

Farmsener

SPORT ECHO

Offizielle Vereinsnachrichten



Ausgabe Nr. 1 · 65. Jahrgang · 2. Quartal 2023



DER FTV
WAR BEI DER
SONNTAGSÖFFNUNG
DES EKT-FARMSEN
DABEI.
DAS INTERESSE
AN UNSEREN
SPORTANGEBOTEN
WAR SEHR GROSS.
VIELEN DANK AN
ALLE BETEILIGTEN!



Badminton · Eishockey · Fitness & Gesundheit · Fußball · Handball · Leichtathletik · Rückenschulung
Schwimmen · Skat · Skisport · Steeldart · Tanzen · Tennis · Tischtennis · Triathlon-TriKids · Turnen

ANSPRECHPARTNER**KONTAKT · TELEFON · EMAIL****VORSTAND**

1. Vorsitzender **Karl-Heinz Lindemann** 0176-45837855
 2. Vorsitzender **Lars Hansen**
 3. Vorsitzende **Vivien Kretschmer** 0163-917 05 76
 Schatzmeisterin **Cornelia Krüger**
 1. Beisitzerin **Susann Noll** 040-647 79 66
 2. Beisitzer **Ulf Pfützenreuter** 0152-53 70 25 07
 Jugendwartin **Laura Kretschmer** (komm.)

vorstand@farmsener-tv.de

BADMINTON

- Abt. Leiter **Stefan Görlich**
 Jugendwart **Elias Raissi**

badminton@farmsener-tv.de

EISHOCKEY

- Abt. Leiterin **Susann Noll**
 Jugendwart **Marco Thauer**

abteilungsleiter@crocodiles-hamburg.de

040-647 79 66

jugendwart@crocodiles-hamburg.de

FUSSBALL

- Abt. Leiter **Ulf Pfützenreuter**
 Jugendleiter **Christian Friedrich**

fussball@farmsener-tv.de

0152-53 70 25 07

040-69 64 19 74 · 0176-48 51 17 09

HANDBALL

- Abt. Leiter **Alfred Langer**

040-645 46 39 · handball@farmsener-tv.de

LEICHTATHLETIK

- Abt. Leiterin **Annemarie Friedberg**

0176-30 45 76 75 · leichtathletik@farmsener-tv.de

RÜCKENSCHULUNG

- Abt. Leiterin **Karin Braun**

040-673 11 25 · rueckenschulung@farmsener-tv.de

SCHWIMMEN

- Abt. Leiterin **Vivien Kretschmer**
 Jugendwartin **Laura Kretschmer**

0163-917 05 76 · schwimmen@farmsener-tv.de

schwimmen@farmsener-tv.de

LEHRSCHWIMMBECKEN

- Nutzung **Vivien Kretschmer / Stefanie Fäseke** 0163-917 05 76 · LSB@farmsener-tv.de

SKAT

- Abt. Leiter **Günter Behrendt**

040-678 99 14 · 0176-32 64 45 71 · skat@farmsener-tv.de

SKISPORT

- Abt. Leiter **Joachim Zwadlo**

040-643 07 92 · skisport@farmsener-tv.de

STEELDART

- Abt. Leiter **Norbert Hintz**

geschaeftsstelle@farmsener-tv.de

TANZEN

- Abt. Leiter **Jürgen Paustian**

040-640 08 31 · tanzen@farmsener-tv.de

TENNIS

- Abt. Leiter **Karl-Heinz Haarke**
 Jugendwartin **Eileen Herout**

www.ftv-tennis.de

tennis@farmsener-tv.de

0172-751 78 54 · tennis-jugend@farmsener-tv.de

TISCHTENNIS

- Abt. Leiter **Ulf Maaß**

tischtennis@farmsener-tv.de

TRIATHLON · TRIKIDS

- Abt. Leiter **Sascha Schramme**

hh-trikids@gmx.de

TURNEN

- Abt. Leiter **David Samson**
 Jugendwartin **Vicky Speckin**

040-645 51 250 · turnen@farmsener-tv.de

0175-146 72 07

KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

- Horst Lormes**

- Leila Josua** Hamburger Sportjugend

geschaeftsstelle@farmsener-tv.de

040-419 08 264 · l.josua@hamburger-sportjugend.de

DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER

- N.N.**

GESCHÄFTSSTELLE

- Öffnungszeiten

- Réka Pohl**

www.farmsener-tv.de

Mo. 12–19 Uhr, Mi. und Do. 9–13 Uhr

040-64 55 11 14 · geschaeftsstelle@farmsener-tv.de

www.farmsener-tv.de

VEREINSHEIM Berner Heerweg 187 b

040-64 55 11 14 · geschaeftsstelle@farmsener-tv.de

TENNISANLAGE Tegelweg 91

- Silke und Fabio Stocchi**

040-643 37 77

INHALT

Vorstand	3
Jubiläen	4
Berichte aus den Abteilungen	
Fussball	6
Handball	10
Rückenschulung	12
Tennis	14
Ski	20
Tischtennis	21
Fitness & Gesundheit	22



**FOLGT UNS AUF
INSTAGRAM**



**UND FACEBOOK:
FARMSENER_TV**

REDAKTIONSSCHLUSS

für die nächste Ausgabe:
05.07.2023

IMPRESSUM**Farmsener Turnverein
von 1926 e.V.**

Berner Heerweg 187 b
22159 Hamburg

Tel. 040-64 55 11 14

Fax. 040-64 55 11 15

www.farmsener-tv.de

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse

IBAN

DE81 2005 0550 1232 1230 32

BIC

HASPDEHHXXX

Auflage: 2.300 Exemplare

Bezugspreis: im Mitgliedsbeitrag enthalten

Erscheinungsweise:

4 x jährlich

Gestaltung

Katinka ter Heide

mail@zwart-design.de



Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des FTV,

mittlerweile ist unser Jahr 2023 vier Monate alt. Es ist also an der Zeit, euch einen Überblick über unsere Arbeit seit Ende letzten Jahres zu geben und das Erreichte, aber auch das Geplante vorzustellen.

Wie es der lokalen Presse zu entnehmen war, hat endlich die Übergabe bzw. Rückgabe des Lehrschwimmbeckens an den Verein stattgefunden. Unter Anwesenheit von Politik und Bezirksverwaltung fand eine Begehung der Örtlichkeiten statt, verbunden mit der Zusage, auch zukünftig für den Betrieb des Lehrschwimmbeckens die bestmögliche erforderliche Unterstützung zu erhalten.

Der geplante Neubau unseres Vereinshauses als Teil der neuen Begegnungsstätte in Farmsen schreitet weiter voran. Wir hoffen, dass wir den Bauantrag in Kürze stellen können und treiben dazu die Planungen in ihren Details voran. Wir sind vom Zeitplan zwar noch nicht so weit wie ursprünglich, das heißt vor zwei, drei Jahren beabsichtigt, aber die Zusammenarbeit der einzelnen Stellen – Bezirksamt, Architekten und Vorstand – hat sich nach einem anfänglich holprigen Start deutlich verbessert und baut nun auf gegenseitigem Vertrauen weiter auf.

Wir, der Vorstand, freuen uns – für den Verein als Organisation genauso wie für die einzelnen Sparten als eure sportliche Heimat –, dass die Mitgliederzahlen trotz aller Unwägbarkeiten des letzten Jahres – Corona und Energiekrise halten uns alle (immer noch) in Atem – konstant geblieben sind. Daher danken wir euch für eure Treue und euren Einsatz, die unseren Verein tragen und zu einer wichtigen sozialen Komponente in unserem Stadtteil Farmsen machen. Und genau hier findet auch der Schulterschluss zum Neubau unseres Vereinshauses statt, da Stadtteil und Verein auf diese Weise ihre enge Ver-

bundenheit darstellen und auch zukünftig gemeinsam weiter entwickeln wollen.

Die jährlichen Mitgliederversammlungen der Abteilungen und auch des Gesamtvereins stehen an. Wie immer, werdet ihr auch in diesem Sportecho die Einladungen zu den Versammlungen finden. Diese Mitgliederversammlungen werden, wie üblich, durch die anstehenden Wahlen der Abteilungsleitungen und des Vorstands des FTV geprägt. Was in den Abteilungsleitungen oftmals eine Routine ist, stellt sich für den Vorstand immer noch als Herausforderung dar. Positionen müssen nachbesetzt bzw. Amtsinhaber müssen bestätigt werden. So konnte der Vorstand unseren Sportsfreund Matthias Zimmermann aus der Abteilung Fußball – zunächst interimweise – als neuen Schatzmeister gewinnen. Matthias hat sich mit viel Engagement erfolgreich in diese Position eingearbeitet. Dafür danken wir ihm. Ihr werdet ihn im Rahmen unserer Mitgliederversammlung

**WIR FREUEN UNS,
DASS DIE
MITGLIEDERZAHLEN
TROTZ ALLER
UNWÄGBARKEITEN
DES LETZTEN
JAHRES – CORONA UND
ENERGIEKRISE
HALTEN UNS IMMER NOCH
IN ATEM –
KONSTANT GEBLIEBEN
SIND.**

dann auch persönlich kennenlernen und wir hoffen, mit ihm und dank eurer Unterstützung auch längerfristig zusammenarbeiten zu können.

Es ist also viel passiert in den letzten Monaten. Aber alles lässt uns als Verein wachsen und macht uns stärker, in sportlicher Hinsicht genauso wie als Gemeinschaft. Mit diesem Wissen und diesen Erfahrungen wünschen wir euch für die Zukunft weiterhin alles Gute. Bleibt gesund und bewahrt euch die Freude an eurem Sport und an eurer Mitgliedschaft in unserem Verein, dem sportlichen ♥ von Farmsen!



Karl-Heinz Lindemann
1. Vorsitzender

Sportliche Grüße
Euer Vorstand



Sigrid Zink	03.01.1973	Rückenschule, Ski
Martina Lenze	12.02.1973	Fit und Gesund
Karin Frank	24.01.1973	Skisport
Ursula Hass	29.05.1973	Fit und Gesund

Wir gratulieren allen Jubilaren ganz herzlich!



Thorsten Andresen	09.01.1983	Fußball
Ursula Leverenz	01.04.1983	Tennis
Klaus Betac	25.04.1983	Tennis
Gerhard Scholz	01.04.1983	Tennis



Fred Reckweg	16.03.1993	Tennis
Günther Ehlers	01.01.1993	Skisport
Horst Höfermann	29.03.1993	Tanzen
Margarete Helmes	27.01.1993	Tanzen
Eckhard Helmes	27.01.1993	Tanzen
Karin Riepe	11.03.1993	Tennis
Waldemar Hejzel	01.01.1993	Tennis
Franziska Behrendt	21.01.1993	Skat
Silke Steiner-Höfermann	29.03.1993	Tanzen



Norman Reinhard	11.02.1998	Fußball
Jürgen Nordmeyer	22.01.1998	Rückenschulung
Renate Ehmke	18.03.1998	Fit und Gesund



Jasmin Goerke	24.01.2013	Schwimmen
Marija Mitrovic	23.01.2013	Tennis
Sebastian Hanis	01.02.13	Fussball
Joachim Gösch	08.04.13	Tennis
Eleni Hatzidimou	23.01.13	Fit und Gesund
Christel Wunderlich	18.01.13	Fit und Gesund
Maximilian Meister	17.02.13	Eishockey
Rüdiger Schoth	21.01.13	Tennis
Thorben Ewers	26.01.13	Eishockey



Verkaufsoffener Sonntag im EKT Farmsen

Am 2. April war einer dieser herrlichen Frühlingstage mit viel Sonne und warmen Wetter. Es war auch der verkaufsoffene Sonntag und der Einkaufstreffpunkt Farmsen hatte seine Türen geöffnet. Wir haben diesen Sonntag genutzt, um unseren Verein im EKT zu präsentieren.

Einen großen Dank dafür an alle Helferinnen und Helfer – vor und hinter den Kulissen.

Unser Stand war direkt vor der Tür von Rossmann und durchgehend gut besucht. Wir hatten viele gute Gespräche nicht nur mit unseren Vereinsmitgliedern, sondern auch mit sehr vielen interessierten Familien.



Auch die Kinder haben super mitgemacht



Die Heliumluftballons waren bei allen Kindern sehr begehrt

Unsere „give aways“ in Form von Heliumluftballons haben wir den ganzen Nachmittag immer wieder gesehen und die Kinder waren hellauf begeistert.

Wir hatten alle viel Spaß und freuen uns auf das nächste Mal.

*Lars Hansen
2. Vorsitzender*



Wir konnten unser vielfältiges Angebot auf Tischen und Stellwänden präsentieren



Ein großer Dank an alle Helferinnen und Helfer

Fußball mal anders

Zum Auftakt in die neue Saison war der Jahrgang 2008 im „Beach Hamburg“ und hat sich dort mal richtig ausgetobt. Nach zwei Stunden Beachsoccer gab es natürlich noch eine Stärkung. Mit diesem Schwung sind wir mit 19 Jungs in die Saison gestartet und können bisher nach zwei Spielen zwei Siege auf unserem Konto verzeichnen. Gerade unser Spiel gegen Lurup 3. C-Jugend hat gezeigt, dass man über Teamgeist und Zusammenhalt Spiele gewinnen kann. Weiter so!

Beim Training am Dienstag und Donnerstag heißt es nun, dranzubleiben, um fokussiert in die nächsten Spiele zu gehen und Punkte zu holen.

Damit auch weiterhin der Spaß beim Fußball nicht verlorengeht, planen wir im Mai am Weser Cup-Turnier in Bremen teilzunehmen. Eine gemeinsame Ausfahrt wird zusätzlich den Teamgeist stärken.

Euer Trainer- und Betreuer team des FTV 2008



**BEACH-SOCCER
MACHT
NICHT
NUR SPASS,
ES FÖRDERT
GLEICHZEITIG
DEN
»TEAMGEIST«.**





Einladung

zur Jahresmitglieder- Versammlung der Abteilung Fußball

MITTWOCH DEN 24. MAI 2023 UM 19 UHR

im FTV-Vereinsheim, Berner Heerweg 187 b, 22159 Hamburg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der ordentlichen Mitgliederversammlung vom 07.12.2022
4. Ehrungen
5. Berichte
 - a) der Abteilungsleitung
 - b) des Schiedsrichter-Obmannes
 - c) des Herrenfußball-Obmannes
 - d) der Jugendleitung
6. Aussprache zu TOP 5 a–d
7. Kassenbericht 2022
8. Bericht der Kassenprüfer/in
9. Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
10. Entlastung der Abteilungsleitung
11. Neuwahlen
 - a) stellv. Abteilungsleiter/in auf 2 Jahr
 - b) stellv. Kassenwart auf 1 Jahr
 - c) des Herrenfußball-Obmannes auf 1 Jahr
 - d) Pressewart auf 1 Jahr
 - e) Kassenprüfer auf 1 Jahr
12. Haushalt 2023
13. Anträge
14. Beitragserhöhung pro Mitglied um 1,50 €

Anträge zu Punkt 13 der Tagesordnung müssen nach § 9.4 und § 15.5 der gültigen FTV-Satzung mindestens 2 Wochen vor der Versammlung der Abteilungsleitung schriftlich eingereicht werden. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder ab dem vollendeten 16. Lebensjahr.

Ulf Pfützenreuter
Abteilungsleiter

Spendenaktion für Mini-Tore

Aufgrund der erfreulich hohen Mitgliederzahlen in den jüngsten Jahrgängen benötigen wir dringend neue Tore. Wir veranstalten dafür ein Fußball-Sommerfest am 26.8.2023. Die Einnahmen aus der Verpflegung beim Sommerfest sowie bei den aktuellen Kinderspielrunden im Mai, Juni und Juli kommen der Spendenaktion zugute. Ebenso gibt es eine Kaffeebörse am heimischen Sportplatz. Wir sind natürlich auch dankbar für jede weitere Geldspende!

**FUSSBALL-SOMMERFEST
AM 26. AUGUST AUF
UNSERER SPORTANLAGE
BERNER HEERWEG 187 B**

FUSSBALL-JUNIOREN-SPENDENAKTION



**Wir brauchen Eure
Hilfe !!!**

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse
IBAN DE81 2005 0550 1232 1230 32
BIC HASPDEHHXXX
Stichwort: Jugendfussball FTV

Was?

Im wahrsten Sinne des Wortes benötigen unsere Fussball-Junioren jede Menge neue Mini-Tore, Damit jedes Kind zu seinem Erfolgserlebnis kommen kann.

Warum?

Die neuen Spielformen des Fussball-Verbandes zielen auf viele Torerfolge ab. In der kurzen Zeit ist es sehr herausfordernd diese große Anschaffung zu bewältigen.

Wo?

Auf unserer Sportanlage Farmsen / Berner Heerweg 187b

Wer?

Jeder kann Helfen! Unterstützt uns beim genießen!
Der gesamte Erlös unseres Angebotes kommt der Aktion „Wir brauchen Tore, Tore, Tore“ zugute.

Wie?

Ihr spendet für unsere Aktion und wir sorgen für euer leibliches Wohl! Selbstverständlich ist auch jede weitere Spende sehr willkommen.



Neues Jahr, neues Glück.

C. ist überstanden. Die Saison läuft in vollen Zügen ohne Ausfall von Spielen.

Man(n) könnte meinen, es geht alle seinen Weg. Nachdem wir es geschafft haben, nach jahrelanger harter und guter Arbeit in jedem Jugendjahrgang mindestens eine Mannschaft zu melden, haben wir im Herrenbereich zurzeit eine

Mannschaft weniger. Diese wollen wir zur nächsten Saison möglichst mit jungen Spielern wieder melden.

Natürlich gibt es auch nicht ganz so schöne Dinge zu berichten, die mal gesagt/geschrieben werden sollten. Thema Neubau des FTV-Hauses, welches zum Stadtteiltreff werden soll. Wann hierbei nun der Start des Abrisses, der für letztes Jahr schon avisiert wurde nun tatsächlich beginnt, müssen wir abwarten. Es „soll“ drittes bzw. viertes Quartal 2023 soweit sein. Hätten wir es vorher gewusst, das nicht Ende 2022, sondern erst Ende 2023 der Start ist, hätte man eventuell noch eine/n neue/n Wirt/in bekommen können. Bei so einer Planung natürlich nicht.

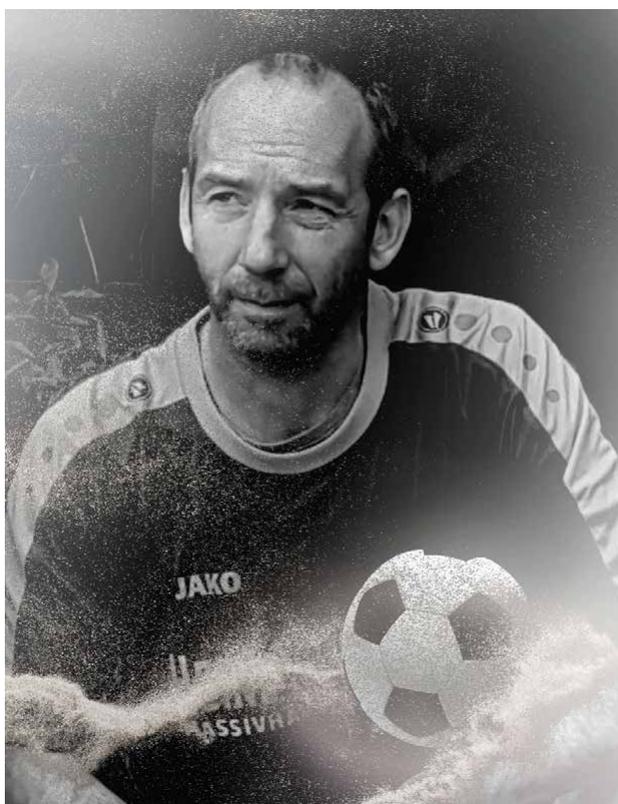
So müssen/mussten wir das Beste daraus machen. Es gibt natürlich auch noch das Clubheim bei unserer Tennisanlage, wo man gemütlich sitzen oder auch feiern kann. Ein kleiner Weg, aber eine schöne Möglichkeit.

Da die Anlage am Berner Heerweg mit den beiden Plätzen eine öffentliche Anlage ist, können und werden natürlich auch Freizeitsportler die Anlage benutzen. Hier kommt es natürlich auch vor, dass die Plätze oder Tore nicht regelkonform genutzt werden. Ärgerlich. Es geht aber nur mit Verständnis aller. Die Nutzung unter der Woche ab 16 Uhr steht nur den drei Vereinen zu ... ! Und, leider das leidige Thema Jugendheim. Hier gibt es immer wieder Stress mit den anwesenden „Halbstarken“. Es ist schön, wenn die Wache 38 immer schnell vor Ort ist, aber das Problem ist damit nicht gelöst. Es ist den Behörden bekannt, aber an Umsetzung mangelt es. Gespräche, hat man das Gefühl, sind gut, wenn sie geführt werden. Man hat aber auch das Gefühl, es geht links rein und rechts wieder raus. Am Schönsten wäre es natürlich, wenn der FTV diese Gebäude nutzen könnte.

Nun steht schon fast wieder die Sommerpause vor der Tür. Das heißt, welche/ wieviel Mannschaften können wir melden? Wo können diese trainieren und spielen? Und, und, und ...

Um all dieses und noch viel mehr zu bewerkstelligen, brauchen wir immer Personen, die mit uns den positiven Weg weitergehen. Meldet Euch gern. Auch gern vor der diesjährigen Jahresmitgliederversammlung im Mai. Siehe gesonderte Einladung im Sportecho.

Wir freuen uns weiterhin jeden Tag auf Euch.



Jens „Eier“ Brüggemann

ist friedlich am Valentinstag 54-jährig eingeschlafen.

Nach gut 25-jähriger Mitgliedschaft, in der er immer den Teamsportgedanken in sich hatte, müssen wir nun ohne unseren beinhaltenen Zweier auskommen. Ob Spiele, Training, Ausfahrten oder auch Mannschaftsfeiern. Überall war Jens anwesend und hat sich eingebracht. Legendär waren natürlich auch seine Eigentore, gesammelte Karten oder auch Fotos (Malle/Ausfahrten). Eier, Du hast es geschafft, eine Lücke zu hinterlassen.

Wir sehen uns. Tschüss

Mit sportlichem Gruß
Ulf Pfützenteuter

Erste Saison mit der Kooperation SCC/OA/FTV

In der letzten Ausgabe des Sportechos berichteten wir im Detail über das erste Spiel der Saison 2022/2023 in der Konstellation mit den drei Vereinen. Hier wurde ein mühsames Unentschieden erreicht. Mit unterschiedlichem Erfolg ist inzwischen die Hinrunde abgeschlossen und in der Rückrunde sind auch schon diverse Spiele absolviert.

Zuerst mal etwas Statistik.

Im Schnitt war die Spielerbank mit 13 Spielern besetzt. Bei der minimalen Besetzung waren es 10 Spieler auf der Platte. Sechs Mal konnten wir in voller Besetzung mit 14 Spielern auflaufen. Wir haben sechsmal gewonnen, sechsmal verloren und zweimal endete das Spiel mit einem Remis.

Alfred Langer

Hier jeweils Kurzberichte zu den Spielen in einem Satz (Ergebnis aus unserer Sicht).

- 11.09.2022 Auswärts Halle Thedestrasse gegen SSD N. Tesla 25:25
Mit einem letzten mutigen Einsatz zum Unentschieden.
- 18.09.2022 Heimspiel Halle Grützmühlenweg gegen den TH Eilbeck 29:23
Ungefährdeter Spielverlauf, der in der Endphase sicher ausgebaut wurde.
- 01.10.2022 Heimspiel Halle Hermelinweg gegen den Walddörfer SV 20:27
Nur in der ersten Halbzeit konnten wir noch mithalten.
- 29.10.2022 Auswärts Halle Glückstädter Weg gegen die SG Osdorf/Lurup 28:20
Nach holprigem Start die Führung nicht mehr abgegeben.
- 05.11.2022 Heimspiel Halle Hermelinweg gegen die HG HH-Barmbek 31:27
Das Ergebnis hätte höher ausfallen können.
- 12.11.2022 Auswärts Halle Grootmoor gegen den TSC Wellingsbüttel 26:26
Ein ausgeglichenes Spiel vom Anpfiff bis zum Abpfiff.
- 27.11.2022 Heimspiel Halle Tangstedter Landstraße gegen die SC Alstertal/Langenhorn 18:21
Erst in den letzten 10 Minuten ging das Spiel verloren.
- 03.12.2022 Auswärts Halle Alter Teichweg gegen die SG HT16/Eilbek 29:31
Wieder kippte das Spiel in der Schlussphase.



*Das gegen den SV Walddörfer
siegreiche Team*



Bilder vom Spiel gegen SV Walddörfer: Aufwärmen



- 10.12.2022 Heimspiel Halle Tangstedter Landstraße gegen die SG Altona
26:38
Ab Mitte der ersten Halbzeit lagen wir immer zurück.
- 21.01.2023 Auswärts Halle Steinhauer Damm gegen den TH Eilbeck
29:30
Leider war das eine unnötige Niederlage.
- 05.02.2023 Auswärts Halle Ahrensburger Weg gegen den Waldörfer SV
26:22
Ein Spiel nichts für schwache Nerven.
Erst am Schluss trat Entspannung ein.
- 12.02.2023 Heimspiel Halle Tangstedter Landstraße gegen SG Osdorf/Lurup
29:15
Ein entspanntes und ungefährdetes Spiel über die gesamten 60 Minuten.
- 19.02.2023 Auswärts Halle Alter Teichweg gegen HG HH-Barmbek
29:30
10 schwache Minuten wurden durch 5 starke Minuten in der
Endphase nicht kompensiert.
- 25.02.2023 Heimspiel Halle Tangstedter Landstraße gegen TSC Wellingsbüttel
25:22
Nach der Halbzeit haben wir den Vorsprung kontinuierlich ausgebaut.

Am 19.03.2023 geht es weiter gegen SSD N. Tesla



Rückenschulung im FTV

Total entspannt im Hier und Jetzt! Was erwartet Sie in der Rückenschulung des FTV in einer Zeit, wo man längst weiß, wie der Körper funktionsgerecht „gehandhabt“ werden will?

Das Tun erwartet Sie! Das Wissen allein reicht bei der Körperführung nicht aus, das Tun und Handeln danach – die Praxis – bestimmen unser Wohlgefühl.

Die Abteilung Rückenschulung des Farmsener TV bietet eine Gymnastik für Körper, Geist und Seele. Gearbeitet wird mit ganzheitlichen Übungen wie Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und Atemübungen.



**KOMM VORBEI –
SEI DABEI ;-)**

**MONTAG
09.00 – 10.00 UHR
10.00 – 11.00 UHR**

**DIENSTAG
17.00 – 18.00 UHR**

**MITTWOCH
18.30 – 19.30 UHR**

**ÜBUNGSLEITERIN:
MAREN MATTHIES
TEL: 601 44 21**

Denn: nimmst Du Dir keine Zeit für die Gesundheit, wirst Du Dir Zeit für die Krankheit nehmen müssen, so lautet die alte Spruchweisheit.

Sehen Sie die Übungsstunden als eine Zeit an, in der Sie sich etwas Gutes gönnen, wo Sie über Bewegung etwas in sich selbst bewegen. Eine Zeit, in der man aus der Anspannung in die Entspannung gelangt oder auch umgekehrt, aus der Antriebsarmut in die Aktivität.

Vielleicht haben Sie nun Lust bekommen, unsere Rückenschulung einmal näher kennenzulernen. Nachfolgend unsere Trainingszeiten. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Wir bewegen uns am:

Montag: 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr
VHS Farmsen, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr
Pausenhalle der Schule
Fahrenkrön 115, 22179 Hamburg

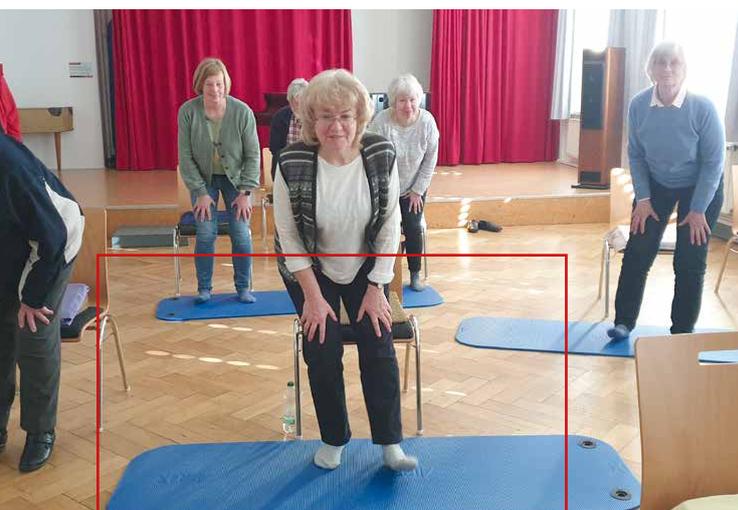
Mittwoch: 18.30 – 19.30 Uhr
Pausenhalle der Schule
Fahrenkrön 115, 22179 Hamburg

Übungsleiterin ist Maren Matthies,
Tel: 601 44 21





UUUND HÖHER ...!



**SIEHT EINFACH AUS,
IST ABER GANZ SCHÖN
ANSTRENGEND UND HÄLT
VOR ALLEM FIT!**

Am 6.2.2023 wurde uns in unserer Übungsstunde in der VHS Farmsen die traurige Nachricht von der Tochter Nicole überbracht, dass unser

Arnold Siebert,

der seit 1974 Mitglied im FTV war, am 2.2.2023 im Alter von 91 Jahren verstorben ist.

Arnold war seit 2016 bei uns in der Abteilung Rückenschulung und vorher in der Skiabteilung und Tennisabteilung.

Die ganze Familie lebte für den Verein. Arnold war Gründungsmitglied der Tennisabteilung Ende der siebziger Jahre und sogar 2. Vorsitzender des Gesamtvereins, zur gleichen Zeit wie Wolfgang Zink Schatzmeister war.

In der Skiabteilung war die ganze Familie aktiv. Nicole und Corinne, die sogar Rennen für den Verein gefahren sind. Seine Frau Marita hat lange Jahre die Abteilung geleitet und Arnold hat sie immer unterstützt. Die Familie war so Ski-verrückt, dass sie sich Neukirchen als Feriendomizil und Ausruhpunkt ausgesucht hatte.

Arnold war ein Familienmensch, stets humorvoll, hat Dinge auf den Punkt formuliert und war dabei auch immer ausgeglichen.

Wir werden ihn vermissen und empfinden tiefes Mitgefühl mit der Familie, den Angehörigen und Freunden von Arnold.

*Die Mitglieder und Freunde
des FTV Rückenschulung / KB*



Nach der Sommersaison ist vor der Wintersaison

Die Tennis-Sommersaison 2022 endete für unsere 14 Senioren/innen und 7 Junioren/innen Mannschaften mit unterschiedlichen Erfolgen.

Unsere beiden Nordliga-Mannschaften (Damen 60 und Herren 75) konnten ihre Klasse halten. Die Herren 40 verpassten nur denkbar knapp den Aufstieg in die höchste Hambur-

ger Klasse und die Junioren U18 konnten den Aufstieg in die nächst höhere Klasse feiern.

In der laufenden Wintersaison 22/23 ist der FTV mit 10 Tennis-Mannschaften vertreten. Insbesondere freuen wir uns, dass sich 12 Spieler, darunter auch 5 neue Mitglieder zusammengefunden haben, um unter der neu gegründeten 1. Herren die Farben des FTV hoch zu halten.

Bislang konnte die Mannschaft, z. B. aufgrund von Verletzungen, Trainerscheinprüfung etc., noch nicht in der stärksten Besetzung antreten. Von daher belegt die Mannschaft nach den ersten beiden Auswärtsspielen mit zwei Niederlagen zurzeit den 6. Platz in der Gruppe. Für die drei noch anstehenden Punktspiele ist abzusehen, dass auch unsere ehemaligen U18 Spieler in das Spielgeschehen eingreifen werden. Zum Redaktionsschluss lag leider noch kein Foto der Mannschaft vor. Das wird in der nächsten Sportecho-Ausgabe gern nachgereicht.

Auch unsere 1. Damen ist wieder mit Elan in die Winterrunde 2022/23 gestartet. Leider gab es im ersten Punktspiel eine Niederlage; aber die Damen lassen sich davon nicht entmutigen und werden alles geben, um die Wintersaison erfolgreich abzuschließen.



Das Team der 1. Damen-Mannschaft

Weihnachtspunschchen im Tennisclub

Am 16. Dezember fand zum ersten Mal unser Weihnachtspunschchen auf der Clubterrasse statt. Dem sehr kurzfristig angekündigten Termin folgten rund 35 Tennisspieler/Innen. Bei offenem Feuer und wärmendem Grill durften wir den sehr leckeren Glühwein genießen – nach speziellem Rezept selbstgemacht von unserem italienischen Clubwirt Fabio. Ein Dankeschön geht auch an Kai Kistenmacher, der uns wieder mal mit leckeren Bratwürsten versorgte.

Eine Wiederholung in 2023 ist geplant und wird dann rechtzeitig angekündigt.



Anzeigen und Förderer

Wolfgang Zink Steuerberater

Tel. 645 57 40 · Fax 64 55 74 55 · Berner Heerweg 148 · 22159 Hamburg

Buchführung und Jahresabschlüsse, Lohn- und Gehaltsabrechnung, Steuererklärungen und Steuerberatung für jedermann



Terminplanung:

Zum Frühjahrsputz auf der Tennisanlage hoffen wir wieder auf rege Teilnahme. Im vergangenen Jahr waren zahlreiche Helfer vor Ort und brachten außer ihrer Arbeitskraft auch das dazugehörige Equipment mit. Den genauen Termin werden wir rechtzeitig über unseren Newsletter und „Flurfunk“ bekannt geben.

M.S.



HINWEIS IN EIGENER SACHE

Für die Sommersaison 2023 suchen wir noch tennisbegeisterte Spieler/innen in allen Altersklassen, die Spaß und Freude am Mannschaftssport haben.

Interessierte können sich beim Sportwart der Tennisabteilung melden bzw. informieren:

MICHAEL SCHRÖTER

E-Mail: ftv-sportwart@t-online.de

Tel. 0176-812 55876

Wir trauern um

Annemarie Luise Schneider

Annemarie ist am 17. Dezember 2022 im Alter von 86 Jahren verstorben.

Sie hat die Geschicke der Tennisabteilung des FTV zusammen mit ihrem Ehemann Eugen von Beginn an aktiv mitgestaltet. Insbesondere hat sie über viele Jahre hinweg die Öffentlichkeitsarbeit der Tennisabteilung mit großem Engagement und viel Leidenschaft gestaltet und betreut.

Noch bis vor einigen Jahren hat Annemarie die Abteilungsleitung bei der Vorbereitung und Durchführung der Jahreshauptversammlung unterstützt – bis es schließlich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ging.

Wir vermissen Annemarie sehr und werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren. Eugen wünschen wir in dieser schweren Zeit viel Kraft und Zuversicht.

*Die Tennis-Abteilungsleitung
des FTV
Hamburg, im Januar 2023*



**Modernster
3D-Sehtest**

**Kostenloser
Augencheck**

Optik  Heidig
Berner Heerweg 159
www.optik-heidig.de

Interview mit Karl-Heinz Haarke, Leiter der FTV-Tennisabteilung

Karl-Heinz, bereits seit dem 28. April 2022 bist du neuer Leiter der FTV-Tennisabteilung. Dass eine derartige Leitungsfunktion nicht immer einfach ist, hast du in verschiedenen anderen verantwortungsvollen Ehrenämtern ja schon erlebt. Was hat dich bewogen, wieder anzutreten?

Seit meiner Kindheit betreibe ich aktiv Vereinssport. Irgendwann vor mehr als 20 Jahren habe ich mich dann aber auch intensiver um Vereinspolitik gekümmert. Seitdem würde ich mich als typischen Vereinsmenschen bezeichnen.

Zur erneuten Wahl als Tennis-Abteilungsleiter habe ich mich bereit erklärt, weil sich meines Wissens trotz intensiver Bemühungen niemand sonst aus dem Verein bereit erklärt hat, den Posten zu übernehmen.

Du hast ja parallel zu deiner FTV-Mitgliedschaft eine Zeit lang bei Alsterquelle in der Nord- und Regionalliga Tennis gespielt. Das hat, wie du weißt, bei einigen hier im FTV zu Irritationen geführt. Ist diese Episode nun vorbei?

Ja, das war – sportlich gesehen – eine interessante Zeit. Aber ich freue mich nun sehr, endlich wieder für den FTV Punktspiele machen zu können.

In der kommenden Sommersaison geht's los und ich spiele dann in der neu formierten Herren 75 Tennis-Mannschaft. Wir absolvieren dann mit einer Vierermannschaft insgesamt sechs Spiele in der sogenannten Nordliga. Das bedeutet natürlich auch längere Fahrten, zum Beispiel nach Hildesheim, Cuxhaven oder Düsternbrook (Kiel).

Es ist ja schon ein bisschen her. Dennoch: Wie war der Start mit deinem neuen Abteilungsleiter-Team?

Sehr gut. Man hat mich im Kreis der Abteilungsleitung freundlich aufgenommen. Ich bin ja in der Vergangenheit nicht immer ein Teamplayer gewesen, habe aber, so glaube ich, schon in den anderen Funktionen für den FTV gelernt, dass im Team mehr und Gutes für den Verein zu erreichen ist – und darum geht es ja schließlich! Gerd Scholz hat in seinen 16 Amtsjahren als Abteilungsleiter gute Arbeit geleistet und ein Team geformt, in dem jeder aktiv mitarbeitet und in dem stets möglichst gemeinsam Entscheidungen getroffen werden. Klar ist aber auch, dass die Leitungsfunktion immer mehr im Fokus der Mitglieder steht und das ist auch richtig so. Ich stelle mich der Verantwortung in jedem Fall!

Wie ist eigentlich der aktuelle Mitgliederstand? Und was entgegnest du einigen Pessimisten unter uns, die gebetsmühlenartig behaupten, die Tennisabteilung sei auf absehbare Zeit wegen Überalterung dem Untergang geweiht?

Die Zahl der Mitglieder ist aktuell bei 356. Das ist ein guter Wert, mit dem man zunächst mal ganz zufrieden sein kann.

Die vereinzelt Unkenrufe hinsichtlich unserer Altersstruktur sind Quatsch. Natürlich sollten wir aufpassen, dass wir eine insgesamt ausgeglichene Altersstruktur haben und insbesondere in den Generationen zwischen 20 und 60 Jahren unsere Mitgliederzahlen optimieren.

In diesem Zusammenhang dürfen wir aber nicht vergessen, dass wir mehr als 100 Kinder und Jugendliche in unseren Reihen haben und die Tendenz weiter steigend ist. Außerdem haben wir jetzt in dieser Wintersaison endlich wieder eine neu gegründete Herrenmannschaft am Start. Die Damenmannschaft ist schon länger aktiv und nimmt ebenfalls sowohl am Training als auch an den Punktspielen teil. Das sind doch gute Ansätze ...

Und was ich zu dem Altersthema noch sagen möchte: Man sollte den Älteren unter

uns nicht mit Untergangsszenarien kommen. In der nächsten Sommersaison schicken wir eine Herren 80-Mannschaft ins Punktspiel-Rennen. Die Super-Senioren spielen alle noch einen guten Ball und wollen das mit viel Begeisterung auch noch lange tun. Übrigens: Einige von uns haben vielleicht mitbekommen, dass sich während der diesjährigen Australian Open der 99-jährige Australier Henry Young und der 98-jährige Ukrainer Leonid Stanislavskij einen packenden Schaukampf geleistet haben. Sie beide plädieren dafür, eine Ü100-Liga im Welttennis einzuführen. All diesen Aktivitäten sollten wir viel Respekt entgegenbringen.

Habt ihr euch für die Tennisabteilung schon ein paar neue Ziele gesteckt?

Wichtig ist zunächst mal, dass wir unsere hervorragend präparierten Außenplätze weiterhin gut pflegen. Kai Kistenmacher und Fabio Stocchi verdienen großen Dank und Anerkennung, dass sie unsere Außenanlage so vorbildlich in Schuss halten.

Auch in der Halle lässt es sich jetzt besser spielen, weil Kai nun, in Abstimmung mit der Abteilungsleitung, Nägel mit Köpfen gemacht hat und die Stirnseiten farblich so gestaltet hat, dass unser helles LED-Licht nicht mehr so störend von den ursprünglich weißen Wänden reflektiert wird.

Ich persönlich bin dafür, dass wir uns mittelfristig um den Bau eines dritten Hallenplatzes bemühen. Wir haben dank des großen Zulaufs beim Jugendtraining und wegen der vielen externen Spieler die über den Onlinedienst „Book and Play“ zu uns kommen, immer wieder Engpässe. Das heißt auf gut Deutsch, dass wir leider nicht in der Lage sind, so viele



Karl-Heinz Haarke



Erfolgreiche WC-Sanierung in der Tennisabteilung

Stunden anzubieten, wie wir „verkaufen“ könnten.

Zudem begrenzen unsere zwei Hallenplätze die Trainingskapazitäten für unsere zahlreichen jungen Mitglieder erheblich.

Außerdem bin ich der Meinung, dass wir auf der brach liegenden Rasenfläche zwischen dem Parkplatz und Platz 1 einen Padel-Tennisplatz errichten sollten. Diese Sportart hat inzwischen auch in Deutschland enormen Auftrieb und unser Nachbarverein Condor hat mit seiner Anlage gute Erfahrungen gemacht.

Natürlich sind diese Überlegungen noch nicht in trockenen Tüchern und müssen noch intensiver diskutiert werden. Außerdem lässt sich das alles nur realisieren, wenn die entsprechenden Finanzmittel zur Verfügung stehen.

Die Finanzen sind ein gutes Stichwort: Dein Vorgänger, Gerd Scholz, hat in der vorigen Sportecho-Ausgabe angedeutet, dass du uns in diesem Interview wahrscheinlich etwas mehr über die aktuellen FTV-Finzen und unsere dringenden Investitionsvorhaben sagen kannst?

Ja, der Eingangsbereich des Tennis-Vereinshauses wurde inzwischen neu gefliest und die Damen- und Herrentoiletten haben wir saniert. Die Finanzierung ist abgeschlossen. Dafür danke ich auch dem FTV-Vorstand ganz ausdrücklich.

Was die Dacherneuerung unseres Clubhauses angeht, ist wohl jeder im Verein von der Notwendigkeit dieser Maßnahme überzeugt. Aber es mangelt weiterhin an den erforderlichen Finanzmitteln. Wir haben Anträge beim Hamburger Sportbund, dem Bezirksamt und der Investitions- und Förderbank gestellt. Diese Institutionen stellen aber in der Regel nur dann Mittel zur Verfügung, wenn der Verein mit Eigen-

Die Abkürzung WC („water closet“) bezeichnet etwa seit dem 19. Jahrhundert eine sanitäre Vorrichtung zur Aufnahme von Körperausscheidungen. Erstaunlich ist, dass es schon um 2800 v. Chr. in Mesopotanien gut ausgebaute Abort-Anlagen gab.

So alt wiederum waren die WCs auf unserer Tennisanlage natürlich nicht, aber dem Anspruch einer hygienischen Sanitäranlage entsprachen sie schon länger nicht mehr. Eine Sanierung wurde dringend erforderlich.

Über verschiedene Genehmigungsverfahren, unterstützt durch das Präsidium des FTV, konnten Zuschüsse vom Hamburger Sportbund und dem Bezirksamt Wandsbek für die notwendigen Investitionen generiert werden. Somit war die Finanzierung gesichert. Hierfür nochmals unser herzliches Dankeschön.

Nach einem Ausschreibungsmarathon konnte die Firma Jensen & Staedt als Generalunternehmen für die Gewerke Sanitär-, Fliesen-, Trockenbau- und Malerarbeiten beauftragt werden. Die Arbeiten wurden umsichtig und mit wenigen Einschränkungen für uns Nutzer nach ca. vier Wochen abgeschlossen.

Unser Dank gilt daher auch unseren Mitgliedern und Gästen der Tennisanlage, die geduldig über die Sanierungszeit mit diesen zeitweise widrigen Umständen gelebt haben.



Erhard Lenuck

mitteln eine ausreichende Anschubfinanzierung leistet. Hierzu sind die Diskussionen mit dem Hauptverein noch nicht abgeschlossen. Wir sind jetzt aber guter Hoffnung, dass demnächst durch unseren neuen Schatzmeister Matthias Zimmermann und mit der Rückendeckung des FTV-Finanzausschusses grünes Licht gegeben wird.

Ich würde mir natürlich wünschen, dass unser Kollege Erhard Lenuck, der diese notwendige Sanierungsmaßnahme seit ca. drei Jahren intensiv bearbeitet, endlich einen weiteren Erfolg verbuchen kann.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch darauf hinweisen, dass auch in Zukunft mit erheblichen Ersatz- und Erhaltungsinvestitionen zu rechnen ist. Diese Anstrengungen wiegen umso schwerer, je weniger von den Mitgliedern an Eigenleistung eingebracht wird und je weniger an Sponsorengeldern fließt. Die guten Zeiten, in denen uns ein Günter Püstow (Gründer der Tennisabteilung) finanziell unter die Arme gegriffen hat, sind ja leider vorbei.

Karl-Heinz, wir danken dir für diese ausführlichen Informationen und wünschen dir und deinem Team weiterhin eine glückliche Hand bei all den künftigen Entscheidungen und Weichenstellungen für die Tennisabteilung. Möchtest du zum Abschluss noch was sagen?

Nein, nur noch ein herzliches Dankeschön an meine Mitstreiter in der Abteilungsleitung: Eileen Herout (Jugendwartin), Michael Schröter (Sportwart) Erhard Lenuck (stellvertretender Abteilungsleiter), Jens Kuhlmann (Kassenwart).

Das Interview führte Jochen Breetz

Einblicke in ein Skatturnier im FTV-Tennis-Clubhaus

Endlich konnten wir Skatfreunde uns am 5. Februar 2023 wieder zum Turnier bei unserem Clubwirt Fabio im Tennis-Clubhaus treffen! Corona hatte uns das letzte Treffen gehörig vermässelt, sodass die Vorfreude bei allen groß war.

Jens Kuhlmann hatte wieder rechtzeitig eingeladen und konnte als Sponsoren für die schönen Preise (jeder Teilnehmer bekam einen Preis) Claus Rang, Werner Dabbert und Fabio Stocchi gewinnen. Dabei ging er selbst wieder mit gutem Beispiel voran. Wir alle sagen herzlich „Danke“.



Einladungskarte

10:45 Uhr ging es dann an die fünf Tische. Für 15 Euro Teilnahmegebühr hatten alle Mitspieler schon mal 'ne Gulaschsuppe und einen attraktiven Preis sicher.

21 Teilnehmer hatten sich angemeldet. Zwei Absagen kamen dann noch kurzfristig, aber das war für die Turnierleiter Werner Dabbert und Theo Gollasch kein Problem. Punkt

Nach nochmaliger Erklärung der wichtigsten Regeln und der Registrierung der Spiele auf dem Tisch für die ersten sieben Runden ging es dann los. Und das war für mich selbst gar nicht witzig, denn mein erstes Kreuzspiel mit sechs Trümpfen wurde von den Gegnern gnadenlos zerlegt (die anderen fünf Trümpfe waren alle in der Hand eines anderen Mitspielers). Zu allem Überfluss konnte dieser Mitspieler (Martin Edeck) in der Folge nahezu jedes Spiel mitreizen und sich mit über 800 Punkten zur Halbzeit an die Spitze setzen.

Auch Annette Rosenbrook, unsere einzige Teilnehmerin, kam stark in die Halbzeitpause und war entsprechend guter Dinge (sie war übrigens schon beim letzten Preisskat auf dem „Treppechen“).

Die Gulaschsuppe in der Mittagspause schmeckte uns dann hervorragend.

Nach der Pause wurden die 19 Teilnehmer nach ihren Ergebnissen der ersten Halbzeit an die Tische gesetzt. Am Tisch 1 saßen nun also die vier Punktbesten (und damit die Favoriten für die ersten drei Plätze). Allerdings war es beim vorangegangenen Preisskat so, dass es nur einer vom ersten Tisch unter die ersten drei schaffte. Das heißt: Beim letzten Mal kam der Sieger von Platz

**MEIN ERSTES
KREUZSPIEL
MIT SECHS TRÜMPFEN
WURDE VON
DEN GEGNERN
GNADENLOS
ZERLEGT.**

Ristorante CÍao – italienische Küche mit Herz

Essen bedeutet in Italien Kultur. Es wird zelebriert wie ein Ritual und genau das leben wir im „Ciao“.

Sie suche eine Location für Ihre Geburtstagsfeier, Hochzeit oder Taufe? Die finden Sie bei uns (ab 25 Personen bis 50 Personen).

Sie möchten sich ein paar Leckereien nach Hause liefern lassen für einen netten Abend mit Freunden (ab 20 Personen)? Wir machen es möglich.



Sie möchten einfach mal gern richtig gute italienische Küche mit der Familie erleben, dann ist dies auch möglich. Bitte reservieren Sie (ab 10 Personen). Zentral gelegen direkt an der U-Bahn Trabrennbahn im FTV Tennisclub bieten wir ein kulinarisches Erlebnis der Dolce Vita.

Kommen Sie vorbei oder kontaktieren Sie uns unter unserer E-Mail-Adresse und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Ristorante CÍao-Team

Restaurant im FTV Tennisclub, Tegelweg 91, 22159 Hamburg
Tel. 0162-3353874, E-Mail: s.stocchi88@gmail.com





wer ist hier zu sehen???? Bildunterschrift fehlt

15 und ich selbst kam von Platz 24 noch auf Platz 4. Somit war auch diesmal klar, dass sich alle Verfolger noch berechnete Hoffnung auf vordere Plätze machen konnten.

Um kurz nach 13 Uhr ging es dann wieder los in die letzten acht Runden. Ich selbst hatte zum zweiten Mal Rudi Redenz am Tisch und hoffte natürlich auf gute Karten und einen Durchmarsch an die Spitze. Das sah anfangs auch ganz gut aus, wenn nicht Rudi dann fast jedes Spiel höher gereizt hätte als ich es konnte.

**VERDIENTER SIEGER WURDE
RUDI REDENZ MIT 1650 PUNKTEN
AUS 15 RUNDEN.**

An Rüdiger Schoths Tisch gab es dann die erste Aufregung: Er hatte unglücklich einen „Grand ohne Vier“ (mit vier Assen und zwei Zehnen) verloren! Das ist wirklich selten und ergibt einen Unterschied von ungefähr 400 Punkten in der Endabrechnung. Auch Annette und Martin signalisierten, dass es gar nicht gut läuft. Bei guten Skatspielern auf Vereinsniveau ist ein Ergebnis von 1.250 Punkten nach 15 Runden ein guter Durchschnitt. Immerhin übertrafen acht von uns diese Marke und der Sieger hatte am Ende sogar über 1.600 Punkte.

Werner und ich werteten die Tischlisten aus und konnten Jens gegen 15:30 Uhr die Siegerliste überreichen. Und ja, wieder kam der Sieger nicht vom ersten Tisch! Von dort konnte sich Martin Edeck aber doch noch auf den 2. Platz retten (mein Glückwunsch dazu).

**JEDER
KONNTE SICH
NOCH EINEN PREIS
VOM TISCH
HOLEN.**



„Tischdekoration“ > wer sind die beiden?

über ihr Abschneiden nicht ganz so glücklich, konnte aber immerhin wieder ihren Partner Harry Kuhn hinter sich lassen.

Zufrieden waren dann aber letztlich alle, denn jeder konnte sich noch einen Preis vom schön dekorierten Tisch holen.

Das schöne Ereignis haben wir wieder einmal in erster Linie Jens Kuhlmann zu verdanken. Jens, herzlichen Dank für deine Mühe und bitte mach noch viele Jahre mit der Organisation des Skat-Turniers weiter. Nur wenige machen es so gut wie du.

Theo Gollasch

Der Sieger wurde Rudi Redenz mit 1.650 Punkten (über 1.000 Punkte nach der Halbzeit)! Das war ganz stark und allemal verdient, denn Rudi hatte mit mir einen Skat-Bundesligaspieler nicht nur vor der Halbzeit, sondern auch nach der Halbzeit als Gegner an seinem Tisch. Herzlichen Glückwunsch Rudi!

Den dritten Platz holte sich Gerd Scholz, der sich vom 9. Platz noch auf 1500 Punkte und den 3. Platz steigerte. Auch hierzu meinen Glückwunsch und das gute Gefühl, dass es der Richtige geschafft hat. Denn Gerd hat schon viel für unsere Tennisabteilung getan.

Die Turnierleitung schließlich konnte mit Jens auf Platz 4 und mir auf Platz 5 auch noch recht zufrieden sein. Annette war



Termine der Abteilung Skisport 2023

Die Skisportabteilung plant für das Jahr 2023 folgende Aktivitäten und Veranstaltungen:

Ende April	Tagesausfahrt mit dem Bus
25.06.2023	Fahrradtour
12.07.2023	Sommerfest
18.08.2023	Minigolf
03.09.2023	Wanderung
Anfang/Mitte Oktober	Herbstausfahrt mit dem Bus
08.12.2023	Weihnachtsfeier

Zu den einzelnen Aktivitäten und Veranstaltungen erfolgen rechtzeitig detaillierte Einladungen.

Das Orga-Team der Skiabteilung

Anzeigen und Förderer



Jens Schebitz

- Sanitärtechnik • Heizungstechnik • Solartechnik •
- Senioren + Behindertengerechte Installation •
- Dachreparatur • Bauklempnerei •

Die Firma Jens Schebitz ist spezialisiert auf:

- Solartechnik
- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Dachreparaturen

Wir bauen Barrieren ab!

- Zertifizierter SHK Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installationen

Hudlernstraße 13 a · 22159 Hamburg · Tel. 040 643 60 64 · Fax 040 645 25 21
E-Mail: info@schebitz-sanitaertechnik.de

Ihr Ansprechpartner in allen Versicherungsfragen

Ronald Kruppa
Versicherungsmakler

Tel. 040-25 77 84 91 · Fax 040-25 77 84 92 · Mobil 0177-217 12 06 · E-Mail: ronald.kruppa@gmx.de

Günter Püstow

Straßenbau GmbH & Co

Saseler Bogen 14 · 22393 Hamburg
Tel. 601 62 66 · Fax 601 08 48



Heimpremiere der Tischtennis-Mädchen geglückt

Zum ersten Mal haben wir in unserer eigenen Halle (Grundschule Fahrenkröhn) einen Jugendpunktspieltag für den Hamburger Tischtennisverband (HaTTV) ausgerichtet.

In der Vergangenheit sind wir stets auf die Turnhalle unseres Spielgemeinschaftspartners der Bramfelder Tischtennisvereinigung von 1929 in Steilshop ausgewichen. Diesmal wollten wir auch dem Wunsch unserer Mädchen nachkommen, die

lerfahrung im Rahmen eines Freundschaftsspieler gegeneinander. Damals ging es 5:5 aus. Obwohl beide Mannschaften spielerisch gleichwertig waren und in Ansätzen schon spielerische Ballwechsel auf dem Niveau der Mädchen Regionalliga zeigten, hatten unsere Gäste heute leicht die Nase vorn und siegten 7:3.

Trotzdem ließen sich unsere Mädchen dadurch nicht demotivieren und zeigten gegen unsere zwei Gegner weiterhin starke Leistungen und gewannen ihr zweites Punktspiel mit 6 zu 4. Schön war auch, dass wir neben dem Trainer und Betreuern viele Zuschauer hatten. Neben den Eltern waren auch Klassenkameradinnen und Freundinnen in die Halle gekommen. Sogar ein Spieler aus dem Herrenbereich kam dazu und feuerte unseren Nachwuchs an. Nicht selten wurden schöne Ballwechsel auf beiden Seiten beklatscht.



SG Jugendtrainer und FTV Abteilungsleiter Ulf gibt Victoria und Martha zwischen den Sätzen in ihrem Match Tipps, die beiden Mädchen gewannen ihr Doppel mit 3:1.



Auch der SG Leiter Horst Lormes brachte seine Erfahrung aktiv als Coach mit ein und gab Avelie spielerischen Rat. Mannschaftsführerin Vic hört aufmerksam zu, da sie später gegen dieselbe Gegnerin noch antreten musste. Beide Mädchen konnten ihre Einzel gewinnen.

lieber Ihren Heimspieltag in der Halle Fahrenkröhn austragen wollten, wo sie hauptsächlich trainieren.

So konnten wir dann auch am Samstag, den 11. Februar, die komplette Mädchen Beginnerstaffel bei uns begrüßen. Die ehemalige Jugendwartin des HaTTV Katrin Görgen gab sich die Ehre und betreute an diesem Tag die Mädchen von der TTG 207 aus Ahrensburg. Katrin lobte auch gleich wie schön wir doch die Halle aufgebaut und alles Organisatorische vorbereitet hatten.

Im ersten Spiel durften wir dann auch die Tabellenführer von der Spielgemeinschaft von dem Wandsbeker und dem Eilbecker Turnverein begrüßen. Im Spitzenspiel (wir sind Tabellenzweiter) merkte man gleich, dass sowohl unsere Spielerinnen, als auch unsere Gegnerinnen seit dem letzten Aufeinandertreffen enorm Fortschritte gemacht hatten. Vor knapp 8 Monaten machten beide Mannschaften ihre erste Punktspie-

Am Ende war es für uns ein erfolgreicher Einstieg als Ausrichter mit einer super Leistung unserer Mädchen. Wir freuen uns schon auf die nächste Möglichkeit, wieder einmal einen Punktspieltag auszurichten.

Ein kleiner Nachschlag: Einen Tag später konnten dann unsere U15-Jungen bei der SG WTB / Eilbeck sich revanchieren und siegten gegen deren 5. und 6. U16-Jungen jeweils klar mit 10:0.



Faszination Faszien

In diesem Beitrag möchte ich euch ein bißchen vom Faszien-Training berichten. Einige von euch haben bereits in meinen Dienstagskurs so eine Stunde mitgemacht und wissen wie anspruchsvoll diese Übungen sein können. Beim Rollen mit den Bällen oder Blackrolls war es sogar so anspruchsvoll, daß Ihr mir eure Kontonummern und PIN-Nummern gegeben habt, nur damit es aufhört. Dafür bedanke ich mich herzlich. Der Urlaub ist bezahlt ;-)

Aber vielleicht sollte ich richtig anfangen.



Das Trainingskonzept hat viel mit Schwungübungen für die Elastizität zu tun. Wir arbeiten mit Rollen um Knoten/Verklebungen zu lösen und den Stoffwechsel anzuregen. Auch statisches Stretching und Dehnen sind ein Bestandteil der Stunde. Nach dem Faszien-Training fühlt man sich in der Regel leichter, mobiler und geschmeidiger.

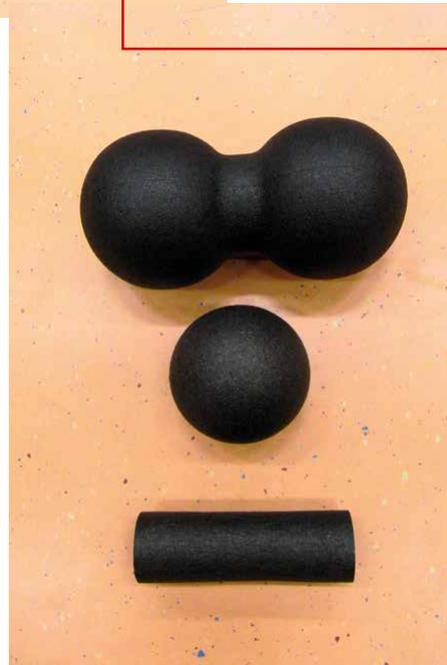
Faszien-Training ist außerdem inzwischen in Kombination mit traditionellem Training eingeführt worden. Es gibt Faszien-Yoga, Faszien-Pilates, usw. Ich habe auch schon Faszien-Flexibar gesehen.

Aber Faszien-Training ist nicht für jedermann geeignet. Es ist nichts für Leute mit Bewegungseinschränkungen. Insbesondere ältere Kursteilnehmer könnten die Schwungübungen (auf einem Bein zum Beispiel), die manchmal mit Katapultbewegungen verbunden sind, riskant finden. Faszien-Training ist keine Physiotherapie. Die Stunde ist etwas für Leute, die rundum gesund sind und aktiv und fit bleiben wollen.

**SOLLTE DEINE NEUGIER
GEWECKT SEIN,
MELDE DICH BEI DAVE
PER EMAIL:
dave@davidmsamson.com**

Was sind Faszien?

In einem Wort: Bindegewebe. Sie geben unseren Körpern Halt. Es gibt verschiedene Arten von Faszien. Grob kann man sie in feste und elastische Faszien einteilen. Faszien sind wie ein Schwamm mit Nerven, Bewegungs- und Schmerzsensoren. Man kann sich darunter etwas Ähnliches vorstellen wie das Weiße einer Orange, das sowohl unter der äußeren Schale liegt als auch zwischen den einzelnen Segmenten. Die Faszien sind ähnlich wie ein Anzug, der uns umhüllt. Sie umkleiden Muskeln und sogar Muskelfasern. Sie liegen auch zwischen den Organen. Von Kopf bis Fuß laufen sie als verschiedenste Bahnen durch den Körper.



Sollte ich deine Neugier geweckt haben, melde dich bei mir per Email (dave@davidmsamson.com). Ich werde in der näheren Zukunft eine Art Workshop veranstalten. Weil ich nur eine bestimmte Menge an Hilfsgeräten zur Verfügung habe, ist die Anzahl der Teilnehmer leider auf zwölf begrenzt. Natürlich könnte ich mehrere Workshops veranstalten. Sollte es genug Interesse geben, werde ich eine neue regelmäßige Stunde in unserem Kursprogramm anbieten.

*Dave
Abteilungsleiter
Fitness und Gesundheit*

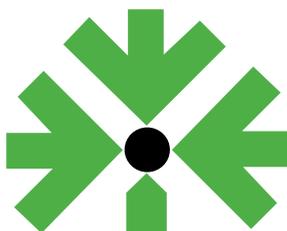
Warum sollten wir das Faszien-Training überhaupt machen?

Mit zunehmendem Alter verlieren die Faszien ihre Elastizität. Beschwerden können durch Verklebungen entstehen. Auch eine schlechte Körperhaltung oder einfache (unbewußte) Gewohnheiten z. B. immer die gleiche Seite zu favorisieren kann die Faszien und dadurch die Körperhaltung negativ beeinflussen.



Ein  für

 **Stromer!**



**einkaufs | treffpunkt
farmsen**

www.ekt-farmsen.de

... mehr als Einkaufen!

Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!



Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!



18 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge!





Neu beim FTV:

Buche deinen Kleinkinder-Kurs im
Lehrschwimmbcken Farmsen,
Bramfelder Weg 74 · 22159 Hamburg.

Wir bieten an unterschiedlichen Tagen
und Zeiten Kurse für das Kleinkinder-
schwimmen an.

Kursbuchungen bitte über das Portal
»Eversports Lehrschwimmbcken FTV«.

Wichtig: Bei allen Kleinkinder-Kursen
ist eine Begleitperson mit im Wasser.



Miete das Lehrschwimmbcken
am Wochenende für einen Kinder-
geburtstag oder eine Fortbildung.
Anfragen unter:
LSB@Farmsener-tv.de

Farmsener Turnverein von 1926 e.V.