



**4/2000**

**VEREINSNACHRICHTEN**

**BAHRENFELDER TURNVEREIN VON 1898 E.V.**





IHR AUTO-PARTNER

**Hans-Joachim Marquardt**

ARAL-AUTOCENTER

**TAG + NACHT**  
geöffnet

Stresemannstraße 329 · 22761 Hamburg

Telefon 0 40 - 85 72 65

**Blumensschmuck • moderne Floristik**

AM DIEBSTEICH 2 · 22761 HAMBURG  
TELEFON 040 - 85 74 09 · Fax 850 89 99

**Henry König**

Mein überprüfter Fachbetrieb empfiehlt sich für die Friedhöfe:  
Diebsteich, Bornkamp, Holstenkamp, Central (Stadion)  
Grabpflege auf Dauer und Zeit · Neuanlagen · jahreszeitliche Bepflanzung  
individuelle Beratung

**Fürst  
Bismarck  
QUELLE**

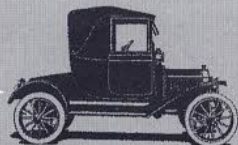
DES SACHSENWALDES GROSSE QUELLE.

**trinks**  
Getränke-Logistik  
22761 HAMBURG

Getränke-  
Fachgroßhandlung

**Tuschwitz**

& Blohm



**KFZ-Reparaturwerkstatt**

ASU, Bremsendienst, Reparatur von Unfallschäden aller Art

22761 Hamburg, Theodorstraße 41n, Telefon: 040/899 29 82

## Wir nehmen Abschied von Heinz



Ganz unerwartet hat sich unser Ehrenvorsitzender Herr Heinz Böttiger am 12. September dieses Jahres von uns für immer verabschiedet.



Um so schmerzlicher ist der Verlust dieses großen Vereinsmitgliedes für den BTV. Seine Fachkompetenz als ruhender Pol in den Vorstandssitzungen, die er auch nach seiner aktiven Zeit als Schatzmeister stets besuchte, wird uns noch lange fehlen. Seine Beziehungen zu den Nachbarvereinen und zu den Sportbehörden müssen neu aufgebaut werden, wenn dieses überhaupt möglich ist. Ein so bekannter Sportsmann wie Heinz ist kaum ersetzbar für sein Umfeld. Sein Engagement für den BTV bei der Sammlung von Spenden für Kinderfeiern oder zu sonstigen Anlässen, wo jeder Pfennig zählt sei an dieser Stelle auch erwähnt. Diese Auflistung kann seitenlang fortgesetzt werden.

Kommen wir jedoch zu der langen Ära von Heinz Böttiger im BTV.

Eintritt: am 8.7.1953 als Faustballspieler. Durch seine Körpergröße war er als Schlagmann in der 2. Mannschaft des BTV nicht wegzudenken.

Über seine sportlichen Erfolge liegen keine gesicherten Erkenntnisse mehr vor. Doch nach meiner Auffassung war ihm der sportliche Gedanke auf lange Zeit mehr wert als kurzfristige Erfolge auf dem Rasenplatz oder dem Turnboden.

1959 wurde er zum 1. Schatzmeister des Vereins gewählt. Diese Position erfüllte Heinz mit aller Zuverlässigkeit im Sinne einer absoluten und konsequenten Verantwortlichkeit für den BTV bis zum Jahre 1999, also 40 Jahre.

Gleichzeitig hatte er die Position des Obmannes im Festausschuss inne.

In dieser Zeit wurden die größten Feste der Vereinsgeschichte

Kurz vor Vollendung seines 80sten Geburtstages erlag er nach kurzer Krankheit einer Blutvergiftung, die von den behandelnden Ärzten leider nicht mehr erfolgreich behandelt werden konnte. Er verstarb friedlich in Gegenwart seiner Angehörigen. Eine schwere Leidenszeit blieb ihm somit erspart.



gefeiert und im Hintergrund stand stets eine ordnende Hand, welche die letzten Feiernden nach Hause komplimentierte. Danach ist Heinz mit den gesamten Festeinnahmen mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause gefahren; eine Taxe auf Vereinskosten war undenkbar.

In weiser Voraussicht war es Heinz auch zu verdanken, dass die Vereinsfinanzen in seinem Sinne weiter sorgsam verwaltet werden; seine Nachfolger Kai-Erik Peters und Holger Schultz wurden rechtzeitig von ihm eingearbeitet.

Abschließend gilt es noch, seine zahlreichen Ehrungen zu erwähnen. Nicht nur alle BTV-Urkunden und Auszeichnungen bis hin zum Ehrenvorsitzenden sind Heinz verliehen worden, sondern 1978 erhielt er die Ehrennadel des DTB. 1990 folgte der Ehrenpokal von Al-

tona und 1998 als höchste Auszeichnung der Ehrenbrief des Deutschen Turnerbundes!

Heinz war unser Aushängeschild, überall geschätzt und akzeptiert. Vielleicht nicht überall beliebt, aufgrund seiner direkten und manchmal auch hartnäckigen Art. Seine gesteckten Ziele für den BTV hat er jedoch immer erreicht, zur Not auch mit seinem Charme der holden Weiblichkeit gegenüber.

*Wir haben einen aufrichtigen Menschen und Freund verloren. Die große Teilnahme von BTV-Mitgliedern zu seiner Beisetzung war ein Beweis seiner Beliebtheit. Unsere letzte Anteilnahme gilt seinen Angehörigen Ingrid und Doris.*

*Heinz, wir danken Dir für alles, was Du für den BTV getan hast.*

Ingo Fischer



Herr Wienberg Schaper (VTF-Präsident), gratuliert Heinz Böttiger auf der 100-Jahr-Feier des Vereins zu seiner jahrelangen, aufopfernden Arbeit, und überreicht ihm den Ehrenbrief des Deutschen Turnerbundes.

## Wir trauern um Frau Gertrud Baden

**† Über 20 Jahre  
die Perle im BTV.  
Abschied von Frau Baden.**

Diese beiden Zeilen erschienen in der letzten Ausgabe unserer BTV-Vereinsnachrichten. In beiden Artikeln wurde ihr der wohlverdiente Ruhestand nach über 20 Jahren im Rahmen ihrer Tätigkeit als perfekte Perle unserer Vereinshalle und des Clubheims mehr als nur gegönnt.

**Ihr wurden zahlreiche Geschenke übergeben, in der Annahme, dass sie sich nun mit ihrem Gatten Martin einem ruhigen Lebensabend widmet.**

Leider waren alle Wünsche diesbezüglich umsonst; schon nach kurzer Zeit in ihrer neuen Umgebung mußte sie einen weiteren Krankenhaus-Aufenthalt antreten. Ein Aufenthalt, aus dem es kein Zurück mehr gab!

Nach schwerer, immer tapfer ertragenen Krankheit verstarb Gertrud Baden am 8.11. dieses Jahres. Ihr letzter Wunsch war eine anonyme Beisetzung. Ein Wunsch, den wir alle respektieren mußten, auch wenn zahlreiche Mitglieder des BTV mit größter Ergriffenheit für diese tapfere Frau an ihrem letzten Gang dabeigewesen wären.

Unser tiefes Mitgefühl gilt der Familie Baden; insbesondere ihrer jüngeren Tochter Wiebke, die im Sinne ihrer Mutter an gleicher Wirkungsstelle die Nachfolge ihrer Mutter im BTV angetreten hat und der Verstorbenen ein ehrendes Gedenken hinterlassen wird.

Der Vorstand.



### ERICH ROHLFFS GMBH

VERWALTUNG • VERKAUF • VERMIETUNGEN

Paul-Neumann-Platz 2-4 • 22765 Hamburg  
Tel. (040) 38 40 80 u. 38 75 79 • Fax 3 89 53 94





## Außerordentliche Hauptversammlung

...am Montag, den 6. Nov. 2000

Auf der letzten Jahreshauptversammlung am 14.4.00 wurde erstmalig offiziell darüber diskutiert, einen neuen zeitgemäßen Hallenschwingboden für unsere Vereinshalle zu erstellen. Da zu diesem Zeitpunkt noch keine konkreten Vorstellungen über Ausführung und Finanzierung vorlagen, wurde

aus der Versammlung heraus eine außerordentliche Mitgliederversammlung bis zum Jahresende gefordert, in der eine Abstimmung über diese Punkte erfolgen sollte.

**Diese einberufene Versammlung fand am 6.11.00 mit einer Beteiligung von 35 Mitgliedern im Vereins-Clubheim des BTV statt.**

Dank der außerordentlich guten Vorbereitung des Planungsausschusses bzw. der Arbeitsgruppe „Modernisierung“ konnte ein klares Konzept zur technischen Ausführung und zur möglichen Finanzierung des Vorhabens vorgelegt werden.

Irmtraud Böhring, in ihrer offiziellen Vorstandsfunktion als zweite Schriftführerin und Vereinsbeauftragte für „Hallenboden“ blieb keine Antwort schuldig auf Fragen der Anwesenden. Sie überzeugte durch ihr gewonnenes Fachwissen und im Umgang mit Finanzierungsvorschlägen alle Mitglieder, so dass relativ schnell ein einheitlicher Konsenz gefunden werden konnte!

Der vom Vorstand gestellte Antrag, dass die Mitgliederversammlung beschließen möge, den Hallenboden in der nächsten Sommerpause im Sinne des vorgeschlagenen Konzeptes zu verlegen, wurde mit einer Enthaltung angenommen.

Die wesentlichen Punkte der Finanzierung dieses etwa 70.000 DM Projektes basieren auf der inzwischen erfolgten Beitragserhöhung, durch Beitragsvorauszahlungen einiger Mitglieder – begrenzt auf DM 5.000, aus Spenden von vereinsnahestehenden Betrieben und Mit-

### Restaurant Esperos

Griechische & Italienische  
Spezialitäten

Speisekarte Außer-Haus



#### Öffnungszeiten

Mo. Fr. 11<sup>30</sup> - 14<sup>30</sup> Uhr (Mittagstisch)  
& 18<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup> Uhr  
Sa 18<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup> Uhr  
So. & Feiertage 12<sup>00</sup> - 14<sup>30</sup> Uhr  
& 18<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup> Uhr

Schleswiger Str. 1  
22761 Hamburg

Tel. 040 / 85 37 43 37

Clubraum bis 60 Personen

gliedern sowie HSB-Zuschüssen und zinsfreien Darlehen!

Bereits während der Versammlung konnte eine beträchtliche Summe verbucht werden. Hierfür bedanken sich der Vorstand und insbesondere die Akteure dieses Vorhabens recht herzlich, werden sie hiermit in der Richtigkeit ihrer Entscheidung doch nur bestärkt.

Ein bereits angedeuteter Sparkurs der Schatzmeister für die nächsten Jahre muß zwangsläufig von allen Vereinsmitgliedern akzeptiert werden; auch von den wenigen Tischtennisspielern, die es vorzogen, auch während der Versammlung nicht auf ihre Trainingseinheiten zu verzichten.

Zum Schluss dieses erfolgreichen Ausgangs noch einmal das „Sonderkonto Hallenfußboden 2001“

**Konto-Nr.: 1044 215 414  
Hamburger Sparkasse  
Bankleitzahl: 200 505 50**

P.S. In meiner über 50-jährigen Vereinszugehörigkeit handelte es sich meines Wissens um die erste Außerordentliche Hauptversammlung des BTV. Hierbei wurde der Beweis angetreten, dass besondere Entscheidungen von allen Mitglieder des Vereins getragen werden müssen; auch wenn diese nur von einer kleinen Abordnung auf der Hauptversammlung getroffen werden.  
I.F.

## Bock-Bestattungen

seit 1861

seriös + kompetent - trotzdem günstig

Bahrenfelder Kirchenweg 55 · 22761 Hamburg

Tel: 89 16 62 Tag + Nacht

Helfen ist  
unsere Aufgabe



Das ASB-Zentrum Altona ist seit zehn Jahren in unserem Stadtteil in der ambulanten Versorgung und Betreuung tätig.  
Wir leisten: - häusliche Pflege - Krankenpflege und: **Merhaba.** Guten Tag! unsere türkischen Mitarbeiter/-innen beraten und helfen Ihnen in Ihrer Muttersprache.  
- Beratung  
- Hilfe durch Zivildienstleistende.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen gerne.

Friedensallee 264, 22763 Hamburg, Telefon 889 14 44-0,  
Büroöffnungszeiten: Mo. - Do. 8.00 - 17.00 Uhr, Fr. 8.00 - 16.00 Uhr



## PRESSE AKTUELL

### Preisskat, Kniffeln und Knobeln!

Am Sonntag, den 21. Januar 2001 beginnt um 10.30 Uhr im Vereinsclubheim (eventuell auch in der Halle), ein Spiele-Turnier. Anmeldungen bis Donnerstag, den 18.1.2001 im BTV. Kostenbeitrag DM 20.- für Skat und Kniffeln. Knobeln in der Pause: 3 Wurf DM 1.- Viel Glück den Teilnehmern.

### Helga hilft - Danke!

Das Kinderturnen der „Kleinen“ möchte in Zukunft Wiebke Baden übernehmen. Doch sie hat noch zu wenig Erfahrung und wird deshalb von unserer Helga Brandt, der ehemaligen Übungsleiterin für Kinderturnen unterstützt und in die wichtigen Lehrmethoden eingewiesen.

### 60 Jahre...

...und kein bisschen leiser. Am 8. Oktober 2000 war in der Halle des BTV die große Geburtstags-Feier von unserem lieben Freund und Vorstandskollegen Ingo Fischer. Ab 11.00 Uhr ging es los. Verwandte, Freunde und Kollegen kamen teilweise mit Kindern, um Ingo zu gratulieren.

Eine Rock-Band fetzte die Stimmung zum Höhepunkt. Gegrillte Haxen und diverse bayrische Köst-

lichkeiten wurden verzehrt. Das Wetter spielte auch mit. Draußen auf dem Rasenplatz konnten Kinder, Eltern und Grosseltern die Sonne genießen.

Lieber Ingo, es war eine „Tolle Feier“ und wir warten schon jetzt auf die nächste! Jens Nuszowski

### Jazzdance

Die neue Gruppe ist in vollem Gang. Es wird ein abwechslungsreiches Programm mit Aufwärm-Training, Stretching, Bodengymnastik, Jazztanz-Übungen und Entspannung geboten. Wer Interesse hat sollte einmal am Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr zum Jazzdance kommen und 1½ Stunden seinen Körper in Schwung bringen. Ich wünsche Gerhild und der Gruppe viel Spass und Freude.

Eure Marga Loges

### Jahresausklang

Zum bevorstehenden Weihnachtsfest wünschen wir den Mitgliedern nebst ihren Angehörigen besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahrtausend.

Zum obligatorischen Jahresausklang am 7. Januar 2001 um 10.30 Uhr sehen wir uns hoffentlich gesund und in alter Frische wieder!

Der Vorstand

## OTTO KUHLMANN

Erd-, Feuer-  
und Seebestattungen  
Vorsorgeberatung



Bestattungswesen seit 1911  
Inhaber: Jürgen Kuhlmann

22761 Hamburg-Bahrenfeld  
Bahrenfelder Chaussee 105  
Telefon (040) 89 17 82

## FAUSBALL

### Starker Saisonauftakt

In der Faustball-Hallensaison haben wir schon den ersten Punktspieltag hinter uns gebracht. Wie schon so oft berichtet, hatten wir meistens einen sehr schlechten Start. Doch dieses Mal war der übliche „Bahrenfelder Auftakt“ erfolgreicher als erwartet.

Immerhin haben wir schon 4:2 Punkte erreicht. Das kann sich doch sehen lassen. Mit diesem kleinen Polster sind wir jedenfalls sehr zufrieden. Leider haben wir in unserer Mannschaft einige Verletzte (das kommt in unserem Alter leider immer öfter vor), und können deshalb nicht immer mit der stärk-

sten Besetzung antreten. Deshalb müssen wir weiterhin fleißig trainieren und hoffen, dass wir noch einige Punkte erkämpfen können.

**Unseren Verletzten wünschen wir von hier aus gute Besserung.**

Vorankündigung:

Am 27. und 28. Juli 2002 sind wir Ausrichter der Deutschen Meisterschaft Männer 60. Im nächsten Jahr beginnen für uns die Vorbereitungen zu diesem Ereignis. Helfer sind wie immer gern gesehen und können sich bei Jens Nuszowski und Ingo Fischer melden.

Euer Jens Nuszowski

freundlich romantisch

Mogul  
**Sam's**  
Bar • Restaurant • Café

**Italienische Spezialitäten**

**Jeden Sonntag Brunch • Sommerterrasse**

### Öffnungszeiten

Mo. - Do. 16.30 bis 23.00 Uhr, Fr. - Sa. 16.30 bis 24.00 Uhr  
So. 11.00 bis 23.00 Uhr

Bahrenfelder Chaussee 113 • 22761 Hamburg  
Telefon 040-897 00 478 Mobil: 0172 - 452 37 33



## KINDERTURNEN

### Laternenenumzug

Als sich die Kinder und Eltern am 9. Oktober um 17.30 Uhr vor unserer Vereinsturnhalle trafen, war es schon so dunkel, dass ein sternenklarer Himmel zu sehen war. Das Wetter lud förmlich zum Laternenlaufen ein.

Unsere musikalische Begleitung, die „Pankoken“ trafen ebenfalls pünktlich ein, und zusammen mit der Polizei marschierte der kleine Zug in Richtung Lutherhöhe.

Damit sich keiner durch ein plötzliches Missgeschick an heißen Flammen verletzen konnte, begleitete uns sicherheitshalber ab der Lutherkirche die Feuerwehr.

Der Laternenzug stolzierte eine Stunde lang kreuz und quer durch Bahrenfeld. Die Kinder hielten stolz ihre Laternen und sangen zusammen mit den Erwachsenen bekannte Lieder.

An der Ecke Regerstraße vereinigten sich alle mit einem zweiten Laternenzug, der von dem Halstenbeker Spielmannszug begleitet wurde. Zusammen gingen alle auf das Schulgelände Regerstraße, um zum Abschluss in großer Runde zu singen und den Tönen der Musik zu lauschen.

Es gab Würstchen zu essen und Getränke zu kaufen. Da fühlten sich sogar die größeren Kinder wohl und wollten gar nicht nach Hause. Doch für die Kleinen war es ein langer anstrengender Abend, und sie wurden glücklich und müde nach Hause gebracht.

Obwohl es ein sehr schöner Laternenenumzugs-Abend war, werden wir wohl im nächsten Jahr mit unseren BTV-Kleinen wieder alleine Laterne laufen; denn für sie war es wohl doch etwas zu anstrengend.

Eure Ingrid Strecker

# Lichtservice Schrader

## Groß- und Einzelhandel

Verkauf von Wohnraumleuchten,  
Büro-, Laden-, Praxen-,  
sowie Speziallampen.

Planung  
Beratung  
Verkauf

Luruper Hauptstr. 125  
22547 Hamburg  
Telefon und Fax:  
(040) 831 99 64

## Führende Marken u.a.:

OSRAM, PHILIPS, BEGA, ERCO,  
LIMBURG, LEOLA, SÖLKEN, JUNG usw.

## RHÖNRAD

### Das fünfte Rhönrad ist da

Die Rhönrad-Abteilung im Bahrenfelder Turnverein ist in letzter Zeit größer geworden.

**Es gibt immer mehr Kinder, die das Angebot Rhönrad-Turnen wahrnehmen und großen Spass daran haben.**

Leider sind einige jüngere Turnerinnen aus ihrem Übungs- und Turn-RAD rausgewachsen. Jedoch ist das nächst größere vorhandene Rad noch eine Nummer zu groß. Um den Kindern weiterhin ihre Freude am Rhönrad-Turnen zu ermöglichen, sprach ich mit dem Sportwart Holger Loges, ob der Verein vielleicht genau diese fehlende Zwischengröße kaufen könne.

Eine teure Anschaffung, die Schatzmeister Kai-Erik Peters aus finanziellen Nöten ablehnen musste!

Doch glücklicher Weise gibt es

unsere kinderliebe Jugendwartin Ingrid Strecker. Sie hatte das ganze Jahr über fleißig die für sie zur Verfügung stehenden Gelder gespart. Dadurch war sie in der Lage, nicht nur die Anschaffungskosten des Rhönrades zu übernehmen, sondern hatte sogar noch Geld übrig, um die schon lange benötigten Kinderbindungen (Fuss-schlaufen) zu finanzieren. Herzlichen Dank Ingrid.

Auch wir Trainer waren im Sommer nicht untätig. Wir haben das internationale Rhönrad-Trainingslager in Norwegen besucht. Dort haben wir mit Japanern, Norwegern, Schweizern und vielen anderen viel Spass gehabt, aber auch sehr viel gelernt. Wir haben uns im Bereich Trainer, Kampfrichter und auch im Turnen selber weitergebildet.

Euer Trainer-Team

Nina Zühlke und Helmut Jung

### Mitglieder, kauft bei unseren Inserenten



Pfütznerstr. 38 • 22761 Hamburg • Tel. 899 12 37

(Kundenparkplätze direkt vor der Tür)



## Es kommt oft, aber unverhofft!

Am 31. Oktober 2000 verliess uns unser Marco nach 4 1/2 Jahren Tätigkeit als Sportlehrer im BTV ganz plötzlich, weil er eine Ganztagsstelle in einem Freizeitcenter in Wilhelmsburg angeboten bekam.

Für ihn und seine Familie ist es sehr wichtig, dieses Angebot anzunehmen. Dafür müssen wir alle Verständnis aufbringen.

Wir haben in den vielen Jahren Gutes von Marco erfahren. Deshalb wollen wir uns bedanken, für sein Verständnis ohne Schranken. Unsere Nöte, unsere Sorgen, blieben dem Marcus nicht verborgen. War der Lehrstoff noch so schwer, er erklärte gerne mehr!

Nun wurde Marco von uns Turnerinnen der Abendgymnastikgruppen gebührend mit Sekt und Gebäck verabschiedet. Unsere Ilse hatte alles prima organisiert. Ein holer Kürbis mit Barem wurde ihm überreicht. Vom Vorstand bekam er eine Flasche mit zwei hübschen Gläsern.

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge haben wir ihn von dannen ziehen sehen. Wir wünschen ihm und seiner Familie für die Zukunft alles Gute!

Eure Margrit Mischke

### Marco ging... gibt es eine Lücke?

Nein! Holger Loges traf eine glückliche Wahl mit Marion Block. Sie ist eine junge Frau von 23 Jahren mit herzlicher Ausstrahlung.

Durch das Internet wurde die ausgebildete Übungsleiterin für Gymnastik auf unseren BTV aufmerksam! Schon im Frühjahr 2000

nahm sie mit Sportwart Holger Loges Kontakt auf, um bei Bedarf dem BTV zur Verfügung zu stehen.

Sie kam und siegte. Sie übernahm die Dienstags-Gruppe ohne Probleme. Sie macht eine sehr gute Gymnastik und erinnert uns ständig an unser vergessenes Lächeln.

Es ist eine alte Weisheit: Beim Lachen entkrampfen sich die Gesichtsmuskeln, das Zwerchfell wird massiert und im Gehirn wird ein Schauer von Glückshormonen (Endorphinen) freigesetzt.

Auch die Donnerstags-Gymnastik-Gruppen haben mit Gerhild Zech eine im Verein bereits bewährte neue Trainerin erhalten.

Toi, toi, toi Marion!  
Toi, toi, toi Gerhild!



Übungsleiterin Marion Block

## Fitness-Gymnastik bei Conny

**Schlage ich die Vereinsnachrichten des BTV auf, lese ich regelmäßig über Tischtennis, Faustball, Herzsport etc. Ich denke, es ist höchste Zeit, auf unsere einmalige vitale Sportgruppe bei Conny, die jeden Montag von 17.30 bis 18.45 Uhr stattfindet, aufmerksam zu machen.**

Mit diesem Artikel möchte ich jeden ermutigen, bei unserer Funktions-Gymnastik mitzumachen. Da sich wohl kaum jemand unter Funktions-Gymnastik etwas vorstellen kann, will ich folgendes dazu erzählen:

Zum richtigen Aufwärmen beginnen wir mit Stretching. Beim langsamen Dehnen und Strecken sollen Koordination und Konzentration gefördert werden. Dann beginnen wir bei heissen Rhythmen mit der Gymnastik für den Rücken, den Bauch, die Beine und den Po. In den Bewegungen sind viele Elemente der Krankengymnastik enthalten.

Das schöne ist, dass trotz geringer Pulsfrequenz gezielt Fett verbrannt wird. Das heißt aber nicht, dass wir nicht schwitzen. Wer aber nur hüpfen und springen möchte, der wird sich in unserer Unterstunde nicht wohlfühlen.

Durch dieses gezielte Training

wird die gesamte Körperhaltung verbessert. Das bedeutet, Muskelgruppen die zu Verkürzungen neigen, werden gekräftigt. Die Stunde lässt Conny dann mit autogenem Training ausklingen.

Übrigens wird unsere Fitness-Gymnastik ab Januar 2001 umbenannt in:

**Orthopädische Gymnastik**  
und steht unter dem Motto:

Lerne Deinen Körper kennen!  
Wann belastete ich meine Gelenke unnütz?

Wie kann ich durch Atemtechnik meinen Körper unterstützen, um bestimmte Übungen funktionell zu machen?

Wie kann ich meinen Rücken entlasten?

**Connys Programm beinhaltet Antworten auf all diese Fragen.**

Wer also sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, ist in unserer Gruppe jeden Alters herzlich willkommen!

Ich hoffe, ich habe Euer Interesse geweckt und würde mich freuen, wenn Ihr zahlreich erscheinen würdet. Denkt daran, ob sportlich oder nicht, Conny bewegt uns alle mit strahlend guter Laune.

Eure Uta Wüsthoff



*Das romantische Restaurant im Grünen*

Feine regionale Küche und Fischspezialitäten  
sowie unsere besonderen Sonntagsmenüs

**Bahrenfelder Forsthaus**

Von-Hutten-Str.45 - Hamburg Bahrenfeld - Info: 040-89 40 21

Restaurant - Café und Café-Terrasse - Wintergarten - Gesellschaftsräume für 10 bis 450 Personen  
11 Doppelkegelbahnen - Küche durchgehend geöffnet - Samstag und Sonntag Tanz mit Live-Band

[www.bahrenfelder-forsthaus.de](http://www.bahrenfelder-forsthaus.de)



## WANDERN

### Drei-Flüsse-Stadt-Hamburg

Anne Alster, anne Elbe, anne Bill... so heißt es in einem Lied, das weit über Hamburgs Grenzen hinaus berühmt ist.

**Dieses Mal soll es die Bille sein. Wie bedeutend die Bille ist, sieht man daran, dass ein Europa-Wanderweg an ihrem Ufer entlang führt. Und nur ein ganz kleines Stück dieses Weges gehen wir.**

Erst mal durchwandern wir das Bergedorfer Gehölz, das um diese Zeit seinen ganz besonderen Reiz hat. Die Blätter der großen Buchen beginnen sich schon gelb und braun zu färben, und die Sonne, die uns fast immer scheint, lässt die bunten Herbstfarben leuchten.

Wir beginnen unsere Wanderung durch die Wildschwein-Schlucht, und es begegnen uns tatsächlich Wildschweine (eingezäunt). Und dann geht es bergauf und bergab (Bergedorf) durch den sonnen-durchfluteten Wald. Die ganze Zeit begleitet uns der melodische Gesang eines kleinen Vogels, den wir in dem dichten Laub nicht entdecken können. Ab und zu sehen

wir das Wasser der Bille durch die Bäume schillern, bis wir schließlich vor ihr stehen. Das Herbstlaub und der strahlend blaue Himmel spiegeln sich im Wasser, und Wildenten schwimmen auf uns zu. Nun geht es immer an der Bille entlang, bis wir Bergedorf erreichen. Unser Mittagessen nehmen wir im „Bootshaus“ ein. Von dort aus haben wir einen atemberaubenden Blick auf den Bergedorfer See.

Nun geht es noch durch die Bergedorfer Altstadt mit ihren schön restaurierten Fachwerkhäusern und dem Schlösschen am See und der alten Kirche.

Auf unserer Rückfahrt sehen wir einen großen Schwarm Kiebitze, die sich zu ihrem Herbstflug in die warmen Länder versammelt haben. Rehe scheuchen die Kiebitze auf und setzen mit eleganten Sätzen über die Felder.

Der Tag neigt sich dem Ende zu, und wir fahren im Abendrot nach Hamburg zurück.

Eure Barbara Fischer

**Claus Hein-L.G.**

Inh. Karl-Heinz Wunsch

Wittenbergstraße 17, 22761 Hamburg, Telefon 040 / 89 67 53

**LACKIER- UND TAPEZIERARBEITEN**

Fassadenbeschichtungen, Vollwärmeschutz, Teppichböden, Gardinen, Rollos, Jalousetten

## STICKWALKING

### Ein neuer Trend setzt sich durch

**Stickwalking wurde von Marina Wolff-Bühning, einer gebürtigen Münchenerin, für die ganze Jahreszeit zu neuer Freizeitgestaltung abgewandelt.**

Stickwalking tut gut! Fast alle Muskeln des Körpers werden trainiert. Die Wirbelsäule wird entlastet, weil der Oberkörper sich an den teleskopgefederten Stöcken aufrichtet. Stickwalking ist auch ideal für den (Wieder-)Einstieg in den Sport, da man sein Tempo selbst bestimmen kann.

Wir sind inzwischen eine Gruppe von 18 Personen, treffen uns montags um 16.00 Uhr vor unserer Turnhalle und walken im Volkspark. Wenn wir gut durchgeatmet haben und durstig nach einer Stunde wieder zurück kommen, freuen wir uns auf ein erfrischendes Getränk in unserem Vereins-Clubraum.

Andere Aktivitäten  
ums Stickwalking:

Am 2. September lieferten wir und die Stammgruppe von Marina Wolff-Bühning eine Demonstration unseres Sportes auf „Du und Deine Welt.“

Am 1. Oktober fand ein Walk um die Außenalster statt. Stickwalker und Walker verschiedener Gruppen in und um Hamburg hatten Gelegenheit sich kennenzulernen. Die Welt-Gesundheitsorganisation hatte zum Walking-Day aufgerufen.

Stickwalking ist ein individuelles Körpertraining und wird in drei Arten angeboten: **Easy-Walking** für Gemäßigte, **Power-Walking** für Leistungsorientierte und **Turbo-Walking** als Kraftsport.

Neue Mitglieder sind unser Ziel! Nur Mut! Meldet Euch an. Zum Schnuppern sind vier Probewalks möglich.

Eure Uta Rogge



**ELEKTROHAUS WILLE GmbH**  
HAYDNSTR. 17 • 22761 HAMBURG

ROLL- UND SCHIEBETORANLAGEN  
E-INSTALLATION E-HEIZUNG  
LEUCHTEN UND ELEKTROGERÄTE  
HALOGENLAMPEN  
SCHALTER- UND  
STECKDOSENSTUDIO

STARK IM SERVICE 

**BERATUNG**  
Tel. 040/89 16 77  
Fax. 040/890 73 35