

# BAHRENFELDER



# TURNEREIN

VON 1898 E.V.

# NACHRICHTEN

Internet:  
[www.btv-hamburg.de/](http://www.btv-hamburg.de/)

2. AUSGABE

# 2011

**Wir beraten Sie gerne!**



Wir haben noch über 12.000  
verschiedene Leuchtmittel

## 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

[www.lichtservice-schrader.de](http://www.lichtservice-schrader.de)  
[office@lichtservice-schrader.de](mailto:office@lichtservice-schrader.de)

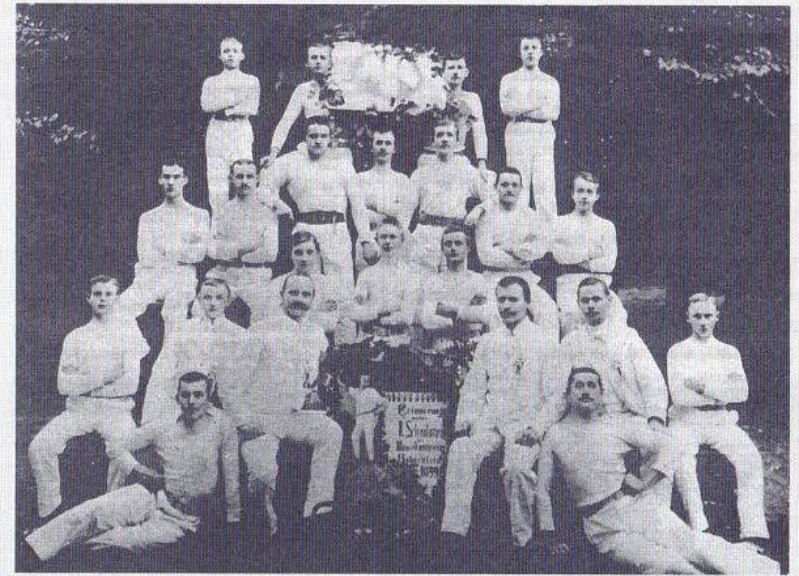
1. Die Angaben der Lichtstärken entsprechen fast nie der Wahrheit!
2. Es gibt kein Dimmer für Energiesparlampen!
3. ... 10 andere Gründe erfahren Sie bei uns!

**BTV**

## MÄNNER SIND SPORTLICH

«Die Abbildung zeigt die Teilnehmer am ersten Schauturnen des Männer Turnvereins Bahrenfeld im Jahr 1899. Damals war man frisch-froh-fromm-frohlich-frei und grüßte sich mit den Turnergruß «Gut Heil!».

Soweit des Zitat aus einer Zeitung in der 60er Jahren in der der BTV sich vorstellt. Auch heute gibt es noch Männerturnen in der BTV-Halle Bahrenfelder Chaussee 166a an jedem Freitagabend. Zwar ist der Turnerdress etwas schnittiger geworden, aber so schwungvolle Schnurr-



**NIELSEN**  
Construction

Regerstieg 8  
**22761 Hamburg**

**Handwerker-  
Sofortdienst**

- **Konstruktive Balkon- und Altbausanierung**
- **Sämtliche Maurer- und Fliesenarbeiten**
- **Kleinreparaturen**

Telefon: **040/39 11 05** · Fax: 40/39 45 64  
eMail: [info@nielsen-construction.de](mailto:info@nielsen-construction.de) · [www.nielsen-construction.de](http://www.nielsen-construction.de)

bärte als Männerzierde wie damals findet man heute kaum noch ...

Man sieht, das Männerturnen hat bei uns im BTV eine lange Tradition. Zwar findet das Männerturnen immer noch am Freitagabend statt, jedoch hat sich am inhaltlich selbstverständlich Wesentliches geändert. Wir haben einen professionellen Anleiter, der unsere Beweglichkeit erhält und fördert; dabei auch gesundheitliche Aspekte im Auge hat – und natürlich der Spaß an der Bewegung, wie es übrigens früher auch war, kommen nicht zu kurz.

*Uwe Höpcke*

### Frühsommerversammlung der Männersportabteilung

mit Lauf, Schwimmen, Sauna und gemeinsamen Essen

Am 29. Mai 2011 fanden, wie üblich, unsere gemeinsamen Aktivitäten statt. Insgesamt waren wir in diesem Jahr nur 13 Personen, da einige Mitglieder krank

oder im Urlaub waren. Trotzdem hatten wir alle viel Freude an unserer Veranstaltung auch wenn das Wetter nicht so gut wie in den letzten Jahren war.

Was unseren Lauf anbelangt, so haben wir immer mehr Geher (Stickwalker) und nur noch wenige von uns schaffen einen Dauerlauf über 3 km. Wir werden eben alle älter. Zum Trost sei gesagt, dass «Stickwalking» nach Expertenmeinung gesünder ist als Dauerlauf, da die Gelenke mehr geschont werden. Fett soll auch besser abgebaut werden, was manche aber bezweifeln. Nach dem Laufen kam das Schwimmen, was auch Schwergewichten keinen großen Kummer macht, da man im Wasser nichts wiegt. Saunen und Essen wird im Sitzen erledigt und fördert das seelische Wohlbefinden.

Man sieht also, dass unsere obigen Aktivitäten sehr gesund sein müssen und empfehlen ALLEN mitzumachen.

*Euer Günter Becker*



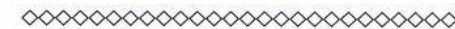
### YOGA

Yoga ist in all seinen verschiedenen Arten und Schulen gut geeignet, um Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken. Je regelmäßiger die Anwendung, desto deutlicher stellt sich der Erfolg ein. Die Übungsreihen wirken wie eine Selbstschulung, in der wir lernen, aus der positiven Erfahrung, die uns die Übungen vermitteln, eine gesundheitsorientierte und lebensbejahende Gewohnheit zu entwickeln.

Kundalini Yoga wurde 1968 aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist ein Yogasystem, welches neben Körper-, Meditations- und Atmungsübungen unter anderem auch Ernährungs- und Lebensführungslehren der Ayurveda, der vedischen Gesundheitswissenschaft – beinhaltet.

Alle Bereiche des Yoga sind darauf ausgerichtet, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln. Der individuelle Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung wird unterstützt; es geht nicht darum, Haltungen perfekt ausüben zu können, sich dahingehend zu bemühen ist allerdings hilfreich.

**Neueinsteiger sind jederzeit willkommen, es ist eine offene Gruppe, in der wir arbeiten.**



### Unser Wandertag mal anders!

Bei guter Stimmung und Wetter haben wir, zehn Frauen, uns von unseren öffentlichen Verkehrsmitteln nach Nordstedt „Stadtpark“ zur Landesgartenschau bringen lassen. Da viele andere Gruppen diesen Tag auch dazu genutzt haben, konnten wir durch Gruppenzusammenführung auch noch den Gruppenrabatt nutzen.

Auf 47 Hektar hatten wir viele Möglichkeiten zum Wandern und Staunen.

Für Kindergartenkinder bis zum Rollifahrer ist die Show ein tolles Erlebnis. Die Schöpfungsgeschichte, eine pflanzliche Führung durch die Filmwelt und viel selbstgemachtes hat uns sehr beeindruckt. Für einen heißen Sommer ist der 25 Hektar große Badesee mit Strand und sehr viele Sitzgelegenheiten zu ständig.

Ich hoffe, euch neugierig gemacht zu haben. Nehmt Picknicksachen und viel Muße mit.

*Eure Petra Liedtke*



Haydnstr. 13  
Tel. 040 / 890 700 40  
[www.ArcheryDirect.de](http://www.ArcheryDirect.de)

**Pfeil und Bogen für Freizeit und Sport**



Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V.  
 Bahrenfelder Chaussee 166a  
 22761 Hamburg  
 Telefon 040-890 37 61

## Neuer Kurs: Kreativer Kindertanz

Freitags von 15:00 bis 16:00 Uhr  
 Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V.  
 Bahrenfelder Chaussee 166a, 22761 Hamburg



Trainerin Marlène-Christine Petit

Marlène-Christine Petit macht z.Zt. eine Ausbildung zur Tanzpädagogin an der Erika Klütz Schule in Hamburg.

Sie hat bereits häufig Kindertanzgruppen unterrichtet und somit Erfahrungen mit Kindern.

In ihrem Unterricht bringt sie den Kindern das Gefühl für Tanz, Musik, Rhythmik, Richtungen und Orientierungen durch motorische Bewegungen bei.

Marlène-Christine Petit achtet auf die Körperhaltung und gibt ggf. Haltungskorrekturen.

Auch werden leichte Ballettelemente gelehrt.

Damit die Kinder auch Spaß haben, wird der Unterricht mit Stopp Tanz oder Bewegungsschlangen aufgelockert.

8. Mai 2011



Der Sommer ist da und unsere erste Sommerwanderung, die uns wieder ans Wasser führt. Wir nehmen euch mit an den Altonaer Balkon und sehen hinüber auf viele, viele Krähe und die faulen Eier. Der nicht so schöne Teil des Hafens. Wir spazieren runter zu einer kleinen Anlegestelle und warten dort auf die Fähre, die uns nach Finkenwerder bringen soll. Heute wird es heiß, doch auf dem Wasser merken wir noch nichts davon. Drüben bringt uns ein Bus zum Neuenfelder Hauptdeich und da stehen wir vor der Startbahn „Airbus“ und bewundern den weißen Beluga (Nachfolger vom Gubby). Der ist gewaltig in seinen Ausmaßen und wird gerade in Position gebracht, damit er beladen werden kann. Das so ein großes Flugzeug, in den ein kleines Haus passt, fliegen kann, ist doch sehr eindrucksvoll, oder? So, nun haben wir genug gestaunt, jetzt geht es auf dem Deich entlang am „Rosengarten“ vorbei zum Fährdeich. Auf der linken Seite des Deiches liegen die Wohnhäuser der Obstbauern, auf der rechten wechseln sich Obstplantagen mit Wiesen und Schilf ab. Überall singen und zwitschern die Vögel uns ein kleines Sommerkonzert und Schmetterlinge flattern durch die Gärten. Das ist der Sommer! Nun brennt auch die Sonne recht heiß auf uns herab und da tut ein Schluck aus der Flasche und der aufgespannte Regenschirm gut. Von weitem grüßt uns der Kirchturm von Neuenfelde und dann kommt die Sietas Werft in Sicht. Da wird gehämmert und geklopft, ein neues Schiff entsteht. Die

Sonne steigt höher und das Quecksilber auch, unsere Stimmung nicht, denn es wird schwül und drückend und nur die Aussicht auf ein Alsterwasser oder eine Schorle beflügelt unseren Schritt. An der Este haben wir unser Ziel erreicht und finden erleichtert unter einer Trauerweide Platz. Könnt ihr euch vorstellen, wie unsere Getränke gezischt haben? Nun ruhen wir uns aus und genießen die Kühlung, die vom Wasser kommt. Nach dem Essen sind unsere Lebensgeister wieder erwacht und da gibt es noch ein kleines Schmäckerl als Nachtschiff. Hinter der Werft liegt ein kleines Naturschutzgebiet, das aus Weiden, Büschen und Brachland besteht. Das umrunden wir jetzt und freuen uns an dem Duft der Wildblüten, am Gezitscher der Vögel und dem Gesumm der Bienen und Hummeln. Von der Werft ertönt die Sirene, es ist Schichtwechsel, halb drei, Zeit für den Heimweg. Die Fähre hält neben dem Gasthof und wir lassen uns bequem nach Blankenese schippern. Inzwischen hat sich der Himmel bezogen, dicke Wolken lauern am Horizont. Kein Lüftchen regt sich, es ist ganz ruhig auf dem Wasser, in dem sich der Himmel spiegelt. In einem Gartencafé lassen wir uns Kaffee und Kuchen schmecken, und so gestärkt erklimmen wir auf vielen, vielen Stufen den Süllberg, um zur S-Bahn zu gelangen. Dann heißt es Abschied nehmen, in sechs Wochen sehen wir uns wieder!  
*Wir Wanderfrauen sagen Tschüß,  
 bis bald, wir wünschen euch einen  
 schönen Sommer!* Eure Barbara!

## Tischtennis

### Alles neu macht der Mai! ... Manchmal auch der April!

*Die Tischtennis-Abteilung wählte in Rahmen einer Abteilungsversammlung neuen Abteilungsvorstand.*

Am Mittwoch, den 06.04.2011 trafen sich um 19:30 Uhr die Mitglieder der Tischtennis-Abteilung in der Bahrenfelder Turnhalle, um über die alte Saison und die Planung zur neuen Saison zu sprechen. In diesem Rahmen wurde auch ein neuer Abteilungsvorstand gewählt. Neuer Abteilungsleiter ist Martin Wille, als sein Stellvertreter wurde der ehemalige Co-Abteilungsleiter Thomas Zopf gewählt. Der andere alte Co-Abteilungsleiter Dirk Jonas gab sein Amt nach jahrelanger erfolgreicher Arbeit in die Hände des Neuen. Hierfür möchte der neue Abteilungsleiter Dirk ganz herzlich danken mit dem Wissen, dass er da in ganz schön große Fußstapfen tritt. Ganz zurückziehen aus der Abteilungsarbeit will Dirk sich allerdings nicht und stellte sich als Berichterstatter, wie auch Martin Wille, für die Vereinszeitschrift zur Verfügung. Um Sauberkeit und Intaktheit des Spielgerätes der TT-Abteilung, sprich TT-Tische, -Netze, -Bälle, -Absperungen und Spielorte wird sich in Zukunft Sieghard Schulz kümmern. Gesellschaftliche und sportliche Aktivitäten werden in Zukunft von einem vierköpfigen Gremium organisiert. Diesem Gremium gehören Thomas Zopf, Michael Faden, Lutz Doose und Kaspar Wischhusen an. Als erste Amtshandlung mussten sie die Vereinsmeisterschaften und die anschließenden Feierlichkeiten, die am 05.06.2011 stattfanden, organisieren. Für Martin Wille wird die erste Bewährungsprobe sein, für die Tischten-

nis-Abteilung einen neuen Spielort und neue Trainings- und Spielzeiten für die neue Spielsaison zu organisieren. So ist nach der ersten Planungsphase schon gesichert, dass man Dienstag von 18:00-22:00 Uhr einen neuen Trainingstag hat und überlegt, diesen auch als Spieltag für die 3. Herrenmannschaft in der Hamburger Tischtennismeisterschaft zu etablieren. Eine endgültige Entscheidung ist allerdings noch nicht getroffen, da die Wahl des Heimspieltages ganz eng mit dem Terminkalender der Spieler verknüpft ist. Aber nicht nur bei den bestehenden Mannschaften und Tischtennisspieler ändert sich einiges. Leider hat schon in der Winterhalbjahrzeit unser langjähriges Mitglied Robert Beier den Verein aus dienstlichen Gründen verlassen. Aber die Tischtennis-Abteilung kann sich auch über viel Neuzugang freuen. So werden im Aktivenbereich 3 Neue ab der nächsten Saison die Herrenmannschaften verstärken. Im Hobby-Bereich können wir uns über *einen* Neuzugang freuen, der freitags in der kleinen Turnhalle der Gesamtschule Bahrenfeld dem kleinen, weißen Zelluloidball hinterherjagt. Wer freitags nicht weiß, wie er oder sie die Freizeit verbringen soll, ist herzlich eingeladen, sich ab 19:00 Uhr in der Gesamtschule Bahrenfeld in der kleinen Turnhalle einzutreffen (Zugang über Wormser Straße über den Schulhof). Weitere Informationen erfahren Sie montags und mittwochs ab 19:00 Uhr in der vereinseigenen Turnhalle in der Bahrenfelder Chaussee 166a.

Alles in Allem ist die Tischtennis-Abteilung aber stets am Wachsen und auf einem guten Weg. Dies wird auch durch tatkräftige Unterstützung des BTV-Hauptvorstandes ermöglicht, wofür der Abteilungsleiter recht herzlich dankt.

*Bericht von Martin Wille*

### Von alten Zeiten ...

Hast Du nie davon gehört? Schade! Wäre vielleicht das auch etwas für Dich? Wenn der Bauch nicht mehr in die Hose passt, und der Rock aus allen Nähten platzt, dann solltest Du nicht mehr lange überlegen, komm zu uns, hier kannst Du Dich bewegen. 20 Mann zählt unsere Turnerschar, im Alter von **40 bis 70 Jahr. Jeden Freitag** ist die Turnhalle unser Ziel, Gymnastik, Turnen, Prellballspiel. Das machen wir nun schon seit Jahren, und sind dabei ganz gut gefahren. Ab 21.15 Uhr gemütliche Runde bei Bier und Gesang, offiziell geht das eine Stunde lang. Dann kommen die Skatbrüder zu Wort, denn um 22 Uhr geht sowieso keiner fort. Sollte Deine Kraft für Olympia nicht reichen, dann vielleicht noch für ein Sportabzeichen. Auch darin hatten wir guten Erfolg, 5 Turner haben es seit kurzem in Gold. Und liegt bei Dir sportlich nicht mehr viel drin, dann kannst Du bestimmt noch Bier trinken und sing'. Einmal im Monat lassen wir das Auto „to Hus“, da wandern wir sonntags, natürlich zu Fuß. Und damit nicht gestört wird das häusliche Glück, nehmen wir auch unsere Frauen mit. Denn wir wollen nicht nur sturen Sport betreiben, sondern jedem ein wenig Freude bereiten,  
*Rudi Ruef (Altersturnwart)*

### Faustball Feldsaison 2011

Seit dem April läuft die Feldsaison im Faustball und für unsere Athleten sehr erfolgreich.

Wir haben uns ja entschlossen diese Feldsaison in Niedersachsen im Bezirk Lüneburg Kreisliga Nordwest zu absolvieren.

Nach zwei Spieltagen, in Selsingen (bei Zeven) und Armstorf (bei Bederkesa) liegen wir nach 8 Spielen mit einer Niederlage auf Platz 1.

Wir, das ist die bewährte Mannschaft aus Andrea, Denise, Miriam, Andreas, Birger, Jan und Joachim, wie immer im Mix antretend in einer Männerliga. Es liegen noch zwei Spieltage in Essel (bei Bremerförde) und Lübberstedt (bei Bremerhafen) vor uns, das Resultat zur Halbzeit der Saison ist positiv.

**Mittwochs wird nach wie vor ab 18 Uhr auf unserem Vereinsplatz trainiert und jeder der mit machen möchte ist herzlich willkommen.**

*Unser Hallenboden ist neu gereinigt und versiegelt worden. Diese Reinigung hat unseren Verein fast 1000,- Euro gekostet.*

*Bitte den Hallenboden nur mit entsprechenden Schuhwerk betreten!*

 TUI TRAVEL Star

*Ihr Reisebüro*

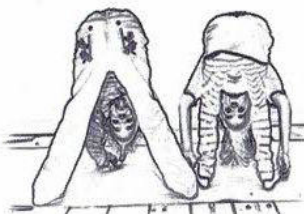
Marcus Pohl  
Geschäftsführer

Reisezeit Hamburg Schulz & Pohl oHG  
Bahrenfelder Chaussee 10 · 22761 Hamburg  
Telefon: 040 / 890 44 59 (890 44 97)  
Telefax: 040 / 89 19 09  
info@reisezeit-hamburg.de  
www.reisezeit-hamburg.de

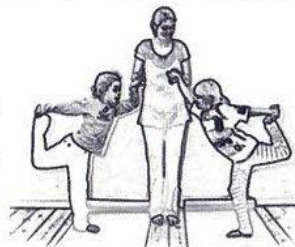
# Kinderyoga im Bahrenfelder Turnverein

Wann? Jeden Mittwoch 15.30 - 16.30 Uhr

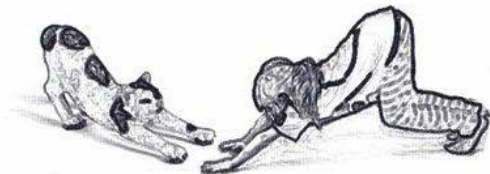
Wer? Kinder zwischen 5 und 10 Jahren Wo? Bahrenfelder Chaussee 166a



Habt Ihr Lust auf ein Yoga-Abenteuer? Beim Yoga dehnen und kräftigen wir unseren Körper, machen ganz verrückte Verrenkungen, stärken unser Gleichgewicht und schärfen unsere Sinne.



Außerdem wird's richtig spannend: Wir gehen auf eine Phantasiereise und stellen alles, was uns dort begegnet, als Yogaposen dar.



Du erfährst, wie Deine Katze sich fühlt, wenn sie sich nach dem Aufwachen streckt...



...Du wirst zum Tiger - gutmütig, konzentriert und mutig...



... oder Du läßt die Frühlingsblume in Dir aufblühen.



Nach so einer turbulenten Reise ist Entspannung wichtig! Das machen wir bei einer schönen Traumgeschichte...

Kommt gerne mit oder ohne Eure Eltern zu einer Schnupperstunde vorbei oder ruft mich an, wenn Ihr Fragen habt. Ich freue mich auf Euch!  
Eure Kirstin Meyer

040-48 40 84 11

0178-47 88 913

www.gesundheitschmeckt.de

## BTV FAUSTBALL

### Impressionen eines Zuschauers beim Faustballtraining

Ein Trainingstag Ende Juni 2011: genau zwanzig Faustballaktive aus 8 Vereinen von Norddeutschland tummelten sich auf unserem Rasenplatz; obwohl Gewitter- und Schauertätigkeit angesagt war und auch einsetzte.

Der Rasen hatte wieder einiges zu ertragen und kam auch bestens damit klar. Keiner hatte Grund, eine schlechte Leistung mit dem Zustand der Rasendecke zu entschuldigen. Es kamen auch kaum Eigenfehler vor bei der Klasse der anwesenden Männer und Damen. Dieser Trainingstag hat mich persönlich angeregt, einmal über die Geschichte des Platzes vom Bahrenfelder TV zu berichten. Ingo

**Faustball in Olbernhau** Die dritte Teilname beim Faustballturnier in Olbernhau war wieder ein voller Erfolg sowohl sportlich als auch vom Freizeitaspekt her. Die Anreise ins 534 KM entfernte Olbernhau im sächsischen Erzgebirgelielief problemlos also ohne Stau. 19.30 Uhr saßen wir beim Italiener in Olbernhau zum Abendessen, eine „Taktikbesprechung“ rundete den Abend ab.

Nach einer Stadtrundfahrt, wo war noch gleich die Halle?, trafen wir pünktlich am Spielort ein.

Wir, das waren Andrea, Denise, Andreas, Jan, Torben und Ich. So gleich wurden die Mannschaften eingeteilt, wir starteten als SG Altona/Bahrenfeld und bildeten noch ein Team Hamburg/Olbernhau in dem Andreas und Torben noch zusätzlich im Angriff wirken sollten. Der Turnierverlauf gestaltete sich erwartungsgemäß für die SG Altona/Bahrenfeld mit dem Erreichen des Halbfinals, überraschender Weise erreichte das Team Hamburg/Olbernhau das Halbfinale auch, was ein toller Erfolg war.

Die SG gewann Ihr Halbfinale in einem hart umkämpften Spiel mit 2:1 Sätzen gegen Rochlitz. Das Team Hamburg/Olbernhau fightete leider vergebens und verlor gegen Großruckerwalde glatt mit 2:0. In den Finalspielen war es anders herum die SG verlor Ihr Finale mit 2:0 und das Team Hamburg gewann gegen Rochlitz mit 2:1 so das am ende mit einem 2ten und ein 3ten Platz ein Super Ergebnis eingefahren werden konnte. Der Abend wurde mit einem sehr guten Essen in der Saigerhütte (das ist mittlerweile schon Tradition) und einem Bummel über das Olbernhauer Kneipenfest (das wird hoffentlich eine Tradition) abgeschlossen. Die neue Saison startet für uns am 15. Mai. auf dem Feld in Selsingen, dann nicht ganz so weit (60 km) weg.

Birger Kentzler

### Monatliche Beiträge ab 1. Juli 2009

- Grundbeitrag:** Kinder bis 15 Jahre: € 6 / Jugendliche 16 bis 18 Jahre: € 7,50 / Erwachsene: € 11,50 / Ein Elternteil: € 10,50, / Familie mit Kindern bis 16 Jahre: € 19,50 / Familie mit Kindern ab 16 Jahre: € 22,00 / Azubis und Passive: € 6,50
- Spartenbeitrag:** Kinder + Jugendliche: € 1 / Erwachsene + Familie € 1,50
- Zusätzlicher Spartenbeitrag:** für Exklusiv-Gruppen: Qigong, Bogenschießen, Herzsport, Yoga, Pilates, Taiji: Kinder + Jugendliche: Je € 5 / Erwachsene: Je € 10 - Jede weitere zusätzl. Exklusiv-Gruppe € 7,50 Qigong, Bogenschießen, Herzsport, Yoga, Pilates, Taiji: je € 21,50 / Line Dance € 17
- Spartenbeitragsfrei:** Wandern, Wassergymnastik, Stickwalking (aber nur wenn noch eine andere Trainingsstunde im Verein genutzt wird! Wird keine weitere Trainingsstunde genutzt, Erwachsene: € 11,50
- Aufnahmegebühr:** Kinder + Jugendliche: € 8, Erwachsene: € 15
- Kündigungsfrist:** 6 Wochen vor Quartalsende / Beiträge werden über Abbuchungsauftrag eingezogen!

Anmeldungen zu jeder Zeit, auch während der Trainingsstunden

**3. Line Dance**  
**Frühschoppen**



Am Sonntag 9. Oktober 2011  
Beginn 11:30 Uhr Ende 15:30 Uhr  
Eintritt = 2,00 Euro



die Line Dance Gruppe des BTV  
sorgt für Country & Western Musik  
(DJ Milan).

Eure CD'S/Titel sind herzlich willkommen.  
Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt.  
Kaffee, Kuchen, Getränke, Würstchen usw.

Kontakt und Ort des FS: Bahrenfelder Ch. 166a, 22761 Hamburg

Conny Prinz Telefon: 523 81 44

Milan Turkalj Telefon: 492 25 31 u. 0172 4308255

E-Mail: [info@luckystompers.de](mailto:info@luckystompers.de)

Wegen der Planung bitten wir um Anmeldungen - per Mail - oder  
telefonisch bis 25. September 2011.

Seit 1. April im BTV:

**Qi Gong**

Interessenten sind herzlich eingela-  
den, jeweils freitags von 10:00 -11:00  
Uhr teilzunehmen.

Qigong (sprich Tschì Gung, andere  
Schreibweisen Qi Gong, Chi Kung)  
ist die traditionelle chine-  
sische Kunst der Aktivie-  
rung der Lebensenergie,  
(Qi), die zum Erhalt und  
Wiedererlangung der Ge-  
sundheit genutzt werden  
kann.

Der Ursprung der Qigong-  
Übungen ist etwa 5000  
Jahre alt und unterlag  
Einflüssen aus dem Tao-  
ismus, Buddhismus, Schamanismus  
und der Traditionellen Chinesischen  
Medizin (TCM).

Die Lebensenergie fließt durch ein  
nicht sichtbares Leitbahnsystem, die  
Meridiane. Hier setzen die Qigong-  
Übungen an, indem sie den Energiefl-  
uss anregen und regulieren, Energie-  
lockaden lösen, den Geist beruhigen  
und damit den Körper in die Lage ver-  
setzen, wieder einen harmonischen  
und ausgeglichenen Zustand herzu-  
stellen, in dem Gesundheit dann wie-  
der möglich wird.

«Qi» bedeutet soviel wie Energie,  
Lebenskraft, Atem ... «Gong» heißt  
Arbeit, Praxis, Übung, Erfolg durch  
Ausdauer.

Qigong ist eine wunderbare Mög-  
lichkeit, die Verbindung zu unserem

Körper, zu unserem Herzen, zu unse-  
ren Selbstheilungskräften, zu unserem  
Urgrund zu finden. Qigong-Übungen  
helfen uns, unser Bewusstsein aus dem  
Kopf in den Körper zu lenken, in unser  
Herz, in unser Sein. Hier finden wir  
neue Kraft, Inspiration und Impulse,  
wie wir unser Leben freud- und sinn-

voll leben können. Hier  
erkennen wir, dass wir ein  
Teil des Universums sind  
und niemals vom Sein ge-  
trennt waren.

Wir sind noch eine junge  
Abteilung im Bahrenfelder  
Turnverein und können gut  
noch weitere Mitglieder  
aufnehmen. Wir fangen mit  
einfachen und leicht zu er-



lernenden Bewegungen an und nach  
ca. einer halben Stunde beginnen wir  
mit dem Heilungs-Qigong aus dem  
«Sheng Zhen System», das im Sitzen  
geübt wird. Somit ist diese Stunde sehr  
abwechslungsreich und es kommt  
kein Stress durch zu langes Stehen auf.  
Also, wenn Du dich angesprochen  
fühlst, schau einfach mal vorbei und  
mach unverbindlich eine oder zwei  
Probestunden mit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforder-  
lich. Bitte bequeme Kleidung und  
Turnschuhe/dicke Socken anziehen  
bzw. mitbringen.

Ich wünsche eine schöne Sommerzeit  
und das immer wieder die Liebe zwi-  
schen den Lebewesen aufblitzt oder  
gerne auch länger.

*Hans-Joachim Drews*

### DER DEUTSCHE SPORTAUSWEIS

Er weist euch als BTV Mitglied aus. Ist das wirklich so schlimm?

Erinnert Ihr euch noch an die grüne Karte die von Frau Baden immer dann für die bezahlten Beiträge abgestempelt wurde? Mit dem Einzug der Beiträge endete auch die grüne Karte.

Einige von euch bedauern das heute noch. Darum habe ich nach einem Weg gesucht, euch wieder mit dem Verein zu identifizieren. Ich wollte für Euch den Sportausweis einführen. Das Format ist das einer Scheckkarte.

Auf diesem Ausweis steht Deutscher Sportausweis Bahrenfelder Turnverein 1898 e.V. Eurer Name und eure Mitgliedsnummer. Mehr nicht.

Eure Vorteile: ihr könntet z.B. günstiger Hotelzimmer buchen, Prozente beim Einkaufen erhalten und vergünstigter Eintritt bei Sportveranstaltungen z.B. Feuerwerk der Turnkunst. und vieles mehr. Zu jedem ausgestellten Sportausweis bekommt Ihr Informationsmaterial was ihr mit diesem Ausweis machen könnt.

Der Sportausweis ist für euch kostenlos.

Seht es als DANKESCHÖN das Ihr Mitglied im BTV seit.

Informationen zum Datenschutz: Ihr braucht diese Karte nur vorzuzeigen. Sie wird nirgends eingelesen, wie die Scheckkarte oder Paybackkarte.

Auch gläsern werdet ihr nicht. Diese Daten befinden sich auf einem gesicherten Portal zu dem nur eine Person zugriff hat. Also anders als bei euren Scheckkarten oder Paybackkarten die ihr heute wie selbstverständlich benutzt ohne darüber nachzudenken. Hiermit kann man euer Kaufverhalten nachvollziehen oder noch vieles mehr von dem ihr vermutlich überhaupt keine Ahnung habt.

Der Sportausweis birgt keinerlei Risiken. Er bringt sogar Vorteile. Und wer möchte heute nicht sparen.

Wer also einen Sportausweis haben möchte und sich damit als BTV Mitglied bekennt, der kann mich anrufen. Oder besser noch die Abteilungsleiter sammeln die Namen der Mitglieder damit ich nicht jede Karte einzeln beantragen muss.

Cornelia Prinz

## OTTO KUHLMANN

Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Vorsorgeberatung



Bestattungswesen seit 1911  
Inhaber: Frank Kuhlmann

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

Aktuell im BTV:

### «Latin Dance»

Jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr



Im «Latin Dance» werden die Grundsritte des Streetsalsa, also der Ursprungsvariante, die die arme Bevölkerung Kubas früher alleine auf der Straße tanzte und langsam anfang, auch paarweise zu tanzen, gelehrt. Die Schritte und der Rhythmus sind leicht erlernbar und es bietet viel Platz für freie Entfaltung und Gestaltung.

Langandauernde Bewegungsphasen und ein gleichmäßiger Puls sorgen bei den Übungen für ausreichende Sauerstoffaufnahme. Damit steht der optimalen Fettverbrennung nichts im Wege! Kräftigungs- und Stretchingübungen machen das Programm komplett.

Trainer Dario Jaramillo



**Abgabetermin** für Ihre Beiträge für die nächste Ausgabe ist **Mitte September**  
Frühere Zusendungen sind erwünscht und sichern Ihnen den Platz!