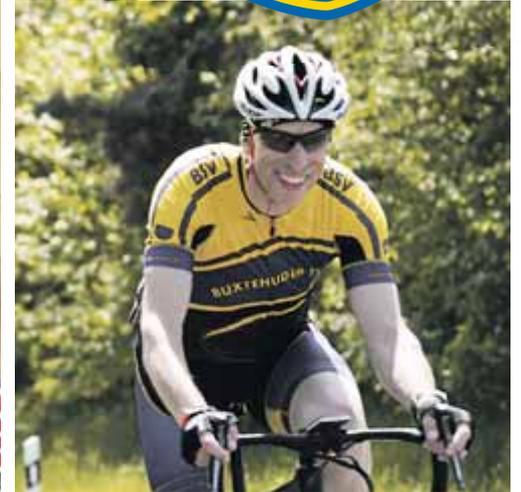


BSV

aktuell



Vereinsnachrichten des Buxtehuder Sportvereins von 1862 e.V. · Ausgabe November 2023 · Ihr GRATIS-EXEMPLAR



Auf 12 Seiten:

Das BSV-Kraftwerk

Alle Sportarten! Mit vielen Infos und allen Kontaktadressen!

Badminton • Boxen • (Flag-)Football • Floorball • Fußball • Gesundheitssport • Golf • Hallen-Fitness • Handball
Herzsport • Jazz Dance • Judo • Ju-Jutsu • Kickboxen • Kinderturnen • Leichtathletik • Radsport • Rhönrad • Seniorensport
Schwimmen • Tanzen • Tennis • Tischtennis • Trampolin • Triathlon • Ultimate • Volleyball • Walking

Er & Sie machen jetzt Hallen-Fitness mit Zhu Sun

Von Reinhard Gundlach*

Eigentlich wollte ich ja nur etwas gegen meinen öfter auftretenden Hexenschuss tun. Ein Arzt riet mir, ein Muskel-Aufbautraining zu absolvieren. So bin ich zunächst in eine Gruppe „Wirbelsäulen-Gymnastik“ gegangen und danach in zwei Fitness-Gruppen.

Eine davon ist die Gymnastikgruppe „Er & Sie“. Gegründet wurde sie im Oktober 1983 von Gunda Peter, die sie nach zwei Jahren an Frauke Völkner abgab. Damals lautete der genaue Name: Er + Sie – Gymnastikgruppe „Fit durchs ganze Jahr“.

Gründungsmitglieder waren das Ehepaar Völkner und drei weitere Teilnehmer*innen. „Er + Sie“ wurde die Gruppe genannt, weil es möglich ist, als Ehepaar oder auch als Einzelperson Sport zu treiben. Heute gehören wir zur Rubrik „Hallen-Fitness“.

Seit dem Herbst 2006 leitet Zhu Sun diese Gruppe. Die Übungen sind sehr abwechslungsreich, meist mit verschie-

denen Gegenständen, wie z. B. Säckchen, Stock, Hantel, Theraband, Ball oder Ring. Wir bewegen uns in Bauch-, Rücken- und sonstigen Lagen, quasi in allen Lebenslagen. Zum Ende des Trainings kommen wir immer in den besonderen Genuss, Qigong-Übungen, sozusagen aus erster Hand, machen zu können.

Angenehm empfinden wir es, dass Zhu uns nicht einzeln korrigiert oder kritisiert, sondern alle anspricht. Sie hat immer eine gute Portion Humor und

geht auf persönliche Einschränkungen und Fragen zu den Übungen ein.

Neue Teilnehmer*innen werden von der Gruppe herzlich aufgenommen und bei ihrem Leistungsstand abgeholt.

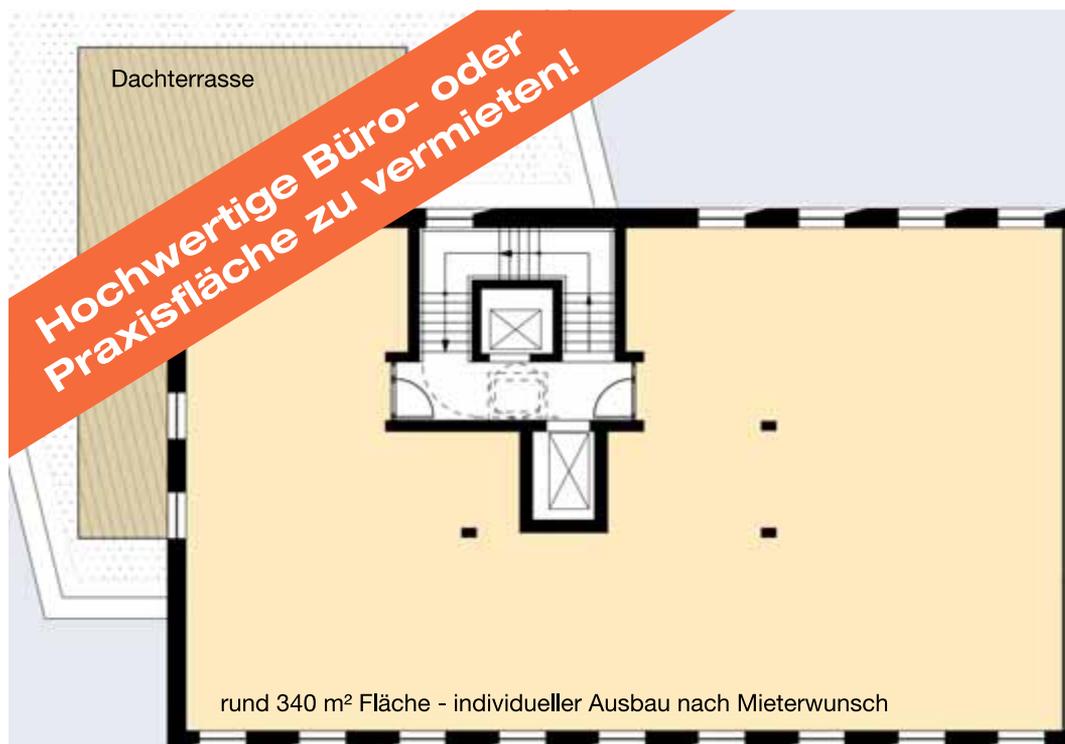
Sehr schön ist auch, dass das Miteinander von Anfang an sehr gepflegt worden ist. Das ist zu spüren, wenn man bei einer Geburtstagsnachfeier nach der Übungsstunde im „Kabäuschen“ dabei war. Aber es gibt auch Aktivitäten außerhalb der Sportstunden. Vor den Sommerferien unternehmen wir eine

Radtour mit anschließendem gemütlichem Beisammensein. Vor Weihnachten gehen wir essen oder wir treffen uns, um unser „Mitbring-Büffet“ zu genießen und zu plaudern.

In der Corona-Zeit haben wir uns in den wärmeren Monaten im Jahnstadion zum Training getroffen. In diesen Jahren sind einige abgesprungen bzw. nach der erzwungenen Pause nicht wiedergekommen. Inzwischen sind wir immerhin wieder auf die Zahl von etwa 25 Mitgliedern angewachsen.

Ich persönlich fühle mich hier sehr wohl und denke, ich gehöre so richtig dazu, auch wenn ich sportlich nicht viel leisten kann. Ich habe bis zu meinem 66. Lebensjahr mit Sport nichts „am Hut gehabt.“

*Zu den geschichtlichen Angaben habe ich folgende Quellen benutzt:
Frauke Völkner: „Gründungsphase“, BSV-Veröffentlichung, ca. 2008;
Zhu Sun: „25 Jahre Treue“, BSV-Veröffentlichung, ca. 2008



Mieten Sie jetzt Ihre Neubau-Gewerbefläche im Ärzte-, Büro- und Dienstleistungszentrum am S-Bahnhof in Neu Wulmstorf!

- Moderner Innenausbau durch den Eigentümer gemäß Ihrer individuellen Wünsche
- Top-Lage direkt am S-Bahnhof (ca. 20.000 Pendler pro Tag - optimale ÖPNV-Anbindung)
- Attraktive Umgebung (2 Wohnquartiere mit 340 Wohneinheiten in direkter Nachbarschaft)
- 600 Meter zur Stadtgrenze Hamburgs
- 30 Minuten bis zum Hauptbahnhof Hamburg (S3)
- Große Dachterrasse mit Blick bis nach Hamburg-Blankenese

Jetzt Besichtigungstermin vereinbaren!

HBI Hausbau-Immobilien-gesellschaft mbH • Schwansburg 8 • 21614 Buxtehude
Tel.: 04161 - 866 79 - 25 • info@hbi-gewerbe.de • www.hbi-gewerbe.de





Die Gruppe „Er und Sie – Fit durchs ganze Jahr“ trifft sich seit Jahrzehnten jeden Freitagabend in der alten HPS-Halle. Neue Mitstreiter – männlich wie weiblich – sind hier herzlich willkommen!



BSV **INFOBOX**
Hallen-Fitness

Größe: 494 Mitglieder
 Abteilung: Turnen
 Abteilungsleitung: Andrea Scheffer
 Telefon: (04161) 3482
 E-Mail: andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

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

Aus Turnen wird: Hallen-Fitness!

Ja gibt es denn gar kein Turnen mehr im BSV?
 Antwort: Ja und nein!

„Turnen“ als Angebot – und die entsprechende Seite in der BSV-Aktuell – gibt es nicht mehr! Nur noch Kinderturnen und Kunstturnen.

Die bisherigen Stunden und Angebote gibt es aber natürlich weiterhin – die meisten als „Hallen-Fitness.“

Und noch viel mehr Angebote hat der BSV unter „KRAFTWERK-Fitness“ (siehe auch Seite 20 bis 25).

In unseren Hallenfitness-Stunden auf dieser Seite bieten wir ein buntes Programm für Jung und Alt. Wir bringen Deinen Körper in Schwung. Die Stunden beinhalten sowohl Herzkreislauf-Training als auch Kraft- und Beweglichkeitstraining.

All unsere Fitnessangebote, die in den städtischen Sporthallen stattfinden, gehören zu unseren Sportangeboten „Hallenfitness“. Für die Teilnahme ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich, aber kein Zusatzbeitrag zu zahlen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich und benötigt keine vorherige Anmeldung, sollte es nicht ausdrücklich dabeistehen.

HALLENFITNESS				
Fitnessstraining ab 18*	Montag	19:15–20:15	SZ Süd	18–99 Jahre
Fitnessstraining	Dienstag	18:45–19:45	Harburger Str.	16–60 Jahre
Fit durchs Jahr ab 70 (Frauen)	Mittwoch	19:00–20:00	GS Altkloster	70–99 Jahre
Fitnessgymnastik	Mittwoch	18:00–18:45	GS Harburger Str.	55–99 Jahre
Fitnessgymnastik	Mittwoch	19:00–19:45	GS Harburger Str.	25–55 Jahre
Fitnessstraining ab 18	Donnerstag	19:00–20:00	GS Stieglitzweg	16–99 Jahre
Muskelaufbautraining ab 70	Donnerstag	16:00–17:00	SZ Süd III	70–99 Jahre
Er + Sie – Fit durchs ganze Jahr	Freitag	19:00–20:30	HPS alt	50–99 Jahre
* mit Anmeldung				
BALLSPORTGRUPPEN				
Wenn Du Lust hast, Dich mit dem Ball fit zu halten und dies nur als Freizeitsport betreiben möchtest, komm in eine unserer Ballsportgruppen.				
Ballsport	Montag	20:00–21:45	GS Rotkäppchenweg	18–99 Jahre
Ballspiele ab 70 (Frauen)	Mittwoch	20:00–21:00	GS Altkloster	70–99 Jahre
Ballsportgruppe Ü30 (Männer)	Mittwoch	20:00–21:45	HPS alt	30–60 Jahre
Fitness und Ballspiele (Männer)	Mittwoch	20:00–21:45	GS Harburger Str.	60–99 Jahre

AUS DEM INHALT	
Kinderturnen	4
Leichtathletik	6
Schwimmen	10
Golf	12
Triathlon	14
Radsport	16
Judo	18
Das KRAFTWERK lebt!	20
Fitness KRAFTWERK	22
Stundenplan von KRAFTWERK + CitySPORT	24
Gesundheitssport	26
Weihnachts-Tombola	29
Kindersportschule KISS	30
Fight Team Buxtehude	32
Boxen	33
Handball	34
American Football + Flag Football	36
Fußball	37
Rhönrad	38
Tanzen	40
Badminton	41
Jazz Dance	42
Tennis	44
Volleyball	46
Tischtennis	46
BSV intern	47
Alle Inserenten auf einen Blick	47
Impressum	18

Kunstturnen: Neuer Start in die Wintersaison

Die Wettkampf-Gruppen fürs Pflichtturnen müssen sich neuen Herausforderungen stellen. Erstens mussten die beiden Talentgruppen nach den Sommerferien neu zusammengestellt werden. Zweitens müssen komplett neue Pflichtübungen (G-Stufen) an allen 4 Geräten erlernt werden. Das beinhaltet

eine andere Ausrichtung der Trainingsziele: Kraft und Beweglichkeit stehen im Fokus der neuen Übungsfolgen.

Bei den Herbst-Wettkämpfen in Wienkathen und Himmelpforten wollen wir die neuen Pflichtübungen bereits vorführen – bis dahin heißt es noch fleißig üben am beidseitigen Spagat, Bo-

gang rückwärts und an Klimmzügen. Es wird spannend.

Wir trainieren wie folgt:

Talente 1 (5 – 8 Jahre) Mi. 16.00 – 18.00
Talente 2 (9 – 12 Jahre) Di. 17.00 – 18.30

Zusätzlich montags freies Training und freitags innerhalb anderer Gruppen.

Wer bereits Wettkampferfahrung hat, kann gerne mal „vorbeischnuppern“.

Eure Birgit



Die Gruppe Auswahl-Training 2 mit Leila, Tessa, Anna, Ylvie, Naima, Jule, Smilla, Smila, Lucy. Es fehlen: Tjark und Margarete.

FOTOS: HANNA BASLER



Lucy beim Training am Balken.

Angebot KINDERTURNEN

KINDERTURNEN – ELTERN UND KIND (1–3 JAHRE)

Eltern und Kind	Montag	9:45 – 10:45	HPS Gymnastikhalle	1 – 3,5 Jahre	Larissa Weber
Eltern und Kind	Dienstag	15:30 – 16:30	BBS Halle	1 – 3,5 Jahre	Larissa Weber
Eltern und Kind	Mittwoch	16:00 – 17:00	GS Rotkäppchenweg	1 – 3,5 Jahre	Larissa Weber
Eltern und Kind	Donnerstag	15:45 – 16:30	GS Harburger Str.	1 – 3,5 Jahre	Birgit Witt
Eltern und Kind	Donnerstag	16:00 – 17:00	GS Stieglitzweg	1 – 3,5 Jahre	Lasse Aden

KINDERTURNEN – KLEINKINDER (3–6 JAHRE)

Kleinkinder	Dienstag	16:00 – 17:00	GS Harburger Str.	3,5 – 6 Jahre	Marita Augustin
Kleinkinder	Mittwoch	17:00 – 18:00	GS Rotkäppchenweg	3,5 – 6 Jahre	Larissa Weber
Kinderturnen	Donnerstag	16:30 – 17:15	GS Harburger Str.	3,5 – 6 Jahre	Birgit Witt
Kleinkinder	Donnerstag	17:15 – 18:00	GS Stieglitzweg	3,5 – 6 Jahre	Lasse Aden

KINDERTURNEN – SCHULKINDER

Kinderturnen	Dienstag	17:00 – 18:00	GS Harburger Str.	6 – 8 Jahre	Marita Augustin
Kinderturnen	Dienstag	17:45 – 18:45	GS Harburger Str.	8 – 14 Jahre	Marita Augustin
Kinderturnen	Donnerstag	17:15 – 18:00	GS Harburger Str.	6 – 12 Jahre	Birgit Witt

KUNSTTURNEN

Jungen ab 7 Jahre	Montag	17:00 – 19:00	GS Harburger Str.	ab 7 Jahre
Freies Training	Montag	17:00 – 19:00	GS Harburger Str.	ab 11 Jahre
Turntalent-Training Mädchen 2*	Dienstag	17:00 – 18:30	HPS neu	9 – 12 Jahre
Turntalent-Training Mädchen 1	Mittwoch	16:00 – 18:00	GS Rotkäppchenweg	5 – 8 Jahre
Gerätturnen für Frauen	Mittwoch	19:00 – 21:00	GS Rotkäppchenweg	ab 18 Jahre
Anfänger*innen 5 – 7 Jahre	Freitag	15:30 – 16:30	HPS neu	5 – 7 Jahre
Turner*innen Pflicht 1	Freitag	15:30 – 17:00	HPS alt	7 – 9 Jahre
Turner*innen Pflicht 2	Freitag	17:00 – 19:00	HPS alt	ab 10 Jahre
Turnerinnen KÜR	Freitag	16:30 – 18:30	HPS neu	ab 11 Jahre

* Fortgeschrittene

TRENDSPORT-Angebote

FLOORBALL

Jugendliche	Montag	17:30 – 19:30	SZ Süd III	12 – 20 Jahre
Kinder	Dienstag	16:00 – 17:00	GS Stieglitzweg	6 – 13 Jahre
Erwachsene Fortgeschrittene	Dienstag	20:00 – 21:45	SZ Süd III	16 – 99 Jahre
Jugendliche	Mittwoch	16:00 – 18:00	HPS neu	12 – 20 Jahre
Erwachsene Anfänger	Donnerstag	19:30 – 20:30	SZ Nord IV	16 – 99 Jahre

PARKOUR

Anfänger	Mittwoch	16:00 – 17:00	GS Harburger Str.	8 – 99 Jahre
Fortgeschrittene	Mittwoch	17:00 – 18:00	GS Harburger Str.	8 – 99 Jahre
Anfänger	Donnerstag	18:00 – 19:00	GS Harburger Str.	8 – 99 Jahre

Aktuell sind alle Gruppen voll. Wir führen eine Warteliste.

Physio TRAINING

Physiotherapie

Lazarzik & Lohmann

Boost your Body

Athletiktraining von Profis für Profis

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



Was gibt es schöneres für kleine Kinder als eine große Turnlandschaft in der Sporthalle?

FOTO: HANNA BASLER

Kinderturnen – was sonst?

Kinder möchten sich bewegen, Kinder sind ständig in Bewegung, denn Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Kindern und für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung unerlässlich. Kinderturnen unterstützt die ganzheitliche gesunde Entwicklung von Kindern und beugt Problemen vor, die mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht werden.

Als Sportverein möchten wir zu dieser gesunden, ganzheitlichen Entwicklung der Kinder beitragen und den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten bieten, die sie für die Entwicklung benötigen. Kinderturnen fördert wie keine andere Sportart vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundtätigkeiten wie Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen oder Fangen.

Dabei orientiert sich Kinderturnen an den unterschiedlichen Bedürfnissen und individuellen Fähigkeiten aller Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen und zu kooperieren. Kommt einfach vorbei und probiert aus, wie viel Spaß Kinderturnen macht. Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.

BSU **INFOBOX**
VON 1962 **Kinderturnen**

Größe: 649 Mitglieder

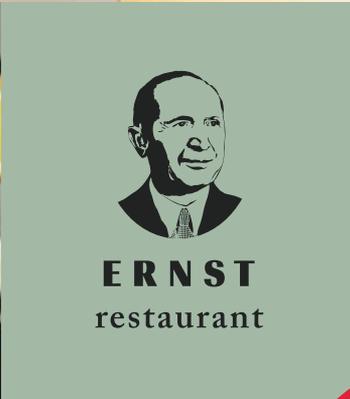
Abteilungsleiterin: Andrea Scheffer

Telefon: (04161) 3482

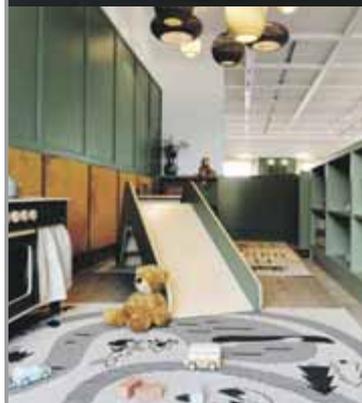
E-Mail:
andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

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

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



ERNST
restaurant



**NEUE
ÖFFNUNGS-
ZEITEN:
9.00 - 17.30 Uhr**

GENUSSVOLL IN DEN TAG STARTEN!

FRÜHSTÜCK SCHON AB 9.00 UHR

Starten Sie in unserem ERNST Restaurant genussvoll und entspannt in den Tag – jetzt bereits schon ab 9.00 Uhr (Eingang Drehtür Übergang Viverstraße)!

Genießen Sie unser All-Day-Breakfast bis 14.30 Uhr mit leckeren Frühstücks-Variationen und selbst geröstetem ERNST Kaffee.

Auch für die Kleinsten ist der Besuch im Restaurant durch eine liebevoll eingerichtete Spielecke ein Erlebnis!

Willkommen am Ort der Glücksmomente!



Hier geht's zur Speisekarte.
stackmann.de/speisekarte

Ernst Stackmann GmbH & Co. KG
Lange Straße 39 - 45 | 21614 Buxtehude
www.stackmann.de

Dieser Sport macht Spaß!

DAS ANGEBOT DER LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG

Montag			
15:30–16:45	U8 + U10	BBS	Mirkens, Scheffer, Weber
16:30–18:00	U14/16	BBS	Mirkens, Scheffer, Schumann
17:15–19:00	U12	SZ Süd	Weber
18:00–20:00	U18/U20/U23	Rotkäppchen	Mirkens
18:30–20:00	Fitnessgruppe	HPS neu	Becking
20:30–21:45	Erwachsene	HPS klein	Schlüter
Dienstag			
15:30–16:30	U6	BBS	Frase, Mikolaizyck
16:30–18:00	Talentgruppe	BBS	Weber
16:30–18:00	U12/U14 Leichtathl., Spiel und Spaß	Stieglitzweg	Schlüter, Tibke
17:15–19:00	U14+	Jahnstadion	Kepler, Lauf
18:30–20:00	U16+	Stieglitzweg	Mirkens
Mittwoch			
15:30–17:00	Talentgruppe	Jahnstadion	Mirkens
16:45–18:30	U16+	Jahnstadion	Mirkens
17:30–19:00	Wurf, nach Absprache	Jahnstadion	Schumann
Donnerstag			
17:00–19:00	nach Absprache	Jahnstadion	Mirkens, Kepler
Freitag			
15:30–16:30	U8 + U10	BBS	Mirkens, Langhoff, Lühmann
16:15–17:30	U12	BBS	Weber, Langhoff
16:00–17:30	U14	BBS	Mirkens, Tibke
17:30–19:00	U16+	BBS	Mirkens
19:00–20:00	Senioren	BBS	Tobaben, Szczeponik
Sonntag			
10:00–12:00	U16+	LTH/ Wald	Mirkens, Kepler

Finja Lühmann (links) und Fenna Otten aus dem Team der U18.



WALKING-ANGEBOT

Walking, Nordic-/Stickwalking	Dienstag	9.30 Uhr	Wettloopsweg	18–99 Jahre
Walking	Mittwoch	18.30 Uhr	Wettloopsweg	18–99 Jahre
Walking, Nordic-/Stickwalking	Freitag	9.30 Uhr	Wettloopsweg	18–99 Jahre

LAUF-TREFF

Walking	Montag	18.30–19.45 Uhr	Wettloopsweg	16 bis 99 Jahre
Walking	Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	Wettloopsweg	16 bis 99 Jahre

BSV-Leichtathleten mit reichlich

Eine ereignisreiche Leichtathletik-Saison neigt sich dem Ende entgegen. Die Athletinnen und Athleten des BSV sicherten sich in diesem Jahr insgesamt über 30 Hamburger Meistertitel und weitere Medaillenplatzierungen. Gleich drei neue Hamburger Rekorde wurden von BSV-Leichtathleten verbessert, und drei Athleten konnten sich für Deutsche Meisterschaften qualifizieren.

Genauso freuen wir uns aber auch über immer größer werdende Gruppen in den Altersklassen U 8 und U 10 mit etwa 130 Jungen und Mädchen, die von sieben Trainern und Helfern betreut werden. Das Training ist sehr vielfältig aufgebaut und beinhaltet neben der Einführung in die leichtathletischen Disziplinen auch viele Spiele, Staffeln und turnerische Elemente.

Im Vordergrund stehen nicht die Leistungen, sondern Spaß und Freude an der gemeinsamen sportlichen Betätigung. Aber auch erste Wettkampf-Erlebnisse können gesammelt werden.

Das Training in den Altersklassen U 12 und älter ist sehr breit angelegt und umfasst nahezu alle leichtathletischen Disziplinen. Zudem versuchen wir, sportlich talentierte Kinder zu fördern und bieten für die Bereiche Sprint/Sprung, Lauf und Wurf zusätzlich ein spezielles Training an. Natürlich werden auch Wettkämpfe inklusive Meisterschaften besucht. Dabei können wir

im Jahr 2023 auf einige besondere Highlights zurückblicken:

– Erstmals seit längerer Zeit wurden mit Clara Passauer, Mats Finger und Benjamin Mikolaizyck wieder Buxtehuder Leichtathleten in den HLV-Talentkader berufen.

– Mit Emil Kepler und Thore Sundermann war der BSV bei Deutschen Jugendmeisterschaften vertreten. Im 1.500 m Hindernislauf der U16 erreichte Emil einen großartigen 6. Platz, lief mit 4:39,03 min neuen Hamburger Rekord für seine Altersklasse.

– Auch Luzie Knebel stellte einen neuen Hamburger Rekord über 2.000 m für die Altersklasse W 13 auf. Sie verbesserte die alte Bestleistung aus dem Jahr 1999 um fast 7 Sekunden auf 6:55,73 Min. und ist damit sechstschnellste deutsche Läuferin.

– Der dritte Hamburger Rekord ging auf das Konto von Olaf Schumann, der als Sieger der Norddeutschen Senioren-Meisterschaften den Speer auf 57,87 m katapultierte. Zudem wurde er Dritter bei den Senioren Europameisterschaften im Speerwerfen und den Deutschen Seniorenmeisterschaften Altersklasse M 45 im Kugelstoßen.

– Mit seiner Zeit von 2:17,63 min war Mats Finger (M 12) schnellster deutscher Läufer über die 800 m Strecke seiner Altersklasse. Einen neuen HH-Rekord verfehlte er nur um 0,1 s.

Altersklassen U 8 und U 10

Für diese Altersklassen wurden in diesem Jahr insgesamt drei Wettkämpfe im Buxtehuder Jahnstadion angeboten. Neben einem Dreikampf mit den Disziplinen 50 m, Weitsprung und Schlagballwurf konnten sich die Kinder einmal über 800 m und zweimal bei Staffelläufen messen. Alle konnten eine Urkunde mit nach Hause nehmen.

Ganz oben auf dem Siegerpodest bei den Dreikämpfen standen Sverre Nachtwey (M6), Carla Trinkies (W6) und Marlon Maack (M7). Herauszuheben auch die Dreikampfleistungen von Kareem Ahmad (M8) und Stella Böse (W7) sowie der Weitsprung von Theodor Miethwenz (M7) und die Sprintleistung von Henna Moschner (W7).

Altersklassen U12 und U14

Auffälligste Athletin in der Altersklasse U12 war in diesem Jahr Flora Schubel. Sie konnte sich über eine Goldmedaille im Dreikampf bei den Hamburger Bestenkämpfen freuen. Besonders die Leistungen im 50 m-Lauf (8,14 s) und Ballwurf (29,00 m) stachen hervor. Zusammen mit Maila Ebener, Alina Sarnau, Paulina Löwe und Louisa Helmer konnte sie zudem über den Sieg in der Mannschaftswertung vor der HNT Hamburg und dem HSV jubeln.

In der gleichen Altersklasse probierten sich Martha Schumann und Lina Kathenbach im Vierkampf und wurden

am Ende mit einer Silber- bzw. Bronze-medaille belohnt.

Bei den Hamburger Bestenkämpfen kam die 4x50 m-Staffel mit Pia de Tommaso, Johanna Titze, Flora Schubel und Maila Ebener auf Platz 4 ins Ziel, und Louisa Helmer überraschte als Zweitplatzierte in 9,41s über 50m Hürden. Auf sich aufmerksam machten zudem Pia de Tommaso mit 4,22 m im Weitsprung als auch Finn Yannick Schulte (M10), der sich über 50 m und 50 m Hürden für zwei Endläufe qualifizieren konnte.

In der Altersklasse U14 gibt es einige hoffnungsvolle Buxtehuder Talente. So hatte Luzie Knebel neben ihrem Rekordlauf über 2.000 m auch ausgezeichnete Leistungen über 800 m und 3.000 m zu bieten. Sie erlief sich bei den HH-Meisterschaften über 800 m sowohl den Titel bei den W13 als auch bei den W14 und hatte am Ende des Jahres eine Bestzeit von 2:25,02 min aufzuweisen. Über die 3.000 m wurden für sie mit 11:15,97 min eine Zeit gestoppt, mit der sie nur um eine Sekunde über der Norm für die Deutschen U16-Meisterschaften blieb. Startberechtigt für diesen Wettkampf ist sie aber aufgrund ihres Alters erst in zwei Jahren.

Insgesamt 5 Hamburger Meistertitel gingen in dieser Saison auf das Konto von Clara Passauer (W12). Sie gewann neben dem Blockmehrkampf Sprint/



Mit insgesamt acht Meistertiteln und weiteren fünf Platzierungen auf den Medaillenrängen war der Buxtehuder SV bei den Hamburger Leichtathletikmeisterschaften der Altersklasse U 14 der erfolgreichste Verein. Da jubelte das Team mit den Trainern Alex Mirkens (links) und Stefan Keppler (rechts).

Meistern, Medaillen und Rekorden

Sprung auch den Vierkampf und beeindruckte dabei insbesondere mit 1,44 m im Hochsprung. Gleich drei Titel holte Clara sich bei den HH-Einzelmeisterschaften. Neben dem Sieg im Hochsprung gewann sie jeweils mit persönlichen Bestleistungen auch den Ballwurf mit 40,50 m und die 60 m Hürden in 10,97 s.

Zweimal ganz oben auf dem Siegerpodest bei HH-Meisterschaften standen Mats Finger und Mads Schumann aus der Altersklasse M12. Mats siegte in seiner Paradedisziplin über 800m mit großem Vorsprung in 2:22,57min und im Vierkampf. Dabei imponierte er besonders mit seiner Zeit von 10,53 s über 75 m, die er trotz Gegenwindes erzielte. Aber auch mit seinen 4,69m im Weitsprung wusste er durchaus zu gefallen. Mads errang seine beiden Titel im Kugelstoßen mit 8,12 m bzw. im Blockmehrkampf Sprint/Sprung. Dabei überzeugte er im 60m Hürdenlauf mit 11,09s, aber auch die 4,44 m im Weitsprung bei regennasser Anlaufbahn konnten sich sehen lassen.

Doppelsiegerin bei den Einzelmeisterschaften wurde Amelie Fritsch (W13). Mit 7,70 m im Kugelstoßen und 22,93 m im Diskuswerfen ließ sie die Konkurrenz hinter sich. Die erzielten Weiten waren ebenso persönlichen Bestleistungen wie im Weitsprung 4,72 m.

Medaillen errangen in der Altersklas-

se U14 Amelie Fritsch, Luzie Knebel und Aaron Röttger (M13) im Blockmehrkampf Wurf bzw. Lauf, Josefine Lewis (W12) im Kugelstoßen, Emily Messerschmidt (W12) über 800 m in 2:49,65 min, Mats Finger über 75 m und Mads Schumann im Vierkampf.

Im besonderen Maße freuten sich die Buxtehuder Mädchen mit Clara Passauer, Amelie Fritsch, Luzie Knebel sowie Emily Messerschmidt und Josefine Lewis über den 2. Platz mit 9.825 Pkt. hinter dem HSV in der Mannschaftswertung des Blockmehrkampfs.

Altersklassen U16 und U18

Die schon anfangs erwähnten Emil Keppler und Thore Sundermann wussten in der Altersklasse U 16 nicht nur über die Hindernisstrecke zu gefallen, sondern machten auch auf anderen Laufstrecken auf sich aufmerksam. Bei den gemeinsamen U16-Landesmeisterschaften von Hamburg und Schleswig-Holstein war Emil mit 2:12,04 min schnellster 800-Meter-Läufer beider Bundesländer. Thorge lief als Sechster in 2:17,52 min persönliche Bestzeit. Über die 3.000 m Strecke feierten die beiden BSV-Läufer einen Doppelsieg. Emil kam mit einer Zeit von 10:09,20 min ins Ziel, Thorge in 10:12,74 min.

Ihre Vielseitigkeit stellte in dieser Saison Emma Eichner in der Altersklasse W14 unter Beweis. Bei ihrem ersten Siebenkampf unter äußerst schwierigen

äußeren Bedingungen erreichte sie drei persönliche Bestleistungen (13,60 s über 80m Hürden und 2:38,92 min über 800 m) und belegte Platz2 bei den HH-Meisterschaften. Bei den Einzelmeisterschaften stachen besonders die 4,89 m im Weitsprung und die 49,71 s über 300m Hürden hervor. Falls im nächsten Jahr eine Steigerung auf 48,00 s gelänge, wäre dies die Norm für die Deutschen U16-Meisterschaften.

Für die Norddeutschen Meisterschaften der Altersklasse U 18 in Lübeck qualifizierten sich die beiden Dreispringerinnen Fenna Otten und Finja Lüthmann und konnten mit 10,37 m bzw. 10,22 m beide persönlichen Bestleistungen erzielen. Im Weitsprung stehen in diesem Jahr für Fenna 4,79 m und für Finja 4,68 m zu Buche.

Bei den Hamburger Meisterschaften über die Langstrecken, die zusammen mit dem Landesverband Schleswig-Holstein in Kiel ausgetragen wurden, konnte sich Fabian Mikolaiczky über die 3.000 m in der Altersklasse U18 in 10:32,29 min als Dritter einen Platz auf dem Siegerpodest erlaufen.

Trotz Nieselregens schraubte Leon Scheffer (U 18) bei einem Abendsportfest der HNT Hamburg in Neugraben seinen „Hausrekord“ beim Hochsprung auf 1,68 m.

Altersklassen U20 und älter

Von Verletzungen geplagt waren einige

unserer älteren Athlet:innen. U20-Werferin Jolea Langhoff konnte bis Redaktionsschluss in diesem Jahr leider gar keinen Wettkampf bestreiten.

Malin Frase (U20) steigerte Anfang Mai bei den HH-Meisterschaften über die Langhürden-Distanzen im Rahmen des Nationalen HSV-Sportfestes ihre bisherige Bestzeit um fast 2 Sekunden auf 67,08 s und wurde im 400 m Hürdenlauf Vizemeisterin, fiel dann ebenso für den Rest der Saison aus wie in der Frauenklasse Larissa Weber, die beim BSV-Meeting im Mai den Speer auf 31,64 m warf und damit mit dem 600 g schweren Gerät eine neue persönliche Bestleistung aufstellte.

Erst spät in die Saison konnte Werfer Olaf Schumann (M45) einsteigen, dafür aber umso grandioser. Mit der Weite seines neuen Hamburger Speerwurfrekordes lag er mehr als vier Meter über der Siegesweite des diesjährigen Deutschen Seniorenmeisters seiner Altersklasse. Bei der DM der Senioren in Mönchengladbach produzierte Olaf im Vorkampf leider drei ungültige Versuche und konnte damit nicht mehr in die Entscheidung um die Titelvergabe eingreifen. Dafür überraschte er aber als Drittplatzierter im Kugelstoßen mit 11,96 m. Bei den Landesmeisterschaften der Senioren hatte er sich sogar mit einer Weite von 12,73 m in die Siegerliste eingetragen.



Talentkader des Verbandes

Im November 2022 wurden wir für den Talentkader Hamburg nominiert. Wir versuchen freitags, so oft wie möglich, wenn der Verkehr und der Zeitplan unserer Eltern es zulassen, an dem Verbandstraining teilzunehmen.

In der Wintersaison findet das Training in der coolen Leichtathletikhalle in Hamburg statt. Im Frühling geht es dann auf die Jahnkampfbahn.

Das Training in einer kleinen Gruppe bringt viel Spaß und es ist toll mit Athleten/-innen aus anderen Vereinen zu trainieren. So sind sogar Freundschaften entstanden. Benjamin und Mats haben eine Startgemeinschaft bei dem HLV-Pokal gebildet. Clara war sogar schon bei einer Athletin auf einem Geburtstag in Hamburg eingeladen.

Benjamin, Mats und Clara

Ob WM oder Jahnstadion: Kampfrichter gesucht!

Leichtathletik-WM 2023 in Budapest: Die besten Läufer, Springer und Werfer treffen sich, um ihre Weltmeister zu küren. Aber wer steht da am Start und gibt den Startschuss, wer hebt die Fahne für einen gültigen Versuch und wer stellt die Weite für einen Wurf fest?

Die kürzest mögliche Antwort: Du und ich!

Wie ist das möglich? Um eine ausreichende Antwort geben zu können, muss etwas ausgehört und erklärt werden, hier ein Versuch dazu:

Weltweit gibt es dieselben Regeln für die Leichtathletik, die vom Internationalen Leichtathletik-Verband in den sogenannten IWR (Internationale Wettkampfregeln) festgehalten sind. Und es gibt Kampfrichter, die bei den Veranstaltungen eingesetzt werden und auf die Einhaltung der Vorschriften achten. Insofern ist es egal, ob man nun z.B. in Japan, Deutschland oder eben in Ungarn als Kampfrichter unterwegs ist. Die Regeln sind immer gleich.

Der Buxtehuder SV und seine Leichtathleten sind dem HLV, dem Hamburger Leichtathletik-Verband,

angeschlossen. Dieser genehmigt alle offiziellen Veranstaltungen der Leichtathletik im Raum Hamburg, vom Sportfest im Jahnstadion bis zum Hamburg-Marathon. Und immer mit dabei sind die Kampfrichter, die über die Einhaltung aller Regeln wachen.

Kampfrichter kann jeder werden, der mindestens 16 Jahre alt ist, einem Verein des HLV angehört und eben Spaß an der Leichtathletik hat. In einem 2-tägigen Lehrgang werden die Regeln für die einzelnen Disziplinen vorgestellt, so dass man anschließend schon „richtiger“ Kampfrichter ist, auch mit der Möglichkeit, bei Landesmeisterschaften eingesetzt zu werden.

Und das Beste: Der Kampfrichter agiert im Team mit seinen Kollegen, um das bestmögliche Ergebnis aus einem Wettkampf für die Aktiven herauszuholen. Der Chef einer Anlage (z.B. beim Stabhochsprung oder Diskuswurf) ist der Obmann, darüber gibt es noch den Schiedsrichter, der die abschließende Entscheidungsgewalt auf dem Sportplatz hat. Starter und Zeitnehmer sind ebenfalls ausgebildete Kampfrichter, die

Vergleichs-Wettkampf norddeutsche Verbände U16

Individualsport wird hier zum Mannschaftssport

Aufgrund der gezeigten Leistungen wurden Thorge und ich vom leitenden Landestrainer Jann Folkers zum Norddeutschen Ländervergleich in Hamburg eingeladen. Dieser findet jährlich mit den Bundesländern Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Berlin und Hamburg statt. In verschiedenen Disziplinen treten männliche und weibliche AthletInnen U16 gegeneinander an.

Wir trafen uns das erste Mal am Freitag vor dem Wettkampf, um die anderen Hamburger Athlet:innen kennenzulernen. Jeder stellte sich den anderen vor

und es wurde gemeinsam gegessen, um als Team zusammenzuwachsen. Alle Teilnehmer:innen bekamen ein Wettkampf- und Teilnahmeshirt.

Am nächsten Morgen ging es sehr früh in die Jahnkampfbahn. Wie bei den Olympischen Spielen zogen die einzelnen Länderteams mit den Landesflaggen ins Stadion ein. Jedes Team hatte ein länderspezifisches Lied, für Hamburg wurde „Hamburg, meine Perle“ gespielt.

Danach starteten die ersten Disziplinen und unser Team sammelte vom Start weg Punkte um Punkte. Leichtathletik als Individualsport wurde hier zu einem Mannschaftssport.

Thorge startete für Hamburg über 800 Meter und konnte hier als schnellster Hamburger ins Ziel kommen. Ich war für die 300 Meter und die 4 x 200 Meter Mixed-Staffel aufgestellt. Besonders die Mixed-Staffel, in der ich auf der 2. Position gelaufen bin, war ein spannender Wettkampf, in dem wir knapp den 2. Platz verpasst haben.

Am Ende gewann das Team Hamburg bei den Jungs und wurde in der gemeinsamen Wertung Zweiter. Zum Abschluss wurden die Teams zum gemeinsamen Spaghetti-Essen eingeladen. Dieser Wettkampf mit den Hamburger Athlet:innen war eine tolle Erfahrung.

Emil Keppler

BSV INFOBOX
Leichtathletik

Größe: 384 Mitglieder
Abteilungsleiter: Uwe Sczeponik
Telefon: (04163) 812 881
E-Mail: Leichtathletik@bsv-buxtehude.de
Stellv. Abt.-Leiter: Jörg Tobaben
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/leichtathletik



Christian Klatt ist beim BSV schon lange als Kampfrichter dabei.

haben und ganz dicht am Geschehen sein wollen. Nirgends kommt man den Stars des Sports so nahe wie auf dem Sportplatz oder in der Halle. Und ohne Kampfrichter, Obmann und Schiedsrichter gibt es keinen Wettkampfsport, weder beim Handball, Fußball noch in der Leichtathletik. Sei dabei! Auskünfte erteilen Uwe Sczeponik, Christian Klatt und Jörg Tobaben (erreichbar über die Geschäftsstelle).

Jörg Tobaben

Emil Keppler und Thorge Sundermann über 1.500 Meter Hindernis

Teilnahme Deutsche Meisterschaft, eine großartige Erfahrung!



Emil Keppler am Wassergraben beim Zeitlauf Deutsche Meisterschaft über 1.500 Meter Hindernis.

Emil Keppler und Thorge Sundermann sind die ersten Buxtehuder Leichtathleten seit 10 Jahren, die sich für eine Deutsche Meisterschaft qualifiziert haben. Da es im heimischen Stadion keinen Wassergraben gibt, wurde regelmäßig in Neugraben auf der Anlage des HNT am Opferberg trainiert – um für die 1.500 Meter Hindernis bestens vorbereitet zu sein.

Im Juli ging's in Stuttgart los: 750 Teilnehmer:innen aus ganz Deutschland und 2 davon aus Buxtehude gingen in den verschiedenen Disziplinen an den Start. Mit 32 Startern war der Hindernislauf die Einzeldisziplin mit den meisten Startern (nach 100 m).

Ich war im 1. und Emil im 2. Zeitlauf dran. Kurz vor dem Start mussten die Teilnehmer in den Call-Room, von dem sie dann zum Start geführt wurden. Das war für uns eine neue aufregende Erfahrung. Dort war die Stimmung sehr angespannt, und keiner hat gesprochen, so dass man den Bass vom Hip-Hop Festival nebenan sehr gut hören konnte. Ich

war als Erster dran und hatte das Pech, dass ein Läufer kurz nach dem Start stürzte und ich abbremsen musste. Trotzdem habe ich nur knapp meine Bestzeit verpasst.

Im 2. Lauf waren die Starter mit den schnelleren Zeiten. Emil konnte nach

einem Endspurt noch den 6. Platz in der Gesamtwertung schaffen und verbesserte sich um 16 Sekunden auf 4:39 min. Für uns beide war es eine großartige Erfahrung, und wir haben die Teilnahme sehr genossen.

Thorge Sundermann

Emil Keppler (links) und Thorge Sundermann bei der Deutschen Meisterschaft in Stuttgart.



Die besinnlichen Tage im

Seabreeze
RESTAURANT

Weihnachten morgens

25. und 26. Dezember 2023

Frühstück 7 Uhr bis 11 Uhr - EUR 28,00

Weihnachten abends

25. und 26. Dezember 2023

Weihnachtsbuffet für die ganze Familie
ab 19 Uhr - EUR 63,90

Weihnachten mittags

25. und 26. Dezember 2023

Weihnachtsbuffet für die ganze Familie
13 Uhr bis 16 Uhr - EUR 48,90

Silvesterabend & Neujahr morgens

31. Dezember 2023 - „Silvester in Silence“

6-Gang-Menü (auch vegan möglich) inkl. Aperitif
18:30 Uhr - EUR 115,00

01. Januar 2024 - Neujahr

Neujahrsfrühstück 7 Uhr bis 12 Uhr - EUR 28,00

**Lassen Sie Ihre Küche kalt.
Wir freuen uns auf Ihre Reservierung.**



Sie nahmen die Prüfungen ab (von links): Meike Bartels, Anke Oldenburg, Erhard Oltmanns, Peter Flämig, Ina Oltmanns, Lasse Klensang und Lukas Sagkob.

Bundesweiter Schwimmbabzeichentag im Heidebad

Kinder sollen schwimmen lernen!

Auf Initiative des deutschen Schwimmverbandes wurde am 21. Mai 2023 zu einem bundesweiten Schwimmbabzeichentag eingeladen. Die Schwimm-Abteilung des BSV hat diese Initiative gern unterstützt.

An diesem Sonntag konnten bei guten Wetterbedingungen von 11.00 bis 15.00 Uhr Kinder im Heidebad die Prüfungen für verschiedene Schwimmbabzeichen ablegen.

Vom Seepferdchenabzeichen über

Bronze-, Silber- bis zum Goldabzeichen war alles möglich. Eine Mitgliedschaft im BSV war für die Teilnahme nicht notwendig, nur der Eintritt ins Heidebad musste selbst gezahlt werden.

Leider war der Termin vom deutschen Schwimmverband etwas unglücklich gewählt, da es sich um das verlängerte Wochenende über Christi Himmelfahrt handelte. So war die Resonanz an diesem Tag trotz des guten Wetters nicht so stark wie erhofft.

Die Schwimmabteilung des BSV will aber in Zukunft weiterhin solche Abzeichentage anbieten, damit viele Kinder die Möglichkeit haben, eine Prüfung für ein Schwimmbabzeichen abzulegen. Eine Vereinsmitgliedschaft wird dafür nicht notwendig sein.

Der Termin für den neuen Abzeichentag wird rechtzeitig bekannt gegeben werden. Die ÜbungsleiterInnen der Schwimm-Abteilung freuen sich auf viele Kinder und hoffen auf rege Teilnahme.



INFOBOX

Schwimmen

Größe: 62 Mitglieder

Abteilungsleiterin: Anke Oldenburg

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

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

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

Rademacher Immobilien GmbH

VERKAUF UND
VERMIETUNG VON:

- Häusern
- Wohnungen
- Gewerbeimmobilien
- Grundstücken
- unentgeltliche
Preiseinschätzungen



Telefon
04161-83051

Hauptstraße 15 - 21614 Buxtehude

www.rademacher-immobilien.de - info@rademacher-immobilien.de

Neue Baby-Schwimmkurse

Seit diesem Herbst gibt es auch wieder Babyschwimmkurse im BSV. Kinder im Alter von 4 Monaten bis 3 Jahren können teilnehmen.

Die freien Plätze für die Kurse, die im Januar 2024 beginnen, werden ab Anfang November 2023 auf der Homepage des BSV veröffentlicht. Eine Anmeldung wird dann online über ein Buchungsportal möglich sein.

Bitte informieren Sie sich auf www.bsv-buxtehude.de



**Jetzt Aktions-
vorteile sichern!**

**Bereit für
Highspeed?**

Natürlich mit uns.

**Jetzt für Glasfaser entscheiden und zukünftig
den Gigabit-schnellen und stabilen Anschluss
der Stadtwerke genießen!**

www.breitband-buxtehude.de
www.stadtwerke-buxtehude.de



**BREITBAND
BUXTEHUDE**



Mit (Golf-)Schwung durch das Jahr

So manch schöne Golf-Runde spielten wir BSV-Golfer auch 2023 wieder, vorzugsweise beim Golfclub Buxtehude in Daensen, den wir ganzjährig nutzen können. Nach einer organisatorisch bedingten Pause konnten wir ab April dieses Jahres die von manchem sehr geschätzte BSV-Golf-Runde wieder etablieren (9 Loch, jeden Dienstag ab 14 Uhr).

Das Training darf natürlich auch nicht zu kurz kommen. Ca. 30 Mitglieder nutzten die Trainingsangebote des Golfclubs zu vergünstigten Konditionen. Während einige bereits im Winter das Indoor-Training mit dem Trackman nutzten, fehlten andere ab Beginn der Saison im April im Trainingsclub beim Gruppentraining oder auch bei Einzeltrainings an ihrem Können.

Seit kurzem konnte auch wieder abseits der Fairways trainiert werden: beim Golf-Fitness-Kurs im Kraftwerk (Freitags, 10.45 bis 11.30 Uhr).

Die Wirkung des Trainings konnte dann auch in den von der BSV-Golfabteilung durchgeführten Turnieren überprüft werden.

Wir starteten am 15. April 2023 mit



Auf den richtigen Schwung kommt es an... Bettina Hermes, Abteilungsleiterin Golf im BSV, macht es hier beim Abschlag vor.

der späten Startzeit wird dieses Angebot gerne von Berufstätigen wahrgenommen.

Höhepunkt unserer Saison war die BSV-Meisterschaft am 23. Juli. Trotz Nieselregens wurden tolle Leistungen erbracht, und wir konnten im Anschluss unsere neuen Meister Sabine Heise und Michael Mötje feiern.

Auch dieses Jahr spielen 11 Golfer im Matchplay gegeneinander. Beim Matchplay treten jeweils 2 SpielerInnen im Lochspiel gegeneinander an. Der oder die GewinnerIn wird dieses Jahr im Doppel-KO-System ermittelt.

Mitte Oktober wird schließlich unser Abschlussturnier stattfinden.

Der Golfplatz in Daensen ist wunderschön und sehr gut gepflegt. Dennoch reizt es auch die BSV-Golfer, auf anderen Plätzen zu spielen. Was könnte mehr Spaß machen, als dieses in einer fröhlichen Gruppe zu tun? So haben wir auch dieses Jahr wieder einige Tagesausfahrten zu Golfplätzen in Norddeutschland unternommen und besuchten Oberneuland, Tietlingen, Verden, Schloss Breitenburg und Bad Zwischenahn. Da der Golfclub Buxtehude Mitglied der Golfallianz Nord ist, sind Besuche der Partnerclubs auch für BSV-Mitglieder besonders attraktiv.

Golf und Naturschutz sind bei uns kein Widerspruch. Die Pflege und Wartung der über ca. 190 Nistkästen auf dem Golfplatz wird von Wolfgang Grimm organisiert und mit der tatkräftigen Unterstützung weiterer BSV-Golfer durchgeführt. Singvögel und auch Fledermäuse zeigen sich hocheifrig!

Die Abteilungsleitung besteht aus Jürgen Weiß, Reinhold Müller und Bettina Hermes. Diese kann bei allen Aktivitäten auf die tatkräftige Unterstützung und hilfreiche Ideen der Abteilungsmitglieder bauen. Dafür möchten wir uns bei allen recht herzlich bedanken!

Ihr Fachbetrieb für



SEAT



CUPRA



ŠKODA



EBERSTEIN Gruppe ✓

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

unserem Eröffnungsturnier in die Saison.

Jeden Monat finden am letzten Donnerstag um 16 Uhr die „Handicap Jäger“ über 9 Löcher statt, die auch Nicht-BSV-Mitgliedern offenstehen. Dank

BSV **INFOBOX**
GOLF

Größe: 62 Mitglieder
 Abteilungsleiter: Bettina Hermes
 stellv. Abteilungsleiter: Jürgen Weiss
 E-Mail: golf.bettina.hermes@gmx.de
 Wo kann ich mal reinschnuppern?
 Bitte die Abteilungsleiterin Bettina Hermes kontaktieren.

BSV-HANDBALL Immer mit dabei!



BSV-Handball
bei Instagram:

[instagram.com/teambuxtehude/](https://www.instagram.com/teambuxtehude/)



BSV-Handball
im Internet:

www.bsv-live.de



BSV-Handball
bei Facebook:

[facebook.com/teambuxtehude/](https://www.facebook.com/teambuxtehude/)



BSV-Handball
in der App:

App-/Playstore: **Buxtehuder SV**

**FITNESS, KURSE,
SAUNA & MEHR**

19,90€
MONATLICH

clever
fit

EXKLUSIV FÜR

BSV HANDBALL + BOXEN



LES MILLS



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

TRIATHLON – auch ein Sport für Schüler und Jugendliche



Event mit Tradition: Aktive und Helfer nach dem erfolgreichen Swim & Run im Buxtehuder Heidebad.

Der BSV-Triathlon ist dem Triathlon Verband Niedersachsen e.V. (TVN) angeschlossen. Der TVN bietet seit Jahren eine Schülerserie an. Diese besteht seit diesem Jahr aus 12 Wettkämpfen in unterschiedlichsten Formaten. So gibt es beispielsweise einen Cross-Duathlon in Helmstedt, einen Duathlon in Wilhelmshaven, einen Triathlon in Bremen und Buchholz oder einen Swim & Run in Buxtehude, um nur einige zu nennen.

Ein Duathlon besteht dabei aus den Disziplinen Laufen, Rad fahren und Laufen. In der Cross-Variante wird dabei auf nicht asphaltierten Wegen gelaufen und gefahren.

Ein Swim & Run besteht aus Schwimmen und anschließendem Laufen.

Ein Triathlon beinhaltet dann die Disziplinen Schwimmen, Rad fahren und Laufen.

Die einzelnen bei all diesen Wett-

kämpfen zurückzulegenden Strecken sind auf das Alter der Athleten abgestimmt. Es ist dem Verband sehr wichtig, dass die Kinder sich bei der Ausübung ihres Sports nicht übernehmen und die Strecken auch für Kinder und Jugendliche zu schaffen sind, die nicht im Triathlon-Verein sind, sondern es

einfach mal ausprobieren wollen.

Triathlon ist im Grunde ein perfekter Einstiegssport für Kinder. Denn er verbindet die Bewegungsarten, die Kinder in der Regel ohnehin gern machen – nämlich schwimmen, Rad fahren und laufen. Das Triathlon Team bietet für all diese Sportarten ein gezieltes Training durch ausgebildete Trainer an, das den Kindern den Sport ohne Leistungsdruck näherbringen soll.

Ein Highlight in jeder Saison ist für die Kinder und Jugendlichen des Triathlon Teams der Buxtehuder Swim & Run, der in diesem Jahr bereits zum 14. Mal ausgetragen wurde und im Juni im Heidebad stattfand. Bei schönstem Sommerwetter hatten sich hier über 100 Athleten zwischen sechs und 60 Jahren auf die für ihre Altersklasse zugeschnittene Schwimm- und Laufstrecke begeben, angefeuert von Hunderten von Zuschauern und Helfern.

TRImaS: Triathlon macht Schule

Triathlon ist eine Ausdauersportart, bekanntlich bestehend aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Zu komplex für den Schulsport? Nein, denn Triathlon bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten, Schülerinnen und Schüler im Schulsport motorisch vielfältig auszubilden.

Aus dieser Motivation heraus hat der TVN das Projekt TRImaS ins Leben gerufen. Ziel ist es, das Bewegungs-Angebot spielerisch zu vermitteln, positive Veränderungen des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens zu erreichen und Familien zum gemeinsamen Sporttreiben zu bewegen.

Dabei sollen natürlich der Spaß und die Begeisterung für den Triathlonsport nicht zu kurz kommen.

Das Triathlon Team Buxtehude bietet in Kooperation mit der Grundschule Harburger Straße für die dortigen Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 2 bis 4 seit September 2023 ein TRImaS-Angebot an. Über ein ganzes Schuljahr verteilt werden den Kindern alle drei Sportarten spielerisch näher gebracht.

Natürlich soll auch der Wettkampfgedanke nicht fehlen. Ziel des Projektes ist zum Abschluss die Teilnahme an einem richtigen Wettkampf, dem Swim & Run der Triathleten im Buxtehuder Heidebad. Vielleicht können wir ja einige neue TeilnehmerInnen fürs Kinder- und Jugendtraining gewinnen. Unsere Trainerinnen Sylvia Neuhaus und Ina Oltmanns freuen sich auf jeden Fall auf die Arbeit mit den Kindern und hoffen, dass die Begeisterung überspringt.

BSV VON 1862 JUNI 2023 INFOBOX Triathlon

Größe: 193 Mitglieder

Abteilungsleiter: Olaf Voß

Telefon: (04161) 74 95 00

E-Mail: triathlon@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können gerne dienstags-abend um 19 Uhr zum Probetraining ins Jahnstadion kommen

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/triathlon

SEIT ÜBER 100 JAHREN
MIT LIEBE GEBACKEN

BSV
Energie - Bündel®

BSV Brot
mit 30 Cent Soende
für die BSV-Mitglieder
Kupfer

BÄCKEREI WERK
Hillert
QUALITÄT, DIE SCHMECKT

baeckerei-hillert.de

WILD AUF WILD! 🐾

Jetzt edles Wildbret von Hirsch, Reh und Wildschwein an unseren Standorten oder per E-Mail an service@schoenecke.de vorbestellen. Saisonale **Rezepte** für Ihren nachhaltigen Wildgenuss auf www.schoenecke.de/blog/ und in unserem Kundenmagazin **tierisch.menschlich**.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Schönecke
– seit 1914 –

www.schoenecke.de/standorte



RUTH STAUDENMAYER
WILDSOMMELIÈRE

Wir bewegen Buxtehude!

Rekord-Teilnahme am Altstadtlauf-Training für Kinder!



Mit 290 Kindern meldet das Triathlon Team Buxtehude einen neuen Teilnehmer-Rekord beim Altstadtlauf-Training. Es dient der Vorbereitung auf die 2km und 5km Distanzen und steht inzwischen traditionell bei vielen Kindern und Eltern im Kalender.

An vier Donnerstags-Terminen vor dem Altstadtlauf rufen die Triathleten alle Buxtehuder Kinder auf, sich um 18.00 Uhr vorm Rathaus zu treffen, um eine Stunde gemeinsam zu trainieren. Das Ziel ist in erster Linie, den Kindern einen durchgängigen Laufbeizubringen – lieber langsam ohne Pause, als sprintend immer wieder anhalten zu müssen. Das führt meistens zu einer besseren Endzeit, und vor allem macht es mehr Spaß. Außerdem werden Lauftechnik und Koordination geübt.

Die Teilnehmer werden beim Eintreffen in drei Altersgruppen (5 bis 8 Jahre, 9 bis 11 Jahre, ab 12 Jahre) eingeteilt. So sind die Gruppen überschaubar und ein strukturiertes Training ist möglich. Denn das ist der Anspruch der Triathlon-Trainer Jane Voß, Emily Haase und Justus Bruhn – den Kindern Grundlagen mit dem Lauf-ABC zu vermitteln, Strecken zu laufen, die sie auf ihren Wett-

kampf vorbereiten und Athletikübungen zur Koordination und Beweglichkeit durchzuführen. Kein Teilnehmer soll sich überfordert fühlen und vor allem Spaß am Training haben.

Dass das Konzept aufgeht, zeigen die steigenden Teilnehmerzahlen. Natürlich ist auch der Anreiz von Laufshirt und Gutschein dafür mitverantwortlich; aber warum soll man Kinder in Bewegung nicht auch belohnen. Dazu dient die Registrierung beim Eintreffen. Nur wer mindestens zwei Mal teilnimmt, bekommt ein Shirt.

Mit der zusätzlichen Teilnahme am Altstadtlauf gibt es den begehrten Gutschein. Möglich wird das durch die finanzielle Unterstützung von Sport- und Modehaus Stackmann, der Firma Implantcast, dem Autohaus Tobaben und dem Aquarella & Heidebad.

Vielen Dank an Sponsoren, Organisatoren, Trainer und Helfer, die diese Veranstaltung im Sinne des BSV „Wir bewegen Buxtehude“ möglich machen. Wir sehen uns hoffentlich 2024.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann besuche uns auf der BSV Homepage bsv-buxtehude.de unter „Dein Sport“/„Triathlon“.

Kindersportschüler testen Triathlon

Die KinderSportSchule des BSV schickt motivierte und sportliche Kinder mit einer soliden Grundausbildung im Breitensportbereich an die Abteilungen des BSV. Dort können die Kinder im Alter zwischen 9 und 10 Jahren dann das erste Mal an spezifischem Training der Abteilung teilnehmen und den Sport für sich entdecken oder auch noch weitere Sportarten ausprobieren. Was für ein Luxus für die Abteilungen! Der Nachwuchs kommt von selbst – und das mit Macht.

Erstmals wurden im August 10 von 14 Kindern mit Interesse am Triathlon von der Abteilungsleitung und zwei Trainern im Jahnstadion empfangen. Es sollte die erste von insgesamt vier Trainingseinheiten sein: Zweimal Laufen, Rad fahren und Schwimmen haben Andrea Scheffer und Olaf Voss im Vorwege vereinbart und die Einheiten entsprechend organisiert. Das sollte den Kindern einen ersten Eindruck von der



Sportart Triathlon vermitteln, damit sie im Anschluss selbst entscheiden können, Triathlet oder Triathletin zu werden – oder eben auch nicht.

Unter Anleitung der Triathlon-Trainerinnen Jane Voß und Emily Haase haben die jungen Sportler bei den bei-

den Laufeinheiten das Lauf-ABC kennengelernt und spielerisch spezifische Wechselübungen von einer Disziplin zur nächsten gemacht.

Denn das ist die vierte Disziplin – wie jeder weiß, der schon mal einen Triathlon Wettkampf gemacht hat. Weiter ging

es mit dem Radfahren. Auf dem Parkplatz des Kraftwerks wurde von Trainer Axel Pfeiffer in erster Linie die Radbeherrschung geübt. Auf einem Parcours ging es um Hindernisse, enge Kurven, langsam fahren, mit dem Rad laufen können, aber auch um schnelles Auf- und Absteigen. Ein kleiner Wettkampfrundete das Training ab.

Die Schwimmereinheit unter Leitung von Katharina Zeidler war dann der Abschluss des Schnuppertrainings. Auf einer eigenen Bahn im Heidebad wurden technische Übungen und Wassergefühl vermittelt. Das Kraulen zu lernen hat für alle Kinder einen besonderen Reiz und somit auch ein hohes Interesse. Allerdings bedarf es dazu eines regelmäßigen Trainings unter Anleitung.

Allen Beteiligten hat dieses Schnuppertraining gefallen.

Kinder, die sich für Triathlon entscheiden, sind jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Euch.

Traumhaft schön: Rhön-Marathon!

Nach dem tollen Event der Mecklenburger Seen Runde 2022 – mit knapp über 300 km – kreisten die Gedanken in diesem Jahr wieder um eine Langstrecke.

Klar, dass dieses Mal 300 km nicht reichen würden. Bernd machte den Vorschlag, am Rhönmarathon Bimbach 400 teilzunehmen. Da wir in der Entscheidungsfindung spät dran waren, hieß es, sich schnell einen der begehrten Plätze zu sichern, frei nach dem Motto: Erst buchen, dann nachdenken!

Jetzt konnten wir uns mehr oder weniger entspannt den Zahlen widmen:

Bimbach 400 bedeutet am 1. Tag 159 km mit 2.100 hm (Höhenmeter) und am 2. Tag 256 km mit stolzen 4.700 hm – das macht in Summe 415 km mit 6.800 hm. Anhand der doch recht „schonungslosen“ Zahlen und dem aktuellen Trainingszustand auf dem Rennrad war ich mir auf einmal nicht mehr so sicher, ob zuerst nachdenken nicht doch die sinnvollere Alternative gewesen wäre...

Insgesamt sind wir aber durch unser wöchentliches BSV MTB-Training recht gut über den Winter gekommen. Im April waren Bernd und ich mit unseren Radsportfreunden noch eine Woche



mit dem Rennrad auf Mallorca.

Danach folgten neben dem normalen wöchentlichen Training einige lange Trainingseinheiten mit mehr als 200 km. Diese Ausfahrten halfen sehr gut, um sich an eine lange Zeit im Sattel zu gewöhnen. Es macht schon einen Unterschied, ob man 3,5 oder 7 Stunden am Stück trainiert.

Der Slogan vom RSC'77 Bimbach lautet: Pfingsten fährt man in Bimbach! Also, ab nach Bimbach!

Judith, Bernd und ich reisten einen

Tag vorher mit dem Auto an und hatten noch genug Zeit, um unsere Startunterlagen abzuholen und die einmalige Atmosphäre zu schnuppern, die jede größere Veranstaltung mit sich bringt.

Der RSC'77 Bimbach hatte grandios aufgeföhren. Das Wetter war traumhaft, die Stimmung entspannt und im Festzelt wurden alle Marathonstrecken (B mit 182 km, C mit 212 km und E mit 256 km) auf einer Leinwand vorgestellt. Klar, dass unsere Tour unter E wie EXTREM lief und uns meine Partnerin Judith kurz nach der Präsentation fragte, ob das wirklich unser Ernst wäre.

Judith hatte sich für eine der RTF-Strecken angemeldet und ging tapfer ohne Begleiter auf die Strecke. Trotz der Anstiege war sie mehr als zufrieden und wäre dann doch gern die etwas längere Strecke geföhren.

Unsere 1. Etappe hatten wir ziemlich gut überstanden. Hier half es auch, dass Bernd ein sehr gutes Gespür für das richtige Tempo hatte. Unser Motto: Nur nicht übertreiben und den Motor – sprich die Beine – nicht überfordern.

Am 2. Tag ging es gegen 06.00 Uhr an den Start. Es sollte ein traumhafter Tag werden, der morgens allerdings recht kühl begann. Egal, Windjacke drüber und los.

Wie auch am Vortag war die Orga-

nisation eine glatte 1. Tolle Richtungspfeile, der GPX-Track passte, die Verpflegungsstationen waren top und die Streckenwahl einfach nur schön. Wie schon am Vortag hatte Bernd das richtige Gespür fürs Tempo. Wir sind einfach super über die Strecke gekommen, haben uns bei den teilweise sehr schnellen Abfahrten zurückgehalten und auf geraden Stücken auch mal laufen lassen.

Judith empfing uns winkend im Ziel und machte noch ein Finisherfoto. Stolz auf unsere Leistung gönnten wir uns ein oder zwei alkoholfreie Biere.

Auf diesem Weg nochmals vielen Dank an den RSC'77 Bimbach für die tolle Organisation.

Und wie sollte es auch anders sein, am nächsten Tag kreisten unsere Gedanken bereits um ein mögliches Event in 2024. Ziel wird die „Vätternrundan“ im Juni 2024 sein. Das sind 315 km am Stück rund um den Vätternsee...

Es ist eine der größten Veranstaltungen dieser Art mit insgesamt über 20.000 Teilnehmern auf allen Strecken. Die Anmeldung startete am 1. September 2023.

Sportliche Grüße
Lars

walk with us

Ausbildung bei implantcast

Dich erwarten erfahrene und engagierte Ausbilder, beste Übernahmechancen, umfangreiche Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb des Unternehmens und viele weitere Vorteile.

Bewirb Dich und werde Teil des ic-Teams!

Lüneburger Schanze 26 | 21614 Buxtehude
personal@implantcast.de


implantcast




INFOBOX

Radsport

Größe: 67 Mitglieder
Abteilungsleiter: Lars Groß
stellv. Abteilungsleiter: Erik Manke
Telefon: BSV-GS (04161) 34 82
E-Mail: radsport@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
 Interessierte sind bei jedem Training willkommen und können das Angebot unverbindlich „testen“.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?
 RTF, 5. Mai 2024

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



... und als stolze Finisher nach insgesamt 415 Kilometern im Ziel!



MTB: Mountainbike-Saison beginnt Ab ins Gelände!

Seit dem 21. Oktober läuft wieder unsere samstägliche MTB-Saison. Das Training führt uns durch die wunderschönen Landschaften von Fischbeker Heide, Rosengarten und Harburger Berge.

Für die Teilnahme am MTB-Training ist eine gute Grundkondition erforderlich. Es ist vorteilhaft, wenn bereits Erfahrungen im Gelände vorhanden sind.

Gern könnt ihr bei uns reinschnuppern!

Treffpunkt ist jeden Samstag um 12.50 Uhr beim Restaurant Mariso in Buxtehude, Lüneburger Schanze.

Wir fahren dann gemeinsam nach

Wulmstorf (Bushaltestelle Hellbergweg), um von dort aus für gut 1,5 Stunden ins Gelände zu starten. Ein Treffen direkt in Wulmstorf ist auch möglich. Weitere Voraussetzungen:

- Helmpflicht
 - Handschuhe
 - Passendes MTB oder bei entsprechenden Fähigkeiten ein Gravelbike
 - Handy
 - Verpflegung, Getränk und eventuell eine Kleinigkeit zu essen
- Bitte meldet euch bei Interesse vorab bei mir an unter

radsport@bsv-buxtehude.de

Lars Groß,

Abteilungsleiter Radsport



Bei uns bleiben keine Wünsche offen!



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

Was gibt es Neues bei

Was ist neu?

Auch in diesem Jahr stellt die Judo-Abteilung wieder unter Beweis, was ein aktiver Verein alles leisten kann, wenn alle mithelfen.

Wir freuen uns nicht nur über neue Trainer und viele erfolgreich abgelegte Gürtel-Prüfungen, sondern auch über etliche Wettkampf-Erfolge. Insbesondere jedoch freuen wir uns über einige neue Gruppen, mit denen wir im August gestartet sind.

Warum Judo?

Das Wort Judo kommt aus dem Japanischen und lässt sich mit „der sanfte

Weg“ übersetzen. In der Tat ist Judo eine verhältnismäßig verletzungssarme Kampfsportart.

Beim Judo geht es nicht nur um das gegenseitige Reißen und auf den Boden werfen, sondern vielmehr um das geschickte Einsetzen von Techniken, mit minimalem Kraftaufwand und maximaler Wirkung.

Es geht um Fairness, Freundschaft, Respekt und auch Disziplin und Selbstbeherrschung.

Judo beschreibt nicht nur einen Sport, sondern ein Lebensgefühl! Judo erstreckt sich weit über den Mattenrand hinaus und beeinflusst positiv auch andere Bereiche im Leben.

Probieren Sie es gerne einmal aus!

Ippon-Königin und Hilfstrainerin

Seit Sommer begrüßen wir nun auch Japneet bei uns im Team. Mit 12 Jahren ist sie unsere jüngste Hilfstrainerin und hilft in mehreren Gruppen mit. Japneet hat vor vier Jahren mit Judo begonnen und sich innerhalb dieser Zeit mit viel Schweiß, Mut und Durchhaltevermögen hochgearbeitet.

Wie lange machst Du schon Judo?

Seit 4 Jahren.

Warum machst du Judo?

Es macht mir Spaß und hilft mir, konzentrierter zu arbeiten, nicht nur beim Sport, sondern auch in der Schule. Außerdem sind die Freundschaft und Fairness auf den Matten richtig toll.

Ippon-Königin mit 7 Siegen in unterschiedlichen Wettkämpfen dieses Jahr – wie hast Du das geschafft?

Ich bin am liebsten jeden Tag auf den Matten!

Deinschönstes Erlebnis auf den Matten?

Die Prüfung zum gelb-orange Gurt, da war ich richtig stolz!

Warum sollte man Judo machen?

Weil es Spaß macht!



Unsere neue Frauengruppe

Lange hat es gedauert, doch seit September läuft in der Judo-Abteilung das Pilotprojekt „Frauengruppe“. Jeden Montag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr findet ein reines Frauen-Training auf den Matten statt.

Von 14 bis 99 Jahren dürfen Anfängerinnen hier ihre ersten Würfe und Techniken und somit erste Erfahrungen im Judo sammeln sowie Wiedereinsteigerinnen einen Weg zurück auf die Matten finden.

Beim Training wird ein ganzheitlicher Sportansatz verfolgt: Durch Krafttraining, Koordination und Ausdauer verbessert sich dein Körpergefühl und erhöht dein Selbstvertrauen. Zusätzlich fördert Judo Disziplin und Durchsetzungsvermögen. Wesentliche Elemente des Trainings sind Spaß am gemeinsamen Auspowern, Judotechniken, Fallübungen, Krafttraining, Selbstver-

teidigung sowie Yoga-Elemente.

Unsere neue Trainerin Corinna ist seit 2022 aktives Mitglied der Judo-Abteilung und übernimmt mit der Montagsguppe ihr erstes eigenes Training. Das Frauentraining richtet sich gezielt an alle Frauen und Mädchen ab 14, die in einer geschützten Atmosphäre sowohl ihre Fitness verbessern als auch erste Einblicke in einen Kampfsport gewinnen wollen.

Wann: Montags, 19.00 bis 20.30 Uhr

Wer: Frauen ab 14 Jahren

Trainerin: Corinna Marquardt – 1. Dan

Interesse? Probetraining ist jederzeit auch ohne Absprachen möglich. Mitbringen sollte man eine lange Trainingshose und ausreichend Wasser.

Infos gibt es bei Corinna Marquardt unter (04161) 70 43 857 oder montags auf der Matte.

IMPRESSUM

Dieses Sonderheft „BSV-AKTUELL“ erscheint am 1. November 2023 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 und Christin Becking unter Mitwirkung der BSV-Abteilungsleiter und der BSV-Geschäftsstelle

Anzeigen: Timm Hubert, Tel. (04161) 99 46 112, E-Mail: timm.hubert@bsv-live.de

Satz/Gestaltung: Ulrich Heinsen, info@uh-medien.de

Druck: Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG, Glückstädter Straße 10, Stade

Herausgeber (und verantwortlich für den Inhalt): Handball-Marketing, Viverstr. 2, 21614 Buxtehude, Tel. (04161) 99 46 1-0, Fax (04161) 99 46 129

Geschäftsführer: Timm Hubert, Peter Prior · **Internet:** www.bsv-live.de

E-Mail: info@bsv-live.de · **Druck-Auflage:** 50.000

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

BSV-Handball im Internet: www.bsv-live.de

DAS ANGEBOT DER JUDO-ABTEILUNG

alle Trainingsstunden in der kleinen Sporthalle der Halepaghen-Schule

Mo	16.00 – 17.30	Fortgeschrittene U12	Hans-Heinrich Cohrs
Mo	17.30 – 19.00	Wettkampfgruppe U12/U15	Hans-Heinrich Cohrs
Mo	19.00 – 20.30	Frauen ab 14, Anfänger und Wiedereinsteiger	Corinna Marquardt
Di	17.45 – 19.15	Anfänger ab 6 Jahre (nach den Sommerferien)	Birgit Mizera
Di	19.30 – 21.30	Erwachsene und U 17	Hans-Heinrich Cohrs
Mi	17.00 – 18.30	Anfänger ab 6 Jahre (nach den Osterferien)	Joachim Reichardt
Mi	18.30 – 20.00	Wettkampfgruppe U14/U 17	Joachim Reichardt
Mi	20.00 – 21.30	Anfänger und Wiedereinsteiger Erwachsene	Joachim Reichardt
Do	17.00 – 19.00	Fortgeschrittene U11/U14	Marleen Völz/Malte Hoppe
Fr	16.30 – 17.45	Spielend Judoka werden	Leonie Freitag
Fr	18.00 – 19.30	Anfänger 14 bis 18 Jahre	Michael Bube
Fr	19.30 – 21.30	Erwachsene und U 17	Michael Bube

den Judokas im BSV?

Zum 10. Mal Altstadtlauf!

Ganz getreu dem Motto „Warum etwas ändern, wenn es gut läuft?“ hat die Judo-Abteilung des BSV unter dem Namen „BSV Judo Fit“ nun zum 10. Mal am Buxtehuder Altstadtlauf teilgenommen.

Mit etlichen Platzierungen unter den ersten Zehn der entsprechenden Altersklasse war der Lauf ein voller Erfolg. Mit dabei waren wieder Spaß, Fairness und natürlich unsere Fans, um die Läufer nochmal auf den letzten Metern zu unterstützen.

Zum 10-jährigen Jubiläum darf natürlich ein ganz großes Dankeschön an unsere Sponsorin Wiebke Siemsen nicht fehlen, die seit Beginn unseren Läufern eine sichere Anlaufstelle mit Snacks und Getränken in ihrer Praxis in der Ritterstraße zur Verfügung stellt.



Endlich wieder Wettkampf

Zum ersten Mal seit Corona sind in dieser Saison wieder sechs Kämpfer des BSV in der Hamburg Liga als Fremdstarter für den Sportclub Alstertal-

Langenhorn SCALA am Start. Am 1. September fand der zweite Kampftag in der Sporthalle des Bramfelder SV statt. In neun Gewichtsklassen traten die Judoka zunächst gegen den Harburger TB an und konnten souverän mit 7:2 gewinnen. Der BSV-Judoka Manuel Sonne gewann seinen Kampf in der Gewichtsklasse 90 kg nach kurzer Kampfzeit mit einem klaren Ippon. Einen weiteren Sieg trug Damaris Klotzsche bei, die ihre Gegnerin in der Gewichtsklasse +63 kg mit Haltegriff zur Aufgabe zwang.

Auch für weitere Judoka aus unserer Abteilung war die Hamburg Liga ein perfekter Wiedereinstieg in den Wettkampf. So berichten die neuen Kämpfer: „Es war eine großartige Erfahrung, in einem gesicherten Rahmen mit dem Kämpfen wieder anzufangen. Auch wenn kein Sieg erzielt wurde, haben wir daraus gelernt und wissen, was wir das nächste Mal besser machen können.“

Neuer Kurs: Anfänger 14 bis 18

Was macht den Judo sport so besonders, dass sich so viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene für diesen Sport begeistern? Judo ist vor allem eine Sportart, die für jeden (!) – unabhängig von Fitness, Vorerfahrung oder Gesundheit – geeignet ist; es ist also nie zu spät, mit Judo zu beginnen. Und vor allem: Judo verbindet!

Judoka lernen nicht nur ihren Körper besser kennen und schulen ihre Koordination, Kondition und ihr Körpergefühl, sie stärken auch ihren Charakter: Judo versucht nicht nur technisches Wissen und Können zu fördern.

Angefangen beim richtigen Fallen, das auch abseits der Judomatte nützlich ist, über das Erlernen von Stand- und Bodentechniken, das Verstehen und Erlernen verschiedener Kata, die intensive Vorbereitung auf Wettkämpfe – es gibt viele Möglichkeiten, Neues zu ent-

decken und zu erlernen, frei nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“. Das Ziel kann also eine Breitensportbetätigung oder auch der leistungsorientierte Wettkampfsport sein.

Nach den Herbstferien ab dem 27. Oktober bietet die Judo-Abteilung des Buxtehuder Sportvereins freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr in der kleinen Sporthalle der Halepaghenschule mit ihrem Top-Trainer Michael Bube die Möglichkeit, ganz neu mit Judo anzufangen oder wieder in ein Training einzusteigen.

Unser Angebot: Einfach mal unverbindlich reinschauen! Infos gibt es beim Trainer Michael Bube (04161) 82 802 oder beim Abteilungsleiter Hans Heinrich Cohrs (04161) 30 13 20 oder judo@bsv-buxtehude.de
Wann? Freitags, 18.00 bis 19.30 Uhr
Wer: Jugendliche von 14 bis 18 Jahren
Trainer: Michael Bube – 4. Dan

Unsere „Spielend Judoka“

Auch für unsere Kleinsten bieten wir freitags um 16.30 Uhr ein Training an. In spielerischer Form können hier Kinder zwischen 3 und 6 Jahren ihre ersten Schritte auf der Matte machen.

Mit vielen Spielen werden Kondition und Koordination gefördert. Unsere Trainer machen ebenfalls erste judospezifische Übungen und trainieren Beweglichkeit, Gleichgewicht und helfen bei ersten Fallübungen.

Auch über die sportliche Aktivität hinaus wirkt Judo sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Die Kinder erlernen hier erste Regeln des respektvollen Miteinanders, Disziplin

auf den Matten und steigern ihr Selbstbewusstsein. Du bist auf der Suche nach einem geeigneten Sport für dein Kind? Dann kommt vorbei oder kontaktiert uns unter judo@bsv-buxtehude.de.

Mitbringen solltet ihr bequeme langärmelige Trainingskleider, Schlappen für den Weg zur Matte und etwas zu trinken. Wir freuen uns auf jedes Kind, und die Eltern sind herzlich dazu eingeladen, zuzuschauen oder auch selbst erste Schritte auf den Matten zu machen!
Wann: Freitags 16.30 bis 17.45 Uhr
Wer: Kinder 3 bis 6 Jahre
Trainer: Leonie Freitag und Damaris Klotzsche



INFOBOX

Judo

Größe: 232 Mitglieder

Abteilungsleiter: Hans-Heinrich Cohrs,
Telefon: (04161) 301320

stellvertr. Abteilungsleiterin: Damaris
Klotzsche, Telefon: (0176) 63 108 281

E-Mail: judo@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

In jeder Trainingsgruppe (siehe Trainingsplan rechts) kann man sich den Judo-Sport mal aus der Nähe ansehen.

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?

Die aktuellen Termine findet Ihr auf unserer Homepage

Weitere Infos im Internet:

www.judobsv.de

Ein Jahr Sportanlage am Brillenburgsweg – ein Überblick auf 12 Seiten!

Das KRAFTWERK lebt!

Vor genau einem Jahr kündigten wir in der „BSV-aktuell“ die Eröffnung unserer neuen Sportanlage „Kraftwerk“ an. Anfang dieses Jahres war es dann endlich soweit: Das Kraftwerk ging an den Start! Und das sehr erfolgreich.

Viele interessierte Menschen sind zur Eröffnung gekommen und waren begeistert von den neuen Angeboten. Seitdem können wir stetig neue Mitglieder im Kraftwerk begrüßen. Wir sind sehr glücklich, dass wir nun auch im Vormittagsbereich vor allem unseren älteren Mitgliedern Angebote machen können und nicht mehr (nur) an die Zeiten der Schulsportanlagen gebunden

sind, in denen erst ab dem späten Nachmittag die Nutzung möglich ist.

Im Fitnessbereich können sich alle im Herbst auf neue Kurse freuen, z.B. mit unserer Trainerin und Physiotherapeutin Henrike Matthies, die mit dem Kurs „Physiofit“ und „Starke Körpermitte“ ganz neu an den Start geht. Oder unsere Kurse „BALLance“, „Yonga“, „Tabata“ und vieles mehr.

Aber auch unsere Kindersportschule (KISS), die im Kraftwerk in der sehr gut ausgestatteten Sporthalle untergebracht ist, hat schon viele Kinder beim Ausprobieren verschiedenster Sportarten glücklich gemacht.

Unsere Kampfsportler können sich ebenfalls über mehr Mitglieder freuen, die das neue Kampfsport-Equipment mehrmals die Woche für ihr Training nutzen. Auch ein neuer Boxring gehört zur Ausstattung.

Außerdem ist unser Kraftwerk auch Ausbildungsstudio für das IFHIAS-Institut, in dem wir Trainer in dem Kursformat „Hot Iron – Langhantel – Kraft-Ausdauertraining“ ausbilden.

Und im Januar nächsten Jahres geht unser Ernährungskurs „9 Kilo in 9 Wochen“ in die 2. Runde. Ein Kompakt-Paket aus Ernährungsberatung und Sport, gemeinsam in einer festen

Gruppe – 9 Wochen lang.

Na, neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei und probieren Sie kostenfrei bis zu 3x unsere Angebote aus. Aber das Beste ist: In beiden Sportanlagen, Kraftwerk und CitySport, können alle Sportkurse parallel für nur einen geringen Zusatzbeitrag von Montag bis Sonntag genutzt werden. Für Unentschlossene gibt es die 8er Karte, mit der ohne Mitgliedschaft 8 x Kurse Ihrer Wahl gebucht werden können.

Wir freuen uns auf Sie!

Alle Infos zu Vereins- und Zusatz-Beiträgen auf Seite 47



Der Kursraum I im vereinseigenen Kraftwerk wird von vielen Gruppen für Fitness- und Rehasport genutzt.

Swinegel Waschpark Buxtehude
SB-Fahrzeugpflege

...sauber bleiben!

schonend • gründlich • umweltfreundlich • Konrad-Adenauer-Allee 5 • 21614 Buxtehude



Der Kursraum I mit 145 m² wird für Fitness- und Reha-Sport genutzt.



Power-Frau!
Leonie trainiert die Gruppe „Hot Iron Langhantel Kraft-Ausdauertraining“ – siehe auch Seite 23



Die große Sporthalle im KRAFTWERK ist 300 m² groß, sportliche Heimat von Kindersportschule und den Kampfsport-Gruppen.



Fix was los im KRAFTWERK



Fit ab 70

Hier werden Gleichgewicht, Koordination, aber auch Kraft und Ausdauer in einem moderaten Training auf und mit dem Hocker trainiert.

Der Kurs besteht zur Zeit aus 10 Teilnehmern. Die Trainerin Anja freut sich über weitere Interessierte, die mit viel Spaß und Elan dabei sind.

Übrigens: Senior der Gruppe ist

Hein Gütersloh (sitzend, 2. von rechts), der im Sommer seinen 95. Geburtstag gefeiert hat und der letzte noch lebende Aktive ist, der den Buxtehuder SV am 24. November 1945 neu gründete.

Bis zu 3 x kann kostenfrei ausprobiert werden.

Immer donnerstags von 10.00 bis 10.45 Uhr im Kraftwerk.

Mit dem Umbau der ehemaligen Werkhalle im Brillenburgsweg 27e hat sich der BSV einen langersehnten Wunsch erfüllt: Eine eigene Sportanlage, in der jeder willkommen ist: Von jung bis alt, Anfänger und erfahrener Sportler, Breiten- und Leistungssportler.

Das Kraftwerk ist eine moderne Sportanlage, der barrierefreie Zugang inklusive WC mit Dusche und Umkleidekabine macht auch Sport für Menschen mit Behinderungen möglich.

Wegen des großen Parkplatzes vor dem Eingang und einer Bushaltestelle in direkter Nähe ist das Kraftwerk einfach zu erreichen.

Das KRAFTWERK bietet Sportmöglichkeiten auf 850 m²:

- eine Sporthalle (300 m²) Herzstück der Anlage und sportliche Heimat von Kindersportschule und Kampfsport.
- Kursraum I (145 m²) als Fitness- und Gymnastikraum für Gruppenfitnesskurse, Gesundheits- und Reha-Sport.
- Kursraum II (45 m²) für Baby- und Entspannungskurse, Ernährungsberatung.
- Outdoor-Sportanlage (93 m²) mit Slingtrainer, Dip Bank, Barren, Sit-up Bank, Step sowie Hangelstrecke mit Klimmzug. Mithilfe der kostenlosen Kompan App kann selbstständig an den Geräten mittels QR-Code trainiert werden.



FOTO: ISTOCKPHOTO/TJANNA87

Dauerhaft abnehmen – der BSV unterstützt Sie dabei!

Dass ein großer Teil der deutschen Bevölkerung übergewichtig ist und damit ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzkreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen besitzt, ist seit vielen Jahren bekannt. Ebenso wissen wir heutzutage sehr genau, worauf die kontinuierliche Zunahme von Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) zurückzuführen ist: Verkürzt gesagt, nehmen die Deutschen zu viele Kalorien auf und bewegen sich zu wenig.

Leider scheinen diese Erkenntnisse jedoch nicht auszureichen, um den Trend zu stoppen. Wir als Buxtehuder Sportverein (BSV) engagieren uns seit über 150 Jahren für einen gesunden und bewegten Lebensstil der Buxtehuder Bevölkerung.

Am 18. Januar 2024 geht unser neuer Kurs „9 Kilo in 9 Wochen“ in die 2. Runde, mit dem wir viele Menschen dabei begleiten, ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen. Unser Ansatz ist, von Beginn an den Teilnehmern einerseits aufzuzeigen, wie sie sich derzeit ernähren und wo sich Kalorienfallen verbergen, ihnen Tipps für eine geschmackvolle, kalorienbewusste und gesunde Ernährung zu geben und sie zu begleiten, eine Ernährungsweise zu verändern, dass diese dauerhaft beibehalten werden kann. Einseitige, langweilige oder radikale Diäten und Ernährungs-

konzepte lehnen wir ab. Andererseits zeigen wir den Teilnehmern einen großen Überblick über Sport- und Bewegungsmöglichkeiten. Dabei zeigt sich immer wieder: Jeder hat andere Bedarfe und Vorlieben und viele haben den für sie idealen Sport noch nicht gefunden. Gemeinsam suchen wir nach dem Sport, der zu Ihnen passt.

Am 18. Januar 2024 beginnt unser Abnehmkurs in unseren neuen Räumlichkeiten im Kraftwerk, Brillenburgsweg 27e. Innerhalb der neunwöchigen Laufzeit können die Teilnehmer fast das gesamte Sportprogramm des BSV ohne zusätzliche Kosten nutzen. Zudem wird mit den Teilnehmern innerhalb von 9 Sitzungen (immer donnerstags 17:30 Uhr) ein fundiertes Ernährungswissen aufgebaut; nebenbei werden Tipps und Tricks verraten, individuelle Vorschläge gemacht und Ernährungsmythen aufgelöst.

Jeder, der sich jetzt für eine Teilnahme interessiert, wendet sich bitte telefonisch an unsere Geschäftsstelle unter (04161) 34 82 (zu den Geschäftszeiten). Dort werden Ihnen gerne alle Fragen zum Kurs oder zu weiteren Gesundheitsangeboten des BSV beantwortet. Schauen Sie auch gerne online vorbei unter www.bsv-buxtehude.de

Wir freuen uns auf Sie!

Nina Djafari Vorstandssprecherin



HELDEN DER ZUKUNFT

Werde ein Held und installiere die Technik der Energiewende. Starte durch in die Zukunft mit NDB TECHNISCHE SYSTEME! Bewirb Dich jetzt!



AUSBILDUNGSANGEBOT W/M/D

- » Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik
- » Trockenbaumonteur
- » Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- » Maurer
- » Holz- und Bautenschützer
- » Kaufmann für Büromanagement
- » Technischer Systemplaner
- » Kaufmann für IT-Systemmanagement



DUALER STUDIENGANG

- » Betriebswirtschaftslehre
- » Gebäudetechnik
- » Management Erneuerbarer Gebäudeenergie-technik
- » Elektrotechnik
- » Bauingenieurwesen

NDB TECHNISCHE SYSTEME · ROBERT-BOSCH-STRASSE 11
21684 STADE · 04141 523-01 · KARRIERE@NDB.DE



NDBTechnischeSysteme



ndb_technische_systeme



Heißes Eisen!

Das Kursformat „Hot Iron Langhantel Kraft-Ausdauertraining“ findet jeden Dienstag um 18.30 Uhr und Mittwoch um 19.15 Uhr jeweils im Kursraum 1 im KRAFTWERK statt – mit Leonie.

Drei neue Kurse mit der Physiotherapeutin Henrike Hansen

Beckenbodentraining

Dienstag 11 Uhr

In diesem Kurs trainieren wir bewusst und gezielt die Beckenboden-Muskulatur. Du lernst die einzelnen Beckenbodenmuskeln zu aktivieren und dadurch Inkontinenzbeschwerden und Rückenschmerzen zu lindern bzw. ihnen vorzubeugen.

Außerdem erhältst Du mehr Sicherheit im Alltag, eine bessere Haltung, mehr

Energie und Kraft. Dieser Kurs für Frauen umfasst 8 Trainingseinheiten.

Kursinhalt

- Entlastung des Beckenbodens
- Körperwahrnehmung
- Aktivierung,
- Kräftigung und
- Dehnung des Beckenbodens
- Tipps für den Alltag
- Infos zum Thema Beckenboden
- Entspannung

Starke Körpermitte

Dienstag 10 Uhr

Hier liegt der Fokus auf der Körpermitte, um mehr Stabilität, innere Stärke und Balance im Alltag zu erreichen.

Wir trainieren das Zentrum des Körpers, tiefe Rückenmuskulatur, Bauch- und Beckenboden-Muskulatur. Eine starke Körpermitte ist wichtig, um Wechseljahres-Beschwerden, die durch hormonelle Einflüsse begünstigt werden, wie Rückenschmerzen und Inkontinenz, vorzubeugen bzw. sie zu minimieren.

Kursinhalte:

- Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur
- Aktivierung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Dehnung
- Entspannung

PhysioFit

Dienstag 9 Uhr

In diesem Kurs trainieren wir gezielt und schonend bestimmte Körperpartien und Gelenke, z. B. Schulter, Rücken, Wirbelsäule, Hüfte und Kniegelenk, um Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.

Kursinhalte:

- Körperwahrnehmung
- Beweglichkeit erhalten & verbessern
- Kräftigung
- Dehnung
- Koordination
- Entspannung
- Tipps für den Alltag



Henrike Hansen ist ausgebildete Physiotherapeutin und bietet jetzt im KRAFTWERK neue Kurse an.



BALLance

Die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode führt schon nach wenigen Minuten zur spürbaren Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur, wodurch eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule bis zu 3 cm erfolgt, das

heisst weniger Druck und weniger Schmerzen.

Probieren Sie es aus! Sie werden begeistert sein!

Montag 17.00 bis 17.45 Uhr im Kursraum I im Kraftwerk mit Johanna

Das Angebot in den Sportanlagen des BSV



Der BSV hat zwei eigene Sportanlagen in Buxtehude: **KRAFTWERK** Brillenburgsweg 27e und **CITYSPORT** Poststraße 7–9 (Rückseite vom Einkaufsmarkt). Hier finden Sie alle Angebote in diesen beiden Anlagen auf einen Blick.

Dein Kraftwerk: Alle Kurse Fitness/Rehasport

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00 - 09:45 GOOD-MORNING-WORKOUT Kursraum I mit Leonie		09:00 - 09:45 PHYSIO-FIT Kursraum I mit Henrike	08:45 - 10:00 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea	08:30 - 09:15 FASZIENPILATES Kursraum I mit Johanna		09:00 - 09:45 FIT IN DEN TAG Kursraum I mit Anja	09:45 - 10:30 REHASPORT OHNE VO Kursraum I mit Rita	08:45 - 10:00 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea	
10:00 - 10:45 FIT AB 60 Kursraum I mit Leonie		10:00 - 10:45 STARKE KÖRPERMITTE Kursraum I mit Henrike	10:00 - 11:15 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea	09:15 - 10:00 REHA NEUROLOGIE Kursraum I mit Johanna		10:00 - 10:45 FIT AB 70 Kursraum I mit Anja	10:45 - 11:30 REHASPORT OHNE VO Kursraum I mit Rita		
11:00 - 11:45 BODY-WORKOUT Kursraum I mit Leonie		10:00 - 10:45 YONGA Sporthalle mit Anja	11:00 - 11:45 BECKENBODENGYM. Kursraum I mit Henrike	10:00 - 10:45 PILATES Kursraum I mit Johanna	10:00 - 10:45 GOOD-MORNING-WORKOUT Sporthalle mit Sabrina	11:00 - 11:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Anja	11:45 - 12:30 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Rita		
		11:00 - 11:45 AROHA Sporthalle mit Anja			11:00 - 11:45 NEUROKINETIK Sporthalle mit Johanna	12:00 - 12:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Anja	15:00 - 16:00 JAZZ DANCE ab 7 J. Kursraum I mit Sara		
		12:00 - 12:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Anja					16:00 - 17:00 JAZZ DANCE ab 10 J. Kursraum I mit Sara		
		16:00 - 16:45 REHASPORT NEUROLOGIE Kursraum I mit Johanna				16:00 - 17:00 JAZZ DANCE ab 13 J. Kursraum I mit Claudia			
		17:00 - 17:45 REHASPORT NEUROLOGIE Kursraum I mit Johanna		15:45 - 16:15 FUNKTIONSTRAINING Kursraum I mit Anja		17:00 - 18:30 JAZZ DANCE ab 16 J. Kursraum I mit Claudia			
17:00 - 17:45 BALLance Kursraum I mit Johanna	18:00 - 18:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum II mit Rita	17:45 - 18:30 FASZIENPILATES Kursraum I mit Johanna		17:00 - 17:45 PILATES Kursraum I mit Johanna		18:30 - 19:15 BODYWORKOUT Kursraum I mit Nina	18:30 - 20:00 XXL-FITNESS Kursraum I mit Sven		
18:00 - 19:00 ZUMBA Kursraum I mit Sandra				17:45 - 18:30 Starke Körpermitte Kursraum I mit Nicola		19:30 - 20:00 Uhr STRETCH & RELAX Kursraum I mit Nina			
19:00 - 19:45 STARKER RÜCKEN Kursraum II mit Rita		18:30 - 19:30 HOT IRON (Langhantel-Workout) Kursraum I mit Leonie	19:15 - 20:00 YONGA Kursraum II mit Anja	18:30 - 19:15 MOBILITY Kursraum I mit Nicola	18:00 - 19:00 OUTDOOR FUNCTIONAL Outdoorsportanlage mit Leonie				
19:00 - 20:00 STRONG Kursraum I mit Sandra		19:30 - 20:15 Uhr TABATA Kursraum I mit Leonie		19:15 - 20:15 HOT IRON (Langhantel-Workout) Kursraum I mit Leonie					

Dein Citysport – Dein Sport im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.45 Uhr REHASPORT OHNE VO mit Johanna		09.00 - 09.45 Uhr OSTEOPOROSE + DIABETES mit Angela	09.00 - 10.00 Uhr WIRBELSÄULENSPORT mit Johanna	08.30 - 09.15 Uhr RÜCKEN FIT mit Anja
10.00 - 10.45 Uhr REHASPORT OHNE VO mit Johanna	10.00 - 10.45 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Rita	10.00 - 10.45 Uhr ORTHOPÄDIE mit Angela	10.00 - 11.00 Uhr PILATES mit Johanna	09.15 - 10:00 Uhr BALLance mit Anja
11.00 - 11.45 Uhr REHASPORT OHNE VO mit Johanna	11.00 - 11.45 Uhr REHA LUNGE mit Johanna	11.00 - 11.45 Uhr REHA BEI KREBS mit Birgit	11.15 - 12.00 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Johanna	10.30 - 11.15 Uhr REHA LUNGE mit Anja
	12.00 - 12.45 Uhr REHA LUNGE mit Johanna	12.00 - 12.45 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Birgit	12.00 - 12.45 Uhr BALLance mit Johanna	11.30 - 12.15 Uhr REHA HOCKERGYM. mit Anja
13.00 - 13.45 Uhr REHASPORT NEUROLOGIE mit Johanna				12.30 - 13.15 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Anja
	15.00 - 15.45 Uhr REHASPORT OHNE VO mit Anja	14.30 - 15.15 Uhr TANZMINIS 5 - 7 J. mit Alina	14.00 - 14.45 Uhr REHA LUNGE mit Birgit	13.30 - 14.00 Uhr FUNKTIONSTRAINING mit Anja
16.00 - 16.45 Uhr REHA LUNGENSport mit Birgit	16.00 - 16.45 Uhr REHASPORT OHNE VO mit Anja	16.00 - 16.45 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Rita	15.00 - 16.15 Uhr SENIOREN BLEIBEN IN SCHWUNG mit Iris	
17.00 - 17.45 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Birgit	17.00 - 17.45 Uhr REHASPORT OHNE VO mit Anja	17.00 - 17.45 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Rita		17.30 - 19.00 Uhr JAZZ DANCE Leistungsgruppe ab 17 J. mit Claudia
18.00 - 19.00 Uhr STARKER RÜCKEN mit Birgit	18.00 - 18.45 Uhr REHA ORTHOPÄDIE mit Anja	18.00 - 19.00 Uhr AROHA mit Anja	18.00 - 19.00 Uhr PILATES mit Birgit	
19.00 - 20.00 Uhr YOGA		19.00 - 20.00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING mit Birgit	19.00 - 20.00 Uhr PILATES mit Birgit	19.00 - 20.00 Uhr CHOREO DANCE ab 25 J. mit Claudia
20.00 - 21.45 Uhr JAZZ DANCE ab 18 J. mit Claudia				

Erklärung zu beiden Stundenplänen

ROT:	Fitnesskurse	Anmeldung online oder über die Geschäftsstelle
BLAU:	Rehasport	Anmeldung in der Geschäftsstelle
GELB:	Gesundheitssport	Anmeldung online oder über die Geschäftsstelle
GRÜN:	Jazz Dance	keine Anmeldung erforderlich
GRAU:	Kurse	Anmeldung online oder über die Geschäftsstelle



Sport macht Spaß im Kraftwerk!
Hier eine Gruppe Aktiver im
Kurs Fitness Kraftwerk.



Aqua-Sport ist gesund!

Aquakurse ab Januar 2024 Anmeldung ab Dezember 2023

Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Zeitraum	Kosten Mitglieder Gäste
Aquatabata	Montag	19:45 – 20:15 Uhr	Aquarella	08.01. – 25.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Aquajogging	Dienstag	19:30 – 20:15 Uhr	Aquarella	09.01. – 26.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Aquajogging	Dienstag	20:15 – 21:00 Uhr	Aquarella	09.01. – 26.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Aquazumba	Mittwoch	18:00 – 18:45 Uhr	Neukloster	10.01. – 27.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Babyschwimmen	Mittwoch	15:00 – 15:45 Uhr	Aquarella	10.01. – 27.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Babyschwimmen	Donnerstag	16:00 – 16:45 Uhr	Neukloster	11.01. – 28.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Wassergewöhnung	Donnerstag	17:00 – 17:45 Uhr	Neukloster	11.01. – 28.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Aquafitness	Donnerstag	19:30 – 20:15 Uhr	Estebad Kayser	11.01. – 28.03.24 (12 x)	72 € 144 €
Fit ins Wochenende	Samstag	09:00 – 09:45 Uhr	Aquarella	13.01. – 30.03.24 (12 x)	72 € 144 €

Wir haben  **das Spiel im Blick!**

Alle Spielberichte · Alle Analysen · Alle Hintergründe

TAGEBLATT.de / BSU



MitwochsJOURNAL TAGEBLATT TV TAGEBLATT.de

STADER
BUXTEHÜDER
ALT-LÄNDER

TAGEBLATT

besser in den Tag

Neu im Buxtehuder SV: Jetzt auch Gesundheitssport mit Funktionstraining

Der BSV bietet seit mehreren Jahren qualifizierten Rehabilitationssport in diversen Bereichen an (Orthopädie, Lungensport, Herzsport, Sport bei Krebs und Diabetes). Seit Anfang des Jahres werden auch Ver-

ordnungen für neurologische Erkrankungen (Schlaganfall, Demenz, Parkinson und MS) angenommen. Mit einer ärztlichen Verordnung können Patienten am Rehasport teilnehmen und die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Ab sofort werden auch Verordnungen für das Funktionstraining angenommen. Die Gruppen finden an folgenden Terminen statt:

Mittwoch 15:45 – 16:15 Uhr
Freitag 13:30 – 14:00 Uhr

Bitte kommen Sie vorab mit Ihrer Verordnung in die Geschäftsstelle. Vor Ort werden Sie in eine Gruppe eingeteilt und erhalten entsprechende Unterlagen.

Ansprechpartnerin ist Alina Pein.

Gesundheitssport* Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle

Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleitung
Reha ohne VO	Montag	09:00 – 09:45 Uhr	BSV CitySport	Johanna Zuber
Reha ohne VO	Montag	10:00 – 10:45 Uhr	BSV CitySport	Johanna Zuber
Reha ohne VO	Montag	11:00 – 11:45 Uhr	BSV CitySport	Johanna Zuber
Starker Rücken	Montag	18:00 – 19:00 Uhr	BSV CitySport	Birgit Witt
Starker Rücken	Montag	19:00 – 19:00 Uhr	Kraftwerk Kursraum I	Rita Kühn
Reha ohne VO	Dienstag	15:00 – 15:45 Uhr	BSV CitySport	Anja Nöhmer
Reha ohne VO	Dienstag	16:00 – 16:45 Uhr	BSV CitySport	Anja Nöhmer
Neurologie ohne VO	Dienstag	16:00 – 17:45 Uhr	Kraftwerk Kursraum I	Johanna Zuber
Reha ohne VO	Dienstag	17:00 – 17:45 Uhr	BSV CitySport	Anja Nöhmer
Neurokinetik	Mittwoch	11:00 – 11:45 Uhr	Kraftwerk Kursraum I	Johanna Zuber
HerzFit	Mittwoch	16:30 – 17:30 Uhr	Sportplatz HPS	Anja Nöhmer
Wirbelsäulensport	Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr	BSV CitySport	Johanna Zuber
Reha ohne VO	Freitag	09:45 – 10:30 Uhr	Kraftwerk Kursraum I	Rita Kühn
Reha mit Golfgymnastik	Freitag	10:45 – 11:30 Uhr	Kraftwerk Kursraum I	Rita Kühn
XXL-Fitness	Freitag	18:30 – 20:00 Uhr	Kraftwerk Kursraum I	Sven Abraham

*Teilnahme mit aktiver Vereinsmitgliedschaft + monatlichem Zusatzbeitrag (10 Euro)

Das Reha-Sport „Sommer Wald Special“

Im Juni war so richtig Sommer – auch in Buxtehude. Die Sporthallen waren stickig, im Wald war es herrlich kühl. So entstand die Idee, im Juli 4 x Reha-Sport im Wald anzubieten, immer am Dienstag 17 und 18 Uhr.

Leider verabschiedete sich der Sommer bereits in der ersten Juli-Woche und war nur noch partiell, als Regenpause, anwesend.

Die Begeisterung der Teilnehmer, Reha Sport im Wald zu machen, blieb jedoch ungebrochen. So waren beide Kurse in kürzester Zeit ausgebucht.

Und wir hatten viel Spaß...

Walken & Talken sowie leichte Gymnastik und Sportspiele haben uns begeistert. Beim Wald-Boccia oder bei der Estewasser-Staffel haben wir viel gelacht. Und weil es so gut war, planen wir bald schon die 2. Auflage!

Ihr werdet per E-Mail informiert. Oder schaut auf die Seite www.bsv-buxtehude.de

Wir freuen uns auf Euch!



Neurologie

Rehasport nach Schlaganfall, Parkinson und/oder Migräne

Gemeinsam mit der Hochschule 21 hat der BSV sein Rehasport-Angebot Anfang des Jahres erweitert.

Rehasport Neurologie mit und auch ohne ärztliche Verordnung ist mehrmals die Woche im Kursprogramm. Dies betrifft Menschen, die z. B. an Parkinson, Demenz, Schlaganfall und weiteren neurologischen Erkrankungen leiden. Da die Krankheitsbilder unterschiedlich sind, werden die Teilnehmer gezielt

in entsprechende Gruppen aufgeteilt. Trotz aller Einschränkungen sind alle mit Spaß dabei und durch die Gemeinschaft der Gruppe entsteht immer wieder neue Motivation, am Training teilzunehmen.

Neurologie mit Johanna Zuber
Dienstag 16.00–17.45 Uhr
Kraftwerk, Kursraum 1
Anmeldung online oder über die BSV-Geschäftsstelle

Neurokinetik

Ganzheitliches Gehirntraining

Auch unser Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel. Durch Koordination der Bewegungen entstehen neue Verbindungen im Gehirn. Gemeinsam in der Gruppe ist der Spaßfaktor groß, und so verbessern Sie spielerisch ihre Gehirnaktivität. Jeder ist herzlich willkommen!

Neurokinetik mit Johanna Zuber
Mittwoch 11–12 Uhr
Kraftwerk, Kursraum 1
Anmeldung online oder über die BSV-Geschäftsstelle



BSV
INFOBOX
Gesundheitssport

Größe: 290 Mitglieder
 Abteilungsleiterin: Alina Pein
 Kontakt: info@bsv-buxtehude.de
 Weitere Infos: Tel. 0 41 61-34 82,
www.bsv-buxtehude.de/gesundheitsport



17. Buxtehuder

WEIHNACHTS- TOMBOLA 2023

zugunsten der Buxtehuder Handball-Jugend



GEWINNE

Über 500 tolle
Preise – nähere Infos
gibt's im BSV-Shop
(Viverstraße 2)
und unter
www.bsv-live.de

VERKAUF

BSV-Shop
(Viverstraße 2),
Buxtehuder Filialen
der Sparkasse Harburg-
Buxtehude, Sporthaus
Stackmann, bei Marktkauf,
REWE Burmeister
sowie Pröhl Tabak &
Whisky u.a.

ONLINE-KAUF

Betrag (plus 1 Euro Porto)
überweisen an Handball-
Förderverein, IBAN:
DE15 2075 0000 0000 0077 73.
Bitte Namen & Anschrift auf
der Überweisung angeben!
Lose kommen per Post.

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

**LOSPREIS:
5 EURO**



Schon 100 Kids in der

Seit Anfang des Jahres gibt es im BSV die Kindersportschule. Hier – in der Sporthalle vom KRAFTWERK – bieten wir für Kinder im Alter von 1 bis 10 Jahren eine breitensportliche Grundlagen-Ausbildung an, die den Grundstein für alle Sportarten bildet.

Im Vordergrund steht dabei die spielerische, alters- und kindgerechte Vermittlung einzelner Inhalte sowie der Spaß und die Freude am Sporttreiben, ganz nach dem Motto: „Früh beginnen und spät spezialisieren“.

In kleinen Gruppen von maximal 15 Kindern werden erst die allgemeinen Fähigkeiten vermittelt, wie z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Kooperationsfähigkeit. Je älter die Jungen und Mädchen werden, umso spezifischer werden die Stunden, und die Kinder lernen spezifische Sporttechniken der unterschiedlichen Sportarten. Das Ganze findet spielerisch und ohne Leistungsdruck statt.

In der letzten Stufe, der sogenannten Orientierungs-KiSS (4. Klasse), haben die Kinder dann die Möglichkeit, in die ebenso zahlreichen wie unterschiedlichen Sportarten des Vereins reinzuschneppern.

Im Sommer haben wir mit den ersten Schnupperstunden in der Triathlon-Abteilung begonnen. Die Kinder konnten hier erste Eindrücke vom Lauf-, Rad- und Schwimmtraining gewinnen und hatten viel Spaß dabei.

Eines der Hauptziele ist es, die Kinder langfristig an den Sport und damit auch an den Verein zu binden. Es muss für die Kinder selbstverständlich sein, dass eine sportliche Betätigung zum Leben dazugehört und die Gesundheit dadurch nachhaltig und positiv beeinflusst wird.

Unsere Aufgabe und Motivation ist



Die Kinder lieben die Turn- und Kletterlandschaften. FOTO: HANNA BASLER

es, vor allem nach der langen coronabedingten Sportpause, den Kindern dabei zu helfen, ihren Weg zu finden und damit auch dem massiven Bewegungsmangel bei Kindern ein Ende zu setzen.

Wir freuen uns, dass aktuell ca. 100 Kinder in sieben verschiedenen Altersklassen in der KiSS aktiv sind und dass das Konzept so gut angenommen wird. Weitere Kinder sind immer herzlich willkommen und können gerne zweimal schnuppern.

Bitte vorab anmelden unter kindersportschule@bsv-buxtehude.de



KISS meets Triathlon

In der letzten Klasse der Kindersportschule können die Kinder unterschiedliche Sportarten des BSV ausprobieren. Nach den Sommerferien haben wir mit Schnupperstunden in der Triathlon-Abteilung begonnen.



Kindersportschule des BSV



Viel Spaß haben die jüngsten Kinder (4 bis 5 Jahre) in der Gruppe Mini-KISS der Kindersportschule. FOTO: HANNA BASLER

KiSS-Sommerferiencamp

Spiel, Sport, Spaß war das Motto des BSV-Feriencamps, das in der ersten Sommerferienwoche im Kraftwerk stattfand. Fünf Tage lang konnten sich 30 Kinder gemeinsam sportlich austoben. Immer von 9.00 bis 15.30 Uhr gab es verschiedene Angebote für die 6- bis

10-jährigen Jungen und Mädchen.

Das Camp war so vielfältig, dass keine Langeweile aufkommen konnte. Mal ging es zur Rallye in den Wald, mal waren alle in der Halle bzw. auf dem Sportplatz. Ein Highlight war der Ausflug in den Kletterpark in Wilhelmsburg.

Zum Abschluss des Feriencamps kam dann die Buxtehuder Feuerwehr vom Zug 1, die den Kindern zuerst alles zum Thema Feuerwehr erklärte und dann einen Feuerwehr-Fitness-Parcours aufbaute.

Welch ein Sommer-Spaß im Feriencamp des BSV: Die Kinder durften nach Herzenslust mit Wasser spritzen wie die Feuerwehr!



Neu: Kindergeburtstag im KRAFTWERK

Jetzt könnt ihr Euren Kindergeburtstag in der Sporthalle des „Kraftwerks“ feiern. Immer samstags 15.15 bis 17.30 Uhr können sich Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren mit Freunden auf tollen

Bewegungslandschaften austoben. Im Foyer bieten wir die Möglichkeit, mitgebrachte Speisen und Getränke zu verzehren. Info und Anmeldung unter bsv-buxtehude.de/kindersportschule

DER „STUNDENPLAN“ DER KINDERSPORTSCHULE

Mo	15.45–16.45 Uhr	Maxi-KiSS	2. Klasse (7–8 Jahre)
Di	14.15–15.00 Uhr	Medi-KiSS	(5–6 Jahre)
Di	15.00–15.45 Uhr	Maxi-KiSS	1. Klasse (6–7 Jahre)
Di	15.45–16.45 Uhr	Maxi-KiSS	3. Klasse (8–8 Jahre)
Di	16.45–18.15 Uhr	Orientierungs-KiSS	4. Klasse (9–10 Jahre)
Mi	16.15–17.15 Uhr	Maxi-KiSS	2. Klasse (7–8 Jahre)
Mi	17.15–18.15 Uhr	Orientierungs-KiSS	4. Klasse (9–10 Jahre)
Do	14.30–15.15 Uhr	Mini-KiSS	4–5 Jahre
Do	15.15–16.00 Uhr	Medi-KiSS	(5–6 Jahre)
Do	16.00–16.45 Uhr	Maxi-KiSS	1. Klasse (6–7 Jahre)
Do	16.45–17.45 Uhr	Maxi-KiSS	3. Klasse (8–9 Jahre)
Fr	14.30–15.30 Uhr	Eltern-Kind-KiSS	2–4 Jahre

A Hair Cut
frisuren manufaktur seit 1988



Erfolgreiche Veranstaltung: Die Teilnehmer des zweitägigen BJJ-Lehrgangs.



Kickboxen, Ju Jutsu und Brazilian Jiu Jitsu jetzt in einer großen BSV-Abteilung im neuen KRAFTWERK

Wir sind das Fight Team Buxtehude

Auch dieses Jahr hat die „Fightteam-Abteilung“ des Buxtehuder SV viel erlebt: Von Lehrgangs-Besuchen, vielen Graduierungen, Vorführung beim Altstadtfest bis hin zur Ausrichtung eines eigenen 2-tägigen BJJ-Lehrgangs (Brazilian Jiu Jitsu).

Seit Anfang des Jahres findet man unsere Kampfsportler auch im neuen Kraftwerk, wo wir durch wöchentliche Trainingseinheiten – von Anfänger bis Fortgeschritten – technische Erfolge verzeichnen. Viele Kinder erhielten einen Streifen auf ihrem weißen Gürtel (Graduierungsetappe beim BJJ), manche konnten sogar eine neue Gürtelfarbe in Empfang nehmen.

Beim Altstadtfest haben die kleinen sowie die großen BJJler zeigen dürfen, was sie gelernt haben. Alle waren bei bestem Wetter angetreten, um motiviert auf dem Petri-Platz ihrer Familie und den anwesenden Zuschauern zu zeigen, was Brazilian JiuJitsu ist und kann.

Auch in den Sommerferien fanden sich viele Sportler ein, um gemeinsam den Temperaturen zu trotzen und in der Halle mal mit Gi (BJJ-Anzug) mal No-Gi (kurze Hose u. Rashguard) zu trainieren.

Nach den Ferien war es dann auch soweit und unser Headcoach Mario Stapel kam aus dem Süden Deutschlands in die Sport-Stadt Buxtehude, um allen Interessierten die hohe Kunst des Bodenkampfes näher zu bringen. Dem Ruf sind nicht nur die Mitglieder des Fightteams gefolgt, sondern auch viele



Im neuen KRAFTWERK des BSV finden die Sportler der Fightteam-Abteilung ideale Trainings-Bedingungen – auch für den Nachwuchs wie hier beim Kinder-Training.

Teilnehmer aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Bayern, Baden-Württemberg, Hessen und natürlich viele aus Niedersachsen.

Nach dem ersten Trainingstag ging es dann zum gemütlichen Teil über, wo beim Grillen der fachliche Austausch des Tages erfolgte. Danach ging es wieder auf die Matte zum Disco-Rollen. Das bedeutet, dass bei Discolicht und Musik auf der Matte eine Art Übungs-Zweikampf den Abend abschloss. Ein gelun-

genes Finale, bevor am Folgetag die nächste Runde wieder eingeläutet wurde. Das Wochenende war ein tolles Event und wird kommendes Jahr wieder stattfinden, wozu jeder Kampfsportler, der am Bodenkampf interessiert ist, herzlich eingeladen ist.

Für jeden, der einmal die lateinamerikanischen Kampfkünste ausprobieren möchte, kann auf der Homepage des BSV oder direkt unter fightteam-buxtehude.de seine Trainingszeit heraussuchen oder uns kontaktieren. Wir freuen uns auch auf Dich!



INFOBOX

Fight Team

Größe: 135 Mitglieder

Abteilungsleiter: Fabian Honnef

Telefon: (0160) 93 13 99 33

Mail: info@budosport-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Ju-Jutsu: Freitag 18-20 Uhr, Kraftwerk (ab 1.1.24 GS Altkloster)

Brazilian JiuJitsu: Samstag 13–14.30 Uhr (Kinder), Kraftwerk; Mittwoch 18.15–20 Uhr (Erwachsene), Kraftwerk

Kickboxen: Montag 20–21.30 Uhr, Kraftwerk

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de

TRAININGSZEITEN FIGHT TEAM BUXTEHUDE (Ju Jutsu + Brazilian Jiu Jitsu)

BJJ Jugendtraining	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Kraftwerk	10 – 15 Jahre
Brazilian Jiu Jitsu	Mittwoch	18.15 – 20.00 Uhr	Kraftwerk	13 – 99 Jahre
JuJutsu	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	Kraftwerk	13 – 99 Jahre
JuJutsu	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Kraftwerk	13 – 99 Jahre
JuJutsu Kinder	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Kraftwerk	6 – 12 Jahre
Brazilian Jiu Jitsu für Kinder	Samstag	13.00 – 14.30 Uhr	Kraftwerk	5 – 12 Jahre
Brazilian Jiu Jitsu, BBJ, MMA freies Training	Samstag	18.00 – 21.00 Uhr	Kraftwerk	13 – 99 Jahre
Jiu Jitsu, BBJ (Prüfungsvorbereitung)	Sonntag	15.00 – 17.00 Uhr	Kraftwerk	13 – 99 Jahre
Brazilian Jiu Jitsu	Sonntag	17.00 – 19.00 Uhr	Kraftwerk	13 – 99 Jahre

TRAININGSZEITEN KICKBOXEN

Anfänger + Fortgeschrittene	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Freies Training	Montag	21.30 – 22.00 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
<i>Probe-Training immer möglich – auch ohne Anmeldung</i>				
Anfänger + Fortgeschrittene	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Fortgeschrittene + Wettkampf-Training	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Kindertraining Anfänger, Fortgeschrittene	Samstag	10.30 – 12.00 Uhr	Kraftwerk	6 – 14 Jahre
<i>Probe-Training immer möglich – auch ohne Anmeldung</i>				

Neue Trainingsstätte, neuer Ring!

Nach langem Warten war es im Dezember 2022 endlich soweit: Die Box-Abteilung des Buxtehuder SV ist nach über 60 Jahren aus der Trainingsstätte Grundschule Harburger Straße, in das neue Domizil „Kraftwerk“ des Vereins umgezogen.

Mittlerweile finden sich zum Training über 40 sportbegeisterte Athleten aller Altersklassen ein, so dass die alte Halle einfach zu klein geworden wäre, um ein anspruchsvolles Training anbieten zu können.

Das Kraftwerk hingegen ist, was die Gerätschaften angeht, von vornherein sehr gut ausgestattet worden. Ein Manko allerdings gab es dennoch: Um ein realistisches Training, wie z. B. Sparring, durchführen zu können, fehlte es uns an einem Klapp-Boxring in Wettkampfgröße. Ein solcher nimmt kaum Platz in Anspruch, wenn er nicht gebraucht wird und ist schnell auf- und wieder abgebaut.

Hierzu hatte die Box-Abteilung einen Spendenaufruf gestartet, der große Kreise zog. Bereits nach nur zwei Monaten konnten wir einen für uns perfekten Klapp-Boxring bestellen. Inzwischen ist dieser im Trainingsbetrieb integriert und bringt in den Trainingseinheiten einen erheblichen Mehrwert. Dies war sicherlich auch ein wesentlicher Faktor bei einem Highlight im September.



Erfolgreiche Buxtehuder Boxer in ihrer neuen sportlichen Heimat BSV-KRAFTWERK (von links): Sascha Hrustic, Europameister Siargei Wasilewski, Trainer Ralf Gruhn, Stephan Walcker-Meyer und Abteilungsleiter Frank Pahl.

Die Boxer des BSV führen nämlich mit insgesamt vier Athleten zum internationalen Turnier des Masters-Cup nach Gütersloh. Hier konnte sich Siargei Wasilewski nach einem sehr überzeugenden Punktsieg in 6 Runden gegen einen starken Herausforderer aus Italien den Titel des Europameisters sichern. Eine fantastische Leistung und wunderbare Werbung für den Boxsport in Buxtehude!

Zudem nahm Stephan Walcker-Meyer am Turnier teil, in dem er durch einen dominanten und überlegenen Stil überzeugte und sich somit gegen seinen

Gegner aus England verdient durchsetzte.

Sascha Hrustic konnte sich im Kampf um den vakanten Weltmeistertitel behaupten, musste sich jedoch nach 6 hart umkämpften Runden nach Punkten geschlagen geben.

Markus Lohmann stieg erst am zweiten Tag in den Turnier-Modus ein und musste sich leider knapp nach 2:1 Split-Entscheidung geschlagen geben.

Wir danken noch einmal allen Spendern von Herzen, die mit ihren Zuwendungen diese Entwicklung begleiten.

BSV VON 1962 KREISSPORTBUND BUXTEHUDE INFOBOX Boxen

Größe: 161 Mitglieder

Abteilungsleiter: Frank Pahl

Telefon: (04161) 78 127

E-Mail: frankpahl@t-online.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Bei jedem Training – Trainingszeiten s. u.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/boxen

DAS ANGEBOT DER BOX-SPORT-ABTEILUNG

Boxen Training	Montag	10.00 – 11.30 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Boxen Erwachsene und Jugendliche	Dienstag	18.30 – 21.30 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Boxen Training	Donnerstag	10.00 – 11.30 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Boxen Erwachsene und Jugendliche	Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr	Kraftwerk	14 – 99 Jahre
Boxen Kinder und Jugendliche	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Kraftwerk	6 – 14 Jahre
Boxen / freies Training	Samstag	8.00 – 10.00 Uhr	Kraftwerk	16 – 99 Jahre

„Aktion Ehrenamt“ überrascht – Frank Pahl!

Mitten im Box-Training haben Nina Djafari als Vorstandsvorsitzende und Friederike Gubernatis als Referentin Sport – zusammen mit Uwe Weski vom Kreissportbund Stade unseren langjährigen Abteilungsleiter Frank Pahl überrascht, um einfach mal DANKE zu sagen!

– Danke für 55 Jahre Mitgliedschaft im Buxtehuder SV!

– Danke für 24 Jahre Abteilungsleiter Boxen!

– Danke für all dein Herzblut und Einsatz im Verein, Boxsport und Deinen Sportler:Innen gegenüber!

– Danke für die tolle Zusammenarbeit!

– Danke für dein Engagement!



Gelungene Überraschung für den langjährigen Abteilungsleiter Boxen (von links): Nina Djafari, Uwe Weski, Frank Pahl und Friederike Gubernatis.



Die neue Freitags-Handball-Gruppe spielt „Five-a-Side“.

Neues sportliches Angebot im BSV-Handball
Spaß und Geselligkeit stehen im Vordergrund

Five-a-Side – wer spielt mit?

Seit März trifft sich eine Gruppe von sechs bis acht Spielerinnen und Spielern einmal wöchentlich, um sich bei einer neuen und interessanten Handball-Variante sportlich zu betätigen.

Bei Five-a-Side spielen zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielerinnen und Spieler gegeneinander. Gespielt wird mit einem fliegenden Keeper – die angreifende Mannschaft spielt also immer in Überzahl, das Feld ist etwas kürzer als ein normales Handballfeld, aber genauso breit.

Ein wesentlicher Unterschied zum „normalen“ Handball ist, dass es keinen Körperkontakt gibt. Somit ist Five-a-Side weniger verletzungsgefährdend.

Der Ball entspricht der Handballgröße 2, ist jedoch weich, gut zu fangen und auch hart geworfene Bälle können im Tor schmerzfrei abgewehrt werden. Prellen und Pässe durch Aufsetzer sind mit dem Ball allerdings nicht möglich

– das macht Five-a-Side aber ebenso zu einer schnellen Variante wie das direkte Weiterspielen nach einem Tor.

Die Gruppe beim BSV setzt sich aus ehemaligen und aktiven Handballspielern und -spielerinnen sowie einigen Neueinsteigerinnen und Neueinsteigern zusammen, sogar Kinder und Jugendliche haben bereits das Spiel in dieser Gruppe ausprobiert.

Alle sind sich einig und geben „Spaß“ als den Faktor an, um wiederzukommen. Ehemalige Handballerinnen und Handballer schätzen die neue Sportart, weil sie „endlich wieder etwas mit dem Ball und in einer Mannschaft“ machen können und „das Verletzungsrisiko minimiert“ ist.

Wer Five-a-Side einmal ausprobieren möchte oder regelmäßig am Training teilnehmen möchte, ist herzlich eingeladen. Trainiert wird immer freitags ab 18 Uhr in der Halle Nord, Hallenteil 4.

„Bundesliga

Bundesliga-Heimspiele sind auch nach 34 Jahren 1. Liga immer noch etwas Besonderes in der Halle Nord. Am Spielfeldrand und auf der Tribüne fiebern viele Kinder mit – und haben richtig Spaß!

Wie man an Karten kommt?
tickets.bsv-live.de

Noch nie war es so einfach, sich ein Ticket für die Bundesliga zu sichern! Der BSV hat umgestellt auf ein digitales Ticket-System. Und das sind die Vorteile für alle Besucher – egal ob Sie Computer oder Smartphone nutzen:

- Sie können zu jeder Zeit sehen, wo noch freie Plätze in der Halle sind.
- Sie können sich selbst das für Sie beste verfügbare Ticket auswählen.
- Sie können ganz bequem zu Hause oder wo auch immer Ihr Ticket kaufen.
- Sie können zu jeder Zeit – Tag oder Nacht – Ihr Ticket kaufen. Sogar noch bis zum Anpfiff, ohne sich in der Halle an der Kasse anstellen zu müssen.
- Ab sofort gibt es für alle 1.050 Sitzplätze zwei Preis-Kategorien: Vollzahler und ermäßigt. Ermäßigte Preise gelten für Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler, Studenten, BFDG. Der entsprechende Nachweis ist unaufgefordert beim Einlass vorzulegen.

Kinder bis einschließlich 4 Jahre haben weiterhin freien Eintritt, jedoch keinen Sitzplatzanspruch. Kinderkarten direkt am Spielfeldrand sind für 7 € in der Kategorie Stehplatz buchbar. Und: Jede BSV-Eintrittskarte ist zu-

Die Preise

Stadtwerke-Tribüne	17 Euro
ermäßigt	12 Euro
TOBABEN-Tribüne	22–32 Euro
ermäßigt	16–25 Euro
Stehplatz	11 Euro
Kinderkarte*	7 Euro
*am Spielfeldrand	

gleich auch ein Gratis-Ticket für den gesamten HVV!

Neu: Gruppen-Angebot

Es gibt Sonderangebote für Gruppen ab 10 Personen – dann zahlt jede Person 2 Euro weniger. Das gilt auch für ermäßigte Plätze. Beispiel: 10 Kinder und Jugendliche zahlen auf der Stadtwerke-Tribüne nur 10 (!) Euro für den Sitzplatz.

INFOBOX

Handball

Größe: 536 Mitglieder

Geschäftsstelle: BSV-Shop, Viverstraße 2, Tel. (04161) 99 461 - 0

Abteilungsleiter: Peter Prior

Telefon: (0171) 83 84 892

E-Mail: info@bsv-live.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?
Selbstverständlich in allen Gruppen.
Mehr Infos unter (04161) 99 461 - 0

Wo kann ich Wettkämpfe sehen?
z. B. Bundesliga-Heimspiele

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

Die nächsten Bundesliga-Heimspiele

Samstag 11. November, 16.00 Uhr:
Mittwoch, 27. Dezember, 18.00 Uhr:
Sonntag 7. Januar, 15.00 Uhr:
Samstag 27. Januar, 16.00 Uhr:
Samstag, 10. Februar, 16.00 Uhr:
Samstag, 24. Februar, 16.00 Uhr:
Alle Spiele Halle Nord Buxtehude (Zufahrt über Kurt-Schumacher-Straße)

BSV – Bayer 04 Leverkusen
BSV – Sport-Union Neckarsulm
BSV – Sachsen Zwickau
BSV – Borussia Dortmund
BSV – VfL Oldenburg
BSV – HSG Blomberg-Lippe

Hier sind Anfänger herzlich willkommen!



GRUPPE	JAHRGÄNGE	TAG	UHRZEIT	SPORTHALLE
Little Buxis	2017–2019	Freitag	16.00–17.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
Minis weiblich	2015 + 2016	Montag	16.00–17.15 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Dienstag	16.00–17.15 Uhr	Rotkäppchen-Schule
weibliche E-Jugend	2013 + 2014	Montag	15.30–17.15 Uhr	Halle Nord
		Mittwoch	16.15–17.30 Uhr	Halle Nord
weibliche D-Jugend	2011 + 2012	Montag	16.30–18.00 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Dienstag	15.15–17.00 Uhr	Halle Nord
Minis männlich	2016	Donnerstag	16.15–17.30 Uhr	Halle Nord 4
Minis männlich	2015	Donnerstag	17.30–18.45 Uhr	Halle Nord 4
männliche E-Jugend	2013 + 2014	Montag	16.30–18.00 Uhr	Halle Nord
		Freitag	17.15–18.45 Uhr	Rotkäppchen-Schule
		Freitag	17.00–18.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule
männliche D-Jugend	2011 + 2012	Dienstag	15.15–17.00 Uhr	Halle Nord
		Freitag	17.00–18.30 Uhr	Rotkäppchen-Schule

macht uns richtig Spaß!“

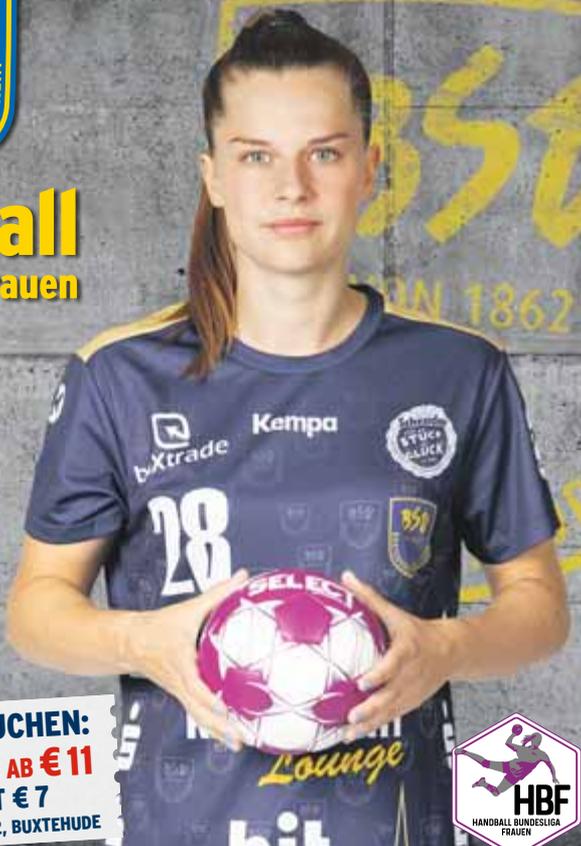


Hier feuern Spieler von männlicher D- und C-Jugend die Bundesliga-Spielerinnen an – wie Teresa von Prittwitz (kleines Foto).



Handball

Bundesliga Frauen





JETZT BUCHEN:
TICKETS AB € 11
ERMÄSSIGT € 7
UND IM BSV-SHOP, VIVERSTR. 2, BUXTEHUDE



BSV-Bayer 04 Leverkusen
Samstag, 11. Nov. 16.00 Uhr

HALLE NORD BUXTEHUDE
800 Meter vom -Bahnhof Buxtehude
Weitere Infos unter www.bsv-live.de

Freie Fahrt
zum Spiel!
>hvv

Handball sucht Helfer!



Der Handball spielt eine große Rolle in Buxtehude. Seit 1989 spielen die Frauen in der 1. Liga. Im Nachwuchsbereich gehört der Verein seit Jahren zur deutschen Spitze. Es gibt viel zu tun, es werden immer helfende Hände von Ehrenamtlichen gesucht!

Was wir bieten: Eine tolle Gemeinschaft in einem engagierten Team!

Was uns wichtig ist: Leute, die anpacken und zuverlässig sind.

Wir brauchen mehr Unterstützung in diesen Bereichen:

Fahrer – 3x die Woche müssen die Jugendlichen aus der Partnerschule des Leistungssports vom Gymnasium Süd Buxtehude mit vereinseigenen Kleinbussen von der Schule zum Fitness-Studio bzw. zur Halle Nord gefahren und wieder zurückgebracht werden.

Hausmeister für Schließdienste – am Wochenende und in den Ferien muss der Verein selbst Halle Nord auf- und abschließen.

Einkäufer – für das Catering bei den Jugendspielen in der Halle Nord und für das Wohnheim in der Bahnhofstraße.

Ordner – für die Bundesliga-Heimspiele in der Halle Nord, die beim Auf- und Abbau helfen, für Einlass-Kontrolle und Ordnungsdienst.

Plakat-Verteiler – für die Spiel-Ankündigungen müssen Plakate in Buxtehude und umliegenden Orten verteilt und angebracht werden.

Kontakt:

BSV-Shop von Handball-Marketing Buxtehude
Viverstraße 2 in 21614 Buxtehude, Telefon: (04161) 99 46 10
Montag bis Freitag 9 Uhr bis 13 Uhr sowie 14 Uhr bis 18 Uhr
Ansprechpartner: Christin Becking, Timm Hubert, Peter Prior
gerne auch mobil: Peter Prior (0171) 83 84 892



Das Team der Jackrabbits.



Der Nachwuchs, die FlagRabbits.

Football boomt in Buxtehude

Wir wollen uns an dieser Stelle für die wertvolle Arbeit von Fabian Schnaars und Markus „Sugar“ Pointek bedanken. Seit mehr als 5 Jahren haben die beiden die Jackrabbits begleitet in vielen Stunden auf und neben dem Platz, Trainings und Spiele vorbereitet.

Fabian Schnaars gönnt sich eine wohlverdiente Auszeit, und Sugar wird die Hamburg Ravens mit seinem Wissen unterstützen. Wir wünschen beiden alles Gute und viel Glück.

Wir dürfen aber auch zwei neue Coaches in unseren Reihen begrüßen. Lion „Hopper“ Böhn und Louis Heindorf sind keine unbekanntenen im Team der Jaxx. Beide haben als Spieler die Jackrabbits gespielt und haben sich entschieden, diese als Coaches zu unterstützen. In der abgelaufenen Saison haben Hopper und Louis die Herren der Jackrabbits als Coaches unter der Leitung von Fabian Schnaars angeleitet und übernehmen in der neuen Saison das Team der Jackrabbits.

Die FlagRabbits

Die FlagRabbits sind die Jugend der Abteilung American Football des BSV. Rund 30 Kinder zwischen 9 und 15 Jahren trainieren und spielen Flag-Football. Dabei wird die Variante des 9er Flag-Football gespielt, in der Football genauso gespielt wird, wie im Tackle-Football. Der einzige Unterschied besteht darin, dass nur 9 Spieler und Spielerinnen auf dem Feld sind und Flag-Football eine kontaktarme Variante darstellt.

Die FlagRabbits bieten so den „Kleinsten“ die Möglichkeit, langsam und ohne heftigen Kontakt den Ame-



Das Spiel, die Action!

rican Footballbereich des BSV kennenzulernen. Denn, wenn bei den Herren und Jugendlichen bewusst der Kontakt gesucht wird, um die angreifenden Mannschaft am Punkten zu hindern, ziehen die Spieler und Spielerinnen Flaggen, welche an der Hüfte der Gegenspieler und Gegenspielerin hängen, um so den Spielzug zu stoppen. Nicht nur dass hierdurch das Verletzungsrisiko minimiert wird, diese Form des Footballs ist ein idealer Einstieg in die Welt des American Football.

Lücken schließen – Jugendteam soll die Jackrabbits Buxtehude in Zukunft sicher aufstellen

Das Team der Jackrabbits Buxtehude besteht zurzeit aus einer Flag-Jugendmannschaft und einer Herren Tackle Mannschaft. Beide Teams sind mit Spieler*innen breit aufgestellt und zeigen eine beachtliche Mannschaftsstärke im Training und auch im Ligabetrieb. Die Flag-Mannschaft stellt einen der größten Kader im Norddeutschen Raum.

Da die Spieler*innen nur bis 15 Jahren in der Liga Flag-Football spielen dürfen, fehlen drei Jahre, um Tackle Football bei den Herren der Jackrabbits spielen zu dürfen, denn das geht erst mit

18 Jahren. Durch diese Lücke verliert der American Football in Buxtehude wertvolle Spieler*innen, die mit Blick nach Hamburg und den großen Football-Clubs schwer wieder nach Buxtehude zurückgeholt werden können.

Die Lücke kann eine Jugendmannschaft schließen und damit das Problem langfristig lösen. So soll in Zukunft eine komplette Tackle-Jugend aufgebaut werden und so die Zeit bis zum 18. Lebensjahr mit Tackle Football überbrückt werden. Dieser Plan kann nur mit der Unterstützung von Sponsoren und einem tatkräftigen Trainerteam umgesetzt werden.

Deshalb sucht das Team der Jackrabbits Sponsoren, die den American Football in Buxtehude finanziell unterstützen möchten und Menschen, die als Trainer*in in das Jugend-Tackle Team aufbauen und auf den Trainings- und Ligabetrieb vorbereiten kann.

Jackrabbits Buxtehude – American Football in Buxtehude

Die Saison 2023 ist seit gut vier Wochen beendet. Damit haben die Herren der Jackrabbits Buxtehude die langjährige Tradition des Footballs in Buxtehude in 34 Jahren fortgesetzt und die 4. Saison unter Leitung des Buxtehuder Sportvereins gespielt.

Nur vier Wochen Pause gönnt sich das Herren-Team und selbst in dieser Zeit wurde ein Tryout angeboten, um allen Interessierten den Tackle-Football näherzubringen, diese für den Sport zu begeistern und letztendlich für das Team zu gewinnen.

Mit Beginn des Novembers liegt der Fokus des gesamten Teams auf der neuen Saison 2024. Die Vorbereitung und die bevorstehende Saison wird für das gesamte Team der Jackrabbits besonders, da es den Abgang zweier erfahrener Coaches zu kompensieren gilt.

Dank der großartigen Unterstützung des gesamten Teams des Buxtehuder Sportvereins unter der Leitung von Nina Djafari und Ralf Kappel können die Jackrabbits Buxtehude so in das 35. Jahr der Football-Tradition in Buxtehude und der 5. Saison im BSV starten.

Wer gerne selbst einmal Pad und Helm anziehen möchte und American Football ausprobieren möchte, ist auf den Tryouts oder beim Training herzlich willkommen. Gerne begrüßen wir auch jeden, der die Jackrabbits neben dem Platz unterstützen will. Das Training findet immer mittwochs und freitags statt. (Trainingszeiten auf der Homepage des BSV).

Wir freuen uns auf Euren Besuch und Euch in der Jackrabbits Familie begrüßen zu dürfen. GO JAXX

BSV
VON 1902
BUXTEHUDER SPORTVEREIN

INFOBOX
American Football

Größe: 131 Mitglieder

Abteilungsleiter: Jan-Hendrik Schuldt

Telefon: (04161) 34 82

E-Mail: info@bsv-live.de

Weitere Infos im Internet:
www.jackrabbits.de

TRAININGSZEITEN AMERICAN FOOTBALL

Im Sommer (Jahnstadion Buxtehude):

Herren	Mittwoch und Freitag	19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Flags	Dienstag und Freitag	17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Im Winter (Sporthalle Süd):

Herren	Mittwoch und Freitags	19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Flags	Dienstag und freitags	17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Bei den alten Herren sind weitere Mitspieler willkommen

Ü50 des BSV ist Kreispokalsieger

Der Beginn der Saison 22/23 verlief für die Oldies des BSV in der Kreisliga Stade recht vielversprechend. Nach Abschluss der Hinrunde grüßte man als Herbstmeister von der Tabellenspitze. Man war im Pokal und in der Meisterschaft ungeschlagen geblieben.

In der Rückrunde ergab sich ein anderes Bild. Durch einige Verletzungen und Formschwankungen war die Souveränität verloren gegangen. Die Mannschaft erlitt als einziges Team der Staffel zwar nur 1 Niederlage, erlaubte sich aber 6 Unentschieden. Dies führte letztendlich nur zu Platz 3 in der Staffel. Dagegen hielt man sich im Pokal schadlos. Den späteren Staffelleister (SG Harsefeld/Apensen) schlug man auswärts und im Halbfinale wurde der VSV Hedendorf/Neukloster ausgeschaltet.

Im Pokal-Endspiel im Juni kam es dann zum Aufeinandertreffen mit dem Vizemeister der Staffel, Ahlerstedt/Ottendorf. Mit einer überragenden Leistung wurde der langjährige Kontrahent A/O mit 5:1 bezwungen (Halbzeit 4:0!). Aus einem starken Team ragte Torhüter



Ralf Anton hervor. Der Pokalsieger hieß Buxtehuder SV, der mit seinem stärksten Team antreten konnte!

Zuvor hatte man sich noch für die Niedersachsenmeisterschaft qualifiziert. Der erste Qualifikationsgegner trat nicht an und der zweite Quali-Gegner, TUS Eiche Bargstedt wurde auf deren Platz mit 6:3 geschlagen. Somit war man qualifiziert für die Niedersachsenmeisterschaft in Wenden/Braunschweig. Da man dort nicht seinen besten Tag erwischte und das Spielglück

auch nicht auf Seiten des BSV stand, war das Turnier nach Vorrunde und Strafstoß-Schießen beendet. Von 32 Teams belegte man Platz 21. Insgesamt war man aber nach der Saison mit dem Erreichten sehr zufrieden.

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Training jeweils Dienstag 18 Uhr Sportplatz Konopkastraße bzw. alte Sporthalle HPS (Halepaghenschule). Weitere Infos auch über die Geschäftsstelle des BSV – Telefon (04161) 3482

BSV **INFOBOX**
Fußball

Größe: 242 Mitglieder
Telefon: (04161) 3482
E-Mail: info@bsv-buxtehude.de
Abteilungsleiter: Alexander Paatsch
Ansprechpartner Ü40: Victor Gerschau
E-Mail: vgerschau@t-online.de
Weitere Infos im Internet:
www.bsv-buxtehude.de/fussball

Jugend-Fußball: Kooperation mit SV Ottensen

Manchmal ist „eins plus eins“ eben mehr als zwei

In letzter Zeit werden wir immer häufiger gefragt: Hat der BSV denn gar keinen Jugendfußball mehr? Auf dem Internet-Portal von „dfbnet“ werden gar keine Jugendmannschaften angezeigt. Ist der Jugendfußball im BSV tot?

Genau das Gegenteil ist der Fall!

Selten konnten BSV-Kicker in so vielen unterschiedlichen Mannschaften spielen wie aktuell. Möglich macht dies eine Kooperation mit dem SV Ottensen, die nach der Corona-Pause initiiert wurde.

Damals war nicht klar, wieviele Kinder und Jugendliche überhaupt zurück zum Fußball kommen und ob alle Mannschaften noch ausreichend Spieler haben werden.

Also wurden die Kräfte gebündelt und die Mannschaften, die vorher unter verschiedenen Vereinsnamen formierten, zusammengeführt. Diese Kooperation wird sichtbar durch das Kooperationslogo (siehe Bild), dass alle Teams auf ihren Trikots und Trainingsanzügen tragen. Auch wenn die Mannschaften aus organisatorischen Gründen aktuell in den unterschiedlichen

Medien alle unter SV Ottensen auftreten.

Mehr als 300 Kinder kicken in 17 Mannschaften, von der G- bis zur A-Jugend sind alle Jahrgänge vertreten. Dazu kommen noch Minigruppen, bei denen die Ballgewöhnung und der Aufbau der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund stehen.

Von diesen Spielerinnen und Spielern haben 154 eine BSV Mitgliedschaft – der Rest ist beim SV Ottensen angemeldet. Diese Kooperation, bei der auch die Trainer und Betreuer aus beiden Vereinen eingebunden sind, wird ständig weiterentwickelt und auf die besten Rahmenbedingungen für die Kinder überprüft. Eine Übersicht der Mannschaften, Ansprechpartner und Trainingszeiten kann man auf der Homepage finden unter bsv-buxtehude.de/dein-sport/fussball/

Wer neugierig geworden ist, wie das läuft und wer Interesse am Fußball hat, ist eingeladen, die Trainer und Betreuer der entsprechenden Mannschaften direkt anzusprechen und ein Schnuppertaining zu vereinbaren.

Wer neugierig geworden ist, wie das läuft und wer Interesse am Fußball hat, ist eingeladen, die Trainer und Betreuer der entsprechenden Mannschaften direkt anzusprechen und ein Schnuppertaining zu vereinbaren.





JANICE BÜCKER
FOTOGRAFIE





NEU!!!
Studio:
Alte Dorfstr. 25



Op de Lust 32
21640 Nottensdorf

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter:
T 04163- 828 97 98

info@fotograf-in-buxtehude.de
www.fotograf-in-buxtehude.de

Rhönradturnen – für 50 BSV-

Aktuell turnen im BSV etwa 50 Kinder in und am Rhönrad. In den Osterferien sind wir nach knapp 30 Jahren von der Halle Nord in die neue Sporthalle der Halepaghen-Schule umgezogen. Dabei hatten wir die spontane Unterstützung der Feuerwehr, die einen Teil unserer Räder im Transport-Fahrzeug von einer Halle in die andere brachten. Vielen Dank nochmal an die Feuerwehr vom Zug 1!

Auch in diesem Jahr waren wir wieder auf zahlreichen Wettkämpfen. Im März starteten die Turner/innen mit den Landesmeisterschaften. Zum ersten Mal nach langer Zeit hatten wir mit Mika Wendt wieder einen Turner dabei, der gleich im ersten offiziellen Wettkampf in der Altersklasse 11/12 den 1. Platz belegte. Auch die Mädels turnten sauber und so konnten sich Pia Delz und Emilia Scheffer in der Bundesklasse AK 13/14 erneut für die Norddeutschen Meisterschaften qualifizieren.

Frida Schäfer verpasste nur knapp die Qualifikation. Unsere beiden Nachwuchsturnerinnen Mathilda Thurow und Nele Timm gingen ebenfalls an den Start und erreichten den 23. Platz (Mathilda) in der AK 9/10 und den 6. Platz (Nele) in der AK 7/8.

Im Mai fanden in Oldenburg im Rahmen des Landesturnfestes die Landesbestenwettkämpfe statt. Dies war für Jule Timm der erste Qualifikationswettkampf für den Deutschlandcup (die deutschen Meisterschaften der Landesklasse), bei dem sie in der AK L13/14 einen guten 5. Platz belegte. Auch hier erturnte sich Mika wieder den 1. Platz. Zwei weitere Treppchenplätze konnten Emilia Scheffer (2. Platz) und Pia Delz (3. Platz) belegen. In der Altersklasse AK 17/18 turnte Mia Antonczak ebenfalls alles durch und erreichte den 6. Platz.

Ende Mai ging es dann für Pia und Emilia nach Dortmund zu den Nord-



Gehört zu den besten Rhönrad-Turnerinnen im BSV: Pia Delz.

FOTO: MANUEL MÖLLER

deutschen Meisterschaften. Beide hatten einen sehr guten Tag und präsentierten ihre Übungen (Gerade, Spirale, Sprung) souverän. Die Konkurrenz war groß und nur die ersten 12 von 24 Turnerinnen konnten sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren. Emilia belegte den 12. Platz und konnte sich damit ein Ticket für die Deutschen sichern. Pia landete dahinter auf dem 15. Platz und verpasste damit leider knapp die Qualifikation.

Die Deutschen Meisterschaften fanden dann Ende Juni in Berlin statt. Emi-

lia Scheffer startete in der Altersklasse B 13/14, in der nur zwei niedersächsische Turnerinnen die Qualifikation geschafft hatten. Konkurrenz und Aufregung waren groß. Trotzdem zeigte Emilia im Dreikampf (Gerade/Spirale/Sprung) mal wieder Nervenstärke und turnte ihre Gerade- und Spiralkür sauber durch. Beim Sprung turnte sie das erste Mal einen Salto vorwärts gebückt, den sie leider nicht so sicher landen konnte, sodass es dort nur 4,25 Punkte gab. Insgesamt erreichte Emilia mit 15,55 Punkten den 17. Platz, was eine

tolle Leistung ist.

Da die Gruppen sehr voll sind, können nur nach Absprache neue Kinder beim Rhönrad aufgenommen werden. Infos dazu gibt es bei der Abteilungsleiterin Andrea Scheffer unter (04161) 75 95 59 oder per Mail an andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

Trainingszeiten:

Mo 17.30 – 18.45 Uhr	10 – 12 Jahre
Mo 18.30 – 20.00 Uhr	ab 13 Jahren
Fr 15.30 – 16.45 Uhr	6 – 9 Jahre
Fr 16.30 – 18.30 Uhr	Wettkampf-Training (geschlossene Gruppe)

PUSCH
Design+Druck
IHRE MANUFAKTUR IN BUXTEHUDE

Offset- & Digitaldruck
... für Firmen- und Privatkunden *Haben Sie Wünsche? Melden Sie sich bei uns*

Lüneburger Schanze 28 - 21614 Buxtehude - Tel.: 04161 / 71 98 0
info@puschdruck.de - www.puschdruck.de

DR. SCHWARZ & PARTNER
Wirtschaftsprüfer und Steuerberater mbB

Ihre zuverlässigen Partner in den Bereichen:

Steuerberatung
Wirtschaftsprüfung
Rechnungswesen
Betriebswirtschaft

Poststr. 4
21614 Buxtehude
Tel (04161) 60009-0

www.drschwarz.de
info@drscharz.de
Fax (04161) 60009-99

Kids eine runde Sache!

Erfolgreiches Team:
Emilia Scheffer
mit Trainerin
und Mutter
Andrea Scheffer.



FOTOS: MANUEL MÖLLER

Emilia Scheffer



exquisit | klassisch | individuell

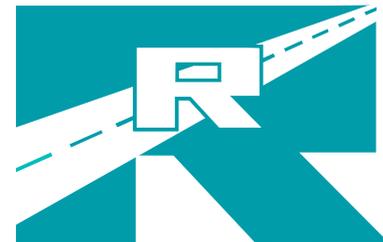
 **Küchen**
DIELE

© KH System Möbel



Die Küchen-Diele GmbH
Fischerstraße 8-10 | 21614 Buxtehude
info@kuechen-diele.de | T 04161 55 474 99

KUECHEN-DIELE.DE



RISCHKAU
Entsorgung · Container

- Abbrucharbeiten
- Bauschuttannahme
- Baustoffrecycling
- Containerdienst
- Entsorgung
- Erdbau
- Materialverkauf: Grube Eilendorf
Moisburger Landstraße 61



Aktuelle Angebote finden Sie
auf unserer Homepage

(04161) 503 5 503
container@rischkau.com
www.containerdienst-buxtehude.de



FOTO: ISTOCKPHOTO/ANTON VIERIETIN


INFOBOX
Tanzen

Größe: 71 Mitglieder

Abteilungsleiter: N. N.

Telefon: (04161) 34 82

E-Mail: info@bsv-buxtehude.de**Wo kann ich mal reinschnuppern?**

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

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/tanzen

Gleich drei neue Tanz-Kurse

Die Tage werden kürzer und kühler – die beste Zeit, mal wieder in netter Gesellschaft das Tanzbein zu schwingen. Die durch Corona stark strapazierte Tanzsport-Abteilung des BSV nimmt mit drei neuen Kursen Fahrt auf:

- Ab dem 9. November bieten wir donnerstags neue Anfänger-Kurse in der großzügigen und angenehmen Pausenhalle der Grundschule Altkloster an. Zu einem klassischen Kurs in den Standard-Latein-Tänzen kommen diesmal zwei „special interest“-Angebote:
- Tango Argentino (der erste feste Kurs in Buxtehude überhaupt!) und

- Salsa (N.Y. Style). Der ruhige, konzentrierte Tango und die fröhliche und extrovertierte Salsa ergänzen sich dabei wunderbar, deshalb laufen sie in unserem Angebot direkt hintereinander. Aber auch als Kombination mit dem klassischen Standard-Latein sind beide Tänze hervorragend geeignet. Hier

(Tango/Salsa) liegt der Akzent mehr auf Kreativität und Vielfalt innerhalb eines Genres, dort (Standard-Latein) mehr auf der Verschiedenartigkeit der Musik- und Tanz-Stile. Unterrichtet wird das Ganze von unserem langjährigen Trainer Andreas Eplée aus Hamburg, der neben seinen tanzsportlichen Kennt-

nissen auch viel Erfahrung in Argentino und Salsa mitbringt. Wir freuen uns auf viele neue Gesichter!

Donnerstag in der Grundschule Altkloster, Am Eichholz 2, Buxtehude:

- **Standard- und Latein Einsteiger**

18.30 bis 20.00 Uhr

- **Salsa Einsteiger**

20.00 bis 20.45 Uhr

- **Tango Argentino Einsteiger**

20.45 bis 21.30 Uhr

Anmeldung in der Geschäftsstelle unter

info@bsv-buxtehude.de

oder Tel. (04161) 34 82

Bitte nur paarweise Anmeldungen!

DAS ANGEBOT DER TANZSPORT-ABTEILUNG

Di	18.00 – 19.00 Uhr	Line Dance Anfänger	Dorfgemeinschaftshaus Dammlausen
Di	19.00 – 20.00 Uhr	Line Dance Fortgeschrittene	Dorfgemeinschaftshaus Dammlausen
Di	18.30 – 20.00 Uhr	Standard/Latein	Pausenhalle GS Altkloster
Di	20.00 – 21.30 Uhr	Standard/Latein	Pausenhalle GS Altkloster
Mi	20.00 – 21.30 Uhr	Standard/Latein	Pausenhalle GS Altkloster

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Trainer/innen (w/m/d) für Kindersport / Rehasport / Gruppenfitness

Auf Honorarbasis oder im Rahmen eines Minijobs

Für die Durchführung unserer Kindersportschulangebote und weiterer Sportangebote im Gesundheits- und Fitnessbereich suchen wir Dich.

Du lebst den Sport und bringst sportpraktische Erfahrungen im Umgang mit Kindern mit und möchtest Teil eines dynamischen, engagierten Teams werden, dann bist Du bei und genau richtig!

Bitte sende Deine Bewerbungsunterlagen per E-Mail an:

Buxtehuder SV von 1862 e.V. – z. H. Frau Nina Djafari

E-Mail: bewerbung@bsv-buxtehude.de



Wir suchen zum frühestmöglichen Zeitpunkt, in Teilzeit, eine engagierte

Empfangskraft für Mitgliederbetreuung

Folgende Aufgaben warten auf Dich:

- Kompetente Beratung von Mitgliedern und Gästen, inkl. Bearbeitung und Pflege der entsprechenden Daten
- Allgemeine administrative Bürotätigkeit

Wir bieten:

- Einen zukunftsorientierten und modernen Sportverein
- Ein kompetentes, sympathisches Team
- Selbstständiges Arbeiten und eine angemessene Vergütung

Wenn Du Freude am Umgang mit Menschen hast, kommunikativ und sportinteressiert bist, dann schicke Deine Bewerbung per E-Mail an:

Buxtehuder SV von 1862 e.V. – z.H. Frau Nina Djafari

E-Mail: bewerbung@bsv-buxtehude.de



Anna-Marie Aurelia Pülsch – ein neues Gesicht im Abteilungsvorstand

Die Jüngsten sind 7 Jahre, aber: Man ist nie zu alt, um Badminton zu spielen!“

Bei der diesjährigen Abteilungsver-sammlung hat sich Anna spontan bereit erklärt, Sprecherin für die Jugend zu werden. Also trat sie bei den Kindern und Jugendlichen an und wurde ohne Gegenstimme zur Jugendbeauftragten gewählt. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank! Wir wollen die Gelegenheit nutzen und Euch Anna vorstellen:

Flo: Wie bist Du zum BSV gekommen?
Anna: Seit dem Babyschwimmen bin ich Mitglied im BSV und habe mich dann nach und nach durch die verschiedensten Sportarten ausprobiert.

Flo: Machst Du neben Badminton noch andere Sportarten?

Anna: Nein!

Flo: Wann hast Du mit Badminton angefangen?

Anna: Angefangen habe ich mit ca. 8 Jahren. Das ist jetzt 11 Jahre her. Mein Vater war damals die treibende Kraft, die mich zum Badminton gebracht hat, da er in seiner Jugend selbst ein engagierter Spieler war

Flo: Wie oft trainierst Du?

Anna: 4 bis 5 mal die Woche, solange mein Klausurenplan es zulässt.

Flo: Was machst Du, wenn Du mal kein Badminton spielst?

Anna: Momentan besuche ich die 13. Klasse des Gymnasiums Süd. Da ich gerade mitten in der Abi-Vorbereitung stecke, verbringe ich viel Zeit in der Schule. Ansonsten treffe ich mich viel

mit meinen Freunden.

Flo: Hast Du noch andere Hobbies?

Anna: Nebenbei bin ich ehrenamtlich in der evangelischen Jugendarbeit und politisch aktiv. Sonst höre ich gerne Musik und lese.

Flo: Was sind Deine beruflichen Pläne?

Anna: Nach der Schule würde ich ger-

„Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ... Das Einzige, was man mitbringen sollte, wäre eigenes Sportzeug, etwas zu trinken und natürlich Motivation und gute Laune.“

ne ein FSJ machen. Wo oder was, weiß ich aber noch nicht. Danach plane ich, Rechtswissenschaften zu studieren.

Flo: Was macht für Dich den Reiz am Badminton aus?

Anna: Primär steht für mich die Gemeinschaft im Vordergrund. In der Halle herrscht immer eine Bombenstimmung und mit der Zeit sind die Badmintonspieler*innen zu meiner 2. Familie geworden. Außerdem ist es der perfekte Sport, um seine eigene Kondition, Geschicklichkeit oder Reaktionsvermögen zu verbessern.

Flo: Wieviel Geld gibst Du, neben dem Vereinsbeitrag, für Badminton im Jahr aus?

Anna: Meine Schläger kosten so zwischen 80 und 130 Euro und die halten Jahre. Die Besaitung kostet um die 20 Euro und sollte, je nach Trainingsaufwand, mindestens 1 Jahr halten.

Flo: Wie lange kann man Deiner Meinung nach Badminton spielen?

Anna: OPEN END! Es gibt kein Alter in dem man zu alt ist, um Badminton zu spielen, es ist auch nie zu spät, um damit anzufangen!

Flo: Was brauchen Neueinsteiger für Euer Training?

Anna: Für den Anfang kann man sich Schläger und Bälle bei uns in der Halle

ausleihen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir super Trainerinnen und Trainer haben, die hoch motiviert und geschult sind, Neuankömmlingen alles beizubringen. Das Einzige, was man mitbringen sollte, wäre eigenes Sportzeug, etwas zu trinken und natürlich Motivation und gute Laune.

Flo: Wie alt sind „Deine“ Kinder und Jugendlichen?

Anna: Unsere Jugend ist gerade zwischen 7 und 18 Jahren alt.

Flo: Wann können die Kinder und Jugendlichen trainieren?

Anna: Kinder- und Jugendtraining findet montags von 18.20 und 20.00 Uhr in der BBS und freitags, je nach Leistungsstand, ab 15.30 Uhr in der Halle 4 im Schulzentrum Süd statt.

Flo: Welche Pläne hast Du als Jugendbeauftragte?



Anna-Marie Aurelia Pülsch, Jugendbeauftragte der Badminton-Abteilung im Buxtehuder SV.

Anna: Bislang habe ich geplant, kleinere Ausflüge, z. B. in die Schlittschuhhalle oder ins Schwimmbad zu machen, aber primär richte ich mich nach den Anfragen und Wünschen der Jugend. Da vermehrt der Wunsch nach einem kleinen Kinder-/Jugendturnier kam, bin ich dem nachgegangen und momentan mitten in der Planung.

Flo: Liebe Anna, vielen Dank und viel Erfolg.

Florian Steup,
Abteilungsleiter Badminton im BSV

BSV INFOBOX
Badminton

Größe: 153 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/badminton

DAS ANGEBOT DER BADMINTON-ABTEILUNG					
Montag	18.20 – 20.00	Schüler/Jugendliche 8–18 J.	BBS	Dennis Hillmann	
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	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		



WAPA

Ihre Strategieschmiede in
Stade · Buxtehude · Hamburg · Flensburg

Steig ein in unser
digitales Cockpit!

Lohnsachbearbeiter
(m/w/d) gesucht!

Wir sind innovativ,
zukunftsorientiert und
immer auf der Höhe
der Zeit – du auch?

Dann geh mit uns auf
Steuerberatungs-Reise 3.0!

Erfahre alles, was wir dir
zu bieten haben auf
www.strategie-schmiede.com

Und bewirb dich direkt online!

Gemeinschaftsprojekt BSV Tanzshow – Plädoyer für eine Neuauflage

Große Bühne für jung und alt

In meinen insgesamt 13 Jahren, die ich jetzt beim BSV Jazz Dance tanze, hatte ich bereits vier Mal das Glück, an der BSV Tanzshow teilnehmen zu können. Dazu hatte ich auch einmal die Möglichkeit, eine Tanzshow aus der Zuschauer-Perspektive erleben zu dürfen.

Meine erste Tanzshow war die Jubiläumstanzshow 2012. Damals war ich 6 Jahre alt und habe mit den „Tanzminis“ zur Filmmusik aus dem Dschungelbuch getanzt. Wir Kinder waren damals alle als Tiger, Schlangen oder Elefanten verkleidet. Ich weiß noch genau, wie aufgeregt wir damals alle waren.

Nach meinem Abschied bei den „Tanzminis“ habe ich eine Zeit nicht getanzt und bin so bei der Tanzshow 2014 einmal als Zuschauerin dabei

gewesen. Die Show und die Atmosphäre haben mich aber so begeistert, dass mir am Ende klar war: Ich möchte beim nächsten Mal wieder mittanzen.

Gerade rückblickend, wenn ich mir die Filmaufzeichnungen der Tanzshow ansehe, finde ich es so witzig zu sehen, dass doch einige von meinen damaligen Gruppenmitgliedern heute immer noch mit mir tanzen.

Daraus haben sich teilweise sogar sehr gute Freundschaften entwickelt, die bis heute noch bestehen. Gerade wenn man sich untereinander in der Gruppe schon solange kennt, erinnert man sich auch immer wieder gerne gemeinsam an die Tanzshows zurück. Es hat sich ein enorm starker Gruppenzusammenhalt entwickelt, der

bis über unsere regulären Trainingszeiten hinausgeht.

Was ich jedoch so besonders an der BSV Tanzshow finde ist, dass dabei nicht nur die jeweilige Trainingsgruppe im Fokus steht, sondern dass sie ein Gemeinschaftsprojekt ist von allen Tänzerinnen und Tänzern aus den verschiedensten Gruppen und natürlich auch all der engagierten Helferinnen und Helfern sowie Organisatorinnen und Organisatoren. Es ist einfach ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man am Ende der Show gemeinsam mit allen Tänzerinnen und Tänzern auf der Bühne steht und eine Zugabe tanzt. Man fühlt sich dann nicht mehr nur als ein Teil einer Jazz Dance Gruppe, sondern wie ein Teil einer großen Gemeinschaft.

Darüber hinaus sind im Zuge der Tanzshow schon mehrfach Tänze in Kooperation von mehreren Gruppen gemeinsam entstanden, was einem auch noch mal die Möglichkeit gibt, gemeinsam mit Tänzerinnen aus anderen Gruppen zusammen zu arbeiten, sich über den Sport austauschen, den wir alle so lieben, neue Leute kennen zu lernen und voneinander zu lernen.

2016 bei der Tanzshow „All About Love“ hat meine damalige Gruppe „Lollipops“ gemeinsam mit der Gruppe „Next One“ einen Tanz aufgeführt. Später ist es mir viel leichter gefallen, mich in einer neuen Gruppe einzuleben, da ich schon einen Teil der Tänzerinnen und Tänzer dort von diesem Tanz kannte.

Was ich auch echt einzigartig finde, ist, dass egal wie lange man schon tanzt oder wie alt man ist, alle Tänzerinnen und Tänzer die Chance bekommen, auf einer richtigen Bühne mit fantastischer Beleuchtung und Kulisse zu präsentieren, was sie im Training erarbeitet haben - ganz ohne Konkurrenzkampf oder Leistungsdruck. Es geht einfach nur ums Tanzen und darum, wie man den Zuschauern damit vielleicht eine Freude bereiten kann.

Smilla (17), Art Collection + Energy



Die Autorin Smilla (ganz vorne) 2016 bei der Tanzshow „All About Love“: Damals führte ihre Gruppe „Lollipops“ gemeinsam mit der Gruppe „Next One“ einen Tanz auf. Mit ihr träumen so manche Tänzer von einer neuen BSV Tanzshow...

FOTO: RUTH PETERSSON-JESCH

INFOBOX

Jazz Dance

Ansprechpartnerin Jazz Dance:
Claudia Hartung de Groot

E-Mail: jazzdance@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können jedes Angebot unverbindlich „testen“: Anmeldung unter jazzdance@bsv-buxtehude.de

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/jazzdance

BSV: Unsere Jugend liegt uns am Herzen –

Gerade in letzter Zeit ist das Thema durch aktuelle Berichte über Vorfälle im internationalen Leistungssport wieder mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Die deutschen Sportverbände bemühen sich seit Jahren um den Schutz ihrer Kinder und Jugendlichen. In Niedersachsen bietet der Landesportbund Niedersachsen (LSB) mit seiner Auszeichnung „Ausgezeichnet Prävention Schutz vor sexualisierter

Gewalt im Sport“, ein umfangreiches Konzept mit einem ganzheitlichen Ansatz zur Umsetzung an.

Ca. 40% der Mitglieder des BSV sind Kinder und Jugendliche. Unseren Nachwuchs zu schützen liegt uns besonders am Herzen. Schon seit mehr als drei Jahren erarbeiten wir daher mit Unterstützung des Landessportbundes ein umfangreiches, eigenes für den BSV angepasstes Präventionskonzept zum

Schutz vor sexualisierter Gewalt.

Ein wesentliches Ziel innerhalb des Gesamtprozesses ist es, unsere Kultur im Umgang miteinander zu ändern. Alle Beteiligten, also auch Eltern und Kinder sollen dafür sensibilisiert werden, dass sexualisierte Gewalt auch außerhalb des strafrechtlichen Bereichs stattfindet und auch andere Grenzüberschreitungen im Umgang miteinander einen wesentlichen Aspekt darstellen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass alle Vereinsverantwortlichen und alle, die zum Schutz von Kindern und Jugendlichen beitragen können, einbezogen werden.

Unser Präventionskonzept beinhaltet verschiedene Bausteine wie eine Risikoanalyse, Schulung von Übungsleitern, Schulung von Vertrauenspersonen, Aufstellung von Verhaltensregeln und Regelungen bei Verdachtsfällen.



Auch in diesem Jahr war die Jazz-Dance-Abteilung des BSV auf dem Buxtehuder Altstadtfest vertreten. Bei Sonnenschein und angenehmen Sommer-temperaturen zeigten die Gruppen Tanzminis, Power Generation, Lollipop, Colour-

ful, Art Collection, Energy und Attention dem Publikum ihre neuesten Choreografien und ernteten dafür großen Applaus. Auch 2024 sind wir bestimmt wieder dabei!

**Unser
Trainer-
Team**



Claudia Hartung de Groot



Alina Pein



Iris Wenzel



Michelle Wolter



Adelisa Kaps



Sara Gollasch

**Neue Jazz-Dance-
Trainerin:
Adelisa Kaps**

Hallo! Ich heiße Adelisa Kaps, bin 17 Jahre alt, gehe in die 12. Klasse und tanze seit ich sechs Jahre alt bin.



Aktuell tanze ich im BSV Jazz-Dance in den Gruppen „Colourful“ und „Art Collection“. Seit Anfang September bin ich außerdem selber Trainerin einer Gruppe und habe von Mitte Juni bis September die Gruppe Power Generation trainiert.

Ich liebe es schon immer zu tanzen und freue mich sehr darüber, Choreografien selber zu erstellen, sie Kindern beizubringen und ihnen die gleiche Freude beim Tanzen zu geben, wie ich sie habe.

Unser Angebot im BSV

Jazz Dance für Kinder

Di	18.00–19.00	10–13 Jahre	GS Stieglitzweg	Michelle Wolter
Mi	14.30–15.15*	5–7 Jahre	BSV-CitySport	Alina Pein
Fr	15.00–16.00	7–10 Jahre	KRAFTWERK	A. Kaps/S. Gollasch
Fr	16.00–17.00	10–12 Jahre	BSV-CitySport	Sara Gollasch

Jazz Dance für Jugendliche

Do	16.00–17.00	ab 13 Jahren	KRAFTWERK	Claudia Hartung de Groot
Do	17.00–18.30	ab 17 Jahren	KRAFTWERK	Claudia Hartung de Groot
Fr	17.30–19.00**	ab 17 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot

Jazz Dance für Erwachsene

Mo	20.00–21.15	ab 20 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot
Do	15.00–16.00*	ab 65 Jahren	BSV-CitySport	Iris Wenzel
Fr	19.00–20.00	ab 25 Jahren	BSV-CitySport	Claudia Hartung de Groot

* zur Zeit nur mit Warteliste ** Leistungsgruppe

**Neue Jazz-
Dance-Gruppe**

Wir sind Adelisa und Sara, die Trainerinnen für die neue Kinder Jazz-Dance Gruppe von 7 bis 10 Jahren. Wir sind beide 17 Jahre alt und gehen in die 12. Klasse. Zusammen tanzen wir beide ebenfalls seit Jahren Jazz-Dance im BSV.

Unsere Freude am Tanzen möchten wir gerne mit Euch teilen. Seid Ihr zwischen 7 und 10 Jahre alt? Dann kommt gerne freitags zu unserem Training von 15.00 bis 16.00 Uhr im BSV Kraftwerk (Brillenburgsweg 27e). Wir freuen uns auf Euch!

Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport!

Die meisten Bausteine sind mittlerweile mit Erfolg abgearbeitet worden.

Hierbei sind die Schulung der Übungsleiter und Trainer sowie der Einsatz von Vertrauenspersonen von besonderer Bedeutung. Wir konnten aus unserer Mitte für die Aufgabe als Vertrauenspersonen Sandra Breckling, Frank Fahrendorf und als Stellvertreterin Johanna Zuber gewinnen.

Die Vertrauenspersonen wurden für

ihre Aufgaben durch den LSB geschult, vom Buxtehuder SV ernannt und sind über die Vereins-Homepage* erreichbar. Sie stehen als kompetente Ansprechpartner insbesondere für Kinder und Jugendliche, aber auch erwachsenen Mitglieder zur Verfügung und sind das Bindeglied zwischen den Sportlern, den Trainern/Übungsleitern, den Abteilungsleitern sowie dem Vorstand. Die Schulung der Übungsleiter zur Sen-

sibilisierung für dieses Thema läuft bereits seit längerem. Jetzt ist es wichtig, dass wir unsere Arbeitsergebnisse öffentlich:

Im Buxtehuder SV sollen Kinder und Jugendliche aber auch ihre Eltern wissen, dass sie das Recht haben, ihre Persönlichkeitsrechte im Sport zu wahren und sich bei verbalen, körperlichen, sexualisierten oder seelischen Grenzüberschreitungen unserer Unterstüt-

zung sicher sind und Ansprechpartner haben.

Wir hoffen, dass unser Projekt mit der Auszeichnung durch den LSB Ende des Jahres 2023 ausgezeichnet wird und wir auf diesem Wege den Schutz unserer Vereinsjugend entscheidend verbessern können.

*bsv-buxtehude.de/dein-bsv/gremien-ordnungen/vertrauenspersonen/

40 Jahre Tennis in Eilendorf:

Der Tennisverein Buxtehude-Alt Kloster – wo in einer bewährten Kooperation auch viele BSVer aktiv sind – feiert in diesem Jahr ein kleines, aber feines Jubiläum: 40 Jahre voller Tennis, Spaß und Gemeinschaft. Im Vergleich zu anderen traditionellen Buxtehuder Sportvereinen eine kurze Zeit, für unseren Verein vielleicht der Anfang einer hoffentlich viel längeren Tradition. Die festliche Feier fand am 9. September auf der heimischen Tennisanlage am Heuweg statt und war ein wahrer Höhepunkt der Saison. Vereinsvorsitzender Wilfried Beckmann empfing die Gäste gemeinsam mit der 2. Vorsitzenden, Petra Schwarz. Er erinnerte in seiner Begrüßungsrede an die Anfänge des Vereins.

Die Geschichte begann im Jahr 1983, als ein paar Tennisverrückte die Idee hatten, einen Tennisverein in Buxtehude-Alt Kloster zu gründen. Es wird gemunkelt, dass sich die Gründungsväter beim ersten Weinfest in Buxtehude getroffen und spontan, nach ein paar Gläsern Wein, beschlossen hätten, den Tennisverein zu gründen. Richtig ist aber, dass bereits Anfang 1983 der Entschluss gefasst wurde.

Es sollten aber noch einmal fast 10 Jahre ins Land gehen, bis ein geeignetes Grundstück gefunden, das Vereinshaus gebaut und 1992 schlussendlich Tennis gespielt werden konnte. Mit sechs gepflegten Plätzen, einer gemütlichen Sonnenterrasse mitten in der Natur, umgeben von Wäldern und Heide Landschaft, ist diese Idee im Ortsteil Eilendorf Wirklichkeit geworden.

Das sah 1983 noch ganz anders aus. Die Gründungsmitglieder haben in der Zwischenzeit in der damaligen Tennishalle „Fair Play“ an der Konrad-Adenauer-Allee, Standort des heutigen Rewe-Marktes, Tennis gespielt.

Beim Tennis gab es 1983 aus deutscher Sicht auch noch keine nennenswerten Erfolgsgeschichten. Erst 1985 trat der Tennissport ins Bewusstsein der Öffentlichkeit, mit dem ersten Wimbledonsieg von Boris Becker. Steffi Grafs Erfolgsgeschichte begann ein paar Jahre später. Auf einen Schlag waren die Menschen vom Tennis begeistert, und ein regelrechter Boom setzte ein. Auch unser Verein profitierte von der Entwicklung des Tennissports zu einer populären Sportart. Er wuchs und gedieh weiter,

schneller und intensiver als in den ersten Jahren des Bestehens.

Der Zustrom der Jugendlichen in die Tennisvereine bedeutete aber auch, dass Mütter und Väter ihre Kinder in die Obhut eines Tennisvereins gaben. Damit entstand auch für uns als Verein eine immer größere Verantwortung den jungen Menschen gegenüber. Wilfried Beckmann dankte in diesem Zusammenhang besonders den Mitgliedern, die sich ehrenamtlich einsetzen, an der Gründung beteiligt waren und die Geschicke des Vereins über Jahre mitgestaltet haben. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement und den uneigennütigen Einsatz, ohne die vielen Helfer und Helferinnen, ohne diesen Teamgeist wäre so ein Erfolg nicht denkbar.

Heute zählt unser Tennisverein 195 Mitglieder. Was einst mit ein paar lockeren Spielgruppen begann, hat sich stetig weiterentwickelt. Der Verein blickt derzeit auf fünf Herren-, zwei Damen- und zwei Jugend-Mannschaften. Und das Beste ist, dass der Verein für alle offen ist, von Tennisneulingen bis zu den erfahreneren Spielern.

Ein Baustein der erfolgreichen Ver-

einsarbeit ist die Kooperation mit dem Buxtehuder Sportverein (BSV). Der BSV hat eine eigene Tennisabteilung gegründet, deren Mitglieder die Anlagen unseres Tennisvereins nutzen können, um Tennis zu spielen oder auch am Punktspielbetrieb teilzunehmen.

Während der Freiluftsaison von Ende April bis Ende Oktober (je nach Wetterlage) dreht sich auf der Tennisanlage auch viel um Freizeit- und Hobbyrunden. Hier steht der Spaß im Vordergrund, die Spiele enden meist auf der sonnigen Terrasse des Vereinshauses in gemütlichem Beisammensein.

Dort endete auch am 9. September tief in der Nacht die Jubiläumsparty. Das Tanzbein wurde ordentlich geschwungen und nach Sektempfang, einer Tombola und leckerem Essen gab es als Höhepunkt des Abends eine einstündige Fotoshow aus den Anfängen des Vereins, die besonders bei den vielen Mitgliedern aus den Anfangstagen gut ankam und für viele Lacher sorgte.

Tennisverein Buxtehude-Alt Kloster – Happy Birthday – auf die nächsten 40 Jahre voller Tennisaction und Gemeinschaftssinn!



NEUBAUER

Erleben Sie exklusive Ski- und Winterreisen

Biathlon in Oberhof

BWM IBU World Cup

04.01.24 – 07.01.24 – 4 Tagesreise 699,- €
4 Sterne Ringberg Hotel, Suhl,
www.ringberghotel.de



Biathlon WM 2024

In Nove Mesto / Tschechien

12.02.24 – 18.02.24 – 7 Tagesreise 1.095,- €
3 Sterne Grand Hotel, Trebic,
www.grand-hotel.cz



Biathlon Weltcup 2024

In Antholz / Südtirol

17.01.24 – 22.01.24 – 6 Tagesreise 999,- €
4 Sterne Hotel Mühlgarten, St. Lorenzen
www.muehlgarten.com



Tel. 0461-14 18 571

Neubauer Touristik GmbH · Marie-Curie-Ring 39 · 24941 Flensburg
www.neubauer-reisen.de



walk with us

Handwerk ist deins?

Bewirb dich bei uns als Mitarbeiter:in in der Produktion!

✔ kollegial ✔ regional ✔ sicher

Wir freuen uns auf deinen Anruf unter 04161 744-181 / -291

Lüneburger Schanze 26 | 21614 Buxtehude
personal@implantcast.de

Da spielt auch der BSV mit!



INFO: Tennis für BSVer

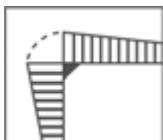
- BSV-Mitglieder können auf der Tennisanlage unseres Partnervereins TV Buxtehude-Alt Kloster spielen.
- € 125 Jahresgebühr für Erwachsene, für Schüler und Jugendliche € 70.
- Im Eintrittsjahr ist kein Arbeitsdienst zu entrichten, in den darauffolgenden Jahren umfasst der Arbeitsdienst 4 Stunden.
- Anmeldung und weitere Infos in der BSV-Geschäftsstelle.
- Ansprechpartner: Malte Pribnow, mobil: (0157) 31 80 86 42, E-Mail: maltepribnow@hotmail.com



Vorsitzender Wilfried Beckmann und die 2. Vorsitzende Petra Schwarz (oben links) erinnerten bei der Jubiläumsparty zum 40. Jahrestag des Tennisvereins Buxtehude-Alt Kloster an die Anfänge vor 40 Jahren, hier ein Foto vom Richtfest des Vereinshauses auf der Anlage in Eilendorf.



*Wir wünschen dem BSV
einen erfolgreichen Saisonverlauf!*



Tragwerksplanung

- Statische Berechnungen
- Ausführungsplanung



Brandschutz

- Brandschutzkonzepte
- Organisatorischer Brandschutz



Bauphysik

- Energieeinsparnachweise
- Thermische Simulation



Prüf- und Sachverständigenwesen

- Bauwerksprüfung
- Machbarkeitsstudien



Schallschutz

- Schallschutz nachweise
- Schallimmissionsprognosen

KFP Ingenieure GmbH | Lüneburger Schanze 9 | 21614 Buxtehude | Tel. 0 41 61 / 74 01-0
info@kfp-ingenieure.de | www.kfp-ingenieure.de

Standorte

Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Tel. 0 40 / 5 24 77 26-0

Kieler Straße 78
24340 Eckernförde
Tel. 0 43 51 / 4 69 83-0

Frankfurter Straße 2
38122 Braunschweig
Tel. 05 31 / 18 05 80-0

Wie wär's mal mit Ping-Pong?

Hast du schon mal Ping Pong gespielt? Wahrscheinlich sehr häufig in den Schulpausen oder an Urlaubsorten? Wir spielen Tischtennis professionell in einer Halle auf modernen Platten.

Willst du Deinen Freunden bei der nächsten Gelegenheit zeigen, dass du der Meister im Tischtennis bist? Dann komm zu uns und lerne die technischen und taktischen Grundlagen, die Du benötigst, um den Tisch zu beherrschen!

Für die Erwachsenen ist natürlich auch was dabei! Ihr könnt an mehreren Abenden die Woche trainieren und gut werden. Dann besteht auch die Möglichkeit, einer unserer drei Herrenmannschaften beizutreten und eine Hamburger Liga zu rocken! Wer aber nur trainieren oder hobbymäßig spielen will, kann das natürlich auch machen.

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



Nachwuchs an der Platte (von links): Tim, Clemens, Roman und Hussein.



INFOBOX

Tischtennis

Größe: 36 Mitglieder

Abteilungsleiter: Wolfgang Schöntaube

Telefon: (04161) 61966

E-Mail: info@bsv-buxtehude.de

Wo kann ich mal reinschnuppern?

Interessierte können zu den Trainingszeiten vorbeikommen oder Herrn Schöntaube kontaktieren.

Weitere Infos im Internet:

www.bsv-buxtehude.de/tischtennis

DAS ANGEBOT DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Montag	16.30–21:30 Uhr	Alter 9–17 Jahre	Halle aktuell gesperrt
Mittwoch	18.00–19:30 Uhr	Kinder & Jugendliche	GS Rotkäppchenweg
Mittwoch	19:30–21:30 Uhr	Erwachsene	
Freitag	18.30–21:15 Uhr	alle Altersklassen)	GS Rotkäppchenweg
Trainer: Mohamad Chamouni, Niklas Lieder, Wolfgang Schöntaube			



Werde
Trainer*in im
Buxtehuder SV!

WIR SUCHEN DICH!

Du arbeitest gern mit Menschen zusammen und bist auf der Suche nach einer sportlichen Herausforderung?

Für unsere neue moderne Sportstätte Kraftwerk am Brillenburgsweg in Buxtehude suchen wir hochmotivierte und sportbegeisterte Fitness- und Rehatrainer*innen für folgende Angebote:

Rehatrainer*in:

- Reha Orthopädie
- Reha Lunge/Innere Medizin
- Funktionstraining
- Reha Neurologie

Fitnessrainer*in:

- Core / Korce
- Hot Iron
- Yonga
- Tai Chi, Qi Gong
- Tabata
- Faszien
- Trailrunning

Kontaktiere uns gern! Wir freuen uns auf dich.

Ansprechpartnerin: Nina Djafari

Kontakt: nina.djafari@bsv-buxtehude.de



Jeden Samstag treffen sich die Herzsportler zu ihrem Sport.

Sport mit und für das Herz!

Am 2. Oktober 1982 fand mit 25 Teilnehmern die erste Herzsportstunde im BSV statt. Heute gibt es acht Herzsportgruppen. Alle treffen sich Samstagvormittag in den Sporthallen des Halepahlen-Gymnasiums bzw. auf dem Sportplatz der Schule an der Konopkastraße. Wer auch am Herzsport teilnehmen möchte, braucht dafür eine Verordnung vom Arzt, da dies eine Rehabilitations-Maßnahme ist. Weitere Infos und Anmeldung über die BSV-Geschäftsstelle Tel. (04161) 34 82 oder per Mail an alina.pein@bsv-buxtehude.de

Auch im Angebot: Herz-Fit!

Mittwoch 16.30–17.30 Uhr Sportplatz HPS 18 bis 99 Jahre

Anmeldung & Info: BSV-Geschäftsstelle

Rollstuhlsport

Jeden Samstag treffen sich die Rollstuhlsportler von 12.00 bis 14.00 Uhr in der Sporthalle HPS neu (Konopkastraße). Kontakt: andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de

Sportabzeichen

Die Trainingsgruppe fürs Sportabzeichen (auch für Gäste) trifft sich von Mai bis September jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.30 Uhr im Jahnstadion. Alter: 6 bis 99 Jahre.

Yoga

Yoga-Kurs am Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr im CitySport – Alter: 16 bis 99 Jahre. Online-Anmeldung.

DAS ANGEBOT DER VOLLEYBALL-ABTEILUNG

Mi	18.00–20.00	Fortgeschrittene	HPS neu	14–99 Jahre
Mi	18.00–20.00	Jugend / Anfänger	HPS neu	14–20 Jahre
Do	18.00–20.00	Jugend	SZ Süd IV	14–20 Jahre
Do	20.00–21.45	Leistungs-Mixed	SZ Süd III	18–99 Jahre
Do	20.00–22.00	Jedermann	SZ Süd I + II	20–99 Jahre

Das kostet der Sport im Buxtehuder SV

Monats-Beiträge im BSV

Erwachsene (ab 26 Jahre)	19,50 €
Kinder (bis 18 Jahre)	14,00 €
Junge Erwachsene (19–25 Jahre)	16,00 €
Familien (2 Erw. + Kinder b. 18)	42,00 €
Passive (ohne Sportbetrieb)	6,00 €

Einmalige Aufnahmegebühr in Höhe des jeweiligen Monatsbeitrages
 Kündigungsfristen: Mindestdauer einer Mitgliedschaft 12 Monate.
 Der Austritt aus dem BSV kann nur schriftlich mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende eines Quartals bzw. zum Ende des ersten Jahres der Mitgliedschaft erfolgen.

Monatliche Zusatzbeiträge* für folgende Abteilungen

Sportart	Erwachsene	Kinder
American Football	10,00 €	5,00 €
Boxen	3,00 €	3,00 €
Fachbereich Fitness		
Nutzung aller Fitnesskurse	13,40 €	
Nutzung 1 Kurs pro Woche	10,00 €	
8er Karte (Nutzung als Gast)	69,90 €	
Fight Team Buxtehude	5,00 €	3,00 €
Gesundheitssport	10,00 €	10,00 €
Handball (Kinder erst ab 10 Jahre)	2,00 €	2,00 €
Jazz Dance (Kinder erst ab 13 Jahre)	5,00 €	3,00 €
Judo	2,00 €	2,00 €
Kunstturnen	3,00 €	3,00 €
Leichtathletik (Kinder erst ab 10 Jahre)	2,00 €	2,00 €
Osteoporose	2,00 €	
Rhönrad		3,00 €
Tanzen	5,00 €	2,50 €

* Zusatzbeiträge müssen schriftlich gekündigt werden

Kraftwerk und CitySport – Beitragsstruktur

Vorherige Anmeldung über www.bsv-buxtehude.de oder Geschäftsstelle

Fitnesskurse

- BALLance
- BodyWorkout
- Faszienpilates
- Fit ab 60
- Hot Iron (Langhantel-Workout)
- Mobility
- PhysioFit
- Pilates
- RückenFit
- Step-Fit
- Strong
- Tabata
- Yonga und vieles mehr...

Zusatzbeitrag: 13,40 € plus Vereinsbeitrag
 Nutzung der gesamten Kurse

Einzelkurs: 10,00 € plus Vereinsbeitrag
 Nutzung eines Kurses pro Woche

8er Karte: 69,90 €
 Nutzung als Gast (ohne Vereinsmitgliedschaft)

Kindersportschule – Sonderbeiträge

Vorherige Anmeldung über Andrea Scheffer – Sprechzeiten:
 Mittwoch 10 bis 13 Uhr – E-Mail: kindersportschule@bsv-buxtehude.de

Eltern Kind:	1 bis 3,5 Jahre	16 € plus Vereinsbeitrag
Mini:	3,5 bis 5 Jahre	16 € plus Vereinsbeitrag
Vorschule/Medi:	5 bis 6 Jahre	22 € plus Vereinsbeitrag
1. Klasse Maxi:	6 bis 7 Jahre	22 € plus Vereinsbeitrag
2. Klasse Maxi 2:	7 bis 8 Jahre	25 € plus Vereinsbeitrag
3. Klasse Maxi 3:	8 bis 9 Jahre	25 € plus Vereinsbeitrag
4. Klasse Orientierung:	9 bis 10 Jahre	25 € plus Vereinsbeitrag



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
 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
 Freitag 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

KONTAKT:

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

Unsere Inserenten

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.

Autohaus Eberstein 12	Globetrotter Reisen 44	Navigare 9
Clever Fit 13	Hair Cut 31	NDB Elektrotechnik 22
Die Küchendienste 39	HBI 2	Physiopraxis Lasarzik & Lohmann 4
Dr. Schwarz Wirtschaftsprüfer 38	Hillert Bäckerei Konditorei 14	Rademacher Immobilien 10
Druckerei Pusch 38	Höft Partyservice 17	Rischkau Straßen- und Tiefbau 39
Ernst Stackmann 5	implantcast GmbH 16 + 44	Schulenburg Architekten 28
Fotografin Janice Bücker 37	KFP Ingenieure 45	Sparkasse Harburg-Buxtehude 48
Geflügelhof Schönecke 14	LaCantina 47	Stadtwerke Buxtehude GmbH 11
		Swingel Waschpark 20
		WAPA Steuerberatungsgesellschaft 41
		Watzulik - Büro- und Kopiertechnik 47
		Zeitungsverlag Krause 26

WIR GEBEN MEHR

... und das konstant!



WATZULIK **DEVELOP** **COMPETENCE CENTER** **WACEBO** **KOPIERER DRUCKER PLOTTER SCANNER DISPLAYS**
 seit 1985
 Büro- und Kopiertechnik Watzulik Inh. Jan Feindt e.K.
 Rudolf-Diesel-Str. 1 · 21614 Buxtehude · 04161 81012 · www.watzulik.de · info@watzulik.de



LA CANTINA ITALIANA

KOMPETENZ IN SACHEN WEIN

IHR ABHOLMARKT IN BUXTEHUDE!

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

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



Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

**Behalten Sie Ihre
finanziellen Ziele im
Blick. Wir unterstützen
Sie dabei.**

Mehr auf spkhhb.de/mehralsgeld



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**