únal

7 Jahre, Altersklasse Schüler D

Rimos hat 2019 mit dem Triathlon angefangen und alle Wettkämpfe der Schülerserie Nord mitgemacht. In Wilhelmshaven und Buchholz belegte er den 1. Platz in seiner Altersklasse.

Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Meine Freundin Hannah macht auch Triathlon, kam gerade vom Wettkampf und hatte eine Medaille um den Hals, als sie uns besucht hat. Da wollte ich das auch machen. Wir haben uns für den nächsten Wettkampf verabredet.

Was magst du am liebsten?

Den ganzen Triathlon. Am leichtesten fällt mir aber das Radfahren.

Was macht dir besonders viel Spaß?

Die Wettkämpfe machen mir am meisten Spaß. Deswegen warte ich auch schon ungeduldig, bis die Winterpause vorbei ist.

Was ist dein persönliches Ziel?

Ich möchte Weltmeister werden!

Was sagen deine Eltern zu Triathlon?

Die finden Triathlon super. Es ist ein schöner, ganzheitlicher Sport. Papa hat früher auch ganz viel Triathlon gemacht und Mama hat auch schon an Wettkämpfen teilgenommen.

Wie oft trainierst du pro Woche?

Ich habe einmal pro Woche Schwimmen und einmal pro Woche Lauftraining. Manchmal begleite ich meine Eltern auch auf dem Rad, wenn sie Laufen gehen.

Was ist das Besondere für dich am Triathlon?

Die Wettkämpfe! Die bringen so viel Spaß und ich freue mich immer darüber, meine Freundin Hannah wieder zu sehen. Außerdem ist es toll, wenn ich eine Medaille oder Pokal bekomme.

Warum sollten Kinder Triathlon machen?

Triathlon ist so, so, so mega!



Leonie Pfeiffer

16 Jahre, Altersklasse Jugend A

Leonie gehört aufgrund von Leistung und Talent zum Triathlon-Landeskader Niedersachsen und wird in Hannover durch die Landestrainer zusätzlich gefördert. Sie nimmt an der DTU-Cup Serie und an den Deutschen Meisterschaften teil.

Eigentlich wollte mein Bruder mit Triathlon anfangen, für ihn gab es aber keinen Platz mehr, da seine Altersklasse zu voll war. Durch ihn bin ich auf die Idee gekommen, dass ich das ja auch mal ausprobieren könnte.

Ich trainiere am liebsten Schwimmen. Im Wettkampf habe ich keine spezielle Lieblingsdisziplin.

Am meisten gefällt mir die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Man arbeitet lange Zeit auf ein Ereignis hin und kann am Ende sehen, wie erfolgreich das Training war und was man optimieren könnte.

Ich möchte 2021 gut auf der längeren Distanz und in der höheren Altersklasse ankommen und möglichst gut bei den Deutschen Meisterschaften abschneiden. Konkrete Ziele kann ich mir erst setzen, wenn ich sehe, was möglich wäre.

Meine Eltern unterstützen mich so gut wie möglich. Sie fahren mich zum Training nach Hannover und zu Wettkämpfen in ganz Deutschland. Mein Vater ist auch Triathlet und er versteht meist, wenn ich neues Material brauche, weil es ihm ja selber so geht.

Ich habe um die 13 Einheiten pro Woche.

Triathlon ist ein sehr vielfältiger und trainingsintensiver Sport. Das Training ist oft abwechslungsreich, da es drei Disziplinen und Kraft zu trainieren gibt. In jeder Disziplin kann man verschiedene Schwerpunkte setzen.

Jedes Kind sollte Triathlon machen. Dieser Sport bietet sehr viele Optionen und hält fit. Man kann sich aussuchen, ob man deutschlandweit starten möchte, einfach ein paar Wettkämpfe in der Umgebung macht oder nur aus Spaß am Sport trainiert. Jedem ist es selbst überlassen, in welcher Intensität er diesen Sport ausführt.



Lasse Klensang

12 Jahre, Altersklasse Schüler A

Lasse ist leidenschaftlicher Schwimmer und trainiert zusätzlich noch beim Stader Schwimmverein. Er ist in der Triathlon Schülerserie Nord der Beste seiner Altersklasse.

Mit sechs Jahren habe ich mein Bronze-Abzeichen gemacht und wollte weiter was mit Schwimmen machen. Da ich die Trainerin kannte, haben meine Freundin und ich uns das Training angeguckt. Es hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich es immer noch mit Begeisterung mache.

Am liebsten schwimme ich, aber Laufen und Radfahren mache ich fast genauso gerne.

Beim Triathlon treffe ich viele meiner Freunde. Und ich finde die Wettkämpfe toll. Dort trifft man immer aufs Neue die Triathleten aus anderen Vereinen. Man lernt sich immer besser kennen, und es entsteht ein freundschaftliches Verhältnis. Auch wenn es eigentlich Konkurrenten sind.

Ich möchte auf jeden Fall weiterhin Spaß am Triathlon haben und natürlich immer noch ein bisschen schneller in allem werden. Und vielleicht mache ich ja irgendwann mal bei einem Ironman mit. Am liebsten auf Hawaii!

Sie sagen immer, dass ich es so lange machen kann, so lange ich Spaß daran habe. Außerdem begleiten sie mich zu den Wettkämpfen und unterstützen mich in allem rund um den Sport. Und ich glaube, sie sind auch ein bisschen stolz auf mich!

Fünf Mal die Woche schwimmen (aber nur einmal vom Triathlon), einmal Lauftraining und im Sommer noch einmal Radtraining. Im Winter noch einmal Athletik-Training in der Halle. Und die Sportförderung am Gymnasium Süd.

Triathlon ist einfach eine supertolle Sportart. Man hat Spaß und es ist durch die drei verschiedenen Sportarten total abwechslungsreich. Außerdem macht den Sport nicht jeder, und somit mache ich etwas Besonderes.

Ich finde nicht, dass alle Kinder Triathlon machen sollten. Es sollten nur die machen, die Spaß am Schwimmen, Laufen, Radfahren, an Bewegung allgemein und an Wettkämpfen haben. Diese gehören für mich nämlich auf jeden Fall dazu. Nur dann weiß man, was Triathlon wirklich ist.



Lilli Lünsmann

13 Jahre, Altersklasse Schüler A

Lilli macht seit vier Jahren Triathlon hat bereits viele Freundschaften geknüpft. Sie nimmt nicht nur regelmäßig am Training teil, sondern auch an Trainings-Camps im Harz.

Ich habe ein Hobby gesucht und meine Klassenkameradin hat Triathlon gemacht, und dann hab ich mit einem Freund zusammen auch damit angefangen.

Schwimmen im Winter und Laufen im Sommer.

Freunde treffen, und mir macht das Triathlon-Wintercamp im Harz besonders Spaß.

Mich zu verbessern und sportlicher zu werden.

Toll, meine Eltern finden Triathlon super.

Drei Mal: schwimmen, laufen, Athletik-Training.

Dass man, wenn man in einer Disziplin nicht so gut ist, mit den anderen beiden Sportarten noch punkten kann.

Weil man Freunde finden kann und weil es nicht so viele Kinder machen, ist es etwas Besonderes.



Malte Pfeiffer

14 Jahre, Altersklasse Jugend B

Malte kommt aus einer Triathlon-Familie. Bei Wettkämpfen sind Mama, Papa und Schwester dabei. Maltes Stärke ist Radfahren, bei dem er verlorene Schwimmzeiten aufholt.

Ich hatte einen Freund, der Triathlon gemacht hat, und das wollte ich dann auch mal ausprobieren.

Radfahren, da bin ich sehr schnell, kann im Wettkampf Zeit rausholen.

Beim Wettkampf wird jeder angefeuert, egal ob er/sie langsam oder schnell ist. Wenn ich z.B. im Schwimmen langsamer bin, kann ich das beim Radfahren oder Laufen rausholen. Jeder hat irgendwo seine Stärke.

Mein erstes Ziel ist es, gut in der Jugend B anzukommen und in den Wettkämpfen im Mittelfeld abzuschneiden.

Da meine Eltern beide auch aktiv im Triathlon Team sind, unterstützen sie mich, wo sie können. Sie fahren mich zu den Wettkämpfen, da sie wissen, dass es mir wichtig ist, dass sie dabei sind.

Ich trainiere vier Mal die Woche.

Für mich ist am Triathlon besonders, dass jeder seine Disziplin hat, die er besonders gut kann, und dass für jeden etwas dabei ist.

Ich finde, dass jeder Triathlon ausprobieren sollte, weil es ein toller, vielseitiger Sport ist und man immer nette Menschen kennenlernt.



Greta Lewerenz

14 Jahre, Altersklasse Jugend B

Greta ist seit sieben Jahren dabei. Ihre Stärke ist Laufen. Sie nahm an allen Wettkämpfen der Schülerserie Nord teil, ist die beste Buxtehuder Triathletin ihrer Altersklasse.

Ich kam vor sieben Jahren durch meinen Bruder zum Triathlon. Er hatte etwas vor mir angefangen. Ich habe daraufhin dann gefragt, ob ich nicht auch anfangen darf.

Meine Lieblingsdisziplinen sind Laufen und Radfahren.

Das Training und auch vor allem die Wettkämpfe. Dort findet man neue Freunde, mit denen man die gleichen Interessen teilt.

Einfach weiterhin Spaß am Triathlon haben und vielleicht einmal bei einem Ironman zu starten.

Meine Eltern unterstützen den Sport, den ich mache und fahren mich auch gerne zu den Wettkämpfen

Ich trainiere drei bis vier Mal in der Woche.

Für mich ist es besonders, Freunde auch in anderen Vereinen zu finden. Und die Abwechslung, dass man drei verschiedene Sportarten hintereinander macht.

Durch die Vielseitigkeit der drei Sportarten findet meiner Meinung nach jeder etwas, was ihm Spaß macht. Außerdem sind die Wettkämpfe auch immer eine schöne Veranstaltung, bei denen man Leute mit den gleichen Interessen trifft.



Olivia Warnecke

9 Jahre, Schüler C

Mit viel Freude geht Olivia regelmäßig zum Training und ist dadurch bereits zur besten Schwimmerin ihrer Klasse geworden.

Ich bin durch meine Schwester zum Triathlon gekommen, und weil ich Lust dazu hatte. Und weil ich es cool finde.

Schwimmen.

Das Schwimmtraining.

Viele Medaillen zu erhalten.

Toll gemacht Olivia, der Wettkampf war ja super!

Zwei Mal: schwimmen und laufen.

Ich finde toll, dass ich jetzt so gut schwimmen kann und ich die schnellste Schwimmerin in meiner Klasse bin.

Weil Sport gut für den Körper ist und man durch Triathlon noch sportlicher wird.

Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Was magst du am liebsten?

Was macht dir besonders viel Spaß?

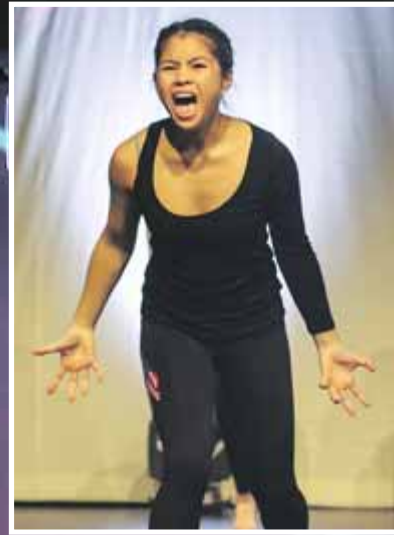
Was ist dein persönliches Ziel?

Was sagen deine Eltern zu Triathlon?

Wie oft trainierst du pro Woche?

Was ist das Besondere für dich am Triathlon?

Warum sollten Kinder Triathlon machen?



Applaus, Applaus! Das w

Als vor zwei Jahren die 6. BSV-Tanzshow mit begeistertem Beifall zu Ende ging, kam die Frage auf, ob es 2020 zu einer 7. Auflage kommen würde. Ja, und jetzt ist die BSV-Tanzshow 2020 auch schon wieder Geschichte.

Doch von Anfang an: Claudia Hartung de Groot und Nicola Jolitz waren die beiden Macherinnen dieser Show und hinter ihnen und vielen Mitstreitern lagen vor den beiden Aufführungen an dem Februar-Wochenende ein Berg von Arbeit und unendliche Stunden ehrenamtlicher Arbeit. Insbesondere im Januar und Februar steckten die beiden so gut wie jede Minute ihrer Freizeit in die Organisation der Show, nicht selten bis in die Nacht hinein.

Doch die Vorbereitung startete deutlich früher. Denn ein unterschätztes Thema ist es, sich die Halepighen-Bühne für

ein Wochenende inklusive Generalprobe am Freitag sowie dem Technikaufbau am Donnerstag zu sichern. Leider war es trotz gut einem Jahr Vorlauf nicht möglich, bei der Stadt den favorisierten Termin im März zu bekommen.

Üblicherweise fängt die Vorbereitung für eine Tanzshow in den Gruppen ab Sommer so richtig an. Ab den Herbstferien wurden in den meisten Gruppen keine neuen Teilnehmerinnen mehr aufgenommen. So bedeutete der Februar-Termin, dass weniger Übungsstunden bis zur Aufführung blieben.

Als der Termin von der Stadt bestätigt wurde, gab es die Anfrage an alle Trainerinnen, ob die jeweiligen Gruppen mitmachen wollten. Besonders erfreulich war es, dass die Tanzminis wieder dabei waren. Ebenso wie die Gruppe Lady Night, die 2018 ausgesetzt hatte,

und dieses Mal einen sehr stimmungsvollen chinesischen Tanz präsentieren wollte.

Die Ankündigung dieses Tanzes brachte Nicola und Claudia auf die Idee, die 7. BSV-Tanzshow unter das Motto „Around the World“ zu stellen, was den Gruppen erneut viel Spielraum für die Musik gelassen hat. Eine inhaltlich verknüpfende Idee von Claudia zu diesem Thema konnte aus organisatorischen Gründen nicht umgesetzt werden, denn viele Tänzerinnen waren in mehreren Gruppen aktiv und zwischen ihren Tänzen benötigten sie Zeit zum Wechseln der Kostüme.

Dieses war auch bei der Festlegung der Reihenfolge der Tänze eine echte Herausforderung. Aber letztendlich klappte es doch und alle Mitwirkenden schafften es rechtzeitig zu ihren Auf-

tritten auf die Bühne und konnten glänzen, nachdem sie wochenlang in den Proben zu der ausgesuchten Musik getanzt und sie gefühlt tausend Mal gehört hatten.

In vielen Gruppen war es üblich, dass ein Mitspracherecht bei der Auswahl von Musik und Thematiken bestand. In den vergangenen Aufführungen hatten sich Gruppen innerhalb ihrer Tänze auch mit aktuellen Themen wie Mobbing oder Angst auseinandergesetzt. Das wurde 2020 fortgesetzt.

Die Idee zum Plakاتفoto kam von Claudia, die es mit Freunden und Tänzerinnen im BSV-CitySport umsetzte. Gemeinsam mit Nicola und Stefanie Teske, der Geschäftsführerin des BSV, wurde das Plakat gelayoutet.

Stefanie Teske verantwortete auch das Gestalten der Eintrittskarten sowie



war die 7. BSV-Tanzshow...

der Flyer. Für die 20 „wetterfesten“ Plakate in DIN A1 brauchte es eine Sondernutzungserlaubnis der Stadt, die dann leider nur 14 Tage vor der Aufführung galt. So kam es wieder zu einer Art „Nacht- und Nebelaktion“, um die Plakate übers Stadtgebiet zu verteilen.

Im November gab es Termine für die Gruppen, um Fotos für das Programmheft zu machen. Die weiteren Informationen wurden von Claudia zusammengestellt und Uwe Neuhaus gestaltete das Programmheft.

Nicola kümmerte sich um die Organisation des Kuchenbuffets und plante auch die Hilfe für Abendkasse, Garderobe und Kinderbetreuung hinter der Bühne.

Claudia kümmerte sich in erster Linie um den Show-Ablauf, leitete Lichtwünsche an den Techniker weiter, erstellte

Pläne zum genauen Showablauf, studierte mit allen Teilnehmerinnen an vier Terminen das Finale ein und arbeitete mit dem Filmteam an vielen Abenden sowie an Wochenenden an der Show-DVD. Musik, Bilder und Videosequenzen wurden angepasst, geschnitten und aufbereitet, um dem Publikum eine sehenswerte Aufführung zu bieten.

Nebenbei kümmerten sich alle Trainerinnen um die Kostüme ihrer Gruppe, die gekauft, genäht oder eingefärbt wurden. Während Claudia zwölf Waschmaschinendurchgänge brauchte, um alle Shirts Blau bzw. Grün zu färben, verbrachte Nicola etliche Stunden an der Nähmaschine. Aber auch viele Tänzerinnen, Eltern, Verwandte und Bekannte beteiligten sich am Nähen oder Färben der Kostüme, um die Kosten gering zu halten.

Wie hoch waren die Kosten und wie finanziert sich das? Natürlich nicht ohne Sponsoren, die mit ihrer Werbung im Programmheft ihren Teil dazu beitrugen. Nur mit den Eintrittsgeldern ließe sich das Ganze nicht finanzieren.

Grob geschätzt lagen die Kosten fast im fünfstelligen Bereich für: Licht- und Tontechnik, GEMA-Gebühren, Tonaufnahmen- und Tonschnitt, Filmtechnik, Kostüme, Geschenke etc.

Der Tanzboden, der erstmals 2018 verwendet wurde, war eine Spende der Stadtwerke Buxtehude (hier nochmals ein großes DANKE dafür). Er wurde eingelagert und mit einigen Freiwilligen wieder verlegt.

Der Vorhang, der schon 2008 bei der ersten Aufführung angeschafft, genäht, immer wieder glatt „gebügelt“ wurde, musste auch wieder herangeschafft wer-

den. Alle diese Aufgaben, die nicht unmittelbar mit dem Tanzen selbst in Zusammenhang standen, die aber auch für das Gelingen der Tanzshow nötig waren, lagen in der Hand von Nicola.

Und dann kam endlich der Tag der Generalprobe. Alles war mehr oder weniger gut gegangen und es freuten sich alle auf das Wochenende. Insgesamt 958 begeisterte Zuschauer haben an den beiden Tagen die Show gesehen und sich in den Pausen mit Kaffee und Kuchen gestärkt. Auch hierfür waren viele Ehrenamtliche im Einsatz.

Es gibt noch einen Wermutstropfen am Ende: Nicola hat ihren Ausstieg intern angekündigt und nun wird die große Frage sein – wer tritt in ihre Fußstapfen? Fazit: Es war eine fantastische Show „Around the World“, die wieder einmal alle Zuschauer begeistert hat.



Mixed-Volleyball-Turnier mit 10 Teams in 10. Auflage

Jubel nach dem Jubiläum

Ende November veranstalteten die „Jederfrauen & -männer“ des BSV zum 10. Mal ihr Mixed-Volleyballturnier. Rund 70 Spielerinnen und Spieler in 10 Teams waren der Einladung gefolgt.

Vor über 10 Jahren hatte die Trainerin Angela Gerlach die Idee bzw. den Traum von einem eigenen „Driem Tiem“-Turnier. 2010 fand dann die erste Veranstaltung dieser Art in kleinerer Runde statt und war auf Anhieb ein voller Erfolg.

Damals wurden die Ergebnisse noch in Listen eingetragen und ausgehängt, heute funktioniert es mit Laptop und Beamer. Damals wie heute wird Angela von etlichen Mitstreitern unterstützt. Nach dem Turnier ließ sie es sich nicht nehmen, sich gebührend bei allen zu bedanken.

Den Termin für die Halle zu bekommen, ist die erste Hürde, die es jedes Jahr zu bewältigen gilt. Bereits jetzt läuft wieder der Antrag auf Überlassung der Sporthalle für das Turnier 2020. Die Volleyballer stehen dabei in Konkurrenz zu anderen Sportarten, die im gleichen Zeitraum gerne die Halle nutzen möchten. Die Stadt nimmt Wünsche an – die Termine werden dann auf einer sogenannten Hallenbörse vergeben.

Für das Jubiläumsturnier begann die Detailplanung im Herbst 2019. Es gingen Einladungen an ein Dutzend Vereine heraus, und am Ende waren mit dabei: die „Wolliballer“ aus Wohnste, TSV Apensen, CVJM Freizeitgruppe, MittwochMixies des TSV, SSV Hagen, die Hörnburger aus Horneburg, das Volleyballteam Wiegensen, MTV Hammah und der BSV mit zwei Teams mit den inzwischen üblichen Namenszusätzen: BSV1 „Die halben Pizzen“, BSV2 „Prosecco vom Fass“.

Üblicherweise werden im Volleyball Gewinnsätze gespielt. Doch bei diesem Turnier spielen alle Mannschaften gegeneinander auf Zeit. Ertönt nach einer bestimmten Minutenzahl das Signal, zählt der Spielstand nach dem letzten ausgespielten Ballwechsel. Dieses Mal gab es nach den Spielen einen Punktegleichstand zwischen Hammah und Wiegensen. So wurden die erzielten Punkte herangezogen, und das „Hammerteam“ des MTV Hammah stand als Sieger fest.

Noch wichtiger ist allen Beteiligten allerdings der Spaß am Volleyballspielen – und diese Begeisterung spürte man wieder den ganzen Tag über.

Viele haben geholfen, so wie hier Heike Kilian-Klose.



Wer hat Lust auf Volleyball?

Wer Interesse am Mixed-Volleyball hat, ab Mitte 30 ist und Volleyball-Grundkenntnisse mitbringt: Die BSVerinnen und BSVer sowie Trainere-

rin Angela Gerlach freuen sich immer wieder über neue Gesichter im Training (donnerstags ab 20 Uhr, Schulzentrum Süd, Halle I / II).



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



Bald geht's wieder in den Sand!

Im Winter in der Halle – im Sommer im Sand. Das ist das Motto der Volleyball-Leistungsmixedgruppe des Buxtehuder SV!

Auch bei den Leistungsmixed-Volleyballern geht es natürlich in erster Linie um die gemeinsame Freude am Ballsport. In den Wintermonaten findet in der Halle an jedem Donnerstagabend ein abwechslungsreiches Training statt, das – auf lockere Art – auf das anschließende Spielen während der Einheit vorbereitet.

Regelmäßig wird in der Hamburger Mixed-Runde gemeldet, in der ca. einmal im Monat ein Spieltag stattfindet. Gelegentlich bestreitet die Mannschaft dazu Freundschaftsspiele während der Trainingszeit.



DAS ANGEBOT DER VOLLEYBALL-ABTEILUNG

Mannschaft	Wochentag	Zeit	Ort	Trainer
Jugend	Mittwoch	18.00-20.00	HPS neu	Herr Kleeblatt
	Donnerstag	18.00-20.00	SZ Süd IV	Herr Kleeblatt
Leistungsmixed	Donnerstag	20.00-21.45	SZ Süd III	Frau Gramkow
Jedermann/frauen	Donnerstag	20.00-21.45	SZ Süd I+II	Frau Gerlach

Sobald es das Wetter zulässt, trifft sich die Mannschaft auf dem Beachplatz in der Konopkastraße, um sich im Duell 2 gegen 2 spannende Matches im Sand zu liefern. Die Teilnahme am Volleyballturnier auf Borkum ist fast schon obligatorisch und bildet den Höhepunkt der Beachvolleyball-Saison.

Wer Lust hat, die Mannschaft sowohl spielerisch als auch persönlich zu bereichern, sollte bereits die Grundtechniken des Volleyballspiels beherrschen. Nicht nur altersmäßig weist die Mannschaft eine hohe Flexibilität auf – von 16 bis 60 Jahren sind momentan alle Altersgruppen vertreten.

Komm – mach mit! Einfach beim Training vorbeischaun oder bei Stefanie melden: stefanie.gramkow@web.de, Mobil (0152) 24383951



Ob Beachplatz oder Halle – die Volleyball-Leistungsmixedgruppe hat immer ihren Spaß!



INFOBOX Volleyball

Größe: 67 Mitglieder

Abteilungsleiter:
Roger Coutault

E-Mail:
volleyball@bsv-buxtehude.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 Jugendlichen:
www.volleyball-rotenburg-stade.de

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



Autohaus Eberstein

offizieller Förderer des BSV

und zuverlässiger Partner, wenn es um Ihr Auto geht. Bei uns erhalten Sie sämtliche Serviceleistungen rund um Ihr Fahrzeug.

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

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

EBERSTEIN Gruppe ✓



www.autohaus-eberstein.de

Autohaus Eberstein GmbH
21614 Buxtehude • Zum Fruchthof 3
Tel. 0 41 61/70 87 - 0 • Fax 0 41 61/8 20 86



Das Weihnachts-Turnier ist

Auch 2019 war für die Badminton-Abteilung im BSV wieder ein ereignisreiches Jahr, das am Nikolaus-Wochenende nun schon zum 13. Mal seinen Höhepunkt im Weihnachts-Turnier fand. Aber der Reihe nach...

Mit unseren Jugendlichen – insgesamt haben wir 74 Nachwuchs-Talente – sind wir im Februar nach Harsefeld gefahren, um dort gemeinsam Spaß beim Eislaufen zu haben.

Es folgte Ende März unser Familientag, bei dem wir Mitglieder, Freunde und Familien in gemütlicher Atmosphäre einladen, ohne Trainingsdruck Federbälle übers Netz zu spielen. Hierbei gelingt es regelmäßig, Interessierte von unserem Sport zu überzeugen.

Am 25. Mai haben unsere Jugendlichen fast in Eigenregie den Buxte-Cup ausgerichtet, bei dem 78 Anfänger und Fortgeschrittene bis 21 Jahren Turnier-Erfahrungen sammeln konnten. Auch hier stand weniger die Leistung, als vielmehr der Spaß im Vordergrund.

Anfang September war es dann nach fast halbjähriger Pause auch schon wieder soweit: Der Punktspiel-Betrieb, an dem wir als Spielgemeinschaft zu-

sammen mit Eintracht Immenbeck antreten und insgesamt 5 Mannschaften stellen, hat für die aktuelle Saison begonnen. Eine Mannschaft besteht dabei aus mindestens 2 Damen und 4 Herren, die von einer Vielzahl Ersatzspielerinnen und -spielern unterstützt werden. Leistungstechnisch sind wir breit aufgestellt – wir spielen Landesliga Nord (zweithöchste Liga in Niedersachsen), Verbandsklasse (dritthöchste Liga), Bezirksklasse und Kreisliga.

Mit dem Ende der Hinrunde, die unterm Strich recht erfolgreich verlaufen ist, war es dann auch schon wieder soweit: Das 13. Buxtehuder Weihnachtsturnier stand bevor!

Am Wochenende 7./8. Dezember trafen sich rund 250 Teilnehmer/-innen in der Sporthalle Süd und traten in verschiedenen Disziplinen (Einzel, Doppel, Mixed) auch mit wechselnden Partnern gegeneinander an. Etliche Teilnehmer haben weite Anreisen zu diesem deutschlandweit bekannten Turnier auf sich genommen. Am längsten fahrend mussten – wieder einmal – die Spieler aus Möhrendorf (Bayern).

Am Samstag wurden die Doppel in

3 Leistungsklassen ausgetragen. Am Sonntag folgten dann die gemischten Doppel. Über 280 Begegnungen wurden ausgespielt, durchaus eine Herausforderung für die Turnierleitung.

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist, unabhängig von der Platzierung, mit einem Geschenk nach Hause gegangen. Hierfür gilt ein besonderer Dank den Buxtehuder Geschäftsleuten, die tolle Preise gespendet haben!

Die Bestplatzierten wurden noch mit Urkunden und Pokalen geehrt, der Wanderpokal für den erfolgreichsten Verein ging in diesem Jahr an den VfL Lohbrügge. Herzlichen Glückwunsch!

In weihnachtlicher Stimmung – durch liebevolle Dekoration untermau-

ert – wurde viel gescherzt und gelacht. Dafür herzlichen Dank an die Hauptorganisatorin Heike Koch sowie die engagierten Turnierhelfer. Das vielfach gehörte „Bis zum nächsten Jahr“ dürfte dabei sicher ernst gemeint sein!

Seit Jahren schon bewegen wir uns bei knapp unter 200 Mitgliedern. Wir würden uns freuen, wenn wir diese Marke demnächst und dauerhaft wieder überschreiten würden! Insofern ist jeder herzlich eingeladen, an den Trainingszeiten in die Halle hineinzuschnuppern und mitzuspielen. Nähere Infos zu den Hallen, den genauen Zeiten und dem Leistungsniveau finden sich dabei auf der BSV-Homepage. Reinschauen lohnt sich!

Florian Steup, Abteilungsleiter

DAS ANGEBOT DER BADMINTON-ABTEILUNG

Montag	18.20 – 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	15.30 – 16.30	Schüler/Jugendliche 8–15 J.	SZ Süd IV	Björn Warmuth
Freitag	16.30 – 18.00	Schüler/Jugendliche 8–15 J.	SZ Süd IV	Björn Warmuth
Freitag	18.00 – 20.00	Schüler/Jugendliche 15–18 J.	SZ Süd IV	Heike Koch
Freitag	20.00 – 21.45	Mannschaften/Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd IV	

Grundstücke in Buxtehude gesucht – mit und ohne Bebauung!

Haus- und Grund-Eigentümer in Buxtehude aufgepasst: Sie wissen nicht, ob sich eine Sanierung Ihrer Immobilie lohnt, wie Sie Ihr Grundstück effizient nutzen können oder ob Sie es veräußern sollten?

Als erfahrener Generalübernehmer vor Ort bietet Ihnen die HBI – Hausbau-Immobilien-gesellschaft mbH seit 17 Jahren als Partner eine seriöse und vertrauliche Wertbeurteilung Ihrer Immobilie oder Ihres Grundstücks an – egal, ob Sie veräußern möchten oder auf der Suche nach einer soliden Kapitalanlage mit einem sanierten Objekt oder einem hochwertigen Neubau sind. **Sprechen Sie uns an!**

Ihr persönlicher Kontakt:

HBI Hausbau-Immobilien-gesellschaft mbH
Schäferstieg 12 | 21640 Nottensdorf

Sven Geertz, Geschäftsführer

Tel.: **04163 / 86 880 10** | Fax: 04163 / 86 880 49

E-Mail: s.geertz@hbi-immo-gmbh.de

Dierk Heins, Geschäftsführer

Tel.: **04163 / 86 880 0** | Fax: 04163 / 86 880 49

E-Mail: info@hbi-immo-gmbh.de



Hausbau-Immobilien-gesellschaft mbH

www.hbi-immo-gmbh.de



der Höhepunkt der Saison



Volle Hütte beim Weihnachts-Turnier in der Halle Süd, unten links die Gewinner vom VFL Lohbrügge. Unten rechts: Zwei Talente unserer Jugend – Caro Lorenzen (links) und Hai Phi.



BSV **INFOBOX**
Badminton

Größe: 198 Mitglieder
 Abteilungsleiter: Florian Steup
 E-Mail: bsv@badminton-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
 Anfragen bitte per E-Mail

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

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



KOMPETENZ IN SACHEN WEIN

IHR ABHOLMARKT IN BUXTEHUDE!

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

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

WWW.WATZULIK.DE



WIR GEBEN MEHR ... und das konstant!

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

**DRUCKER · PLOTTER
 SCANNER · KOPIERER**



BÜRO- UND KOPIERTECHNIK

CWS

Mit Judo fit ins neue Jahrzehnt

2019 war durch diverse Events und Aktionen geprägt, um das 50-jährige Bestehen der Judo-Abteilung des BSV gebührend zu feiern. Abteilungsleiter Hans Heinrich Cohrs wurde für seine Arbeit der letzten Jahre geehrt und die Judo-Abteilung freute sich über einen Gutschein für ein Judo-Training mit Bundestrainer Richard Trautmann.

Crossover-Training mit den Triathleten

Jetzt ist jetzt der Moment, den Blick nach vorne zu richten und mit neuem Schwung und Motivation die Ziele für die nächsten Jahre zu setzen. So heißt es nun, die Abteilung mit Training und gemeinsamen Aktivitäten auch außerhalb der Matten weiter fit zu halten.

Begonnen hat das Jahr 2020 sehr vielversprechend mit einem Crossover-Training – gemeinsam mit der Triathlon-Abteilung im Jahnstadion. Die Triathleten drillten unsere Hallensportler bei Wind und Wetter und waren im Gegenzug eingeladen, sich mit den Judokas auf den Matten zu verausgaben.

Unsere Judoka durften sich mit ganz neuen Themen wie Lauf-ABC und Sprintspielen auseinandersetzen, von denen noch so manch einer Tage später durch den Muskelkater eine bleibende Erinnerung hatte. Im Gegenzug bekamen einige Triathleten bei uns erste Einblicke in die Judo-Fallschule und Selbstverteidigungs-Techniken. Eine sehr nette Runde – wir freuen uns auf eine Wiederholung.

Sonntags um 10.00 Uhr im Neukloster Forst ...

... treffen sich die laufbegeisterten Judoka des BSV am Parkplatz des Hundredressierplatzes, um gemeinsam zu laufen. Hier bietet sich für Läufer jeden Fitnesslevels die Möglichkeit, in Gesellschaft die eigene Kondition zu verbessern. Ob vier, fünf oder sieben Kilometer – für jeden gibt es hier die Möglichkeit, Strecke und Geschwindigkeit den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Zum Ende treffen sich alle wieder



am Startpunkt.

Wem dies nicht genug ist, der kann sich gerne den „Hajime Hasen“ anschließen und diese bei Hindernisläufen begleiten. 2019 hat sich eine kleine Gruppe Judoka zusammengetan auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Dabei herausgekommen ist die Teilnahme an den immer beliebter werdenden Erlebnisläufen, bei denen man als Team diverse Hindernisse wie Schlamm und Wasserbecken oder auch Mauern überwinden darf.

Wann: Sonntag von 10.00 Uhr bis ...

Wer: Jeder, der Lust hat (auch Nicht-Judoka)

Ansprechpartner: Joachim Reichardt (1. Dan), Jasmin Grießler (1. Dan)

Warum eigentlich Judo?

Die gesundheitlichen Vorteile sportlicher Betätigung betreffen nicht nur die körperliche Ebene, sie beeinflussen auch das geistige Wohlbefinden. Bereits in der Antike hieß es: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – mens sana in corpore sano.

Judo kommt ursprünglich aus Japan, und setzt sich aus den folgenden Wörtern zusammen:

Ju = sanft, nachgebend, flexibel

Do = Prinzip, Weg

So weist schon der Name darauf hin, dass in diesem Kampfsport die Technik wichtiger ist als die Kraft. Judo ist daher weit mehr als nur eine Kampfsportart. Bereits beim Angrüßen verbeugt man

sich und bringt dem Kampfpartner Respekt entgegen und zeigt ihm somit, dass man ihn wertschätzt und nicht verletzen will.

Beim Kampf sind mentale Stärke, Disziplin, körperliche Fitness und Technik gefragt. Es geht hier also nicht nur um den Sieg. Judo bietet in einem sicheren Rahmen die Möglichkeit, sowohl für die körperliche Fitness als auch für den Geist etwas zu machen.

Der Zweikampfsport Judo hat viele durchweg positive Einflüsse auf Kinder und Erwachsene. Das Training umfasst Koordinations-, Ausdauer- und mentale Übungen.

Judo unterstützt den Bewegungsdrang positiv und hilft so, mit dem Stress des Alltags fertig zu werden. Die sportliche Tätigkeit hilft nicht nur, überschüssige Energie abzubauen, sondern stärkt außerdem das Konzentrationsvermögen und unterstützt die Entwicklung psychomotorischer Fähigkeiten.

Konkret bedeutet dies im Alltag, dass sich die Verletzungsgefahr vermindert, da sich durch den Sport ein besseres Körperbewusstsein entwickelt und man zum Beispiel lernt, sich bei Stürzen besser abzufangen.

Zudem helfen die durch Judo vermittelten Werte beim Aufbau einer gesunden sozialen Struktur, in der Respekt, Teamgeist und eine gewisse Disziplin noch großgeschrieben werden.

Nicht vergessen: Unsere neuen Anfängerkurse

Nach den Osterferien beginnen mittwochs gleich vier neue Anfängerkurse mit unverbindlichem Probetraining:

- Für Kinder von 4 bis 6 Jahren werden in dem Kurs „Spielend Judoka werden“, bei „Rangel- und Rauf-Spielen“ freitags von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr die ersten Grundsteine zu einem späteren Judo Training gesetzt.

Kursbeginn: Freitags ab 17. April 2020. Trainer und Ansprechpartner: Jasmin Grießler

- Für Kinder von 6 bis 11 Jahren wird kindgerecht und spielerisch mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr im einjährigen Kurssystem auf die Prüfung zum weißgelben Gürtel vorbereitet.

- Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahre wird mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr mit Spaß auf sportliche Fitness und Leistungsfähigkeit hingearbeitet.

- Für Erwachsene wird mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr Judo als Breiten- und Gesundheitssport (Rückenschule)

angeboten. Neben Fitness und Koordination wird auch Judo-Selbstverteidigung angeboten.

Kursbeginn jeweils:

Mittwochs ab 15. April 2020

Ort: Kleine Halle Halepaghen-

Schule, Konopkastraße 3

Trainer: Joachim Reichardt

Bei Interesse einfach vorbeischauen! Infos bei Joachim Reichardt unter Telefon (04167) 6817. Natürlich besteht auch die Möglichkeit einfach mal bei einem Training zuzuschauen und unverbindlich mitzumachen.

Bei Fragen stehen der Abteilungsleiter Hans Cohrs Tel: (04161) 301 32 0 oder Stellvertreter Joachim Reichardt (04167) 68 17 gerne zu Auskünften bereit oder man kann sich auf unserer Webseite auf dem Laufenden halten: www.bsv-buxtehude.de/teams-judo

BSV **INFOBOX**
VON 1962
KLEINER SPORTRHEIN

Judo

Größe: 274 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

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

Erfolg für unsere Judo-Jugend

Paulina Grube (Foto) hat bei den Hamburger Einzelmeisterschaften ihren Titel verteidigt und ist wieder Hamburger Meisterin geworden.

Nach einer kleineren Kampfpause im letzten Jahr erzielte sie bereits im ersten Kampf mit einem Ko-Soto-Gake einen Ippon und hat so den Grundstein für einen guten Anfang im Jahr 2020 gelegt. Im zweiten Kampf



benötigte Paulina nur zwei Minuten und siegte mit Haltegriff.

Auch Johannes Erchenbrecher schlug sich tapfer in der U18. Trotz

kurzer Kampfpause und einem Kampfstart in einer höheren Gewichtsklasse konnte er sich die Bronzemedaille sichern.

Somit haben sich beide Kämpfer für die Norddeutschen Einzelmeisterschaften qualifiziert.

Neue Prüfungs-Bedingungen für die Schwimmbabzeichen im Kinderschwimmen

Seepferdchen wird schwieriger

Seit 01. Januar 2020 gelten neue Prüfungs-Bedingungen für alle Schwimmabzeichen im Deutschen Schwimmverband. Für das Jahr 2020 gibt es noch eine Übergangsfrist, damit alle alten Ausweise aufgebraucht werden können. Ab dem 1. Januar 2021 können die Schwimmprüfungen aber nur noch nach der neuen Prüfungsordnung abgenommen werden.

Ziel der Prüfungen ist das Erreichen sicheren Schwimmens. Sicher schwimmen im Tiefwasser bedeutet ho-

hes Niveau des Schwimmen-Könnens, beliebige Sprünge ins Wasser und auch das selbstständige Verlassen des Wassers. Weiterhin gehören Änderungen des Richtungssinnes und Fortbewegung im tiefen Wasser mit Änderung der Schwimmlage dazu.

Alle Prüfungen sind ohne Hilfsmittel (z.B. Auftriebshilfen, Schwimmbrillen oder Kälteschutzanzüge) abzulegen.

Seepferdchen:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage, während des Schwimmens in Bauchlage muss erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden.
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser
- Kenntnis von Baderegeln

Bronze:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. Dabei sind mindestens 200 Meter zurückzulegen, davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 50 Meter in der anderen Körperlage. Wechsel der Körperlage ohne Festhalten am Beckenrand.

- Einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Paketsprung vom 1-Meter-Brett
- Kenntnis von Baderegeln

Silber:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen. Dabei sind mindestens 400 Meter zurückzulegen, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 100 Meter in der anderen Körperlage. Wechsel der Körperlage ohne festhalten am Beckenrand.
- Zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- 10 Meter Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 Meter Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung

Gold:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen. Dabei sind mindestens 800 Meter zurückzulegen, davon 650 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 150 Meter in der an-

deren Körperlage. Wechsel der Körperlage ohne Festhalten am Beckenrand.

- Startsprung und 25 Meter Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung
 - Startsprung und 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 1:15 min.
 - 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
 - 10 Meter Streckentauchen aus der Schwimmlage ohne Abstoßen vom Beckenrand
 - Dreimal ca. 2 Meter Tieftauchen und Heraufholen von 3 Gegenständen innerhalb von 3 Minuten, dabei sind bis zu 3 Tauchversuche zulässig
 - Sprung aus 3 Meter Höhe
 - 50 Meter Transportschwimmen – schieben oder ziehen
 - Kenntnis der Baderegeln und der Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen
- Alle BSV-Übungsleiter/innen hoffen, dass weiterhin viele Kinder mit Spaß und Freude zum Schwimmen kommen und trotz der höheren Anforderungen ihr Schwimmbabzeichen erfolgreich ablegen können.
- Wir freuen uns auf Euch.

INFOBOX Schwimmen

Größe: 119 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Anke Oldenburg

Telefon: (04161) 54218

E-Mail: schwimmen@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

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

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

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.

Kurs-Nr. 2203 mit Lisa Beyer

Montag 19.30 oder 20.15 Uhr im Aquarella

Dauer: 02. März bis 04. Mai 2020

Preis € 90 (Mitglieder € 46,80)

QUEREINSTIEG MÖGLICH! Wenn noch Plätze frei sind.

Kurs-Nr. 2303 mit Lisa Beyer

Montag 19.30 oder 20.15 Uhr im Aquarella

Dauer: 14. September bis 14. Dezember 2020

Preis € 140 (Mitglieder € 72,80)

Kurs-Nr. 2206 mit Lisa Beyer

Samstag 9 Uhr im Aquarella

Dauer: 14. März bis 09. Mai 2020

Preis: € 70 (Mitglieder € 36,40)

QUEREINSTIEG MÖGLICH! Wenn noch Plätze frei sind.

Kurs-Nr. 2306 mit Lisa Beyer

Samstag 9 Uhr im Aquarella

Dauer: 19. September bis 19. Dezember 2020

Preis: € 120 (Mitglieder € 62,40)

Bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen!



Kinderschwimmen

Über 250 Kinder lernen beim BSV schwimmen oder erweitern ihre Schwimmfähigkeiten und erwerben dabei auch neue Schwimmbabzeichen

Zur Zeit bietet der BSV folgende Kurse im Aquarella und Estebad Kayser an:

- 2-3 jährige mit Eltern
- 3-4 jährige mit Eltern
- 4-5 jährige mit Eltern
- Seepferdchen-Kurse
- Bronze-Kurse
- Silber-Kurse
- Gold-Kurse

Bitte beachten Sie, dass wir für unsere Schwimmkurse keine Warteliste führen. 2x im Jahr werden die freien Schwimmplätze in der BSV-Geschäftsstelle vergeben. Weitere Infos auf: www.bsv-buxtehude.de

Wir freuen uns auf alle neuen Schwimmkinder!

Bitte beachten Sie: Es gibt keine Warteliste. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Aquajogging

Zum Training werden Aqua-Jogginggurte getragen und Aqua-Hanteln kommen zum Einsatz. Somit kann sich der Trainierende frei und intensiv bewegen. Arme und Beine führen dabei die Bewegung des Laufens aus.

Es handelt sich hierbei um ein Kraft- und Ausdauertraining. Bei fließenden Bewegungen bleiben die Teilnehmer ständig aktiv, die Herzfrequenz steigt und der Stoffwechsel wird aktiviert. Aquajogging ist gelenkschonend und bietet sich für Jeden, ob jung oder alt, an.

Kurs-Nr. 2207 mit Lisa Beyer im Aquarella

Dienstag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr

Dauer: 03. März bis 05. Mai 2020

Preis: € 100 (Mitglieder € 52)

QUEREINSTIEG MÖGLICH! Wenn noch Plätze frei sind.

Kurs-Nr. 2307 mit Lisa Beyer im Aquarella

Dienstag 19.30 Uhr oder 20.15 Uhr

Dauer: 15. September bis 15. Dezember 2020

Preis: € 140 (Mitglieder € 72,80)



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



INFOBOX

American Football

Größe: 147 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Lemme
Alexander Kliem (Stellvertreter)
Telefon: (0152) 08981037

Ansprechpartner Flag-Football:
Lisa Osterloh, Telefon: (0173) 6159822

Ansprechpartnerin Cheerleader:
Johanna Wirbeleit,
cheerlaeding@jackrabbits.de

Wo kann ich reinschnuppern

Interessierte sind beim Training willkommen!

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Heimspiele werden auf unserem Homefield
beim Jahnstadion ausgetragen.

Weitere Infos im Internet:

www.jackrabbits.de



Footballer bereiten sich



Herren-Team mit Verstärkung und großen Zielen in die neue Saison

Nach dem 1. Platz in der letzten Saison wollen die Jaxx 2020 mehr. Der sichere Aufstieg und die Festigung des Teams sollen eine größere Rolle spielen.

Bei der Abschlussfeier 2019 wurden die neuen Teamcaptains ernannt und die wichtigsten und einflussreichsten Spieler („MVP s“) der Saison geehrt.

Kurz nach der Feier hatten auch die Herren durch das Tryout viel Zulauf

und können seither mit mehr Spielern trainieren und an ihren Zielen arbeiten.

Um auch 2020 weiterhin erfolgreich zu sein, haben die Jaxx zwei weitere Tryouts veranstaltet. Hier wurde auf andere Positionen gesetzt. Gerade die begehrte Position des Quarterbacks musste ausgebaut werden, weshalb es Ende 2019 ein weiteres Tryout gab.

Aufgrund von diversen Abgängen in-

nerhalb der Line brauchten die Herren auch hier Support und arrangierten ein Lineman Camp. Dieses fand Ende Januar statt und brachte dem Team weitere „kräftige Verstärkung“.

Der neuernannte Headcoach Fabian Schnaars wünscht sich eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2020. Wir hoffen auch hier auf eine tolle Saison mit vielen spannenden Spielen.

Solltest Du mindestens 18 Jahre alt sein und Lust haben, auch ein Teil des großen Ganzen zu werden, schau vorbei und werde Teil der Jaxx-Familie.

Die Trainingszeiten aller Altersklassen können der Homepage entnommen werden oder durch die Kontakt-Personen der Sparte American Football im BSV erfragt werden.

Wir freuen uns auf DICH!

Flag Jackrabbits ziehen an einem Strang

Die Flag Jackrabbits erlangten 2019 den 3. Platz der Gruppe. Durch den Verlust vieler älterer Spieler, die zur neu gegründeten Jugend aufgestiegen waren, musste man an den Basics anknüpfen und vieles neugestalten. Um neue Spieler

zu akquirieren, gab es im November ein Tryout, bei dem auch neue Flagspieler gefunden wurden. Seitdem trainieren sie in einem größeren Kader und bereiten sich auf die Saison 2020 vor.

Trotz der Neuzugänge benötigen die Flag Jackrabbits noch weiteren Zulauf. Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren, egal ob männlich oder weiblich, sind hier herzlich willkommen!



Nach einigen Umstrukturierungen unterstützt Sven Martzahn seit 2019 die Flag Jackrabbits und bringt neuen Wind mit. Er macht gerade seinen Trainerschein, um das Team noch besser unterstützen zu können.

Martzahn erhofft sich Platz 2 in der Gruppe. Gerade beim Football hilft es der Mannschaft sehr, wenn alle Glieder der Kette an einem Strang ziehen. Wir wünschen den Flaggies viel Erfolg!

Jugend will 2021 in den Spielbetrieb

Die Jugend der Jackrabbits befindet sich weiter im Aufbau. Geplant war in der Saison 2020 auch in den Spielbetrieb zu gehen. Jedoch scheiterte dies am Spielermangel. Durch das Tryout Ende 2019 bekam auch die Jugend der Jaxx

regenen Zuwachs. Derzeit trainieren sie mit den Herren zusammen und können Erfahrung und wichtige Essentials abgreifen.

Headcoach Kim Müller hat das Team aus beruflichen Gründen verlassen. Als Hilfe kamen die ehemalige Flag-Trainerin Lisa Osterloh und Herrenspieler Matthis Gerken, der derzeit seinen Trainerschein macht. Ole Schuster hat den Posten des Headcoaches übernommen



und möchte das Team 2021 in den Spielbetrieb schicken.

Damit die Jugendlichen ihre Motivation nicht verlieren, wollen die Trainer Freundschaftsspiele realisieren. Dafür wird ab Mitte/Ende Februar ohne die Herren trainiert, um die Jugendlichen darauf vorzubereiten. Wenn ihr die Jugend unterstützen möchtet und zwischen 15 und 17 Jahre alt seid, schaut vorbei!



auf die neue Saison vor



TRAININGSZEITEN AMERICAN FOOTBALL

TRAININGSZEITEN FLAG-JUGEND SOMMER 2020

Dienstag	17.30 – 19.00	Jugend	Sportplatz HPS
Freitag	16.00 – 18.00	Jugend	Sportplatz SZ Nord

TRAININGSZEITEN TACKLE (Treffen jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn)

Mittwoch	18.00 – 19.45	Jugend	Jahnstadion Homefield
Mittwoch	20.00 – 21.45	Erwachsene	Jahnstadion Homefield
Freitag	18.00 – 19.45	Jugend	Jahnstadion Homefield
Freitag	20.00 – 21.45	Erwachsene	Jahnstadion Homefield

Cheerleading Jackbunnys

Im letzten Jahr gründete Johanna Wirbeleit die Jackbunnys. Als Senior Mixed Team nehmen die Buxtehuder Cheerleader des BSV, Frauen und Männer ab 16 Jahren in ihr Team auf. Hierbei ist es egal, aus welchem Sportsektor die Neulinge kommen, da man hier mit Hilfe der Trainerin und dem Team auf Vieles aufbauen kann.

Im vergangenen Jahr unterstützen die Jackbunnys ihr Herrenteam schon bei den Heimspielen. Es gab mehrere Auftritte, bei denen sie ihr erlerntes Wissen und ihre Skills zeigen konnten. In diesem Jahr können die Bunnys auf diese Erfahrungen zurückgreifen und mit ihren neuen Uniformen bei den Spielen glänzen. Wir wünschen den Jackbunnys für die kommende Saison viel Erfolg und einen hohen Zulauf!

GROTE
einfach echt gut Immobilien.de

- Vermietung
- Verkauf
- Gutachten
- Wertermittlung

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



Seit 1853 eine saubere Sache

Bei uns reinigt der
BSV-Handball!

im Marktkauf Buxtehude
Telefon: 04161-52852
Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 8.00-20.00 Uhr



Mit der CleanCard
20 Prozent sparen!



Neue Broschüre über den BSV-Handball

Eine informative Broschüre über den Buxtehuder Handball ist jetzt erschienen. Auf 32 Seiten mit eindrucksvollen Fotos gibt es allerlei Wissenswertes über Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Sportart Nr. 1 in Buxtehude. Ein großer thematischer Schwerpunkt ist die Nachwuchsförderung – und wie man den Verein dabei unterstützen kann. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich im BSV-Shop Viverstraße 2, und es gibt sie auch als Download im Internet unter www.bsv-live.de/media/downloads



BSVer treffen Ex-BSVer!
Oben: Jasper Anschütz (11) mit Joshua Thiele (21) nach dem Bundesliga-Spiel von Hannover-Burgdorf. Das Foto rechts entstand nach dem Heimspiel des HSV Hamburg (von links): Mats Bratke (12), Pelle Fick (19), Jasper Anschütz (11) und Julius Wedel (10).



BSV-Handball-KIDS besuchen ihre Vorbilder

Handball in Buxtehude – da denken die meisten zunächst an die Frauen-Bundesliga-Mannschaft und große Erfolge im weiblichen Nachwuchsbereich. Doch der Verein pflegt auch eine intensive und erfolgreiche Jugendarbeit im männlichen Bereich, ist aktuell in allen Altersklassen in der jeweils höchsten Hamburger Spielklasse vertreten und spielt dort fast durchweg im oberen Drittel mit.

In den letzten Jahren wechselten fast ein Dutzend Nachwuchsspieler

vom BSV in Sportinternate von Männer-Bundesligisten.

Vier ehemalige Buxtehuder sind bereits in der 1. bzw. 2. Liga „angekommen“: Joshua Thiele (21) beim TSV Hannover-Burgdorf und Sebastian Firnhaber (25) beim HC Erlangen, Dominik Axmann (20) und Pelle Fick (19) beim HSV Hamburg.

Was liegt da näher für junge BSV-Spieler, als ihre großen Vorbilder mal bei einem Spiel in Hamburg oder Hannover zu besuchen?

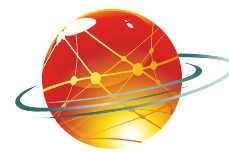


Rademacher Immobilien GmbH
Fair und kompetent

- 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



WAPA

Steuerberatung · Wirtschaftsprüfung
Stade · Buxtehude · Hamburg

Ihre Strategieschmiede
für

- betriebswirtschaftliche Fragen
- steuerliche Gestaltungen
- Nachfolgegestaltung
- Wirtschaftsprüfung

Brüningstr. 6 · 21614 Buxtehude · 04161 5928-0
www.wapa-steuerberatung.de

Corona-Virus stoppt den Spielbetrieb

Präventiv-Maßnahmen gegen das Corona-Virus haben den Trainings- und Spielbetrieb der BSV-Handballer fast zum Erliegen gebracht: Der Hamburger Handball-Verband hat die Jugendspiel-Saison vorzeitig für beendet erklärt, die 1. und 3. Liga pausieren mindestens bis 19. April. Der Trainingsbetrieb im BSV ruht fast komplett bis mindestens zum Ende der Osterferien am 14. April. Aktuelle Infos auf www.bsv-live.de

INFOBOX Handball

Größe: 541 Mitglieder
Geschäftsstelle: BSV-Shop, Viverstraße 2, Tel. (04161) 99 461 - 0
Abteilungsleiter: Peter Prior
Telefon: (0171) 83 84 892
E-Mail: info@bsv-live.de
Wo kann ich mal reinschnuppern?
 Selbstverständlich in allen Gruppen. Mehr Infos unter (04161) 99 461 - 0
Wo kann ich Wettkämpfe sehen?
 z. B. Bundesliga-Heimspiele
Weitere Infos im Internet:
www.bsv-live.de

Handball-Ferrienschulen

Drei Mal im Jahr veranstaltet der BSV seine beliebten Handball-Camps. Mitmachen können alle Kinder von 11 bis 15 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-Ferrienschule beträgt 170 Euro. Mitglieder eines Clubs der Sparkasse Harburg-Buxtehude, z.B. Knax-Club, sparen 10 Euro.

- Handball-Ferrienschule Sommer 2020: Montag, 20. bis Freitag 24. Juli 2020 – **noch wenige Plätze!**
- Handball-Ferrienschule Herbst 2020: Montag, 12. bis Freitag 16. Oktober 2020 – **noch wenige Plätze!**

Mehr Infos und Anmeldung unter www.bsv-live.de

Die Partner der Buxtehuder Handball-Ferrienschule



Du willst auch Handball spielen?



Hier sind Anfänger herzlich willkommen!

GRUPPE	JAHRGÄNGE	TAG	UHRZEIT	SPORTHALLE
Little Buxis	2013 bis 2015	Freitag	15.00 bis 16.15 Uhr	Rotkäppchen-Schule
Minis weibl.	2011 und 2012	Montag	15.30 bis 16.45 Uhr	Rotkäppchen-Schule
wE-Jugend	2009 und 2010	Montag Mittwoch	16.45 bis 18.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule Halle Nord
Minis männl.	2011 und 2012	Donnerstag	16.00 bis 17.30 Uhr	Halle Nord 4
mE-Jugend	2009 und 2010	Dienstag Freitag	15.30 bis 16.45 Uhr 16.15 bis 18.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule Rotkäppchen-Schule

Top-Sport live (wie) im Fernsehen

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

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 Highlights einzelner Spiele oder besondere Tore. Auf sportdeutschland.tv gibt es auch alle Spiele der 2. Bundesliga-Männer (z.B. HSV Handball) und zum Teil 2. Bundesliga-Frauen (z.B. alle Heimspiele der HL Buchholz08-Rosengarten).

Während im TV immer mehr Fußball zu sehen ist, gibt es auf „sportdeutschland.tv“ viele olympische Sportarten – etwa Hockey, Volleyball, Basketball, Tischtennis und ganz viel Handball! Wer nur Handball sehen will, der sucht auf „www.handball-deutschland.tv“.

Bereits in der vierten 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

Bei uns bleiben keine Wünsche offen!



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

Sport und Spaß auf der Matte

Ju Jutsu und Brazilian Ju Jutsu erfreut sich steigender Beliebtheit. Auch Kinder und Jugendliche begeistern sich für unseren Sport. Hier ein Erfahrungsbericht.

Mein Arzt hat empfohlen, ich solle mal mit Kampfsport anfangen. Es wäre gut für meine Beweglichkeit und meine Körperspannung, sagte er. Mama und Papa meinten dann auch schnell, etwas mehr Disziplin könne mir nicht schaden.

Also ging ich auf die Suche und fand bei Facebook und im Internet erste Hinweise auf Kampfsport in Buxtehude: Ju Jutsu! Mit meinen 13 Jahren hatte ich gerade mal von Karate und Kung Fu gehört. Aber Ju Jutsu sagte mir gar nichts.

Ich wurde neugierig und habe mir alle Infos übers Internet geholt. Meine letzten Fragen beantwortete mir die BSV-Geschäftsstelle. Der Tag rückte näher und mein Vater brachte mich zur Sporthalle in Altkloster. Nur einen Trainingsanzug hatte ich eingepackt, was angeblich reichen sollte.

In der Umkleidekabine gab es gleich die ersten neugierigen Fragen von anderen Teilnehmerinnen. Manche Bedenken wurden hier schon gleich geklärt. Dann ging es los, für 1½ Stunden Training barfuß auf einer großen Mattenfläche.

Erst hieß es Angrüßen, dann ging das Aufwärm-Programm los. Puuh, die Puste ging mir hier schon bald aus. Aber ich schaffte es und hielt durch. Mein



Die Ju-Jutsu-Jugend-Gruppe nach bestandener Kyu-Prüfung – das sind Anfänger, die die 1. Prüfung zum Gelb-Gurt bestanden haben.

Vater schaute währenddessen vom Mattrand zu.

Dann wurde es schwieriger. Fallübungen vorwärts, seitwärts und rückwärts. Das Sortieren meiner Körperteile ging los. Warum sah das bei den anderen nur so rund und locker aus? Ach ja, ich bin ja das erste Mal beim Training.

Dann wurden die ersten Techniken gezeigt. Blocken, fixieren und zu Boden bringen. Klang einfach, sah einfach aus. Beim Üben wollte der Hebel aber nicht so, wie ich wollte. Warum gab mein Partner nicht auf?

Die Antwort folgte umgehend. Etwas weiter hier fassen, mehr drehen und das

Abschlagen des Partners klappte. So langsam hatte ich den Dreh raus und die Techniken klappten immer besser. Hebeln, Würgen, Blocken und Schlagen wechselten sich hier immer wieder ab. Langsam klappte es, und Spass machte es auch noch.

Von anderen erfuhr ich, dass sie nicht nur beim Ju Jutsu Training dabei sind. Auch die anderen Angebote der Abteilung füllen die Trainingswoche von

dem einen oder anderen Teilnehmer. So werden auch Gracie JiuJitsu, Luta Livre und Grappling angeboten.

Ich hoffe, dass mein Vater mich auch mal zu diesen Trainings fährt. Ausprobieren werde ich es auf jeden Fall. Der Trainer sagte mir sogar, dass es samstags um 15 Uhr eine neue Gruppe für Kinder und Jugendliche gibt. Perfekt für mich, um den Samstag auszuschlafen und abends noch weg gehen zu können.“

Natürlich sind auch Erwachsene gerne gesehen. Einfach einmal vorbeischauen und ausprobieren.

TRAININGSZEITEN FÜR JU JUTSU / BRAZILIAN JIU JITSU

Montag	20.00–21.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu Erwachsene	Halle HPS
Dienstag	17.30–18.30 Uhr	Ju Jutsu Kinder	Halle Süd 3
Dienstag	18.30–20.00 Uhr	Ju Jutsu Erwachsene	Halle Süd 3
Donnerstag	20.00–22.00 Uhr	Ju Jutsu + Brazilian Jiu Jitsu	BSV-CitySport
Freitag	17.15–19.00 Uhr	Ju Jutsu Kinder+Erwachsene	GS Altkloster
Samstag	13.00–15.00	Ju Jutsu	BSV-CitySport
Samstag	15.00–16.00 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu für Kinder	BSV-CitySport
Sonntag	15.00–17.00	Ju Jutsu	BSV-CitySport
Sonntag	17.00–20.30 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu Erwachsene	BSV-CitySport

Abteilungsleiter Fabian Honnef, E-Mail: fabian@budospport-buxtehude.de

INFOBOX Ju-Jutsu

Größe: 82 Mitglieder

Abteilungsleiter: Fabian Honnef

Telefon: (0160) 93 13 99 31

Mail: fabian@budospport-buxtehude.de

Wo kann man reinschnuppern:

Ju-Jutsu: Freitag 17.15 bis 19.00

Grundschule Altkloster

Brazilian Jiu-Jitsu: Samstag

13.00 bis 15.00 Uhr BSV-CitySport

Weitere Infos im Internet:

www.budospport-buxtehude.de

INFOBOX Kickboxen

Größe: 57 Mitglieder

Abteilungsleiter: Peter-Tobias Bruhn

Mail: kickboxen@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können bis zu drei Trainingseinheiten unverbindlich besuchen.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

HKCOMPUTER®
SOFTWARE- UND SYSTEMHAUS

IT-Lösungen von den Profis

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

Lassen auch Sie sich von uns beraten!

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

Microsoft Partner

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

IBM Business Partner

ESTE TAXEN
04161-4444

KURIERFAHRTEN • FLUGHAFENTRANSFER • KRANKENFAHRTEN
ROLLSTUHLGERECHTE BEFÖRDERUNG • KARTENZAHLUNG • UVM

Telefon:
04161 - 4444

info@este-taxen.de
www.este-taxen.de

per App bestellen:
Taxi.de

RUND UM DIE UHR FÜR SIE IN BEWEGUNG



Erfolgreiche BSV-Boxer (von links): Ralf Gruhn, Trainer Kassem Ghadban und André Enderl. André Enderl beim Training am Sandsack (rechts).

Drei BSV-Boxer beim Mastercup

Im Oktober nahmen die drei Boxer des BSV Ralf Gruhn, Markus Lohmann und André Enderl am Masterscup in Gütersloh teil. Der neue Modus erlaubt Amateur-Sportlern über 35 Jahre, bei offiziellen Wettkämpfen eines Vereins noch in den Ring zu steigen.

Betreut wurden die drei Männer vom langjährigen Trainer Kassem Ghadban, der im Vorfeld seine Boxer beruhigen musste.

„Vor den Wettkämpfen musste ich Schwerstarbeit leisten, um die Nerven

im Griff zu halten. Sonst verlieren sie ihre Power bereits vor dem Kampf. Im Ring haben dann alle drei eine großartige Leistung abgeliefert.“

Markus Lohmann und Ralf Gruhn konnten in ihrer jeweiligen Alters- und Gewichtsklasse den Turniersieg holen.

Der 48-jährige Ralf Gruhn trainiert seit sieben Jahren beim BSV. Der Kampf beim Masterscup war erst sein zweiter Kampf, den er direkt im Finale gewinnen konnte.

Markus Lohmann musste sich über

das Halbfinale für das Finale qualifizieren, das er souverän für sich entscheiden konnte.

André Enderl hingegen musste leider eine zweifelhafte Niederlage im Halbfinale hinnehmen.

„Selbst der gegnerische Trainer hatte mich nach drei harten Runden als Sieger gesehen,“ meint André Enderl und sein Trainer ergänzt: „André hat den technisch saubersten Kampf abgeliefert. Warum er nicht nach Punkten gewonnen hat, bleibt das Geheimnis der Ringrichter.“

Letztendlich aber zählt die die gewonnene Erfahrung und das Erlebnis, dabei gewesen zu sein. Zudem können sich die Athleten auch außerhalb ihres Vereins im Kampf mit anderen Boxern vergleichen.

Ein großes Dankeschön geht abschließend noch einmal an den Trainer Kassem Ghadban für die hervorragende Unterstützung. Zudem möchten sich die Athleten des BSV bei Dachdecker Schuller bedanken, der die Reise zu diesem Event tatkräftig unterstützt hat.

DAS ANGEBOT DER BOX-SPORT-ABTEILUNG		
Dienstag	18.30–21.30	Erwachsene + Jugendliche
Donnerstag	18.00–20.00	Erwachsene + Jugendliche
Freitag	16.15–18.00	Kinder + Jugendliche 6–14 Jahre
Alle Trainingsstunden GS Harburger Str.		

BSV **INFOBOX**

Boxen

Größe: 106 Mitglieder

Abteilungsleiter: Frank Pahl

Telefon: (04161) 78 127

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

Wo kann ich mal reinschnuppern? Bei jedem Training – Trainingszeiten s. u.

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



Offizieller Partner des BSV



Lassen Sie sich versorgen wie ein Profi.

Wir unterstützen den Sport in unserer Region mit Produkten zur Prävention, Versorgungen von Verletzungen sowie zur Leistungssteigerung.

- Ihr Spezialist für:**
- Sportkompression
 - Einlagerversorgung (CAD-Technik)
 - Sportbandagen
 - Produkte zur Regeneration
 - u.v.m.

2x für Sie in Buxtehude.

Filiale Buxtehude Mitte
Bahnhofstraße 21-25
21614 Buxtehude

Filiale Elbe-Klinikum Buxtehude
Am Krankenhaus 1
21614 Buxtehude



Kooperation mit dem Tennis-Verein Buxtehude-Alt Kloster – Saison-Start am 25. April

Sonder-Aktion am Tag der offenen Tür

Am 25. April startet der Tennisverein Buxtehude-Alt Kloster ab 11 Uhr mit dem Tag der offenen Tür in die Freiluftsaison 2020. Tennis-Interessierte sind eingeladen, sich die Tennisanlage anzuschauen und vielleicht sogar beim Eröffnungsturnier mitzuspielen.

Etwas besonderes wird es für Kinder geben. Der Tennisverband Niedersachsen-Bremen wird mit seinem TNB-Mobil vor Ort sein. Gefüllt mit allerhand Materialien für den Tennissport wird ein Trainerteam des Verbandes gemeinsam mit dem Verein einen tollen Aktionstag veranstalten. Mit dabei sind u.a. Kleinfeldnetze, Kinderschläger, Tennisbälle, ein Aufschlagmessergerät

und vieles mehr. Es gibt auch wieder attraktive Konditionen und Rabatte auf den Mitgliedsbeitrag für diejenigen, die am Eröffnungstag Mitglied im Tennisverein Buxtehude-Alt Kloster werden möchten.

Der Tennisverein bietet Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit, mit Unterstützung von Trainern Tennis zu erlernen oder in diversen Hobby-Runden mitzuspielen. Ambitioniertere Spieler können sich auch unseren Teams im Punktspielbetrieb anschließen.

Wir würden uns freuen, wenn wir auch in diesem Jahr wieder viele neue Gesichter auf unserer Tennisanlage begrüßen könnten.

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



Verlässlicher Förderer des BSV und des Sports in Buxtehude!



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

Unternehmensgruppe
GESABau

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

Tischtennis: Professionelles Ping-Pong!

Hast du schon mal Ping-Pong gespielt? Vielleicht in den Schulpausen oder an Urlaubsorten oder vielleicht sogar im eigenen Keller?

Wir spielen Tischtennis professionell in einer Halle auf modernen Platten – und das mehrmals die Woche. Und das in großen und kleinen Gruppen.

Willst du deinen Freunden bei der nächsten Gelegenheit zeigen, dass du der Meister im Tischtennis bist? Dann komm zu uns und werde ein professioneller Tischtennispieler!

Erwachsene können an drei Aben-



den die Woche trainieren. Es besteht auch die Möglichkeit, in einer unserer drei Herrenmannschaften eine Hamburger Liga zu rocken! Wer aber nur trainieren oder hobbymäßig spielen will, kann das natürlich auch machen.

Dank unserer Spielgemeinschaft mit dem Altländer SC besteht die Möglichkeit, sowohl in Buxtehude als auch in Estebügge zu spielen. Wir freuen uns auf Dein Kommen. Bis bald!

Die beiden Leichtathleten Jakob Grätzel von Grätz (13; links) und Gabriel Rother (14) spielen jetzt auch Tischtennis, werden von Mohamad Chamouni, (rechts) und Abteilungsleiter Wolfgang Schöntaube trainiert.



INFOBOX

Tischtennis

Größe: 51 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Schöntaube

Telefon: (04161) 61966

E-Mail: 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

DAS ANGEBOT DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

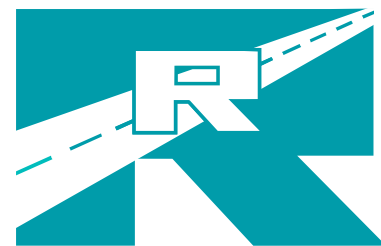
Montag	16.30–18.00 ab 18 Uhr	Alter 9–17 alle Altersklassen freies Erwachsenenentraining	Albert-Schweitzer-Schule Albert-Schweitzer-Schule
Mittwoch	18.00–21.15	alle Altersklassen	Halle Rotkäppchenweg
Freitag	18.30–21.15	alle Altersklassen	Halle Rotkäppchenweg
Trainer: Mohamad Chamouni, Niklas Lieder, Wolfgang Schöntaube			

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

ACTINIA®
Hüftsystem



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

Skat-Freunde wieder unterwegs

Jedes Jahr im Sommer oder im frühen Herbst wird die Skat-Abteilung vom Reisefieber heimgesucht. Dann geht es mit leichtem Gepäck und natürlich mit unseren Skat-Karten auf Tour. Ziel war im letzten Sommer die schöne Rattenfänger-Stadt Hameln.

Wir hatten die dortige Tourist-Info gebeten, uns ein schönes Programm mit einer Übernachtung zusammenzustellen, das Ergebnis war richtig toll.

Gleich nach der gemütlichen Bahnreise (über Soltau durch die Heide nach Hannover – diese Strecke war bisher noch keiner von uns gefahren) hat uns eine super freundliche Busfahrerin fast genau vor der Tür unseres Hotels abgesetzt. Das war wirklich ÖPNV-Service allererster Klasse.

Kurz nach dem Einchecken im Hotel wartete als erster Programmpunkt auch schon eine Schifffahrt auf der Weser, die wir auf dem Sonnendeck genießen konnten.

Anschließend war dann etwas Zeit, um sich in der Stadt umzusehen. Da erwartete uns auch schon die nächste Überraschung. Ausgerechnet an diesem Wochenende fand in der gesamten Altstadt ein großes Musikfestival auf insgesamt sieben Bühnen statt. Da war richtig was los und für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

Nach einem leckeren Abendmenü im Hotel folgte ab 21.00 Uhr noch eine Türmer-Führung. Es ging also wieder zurück ins Musikfestival-Getümmel der Altstadt. Unsere Türmerin kannte allerdings viele Schleichwege und führte uns nach zahlreichen amüsanten Geschichten über die Stadt sicher zu unserem Ziel, dem Turm des Hamelner Münsters St. Bonifatius. Von dort oben hatte man einen tollen Blick über die nächtliche Altstadt und in die Umgebung. Nach dem anstrengenden Tag waren viele von uns recht geschafft, so dass sich an diesem Abend nur noch

eine kleine Gruppe zum Kartenspielen fand.

Am nächsten Morgen ging es in alter Frische weiter. Es erwartete uns eine sehr informative Stadtführung zu den Sehenswürdigkeiten mit ganz viel Wissenswertem über die Stadt und ihre Geschichte – und natürlich auch über den Rattenfänger.

Den gab es dann auch noch live und in Farbe in Form eines Freilichtspiels, das schon seit 1956 immer sonntags Schlag 12.00 Uhr auf der Hochzeitshaus-Terrasse aufgeführt wird – auch das war wirklich sehenswert.

Die Rückreise war dann kurios. Unsere planmäßige Umsteigezeit in Hannover von ca. 30 Minuten verkürzte sich auf nur 5 Minuten, weil ein Zug nach Hamburg erhebliche Verspätung hatte und wir diesen dann noch nehmen konnten. Dadurch waren wir früher zurück in Buxtehude als gedacht. Also nicht immer auf die Bahn schimpfen – manchmal haben Verspätungen

auch etwas Gutes, zumindest für einige. Und außerdem kann man in der Bahn viel besser Karten spielen als im Auto.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Unsere jährlichen Reise-Buchungen (ca. 120 € pro Person) zahlen wir natürlich selbst, außerhalb des BSV-Etats. Aber der Zusammenhalt in unserer noch gut überschaubaren Abteilung ist so groß, dass sehr viele mitfahren – ganz freiwillig.

Wohin es im Jahr 2020 geht, ist noch nicht entschieden. Fest steht jedenfalls, dass die beiden letzten Touren nach Göteborg 2018 und nach Hameln 2019 nur schwer zu toppen sein werden. Aber wohin auch immer, die Skatkarten haben wir dabei!

Jeden Mittwoch wird Skat gespielt!

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

die BSV-Mitgliedschaft ist dafür nicht sofort Voraussetzung. Nach einigen Probe-Teilnahmen kann man in aller Ruhe überlegen, ob man die Vorteile der BSV-Mitgliedschaft nutzen möchte. Bei unseren Übungsabenden sind wir immer mindestens 12 Personen, manchmal aber auch bis zu 20. Man muss ja auch nicht jeden Mittwoch dabei sein. Jede/r so, wie es ihr/ihm passt.



INFOBOX

Skat

Größe: 25 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



Die Mitglieder der Skat-Abteilung gehen einmal im Jahr auf Reisen: 2019 amüsierte sich die Reise-Gruppe in der Rattenfänger-Stadt Hameln. Wohin es 2020 geht, steht noch nicht fest. Doch die Skatkarten sind auf jeden Fall mit im Gepäck...

Wir wünschen der Handball-Bundesliga eine erfolgreiche Saison!



B K S

Binnenschiffahrtskontor
Sommerfeld

In Buxtehude
seit 1991

Der erste Abteilungsleiter Hartmut Schley gibt den Stab weiter:

10 Jahre Golfsport im Buxtehuder SV

Im März 2010 wurde die BSV Golf Abteilung konstituiert. Peter Pünjer (damals BSV-Vorstand) und Jürgen Mangels (damals Geschäftsführer des Golfclub) haben die Zusammenarbeit angeschoben. Hartmut Schley wurde zum Spartenleiter gewählt.

Heute hat die Abteilung 70 Mitglieder. Die Aktivitäten weiteten sich im Laufe der Jahre immer mehr aus. So wurde 2019 folgendes Programm angeboten:

- Eröffnungsturnier am 28. April
- Spaßturnier „Die wilde 18“ mit Preisen für Jedermann und Siegerehrung
- BSV-Meisterschaft am 7. Juli mit Preisen, Siegerehrung und Essen
- 9-Loch-Handicapjäger, jeweils monatlich. Hier können alle Golfer im Turnier ihr Handicap verringern.
- EDS Runden für alle BSV Golfer (intern vorgabewirksame Runden).
- BSV Mannschaft Race to SYLT – Wettbewerb für Mannschaften. Quali-



Stefanie Teske, die Vorstandsvorsitzende des Buxtehuder SV, ehrte und verabschiedete Abteilungsleiter Hartmut Schley nach 10 Jahren.

fikation für Golfwettbewerb auf Sylt

- Ausfahrten mit BSV Bussen zu anderen Golf Clubs (Gut Hainmühlen, Buchholz, Oberneuland, Gut Glinde, Deinster Geest und Bad Bevensen.
- Abschlussturnier am 13. Oktober mit

Abteilung mit neuer Leitung

Walter Cordes als Abteilungsleiter und Jürgen Weiss als Stellvertreter leiten jetzt die Golf-Abteilung des BSV. Das ist das Ergebnis der Abteilungsver-sammlung mit fast 40 Teilnehmern im Golf-Restaurant Hübner.

Kai-Uwe Friedrich, Geschäftsführer des Golfclubs, referierte über aktuelle Themen, und Björn Muschinsky stellte

das diesjährige Trainingsprogramm für die BSV-Golfer vor.

Der bisherige Abteilungsleiter Hartmut Schley wurde gebührend verabschiedet. Er bekam die bronzene Leistungsnadel des BSV verliehen und eine Urkunde für seinen engagierten Einsatz in den letzten 10 Jahren seit Gründung der Abteilung.

Golfen ohne Vorkenntnisse

Seit drei Jahren bieten wir zusammen mit der Volkshochschule Buxtehude und dem Golfclub Buxtehude einen Golfkurs für Einsteiger an.

Der Kurs bietet folgendes:

– Golfplatz-Erlaubnis in Theorie und Praxis gemäß den Richtlinien der DGV-Platzreife.

– 8 Trainingseinheiten à 90 Minuten und 2 x 180 Minuten decken alle Grundfertigkeiten des Golfsports ab.

– 9 x Praxis: Putten, Chippen, Pitchen,

Abschlag, Bunkerspiel, Spiel auf dem Golfplatz, Platzstrategie.

– 1 Theorie-Einheit: Regelkunde und Etikette.

Platzreife-Kurs und dann? Die Kursgebühr enthält einen Gutschein über 150 Euro, anrechenbar auf eine Mitgliedschaft bis 31. Dezember im Golfclub Buxtehude (499 Euro).

Weitere Details und Angebote der BSV-Golfsparte: www.BSVGolf.de

Termine: Samstag 25. April, 2. Mai, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr und Dienstag, 21. April, 28. April und 5. Mai von 18.00 bis 19.30 Uhr sowie 1., 2. und 19. Mai 18.00 bis 21.00 Uhr
Preis: 269 Euro für 24 Stunden (max. 8 Teilnehmer).

Anmeldeschluss: 13. April 2020 – nur bei der Volkshochschule Buxtehude. Ein weiterer Kurs wird von der VHS Buxtehude für August/September 2020 angeboten. Für BSV-Mitglieder haben die Golfer nach der Platzreife ein besonderes Angebot.

Siegerehrung und Essen

Wer will kann jeden Montag und Donnerstag (im Winter Freitags) eine Runde mit anderen BSV-Golfern spielen. Hier wird immer eine interessante Spielform gewählt, die allen viel Spaß macht.

Zusätzlich treffen sich viele BSV Golfer zu einem gemütlichen Stammtisch im Primus und zum monatlichen Skatspiel. Hier werden viele Themen erörtert, die nicht nur das „Golfspielen“

betreffen. Wer sich noch zusätzlich körperlich ertüchtigen möchte, kann im Winter am Indoor Fitness Training für Golfer teilnehmen.

Ausgedacht haben sich das Programm Walter Cordes und Hartmut Schley.

Nach 10 Jahren ist es jetzt Zeit zu gehen, Hartmut Schley sagt Tschüss! und wünscht seinem Nachfolger genauso viel Spaß und Freude, wie er es gehabt hat.

smart EQ fortwo

Mein Neuer ist Nichtraucher.

Die neue Generation smart EQ fortwo. Jetzt bestellbar in deinem smart center. >> All electric, now!

Wir sind 100% elektrisch. Steig ein.



f @ www.smart.com

Ihr Partner vor Ort:
Hans Tesmer AG & Co. KG
Autorisierter smart Verkauf
und Service

Lüneburger Schanze 14
21614 Buxtehude
04161/738-0
04161/738-299
www.smart-tesmer.de

smart EQ fortwo mit 4,6 kW- und optionalem 22 kW-Bordlader: Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 16,5–14,0.

CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0.
Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhän-

gig von der Fahrzeugkonfiguration.

Anbieter: Hans Tesmer AG & Co. KG, Lüneburger Schanze 14, 21614 Buxtehude

BSV **INFOBOX**

Golf

Größe: 71 Mitglieder

Abteilungsleiter: Walter Cordes

stellv. Abteilungsleiter: Jürgen Weiss

E-Mail: golf@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Bitte den Abteilungsleiter Walter Cordes kontaktieren.

Mit unseren Angeboten in den Sommer starten

Fitness-Spaß für jung und alt

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

ZUMBA

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



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

Der Einstieg ist einfach. Dynamische Bewegungen zu südamerikanischen

Sounds stehen im Vordergrund des Trainings. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Durch die ständige Bewegung und 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

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



Tabata

Du willst deinem Alltagsstress entkommen und dich körperlich so richtig auspowern.

Dann ist Tabata genau dein Training! In kurzen Intervallen bringst du deinen Körper zu Höchstleistungen. Mit ganzheitlichen Kraft- und Ausdauerübungen steigert du deine Ausdauer, stärkst deine Muskulatur und förderst die Fettverbrennung.

Mittwoch 19 bis 20 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Maleen Gerkens

Freitag 18 bis 19 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Maleen Gerkens

Step-Fit

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

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



Functional n' Relax

Wenn dir „normales“ Krafttraining zu monoton ist, dann ist Functional Training das Richtige für dich!

Die Funktionalität, im Sinne einer alltagsnahen und natürlichen Belastung des Körpers, wird durch die Beanspruchung mehrerer Muskeln und durch Einsatz komplexer Bewegungsabläufe erreicht. Die klassischen Übungen wie Kniebeuge oder Liegestütze werden durch Hilfsmittel wie Kettlebell, Langhantel oder Sling-Training ergänzt und erzeugen so ein rundes Trainingsprogramm.

Mittwoch 20 bis 21.30 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Maleen Gerkens

BBP-Fit & Fun

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

Donnerstag 20 bis 21 Uhr
Grundschule Stieglitzweg
mit Maika Schiffer



Maleen Gerkens wartet auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Kursen Tabata und Functional n' Relax.

Faszienrelease

Aufgrund von einseitiger körperlicher Belastung und psychischem Stress machen sich im Laufe der Zeit motorische Bewegungseinschränkungen bemerkbar. Daher zielen wir in dieser Stunde auf das Lösen dieser Verspannungen und das Aufdehnen der betroffenen Bereiche sowie auf ein Entfliehen des Alltagsstresses ab.

Dienstag 17 bis 18 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
mit Maleen Gerkens

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
BSV-CitySport
mit Sandra Breckling



INFOBOX

Aerobic & Jazz Dance

Größe: 389 Mitglieder

Ansprechpartnerin Aerobic: Nicola Jolitz

E-Mail: familiejolitz@t-online.de

Ansprechpartnerin Jazz Dance: Claudia Hartung de Groot

E-Mail: jazzdance@bsv-buxtehude.de

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

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

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

Die Geschichte von Annegret & Co. aus der Gruppe „Lady Night“

Mit 82 Jahren noch auf der Bühne

Von Ulrike Henke (51)

Dienstagabend im BSV-CitySport: „Bis nächste Woche!“ Annegret verabschiedet sich.

Seit über 10 Jahren tanze ich in der Gruppe Lady Night mit. Beim Kinderturnen hat Zhu mich überredet, mal vorbeizuschauen.

Ich habe früher Ballett gemacht und wollte auch gern wieder tanzen. Aber in einer Gruppe mit älteren Damen? Ich war unsicher - aber jetzt bin ich beeindruckt. Und das liegt vor allem an Annegret...

Annegret kommt aus Königreich und ist 82 Jahre alt! Eine „Bilderbuch-Oma“ und bei der BSV-Tanzshow auf der Bühne zu sehen. Sie ist im Alten Land aufgewachsen!

Ihr Vater fuhr zu See, in den Sommerferien durften sie immer mit auf das Schiff. England, Schweden, Norwegen, Finnland... Sie erinnert sich gern an die Zeit.

Trotz der vielen Reisen auf Nord- und Ostsee ist sie dem Alten Land treu geblieben. Mit 20 hat sie einen Obstbauern geheiratet und ist nach Hove gezogen. Drei Kinder hat sie erzogen, zwei Jungs – Zwillinge – und eine Tochter.

Sie hat den Haushalt gemacht und immer auf dem Obstbaubetrieb geholfen. „Oft saßen 15 Mann am Tisch“, weiß Annegret zu berichten – dass Annegret kochen kann, beweisen auch die häufigen Besuche Ihrer sechs Enkelkinder. Sie sind natürlich alle sportlich

Mit der Gruppe „Lady Night“ trat Annegret auch mit 82 Jahren noch wieder bei der 7. BSV-Tanzshow auf – hier beim Training. Foto unten: Das Team bei der Tanzshow 2012.



und besuchen Annegret nicht nur zum Essen, sondern halten sie auch mit aktuellen Themen fit. Und das ist sie wirklich - sowohl körperlich als auch geistig!

Schon als Kind war sie aktiv: Turnen im Gemeindesaal, im Sommer Völkerball im Freien.

Fortsetzung Seite 44



Unsere Übungsleiterinnen:



Alina Pein



Kim Jessica Ohmes



Claudia Hartung de Groot



Iris Wenzel



Yvonne Voigt



Michelle Wolter



Zhu Sun



Kathleen Heins



Alina Wilkens



Michèle Junge



Svea Stahmann

Unser Angebot im BSV

Jazz Dance für Kinder

Di	17.00–18.00*	10–13 Jahre	GS Stieglitzweg	A. 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	K. Heins/M. Junge/S. Stahmann

Jazz Dance für Jugendliche

Mo	20.00–21.15*	ab 20 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot
Do	16.00–17.00*	ab 13 Jahren	ASS	Claudia Hartung de Groot
Do	17.00–18.30	ab 16 Jahren	ASS	Claudia Hartung de Groot
Fr	16.00–17.00*	12–14 Jahre	ASS	Kim Jessica Ohmes
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 25 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot

*zur Zeit nur mit Warteliste

Mit 82 Jahren noch auf der Bühne

Fortsetzung von Seite 43

Dann standen die eigenen Kinder im Vordergrund – aber auch hier kam die Bewegung nicht zu kurz – mit ihnen ist sie zum Schwimmen gegangen, hat Fahrradtouren gemacht und ist mit ihnen viel draußen gewesen.

Als die Kinder größer wurden und die Zeit es wieder erlaubte, hat Annegret mit Christel Voß aus Moorende Gymnastik gemacht. So kam sie dann auch zum BSV. Rhythmische Sportgymnastik hieß es in Buxtehude, Gymnastik mit Ball, Band, Keulen oder Reifen.

Durch Edith Mader knüpfte sie Kontakte zur Showtanz-Gruppe. Die Damen haben viele Auftritte im Alten Land, in Hamburg und Umgebung absolviert und wurden als Show-Einlage für Festbälle engagiert. Stolz zeigt sie mir viele Fotos und Zeitungsausschnitte: Charleston wurde getanzt, zu der Musik ‚Moskau Moskau‘ gab es eine Choreographie, aber auch Samba war dabei und ‚New York, New York‘. Immer mit tollen Kostümen und natürlich immer gut gelaunt.

Zu den Auftritten kamen auch Ausflüge und natürlich tolle Weihnachtsfeiern. Die Gruppe hieß ‚Night Time‘. Mit dabei waren unter anderem Sabine Schmoll, Martina Peters, Bärbel Rath-

jen und Zhu Sun. Sie alle tanzten dieses Jahr bei der Tanzshow mit.

Sabine ist auch schon 78 Jahre alt und Martina blickt auf über 50 Jahre BSV-Mitgliedschaft zurück. Mit Kinderturnen hat sie begonnen, dann Leichtathletik, eine kurze Stippvisite beim Handball und immer Jazzdance. Gern wird von den alten Zeiten erzählt.

Sabine tanzt am längsten und berichtet stolz von den Anfängen des Jazzdance. In den Zeitungsausschnitten stand damals ‚Gymnastik nach Jazz-Musik‘. Auch das Fernsehen hat über die ‚Donnerstagsgruppe‘ berichtet. In der Alsterdorfer Sporthalle trat sie bei ‚Hamburg tanzt‘ auf und nahm am Aerobic-Workshop mit Sydne Rome teil.

Begeistert zeigte mir auch Sabine zwei dicke Ordner mit vielen Fotos, Programmheften und Zeitungsberichten und schwelgt in Erinnerungen. Sabine ist ebenfalls noch fit, beim Schneidersitz macht ihr keiner etwas vor und der Lippenstift ist immer dabei. Gerade war sie in Thailand im Urlaub und sendet über das Smartphone Bilder in die Whatsapp-Gruppe. Noch Fragen?

2009 hat Zhu Sun die Leitung der Gruppe übernommen. Der erste Auftritt war dann zur dritten BSV Tanzshow mit neuem Namen: ‚Lady Night‘. Mit Zhu



Leckereien von Annegret (in rot) zum Geburtstag in der Gruppe Lady Night.

waren es dann vor allem Chinesische Fächertänze, die geübt wurden, aber auch ‚What a feeling‘ und ‚Can you feel the love tonight‘ wurden vertanzt.

Zurück zu Annegret, denn ich komme aus dem Staunen nicht mehr raus: 46x hat Annegret das Deutsche Sportabzeichen in Gold (!) abgelegt, mehrfach das Sportabzeichen der Gymnastik, ist zum Deutschen Turnfest nach Berlin, München und Dortmund gefahren, hat am Buxtehuder Altstadtlauf über 5 und 10 km teilgenommen und noch immer trifft sie sich jeden Sonntag im Wald in Neukloster mit Aktiven. Aber seit zwei Jahren joggt sie nicht mehr. „Nur noch walken“, sagt Annegret, „ich möchte mich dabei auch unterhalten“.

Genau das schätzt sie an der Gruppe Lady Night: neben Gymnastik, Dehnübungen, kleinen Choreographien und ‚Bauch Beine Po‘ gibt es immer wieder Bewegungen aus der chinesischen Lehre und auch öfters spannende Berichte der Trainerin aus oder über China. Und wenn jemand Geburtstag hat, gibt es kleine Leckereien.

Zwei kleine Kästen dienen als Buffet und Bänke werden zusammengestellt: Zu Annegrets 80. Geburtstag gab es ‚Häppchen‘: lecker, nett garniert und dazu Gemüsesticks mit köstlichem Dip.

Dieses Jahr mussten wir noch darauf verzichten, keine Zeit, denn wir trainierten für die 7. BSV-Tanzshow...

Mittwochs macht Annegret Gymnastik mit Alina und dann spielt sie Volleyball mit Emmi Peter – oh Wunder, da sie ist nicht die Älteste... Donnerstags trainiert sie für das Sportabzeichen und im Sommer fährt sie gern Fahrrad – natürlich nicht mit einem E-Bike.

Gerne nimmt Annegret auch an den Veranstaltungen der Altländer Landfrauen teil. „Und tolle Reisen machen die Landfrauen auch“, erzählt mir Annegret. Mit den Landfrauen war sie auf Mallorca, am Gardasee, in Rom, in Paris. Diese Zeit gönnt sie sich, hilft sie doch noch täglich auf dem Obsthof: Äpfel und Birnen pflücken, sortieren, Bäume anbinden – Annegret unterstützt überall. Und dabei hat sie selbst noch einen Garten mit vielen Blumen und perfekt geschnittenen Buchsbäumen.

Ich bin begeistert – für mich Motivation genug, jeden Dienstag zum Tanzen zu gehen. Wenn ich mit über 80 Jahren noch auf der Bühne stehen sollte werde ich an sie denken, versprochen.

Annegret, bleib wie Du bist, Du bist ein Vorbild und bitte bleib noch lange fit – ich freue mich auf nächsten Dienstag!



Die Gruppe Night Time trat stets in tollen Kostümen auf – wie hier 1995. Annegret ist die 4. von rechts.

SEIT ÜBER 100 JAHREN
MIT LIEBE GEBACKEN

BSU
Energie - Bündel[®]

BSU Brot
mit 30 Cent Spende
für die BSV-Handball-
jugend

BÄCKEREI WERK
HILLERT
QUALITÄT, DIE SCHMECKT

Hillert
bäckerei-hillert.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



Implantologie
Digitale Diagnostik
Parodontologie
Ästhetische
Zahnheilkunde
Endodontologie
Kinderbehandlung

Spaß am Tanzen im BSV

Jeden Dienstagabend dringt Tanzmusik aus der Pausenhalle der Grundschule Altkloster. Und die Stimme von Andreas Epplée: „Der Herr und die Dame tanzen drei Schritte rückwärts, jeweils auf einer gebogenen Linie!“

Der Tanzlehrer des BSV trainiert mit seiner Gruppe gerade die „Aida“. Dabei handelt es sich weder um ein Kreuzfahrtschiff noch um eine Oper – sondern um eine Figur in der Rumba.

Seit 2018 üben die Tänzerinnen und Tänzer bereits zusammen und erweitern ständig ihr Repertoire. Sie können bereits langsamen Walzer, Foxtrott, Tango, Cha Cha, Rumba, Samba, Disco Fox und Salsa. Und ständig kommen neue Schritte und Figuren hinzu. Natürlich wird auch auf die Tanzhaltung und erste Lektionen zur Tanztechnik geachtet.

Die andere Dienstagsgruppe lernt gerade eine fortgeschrittene Disco-Fox-Folge. Mit seinen vielen Drehungen und dem hohen Tempo ist der Tanz für die Konzentration eine besondere Herausforderung. Und wenn am Ende der Folge der Herr und die Dame wieder passend voreinander stehen und alle Verknotungen aufgelöst sind, sind alle happy.

An fünf Tagen in der Woche bietet der Buxtehuder Sportverein attraktive Gruppen für alle Tanzbegeisterten an. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Paare oder Einzeltänzer: Für jeden ist etwas dabei.

Den Schwerpunkt bilden die Tänze aus dem Standard- und Lateinprogramm, so auch bei der Gruppe am Mittwochabend. In der Zeit von 20.00 bis 21.30 Uhr werden in der Pausenhalle der Grundschule Altkloster von Wal-



Joachim Peter und Tanja Kovarik tanzen Tango.

zer bis Samba alle klassischen Tänze gelehrt. Diese Gruppe bietet der BSV in Kooperation mit dem Postsportverein an, so dass die Mitglieder beider Vereine am Training teilnehmen können.

Donnerstagabend treffen sich in der Grundschule Altkloster die fortgeschrittenen Standard- und Lateintänzer, deren Gruppe bereits seit 2014 besteht. Um 18.45 Uhr geht es los – aktuell steht der Rumba-Rechtskreisel mit Hip Twist auf dem Programm. Und natürlich wird auch an den bereits bekannten Figuren immer wieder intensiv gearbeitet und gefeilt.

Anschließend ist dann die Salsa-Gruppe dran. In den 60 Minuten ab 20.15 Uhr dreht sich alles um den beliebten lateinamerikanischen Tanz. Diese Tänzer beherrschen schon viele verschiedene Figuren und sind fit für jede Salsa-Party in der Umgebung.

Der Freitagkurs, der sich in der Grundschule Am Stieglitzweg trifft, freut sich derweil auf seine neue Trainerin: Kerstin Bunkenburg wird die Gruppe von André Hesse übernehmen.

Der BSV ist froh, mit Kerstin wieder eine erfahrene Tanzlehrerin an Bord zu haben, und dass es für die Freitags-tänzer einen nahtlosen Übergang gibt.

Für alle, die Lust auf Tanzen haben – aber keinen Tanzpartner, gibt es ein tolles Angebot am Montagabend: Dann trifft sich unsere Line-Dance-Gruppe in der Grundschule Altkloster. Line Dance ist für alle Altersgruppen geeignet, getanzt wird in Reihen (Lines) vor- und nebeneinander. Die Choreografie legt die Schrittfolge für den Tanz fest, so dass sich eine Formation der Tänzer bilden.

Die frühere Gruppe (18.30 Uhr) bestreitet mittlerweile auch gelegentlich öffentliche Auftritte, zuletzt im Januar bei einer Geburtstagsveranstaltung hier in Buxtehude. Die Damen haben viel Spaß bei Ihren Vorführungen und freuen sich über Verstärkung. Getanzt wird zu Countrymusik, aber auch Walzer, Cha Cha und anderen Musikstücken. Hauptsächlich, es macht Spaß!

In allen Tanzgruppen sind neue Paare bzw. Einzeltänzer herzlich willkommen! Einfach zur Trainingszeit vorbeikommen und mittanzen. In ein paar Wochen haben unsere Trainer dann bestimmt schon den nächsten Tanz im Fokus: Schritt, Schritt, Wiegeschritt... Na, erkannt?

BSV
VON 1962
BUXTEHUDER SPORTVEREIN

Tanzen

Größe: 104 Mitglieder
Abteilungsleiter: Silke Kappel-Koch
Telefon: (0178) 936 76 96
E-Mail: 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

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



Foto: Jan Iso Jürgens

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

MittwochsJOURNAL WOCHENENDJOURNAL TAGEBLATT TV TAGEBLATT.de

STADER
BUXTEHUDER
AITLÄNDER

TAGEBLATT

www.tageblatt.de

besser in den Tag

Rhönradturnerinnen im Landeskader

Rhönradturnen ist auch ein Leistungssport. Das zeigen gerade unsere jüngsten Turnerinnen. Für dieses Jahr haben sich zwei unserer jüngeren Turnerinnen für den D-Kader in Niedersachsen qualifiziert. Pia Delz und Emilia Scheffer, beide 9 Jahre alt, dürfen vier mal im Jahr zum besonderen Training nach Wolfsburg/Fallersleben fahren.

Emilia ist bereits das zweite Jahr im D-Kader. Beide mussten Ende 2019

beim Sichtungskader ihr Können unter Beweis stellen. Dabei zählen sowohl Können, Auffassungsvermögen, eine große Portion Motivation und auch Wagnis zu den Kriterien der Auswahl. Nur wer sich etwas traut, kommt in diesem Sport weiter. Denn Rhönradturnen ist alles andere als einfach.

Beim D-Kader werden unsere beiden Mädels u.a. von einer ehemaligen Weltmeisterin trainiert. Über den Tag verteilt

lernen die Turnerinnen in den unterschiedlichen Disziplinen des Rhönradturnens neue Teile und verfeinern das bereits Gelernte.

Die Heimtrainer dürfen am Kadertraining teilnehmen, so können die gelernten Elemente zu Hause weiter trainiert werden. Ziel ist es, die jungen Talente mit 12 Jahren in die Bundesklasse zu führen. Zur Zeit turnen sie in der Aufbauklasse. Am 21. März dürfen Pia

und Emilia bei den Landesmeisterschaften zeigen, was sie gelernt haben.

Zwei weitere Mädchen unserer Gruppe, Jule Timm und Frida Schäfer, die seit einem Jahr bei uns sind, turnen bereits im Regionalkader Bremen (das Sprungbrett zum D-Kader) und haben im Februar ihren ersten Wettkampf bestritten. Frida erreichte den 1. und Jule den 3. Platz in der AK 9/10 des Anfänger-Wettkampfs.



Frida Schäfer (links) und Jule Timm beim Anfängerwettkampf.



Emilia Scheffer (links) und Pia Delz, D-Kader-Turnerinnen.



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

ACS®
Kniesystem



implantcast

Hergestellt in Deutschland



So erreichen Sie uns:

Buxtehuder Sportverein von 1862 e. V. – Geschäftsstelle

Adresse Lange Straße 16
21614 Buxtehude

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

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: info@bsv-buxtehude.de

Aus dem BSV-Kalender 2020/21

26.03.2020	Mitgliederversammlung 19.00 Uhr	Zur Gilde
03.05.2020	RTF / Familienfahrradtour	SZ Süd
15.05.2020	Leichtathletik-Sportfest für alle	Jahnstadion
11.06.2020	Sportabzeichentag	Jahnstadion
29.08.2020	Leichtathletik-Wettkampf	Jahnstadion
06.09.2020	Altstadtlauf	Altstadt
12.09.2020	Kindertag + Kinderolympiade / Vorentscheid	Halle Süd
20.09.2020	Kinderolympiade / Finale	Hamburg
25.-27.09.2020	Yoga-Reise	St. Peter-Ording
31.10.2020	Halloween	HPS alt
17.01.2021	DANKE-Brunch	Ovelgönner Hof

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 3	Metz Hoch- und Tiefbau 26
Autohaus Eberstein 27	Physiopraxis Lasarzik & Lohmann 9
BKS Sommerfeld 40	Rademacher Immobilien 34
Daniela Ponath Fotografie 46	Ratskeller Buxtehude 20
edel-optics.de 13	Rischkau Sand- und Fuhrbetrieb 39
Este-Taxen 36	Schönecke Geflügelhof 12
FitnessLoft 5	Schulenburg Architekten 34
GESA-Bau 38	Simon Immobilien 8
Großenbacher Zahnarzt-Praxis 44	Sparkasse Harburg-Buxtehude 48
Grote Immobilien 33	Sportdeutschland.tv 6+35
HairCut 4	Stackmann Sport & Fitness 15
Hans Tesmer AG 41	Start Unterelbe mbH 2
HBI 28	Stadtwerke Buxtehude GmbH 11
Hillert Bäckerei Konditorei 44	Stichweh Reinigung 33
HK Computer 36	Tobaben Malereibetrieb 4
Höft Party-Service 35	Vagabundreisen 2
Incert GmbH 37	Watzulik Büro- und Kopiertechnik 29
implantcast GmbH 39+46	WAPA Steuerberatungs GmbH 34
Keimling Naturkost 17	Zeitungsverlag Krause 45
LaCantina 29	

IMPRESSUM

Dieses Sonderheft „BSV-AKTUELL“ erscheint am 25. März 2020 und wird mit dem Mittwochs-Journal vom TAGEBLATT kostenlos verteilt an über 50.000 Haushalte in Buxtehude und Umgebung. Es ist auch kostenlos erhältlich in der BSV-Geschäftsstelle (Lange Str. 16) und im BSV-Shop (Viverstraße 2).

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

Fotos: Ruth Petersson-Jesch 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) 99 46 1-0, Fax (04161) 99 46 129

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

E-Mail: info@bsv-live.de · **Druck-Auflage:** 51.000

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



Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.500 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt engagierte und ideenreiche

Übungsleiter/Trainer (m/w/d)

Mountainbike **Kindersport/Bewegungswelten**
Schwimmen lernen **Wassergymnastik**
Herzsport **Leichtathletik**
AquaFitness **Fitness**

...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

Der Buxtehuder SV von 1862 e. V. ist mit seinen knapp 4.500 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Niedersachsen. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine



Sportfachkraft (m/w/d)

Ihre Aufgaben umfassen:

- Tätigkeit als Trainer und Übungsleiter mit dem Schwerpunkt „Wasser“ 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 im Breitensport und eine Rehasport-B-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
- hohes Maß an Flexibilität
- Eigeninitiative und Kommunikationsstärke
- ausgeprägte Dienstleistungs- und Servicebereitschaft
- strukturierte sowie teamorientierte Arbeitsweise

Wir bieten:

- ein interessantes und breites Aufgabenspektrum
- persönliche Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten
- einen zukunftsorientierten und modernen Sportvereinein
- 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



Finanzieren Sie Ihre Wunschimmobilie auch bei der Nr. 1?



spkhb.de

Unsere erfahrenen Experten vor Ort bieten Ihnen beste Konditionen. Wir garantieren Ihnen innerhalb von drei Arbeitstagen einen Beratungstermin.

Termin unter
☎ 040 76691-5678

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude