



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

CORONA? Dann machen wir halt



Die Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen hat die gesamte Gesellschaft schwer getroffen – und natürlich auch den Sport. Corona und die Folgen das war und ist für alle Abteilungen im BSV ein großes Thema und zieht sich wie ein roter Faden durch diese Ausgabe der BSV-Aktuell.

Aber eines fällt auch auf: Man hat nicht nur abgewartet, sondern Alternativen gesucht und in vielen Fällen gefunden.

Sport-Spaß trotz Corona! Auch davon erzählt dieses Heft!

Wie der 16. Buxtehuder Altstadtlauf, der gleich an sieben Tagen an den Start ging. Oder die Kunstturner, die wie andere Gruppen unter freiem Himmel trainier-

Manche nutzen digitale Hilfe – wie die Triathleten.

Und alle eint die Erkenntnis, die die Herz-Sportler trotz aller Risiken beherzigen:

Sport ist gerade jetzt so wichtig!















HELDEN DES ALLTAGS

"Wir sind Tradition und Innovation. Visionäre, Meister und Querdenker. Die Helden auf der Baustelle. Die Nachwuchsschmiede im Handwerk. Oder kurz gesagt: NDB TECHNISCHE SYSTEME!"

AUSBILDUNGSANGEBOT

- » Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (w/m)
- Trockenbaumonteur (w/m)
- » Holz- und Bautenschützer (w/m)
- » Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (w/m)
- » Maurer (w/m)
- » Kaufmann für Büromanagement (w/m)
- » Technischer Systemplaner (w/m)
- Kaufmann für Digitalisierungsmanagement (w/m)



NDB TECHNISCHE SYSTEME · ROBERT-BOSCH-STRASSE 11 · 21684 STADE · KARRIERE@NDB.DE

LEISTUNG AUF DER GANZEN LINIE

www.ndb.de



Die tatsächlich bessere Beratung und das schon seit über 40 Jahren

Schmieden wir zusammen Ihre erfolgreiche Zukunft!

Los geht's www.strategie-schmiede.com

anders Sport...



Nordic Walking im Jahnstadion

Statt im Neukloster Wald wurde das Walking kurzerhand ins Jahnstadion verlegt. Fast alle Teilnehmer haben sich auf die neuen Lauf-Bedingungen eingelassen. Statt "nur" durch den Wald zu walken, gab es klar strukturierte Trainingseinheiten mit Mobilisation, Laufeinheit, Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Laufeinheit und zum Abschluss: Cool down und dehnen.

So wurden die Stunden nie langweilig und man konnte sich endlich gesund wiedersehen. Nach kurzer Zeit war es wieder möglich, in den Wald zurückzukehren, und dort drehen wir wieder gerne unsere Runden.

Reha Sport unter freiem Himmel

Alle Stunden im Reha-Bereich wurden im Mai in kleinen Gruppen (max. 10 Teilnehmer) ins Jahnstadion verlegt.

Zunächst war es für alle ungewohnt, die Übungen unter freiem Himmel zu absolvieren. Doch das Stadion bietet vielfältige Möglichkeiten. Das Geländer nutzte man für Liegestütze und Mobilisations-Übungen, Tribüne und Bänke für Stützübungen – und ein paar Runden zur Erwärmung mit verschiedenen Schrittfolgen machten die Stunden abwechslungsreich. Am besten war das Wetter, es hat fast immer mitgespielt, und fürs kommende Jahr ist Draußen-Gymnastik eine echte Option.

Liebe Vereinsmitglieder, liebe sportinteressierte Buxtehuder Bürgerinnen und Bürger!

Wer hätte Anfang des Jahres gedacht, dass weniger der Sport, sondern vielmehr Corona unser Vereinsleben bestimmen würde. Am 13. März waren wir gezwungen, den Lockdown auch für den Sport im BSV mit all seinen Auswirkungen anzuordnen.

Dies bedeutete, dass sämtliche Sportund Kurs-Angebote mit mehr als 1.000 Stunden Sport im Monat auf Eis lagen und über 6.000 Buxtehuderinnen und Buxtehuder davon betroffen waren. Damit brachen viele unserer Einnahmen, auf die wir als Großsportverein neben den Mitgliedsbeiträgen angewiesen sind, über Nacht weg.

Rücklagen für Krisenzeiten dürfen wir als Sportverein nicht bilden. Vorhandene Rücklagen sind der Sportraum-Entwicklung gewidmet. Hilfsgelder von Bund und Land konnten wir nur in geringem Umfang in Anspruch nehmen.

Doch was ist ein Sportverein ohne den Sport? Zu unserer großen Freude haben unsere Trainer und Übungsleiter dynamisch und kreativ neue Angebote entwickelt. Zunächst gab es mit unseren eigenen Trainern authentische Online-Angebote.

Mit der stufenweisen Lockerung der Corona-Regeln begannen wir dann vorsichtig unter Einschränkungen und Auflagen wieder mit dem regulären Sportbetrieb. Viele Angebote finden mit geringerer Teilnehmerzahl statt, einiges ist noch nicht wieder möglich.

Erst zum Ende der Sommerferien haben wir erfahren, zu welchen Zeiten uns die städtischen Sporträume ab dem 27. August zur Verfügung stehen. Da wir zur Zeit nicht alle Hallen wie gewohnt nutzen können, ist unser Sportbetrieb weiterhin nur eingeschränkt möglich. Unser Appell an die Stadtverwaltung, die Sporthallen wieder wie gewohnt für die Sportvereine zur Verfügung zu stellen, blieb bislang ohne das gewünschte Ergebnis.

Über 70 Sportstunden (zzgl. Stunden für den Handballsport) in der Woche können aufgrund dieser Situation nicht stattfinden, 40 Stunden davon alleine im Kinder- und Jugendbereich.

Obwohl wir bisher durch die besondere Loyalität unserer Mitglieder nur geringe Mitglieder-Verluste hatten, wächst nun unsere Sorge, dass diese Zahlen steigen könnten.

Darüber hinaus haben in 2020 bisher nur wenige neue Mitglieder den Weg in den BSV gefunden. Wir möchten dringend unsere fehlenden Angebote wiederbeleben und aktive und neue Mitglieder für den BSV begeistern.

Das wird nur durch die Schaffung neuer Sporträume und einer vereinseigenen Sportraum-Entwicklung mit innovativen Sport-Angeboten möglich sein. Bereits vor Corona waren diese Planungen auf dem Weg – nun wird deren Notwendigkeit noch deutlicher. Lest zum Thema aktuelle Sportraum-Entwicklung mehr auf Seite 6+7.

Besonders wichtig ist uns, unseren vielen unermüdlichen Mitarbeitern, Übungsleitern und Ehrenamtlichen zu danken, die mit aller Kraft daran arbeiten, den Trainingsbetrieb auch unter erschwerten Bedingungen weiter fortzusetzen.

Ein großes Dankeschön auch an unsere großen und kleinen Mitglieder, die uns trotz eingeschränkter Sport-Angebote die Treue gehalten haben. Und wir bedanken uns natürlich auch bei unseren Sponsoren und Spendern für ihre Unterstützung,

Schön, dass wir uns auf Euch verlassen können! Ohne Eure vielfältige Hilfeleistung wäre vieles nicht möglich. Wir hoffen, Euch alle bald – sei es Indoor oder Outdoor – wiederzusehen.

Besonders Sportlich Vereint Euer Vorstand Stefan Hebecker & Stefanie Teske

Wasserbett-Feeling ohne Wasser! svane[®] Nur das originale IntelliGel® bietet eine Fjord-Wochen ideale Druckentlastung des Körpers und mit Top-Angeboten noch bis zum 30.11.2020 verhilft Ihnen so zu einer ergonomisch perfekten Liegeposition A&S Wasserbetten GmbH Ammerländer Heerstr. 246 Ostmoorweg 4 Bahnhofstraße 15 49661 Cloppenburg 26129 Oldenburg 21614 Buxtehude 0441 - 777 58 40 04161 - 71 43 91 04471 - 88 86 13 www.as-schlafsysteme.de

AUS DEM INHALT

Vision 2023: Das Kraftwerk	4
Vision 2023: Sportvereinszentrum	5
Der BSV-Neustart vor 75 Jahren	6
Kinderturnen	8
Turnen	10
Leichtathletik	12
Fußball	14
Herzsport	16
Gesundheitssport	18
Triathlon	20
Volleyball	22
Radsport	23
Angebote aus dem BSV-Shop	24
Skat	26
Badminton	27

Football + Flag Football	28
Judo	30
Schwimmen	31
Handball	32
Neuer BSV-Partner Clever Fit	34
Ju-Jutsu	36
Kickboxen	37
Boxen	38
Golf	39
Tennis	40
Tischtennis	41
Aerobic & Jazzdance	42
Rhönrad	44
Tanzen	45
Der BSV informiert	46
Alle Inserenten	47
Impressum	6

Vision 2021: Projekt "Kraftwerk"

Unsere Vision 2023 ist das Sportvereinszentrum für Buxtehude. Doch wir brauchen schon jetzt dringend Sport- und Bewegungsräume. Vor allem der Bereich Kinder- und Jugendsport leidet unter dem Ausbau der Ganztagsbetreuung in den Schulen.

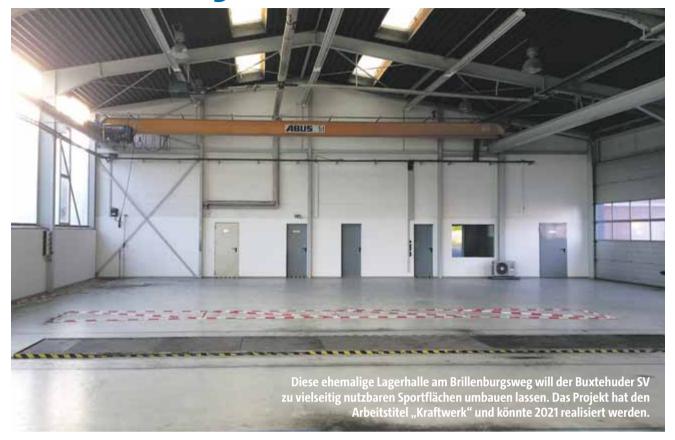
So fehlten uns in den letzten Jahren, allein durch zusätzliche schulische Nutzung der Sporthallen, wichtige Hallenzeiten. Die Pandemie verschärft diese Lage zusätzlich. Aktuell brechen uns ca. 40 Stunden Hallennutzung für Kinder und Jugendliche weg, 40 Stunden, in denen sich Buxtehuder Kinder und Jugendliche nicht (mehr) begegnen und bewegen können.

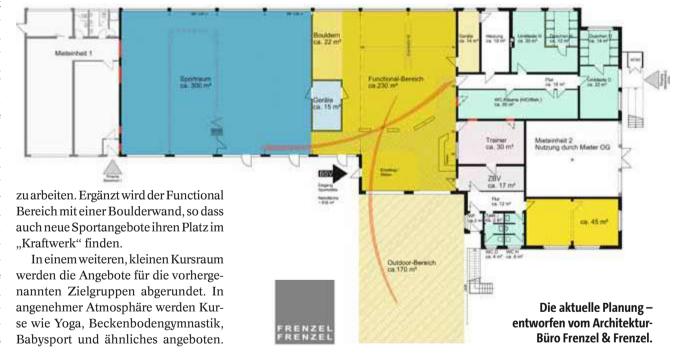
Diese Situation wollen wir entschlossen und aus eigener Kraft ändern! Wir wollen kurzfristig eine Lagerhalle im Brillenburgsweg in eine Sportstätte umbauen. Diese soll einen Sportraum, einen Functional-Bereich sowie einen Kursraum beinhalten.

Im Sportraum werden vor allem Kinder die Möglichkeit bekommen, Erfahrungen zu sammeln. Dabei soll nicht eine spezielle Sportart im Mittelpunkt stehen. Es sollen viel mehr Bewegungslandschaften entstehen, in denen sich die Kinder vielfältig ausprobieren können. Spiel, Sport und Spaß stehen im Mittelpunkt. Da auch unsere Senioren/innen unter der Hallensituation leiden, sollen vormittags Angebote für die ältere Generation stattfinden.

Ein weiteres Herzstück soll der Functional Bereich werden. Dort können Freizeit-, Breiten- und Leistungssportler/innen eine sportliche Heimat finden. In der vereinseigenen Functional Box erwartet unsere Mitglieder und die, die es werden wollen, Trainingseinheiten der besonderen Art. In angeleiteten Workouts lernen Sportler ihre eigenen Grenzen kennen. Mit einem Mix aus Mobility-, Functional- und Athletik-Training bieten wir Fitnessbegeisterten die Möglichkeit, an ihrer Fitness

FIT MIT VEGAN- & ROHKOST





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





Vision 2023: Sportvereinszentrum

"Nach dem Spiel ist vor dem Spiel" ist ein bekanntes Zitat aus dem Fußball. Übertragen auf die heutige Situation bedeutet das: Jetzt ist der Zeitpunkt, dass sich der BSV auf die Zeit nach Corona vorbereitet. Aber nicht nur die Krise, sondern auch veränderte Randbedingungen, wie beispielsweise längere Sporthallen-Nutzung durch die Schulen, demographischer Wandel und höhere Anforderungen aus dem Arbeitsleben, treiben den BSV zu einer Veränderung. Diese Veränderungen nennen wir "Vision 2023". Sie besteht im Kern aus dem Kraftwerk (siehe linke Seite) und dem Sportvereinszentrum.

Das Sportvereinszentrum wird hochwertige Fitness-, Reha- und Gesundheitssportangebote enthalten. Hier gibt es Sportkurse und gerätegestützte Trainingsmöglichkeiten in Kombination mit moderner Diagnostik. In zwei Trainingsräumen mit je 200 m² finden Kurse wie Pilates, Yoga, etc. statt. In beiden Räumen zusammen wird Kindern Spiel, Sport und Spaß unter Nutzung verschiedener Spielgeräte angeboten. Mit diesem Angebot können wir Kindern weitere Sportmöglichkeiten anbieten, um eine gesunde Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Das gerätegestützte Training mit 300 m² legt seinen Fokus auf Kraft- und Cardioübungen. Dazu stehen u.a. Stepper und Crosstrainier, aber auch Kurz-/Langhanteln und Kettleballs zur Verfügung. In der Diagnostik werden Eingangschecks zur Festlegung des Trainingsplans, aber auch Leistungschecks zur Fortschrittskontrolle durchgeführt. Die Räumlichkeiten bieten die Mög-

Sportzentrum Nord Umkleiden Sportraum I (200 m²) Treppe/Aufzug (Option 1, OG) Sportraum II **Empfang** (200 m²) So könnte das künftige Sportvereinszentrum des BSV direkt neben der geplanten neuen Halle Gerätegestützter Nord aussehen: Im Erdgeschoss Sporträume, Trainingsraum (300 m²) im Obergeschoss die Geschäftsstellen von BSV Diagnostik und Handball-Marketing.

lichkeit, neue Sportaktivitäten und Trainingsmethoden auszuprobieren. Hierzu werden auch Ideen der Hochschule 21 und des Gymnasiums Süd berücksichtigt.

Abgerundet wird das Angebot durch einen Empfangsbereich mit Sitz- und Snack-Möglichkeiten. Hier können sich Sportler miteinander austauschen und über weitere Angebote informieren. Eines der wesentlichen Ziele des Sportvereinszentrums ist es, Sportler gut und kompetent während ihrer Verweildauer zu betreuen. Dazu tragen auch die Geschäftsstelle von BSV und Handball Marketing bei, die im Obergeschoss Platz finden.

Mit der Schaffung von neuen Sportflächen können Kurse aus den Sporthallen genommen werden. Hierdurch stehen weitere Hallenzeiten für die Abteilungen zur Verfügung, die auf eine hohe Sporthalle angewiesen sind. Das zeigt, dass das Sportvereinszentrum auch für die Abteilungen wichtig ist, die nicht zwingend im Sportvereinszentrum aktiv sind.

Mit der im November final zu treffenden Entscheidung und Realisierung stellt sich der BSV neu auf und wird für die Zukunft gerüstet sein. Das Sportvereinszentrum wird das neue Gesicht des BSV werden.

Dr. Klaus Fischer, Mitglied im Präsidium und Projektleiter





2012 feierte der "Buxtehuder Sportverein von 1862" sein 150jähriges Bestehen. Dabei wurde der BSV erst 1945 (neu)gegründet – von rund 120 Menschen in der Traditions-Gaststätte "Hoheluft".

Mit der bedingungslosen Kapitulation endet am 8. Mai 1945 der 2. Weltkrieg, der 70 Millionen Menschen das Leben gekostet hat. Buxtehude erlebt das Kriegsende bereits drei Wochen früher - am 22. April wird die Stadt den Engländern kampflos übergeben, ohne dass ein einziger Schuss fällt.

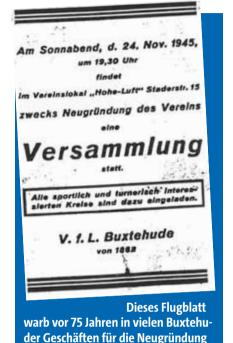
Die britische Besatzer regieren – und ordnen u.a. auch die Auflösung des VfL Buxtehude an. Der Verein hat zwar längst nicht mehr so viele Mitglieder wie vor dem Krieg, aber einige sportliche Aktivitäten gibt es auch während des Krieges und in der Zeit danach.

"Ehemalige Aktive aus dem VfL", so erinnert sich Hein Gütersloh, "trafen sich nach Kriegsende vermehrt zum Sport, auch wenn es den Verein nicht mehr gab." Die Fußballer spielen im Jahnstadion, die Handballer um Carl-Ernst Stackmann auf dem Esteplatz (heutiges Festhallen-Gelände).

Die Fußballer sind bald schon bemüht, gegen andere Teams zu spielen. Die beiden eigenen Mannschaften zählen rund 45 Aktive, sonntags trifft man sich in der Gaststätte "Hoheluft" Stader Straße (heute Altenbegegnungsstätte) und schmiedet Pläne.

Gotthard Gerdes von der Buxtehuder Sparkasse, so erinnert sich Hein Gütersloh, ist treibende Kraft für die Neugründung des Vereins. Man brauche was "Offizielles", das war sein Credo.

Und so hängen in Buxtehuder Geschäften und an Bäumen im November kleine Plakate, die "zwecks Neugründung des Vereins" zu einer Versammlung im "Vereinslokal Hohe-Luft" einluden. Das Plakat, gedruckt vom Fußballer und Buchdrucker Gustav Hausmann, ist unterzeichnet mit "V.f.L.



Buxtehude von 1862".

des Buxtehuder Sportvereins.

Tatsächlich strömen am 24. November 1945 rund 120 Menschen, darunter viele ehemalige Soldaten, in die Traditions-Gaststätte und gründen den neuen Verein - ausdrücklich als Nachfolger des alten "VfL. Über den neuen Namen wird nicht lange diskutiert. Hein Gütersloh erinnert sich: "Christian Kramer hatte den besten Vorschlag. Hamburg hat den HSV, dann nennen wir uns BSV!"

Aufzeichnungen von der Versammlung gibt es keine, auch die erste Satzung ist verschollen. Andere Ouellen stehen nicht zur Verfügung, das Tageblatt erscheint erst wieder am 1. Oktober 1949. Aber Hein Gütersloh hat ein phänomenales Gedächtnis...

Gütersloh, der den Abend als 17jäh-

Handball-**Bundesliga LIVE!**

Alle Spiele des BSV und der gesamten Frauen-Bundesliga im Live-Stream und On-Demand auf:

SPORTDEUTSCHLAND.TV

IMPRESSUM

Dieses Sonderheft "BSV-AKTUELL" erscheint am 28. Oktober 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, 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 & Ko. 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

Die Geburtsstunde des BSV!

Aus dem Foto-Album von Hein Gütersloh die siegreiche **BSV-Staffel beim** Lauf "Rund um Hagenbeck" 1950 (hinten von links): Hein Gütersloh, Helmut Jost, August Kämpfert, Fietje Pehrke, Lulu Lohf, Heinz Czywik, Bernhard Pelz. Vorn von links: Herbert Meier. **Heinz Borchers und Karl-Hermann** Häschke.



riger erlebte: "Für mich war damals alles neu und aufregend. So eine Versammlung mit Abstimmungen hatte ich zuvor noch nie erlebt."

1. Vorsitzender wird Gotthard Gerdes, der das Amt bis 1950 ausübt, 2. Vorsitzender Ernst Ebeling. Hein Gütersloh kann sich auch an weitere Namen gut erinnern: Jugendwart wird Walter Luchmann. Fußball-Obmann Heinrich Steffens, Handball-Obmann Hans Reimers. Den Mitgliederwart macht Jupp Ewald, der die Beitragsmarken an alle Mitglieder verkauft und so die Vereinsbeiträge quartalsweise kassiert.

Der neu gegründete BSV bietet zunächst neben Handball und Fußball auch Leichtathletik an. Hein Gütersloh: "Wir liefen viel im Wald oder trafen uns im Jahnstadion, dort gab es immerhin eine 100-Meter-Bahn, wir konnten Weitsprung machen und Kugelstoßen." Später trainiert man auch in der Halle Halepaghen-Straße. Gütersloh: "Wir hatten so schräg gesägte Holzklötze, die stellten wir an die Wand und übten dann den Start für den Sprint."

Turnen gibt es erst wieder 1947, als



1952: Hein Gütersloh (links) und Bernhard Pelz begutachten neue "Rennschuhe" – die sind begehrt. Seine ersten Leichtathletik-Treter (heute "Spikes" genannt) bekommt Hein Gütersloh Jahre vorher nur durch einen listigen Tausch der Damenschuhe seiner Schwester. Ob 100-Meterlauf auf der Aschenbahn oder Weitsprung, bei Männern oder bei Frauen – weil die anderen noch kein geeignetes Schuhwerk besitzen, sind seine Schlappen an Wettkampftagen im Dauereinsatz.

"Turnvater" Hans Langelüddeke aus Kriegsgefangenschaft zurückkehrt.

Übrigens: Probleme mit Epidemien

gibt es auch damals schon – so finden im Jahre 1949 "infolge Kinderlähmung" in Buxtehude keine Wettkämpfe statt...

Geschichte des Sportvereins: Erst seit 1945 heißt er "BSV"

4. August 1862

Der "Männerturn-Verein zu Buxtehude" wird gegründet

1. Mai 1872

Gründung der "Zöglingsabteilung" (Jugendriege)

1912

Gründung "Frauenturnverein" als Frauenabteilung

1922

Zusammenschluss von "MTV Buxtehude" und "Gut Heil Altkloster" – Name "Männer-Turnverein" bleibt

2. Februar 1935

Zusammenschluss der Vereine "Männerturnverein Buxtehude", "Turnverein Altkloster" und "Buxtehuder Sportclub" zum "Verein fur Leibesübungen", kurz "VfL Buxtehude von 1862"

22. April 1945

Der "VfL Buxtehude" wird von der britischen Besatzungsmacht aufgelöst

24. November 1945

Der "Buxtehuder Sportverein von 1862" wird als offizieller Nachfolger des VfL gegründet

1961

Der "Buxtehuder Turn- und Sportverein von 1862 e. V." wird offiziell als Verein eingetragen

4. August 1962

Umbenennung in Buxtehuder Turn- und Sportverein von 1862

2007

Der Verein heißt ab sofort (nur noch) "Buxtehuder Sportverein von 1862"

Zur Person: Hein Gütersloh

Hein Gütersloh (92) ist eine lebende Legende im BSV. Geboren und aufgewachsen in der Halepaghenstraße, ist er ein Buxtehuder Urgestein, auch wenn sein Name auf das westfälische Gütersloh zurückweist, aus dem seine Vorfahren vor 300 Jahren den Weg in die Hansestadt gefunden haben.

Im September 2020 wurde er geehrt für 75jährige Mitgliedschaft. Er war mit 18 Jahren schon Abteilungsleiter der Leichtathleten, wird später ein erfolgreicher Läufer (100-Meter Bestzeit 11,4 Sekunden). Für seine Verdienste als Trainer, Betreuer, Übungsleiter, Organisator und Vorstand in Verein und Verband erhält er u. a. die "Goldene Ehrennadel" des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV). Seit 2014 ist er Ehrenmitglied des BSV.

Mit Freude besucht der rüstige Rentner die Spiele der Handball-Frauen des BSV und gern grüßt er während der Halbzeitpause mit einem Eis am Stiel in die Zuschauerränge hinauf.

Im BSV-Gesundheitssport ist der Mann noch selbst aktiv. 2017 hatte er eine schwere Lungenentzündung, seit 2018 geht er jetzt jeden Donnerstag zum Lungensport im BSV-Citysport. Sport tut halt gut – wer wüsste das besser als Hein Gütersloh...

Außerordentliche Mitgliederversammlung des BSV

am Donnerstag, 19. November 2020 um 19.00 Uhr in der Halepaghen-Aula

Mehr Infos und die Tagesordnung demnächst auf der Homepage www.bsv-buxtehude.de





Babys in Bewegung: Sie dürfen wieder krabbeln!

Nach fünfmonatiger Pause dürfen auch unsere Kleinsten im Verein wieder aktiv sein. Mit Abstand funktioniert es hier allerdings nicht. Die Babys krabbeln fröhlich durcheinander und haben

Freitag

16.00-18.00 Mädchen Kür 1 + 2

viel Spaß.

Auch die Mütter/Väter freuen sich, dass sie sich mit anderen Eltern austauschen können. Denn das hat vielen in den langen Wochen des Shutdowns gefehlt. In dem Kursangebot "Babys in Bewegung – mit allen Sinnen" treffen sich jede Woche Mütter oder auch Väter mit ihren Kleinen im CitySport.

Es ist ein spezielles Bewegungs-Kon-

zept des Deutschen Turnerbundes, dass für Babys im Alter von 3 bis 12 Monaten entwickelt wurde.

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

Angebot KINDERTURNEN Online-Anmeldung erforderlich

KINDERT	JRNEN – EL	TERN 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	Z N	Aktuelle	
Mittwoch	9.30-10.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	HPS		
Mittwoch	10.30-11.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	H(PS	Infos zu den	
Mittwoch	16.30-17.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	F oth	Frainingszeiten auf	
Donnerstag	15.30-16.30	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	S	www.bsv-	
Donnerstag	16.30-17.15	Eltern & Kind 1 bis 3 Jahre	F art	buxtehude.de	
KINDERT	JRNEN – KI	.EINKINDER		Duxtenuue.ue	
Dienstag	15.30-16.30	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Н	Corona-bedingt	
Dienstag	16.00-17.00	Trampolin 3 bis 6 Jahre	SZ	Coloua-nemiler	
Mittwoch	15.30-16.30	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Rc	kommt es	
Mittwoch		Gerätturnen 3 bis 6 Jahre	Al	aktuell immer	
Donnerstag	15.45-16.30	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Ha	wieder zu	
Donnerstag	16.30-17.30	Bewegungswelten 3 bis 6 Jahre	Sti	Änderungen.	
KINDERT	JRNEN – SC	HULKINDER		Allaciangen	
Dienstag		Kids in Aktion 6 bis 12 Jahre	ASS		
Dienstag	16.30-17.30	Kinderturnen 6 bis 8 Jahre	Har	Marita Augustill	_
Dienstag		Trampolin ab 7 Jahre	S	ord Birgit Witt	
Dienstag	17.30-18.30	Kinderturnen ab 8 Jahre	H	ourger Str. Marita Augustin	
Dienstag		Jazz Dance 10 bis 13 Jahre	St	Aktuelle Maria	/ilkens
Dienstag	18.00-19.00	Turnen und Bewegung ab 11 Jahre	St	Infos zu den	
Mittwoch		Gerätturnen ab 6 Jahre	Al		
Mittwoch		Einrad-Fahren ab 7 Jahre	AS	Trainingszeiten auf	
Donnerstag	15.30-17.00	Rope Skipping	SZ	www.bsv-tree	
Donnerstag	17.15-18.00	Power for Kids 6 bis 12 Jahre	Ha	buxtehude.de	
findet zur 2	Zeit nicht statt.	Bei Interesse in der BSV-Geschäftss	telle	nelden.	
KUNSTTU	RNEN			Corona-bedingt	
Montag		Techniktraining Mädchen	ASS	kommt es	
Montag	17.00-19.00	Techniktraining Mädchen +			
		Jungen Fortgeschrittene	Har	aktuell immer	er er
Mittwoch		Talentförderung	Rotk	pocher wieder zu	
Freitag		Anfänger Mädchen	SZ N		
Freitag		Mädchen Pflicht	SZ N	Alluciangem	
Freitag	15.00-17.00	Jungen Anfänger + Mittelstufe	SZ N	ord A/B Yan Barda	

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: 10 x 75 Minuten je Modul Wo: BSV City Sport – Poststr. 7–9, Eingang auf der Rückseite von Penny Maximale Teilnehmerzahl: 10 Kosten: € 90,00 (für BSV-Mitglieder € 50,00) je Modul Neue Kurse ab Januar: BiB 1A (geboren 01.08.20 bis 19.10.20) freitags 8:45 - 10:00 Uhr 15.01. bis 19.03.21

BiB 2A (geboren 26.04.20 bis 31.07.20) dienstags 8:45 - 10:00 Uhr 12.01. bis 23.03.21 (nicht am 02.02.)

BiB 3A (geboren 15.01.20 bis 25.04.20) dienstags 10:00 - 11:15 Uhr 12.01. bis 23.03.21 (nicht am 02.02.)

Bitte eine eigene Matte und eine Decke oder ein Handtuch mitbringen!

Alle weiteren Kurstermine unter: bsv-buxtehude.de/babykurse

TRENDSPORT-Angebote Online-Anmeldung erforderlich

FLOORBALL	. (Unihockey –	Anfragen an maroc99@outl	ook.com)	
Montag	17.30-19.00	Freizeitsport (12 – 20 Jahre)	SZ Süd III	Jesper Münch
Dienstag	16.00 -17.00	Kinder 6 – 12 Jahre	GS Stieglitzweg	Marc Rochow
Dienstag	16.30 -18.00	Jugendliche 15 – 20 Jahre	SZ Nord I	Marc Rochow
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	Marc Rochow
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 Jahrer	1)		
Die Gruppen sind z.Zt. voll. Bei Interesse melden Sie sich bitte in de				
Montag	17.00 -18.30	Fortgeschrittene	SZ	ü
Mittwoch	16.00 -17.00	Anfänger	GS	На
Mittwoch	17.00 -18.00	Fortgeschrittene	GS	Нa
Donnerstag	17.30 -18.30	Trakour Anfänger ¹	SZ I	0
nach Absprache und Probetraining mit Marc Anionwu hier ist ein				
EDICATE CACAT				

Donnerstag 18.30 –20.00 Jugend (ab 14 Jahren)

Infos zu den Trainingszeiten auf www.bsvbuxtehude.de Corona-bedingt kommt es aktuell immer wieder zu Änderungen.

SZ N

Aktuelle



Bereits Ende Mai war es uns möglich, das Kunstturnen nach draußen zu verlegen, um überhaupt wieder trainieren zu können. Ohne die gewohnten Geräte, aber mit der Gewissheit, es geht wieder los, kamen die Mädchen der Wettkampfgruppen zum Training.

Einige Aktive hatten die vergangenen Wochen genutzt und sich Schweizer Handstand und Spagat angeeignet. In den Trainingseinheiten wurde dann der Sportplatz turnerisch genutzt: Balancieren auf der Umrandung, Handstand gegen Maschenzäune, die Fußballtore mit Seilen zum Sprungparcour umgebaut – und die Tribünen mussten für Liegestütz-Einheiten herhalten.

Die Sommerferien bedeuteten leider wieder eine Pause von sechs Wochen. Aktuell ist ein fast normales Training in kleineren Gruppen von 15 Kindern möglich. Die Einheiten erfordern eine Registrierung online über das Anmeldeportal und sind schnell ausgebucht.



Größe: 637 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

Liebe Kinder!

Gern hätten wir Euch in diesem Jahr wieder toll verkleidet in der Halle gesehen—aber leider lässt Corona das nicht zu. Ihr hättet euch schon schrecklich gruselig verkleiden müssen, um das Virus zu erschrecken! Aber da es so winzig ist, hätte es wohl immer noch Versteck-Möglichkeiten gefunden — und euch dann doch noch "überfallen"! Das wollten wir aber nicht zulassen, und darum muss "Halloween" in diesem Jahr leider ausfallen.

Wir hoffen sehr, dass bis zum nächsten Herbst alles wieder "normal" ist, und dann freuen wir uns alle, Euch wiederzusehen!

Bleibt bis dahin gesund und besucht fleißig Eure Sportgruppen, auch wenn wegen Corona durch die Hygienemaßnahmen vieles anders läuft. Aber ihr und wir alle lassen uns nicht unterkriegen!

Ich spreche für alle Übungsleiter!

Eure Abteilungsleiterin Eike Röschmann



Trampolin für Kinder ab 3 Jahren

Direkt nach den Sommerferien konnten wir wieder in der Halle Nord mit dem Trampolin-Turnen beginnen – in kleinen Gruppen ohne Eltern eine Herausforderung bei Kindern ab 3 Jahren.

Damit die Kleinen nicht auf dem Weg in die Halle verloren gehen, spielen wir Entenmama und Entenküken. Klappt wunderbar, und die Kinder gehen schnatternd durch die Gänge und folgen den Pfeilen auf dem Boden in Hallenteil B. Dort müssen sie noch kurz in ihrem Nest auf dem Mattenwagen warten, bis

die letzte Matte als Absicherung um das Trampolin liegt.

Wir turnen in einem Kreislauf-System: Die Kinder gehen über ein Minitramp auf der einen Seite aufs große Trampolin, führen eine Sprungfolge aus und auf der anderen Seite geht es die Rutsche runter. Das ist anstrengend und macht hoffentlich schön müde.

Leider sind 45 Minuten kurz, aber wir sind froh, wieder trainieren zu können und hoffen auf bessere Zeiten unter Corona-Bedingungen...



Altherren-Gruppe von Hartmut Hormann Mittwochabend in der Halle Harburger Straße

Wir trotzen Corona – mit Abstand

Wir gehörten zu den Ersten, die den Übungsbetrieb wieder aufgenommen haben, nachdem uns – wie alle – Corona abrupt die liebgewordene Routine genommen hatte. Als unsere Halle freigegeben wurde, waren wir zum erstmöglichen Termin wieder dort, am 10. Juni. Natürlich war es ungewohnt mit den bürokratischen Notwendigkeiten, ohne Nutzung der Umkleideräume, ohne Duschen – und ohne das abschließende Korbballspielen.

Nach anfänglicher Ratlosigkeit, als die Anordnung zur Einstellung aller Vereinsaktivitäten kam, haben wir schnell als Ersatz das in Gang gesetzt, was wir immer während der Sommerferienzeit tun: Radtouren unternehmen auf immer wechselnden Routen in die Umgebung von Buxtehude, jeweils zwischen 30 und 40 Kilometern. Nur eine Gaststätte für das Bier auf halbem Wege zu finden, war schwierig und ist einige Male nicht gelungen...

Zurück zum Hallenbetrieb: Mit der



Dr. Richard Hornung gründete vor 30 Jahren den BSV-Herzsport mit, ist dort als Arzt immer noch aktiv und macht als aktiver Sportler in der Gruppe von Hartmut Hormann mit.

Was wir immer während der Sommer
INFOBOX
Turnen

Größe: 767 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

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

des BSV mit über 25 Übungsleitern!

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

ter) hatten wir keine Schwierigkeiten, sind wir doch in voller Besetzung nur etwa 15 Mann. Damit war auch Abstand zueinander bei der Gymnastik kein Problem. Geholfen hat uns bei der Begrenzung der Teilnehmerzahl, dass einige wenige entschieden hatten, erst nach der Sommerpause wieder dabei zu sein. Wie das jetzt weitergeht, bleibt abzuwarten. Als große Erleichterung wurde empfunden, dass nach einigen Wochen die Nutzung der Umkleide- und Duschräume wieder möglich wurde.

Die Disziplin in unserer Gruppe hinziehtlich der einzuhelten der Begeln ist

Begrenzung auf 10 Personen (plus Lei-

Die Disziplin in unserer Gruppe hinsichtlich der einzuhaltenden Regeln ist gut. Hier ist anzumerken, dass wir ganz

19.00-20.00 Fit in jedem Alter

BSV-TURNEN – FRAUEN-GRUPPEN

Dienstag

sicher zu den Corona-Risikogruppen gehören mit unserem Durchschnittsalter von fast 80 Jahren. Trotzdem ist keine besondere Ängstlichkeit festzustellen. Wir tun, was vorgegeben ist, auch wenn die Beschränkungen uns natürlich immer wieder stören.

Wenn man sich mit 80 noch turnerisch betätigt, so geht das nur mit jahrzehntelanger Vertrautheit mit dem Metier. Umso schmerzlicher wird es empfunden, wenn plötzlich äußere Umstände dagegenstehen. Wir hoffen, dass wir noch einige Zeit weitermachen können. Unweigerlich setzt das Alter irgendwann Grenzen, nicht Corona.

hiffer

www.bsv-buxtehude.de			rmann mit.	ruppe von Hardinat	
WALKING	/LAUFEN ALS C	GESUNDHEITSSPORT			
Montag	18.30-19.45	Lauftreff Just for Fun	Jahnstadion/	Carsten Klindworth/	
			Wettloopsweg**	Silke Kappel-Koch	
Dienstag	09.30-11.00	Nordic-/Stickwalking	Wettloopsweg*	Birgit Witt	
Mittwoch	18.30-20.00	Lauftreff Just for fun	Jahnstadion/		
			Wettloopsweg**		
Mittwoch	18.30-20.00	Walking	Jahnstadion/		
			Wettloopsweg**	Sven Abraham	
Freitag	09.30-11.00	Nordic-/Stickwalking	Wettloopsweg*	Birgit Witt	
*am Wald, *	*Winterzeit Jahns	tadion, Sommerzeit Wettl	oopsweg		



Wie hat eine Übungsleiterin die Zwangspause erlebt? Iris Wenzel erzählt:

Endlich wieder turnen und lachen!

Von Iris Wenzel

Plötzlich im März lief für uns Übungsleiter/-innen nichts mehr im Bereich Sportprogramm BSV. Meine Helferinnen und ich hatten mit den Kindern eine Woche zuvor noch Pläne gemacht, über neue Übungen gesprochen, aber schlag-

artig waren die Hallen geschlossen. Ein komisches Gefühl, ohne Urlaub mittwochs und donnerstags immer frei zu haben.

Mir fehlten meine Sportgruppen schon sehr, die lachenden Gesichter der Kinder, aber auch meine Seniorengruppe. Die Vorbereitungen für die Turnstunden und neue Tänze fielen weg.

Auch mir persönlich fehlte mein Sport, man hatte plötzlich Zeit ohne Ende und musste nach sich neu erfinden, denn einrosten wollte freie ich auch nicht.

So vergingen die Monate für mich, bis die Geschäftsstelle langsam ein winziges grünes Licht geben konnte. Im BSV-Citysport durfte mit vielen Einschränkungen von uns Ende Mai wieder trainiert werden. Ich konnte in kleinen Gruppen mit dem Seniorentanz beginnen.

Vorsichtig fragte ich bei meinen Teilnehmern/-innen nach, ob sich trotz der

> vielen Einschränkungen jemand trauen würde, mit mir wieder das Tanzbein zu schwingen?

Und tatsächlich waren wir immer 6 oder 7 Tänzer/innen, die sich trauten und auf den für uns markierten Feldern bewegten. Immerhin ist es ein Kurs für Sportler/-innen über 65 Jahre.

Nur an das Kinderturnen in der Halle an Geräten war noch lange nicht zu denken. Der Mittwoch-

nachmittag blieb über lange Zeit mein freier Nachmittag. Man hat sich so langsam dran gewöhnt.

Jetzt nach den Sommerferien kam nun endlich der Startschuss für die Kinder in den Hallen. Auch hier sind leider



nicht alle Hallen freigegeben. Aber ich habe mit der Halle in Altkloster das Glück, wieder beginnen zu dürfen.

Auch dieser Start läuft anders als gewohnt, man muss sich für jede Turnstunde wieder neu online anmelden, die Eltern müssen draußen bleiben, alle kommen bereits in Sportzeug und, und, und.

Aber auch das hat am ersten Turntag super funktioniert. Alles lief ohne Trän-

chen und anderen Komplikationen ab.

Ich freue mich, dass wieder ein bisschen Normalität eingetreten ist und die Kinder sich mit viel Freude und Elan an den Geräten bewegen können.

Auch mit den Senioren darf ich weiterhin im Citysport tanzen und es wird sehr gut angenommen und natürlich trotz Corona ganz viel gelacht.

Also bleibt schön gesund und habt Spaß am Sport!



Iris Wenzel, langjäh-

rige Übungsleiterin

im Kinderturnen und

Ballsport-Gruppe Ü30

Die Ballsportgruppe Ü30 wurde im Mai 2013 ins Leben gerufen und richtet sich an Sportbegeisterte, die Spaß an verschiedenen Ballsportarten haben. Wir wechseln immer wieder zwischen Fußball, Floorball und Basketball.

Die Corona-Pandemie legte auch unsere Ü30 Sportgruppe lahm. Ab Mitte März 2020 fand kein Sport mehr statt. Die meisten haben sich fit gehalten, joggten oder radelten, aber es fehlten die Gespräche nach dem Sport.

In der Zeit ohne gemeinsamen Sport haben wir Kontakt gehalten über unsere WhatsApp Gruppe und dort auch eine Denksport-Challenge gestartet. Jeden Tag gab es eine neue Aufgabe zum Tüfteln, so blieben alle in Kontakt.

Als dann endlich Anfang Juli wieder Sport in Gruppen erlaubt war, trafen wir uns auf dem Fußballplatz. Seit Anfang September dürfen wir auch wieder in der Halle Sport treiben.

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

Wer gerne mal schnuppern möchte, kommt einfach zu der genannten Zeit vorbei. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer. Thomas Scheffer



Gleich drei neue Trainer

Alina Neumann

Hallo, ich bin 18 Jahre alt, besuche die 13. Klasse der Halepaghen-Schu-



le. Leichtathletik mache ich seit meinem 6. Lebensjahr. Meine Haupt-Disziplinen sind Sprint, Weitsprung und Hürden. In den

letzten Jahren habe ich mich auf die 100 m und 200 m fokussiert. Im Jahr 2018 habe ich ein Auslandsjahr in den USA gemacht und auch da Leichtathletik an meiner High-School betreiben können. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und meine Leichtathletik-Begeisterung mit jüngeren Athleten zu teilen. Auch kann ich mir gut vorstellen, später als Trainerin zu arbeiten.

Selina Langhoff

Ich bin 18 Jahre alt und besuche das Gymnasium Süd. Seit 12 Jahren bin ich im BSV in der Leichtathletik



aktiv und starte regelmäßig bei Wettkämpfen in Hamburg und Norddeutschland in den Sprint-Disziplinen, manchmal aber auch gerne

in den technischen Disziplinen. Momentan habe ich den Dreisprung für mich entdeckt, eine tolle Disziplin. Mit Kindern zu arbeiten hat mir schon immer Spaß gemacht, deshalb trainiere ich jetzt montags die U12 und U14.

Stefan Keppler

Meine Begeisterung für die Leichtathletik hat mit 11 Jahren mein damaliger Sportlehrer ausgelöst, der auch



Vorsitzender der LG Bremen Nord war. Diese Leidenschaft ist bis heute geblieben und aus der Mittelstrecke wurde vor 20 Jahren der Mara-

thon. Meine Kinder haben die Lust an der Leichtathletik übernommen, und so habe ich meinen Sohn Emil und seine Freunde auf die letzten Altstadtläufe vorbereitet. Dabei wurde das Feuer entfacht, Kindern und Jugendlichen die Freude am Laufen und der Leichtathletik zu vermitteln. Seit Mai 2020 freue ich mich, in diesem Sinne als Übungsleiter tätig zu sein.

So steht es in Corona-Zeit um die Zukunft der Leichtathletik

Corona und die Auswirkungen auf die Leichtathletik – eine Zusammenfassung:

1. Phase (März bis Mitte Juli 2020)

- Einstellung des Trainingsbetriebes Anfang März für mehrere Monate
- Absage aller Wettkämpfe zwischen März und Juli
- Wegfall aller Großveranstaltungen, insbesondere der Straßenläufe wie Hamburg-Marathon
- Versuch der Aufrechterhaltung eines Trainingsbetriebes für die Jugend durch ausgearbeitete Trainingspläne
- Verschiebung aller Meisterschaften im Bereich des Hamburger Verbandes auf August und September und Reduzierung des Meisterschaftsprogramms.

2. Phase (Mitte Juli bis Ende September 2020)

- Re-Start des Trainingsbetriebes im Jahnstadion mit Kleingruppen unter Einhaltung vieler Vorgaben, freudiger Neubeginn bei allen Aktiven.
- 16.07.20: Der Buxtehuder SV ist der erste Verein im Hamburger Leichtathletik-Verband, der wieder ein Sportfest organisiert und durchführt
- Schrittweise Annäherung des Trainings- und Wettkampfbetriebes im regionalen und überregionalen Bereich
- Reduzierung von Teilnehmerfeldern oder Disziplinen bei Wettkämpfen
- Absage des Buxtehuder Altstadtlaufes und damit kein Wettkampf-Angebot für rund 2.000 Teilnehmer. Dafür Organisation eines alternativen Altstadtlaufs in Kleingruppen
- Sehr positiv: Die Leichtathletik-Abteilung kann mit Alina Neumann, Selina Langhoff und Stefan Keppler drei neue Übungsleiter gewinnen, der Zulauf zu den Trainings-Einheiten hält an.

3. Phase (ab Oktober 2020)

- Mutmaßlicher Wegfall von Trainingsstunden für die Leichtathletik-Abteilung in den Buxtehuder Sporthallen in den Zeiten von 15.00 bis 17.00 Uhr, da hier ein erhöhter Bedarf der Schulen angemeldet worden ist. Die Frage nach Ersatz ist derzeit offen und muss geregelt werden, um den Jüngsten die Chance auf Bewegung, Sport und Spiel zu erhalten!
- Offene Fragen zur Hallensaison im Bereich des Hamburger Verbandes sind zu klären und den Möglichkeiten anzupassen. Wie kann die Trainingshalle in HH-Alsterdorf genutzt werden, welche Meisterschaften können ausgetragen werden?

4. Fazit

Die Leichtathletik durchlebt wie andere Sportarten auch keine einfache Zeit, jedoch zeichnen sich Chancen und Möglichkeiten für eine Normalisierung des Trainings- und Wettkampfbetriebes ab. Der aktuell eingeschlagene Weg muss stabilisiert und aktiv von allen Beteiligten vom Trainer bis zum Athleten angenommen und gelebt werden. Und es bleibt die Hoffnung, dass Corona-Fördergelder (hier geplant immerhin bis zu 200 Millionen Euro!) nicht nur in die Profi-Bereiche von Vereinen fließen, sondern auch die Basis des Sports bedacht wird. Der Sport an der Basis ist der Garant für eine sportliche Zukunft mit allen positiven Effekten wie Gesundheitsförderung, Integration, Sozialarbeit und vieles anderes mehr. Man darf gespannt sein!

Jörg Tobaben Abteilungsleiter Leichtathletik

DAS ANGEBOT DER LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG Mo 17.00 - 18.00 M/W U 10 Alex Mirkens SZ Süd Stefan Keppler/Selina Langhoff Mo 17.00 – 18.30 M/W U12/14 SZ Süd M/W U16 / U18 und älter SZ Süd Alex Mirkens Mo 18 00 - 1915 Silke Kappel-Koch Mo 18.30 - 20.00 Laufgruppe "Just for fun" Jahnstadion Mo 18.30 - 20.00 Fitnessgruppe* HPS neu **Christin Becking** Kinder/Jugend** SZ Süd Martin Kleine Di 13.45 – 15.15 Di 15.45 – 16.45 M/W U6 ASS Alex Mirkens Di 16.45 – 17.45 M/W U8 ASS Alex Mirkens Jahnstadion Alex Mirkens Mi 16.00 – 17.30 Sprint/Sprung 1 Mi 17.00 – 18.45 Jahnstadion Alex Mirkens Lauf 18.00 - 19.30 Jahnstadion Alex Mirkens Sprint/Sprung 2 Mi 18.30 – 20.00 Wurf Jahnstadion Alex Mirkens Jahnstadion Sven Abraham/Carsten Klindworth Mi 18.30 – 20.00 Laufgruppe "Just for fun" Kinder/Jugend** Do 06.15 - 07.45 SZ Süd Martin Kleine Sportabzeichengruppe*** Jahnstadion Do 18.00 – 19.30 Sven Abraham M/W U8+M/W U10 Fr 15 30 – 16 30 RRS Alex Mirkens/Lisa Beyer M/W U12/14 16 30 - 18 00 RRS Stefan Keppler 17.30 – 19.00 M/W U 16 + M/W U 18 + älter BBS Alina Neumann/Alex Mirkens Fr 19.00 – 20.00 Leichtathletik-Senioren **Uwe Sczeponik** * Die Fitnessgruppe startet jeweils im September und ist bis Mai aktiv ** Teilnahme nur nach Sichtung, bzw. Absprache mit Martin Kleine möglich





Größe: 358 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



Ergebnisse Hamburger Meisterschaften 2020

Bei den diesjährigen Hamburger Meisterschaften in den Schüler- und Jugendklassen erzielten die Aktiven des Buxtehuder SV viele tolle persönliche Bestleistungen, und fünf von ihnen schafften auch den begehrten Sprung aufs Siegertreppchen. Besonders hervorzuheben: Jolea Langhoff, die im Speerwurf und Kugelstoß gleich zweimal beste Athletin im Bereich des HLV war und somit Hamburger Meisterin wurde.

U 20

Selina Langhoff	100 m	13,55 sec
Selina Langhoff	200 m	28,05 sec
U 18		
Joanna Bülte	800 m	2:33,82 min
U 16		
Jolea Langhoff	Speerwurf (1. Platz)	30,04m
Jolea Langhoff	Kugelstoß (1. Platz)	9,54m
Jolea Langhoff	100 m	14,09 sec
Paula Warner	Weitsprung	4,29m
Paula Warner	100 m	14,47sec
Malin Frase	800 m (3. Platz)	2:29,17 min
Finja Lühmann	100 m	14,31 sec
Finja Lühmann	Weitsprung	4,14 m
Fenna Otten	100 m	15,00sec
Fenna Otten	Weitsprung	4,17m
Lea Prozeske	100 m	15,18sec
Lea Prozeske	Weitsprung	3,49m
J.Langhoff, Warner, Otten, Lühmann	4 x 100 m Staffel	55,57 sec
U 14		
Oyindamola Omnishade	800 m (3. Platz)	2:49,02 min
Emil Keppler	800 m (3. Platz)	2:31,69 min
Simon Röttger	800 m	2:41,24 min

Königin der Leichtathletik gesucht!

Jeder kennt die Bilder, live oder vom TV: Die Sieben- oder Zehnkämpfe bei großen Leichtathletik-Events. Aktive, die sich über zwei Tage in unterschiedlichsten Disziplinen messen und um Plätze auf dem Siegerpodest fighten.

Andererseits aber auch die Inspiration, mit der Gruppe als Mehrkämpfer zusammen zu kämpfen, sich gegenseitig zu motivieren und anzufeuern. Das Ergebnis ist häufig die Entwicklung eines speziellen Teamgeistes in dem Event. Aber wie wird man Siebenkämpferin (Frauen) oder Zehnkämpfer (Männer)? Fünf junge Buxtehuderinnen wagten sich am 3. Oktober an ihren ersten größeren Mehrkampf: Fünfkampf der weiblichen Jugend. Hier gibt es drei Varianten. Für alle obligatorisch sind 100m, Weitsprung, 80m-Hürden. Dann wahlweise Kugelstoß und Diskuswurf (Mehrkampf-Block Wurf) oder Hochsprung und Speer (Block Sprint-Sprung) oder 2.000m und Ballwurf (Block Lauf). Die Leistungen werden nach Tabellen in Punkte umgerechnet, so bildet sich dann das Endergebnis. Mit dabei Malin Frase, Jolea Langhoff, Lea Prozeske, Paula Warner, Fenna Otten und Finja Lühmann, die aufgrund einer Verletzung nicht aktiv mitmachen konnte, jedoch die anderen Fünf unterstützte. Ebenfalls an Bord Alex Mirkens als Cheftrainer, Alina Neumann als Übungsleiterin für diese Gruppe und Selina Langhoff als Supporterin.

Jörg Tobaben: Glückwunsch zu Eurer erfolgreichen Premiere! Ihr habt mächtig gekämpft und seid alle durch den Mehrkampf gekommen. Wie war euer Auftakt in den Wettkampf?

Hamburgerin U 16 im Speerwurf und Kugelstoß.

Paula: Der Hürdenlauf mit ordentlich Gegenwind war eine besondere Herausforderung, da man versucht, den Rhythmus zu halten, um schnell über die Hürden zu kommen. Danach war ich aber im Wettkampf drin.

Finja: Ich finde solche Wettkämpfe aufregend und motivierend, weil man total unterschiedliche Disziplinen machen muss, auch solche, die einem persönlich gar nicht so liegen.

Jolea: Meistens hat man seine Lieblings-Disziplinen, die einem leichter fallen. Und dann hat man wie bei mir Diskuswurf, den man noch nicht so gut beherrscht. Aber das war total ok so. Jörg Tobaben: Der Wettkampf hat rund vier Stunden gedauert. Wie anstrengend war er für euch?

Malin und Lea: Anstrengend, da wir zum Schluss die 2.000m hatten. Hier nochmal alles reinzulegen und um Punkte zu kämpfen, war schon hart. Lea: Ich hatte schon beim Warmlaufen für die 2.000m schwere Beine. Das gehört wohl zum Mehrkampf dazu.

Fenna: Der Hochsprung war meine letzte Disziplin. Das war schwierig, weil der Wettbewerb lange dauert und man sich immer wieder konzentrieren muss. Bei der Siegerehrung habe ich gemerkt, wie müde ich war und trotzdem froh, alles geschafft zu haben.

Jörg Tobaben: Was ist das Besondere für euch am Mehrkampf, wie waren eure Erfahrungen heute?

Jolea: Das Miteinander steht beim Mehrkampf deutlich im Vordergrund. Paula: Man hat jeweils nur drei Versuche und braucht Zuspruch, um möglichst einen guten Versuch zu schaffen. Lea: Wir haben alle in unseren Mehrkämpfen Dinge ausprobiert, die uns nicht so liegen. Das ist interessant.

Fenna: Die schnelle Folge von unterschiedlichen Aufgaben ist echt neu für mich, manches klappt super, manches nicht so. Schön, wenn man einen Wettkampf mit vielen neuen persönlichen Bestleistungen hinbekommt.

Jörg Tobaben: Und euer Fazit?

Malin: Mir hat es sehr viel Spaß gebracht, obwohl er so anstrengend war. Ich werde nächste Saison wieder im Mehrkampf antreten.

Fenna: Die Stimmung war super und unsere Familien haben uns toll angefeuert. Und jetzt weiß ich, wo ich mich noch verbessern muss.

Jolea: Es hat Spaß gemacht, mit den anderen den Wettkampf zu meistern. Diskuswerfen werde ich jetzt trainieren. Paula: Schön den Fünfkampf geschafft zu haben, auch wenn es zum Ende hin sehr anstrengend war, um sich noch konzentrieren zu können.

Lea: Ich bin ziemlich zufrieden mit mei-

nem Wettkampf, insbesondere mit meinem Hürdenlauf und den 2.000m.

Finja: Leider konnte ich heute nicht dabei sein, fand dass die anderen das richtig gut gemacht haben. Ich freue mich aber schon riesig auf das nächste Jahr, dann will ich auch meinen ersten richtigen Fünfkampf machen. Ganz besonders freue ich mich schon auf den Sprint und den Weitsprung.

Jörg Tobaben: *Und was sagt der Trainer zu den Aktiven und deren ersten* "großen" Mehrkampf?

Alex Mirkens: Es war schon eine Umstellung, sich nicht gezielt auf eine Disziplin vorzubereiten, sondern auf fünf unterschiedliche Wettbewerbe. Aber alle haben es prima gemacht und gut gemeistert. Es ist gar nicht so einfach, während des Tages die Spannung zu halten. Es ist auch Kopfsache. Gute Leistungen können einen tragen und beflügeln, schlechte den Rhythmus stören, da man vergebenen Chancen nachhängt. Das macht den Mehrkampf so interessant. Alles in allem ein toller Tag für die Jugendlichen.

Ergebnisse:

Malin Frase 2.317 Punkte, Jolea Langhoff 1.995, Paula Warner 1.919, Fenna Otten 1.792, Lea Prozeske 1.752. Malin Frase war mit ihrer Leistung die Beste. Sie liegt damit gegenwärtig in Deutschland in 2020 auf einem Rang um Platz 10.

Abteilungsleiter Leichtathletik





Gelebte Kooperation von Buxtehuder SV und SV Ottensen: Die C-Jugend und die ältere D-Jugend des BSV spielen nun in einer Spielgemeinschaft.

Neue Spielgemeinschaft gestartet

Noch im Februar saß ich in meinem Büro, und während mein Kollege aus Vietnam aus dem Urlaub wiederkam, hielten wir das, was in den nächsten Monaten auf uns zu kommen sollte, für ein lokales Problem in Asien.

Heute blicken wir auf die längste Unterbrechung zurück, die der Amateursport in den letzten Jahrzehnten erlebt hat. Aber der Reihe nach.

Noch im Februar startete unsere C-Jugend in die Frühjahrs-Saison mit 2 Siegen aus drei Spielen und stand bei der Unterbrechung der Saison an der Tabellenspitze.

Zu diesem Zeitpunkt starteten bereits die ersten Gespräche mit dem Trainer des SV Ottensen über eine mögliche Spielgemeinschaft des Jahrgangs 2006. Kurzfristig mussten wir uns der neuen Situation stellen, ohne zu wissen, ob wir die Saison mit unseren Mannschaften von der F bis zur B-Jugend fortsetzen könnten.

Sehr schnell mussten wir Mitte März den Trainingsbetrieb einstellen und konnten die Kinder im Laufe der Monate lediglich über persönliche Kontakte oder über Videos zum Sport animieren.

Während die Fußball-Bundesliga

ihren Spielbetrieb wieder aufnahm und die Saison zu Ende spielte, wurde der Spielbetrieb von Amateuren und Jugend komplett heruntergefahren.

Zum damaligen Zeitpunkt hatten wir noch einen Jugendobmann, dessen Interessen jedoch leider im Zuge der Pandemie nicht mehr mit denen des Buxtehuder SV einhergingen. Während dieser sich in persönlichen Konflikten vom BSV verabschiedete, war es nun an den verbliebenen Trainern, die Kinder über soziale Netzwerke und Videos zum Sport zu motivieren.

Auch beruflich waren unsere Trainer von der Pandemie-Situation schwer betroffen, so dass dies auch nicht spurlos an uns vorüber ging. So mussten wir auch unseren gut ausgebildeten B-Jugend-Trainer ziehen lassen, da sich seine berufliche Situation vollkommen veränderte

Aber besonders in dieser schweren Zeit zeigte sich unser Zusammenhalt. Ehemalige Trainer kehrten zurück, so dass unsere Bambini-Gruppe nun schon wieder Trainer-Nachwuchs braucht. Auch konnten wir mit unserem heutigen Jugendwart Jan Hardekopf ein neues Mitglied in unserer Gruppe begrüßen, der mit viel Engagement und Herzblut beteiligt ist.

Als sich dann abzeichnete, dass wir mit dem Spielbetrieb erst im Herbst wieder würden starten können (allerdings ungewiss unter welchen Bedingungen), begannen wir Trainer uns auf die neue Situation einzustellen. Kurz vor den Sommerferien durften die ersten Trainings unter scharfen Auflagen wieder stattfinden.

Auch eine leichte Form der Vorbereitung zur neuen Saison ist uns geglückt. So treten wir in der Saison 2020/21 mit unserer F-Jugend, E-Jugend, D-Jugend und B-Jugend weiter im Hamburger Fußballverband an, während unsere C-Jugend und ältere D-Jugend eine Spielgemeinschaft mit dem SV Ottensen eingegangen sind.

Insgesamt haben wir keine Mitglieder aufgrund der Pandemie verloren. Ein großer Erfolg! In den Spielgemeinschaften spielen wir im niedersächsischen Fußballverband – dort startet unsere Saison etwas früher als es im Hamburger Fußballverband sein wird.

Wir blicken heute zurück auf die letzten Monate, die uns zusammengeschweißt haben. Vieles war nicht einfach, aber in unserem Trainerteam konnten wir es meistern. Auch die Kinder, denen der Sport massiv gefehlt hat, sind nun mit großer Motivation auf dem Platz zurück. Auch wenn es immer noch wichtige Auflagen gibt, so haben wir im Fußballsport doch Glück, dass dieser draußen stattfindet, was uns mehr Freiräume gestattet als anderen Sportarten.

Wir freuen uns auf die neue Saison und spielen endlich wieder Fußball. So haben wir auch dank unserer Stadt Buxtehude eine kleine Trainingsspielreihe durchführen können und sind erfolgreich in die neue Saison gestartet.

Robert Kayser stellv. Abteilungsleiter



Größe: 232 Mitglieder

Abteilungsleiter: Jan Hardekopf

E-Mail: jan-hdf@gmx.de

Stellvertretender Abteilungsleiter:

Robert Kayser

Ansprechpartner Ü40: Victor Gerschau

E-Mail: vgerschau@t-online.de



Wir sind wieder da!

6:1! So lautete das Ergebnis des ersten regulären Punktspiels unserer neu formierten 1. Herren-Mannschaft. Lang war der Weg dorthin, wieder eine schlagkräftige Truppe zu finden, die im Namen des Buxtehuder SV antritt.

Damian Nowak, ein früherer Jugendtrainer, konnte dafür mit seinem Trainerteam gewonnen werden, um diese neue Mannschaft aufzubauen, die mit viel Elan, Schwung und vor allem Leidenschaft in die neue Saison gestartet ist. Nach vielen Gesprächen und besonderem Einsatz unseres Präsidenten Wolfgang Watzulik konnten wir diese Truppe zusammenstellen, die mit dem Ziel des sofortigen Aufstieges in die Kreisliga B gestartet ist.

Schon das erste Pflichtspiel hatte es in sich. Im Hamburger-Landespokal empfingen wir den Harburger SC, der mit einer deutlich höheren Ligazugehörigkeit zu uns kam. Dies war auf dem Feld jedoch nicht zu bemerken. Lange hatten die Jungs des BSV das Heft in der Hand und verloren das Spiel am Ende nur aufgrund ihrer Unerfahrenheit.

Gerade unter den besonderen Bedin-

Heimspiel-Termine BSV-Herren

jeweils Samstag 13 Uhr Jahnstadion
31:10. BSV - FC Este 06/70
28:11. BSV - Vorwärts Ost

Die neue Fußhall-Herrenmannschaft des Buxtehuder SV – hinten von links: Co-Trainer Daniel

Die neue Fußball-Herrenmannschaft des Buxtehuder SV – hinten von links: Co-Trainer Daniel Oberdörfer, Ali Fakhro, Cian Alagöz, Furkan Dursun, Yusuf Al-Zein, Ricardo Jesus, Marcel Arab, Ali Hamze, Trainer Damian Nowak. Mitte von links: Hassan Yassine, Furkan Aydin, Cedric Strüber, Kevin Oberdörfer, Bural Deniz, Kadir Miklos, Maahdi Yassine. Vorne von links: Danial Arameshk, Yusuf Uludogan, Isuf Ramaj, Denis Pocelujko, Burak Cicek, Abbas Zein. Es fehlen: Karsten Klintworth, Antonio Greco, Dimitry Leier, Muhammad Abufakher.

gungen der Pandemie in den letzten Monaten ist es eine besonders große Freude, diese Mannschaft wieder spielen und antreten zu sehen.

BSV - Lohkamp 3

BSV – Bingöl 2

Kurzfristige Änderungen und mehr Info:

www.facebook.com/BuxtehuderSVFussball

BSV – Finkenwerder 3

23.01.

06.02.

13.03.

Wir betrachten dieses Projekt als ein

sehr langfristiges, was auch unseren Partnern zu verdanken ist. Und so streben wir an, den Fußball in der Stadt Buxtehude wieder auf ein hohes Leistungsniveau zu heben. Schaut gerne vorbei im Jahnstadion zu den Punktspielen. Ihr seht großartigen Fußball, versprochen!

Robert Kayser stellv. Abteilungsleiter









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

Herz-Sport ist gerade auch in diesen Zeiten so wichtig

Eine neue Ära hat begonnen!

Die vollelektrische

ID. Familie
kommt auf die Straße.



Lassen Sie sich überzeugen:

- Starke E-Maschine
- Sportliches Fahrverhalten
- Einfache Bedienung
- Komfortabler Innenraum















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

Herzsport in Zeiten von Corona. Passt das? Gehören nicht gerade diese Teilnehmer zur Risikogruppe?

Ja, das stimmt, aber Sport ist gerade in diesen Zeiten so wichtig. Durch Sport wird das Immunsystem gestärkt und in der Gruppe macht es noch mehr Spaß. Denn auch soziale Kontakte sind das, was wir Menschen brauchen.

Damit das Risiko für jeden möglichst gering bleibt, findet der Herzsport vorerst nur draußen statt – und mit einem klaren Hygiene-Konzept. So kommen die Gruppen zeitversetzt, damit sich möglichst wenig Menschen begegnen.

Jeden Samstagvormittag treffen sich zehn Gruppen à 20 Personen auf dem Sportplatz an der Halepaghen-Schule. Hinzu kommt eine weitere Gruppe am Mittwoch. Insgesamt 220 Personen betätigen sich somit im BSV beim Herzsport. Viele weitere Interessenten stehen auf der Warteliste.

Acht der zehn Samstags-Gruppen sind für Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung, die zwei weiteren sowie die Mittwochs-Gruppe für BSV-Mitglieder. Viele der Teilnehmer haben eine ähnliche Vorgeschichte, was sie wiederum verbindet. Während der Stunden ist immer ein Arzt anwesend, der im Notfall direkt helfen kann.

INFOBOX Herzsport

Größe: 58 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Andrea Scheffer

Telefon: (04161) 3482 (BSV-GS)

E-Mail:

andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

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

Stefanie Meyer-Stockmann macht seit August 2018 Herzsport beim BSV: "Ich hatte einen Herzinfarkt und durch die



Reha bin ich zum Herzsport gekommen. Zuvor hatte ich den Sport wegen privater Interessen vernachlässigt. Ich merke den Fortschritt. In der Corona-Zeit hat

es sich auch wieder zurückentwickelt. Deswegen habe ich direkt wieder mitgemacht, als nach Corona in Kleingruppen trainiert wurde. In der Gruppe habe ich einen besseren Antrieb und eine höhere Motivation."

Uwe Schünemann begann kurz vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie mit dem Herzsport. Ihm waren drei Bypässe gelegt worden, um einen Herzinfarkt



zu vermeiden: "Es macht Spaß und ich freue mich auf die Stunde. Meine Beweglichkeit hat sich verbessert. Beim Spazieren bin ich immer hinter meiner

Frau gegangen. Jetzt laufe ich vor ihr. Ich habe vorher null Sport gemacht. Jetzt mache ich bei anderen Sachen Abstriche, weil es mir mit dem Sport besser geht. Wenn ich zwei bis drei Wochen raus bin, merke ich sofort, dass es rückläufig ist."

Dirk Rühmling hatte im vergangenen Dezember einen Herzinfarkt und fing zeitgleich mit Schünemann mit dem



Herzsport an. "Jeder weiß, worum es geht, weil unterm Strich alle das Gleiche hatten. Dadurch kann man miteinander reden. Ich wohne im fünften Stock, und

seit ich Herzsport mache, nehme ich die Treppe. Ich bin viel aktiver, habe mehr Energie und Power. Vorher hatte ich keine Zeit für Sport, jetzt nehme ich mir die Zeit."



Ulrike Schuldt fing im Juni nach der Corona-Pause mit dem Herzsport an: "Im Mai hatte ich einen Herzinfarkt, und als Rehamaßnahme soll ich erstmal zwei Jah-

re Herzsport machen. Ich merke schon deutlich die Steigerung bei der Belastbarkeit. Ich verkrafte Anstrengungen besser. In der ersten Stunde bin ich nicht einmal um den Platz gekommen. Jetzt bin ich viel fitter. Mein Puls beruhigt sich und ich bin nicht so schnell außer Atem. Ich fühle mich nicht allein, weil alle eine ähnliche Vorgeschichte haben und es sehr kameradschaftlich ist."



Naturlich mit uns.

Jetzt BSV-Tarif abschließen und profitieren:

- ► 1 kWh Strom bzw. 5 kWh Gas geschenkt pro gewonnenem BSV-Ligaspiel
- ► Verlosung von 2 x 2 VIP-Karten je Liga-Heimspiel
- 1 x pro Saison: Verlosung von Handball und Trikot mit Unterschriften der BSV-Damen



Bonus: 1 Euro je Kunde und gewonnenem Ligaspiel gehen von den Stadtwerken direkt an die BSV-Jugendförderung.





Auf dieser Seite: Angebote mit Verordnung (KV 56)

Reha-Kurse auf einen Blick

"Orthopädie" REHA

Es ist sinnvoll, nach krankengymnastischer bzw. physiotherapeutischer Behandlung den bisherigen handlungserfolg durch gezieltes Trai- Birgit Witt





Lisa Beyer

ning zu stabilisieren und auszubauen. Hierfür eignet sich der Rehabilitationssport "Orthopädie". Durch gezieltes Training werden 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.

Osteoporose-Rehabilitation

Ziele der Übungen sind das Aufhalten der Osteoporose, Geweberegeneration, Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung, Verbesserung der Funktion des Bewegungsapparates. Durchgeführt werden Koordinations-Übungen, Übungen



zur Kräftigung der Muskulatur, All- Maike Schiffer tagsübungen, Ausdauerübungen, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsübungen. Teilnehmer der Gruppen sind Mitglieder des Sportvereins und Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung nach Genehmigung der Krankenkassen.

Starker/ **Entspannter Rücken**

Das Kursangebot Starker Rücken beinhaltet neben Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen Hinweise zu rückengerechtem Alltagsverhalten, sowie verschiedene



Birgit Witt

Entspannungstechniken im Sinne von "Hilfe zur Selbsthilfe".

Bei entsprechender Verordnung (KV 56) übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Aktuell sind leider alle Kurse ausgebucht, weil die Teilnehmer-Zahl auf Grund der Hygiene-Vorschriften wegen Corona stark reduziert werden mussten. Über neue Kurse ab Januar 2021 informieren Sie sich bitte auf www.bsv-buxtehude.de

Der BSV hat ein umfanareiches Anaebot im Gesundheitsbsport.

Lungensport

Eine spezielle Sport- und Bewegungstherapie für Menschen mit COPD oder



Birgit Witt

Maike Schiffer

Asthma, die sich der individuellen Leistungsfähigkeit anpasst.

Pilates

Pilates ist ganzheitliches Training, das den Körper kräftigt, in die richtige Balance bringt und beweglicher



Sport bei Krebs



Da Körper wie Seele nach der Odys-

see Stärkung benötigen, spricht das Training alle Aspekte an. Es ist erwiesen, dass leichtes Training positive Effekte auf Wohlbefinden und körperliche Rehabilitation bei Krebspa- Maike Schiffer

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

Yoga-Kooperation

Zu unseren Kooperations-Partnern gehört das Yoga-Zentrum Buxtehude. Eine Übersicht der Angebote finden Sie unter www.yogazentrum-buxtehude.de. BSV-Mitglieder erhalten 40 % Rabatt, eine Kostenerstattung der Krankenkassen ist möglich!

Sport bei Diabetes

Ganzheitliche Therapie, um die Insulin-Empfindlichkeit zu verbessern, Übergewicht abzubauen und Bluthochdruck entgegen zu wirken.



Maike Schiffer

Knie-fit (neues Reha-Angebot)

Nach schweren medizinischen Eingriffen ist es wichtig, die Leistungsund Bewegungsfähigkeit vorsichtig wieder aufzubauen. Das sollte nicht mit Abschluss der stationären Reha, krankengymnastischen oder physiotherapeutischen Behandlungen enden. Dieser Kurs baut auf den vorangegangenen Maßnahmen auf, um Mirkens



Alexander

durch gezieltes Training einen dauerhaften Behandlungserfolg zu erreichen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer, die wegen Knieproblemen mit dem Sport pausieren oder ganz aufhören mussten, aber auf eine OP verzichtet haben. Das Ziel ist es, den Teilnehmern einen Wiedereinstieg in "normale" Sportgruppen zu Dienstag ab 18.00 Uhr ermöglichen.

Fit Kids

Ganzheitliche Entwicklungsförderung für Vor- und Grundschulkinder (5-7 Jahre) 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

"Ich fühlte mich wie

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

Seit 2016 im Buxtehuder SV aktiv: Reha-Trainerin Maike Schiffer (51)

Interview mit der REHA-Trainerin Maike Schiffer:

Wer bist du und seit wann bist du im BSV als Übungsleiterin aktiv? Maike Schiffer: Ich bin seit 2016 für den BSV im Einsatz. Ich bin aktiv unter anderem bei dir in der REHA-Rückenstunde am Mittwochvormittag. Und wo kann man dich noch finden?

Maike Schiffer: Angefangen habe ich 2016 mit den Body-Fit Stunden am Mittwoch auf Minijob-Basis. Kurz danach ist dann Rückensport dazugekommen und seit 2017 bin ich Übungsleiterin Sport bei Krebs, seit 2018 betreue

ich auch Lungensport und Diabetes. Samstags habe ich den Herzsport unterstützt und bin inzwischen seit über 2 1/2 Jahren festangestellte Übungsleiterin mit 20 Stunden. Im Fitness-Bereich sind auch einige Stunden dazugekom-

Ich erlebe dich als sehr positive und gutgelaunte Trainerin. Wie bist du zu diesem Beruf gekommen?

Maike Schiffer: Ich habe früh festgestellt, dass ich als Verwaltungsfachangestellte im Büro nicht glücklich war. Nach einer Ausbildung als Kosmetikerin und Fußpflegerin war ich zeitweise selbstständig. Als Tagesmutter war ich auch schon im Einsatz. Ich habe selbst immer viel Sport gemacht und nebenbei seit 2009 im Sportbereich gejobbt. Doch meine Berufung habe ich über meinen eigenen Körper gefunden. Wie kam das?

Maike Schiffer: 2012 hat der Rücken so gezickt, dass eine Not-Operation nötig war. Doch mit dem Ratschlag der Orthopäden, ich solle nun mindestens drei Monate den Rücken nur schonen, wollte ich mich nicht zufriedengeben.



Andrea Scheffer

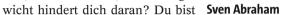
Auf dieser Seite: Kostenpflichtige Angebote für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Mehr Kurse für Ihre Gesundheit



XXL-Fitness Plätze frei! mit Spaß

Sport auch für Personen, bei denen die Waage nicht das Wunschgewicht anzeigt. Du möchtest sportlich aktiv sein, aber du denkst, dein Überge-



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 (inklusiv Übungsleiter).

Kurs-Nr. 3123 mit Sven Abraham

15. Jan. bis 19. März 2021 – Freitag 20.00 bis 21.30 Uhr Preis: € 30,00 für Mitglieder, € 85,00 für Gäste

Feldenkrais Plätze frei!

In einer Feldenkrais-Gruppenstunde wird -Bewusstheit durch Bewegungpraktiziert. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Art und Weise mit verschiedenen, oft ungewohnten Varianten erforscht, Anstrengung wird reduziert und Koordination verbessert. "Geübt"



Anstrengung wird reduziert und Koordination verbessert. "Geübt" Anke Metje 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.

Schnupperkurs – Kurs-Nr. 3242 06.11.20 bis 11.12.20 – Freitag 16.00 bis 17.00 Uhr Preis: 18 € Mitglieder, 51 € Gäste

Mama fit-Baby mit Plätze frei!

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. 3410

29.10.20 bis 17.12.20 – Do 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr Preis: 24 € für Mitglieder, 68 € für Gäste

Kurs-Nr. 3110

13.01.20 bis 26.03.20 – Do 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr Preis: 33 € für Mitglieder, 93,50 € für Gäste

Fit nach der Geburt (Outdoor) Plätze frei!

Durch das gemeinsame Training mit Kind im Kinderwagen an der frischen Luft wieder fit werden. Zum Inhalt gehören ein Warm-Up,

Kräftigungsübungen, ein Ausdauerteil und das Cool-Down. Besonders

die Beckenboden- und Bauchmus- Alina Pein kulatur, der Rücken und die Schultern, sowie das Gesäß und die Beine stehen im Fokus der Übungen.

Kurs-Nr. 3326

29.10.20 bis 17.12.20 – Do 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr Preis: 16 € für Mitglieder, 52 € für Gäste

Teilnahme ab dem 4. Monat nach der Entbindung.

Kurs-Nr 3126

13.01.21 bis 26.03.21 – Do 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr Preis: 22 € für Mitglieder, 71,50 € für Gäste



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.

ein Tiger im Käfig"

Ich habe daraufhin mittels Fernstudium eine Ausbildung zur Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention gemacht und dann angefangen, Kurse zu geben. Zuerst bei MrsSporty, und dann bei den Pep-Lady's. In dieser Zeit habe ich mich weiter privat fortgebildet.

Die Reha-Ausbildung sowie weitere Fortbildungen hat mir dann später der BSV ermöglicht und so bin ich heute sehr flexibel einsetzbar. Und es gibt noch mehr Themen, auf die ich neugierig bin. Zum aktuellen Thema: Wie hast du den Lockdown empfunden?

Maike Schiffer: Einfach nur furchtbar. Ich habe mich gefühlt wie ein Tiger im Käfig. Es war damals im März überhaupt nicht klar, wie und wann es weitergeht.

Was hat dir am meisten gefehlt?

Maike Schiffer: Der Ablauf war weg.
Die Struktur des Tages fehlte.

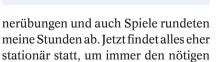
Was hast du stattdessen gemacht?

Eher renoviert oder relaxt?

Maike Schiffer: Tatsächlich habe ich viel renoviert und meine kreativen Hob-

bys wieder aktiviert. Auch habe ich nach kurzer Zeit wieder angefangen, selbst Sport zu treiben. Für mich alleine draußen. Ich bin gelaufen, habe Yoga gemacht oder nur Dehnungsübungen. Jetzt läuft der Betrieb wieder. Was hat sich verändert?

Maike Schiffer: Die Stunden sind eingekürzt worden, um den Hygiene-Anforderungen gerecht zu werden. Die Gruppen mischen sich nicht mehr, eine Gruppe geht bevor die nächste Gruppe hereinkommt. Die Teilnehmer bringen eigene Matten mit. Es werden keine Geräte und Matten mehr herausgegeben. Und ich habe den Aufbau meiner Stunden stark verändert. Sonst fand viel Bewegung im Raum statt, es gab Part-



Wann hast du denn eigentlich nach dem Lockdown wieder angefangen?

Maike Schiffer: Ich bin vor den Sommerferien wieder gestartet, die Teilnehmer waren sehr angetan, Sport draußen zu erleben. Nur die Lungensportler fingen erst im September wieder an.

Zum Schluss – was wünscht du dir

von deinen Teilnehmern? **Maike Schiffer:** 45 Minuten Spaß an

der Bewegung! Coronafrei!

Danke für das informative Gespräch
und bleib gesund!

Ruth Petersson-Jesch



INFOBOX Gesundheitssport

Größe: 212 Mitglieder

Kontakt: info@bsv-buxtehude.de

Weitere Infos:

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

Abstand zu wahren.

Corona: "Triathlon ist so mega!"

Die Pandemie und die Folgen

Als Ende Februar zahlreiche Großveranstaltungen abgesagt wurden und im März Grenzschließungen und Lockdown folgten, traf das auch die Triathlon-Sparte sehr hart. Die Saison-Planung war bereits angelaufen, zahlreiche Triathleten bereiteten sich mit Trainingsplänen auf ihre Wettbewerbe vor (einige auf ihre erste Ironman-Distanz), hatten Trainingslager auf Mallorca oder Lanzarote bereits gebucht. Alles schien nun umsonst gewesen zu sein. Zudem waren die Trainingsmöglichkeiten nun stark eingeschränkt. Kein Radfahren oder Laufen in der Gruppe war mehr zulässig und Schwimmen war überhaupt nicht mehr möglich. Die Veranstalter von Triathlon-Wettkämpfen verschoben ihre Events bereits auf 2021, einige versuchten noch, ihre Veranstaltungen auf den September zu verlegen. Aber auch diese wurden später überwiegend abgesagt.

Die Lösungen des BSV

Was also konnte getan werden, um den über 200 Aktiven im BSV-Triathlon trotzdem die Möglichkeit zu bieten, ihrer Leidenschaft nachzukommen?

Klar, Triathlon ist in gewisser Weise eine Individual-Sportart. Radfahren, laufen und selbst schwimmen ist auch allein möglich, wenn man sich im März/April in einen 15 Grad kalten See traut. Aber das ist nicht dasselbe.

Strukturiertes Training im Beisein eines Trainers ist schwierig zu ersetzen. Zudem lebt der Triathlon in Buxtehude von der Gemeinschaft. Es gibt Lauf- und Radgruppen, die sich auch außerhalb

INFOBOX Triathlon

Größe: 244 Mitglieder **Abteilungsleiter:** Olaf Voß **Telefon:** (04161) 74 95 00

E-Mail: triathlon@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern? Interessierte können gerne freitagabends zum Probetraining ins Aquarella kommen (Trainingszeiten stehen im Internet).

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

des offiziellen Trainings treffen. Diese Treffen werden genutzt, um sich über Trainingsmethoden, Material oder allgemeines Wohlbefinden auszutauschen. All das fiel nun plötzlich weg.

Um einer Resignation vorzubeugen, handelte der BSV von Anfang an. Es gab einen ständigen Kontakt zur Stadt Buxtehude, um nach den ersten offiziellen Lockerungen zu diskutieren, welche Möglichkeiten sich daraus für den Breitensport ergeben.

Im Triathlon-Team tüftelte der Vorstand Möglichkeiten aus, Training unter Einhaltung der Auflagen stattfinden zu lassen. Das erforderte einen hohen Organisationsaufwand (Aufteilung in Kleingruppen, Bestimmung von Gruppen-Organisatoren, WhatsApp-Gruppen und Doodle-Listen).

Das Ziel: Den Triathleten so schnell wie möglich die Gelegenheit zu bieten, Trainingseinheiten wahrzunehmen. Und so war es möglich, bereits im Mai bzw. Juni unter strengen Auflagen ins gemeinsame Training zurückzukehren. Dem Vorstand des BSV, dem Vorstand des Triathlon Teams sowie allen Trainern und Gruppen-Organisatoren gebührt hier ein sehr großer Dank.



Tanja Hahn (links?) und Uta Zielke beteiligten sich in der Corona-Pause an einem "Do it yourself at home"-Wettkampf: Dabei meisterten sie eine Duathlon Mitteldistanz (5 km Laufen, 90 km Radfahren und abschließender 21 km Lauf).



Der digitale Wettkampf

Aber auch die einzelnen Aktiven suchten und fanden Möglichkeiten, trotz Veranstaltungsverbot Wettkämpfe zu absolvieren. Schließlich nützt das ganze Training nichts, wenn es nicht in einem Wettkampf umgesetzt werden kann. Und so erhielt der digitale Wettkampf Einzug in den Triathlon-Alltag.

Nach dem Motto: "Wo ein Wille ist, ist auch ein Ziel"haben z.B. Tanja Hahn und Uta Zielke an sogenannten "Do it yourself at home" Wettkämpfen teilgenommen. U.a. haben sie eine Duathlon Mitteldistanz gemeistert, die aus 5 km Laufen, 90 km Rad fahren und einem abschließenden 21 km Lauf bestand.

Die Veranstaltung hat den beiden so viel Spaß gemacht und das Wettkampffieber entfacht, dass einige Wochen später, nachdem das Schwimmen in einem See offiziell wieder erlaubt war, noch eine digitale Ironman Distanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen) folgte.

Einen digitalen Triathlon Wettkampf hat man sich so vorzustellen, dass sich der Triathlet auf der entsprechenden Plattform anmeldet (z.B. Power & Pace). Bei dem oben genannten Duathlon gab es dann die Vorgabe des Veranstalters, dass das Radfahren an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Uhrzeit zu erfolgen hat. Denn es han-

delte sich hier um ein virtuelles Rennen auf Zeit, d. h. das Radfahren fand auf der Rolle zu Hause statt und nicht auf der Straße. Die Laufstrecke vor dem Radfahren sowie der abschließende Halbmarathon blieb der Selbstdisziplin der einzelnen Triathleten überlassen. Tanja und Uta hatten sich dafür entschieden, wie bei einem richtigen Duathlon alle drei Abschnitte des Wettkampfes hintereinander zu absolvieren, so, wie es bei einem realen Wettkampf auch der Fall gewesen wäre.

Der virtuelle Ironman war vom Veranstalter über das gesamte Wochenende geplant. Am Freitag schwimmen und laufen. Am Samstag schwimmen und laufen und am Sonntag Rad fahren. Hier waren die Athleten also noch freier in der Organisation ihres Wettkampfes als beim Duathlon.

Ziel dieser digitalen Veranstaltungen war es, ein Trainingsziel zu bieten, den Athleten das Gefühl zu geben, mit anderen zusammen einen Wettkampf durchzustehen und einfach Spaß zu haben. Ein tolles Konzept in Zeiten, in denen nicht viel erlaubt ist und sicherlich eines mit Zukunft, insbesondere in den Wintermonaten. Unter Umständen hat die Pandemie eine neue Form des Triathlon-Wettkampfes den Weg bereitet





Endlich wieder reale Wettkämpfe

Im September folgten dann in einigen Bundesländern sowie auch im europäischen Ausland erste Triathlon-Wettkämpfe unter Beachtung der jeweiligen Hygiene-Konzepte und anderer Auflagen. Diese Gelegenheiten nutzten nicht nur Tanja Hahn, die zusammen mit Peter Uhl eine Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21 km Laufen) in der Nähe von Danzig (Polen) wahrnahm und Uta Zielke, die in Berlin bei einer Mitteldistanz an den Start ging, sondern auch Wanja Moritz, Axel Pfeiffer und Karsten Lücke, die in Tallinn (Estland) einen Ironman absolvierten, und Kathrin Augustin, Olaf Voss, Axel Fricke und Michael Leitl, die die Hölle von Quedlinburg (Harz), eine Mitteldistanz, erfolgreich gefinisht haben.

Alle Wettkämpfe hatten gemeinsam, dass sie aufgrund der einzuhaltenden Hygiene-Konzepte außergewöhnlich waren. Leider spielte das Wetter im September auch nicht überall mit. Angefangen von sehr niedrigen Temperaturen in den Gewässern, die zu durchschwimmen waren, bis hin zu Wolkenbrüchen auf der Laufstrecke war alles dabei.

Aber Triathleten sind verrückt genug, nicht nur die Strapazen langer Anreisen – teilweise sogar ins Ausland – auf sich zu nehmen, sondern trotzen auch im Wettkampf allen Widrigkeiten, um ihre Leidenschaft auszuleben.

Manch ein Leser fragt sich vielleicht, warum man sich das freiwillig antut. Und ich kann Euch verraten, dass man sich als Triathlet während des Wettkampfes exakt dieselbe Frage stellt. Aber wer schon einmal einen Triathlon (ganz gleich welche Distanz) gefinisht hat, der weiß, was das für Glücksgefühle auslöst, und dass es extrem schwer ist, dieser Sucht zu entkommen. Dementsprechend waren auch alle BSV-Triathleten nach ihren Wettkämpfen der Meinung, dass es außergewöhnlich schöne Wettkämpfe waren.

Triathlon ist so, so mega!!!



Stolze Finisher nach der "Hölle von Quedlinburg" (Harz) – die Mitteldistanz dort haben erfolgreich absolviert (von links): Michael Leitl, Olaf Voss, Kathrin Augustin, Thomas Völker und Axel Fricke.



Volleyball Leistungsmixed

Im Winter Halle, im Sommer Sand

Jeden Donnerstagabend geht es bei den Leistungsmixed Volleyballern in erster Linie um die gemeinsame Freude am Ballsport. In den Wintermonaten findet in der Halle ein abwechslungsreiches Training statt, das auf lockere Art auf das anschließende Spielen vorbereitet.



Größe: 68 Mitglieder

Abteilungsleiter: Roger Courtault

E-Mail:

volleyball@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern? Interessierte sind in jeder Trainingsgruppe willkommen – kostenlos und unverbindlich zum Ausprobieren. Trainingszeiten siehe Abteilungs-Angebot.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen? Termine Jugendligen: www.volleyball-rotenburg-stade.de

Weitere Infos im Internet: www.perfundant.de www.bsv-buxtehude.de Regelmäßig wird in der Hamburger Mixed-Runde gemeldet, in der ca. einmal im Monat ein Spieltag stattfindet. Gelegentlich bestreitet die Mannschaft auch Freundschaftsspiele während der Trainingszeit.

Sobald es das Wetter zulässt, trifft sich die Mannschaft auf dem Beachplatz, um sich im 2 gegen 2 spannende Matches im Sand zu liefern. Die traditionelle Teilnahme am Volleyballturnier auf Borkum wurde coronabedingt durch ein mannschaftsinternes Beachturnier in Bassenfleth ersetzt. Abgerundet wurde das Turnier durch gemeinsames Zelten auf der Elbinsel Lühesand.

Wer Lust hat, die Mannschaft sowohl spielerisch als auch persönlich zu bereichern, sollte die Grundtechniken des Volleyballspielens beherrschen. Nicht nur altersmäßig weist die Mannschaft eine hohe Flexibilität auf – von Mitte 20 bis 60 Jahren sind alle Altersgruppen vertreten.

Kommt einfach beim Training vorbei oder meldet euch bei Stefanie: Mobil (0152) 24 38 39 51 oder E-Mail: stefanie.gramkow@web.de



Im Sommer zieht es die Volleyballer der Leistungsmixed in den Sand – wie hier beim Turnier am Bassenflether Strand.

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		
Jedermänner/frauen	Donnerstag	20.00-21.45	SZ Süd I+II	Frau Gerlach		

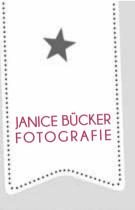


DR. SCHWARZ & PARTNER Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Ihre zuverlässigen Partner in den Bereichen:

Steuerberatung Wirtschaftsprüfung Rechnungswesen Betriebswirtschaft

Poststr. 4 21614 Buxtehude Tel (04161) 60009-0 www.drschwarz.de info@drschwarz.de Fax (04161) 60009-99









Op de Lust 32 21640 Nottensdorf

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter:

T 04163-828 97 98

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

Kräftig reintreten! Radsportler trotzen Corona

Was für ein Jahr? Mitten in den Vorbereitungen zu unserer 23. Has&Igel-RTF ereilte uns der Corona-Lockdown. In der Gruppe ging, oder besser: fuhr nichts mehr. Nach vielen Telefonaten und intensiver Internet-Recherche wussten wir, wie Fahren in kleinen Grüppchen möglich ist. Immerhin konnten wir so, im Gegensatz zu vielen anderen Aktiven, unseren Sport nach einigen Wochen wieder ausüben.

Es gab anfangs widersprüchliche Vorgaben und Einschränkungen, wenig Hilfreiches und eher Verwirrendes von den Verbänden. Dennoch haben wir es geschafft, Rennrad oder Mountainbike zu fahren. Immer nach Corona-Regeln und mit Desinfektionsmittel und Latexhandschuhen in der Trikottasche für den Fall, dass wir uns bei Panne oder Unfall mit angelegtem Nasen-Mundschutz näherkommen müssen.

Für die Radsportler waren der Schutz für sich und andere von Beginn an eine Selbstverständlichkeit. Dazu gehört auch die klare Ansage: "Geschnäuzt wird alleine ganz hinten!"

Die Gruppenstärken beim Training blieben nichtsdestotrotz kleiner als gewohnt. Was kein Wunder ist, gehören



doch einige von uns zur Risikogruppe RTF zu ver oder sind beruflich in sensiblen Berei-Was ist 1

beste Wahl.

Wie unsere RTF fielen bis Anfang
September alle Radtourenfahrten, Rennen und andere Events aus: Keine gemeinsamen Teilnahmen an den sonst so
schönen Ausfahrten, keine 100 oder 300
Kilometer-Touren mit vielen anderen.
Dafür Touren mit Familie oder alleine,
ein neues Kennenlernen von bekannten
Strecken und einem Erfahren der Heimat Deutschland.

chen tätig. Dann ist Einzelfahren die

Wir wurden dennoch unruhig. Das kann doch nicht sein, dass es keine Has&Igel-RTF geben soll. Nach kurzer Abstimmung stand die Abteilungs-Entscheidung: Wir versuchen unsere 23. RTF zu veranstalten.

Was ist nötig? Neuer Termin, Abstimmung mit Verband, Landkreis, Stadt und neu für uns: dem Gesundheitsamt. Ein Hygiene-Konzept musste her. Nach bangen zwei Wochen kam das OK. Wir konnten unsere RTF am 5. September 2020 veranstalten. Diejenigen, die bei uns mitgefahren sind, waren des Lobes voll für das BSV-Team und freuten sich, dass endlich, die bundesweit überhaupt erst vierte RTF stattfand. Eine tolle Teamleistung.

Mit hohem

Organisations-

Aufwand und viel Manpower

konnte die

23. RTF des

konform -

doch noch

stattfinden.

BSV - corona-

Weiter ging es – meist einzeln – mit unserer Teilnahme am Stadtradeln, bei dem der BSV in Buxtehude einen hervorragenden zweiten Platz und im Landkreis Stade den vierten Platz belegte.

Neuer Trainer für die MTB-Jugend

Der mehrfache Europa- und Deutsche Meister Armin Raible trainiert ab sofort die BSV-Radsportjugend mit dem Schwerpunkt Mountainbike (MTB). In der Fischbeker Heide trainiert der Cyclocross- und Straßenrad-Profi mit der Jugend Kondition, Fahrtechnik und Radbeherrschung.

Die Gruppe trifft sich am Bahnhof Neu Wulmstorf, von dort geht es in die Fischbeker Heide und die Harburger Berge. Die Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren sind mit viel Spaß und Elan bei der Sache.

Während der Winterzeit werden Zeit und Ort geändert. Aktuelle Info unter: www.bsv-buxtehude.de Armin Raible freut sich auch auf neue MTB- oder Cyclocross-Begeisterte Kinder und Jugendliche. Schaut gerne einmal vorbei!

Solltet ihr kein eigenes MTB haben, wendet euch gerne an Armin oder die Abteilungsleitung, wir versuchen eine Lösung zu finden. Kontakt: www.radsport@gmail.com



Ernst Stackmann GmbH & Co. KG Lange Straße 39 – 45 · 21614 Buxtehude Telefon 0 4161 - 50 66 0 www.stackmann.de



350 – ein Erlebnis



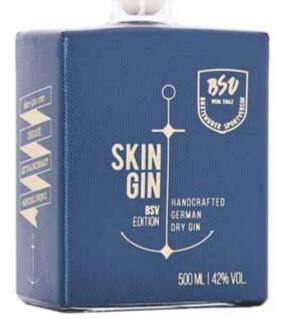
Kennzeichen-Halterung

Ein Muss für alle Fans! Nur € 9,90 VUR 9.90 Eur Suxtehuder SV Handball Bundesliga Frauen seit 1989

JETZT



Ideal auch als Geschenk:



Skin Gin BSV-Edition!

Skin Gin BSV-Edition

in dekorativer Aufmachung und limitierter Auflage Flasche € 44,00 – Geschenk-Set € 50,00



350 – ein Erlebnis 25







Ein Satz
Autogramm-Karten
nur € 3,00
Mannschafts-Poster

einlaminiert und mit allen Unterschriften nur € 5,00



StadtPunkt

Quiz- und Wissensspiel mit über 1.000 Fragen zu Buxtehude (und zum BSV)! Ab 9 Jahren € 29,90



BSV-Duschtuch € 15,00

BSV-Shop in der Geschäftsstelle Handball-Marketing Buxtehude GmbH & Co. KG Viverstraße 2 – 21614 Buxtehude – Telefon (04161) 99 461–0 – Internet: www. bsv-live.de Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9 – 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, Sa 10 – 12 Uhr (nur Heimspieltage)



Skat – immer nur mit 10 Personen

Nach dem Lockdown Mitte März hat es über drei Monate gedauert, bis wir die Skatkarten wieder in die Hand nehmen konnten. Die allgemeinen Bestimmungen für den Sport passten für die Skat-Abteilung nicht – auch weil das Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen keine Sportstätte ist, sondern ein Raum für gesellige Zusammenkünfte.

Erst als es wieder freigegeben war, dass Gruppen von bis zu 10 Personen sich auch ohne Einhaltung der Abstandsregelungen treffen dürfen, konnten wir unsere Übungsabende wieder aufnehmen. Seit dem 24. Juni spielen wir wieder jeden Mittwochabend unsere Skatrunden – allerdings immer nur mit höchstens 10 Personen.

Das bedeutet natürlich, dass nicht alle jedes Mal dabei sein können. Wir haben dafür aber ein gutes System gefunden, mit dem auch alle zufrieden sind.

Außerdem sind auch einige unserer Abteilungsmitglieder lieber noch vor-

sichtig und halten sich weiter mit Kontakten außerhalb der eigenen Hausgemeinschaft zurück. Wir vermissen sie, können ihre Entscheidung aber sehr gut nachvollziehen.

Was wir auch vermissen, sind unsere Veranstaltungen. Liga-Spiele, Ranglistenturniere, Grillabend und Ausfahrt – alles musste Corona-bedingt abgesagt werden. Im Januar und Februar hatten mehrere von uns schon die Qualifikation für die Landesmeisterschaften geschafft. Diese fanden dann aber leider nicht mehr statt. Im neuen Jahr können wir es hoffentlich erneut versuchen. Aber derzeit weiß noch niemand, wie es im kommenden Jahr wirklich aussehen wird. Hoffen wir das Beste!

Wolfgang Oldenburg, Abteilungsleiter Skat









Spaß mit Badminton!

Jeder hat schon mal Federball gespielt! Sei es im Garten, Stadtpark oder im Urlaub. Und mit Sicherheit waren Spaß, Lachen und ein gewisser Ehrgeiz ebenfalls mit von der Partie.



Größe: 179 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

Was spricht also dagegen, dies alles zum Feierabend hin mit neuen Sportkameraden in einer Halle zu haben? Egal ob an erster Stelle der Spaß am Federballspiel steht (als netter Nebeneffekt wird auch die Fitness gefördert) oder der eigene Ehrgeiz, sich im Wettkampf mit anderen zu messen. Sei es im Punktspiel oder auf Turnieren.

Im BSV bieten wir allen die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten diesem schnellen, gefiederten Sport nachzugehen, sich so fit zu halten und gleichzeitig Spaß zu haben. Einfach zu einer unserer Trainingszeiten vorbei kommen.

Kein Schläger vorhanden? Kein Problem - wir haben Vereinsschläger in den Hallen. Für weitere Infos steht Spartenleiter Florian Steup gerne zur Verfügung - Kontakt siehe Infobox!

DAS ANGEBOT DER BADMINTON-ABTEILUNG

DAS AITO	DOIDERDA	DIMINITOR ADIELECTIC			
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		





DATEN & FAKTEN

- Fertigstellung Frühjahr 2022
- Gesamtfläche ca. 3.280 m² Teilbar von 106-990 m² pro Etage
- Ladenzeile im EG Teilbar von 125-595 m²
- Tiefgarage

GESTALTEN SIE IHR WUNSCHBÜRO IN ZENTRALER LAGE

Sichern Sie sich eine herausragende Lage für Ihre neuen Büroräumlichkeiten – ohne große Investitionskosten.

Wir gestalten mit Ihnen gemeinsam Ihre maßgeschneiderte Bürofläche. Die Größe, Ausstattung und Aufteilung planen wir nach Ihren Wünschen.

Energiebedarfsausweis des Gebäudes: B: 63,64 kWh/(m^{2*}a), KWK fossil, Strom-Mix, Baujahr 2019, EEK B

PRÄSENTIEREN SIE SICH ALS TRAKTIVER ARBEITGEBER



Moderne zeitgemäße Arbeitsplätze, hochwertig ausgestattet



S-Bahn-Anschluss | 30-minütige Entfernung zum Hamburger Hauptbahnhof



Optimaler Anschluss an die Autobahnen A7 und A1 - geplant ab 2023 direkter Anschluss der A26



KITA direkt am Haus



Footballer suchen neue Aktive

JACKRABBITS Buxtehude

Weltweit sorgt das Coronavirus für erhebliche Einschränkungen im Berufsleben und im Alltag. Nicht nur die Wirtschaft, auch viele andere Bereiche im Leben haben Nachteile durch das Virus erlitten. Diese Einschnitte spürte auch die American Football Sparte des Buxtehuder Sportvereins sehr.

HERREN

Haben sich die Herren der Jackrabbits im März dieses Jahres noch in Aurich auf die Saison 2020 vorbereitet und waren auf einem sehr guten Weg, an die starke Leistung der letzten Saison anzuknüpfen, wurde dem Vorhaben der Saisonvorbereitung nach dem Trainingscamp ein Ende gesetzt.

Mit der bundesweiten Ausgangsbeschränkung wurde auch das Training im Bereich American Football eingestellt. Nach langen vier Wochen wurden vom Headcoach im April Zoom - Meetings (Online Meetings) dazu genutzt, um die Herren in der Theorie fit zu halten.

Wöchentlich wurden auf diese Weise Meetings abgehalten und die Ideen aus den Playbooks der Trainer theoretisch geübt.

Die schrittweisen Lockerungen machten dann ein Training unter "Corona-Bedingungen" wieder möglich, so dass die Jackrabbits unter Auflagen im Mai das Training in Kleingruppen wieder aufnehmen und nach der Sommerpause ab August, endlich wieder mit



vollem Einsatz und Kontakt trainieren konnten.

Leider führte die immer noch anhaltende Pandemie und der Trainingsausfall vieler Footballvereine dazu, dass die Saison 2020 eingestellt wurde und somit kein regulärer Spielbetrieb stattfindet

Trotz fehlender Spielpraxis ruhen sich die Footballer des BSV nicht aus, sondern fokussieren sich auf die Saison 2021 und bereiten sich auf diese ausgiebig vor. Das Können der Aktiven, wenn es die Auflagen zur Eindämmung des Virus zulassen, soll am 17. Oktober in einem geplanten Testspiel unter Beweis gestellt werden.

Trotz der Pandemie und der Einschränkung durch das Coronavirus hat das Team der Herren der Jackrabbits in Zusammenarbeit mit dem BSV alles ermöglicht, um weiter in der Freizeit

Football zu spielen.

So soll es auch in diesem Jahr wieder ein großes Probetraining geben, zu dem jeder willkommen ist. Auch zu den normalen Trainingszeiten sind natürlich neue Gesichter gern gesehen.

Da man noch nicht genau abschätzen kann, wie sich die Saison 2021 gestalten wird, ist es das Ziel, im April dafür bereit zu sein.

Da dies für uns alle eine neue, unbekannte und zum Teil schwere Zeit war und ist, bedankt sich Headcoach Fabian Schnaars bei allen Assistantcoaches für ihre Arbeit.

Auch das gesamte Jaxx Team ist sehr dankbar, dass durch den BSV, der Jackrabbits Führung und durch die Coaches alles für das Training ermöglicht wurde.

JUGEND

Das Jugendteam befindet sich nach wie vor im Aufbau und hat das Ziel eine spielfähige Mannschaft zu stellen.

Auch in der Jugend der Football-Abteilung hat es durch das Virus große Einschnitte gegeben, die dem Vorhaben nicht zugute kamen. Viele der Jugendlichen nutzen die Zeit, um vorzeitig in den Herrenbereich aufzusteigen. So ist für die Jugendlichen die Chance höher, früher in den regulären Spielbe-

trieb einzusteigen.

Trotz des Verlustes an Manpower nahm man das Training unter Auflagen schnell wieder auf und verfolgt das große Ziel, 2021 in die erste Saison zu starten. Dafür benötigt die Jugend aber mehr Personal und hofft durch weitere Lockerungen der Corona-Maßnahmen bald ein Tryout (Probetraining) durchführen zu können.

Die Coaches Ole Schuster, Lisa Osterloh, Matthis Keppner und das gesamte Team freuen sich über jeden, der Lust hat diesen tollen Sport auszuprobieren und Teil eines großen und spannenden Projekts zu werden.

FLAG

Das Flag Football Team der Jackrabbits konnte vor und während des Lockdowns die letzte Saison analysieren und wusste, wie sich die Vorbereitung gestalten sollte. Man nutzte die Zeit sinnvoll und erstellte ein neues Playbook (Spielzugsammlung), um den nächsten Schritt der Weiterentwicklung zu machen.



Größe: 146 Mitglieder

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

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

TRAININGSZEITEN AMERICAN FOOTBALL

FLAG-JUGEND WINTER 2020 Dienstag 17.30-19.00 HPS neu Jugend Freitag 16.00-17.30 Jugend **HPS** alt TACKLE (Treffen ist jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn) Mittwoch 20.00-21.45 Jugend/ Erwachsene SZ Süd 20.00-21.45 Jugend/ Erwachsene Halle BBS Freitag



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



und hoffen auf Start im April!

Seit dem 28. August, also nach den Sommerferien, ist auch hier der Trainingsbetrieb wieder in vollem Gange. Die Grundtechniken (Basics) werden aufgefrischt, um für ein gleiches Verständnis im Team zu sorgen. Leider gibt es Probleme mit der Trainingsbeteiligung nach der langen, durch das Virus bedingten, Pause. Die Spielersuche ist, wie in jeder Mannschaft der Jaxx, immer ein großer Bestandteil der alltäglichen Arbeit.

Man kann einen Zuwachs in der Altersgruppe zwischen 15 bis 17 Jahren verzeichnen, was besonders der Jugend zugute kommt. Auch im Bereich der Flag Jackrabbits wird das große Ziel Saisonstart 2021 verfolgt.

Mit der neuen Saison präsentiert sich das gesamte Flag Team in neuen Trainingsjacken, die von einem großen Sponsor gespendet wurden.

CHEERLEADER

Die Jackbunnys Cheerleader haben das Training nach langer Coronapause wieder aufgenommen und starten nun besser und motivierter durch als je zuvor. Aktuell wird noch daran gearbeitet, das Team wieder auf den alten Stand zu bringen, eine Halbzeit-Show zu planen und einzustudieren. Man

kann also auf die nächste Football-Saison gespannt sein.

Bei Interesse am Cheerleading sind zu vereinbaren.

wie immer alle herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden, um ein Probetraining



Projektentwicklung – Bauträger - Immobilienverkauf



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 Judoka des Buxtehuder SV entdeckten in der Corona-Zeit ganz neue Sport-Varianten: Zum Beispiel regelmäßige Matten-Reinigung in der Halle und "Garten-Gymnastik" in der Sommerzeit



Mit Kreativität durch die Krise

Kein Kontakt mehr, kein Sport, kein Judo... Nachdem sich der erste Schock-Moment gelegt hatte als es am 13. März zum vorläufigen Lockdown kam, arbeiteten die kreativen Köpfe der Judo-Abteilung des BSV auf Hochtouren. Und so zeigte sich einmal mehr, dass es beim Judo nicht nur um Sport geht, sondern auch um Zusammenhalt, Teamgeist und Gemeinschaft.

Insgesamt schafften es die Trainer und auch Judokas der Abteilung mit vielen Ideen, die Zeit des Sportverbotes auf den Matten aktiv und kreativ zu überbrücken. Kurse wurden zusammengelegt, das Training nach draußen verlagert. Um in der ersten schwierigen Zeit nicht alleine zu bleiben, wechselten die Judokas in die digitale Welt und blieben so in engem Kontakt.

Not macht erfinderisch – unter diesem Motto, wurde in Zoom Meetings am Computer gemeinsam gelacht und gespielt oder mit einer Video-Challenge auf unserer Webseite und der Seite des BSV zum Mit- und Nachmachen zu Hause vor dem Bildschirm motiviert.

Geht nicht - gibt's nicht! So wurde aus dem engen Kontaktsport in Zeiten der strengen Corona-Auflagen eine Judo-Gymnastik an der frischen Luft. Insgesamt hat sich wieder einmal herausgestellt, dass man allem Schlechten etwas Positives abgewinnen kann, so

INFOBOX Judo

Größe: 255 Mitglieder

Abteilungsleiter: Hans-Heinrich Cohrs

Telefon: (04161) 301 320

E-Mail: judo@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern? In jeder Trainingsgruppe (siehe Trainingsplan rechts) kann man sich den Judo-

Sport mal aus der Nähe ansehen.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Die aktuellen Termine findet Ihr auf unse-

rer Homepage
Weitere Infos im Internet:
www.judobsv.de

werden bei den Judokas sicher einige der Corona-Ideen auch in Zukunft fortgeführt.

Prüfung unter Auflagen: Ein besonderer Jahrgang....

hat am letzten Schultag vor den Sommerferien seine "Lehrzeit" mit der Prüfung zum weiß-gelben Gürtel erfolgreich abgeschlossen. Laut Prüfer Hans Cohrs, haben die Kinder trotz langer Pause erstaunlich gute Prüfungsergebnisse gezeigt.

Der neue Kursus läuft ab jetzt mittwochs ab 17.00 Uhr für Kinder ab 6 Jahren, ab 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren und ab 20.00 Uhr für Erwachsenen in der kleinen Sporthalle der Halepaghenschule.

Infos unter (04167) 68 17 oder unter judo@bsv-buxtehude.de

Judokas gehen Online: BSV Abteilungs-Challenge

Nach Gründung einer WhatsApp--Gruppe und gemeinsamem Brainstorming kam die Idee, sich über Zoom digital zu treffen, z.B. für Rate-Spiele. Da es Judokas jedoch schwer fällt, lange still zu halten, hatte einer unserer kreativen Köpfe die Idee, die Übungen zu Hause mit Handy oder Kamera aufzunehmen und diese zu einem Video zusammen zuschneiden. Nachdem der Stein ins Rollen gebracht worden war, entwickelte sich eine Video-Lawine. Die Videos wurden an unsere Regisseurin Katrin Crepon geschickt, die 10-Minuten-Videos online stellte. Was Judokas schaffen, können auch andere Abteilungen - so war unsere BSV-Abteilungs-Challenge geboren.

Sommer 2020: Judo draußen, geht das?

Klar! Nachdem kurz vor den Sommerferien das Training unter strengen Auflagen wieder draußen stattfinden durfte, wurden unsere Trainer vor die Herausforderung gestellt, Judo ohne Matten und mit zwei Meter Sicherheitsabstand zu gestalten. Kurzerhand wurden die Gruppen neugestaltet, und mit einer Decke oder Handtuch bewaffnet trafen sich große und auch kleine Judokas

draußen auf dem Sportplatz.

Anstatt Rangeln und Raufen hieß es Start frei für die Judo-Gymnastik. Auf der Stelle wurde an Koordination, Motorik und Gleichgewicht gearbeitet. Diese Art der Judo-Gymnastik wurde nach zahlreichen positiven Feedbacks in den Sommerferien fortgeführt. Im Wechsel fand das Training in den Gärten der Judokas statt, bei denen die Gartengröße die Einhaltung der Abstandsauflagen zuließ. Das "Sommer-Garten-Training" wurde so gut angenommen, dass es sicher eine Fortsetzung geben wird.

Zurück in der Halle: Judo unter strengen Auflagen

Eine Woche vor den Sommerferien durften die Judoka zurück auf die Matten – wenn auch unter strengen Auflagen. Vorerst hieß es, Maske auf in den Fluren, Fenster und Türen auf, damit die Luft zirkulieren kann. Es gab eine begrenzte Anzahl an Judokas auf den Matten und die arbeitsintensivste Auflage: Die Matten müssen nach jeder Einheit geputzt werden. Hier sind sich alle einig, so saubere Matten wie jetzt hatte die Judo-Abteilung noch nie...

Trotzdem hielt uns dies nicht ab, aufgrund des verpassten Trainings ein Sommer-Hallen-Training in der Sporthalle der Rotkäppchen-Schule zu organisieren. Jeden Mittwoch ab 15.30 Uhr gab es die Möglichkeit, in verschiedenen Altersgruppen zu trainieren. Ein Angebot, dass bis zum letzten Training am

Mittwoch vor Schulbeginn mit Begeisterung genutzt wurde.

Ein Dankeschön an Joachim Reichardt, an alle Trainer und die Stadt, die das Training ermöglicht haben. Auch diese Idee ist für 2021 wieder vorgemerkt

Hajime: Los geht's auch für die Kleinsten!

Nicht nur die Erwachsenen, auch die Kinder und besonders die Kleinsten sind durch die Corona-Krise getroffen worden. So freut es uns besonders, dass wir seit Schulbeginn auch unsere Kurse "Eltern Kind Judo" und "Spielend Judoka werden" wieder starten konnten. Gerade in der Altersgruppe der 2- bis 6-Jährigen passiert motorisch gesehen innerhalb kürzester Zeit immens viel. Die Kinder erlernen in dieser Phase den Umgang und die Bewegung des Körpers und setzen den Grundstein für ihre spätere Entwicklung.

Neugierig geworden? Wir freuen uns über jeden, der den Weg zu unserem Judo-Training findet! Gerne können Kinder bis 6 Jahren bei unserem Training "Spielend Judoka werden" reinschnuppern. Da die Trainingszeiten aufgrund der Corona Krise variieren, bitten wir alle Interessierten direkt mit uns Kontakt aufzunehmen. Aktuelle Infos erhalten Sie bei Trainerin Jasmin Grießler mobil (0175) 340 22 05 sowie bei Abteilungsleiter Hans Cohrs (04161) 30 13 20. www.bsv-buxtehude.de/teams-judo

DAS ANGEBOT DER JUDO-ABTEILUNG Aktuelle Trainingszeiten auf www.bsv-buxtehude.de

alle Trainingsstunden in der kleinen Sporthalle der Halepaghen-Schule 16.00 – 17.30 Fortgeschrittene U12 Hans-Heinrich Cohrs Montag Montag 17.30 – 19.00 Wettkampfgruppe U12/U15 Hans-Heinrich Cohrs Montag 19.00 – 20.30 Anfänger Erwachsene Judo Grundlagen Fric Dittmann Dienstag 17.45 - 19.15 Anfänger ab 6 Jahre (nach Weihnachtsferien) Birgit Mizera Senioren und U 17 Hans-Heinrich Cohrs Dienstag 19.30 - 21.30 17.00 – 18.30 Anfänger ab 6 Jahre (nach Sommerferien) Mittwoch Joachim Reichardt Mittwoch 18.30 - 20.00 Anfänger ab 11 Jahre und Wettkämpfer Joachim Reichardt Mittwoch 20.00 – 21.30 Anfänger und Wiedereinsteiger Senioren Joachim Reichardt Donnerstag 17.00 – 19.00 Fortgeschrittene U11 / U14 MarleenVölz/Malte Hoppe Eltern & Kind Freitag 15.30 - 16.45Birgit 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



Endlich wieder Seepferdchen-Kurse

Die Lage

Normal bewegt der BSV mehr als 200 Schwimmkinder. Aber in Zeiten von Corona und entsprechenden Beschränkungen ist das nicht möglich.

So finden die meisten Schwimmkurse zur Zeit gar nicht statt, dazu gehören: Wassergewöhnung ab 2 Jahren, Bronze-Kurs, Silber-Kurs, Gold-Kurs.

Allein die Seepferdchen-Kurse finden statt, allerdings in reduziertem Umfang. Hier sind jetzt die Kinder dabei, die sich bereits vor dem Sommer angemeldet hatten. Es gibt zur Zeit weder freie Plätze noch eine Warteliste.

Die Kurse "Aquafitness" und "Aqua-Gymnastik" fallen mangels freier Zeiten ebenfalls aus. Der Verein befürchtet, dass sich in diesem Jahr keine Verbesserung mehr einstellen wird und hofft auf den Sommer 2021 im neuen Heidebad… Wie aus heiterem Himmel kam ein Virus über uns und veränderte unser Leben schlagartig. Auf Grund von stark gestiegenen Fallzahlen mussten das Aquarella und alle anderen Schwimmbäder am 14. März 2020 ihre Tore für alle Schwimmer schließen. Anschließend war für lange Zeit Schwimmen überhaupt nicht möglich.

Inzwischen haben sich die Voraussetzungen geändert, sodass Schwimmbad-Besuche unter Einhaltung von besonderen Hygiene-Maßnahmen wieder möglich sind.

Für den BSV bedeutet dies, dass Seepferdchen-Kurse seit dem 16. September wieder angeboten werden können. Da unsere Wasserzeiten aber deutlich reduziert wurden, da ja auch alle anderen Schwimmvereine und Gruppen im

Aquarella berücksichtigt werden müssen, können wir zur Zeit nur Gruppen für Schwimm-Anfänger anbieten.

Alle anderen Schwimm-Möglichkeiten außerhalb des Aquarella-Bades sind für Gruppen des BSV zur Zeit noch nicht nutzbar. Deshalb müssen leider die großen Schwimmkinder noch ein wenig warten, bis es wieder los geht.

Alle Übungsleiter und Mitglieder der Schwimm-Abteilung des BSV sind aber sehr froh, dass das Aquarella uns diese Möglichkeit bietet. Denn für die Mitarbeiter bedeutet es einen erheblichen Mehraufwand, da immer nach jeder Gruppe Räume und Material extra desinfiziert werden müssen.

Die Seepferdchen-Gruppen finden im Augenblick immer am Mittwochnachmittag statt. Dabei hat der BSV das ganze Schwimmbad für seine Gruppen allein zur Verfügung.

Es gibt zwei Kursblöcke mit je drei Gruppen, sodass etwa 70 Kinder die Möglichkeit haben, ein Abzeichen zu erwerben

Damit sich nicht zu viele Kinder und Begleitpersonen auf einmal treffen, gibt es versetzte Einlass- und Auslasszeiten. Zudem wurde ein Farbsystem eingeführt, damit jede Gruppe im Schwimmbad schnell die zugeteilte Umkleide finden kann. Die Eltern dürfen beim Ausund Anziehen helfen, aber die Schwimmhalle dürfen sie nicht betreten.

Für die Übungsleiter und Helfer des BSV bedeutet es einen erheblichen Mehraufwand, sowohl in organisatorischer Hinsicht als auch bei der Aufsicht in und am Wasser. Man bedenke, dass es fast ausschliesslich ca. 5-jährige Kinder sind, die noch nicht schwimmen können.

Für diesen ganz besonderen Einsatz aller Übungsleiter und Helfer sowie des Schwimmbad-Personals sei in diesen ganz besonderen Zeiten herzlich gedankt, dass sie es möglich machen, dass Kinder das Schwimmen wieder lernen können.

Wie es im Januar 2021 weiter geht, ist noch nicht abzusehen. Hoffen wir das Beste, dass auch weitere Kinderschwimm-Kurse und Aquafitness wieder angeboten werden können.

> Anke Oldenburg, Abteilungsleiterin Schwimmen



Größe: 106 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











GLOBETROTTER REISEN

Exklusive 5-Sterne-Bus-Reisen mit dem Buspartner des BSV

22.12.-02.01.2021 Weihnachten und Silvester in Bad Salzuflen

Erleben und genießen Sie das Staatsbad Salzuflen am Rande des Teutoburger Waldes. Übernachtung im Vitalotel Roonhof. Weihnachts- und Silvesterfeier im Hotel. Stadtführung Bad Salzuflen. Busausflüge mit örtlichem Bus.

Bunter Musikabend.

Preis pro Person im Doppelzimmer € 1.399,00 / EZ Zuschlag € 299,00

23.12.-28.12.2020 Weihnachten in Bad Kissingen

Verbringen Sie besinnliche Feiertage im fränkischen Bad Kissingen. Übernachtung im Frankenland Hotel. Stadtbesichtigungen Bad Kissingen, Fulda, Bamberg inkl. Reiseleitung. Röhn-Rundfahrt. Preis pro Person im Doppelzimmer € 998,00 / EZ Zuschlag € 129,00

Fordern Sie jetzt Ihren aktuellen Katalog an.

□ 04108 430374

Globetrotter Reisen & Touristik GmbH Harburger Str. 20 · 21224 Rosengarten

www.globetrotter-reisen.de

Corona ist auch für Handballer eine extreme Herausforderung

Der Weg zurück in den Trainings- und Spielbetrieb ist lang und mühsam. Am 6. April erlaubt Niedersachsen wieder Training für Mannschaften aus dem Profi-Sport – wenn auch nur mit Abstand. Aber in Buxtehude steht keine Halle zur Verfügung ...

+++

Die Bundesliga-Spielerinnen trainieren individuell zu Hause und produzieren nebenbei Videos für die Buxtehuder Handball-Kids zum Nachmachen.

+++

Am 12. Mai hatte die Bundesliga ihr erstes Mannschaftstraining in der Max-Schmeling-Halle Hollenstedt. Und die Kids produzieren jetzt eigene

+++

Videos von ihrem Home-Training.

Die Jugendlichen sind dank digitaler Technik wieder im "Mannschafts-Training" – Zoom sei Dank! Die Trainer machen was vor und sehen zugleich, was die Kids machen.

+++

6. Juli – die Bundesliga startet in der Halle Nord in die Saison-Vorbereitung. Just



INFOBOX Handball

Größe: 535 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.hsv-live.de



Bei den ersten Testspielen der Bundesliga in der Halle Nord waren die Tribünen wegen der Corona-Abstandsregeln sehr spärlich besetzt.

ab diesem Tag ist auch wieder Sport mit Kontakt erlaubt! Nach und nach sind auch alle Jugend-Teams zurück im Trainings-Alltag – erst noch im Freien, bald schon in der Halle.

+++

Am 31. Juli erstes Testspiel der Bundesliga in der Halle Nord gegen die HSG Blomberg-Lippe. Der BSV testet sein Hygiene-Konzept und macht dabei wertvolle Erfahrungen für weitere Spiele mit Zuschauern.

+++

Die beliebte Kinder-Ferien-Schule fällt aus. Dafür gibt es jedoch ein Ferien-Programm für die BSV-Handball-Kids. Die Resonanz ist mittelprächtig.

+++

Erstes Bundesliga-Heimspiel in der Halle Nord am 5. September. 430 Zuschauer dürften in die Halle, nur 366 kommen. Viele treue Fans haben schlichtweg Angst...

+++

Es folgen diverse Testspiele von Jugend-Mannschaften. Und stets wird genau registriert, wer wo gesessen hat, jeder Zuschauer füllt ein Kontaktformular aus. Welch ein Aufwand!

+++

Nach den Ferien treffen sich nun auch wieder die "Little Buxis" freitags 16 Uhr in der Rotkäppchen-Halle. Die 4- bis 6jährigen hatten von allen Gruppen am längsten ausgesetzt...

+++

Die A-Jugend des BSV qualifiziert sich souverän für die Bundesliga. Alle anderen Mannschaften, vom Juniorenteam in der 3. Liga bis zur E-Jugend, bereiten sich auf ihren Saisonstart am letzten Oktober-Wochenende vor.

Bundesliga-Heimspiele

SAMSTAG, 31. OKTOBER 16.00 UHR BSV – Thüringer HC

MITTWOCH, 4. NOVEMBER 19.30 UHR DHB-Pokal BSV – Dortmund

SAMSTAG, 21. NOVEMBER 16.00 UHR
BSV – 1. FSV Mainz 05

Heimspiele aller BSV-Teams stets aktuell unter www.bsv-live.de

Wie habt ihr die Corona-Zeit erlebt?

Jana Becher (11 Jahre):

"Als wir nicht mehr Handball spielen konnten, habe ich ab und zu mit meinem Papa Tor-



wart-Training gemacht. Es war so großartig, als wir das erste Mal nach Monaten wieder Handball spielen durften. Allerdings war es anfangs etwas komisch, da wir nun in der D-Jugend waren. Aber jetzt hat sich alles etwas eingespielt und ich bin sehr glücklich, dass ich wieder Handball spielen kann."

Martje Hansen (12 Jahre):

"In der Corona-Zeit habe ich mich mit Lauftraining und vor allem auch mit Stabilisations-



übungen fit gehalten. Außerdem hatten wir meistens einmal die Woche Zoom-Training. Der Verein hat uns unterstützt, in dem z. B. Bundesliga-Spielerinnen wöchentlich ein Video mit Trainings-Übungen online gestellt haben.

Mir persönlich hat der Laufplan auch geholfen, weil ich mich sonst kaum allein dafür hätte motivieren können

Als wir das erste Mal Training hatten, war es echt komisch, plötzlich alle wiederzusehen, man durfte sich nicht umarmen und auch keine richtige Abwehr machen. Mittlerweile kann man ja schon wieder richtig Handball spielen und muss nicht immer so doll auf den Abstand achten.



MODERNE TRADITION IN UFERLAGE

33 EIGENTUMSWOHNUNGEN
WOHNFLÄCHEN VON CA. 63 m² BIS 177 m²
2 BIS 4 ZIMMERWOHNUNGEN
TERRASSEN, BALKONE UND DACHTERRASSEN

WWW.KLAAR-BUXTEHUDE.DE

BERATUNG UND VERTRIEB:



info@grote-immobilien.de | Tel. (0 41 61) 99 78 0

Hier trainieren die Handball-Leistungsmannschaften und viele Mitglieder des Vereins

Neuer BSV-Partner: "clever fit"

Seit Saisonbeginn trainieren die BSV-Teams Handball-Bundesliga, Juniorenteam sowie A- und B-Jugend im "clever fit" Buxtehude. Hier finden die Spielerinnen der Handball-Leistungsmannschaften hervorragende Bedingungen fürs Kraft- und Athletik-Training.

Im "clever fit" Buxtehude trainieren aber auch viele andere BSV-Mitglieder. Das Studio macht aktuell allen BSV-Mitglieder folgende Offerte: Exklusives "All Inklusive Angebot" für alle BSV-Mitglieder für nur 19.90 € im Monat.

Das "clever fit" bietet auf 2.000 qm alles, was für eine optimale Spiel- und

Aktuelles Angebot für BSV-Mitglieder: "All Inklusive" für nur € 19,90 im Monat

Saisonvorbereitung nötig ist – oder für Deine/Eure persönliche Fitness:

Der modernste Gerätepark der Region zur allgemeinen Stärkung der Muskulatur, die neuesten Cardiogeräte für die längste Ausdauer, ein abwechslungsreiches Kursangebot von Explosivkraft über Mobilität, ein großer Functional-Bereich für das perfekte Athletiktraining, Verletzungsprophylaxe durch Training der Tiefenmuskulatur an der Power Plate, sowie Sauna und Massageliege für die optimale Regeneration, und vieles mehr.

Einfach anrufen und ein kostenloses Probetraining vereinbaren – Anpfiff für Deinen/Euren Trainingsstart!

Telefon: (04161) 8008 450
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 6 bis 24 Uhr,
Samstag und Sonntag 8 bis 22 Uhr.
"clever fit" Buxtehude, Alter Postweg 6
Fitnessstudio und Official HAMMER
STRENGTH® Trainingscenter auf 2.000 qm!



Das geschulte Team der Trainer und Betreuer im "clever fit" Buxtehude, Alter Postweg 6.

Die Erfolgsgeschichte von "clever fit"

Im Jahr 2004 entstand in München der Pilot-Betrieb, der den Grundstein für das erfolgreiche Franchise-Konzept darstellt. Nach erfolgreich abgeschlossener Pilotierung begann Geschäftsführer Dipl.-Kfm. Alfred Enzensberger mit dem Franchising und gründete 2007 die clever fit GmbH.

Mittlerweile gehört der Premium Fitness-Discounter mit Hauptsitz in Landsberg am Lech zu den führenden Fitnessketten Europas. Die Gruppe betreibt derzeit europaweit über 460 Studios. Die Mitgliederzahl wuchs in den letzten Jahren stetig an, sodass die Kette heute insgesamt ca. 800.000 Mitglieder verzeichnen kann. "clever fit" ist damit heute auch die standortstärkste Fitnesskette in Deutschland.

Qualität hat für "clever fit" höchste Priorität. Die Studios der Marke lassen seit 2010 ihre Service-Qualität von einem unabhängigen Unternehmen überprüfen, um auch künftig optimale Service-Qualitäten zu gewährleisten.

Im Jahr 2014 erhielt "clever fit" den Marketing Award des deutschen Franchise-Verbandes. Zahlreiche weitere Auszeichnungen von renommierten Wirtschaftsmagazinen folgten.

Einen vorläufigen Höhepunkt stellt der Gewinn der DFV-Auszeichnung "Franchisesystem des Jahres" des Deutschen Franchise-Verbandes im Mai 2015 dar.





FITNESS, KURSE & SAUNA
AB

19,90 €
IM MONAT*

WIR STARKEN ABWEHRKRAFTE!



LesMills





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

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

ÖFFNUNGSZEITEN* MO-FR 6-24 UHR SA-SO 8-22 UHR Ju Jutsu / Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) in Zeiten von Corona

Freude über neue blau-gelbe Matten

der reguläre Trainingsbetrieb der Abteilung Ju-Jutsu / Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ). Darauf hatten viele unserer Kampfsportler lange gewartet.

In der schwierigen Corona-Zwangspause war es uns nur möglich, mit großem Abstand auf dem Sportplatz oder alleine zu trainieren. Diese Trainingsformen sind für Kontakt-Sportarten trotz allen Engagements nicht optimal, da Partnerübungen und auch soziale Aspekte auf der Strecke blieben.

Insofern waren unsere Sportler überglücklich, dass die Aufhebung der Abstandsregeln für kleine Gruppen zusammen mit der Erfassung von Kontaktdaten wieder einen annähernd normalen Trainingsbetrieb ermöglichte. Die ersten Trainings-Einheiten waren gut besucht und alle froh, wieder ihrem Lieblings-Sport nachzugehen.

Ein zusätzliches Highlight sind die neuen Trainingsmatten, die von der Abteilung angeschafft worden sind. Die Matten in den Buxtehuder Farben blau und gelb sind auf die verschiedenen Trainingsstätten verteilt und werden ein noch besseres Training ermöglichen.

Interessierte sind herzlich willkommen und können sich informieren unter www.budosport-buxtehude.de



Größe: 91 Mitglieder

Abteilungsleiter: Fabian Honnef Telefon: (0160) 93 13 99 31

Mail: fabian@budosport-buxtehude.de

Wo kann man reinschnuppern: Ju-Jutsu: Freitag 17.15 bis 19.00

Grundschule Altkloster Brazilian Jiu-Jitsu: Samstag 13.00 bis 15.00 Uhr BSV-CitySport

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







Montag 20.00 - 21.45 Uhr Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr Dienstag 18.30-20.00 Uhr 1715-19 00 Uhr Freitag 15.00 -16.00 Uhr Samstag Sonntag 17.00-19.00 Uhr

Brazilian Jiu Jitsu Erwachsene Ju Jutsu Kinder Ju Jutsu Erwachsene Ju Jutsu Kinder+Erwachsene Brazlian Jiu Jitsu für Kinder Brazilian Jiu Jitsu Erwachsene Abteilungsleiter Fabian Honnef, E-Mail: fabian@budosport-buxtehude.de Halle HPS Halle Süd 3 Halle Süd 3 **GS Altkloster BSV City Sport BSV City Sport**



Da macht das Training gleich noch mal so viel Spaß: Die Abteilung Ju-Jutsu / Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) hat neue Trainingsmatten in den Vereinsfarben blau und gelb angeschafft. Die Matten sind auf die verschiedenen Trainingsstätten verteilt und werden ein noch besseres Training ermöglichen.







Neue Kurse: Selbstverteidigung für Frauen

In den kommenden Monaten bieten wir jeweils samstags Tageskurse für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren an. Hier sollen von 10 bis 16 Uhr mit den Teilnehmerinnen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention trainiert werden.

Wegen Corona sind die Termine noch offen. Bei Interesse: www.budosport-buxtehude.de

Jetzt auch Kickboxen für Kinder

Corona-Virus und Kickboxen

Nachdem der Trainingsbetrieb und die Wettkampfsaison Anfang des Jahres mächtig auf den Kopf gestellt wurde, freuten wir uns umso mehr, als die Freigabe zur Durchführung eines Outdoor-Trainings kam. Zwar noch mit ganz viel Abstand und ohne Kontakt, aber immerhin durften wir wieder gemeinsam an unseren Fertigkeiten arbeiten und auch das eine oder andere verbliebene Pfund aus den Wintermonaten und der Zwangspause wieder verbrennen.

Die neue Trainingssituation war zu Beginn noch etwas ungewohnt, jedoch konnten sich alle schnell mit den Regeln und Richtlinien anfreunden. Ein besonderer Dank gilt hier unseren Trainern, die sofort nach der Bekanntgabe ein sehr gutes und motivierendes Trainingsprogramm erstellt haben.

NEU: Kindertraining (6-12 Jahre)

Mit etwas Verspätung konnten wir nach den Sommerferien unser geplantes Kindertraining starten. Mit viel Spiel, Spaß und Freude vermitteln unsere Trainer Volker und Anna die Grundlagen und Bewegungen des Kickboxens.

Jugend- und Erwachsenen-Training (ab 14 Jahren)

Nachdem wir aufgrund der aktuellen Lage in diesem Jahr leider an keinen Wettkämpfen und Meisterschaften teil-



nehmen konnten, bereiten sich unsere Sportler bereits fleißig auf die nächste Gurtprüfung und das kommende Jahr vor Egal ob nur für die eigene Fitness, zur Stärkung des Selbstbewusstseins oder um sich mit anderen zu messen, bei unserem Training ist für jeden etwas dabei.

TRAININGSZEITEN KICKBOXEN

20.00 - 21.45 Erw. + Jugend ab 14 Jahre **HPS** alt Fitness & Technik 15.45 -17.00 **Kinder-Training** Kinder 6 bis 12 Jahre SZ Süd II Do 20.00 -21.30 Wettkampf-Training Erw. + Jugend ab 14 Jahre GS Harburger Str. 20.00 -21.45 Technik & Kraft Erw. + Jugend ab 14 Jahre GS Harburger Str. INFOBOX Kickboxen

Größe: 58 Mitglieder

Abteilungsleiter: Peter-Tobias Bruhn

Mail: kickboxen@bsv-buxtehude.de

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

CORT

Weitere Infos im Internet: 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
- Einlagenversorgung (CAD-Technik)
- Sportbandagen
- Produkte zur Regeneration
- u.v.m.

3x für Sie in Buxtehude und Umgebung.



Filiale Buxtehude Mitte Bahnhofstraße 21-25 21614 Buxtehude Filiale Elbe-Klinikum Buxtehude Am Krankenhaus 1 21614 Buxtehude Filiale Hedendorf Cuxhavener Straße 158 21614 Hedendorf

INCORT GmbH & Co. KG • Salztorscontrescarpe 7 • 21680 Stade • Tel.: 04141 41 19-0 • Fax: 04141 41 19-25 • info@incort.de • incort.de

Boxen während der Pandemie

Endlich trainieren ohne Abstand



Wie in den anderen Sparten des BSV auch, wurde der regelmäßige Trainingsbetrieb der Box-Abteilung ab dem 13. März eingestellt. Die Frage, die sich dem Trainerteam stellte: Wie halten wir unsere Wettkampf-Boxer fit?

Antwort: Mit viel Eigeninitiative!

Als klar war, dass es längerfristig keinen Trainingsbetrieb geben würde, hat sich das Trainerteam um Frank Pahl ein Konzept für einen ausgewogenen Trainingsplan ausgearbeitet. Herausforderung: In einer Kontaktsportart möglichst kontaktlos und mit ausreichend Abstand zu trainieren.

Als klar war, dass ausreichend Sportler Bedarf haben, sich weiterhin fit zu halten, sollte eine entsprechende Trainingsgruppe gebildet werden, die unter Anleitung des Trainerteams an regelmäßigen Trainingseinheiten teilnehmen konnte. Ergänzend hierzu war natürlich auch die Eigeninitiative der Sportler selbst gefragt.

Alle Übungen, Workouts und individuelle Trainingsmöglichkeiten wie Ausdauerlauf mit eingebauten Sprints kennen die Athleten aus der Zeit vor Corona. Diese Elemente waren dementsprechend auch wesentlicher Bestandteil des regelmäßigen Trainings.

Erste Erleichterung brachte die Maßnahme im Mai, einmal wöchentlich im Jahnstadion zu trainieren. Von nun an konnten wieder sämtliche Mitglieder der Abteilung am Training teilnehmen.

Die erlösende Nachricht kam dann am 9. Juni, als die Rückkehr zur alten Trainingsstätte in der Halle Halepaghenstraße möglich wurde. Von nun an konnten wieder regulär zwei Trainingseinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene sowie das Kinder-Training am Freitag angeboten werden.

Der Fokus lag anfangs noch auf Kraft- und Ausdauertraining, während man sich bis zum heutigen Tage langsam an erste Partner-Übungen und leichte Sparringskämpfe heranwagen kann.

Auch wenn längerfristig noch nicht an einer Teilnahme an Wettkämpfen zu denken ist, ist der "harte Kern" der Trainings-Gemeinschaft fit geblieben.

Dies ist der Arbeit der Trainer zu verdanken, die auch privat viel Zeit geopfert haben, um die schwere Zeit der Kontakt-Beschränkung zu überbrücken.



DAS ANGEBOT DER BOX-SPORT-ABTEILUNG

Dienstag18.30–21.30Erwachsene + JugendlicheDonnerstag18.00–20.00Erwachsene + JugendlicheFreitag16.15–18.00Kinder + Jugendliche 6–14 Jahre

Alle Trainingsstunden GS Harburger Str.

Wettkampfgruppe nach dem individuellen Training – von links: Luca, André, Markus, Enrico und Konstantin.

Foto oben: Enrico (links) und Luca beim Pratzentraining.



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





Starke Leistung

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







STADER TAGE
UXTEHUDER ALTLÄNDER

www.tageblatt.de



Kurze Golf-Saison erfolgreich beendet

Lange durfte aufgrund der Corona-Pandemie gar nicht gegolft werden. Erst am 6. Mai begann für unsere Abteilung die Golfsaison im Golfclub Buxtehude.

Mit erschwerten Bedingungen konnten wir am 19. Juli unsere BSV-Meisterschaft durchführen. 35 Personen (davon 2 Personen 9 Loch) haben über 18 Loch um die Meisterschaft gekämpft.



Dank an die Organisatoren Klaus Bukowski und Walter Cordes.

BSV Brutto-Meisterschaft 2020

Meisterin: Sabine Heise,

2. Anita Bukowski, 3. Elke Schley Meister: Christoph Kassner, 2. Klaus Bukowski, 3. Andreas Danzscher

Am 11. Oktober wurde mit einer 17-Loch-Runde die Saison beendet. Die Organisatoren Ulricke Schröter und Peter Pünjer haben ein Überraschungs-Turnier auf die Beine gestellt.

BSV Matchplay 2020

Von Mai bis September 2020 wurde erstmals ein Matchplay unter den Golferinnen und Golfern der BSV-Golfsparte ausgetragen. Nach einem schönen Lochspiel hatte Walter gegen Christoph das Finale für sich entschieden.

BSV Golftraining 2020

Von Mai bis September konnten BSV-

Golferinnen und Golfer am Monatsclub-Training unter dem PGA Golflehrer Björn Muschinsky teilnehmen – gesponsert von der Golfsparte mit 50%.

Golfclub Buxtehude 2020 Race to Sylt Turnierserie Mai–September

Es hatten sich 13 Mannschaften mit je 6 Spielerinnen und Spieler angemeldet! Die Beteiligung an allen 7 Spieltagen waren bei den Teams derart groß, dass die Startplätze an jedem Spieltag nahezu immer zu 100% besetzt waren. Insgesamt waren – alle Ersatzspieler mit eingerechnet – 96 Spielerinnen und Spieler aus unserem Club am Start. Den Turniersieg 2020 konnten – hauchdünn – die "Junioren" (Shannon Hauschild, Carl Ferdinand Tausendpfund, Merten Jobst, Sina Milinovic, Svea Jobst und Lennard Finger) für sich entscheiden.

Zweiter wurden die "BSV-Golfer"

(Walter Cordes, Klaus Bukowski, Anita Bukowski, Jürgen Weiß, Wolfgang Grimm und Christoph Kassner).

Die Vorjahressieger, die "Kings of Green" (Leif Oetzmann, Markus Brendel, Tim Eberstein, Sven de Reuter, Lothar de Reuter und Matthias Köpcke), wurden Dritter.

Glückwunsch an alle Preisträger!



INFOBOX

Golf

Größe: 75 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



Neue Abteilungsleitung

Seit dem Frühjahr 2020 haben wir eine neue Abteilungsleitung: Walter Cordes und sein Vertreter Jürgen Weiss. Kurze Informationen zu unseren "Neuen".

Walter Cordes ist schon fast von Anfang an dabei, kurz nach der Gründung der Golfsparte im BSV. Seit 2013 war er Stellvertreter von Hartmut Schley. Nach dessen Rücktritt aus gesundheitlichen Gründen wurde er am 30. Januar mit großer Mehrheit zum Nachfolger gewählt.

Seine beliebten Turnier-Ausfahrten (seit 2013) unter dem Motto die "Golfanlagen des Nordens" erkunden, sind immer wieder ein Erlebnis für alle BSV-Golferinnen und Golfer. Walter kümmert sich auch um unsere Homepage und verschickt die Newsletter.

Mail: golf-walter.cordes@gmx.de Jürgen Weiss wurde mit absoluter Mehrheit zum Stellvertreter gewählt. Er bekam vor 10 Jahren einen Golfkurs mit Platzreife-Prüfung geschenkt. Seit dieser Zeit ist er unermüdlich und mit Freuden beim Golfen dabei. Er genießt die tollen Golfrunden mit unterschiedlichen Flightpartnern und den BSVern. Die freundliche und aktive Gruppe hat Jürgen auch gereizt, im BSV ehrenamtliche Tätigkeiten zu übernehmen

Einmal im Monat von Mai bis September 2020 hat Jürgen den Turnier-Modus die "Handicap-Jäger" auf der Golf-Anlage des Golfclub Buxtehude als Verantwortlicher Spielleiter begleitet.

Sein Motto: Ohne Fleiß kein Preis – leider fehlt zu seinem Golfer-Glück noch ein "Hole in One". Sein HC 18,6.

Mail: juergen-weiss-08@web.de



Junge Sterne glänzen länger.

24 Monate Fahrzeuggarantie* 12 Monate
Mobilitätsgarantie*

6 Monate
Wartungsfreiheit**

10 Tage Umtauschrecht

Die besten Gebrauchten von Mercedes-Benz:

Junge Sterne stehen für erstklassige Verarbeitung, Langlebigkeit und hohen Werterhalt. Schließlich entscheiden Sie sich beim Kauf auch immer für das gute Gefühl, einen Mercedes zu fahren. Überzeugen Sie sich selbst bei Ihrem Junge Sterne Transporter Partner Autohaus Hans Tesmer.



Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70327 Stuttgart, Partner vor Ort

Hans Tesmer AG & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
Lüneburger Schanze 14, 21614 Buxtehude, Tel. +49 4161 738-205, Fax: +49 4161 738-215,
juereen haase@tesmer.de. www.tesmer.de

Tennis-Saison mit Hindernissen Ende gut, alles gut!

Eine Menge zusätzlicher Arbeit mussten wir, der Tennisverein Buxtehude-Altkloster, in der laufenden Saison leisten, doch am Schlimmsten war die anfängliche Unsicherheit, ob, wie, wann oder wo in diesem Jahr überhaupt Tennis gespielt werden kann.

Normalerweise startet die Freiluft-Saison zum 1. Mai. Wir mussten lange auf grünes Licht von den Entschei-



Piet Seifert – hier beim Aufschlag – wurde Regionsmeister bei der U10.

dungsträgern aus Politik und Verband warten, ob und wann die Anlage geöffnet werden kann. Schlussendlich kam das positive Ergebnis zum Start des Spielbetriebs aber sehr schnell, so dass wir unsere sechs Plätze am 6. Mai fast pünktlich öffnen konnten.

Der TNB (Tennisverband Niedersachsen-Bremen) gab die Bedingungen vor. Es durfte Tennis gespielt werden, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt werden: Maximal zwei Spieler pro Platz (kein Doppel), sofortiges Verlassen der Anlage nach dem Spiel, keine Zuschauer, Dokumentation über die Platzbelegung zur Kontaktverfolgung und die inzwischen gewohnten Abstands-

regeln. Ständige Nachfragen hatten uns auch signalisiert, dass unsere Mitglieder erheblichen Bewegungsdrang hatten nach der langen Kontaktsperre.

So wurden in kürzester Zeit Plakate mit den Hygiene- und Verhaltensregeln gedruckt, laminiert und ausgehängt, sowie Newsletter verschickt.

Die Mühe lohnte sich, denn die Plätze wurden rege gebucht und unsere Tennisfreunde waren froh, mit als erster Verein seine Sportart wieder ausüben zu dürfen.

Normalerweise gibt es vor Saisonstart einen großen Arbeitseinsatz, in dem die Plätze bespielbar gemacht werden und die Anlage auf Vordermann gebracht wird. Dieser musste abgesagt werden. So machten sich die Ehrenamtlichen in Zweiergruppen auf der Anlage nützlich.

Mitte Juli konnte auch die Nutzung der Umkleiden und Duschen wieder freigegeben werden. Auch hierfür musste ein Hygiene-Konzept ausgearbeitet werden. Auch Punktspiele fanden wieder statt, wenn auch ohne Wertung.

Info: Tennis für BSVer

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

TENNISVEREIN Buxtehude-Altkloster

Hauptsache, wir durften Tennis spielen.

Uwe Claußen, im Vorstand für die Mitgliederverwaltung zuständig, freute sich: "Das Beste in den schlechten Zeiten ist, wir konnten schon 25 Neu-Mitglieder verzeichnen."

Dann gab es fast zum Ende der Saison noch einen schönen Erfolg bei unserem Nachwuchs zu feiern. Bei den Regionsmeisterschaften der Jüngsten konnte Piet Seifert bei der U10 gewinnen. Ein toller Erfolg und Ergebnis des fleißigen Trainings, dass die Jungs im Verein bei Fynn Spieß und beim Regionstraining mit Bastian Tomforde mindestens dreimal pro Woche absolvieren.



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.





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

Es wird wieder Tischtennis gespielt

Liebe Sportlerinnen und Sportler!

Mit Beginn des neuen Schuljahres finden auch wieder Tischtennis-Training und Punktspiele statt. Die Corona-Pandemie hat keine dramatische Wende ins Negative mit sich gebracht.



Größe: 52 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

Es findet wieder jede Woche Tischtennis-Training für Kinder und Jugendliche mit zweistelliger Beteiligung statt. Die Kinder kamen alle fit aus den Sommerferien und wirken motivierter denn je. Kein Wunder, denn sie durften für lange Zeit nicht in die Halle gehen.

Auch die Herren treten wieder mit drei Mannschaften zu den Punktspielen an. Dabei tritt jede Mannschaft mit 6 Spielern an. Es werden keine Doppel gespielt, sondern nur Einzelwettkämpfe im Paarkreuz (1+2, 3+4, 5+6). Die Spiele werden komplett durchgespielt. Am Ende gewinnt die Mannschaft mit den meisten gewonnenen Spielen.

Daher würden wir uns nur umso mehr freuen, wenn jetzt weitere hochmotivierte Spieler dazu kommen würden! Bis bald! Mohamad Chamouni Pressewart Tischtennis-Abteilung

Albert-Schweitzer-Schule

Albert-Schweitzer-Schule



DAS ANGEBOT DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Montag 16.30–18.00 Alter 9–17 18.00–21.30 alle Altersl

Mittwoch

00–21.30 alle Altersklassen*

freies Erwachsenentraining 18.00–21.30 alle Altersklassen* 18.30–21.30 alle Altersklassen*

alle Altersklassen*
GS Rotkäppchenweg
GS Rotkäppchenweg

Trainer: Mohamad Chamouni, Niklas Lieder, Wolfgang Schöntaube

* bei dem Training entscheidet jede(r), wann er/sie kommen und gehen möchte





- 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

Jetzt mit unseren Kurs-Angeboten starten

Gib dem Winterspeck keine Chance!

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 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-Workoutistein 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 19.50 Uhr Albert-Schweitzer-Schule mit Sandra Breckling

Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich: www.bsv-buxtehude.de/ sportarten/ fitness-health/fitnesskurse/

BodyWorkout

Ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Du möchtest deine Figur verändern, einen



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

Dienstag 18.00 bis 18.50 Uhr Albert-Schweitzer-Schule mit Salina Claußen



Zumba und Strong in Corona-Zeit

Zwei Monate keinen Zumba- und keinen Strong-Kurs geben zu dürfen, das war furchtbar. Die Angst vor dem Ungewissen hat meine Teilnehmer belastet und auch die sozialen Kontakte fehlten allen sehr.

Ich habe meine Teilnehmer und die Sportstunden sehr vermisst. Als wir endlich loslegen durften, war es erst befremdlich. "Klappt es alles, mach ich alles richtig, halten sich die Teilnehmer an die Regeln?" Doch durch die gut aufgestellten Corona-Regeln und die Unterstützung durch den BSV war es kein Problem, meine Sportstunden mit Abstand im CitySport stattfinden zu lassen. Corona verändert unser Leben, Verständnis und Mithilfe sind da wichtig.

Danke an das tolle Team des BSV und unsere Mitglieder. Sandra Breckling

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 Kraftund Ausdauerübungen steigerst du deine Ausdauer, stärkst deine Muskulatur und förderst die Fettverbrennung.

Mittwoch 19 bis 19.50 Uhr Albert-Schweitzer-Schule mit Maleen Gerkens

Freitag 18 bis 18.50 Uhr Albert-Schweitzer-Schule jeweils mit Maleen Gerkens

Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich: www.bsv-buxtehude.de/sportarten/fitness-health/fitnesskurse/

Step-Fit

Step it up and down! Ein tolles Herzkreislauftraining mit dem Step-Brett zu flotter Musik. Damit nicht nur der Kör-



per trainiert, werden kleine Schrittkombinationen step by step aufgebaut. Anschließend werden Bauch-, Rückenund Gesäßmuskulatur gekräftigt.

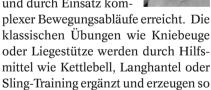
Mittwoch 18 bis 18.50 Uhr Albert-Schweitzer-Schule mit Nicola Jolitz

Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich: www.bsv-buxtehude.de/sportarten/fitness-health/fitnesskurse/

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 kom-



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

ein rundes Trainingsprogramm.

Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich: www.bsv-buxtehude.de/sportarten/fitness-health/fitnesskurse/

BBP-Fit & Fun

Die Powergymnastik, die es in sich hat. Fetzige Musik bringt den Körper in Wallung. Anschlie-



ßend wird den "Problemzonen" gezielt eingeheizt. Auch hier kommt der Spaß nicht zu kurz!

Donnerstag 20 bis 20.50 Uhr Grundschule Stieglitzweg mit Maike Schiffer

Faszienrelease

Aufgrund von einseitiger körperlicher Belastung und psychischem Stress machen sich im Laufe der Zeit motorische Be-



wegungseinschränkungen 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

Freitag 17 bis 17.50 Uhr Albert-Schweitzer-Schule mit Maleen Gerkens

Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich: www.bsv-buxtehude.de/sportarten/fitness-health/fitnesskurse/

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 19.50 Uhr BSV-CitySport mit Sandra Breckling

Eine Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich: www.bsv-buxtehude.de/sportarten/fitness-health/fitnesskurse/

Aerobic & Jazz Dance

Größe: 377 Mitglieder

Ansprechpartnerin Aerobic: Nicola Jolitz

E-Mail: familiejolitz@t-online.de

Ansprechpartnerin Jazz Dance: Claudia Hartung de Groote

E-Mail: jazzdance@bsv-buxtehude.de

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

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

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

Unser Trainer-Team







Kim Jessica Ohmes



Claudia Hartung Iris Wenzel de Groote



Yvonne Voigt



Wolter



7hu Sun



Kathleen Heins Alina Wilkens Svea Stahmann



Tanzminis

Voller Stolz und Freude stolzierten die Kinder von der Bühne. Die Tanzshow 2020 war das letzte große Highlight fur die Tanzminis. Die Vor-Freude auf weitere tolle Veranstaltungen wurde den Kindern durch die Corona-Pause genommen. Eine große Enttäuschung.

Umso größer war dann die Freude, als es im September wieder im City-Sport los ging. Endlich wieder die anderen Kinder treffen, neue Tänze lernen und eine Menge Spaß haben! Die Tanzminis freuen sich weiterhin auf Unterstützung.

Anmeldung bitte online auf unserer Web-Site: www.bsv-buxtehude.de

Stardust

Wir sind Stardust und lassen uns von Claudia Hartung de Groote einheizen, dehnen und an unserer Technik feilen, damit wir in ausgeklügelten Choreographien glänzen können. Jeden Freitag war dies unser Start ins Wochenende, unsere Zeit fern ab von Job, Kindern und Alltagssorgen.

Dann kam der Lockdown, und wir hatten keinen Anlass mehr, uns über das alltägliche Maß hinaus zu bewegen. Das konnte Claudia nicht zulassen, schickte uns kleine Videos, die uns animieren sollten, uns trotz Kontaktbeschränkungen zu bewegen.

Hierbei spielten u.a. Toilettenpapier und Nudelpackungen zentrale Rollen und machten knackige Bauchmuskel-Übungen und Mini-Choreos noch kurzweiliger. So blieben wir mit Claudia in Kontakt, und schickten uns untereinander Fotos und Videos als "Nach-





weis" unserer sportlichen Aktivitäten.

All das war natürlich kein Ersatz fürs wöchentliche Training! Deshalb sind wir froh und dankbar, dass wir wieder in der Gruppe tanzen können. Frauke

Lollipop – Kreativität ist gefragt

Während der Corona-Pause produzierten wir Übungsleiterinnen in Eigenregie kleine Lernvideos zu neuen Choreografien. Aufgrund des Platzmangels zu Hause wichen wir auf den Weg vorm Haus aus. Dort fehlte jedoch der richtige Boden. Drehungen waren auf gepflastertem Untergrund nicht möglich.

Also musste eine neue Location her. Im Garten wurde alles noch mal gefilmt. Spätestens nach zwei Versuchen wurden auch die umliegenden Nachbarn auf die Musik und das geschäftige Treiben im Garten aufmerksam.

Als die fertig geschnittenen Videos bei der Tanzgruppe ankamen, war die Freude groß. Bis wir am 4. September endlich wieder zusammen trainieren konnten, bemühten wir uns um regelmäßigen Informations-Austausch.

Anfangs mussten die Gruppen noch aufgeteilt werden, um ausreichend Abstand zwischen den Teilnehmern gewährleisten zu können. Nun können die kleineren Gruppen bereits wieder in voller Stärke zusammen trainieren. Damit die Abstände eingehalten werden, gibt es Aufstellungen, die den Abstand gewährleisten. Bevor sich die Tänzerinnen auf ihre Plätze begeben, müssen an der Tür die Hände desinfiziert werden - und natürlich darf in den Wartezeiten die Maske nicht fehlen.

Danke an alle Tänzerinnen für euer Verständnis und eure tolle Mitarbeit!

Danke an alle Eltern dafür, dass Sie immer dabei waren und von zu Hause aus die nötigen Maßnahmen so tatkräf-Kathleen tig unterstützen.

Power Generation

Als Trainerinnen der Tanzgruppe "Power Generation" haben wir uns während der Corona-Zeit viel über Whats-App ausgetauscht, sowohl mit den Kindern, als auch untereinander, um für unsere Gruppe weiterhin zu planen. Unser Ziel war es, nach der Pause wieder richtig durchstarten zu können.

Am 1. September durften wir endlich wieder gemeinsam trainieren. Mit viel Abstand und in Begleitung neuer Vorgaben und Regelungen, aber einer um so größeren Freude, nutzten wir die Zeit, um wieder zusammen zu tanzen. Wir haben alle gemerkt, wie sehr uns das gemeinsame Training gefehlt hat.

Trotz der längeren Pause waren die Mädels total fit, denn sie haben während der freien Zeit viel für sich getanzt und sich eigene Choreografien ausgedacht. Einige haben auch Tanzvideos, die ihnen bereits von den Trainerinnen bekannt waren, angeschaut und nachgetanzt und uns in Form von Videos zukommen lassen.

Alina Wilkens, Michelle Wolter und die Tanzgruppe Power Generation

LadyNight

März, April, Mai..., kein Sport?Alle Damen der Dienstagsgruppe sind enttäuscht. Die eine geht walken im Moor, die andere joggt, eine andere fährt Fahrrad - aber irgendwie fehlt der "gemeinsame Sport".

So waren dann im Juni auch alle Teilnehmerinnen wieder am Dienstagabend pünktlich zum Training anwesend. Weil wir in der Halle noch keinen Sport machen konnten, trafen wir uns bei schönem Wetter im Jahnstadion in Buxtehude! Und weil es so schön war, sind wir auch nach den Sommerferien flexibel geblieben und haben den gemeinsamen Sport an der frischen Luft

Die Triathleten, die zur gleichen Zeit im Stadion trainierten, waren erst doch ein wenig verwundert. Aber je öfter wir da waren und unsere Dehnübungen, Laufstrecken und Tai Chi-Übungen gemacht haben, desto mehr Bewunderung hat die eine Gruppe für die andere gehabt. Wir sind immer noch von den vielen Runden begeistert, die die Damen und Herren der Triathlon-Abteilung zu Trainingszwecken absolvieren. Jetzt freuen wir uns aber wieder auf Dehnübungen, Bauchgymnastik und Jazzdance-Schritte im BSV Citysport!

Unser Angebot im BSV Jazz Dance für Kinder

GS Stieglitzweg A. Wilkens/M. Wolter 18.00-18.50² 10-13 Jahre Di 15.00-16.00² 5-7 Jahre **BSV-CitySport** Alina Pein 7–9 Jahre 16.30 -17.30 **BSV-CitySport** Yvonne Voigt Do 15.00-15.50² K. Heins/S. Stahmann Fr 10-12 Jahre ASS Jazz Dance für Jugendliche 20.00-21.151 ab 18 Jahren **BSV-CitySport** Claudia Hartung de Groote 16.00-17.00 Claudia Hartung de Groote Dο ab 14 Jahren ASS 17.10-18.30 Claudia Hartung de Groote Do ab 16 Jahren 16.00-16.50^{1, 2} 13-15 Jahre Kim Jessica Ohmes Fr ASS 17.30-18.50¹ ab 16 Jahren **BSV-CitySport** Claudia Hartung de Groote Jazz Dance für Erwachsene **BSV-CitySport** 20.15-21.45 ab 30 Jahren Zhu Sun Dο 15.00-16.00 ab 65 Jahren BSV-CitySport Iris Wenzel 19.00-20.00¹ ab 20 Jahren BSV-CitySport Claudia Hartung de Groote

¹ zur Zeit nur mit Warteliste; ² Online-Anmeldung erforderlich



Die Rhönräder rollen wieder

Montags 18.00 bis 20.00 Uhr: ab 11 Jahren

Freitags 15.00 bis 16.15 Uhr: 6 bis 11 Jahre

Endlich darf wieder geturnt werden. Nach sechs Monaten Pause dürfen auch wieder alle Rhönradturner/innen ins Rad. Die Sehnsucht war groß.

Anfang Mai haben wir mit den Wettkampfturnerinnen im Jahnstadion auf der Rasenfläche angefangen. Das Training bestand vorwiegend aus Kraft- und Dehnübungen. Doch am wichtigsten war es, dass wir uns endlich wieder sehen durften, wenn auch nur mit Abstand und ohne unsere Rhönräder. Mitte Mai haben wir dann mit einem ten und dergleichen arbeiten. sehr aufwendigen Training in der Halle

begonnen. Auch hier haben erst einmal nur die Wettkämpfer turnen dür-

fen. Die Freude war groß.

Endlich ging es wieder in die Räder. Jedoch ganz anders als wir es gewohnt waren. Es durfte keine Hilfestellung geleistet werden, was beim Rhönrad nicht ganz einfach ist, da wir ohne Mat-

Anders als beim Kunstturnen, fällt **TRAININGSZEITEN (Halle Nord)**

man, wenn ein Übungsteil nicht klappt, unsanft auf den Boden. Das

heißt, die Turnerinnen konnten nur turnen, was sie sicher beherrschen. Zusätzlich mussten die Räder nach jeder Turnerin komplett desinfiziert werden, wodurch viel Zeit verloren ging.

Mittlerweile turnen wir wieder mit allen Gruppen in voller Stärke. Hilfestellung darf gegeben werden, obwohl der ein oder andere in dieser Zeit gelernt hat, sich mehr zuzutrauen und gar nicht immer auf die Hilfe angewiesen ist. Die Zeit hatte also auch etwas Positives.

Da die Gruppen sehr voll sind, werden neue Kinder beim Rhönrad nur nach Absprache aufgenommen. Infos gibt es in der Geschäftsstelle unter Telefon (04161) 34 82.



- KfW Fördermittel und Baubegleitung
- Energie- und Bauberatung
- Öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger

📞 04161 - 99 78 98 • www.isb-haase.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



Tanzen in Corona-Zeiten? Schwierig!

Knapp drei Monate lang war das Tanzen im Sportverein untersagt, auch wenn es bereits etwas früher die ersten Lockerungen gab. Outdoor Sport war nur mit Mindestabstand möglich, Kontaktsport zunächst gar nicht.

Tanzen im Paar ohne Kontakt und mit Mindestabstand? Ist schon schwierig. Also weiter warten.

Kontaktsport darf seit Juni wieder ohne Mindestabstand stattfinden, Hygienekonzepte müssen aber eingehalten werden - für die Tanz-Abteilung nach wie vor eine große Herausforderung.

So müssen die Paare voneinander einen Mindestabstand einhalten. Das ist bei stationären Tänzen wie z.B. Disko Fox gut möglich, aber bei klassischen Gesellschaftstänzen wie Wiener Walzer schon etwas schwieriger.

Und wo soll getanzt werden? Die Pausenhallen der Schulen wurden von der Stadt für die Sportvereine bis jetzt nicht wieder frei gegeben, die Sporthallen waren und sind belegt.

Erste Versuche unternahmen zwei Gruppen ab Juni Outdoor. So konnte Mittwoch und Freitag beobachtet werden, wie auf schwierigem Untergrund und witterungsabhängig auf dem Pau-



Raum ist in der kleinsten Hütte – jetzt wird mangels Alternativen auch im BSV-CitySport getanzt...

INFOBOX

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 vorbeischauen und das Angebot

kostenlos testen.

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

senhof der IGS einige Paare das Tanzbein schwangen.

Nach den Sommerferien ergaben sich endlich Alternativen für weitere Gruppen, wenn auch unter erschwerten Bedingungen. Im Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen dürfen sich aufgrund der Raumsituation zeitgleich vier Paare und ein Tanztrainer

im Raum aufhalten. Damit so viele Paare wie möglich am Unterricht teilnehmen können, wurde die Trainingszeit von 90 Minuten auf 60 Minuten gekürzt. So können an dem Abend im Wechsel immerhin 12 Paare aktiv teilnehmen.

Seit Mitte September sind zwei weitere Gruppen vorrübergehend im Citysport untergebracht. Zum Tanzen ist der Raum für größere Gruppen aber nicht optimal und kann auch nur als Zwischenlösung angesehen werden, so dass nach wie vor Räumlichkeiten mit einer entsprechenden Fläche fehlen. Leider sind hiervon unsere Gruppen Line Dance und Salsa betroffen, für die wir weiterhin kostengünstige Alternativen suchen, da weitere Lockerungen für die Nutzung der Pausenhallen der Schulen nicht in Aussicht stehen.

DAS (vorübergehende) ANGEBOT DER TANZSPORT-ABTEILUNG

Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich!

	0 0					
Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort			
Di	18.45-21.45	Standard & Latein/ Salsa (im monatlichen Wechsel)	Dorfgemeinschaftshaus Dammhausen			
Mi	20.00	Standard & Latein	Citysport (Kooperation Post SV)			
Sa	16.15	Standard & Latein	Citysport			

Es werden noch dringend Räumlichkeiten gesucht – u. a. für Line Dance Anfänger & Fortgeschrittene!





Häufig gestellte Fragen zu Corona

Wie erfolgt die aktuelle Teilnahme an den jeweiligen Sportangeboten? Viele Angebote erfordern vorab eine

Kinderturnen, Trampolin, Einrad, Tanzminis, Kunstturnen, Parcours Fitnessangebote, Jazz Dance

Online-Anmeldung:

Für alle weiteren Sportarten melden Sie sich bei den jeweiligen Abteilungsleitern oder in der Geschäftsstelle.

Warum muss ich mich für die oben genannten Angebote jedes Mal einzeln anmelden?

Wir sind auch in der Pflicht, ordnungsgemäße und vollständige Teilnehmerlisten zu führen. Da sich z. B. Kinderturn-Gruppen aus keinen festen Teilnehmern zusammensetzen, musste die Liste für jede Stunde neu erstellt werden. So hat der/die Übungsleiter/in mehr Zeit für den Sport mit den Kindern. Falls es einen Corona-Fall geben sollte, muss die Liste zeitnah dem Gesundheitsamt vorgelegt werden.

Ist Probetraining wieder möglich?

Ja. Bitte beachten Sie, dass Sie sich, wie oben genannt, für die Angebote anmelden müssen. Falls für Ihr Angebot keine Online-Anmeldung vorliegt, melden Sie sich bei der Abteilungsleitung oder in der Geschäftsstelle.

Warum werden die Sportstunden weiterhin gekürzt?

Die Sportstunden enden ca.10 bis 15 Minuten früher. So soll ein kontaktloser Übergang zwischen den Gruppen gewährleistet werden. Die Pause soll zur Belüftung der Halle genutzt werden.

Welche Hallen sind aktuell gesperrt?

Es ist leider auch weiterhin so, dass den Vereinen nicht alle Sportanlangen aufgrund der Vorgaben für Schulen wieder vollständig zur Verfügung gestellt wurden. Die Vormittags-Angebote in den Sporthallen finden nicht statt. Für Nachmittags-Angebote stehen den Vereinen die Sporthallen in der Regel ab 16.00 Uhr zur Verfügung.

Die Angebote in den Schulaulen finden zurzeit nicht statt. Wenn sich die Hallensituation nach den Herbstferien 2020 verbessert, werden wir diese auf unserer Homepage veröffentlichen.

Ist das Umziehen in den Sporthallen wieder erlaubt?

Weiterhin ist es so, dass das Umziehen in den Sporthallen vermieden werden soll. Seit Oktober 2020 ist es möglich, dass die Kinder sich in den Umkleidekabinen umziehen können. Die Eltern müssen dabei eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen und nach dem Umziehen die Sporthalle zügig wieder verlassen. Wenn möglich, sollen die Kinder sich aber alleine in der Kabine umziehen. Das Kinderturnen mit einer Begleitperson ist nur in den Gruppen 1 bis 3 Jahren möglich.

Muss ich während der Sportstunde einen Mund-Nasenschutz tragen?

Nein, während der Sportstunde ist kein Mund-Nasenschutz zu tragen.

Darf der Sport auch ohne Abstand ausgeführt werden?

Ja, laut der Verordnung vom Land Niedersachsen ist kontaktloser Sport bis zu 50 Personen wieder erlaubt, wenn entsprechende Teilnehmerlisten geführt werden. Änderungen und aktuelle Informationen zur Verordnung vom Land Niedersachen entnehmen Sie unserer Homepage.

Im März wurde der Sportbetrieb eingestellt. Habe ich Anspruch auf Erstattung meiner Mitgliedsbeiträge?

Nein, es besteht kein Anspruch auf eine Erstattung der gezahlten Mitgliedsbeiträge. Der Vereinsbeitrag, den jedes Vereinsmitglied zahlt, ist ein Beitrag für

die Solidargemeinschaft in einem Verein. Ein Verein darf aus vereinsrechtlicher Sicht keine Erstattung vornehmen. In diesem Fall würde er seine Gemeinnützigkeit gefährden. Auch das Prinzip von Leistung und Gegenleistung gilt in einem Verein nicht. Sollten Sie sich in finanziellen Schwierigkeiten befinden, kontaktieren Sie uns gern in der Geschäftsstelle.

Wann finden die Wasserangebote wieder statt, z. B. Wassergymnastik, Aquafitness und Aquajogging?

Wir bieten derzeit keine Wassergymnastik, Aquafitness- und Aquajogging-Kurse. Die Corona-Auflagen für Schwimmbäder und die damit verbundene stark eingeschränkte Nutzung verhindern, dass wir unsere Angebote sinnvoll durchführen können. Alle Teilnehmer, die vor Corona in einem Kurs waren, werden von uns rechtzeitig informiert, sobald es unsere Angebote wieder starten. Wir bitten um Geduld.

Werden neue Schwimmkurs-Anmeldungen angenommen?

Wir nehmen zur Zeit keine neuen Schwimm-Anmeldungen an. Da wir den Umfang der Schwimmzeiten ab Januar 2021 nicht absehen können, ist eine Planung nicht möglich. Wir führen auch keine Wartelisten. Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Homepage.

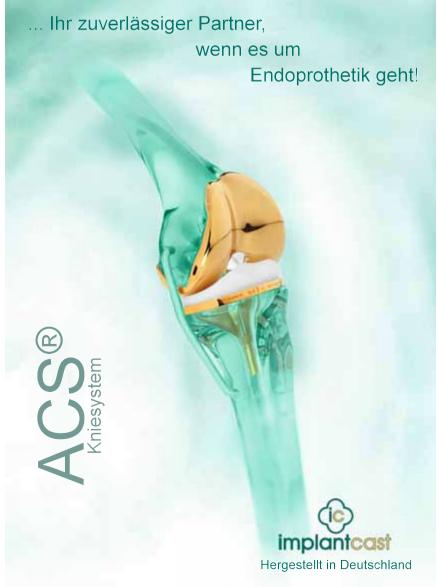


Ihr Partner für Neu- und Umbauten, Fliesenarbeiten Reparaturen und Sanierungsarbeiten (im Wohnungsund Industriebau)

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









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

Weihnachtsmärchen des BSV Unter Hygiene-Bestimmungen wird der "Froschkönig" am 29. November um 14:30 Uhr in der Halepaghen-Aula zur Aufführung kommen. Nur Online-Tickets! Infos: www.bsv-buxtehude.de



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
Autohaus Eberstein	16
buxtrade	47
Clever Fit	35
Dr. Schwarz Wirtschaftsprüfer	22
Druckerei Pusch	
edel-optics.de	
Fotografin Janice Bücker	
GESA-Bau	
Globetrotter Reisen	
Goldschmied Brunckhorst	11
Gorch-Fock-Apotheke	22
Großenbacher Zahnarzt-Praxis	
Grote Immobilien	28
HairCut	
Hans Tesmer AG	
HBI	27
Hillert Bäckerei Konditorei	47
HK Computer	
Incort GmbH	
implantcast GmbH	
ISB Haase	44
Keimling Naturkost	
U	

ten ann neananche beachtan	ρ.
KFP Ingenieure	46
Klaar Buxtehude	33
Kronos Kapital	45
LLS Unternehmnsgruppe	
Metz Hoch- und Tiefbau	46
NDB Elektrotechnik	
Physiopraxis Lasarzik & Lohmann	5
Rademacher Immobilien	
Rischkau Sand- und Fuhrbetrieb	41
Schönecke Geflügelhof	34
Schulenburg Architekten	32
Simon Immobilien	29
Sparkasse Harburg-Buxtehude	48
Sportdeutschland.tv	6
Stackmann Sport & Fitness	
Stadtwerke Buxtehude GmbH	17
Stichweh Reinigung	
Swinegel Waschpark	
Toto Lotto Niedersachsen	26
Watzulik Büro- und Kopiertechnik	20
WAPA Steuerberatungs GmbH	
Zeitungsverlag Krause	
Zimmerei Cohrs	14



Reifen-Spende für BSV-Vereinsbus

"Unser Betrieb ist seit Jahrzehnten fest in der Region verwurzelt, deshalb engagieren wir uns gerne vor Ort", sagte point-S-Fachbetriebsleiter Claus Rieper (rechts) bei der Übergabe neuer Gratis-Reifen für den BSV-Vereinsbus. Timm Hubert, Marketing-Leiter der Handball-Marketing Buxtehude, die die BSV-Busse finanziert und vermarktet: "Für die Reifenspende und die Gratis-Montage sind wir wirklich sehr dankbar, schließlich zeigt das uns, dass wir mit unserem Engagement nicht alleine stehen. Verein wie Handball-Marketing haben in Corona-Zeiten wirtschaftlich schwer zu kämpfen, da kommt eine solche Spende wie von Reifen-Rieper gerade recht."

Qualität zu fairen Preisen

10% Rabatt mit dem Code "BSV10" auf ihre Bestellung in unserem Onlineshop

Zuckerersatz Superfoods Lebensmittelzusätze Nahrungsergänzung Gewürze Aromen

Nüsse

www.buXtrade.de





spkhb.de/privatkredit

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

lhren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH (Prinzregentenstraße 25, 10715 Berlin), einem auf Ratenkredite spezialisierten Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wurde von der S-Kreditpartner GmbH rnit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Vermittler nicht ausschließlich f)'r die S-Kreditpartner GmbH, sondern f)'r mehrere Kreditgeber tätig.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse Harburg-Buxtehude