

# Wandsbeker Turnerbund von 1861 J. P.

Geschäftsanschrift: Kneesestraße 7, 22041 Hamburg, Tel.: 68 54 82, Fax: 68 91 18 18

Geschäftszeiten: Montag von 10 bis 12 und 18 bis 19 Uhr, Donnerstag 10 bis 12 Uhr

Hamburger Sparkasse, Kto-Nr. 1261/121402 (BLZ 200 505 50)

Postgiroamt Hamburg, Kto-Nr. 10082-202 (BLZ 200 100 20)

Volksbank Hamburg Ost-West, Kto-Nr. 49.187309 (BLZ 201 902 06)

**Homepage:** <http://home.t-online.de/home/WandsbekerTB/wtb.htm>

**e-mail:** [WandsbekerTB@t-online.de](mailto:WandsbekerTB@t-online.de)

---

Nr. 10	Herbst/Winter 2000	3. Jahrgang
--------	--------------------	-------------

---

## **Vorstand:**

1. Vorsitzender	Jörn Wessel, Hellkamp 15, 20255 HH	40 61 70
2. Vorsitzende	Waltraud Hauer, Schimmelmanstr. 79, 22043 HH	656 36 03
1. Schriftwart	Ottfried Boeck, Kielmannseggstr. 30, 22043 HH	656 07 93
Kassenwart	Uwe Griem, Rehwinkel 22c, 22149 HH	672 03 57
Obersportwart	Christopher Dohrn, Westerlandstr. 29, 22047 HH	66 15 96
Jugendwart	André Schaumburg, Hinschenfelder Str. 25, 22041 HH	693 81 58
Vetreterin d. Frauen	Cornelia Götz-Atterer, Lindenbergkoppel 10, 22119 HH	21 98 14 70
Pressewart	Marc Sünkens, Ebelingplatz 3, 20537 HH	25 49 48 45

## **Fachwarte:**

Turnwartin	Monika Kleindopp, Schimmelmanstr. 81, 22043 HH	656 36 47
Altersturnwart	Hans Emich, Oktaviost. 110g, 22043 HH	656 25 63
Gymnastikwartin	Michaela Felgner, Walter-Frahm-Stieg 15, 22041 HH	656 52 75
Badmintonwart	Norbert Embruch, Ossietzkystr. 25, 22043 HH (kommiss.)	653 63 50
Schwimmwart	Horst Stuhr, Ernst-Scherling-Weg 5c, 22119 HH	651 78 38
Tischtenniswart	Thomas Hell, Gustav-Adolf-Str. 47, 22043 HH (kommiss.)	65 72 03 18
Volleyballwart	Tina Moderhack, Hellbrookstr. 86b, 22305 HH	691 26 68
Wanderwart	Jürgen Bornholdt, Walddörferstr. 47, 22041 HH	68 52 04
Festwart	Walter Schaumburg, Schulenbrookweg 33, 21029 HH	721 53 04
Hauswart	Horst Stuhr, Laufkötterweg 4, 22119 HH	651 78 38
2. Schriftwartin	Maike Sünkens, Ebelingplatz 3, 20537 HH	25 49 48 45
Gerätewart	Hans W. Lepthien, Dunckersweg 43b, 22111	651 92 73
Strategiespiele	Thorsten Elfers, Möllner Landstr.179, 22117 HH	71 40 15 11
Basketballwart	siehe Geschäftsstelle	
Karatewart	Michael Boldt, Lesserstr. 29, 22049 HH	652 22 98
Kalarippayat	Steffen Geißler, Herwigredder 16, 22559 HH	66 99 64 10

## **Jugendausschuß:**

Jugendwart	André Schaumburg, Hinschenfelder Str. 25, 22041 HH	693 81 58
stellv. Jugendwart	Nils Anschutz, Rahlstedter Bahnhofstr. 72, 22149 HH	677 65 01
J.-Kassenwart	Thomas Mann, Friedrich-Ebert-Damm 22, 22049 HH	693 81 01
J.-Schwimmwart	Oliver Schütt, Amrumer Knick 15, 22117 HH	71 49 81 03
J.-Tischtenniswart	Christopher Dohrn, Westerlandstr. 29, 22047 HH	66 15 96

anderen Landesturnverbänden nach Oldenburg um sich sportlich zu messen und ein Fest zu feiern. Der kurze Anfahrtsweg und der Reiz und die vielfältigen sportlichen Möglichkeiten eines Turnfestes zogen auch einige WTB'ler nach Oldenburg.

Dort angekommen begann die Suche nach dem Ausstellungsort der Vereinsfahrten, wo auch die vom WTB nicht fehlen durfte. Wir übernachteten in einer Schule in der Nähe der Weser-Ems-Halle. In der Schule ging die Suche weiter und zwar nach dem richtigen Klassenzimmer und dem Frühstücksraum, wo uns morgens ein 25kg-Paket Butter und eine 5l-Tüte Milch gegenüberstanden. Wie sollte man daraus einen kleinen Schluck Milch in eine Kaffeetasse befördern. Zum Glück gab es viele nette Niedersachsen, die das Turnfest ausrichteten, die für kleinere Portionen sorgten.

Aber nun zum sportlichen Teil. Wir nahmen am DTB-Wahlwettkampf Schwimmen im Freibad Hunte teil. Die Disziplinen bestanden aus 25m bzw. 15m Tauchen, je nach Alter, 50m Brustschwimmen, 50m Rückenschwimmen und 50m Freistil. Außerdem erprobten wir unsere sportlichen Fähigkeiten beim Erklimmen eines Kletterturms und beim Balancieren auf einem ca. 4-5m hohen Seil von Baum zu Baum. Für kleinere Kinder und schwangere Frauen gab es auch ein niedrigeres Seil. Wir übten uns auch im Inline-Skating. Unser sportliches Programm füllten wir mit dem Fitneß-Test, dem Millenniumslauf, dem Turnspielparcour, dem Orientierungslauf und dem Oldenburg-Törn. Der Oldenburg-Törn bestand aus so spaßigen Disziplinen wie z.B. Stripp-Strapp-Strull der Eimer ist gleich full, Besenweitwurf, Oldenburger Mehlsackhieven und den Bremer Stadtmusikanten, wo wir uns in diese Tiere verwandelten und uns aufeinandertürmten und anderen netten Dingen Monika mit ihren Turnmädchen machten ihr eigenes Turnfestprogramm, daß mit allabendlichem Uno-Spielen endete. Das Turnfest endete mit einer Abschlußveranstaltung im Stadion mit verschiedenen Darbietungen des NTB, wo sich die unterschiedlichsten Sportarten wie z.B. Gymnastik, Turnen, Rhönradturnen, Faustball, Prellball etc. präsentierten. Wir hatten alle eine menge Spaß zusammen. Ich freue mich schon auf das Deutsche Turnfest in zwei Jahren in Leipzig.

Stefanie Schwarz

### Sydney 2000, Weltmeisterschaften & Co

Den Medienrummel und die hochgesteckten Erwartungen habe ich noch vor Augen. „Franzi und ihre Freunde auf Goldkurs“ lautete eine Schlagzeile bevor noch die Olympischen Spiele in Sydney eröffnet waren (Sandra Völker wurde einmal mehr in den Hintergrund gedrängt?). Und dann fielen die Erwartungen förmlich ins Wasser; die Erfolge blieben aus. Der deutsche Medaillenspiegel verharrte auf einem Tiefpunkt. Erklärungen wurden gesucht und Hoffnungen auf die nachfolgenden Wettkämpfe verschoben. Die Kritiker sind schnell zur Stelle, Mißerfolge beurteilt, Athleten verurteilt und niedergemacht. Und der weit entfernte per Multimedia zugeschaltete Zuschauer urteilt zustimmend mit.

Lassen wir unsere Phantasie freien Lauf: Der begeisterte, miteifernde und miturteilende Fernsehzuschauer (z.B. ein WTB'ler) erhält die Chance an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Da er nicht Letzter werden will, erhöht er sein derzeitiges Trainingspensum um 50% (z.B. von 2 auf 3x die Woche). Dazu trainiert er auch schon 'mal bei vereinsfremden Trainern (wie bei Top-Athleten üblich). Die erste Leistungsüberprüfung nach einigen Monaten Training: Bei manchen Disziplinen ergeben sich gute Verbesserungen – bei anderen muss noch intensiver gearbeitet und das Trainingsprogramm angepasst werden. Letzte Überprüfung einen Monat vor der WM: Bei allen relevanten Strecken wurden Bestzeiten erzielt.

Dann kann es losgehen. Nach der Ankunft in München geht es schnell noch zur Anmeldung in die Olympiaschwimmhalle, dann das Trainingsbecken (auf)suchen und zum erstenmal mit Top-Athleten im Wasser. Am nächsten Tag wird es ernst. Es stehen zwei Wettkämpfe auf dem Plan. Ein genauer Wettkampfzeitplan steht nicht zur Verfügung. Also selbst ausrechnen, mögliche Verschiebungen einkalkulieren, Einschwimmzeit festlegen und warten (ohne nervös zu werden?!). Nach dem Einschwimmen die Feststellung, dass sich der Start gegenüber des berechneten Zeitpunkts um eine

verschiedenen Stilrichtungen legen Zeugnis ab von einer bewegten Vergangenheit. Von dort ging ein freier Geist aus, der die Stadt sehr belebte und bekannte Persönlichkeiten wie Goethe, Schopenhauer, Liszt, Wagner und Schiller anzog. Schiller hat hier seine Ehefrau Charlotte von Lengefeld kennengelernt und soll zu seiner "Glocke" inspiriert worden sein. Nach der "Kultur" kam dann die "Natur" zu ihrem Recht. Es galt, einen kleinen bewaldeten Berg zu erklimmen. Wer gut zu Fuß war, konnte die Anhöhe auf Schusters Rappen erreichen, die anderen wurden mit dem Kleinbus befördert. Dort erwarteten uns schon gedeckte Tische. Es gab grüne Bohnensuppe mit Thüringer Wurst. In der herrlichen Waldluft schmeckte es allen wunderbar. Zurück wurden wir mit Pferdekutschen gemächlich in unser Hotel gebracht. Wie schon die anderen Tage leuchtete die Sonne, und die Fahrt durch die Wiesen und Dörfer mit den Blumengärten war sehr vergnüglich. Der Tag klang aus mit einem gemütlichen Abend.

Am letzten Tag kamen wir nach Naumburg. Ein verträumtes Städtchen, ausgerüstet mit all den schönen Dingen, die wir auch in den anderen Städten schon bewundert hatten und mit dem mächtigen Dom. Natürlich warfen wir einen Blick auf die berühmte "Uta", obwohl sie im Dom mit ihrem "Eckard" eher bescheiden wirkt. Dann verblieb noch ein "Muss", nämlich die Besichtigung der Rotkäppchen-Sektkellerei. Hier herrschte ein solcher Besichtigungsandrang, dass man von dort keine tieferen Eindrücke mitnehmen konnte.

Und schon mussten wir wieder die Koffer packen. Noch ein netter Abschlussabend im Hotel und ein sehr schöner Zwischenstopp auf dem Heimweg in Bad Sooden-Allendorf, einem reizenden Kurort, und unsere schöne Gemeinsamkeit war wieder vorüber. Aber die schönen Erinnerungen an alte Städte, grüne Wälder und Berge, die Saale mit den vielen Burgen, gemütliche Abende werden wir immer bewahren und werden unserer Maggi immer dafür dankbar sein.

Margot Werdin

– wieder auf einer längeren Strecke versagt. War das Abschluss-training mit den vielen Sprintstrecken falsch? Sind die Wartezeiten zwischen dem Aufruf und dem Start zu lang für das endvierziger Nervenkostüm? Am nächsten Tag wird es sich zeigen, es steht endlich wieder mal eine Kurzstrecke auf dem Programm. Ja, die Rechnung geht auf – wieder eine neue persönliche Bestzeit. Und am letzten Tag: Eine längere und noch nie geschwommene Strecke: Hier ist das verfehlt Ziel nicht so tragisch. Und endlich ist die Last von einem gewichen – aber leider auch die über die Monate liebge-wordene Spannung. Den Profi-Athleten nachahmend, begibt sich unser WTB'ler nach der WM in sein Urlaubsdomizil. Noch kann er seine Gefühle nicht in Worte fassen. Das soll es gewesen sein!? Hat er dies alles nur geträumt? Einen großen Dank allen, die geholfen haben den phantastischen Traum zu verwirklichen, besonders natürlich den fachkundigen Trainern. Seine Sportkameraden erfahren die Ergebnisse zuerst aus dem Internet – denn die schreibende Zunft kann mit der schnellen neuen Technik nicht schritthalten.

Beim nächsten Interview im Fernsehen mit einem Athleten oder beim Lesen eines Zeitungsberichtes über einen Spitzensportler wird sich unser WTB'ler erinnern: Auf die bohrenden Fragen des Reporters gibt es im Grunde genauso wenig Antworten als auf die eigenen.

Ottfried

## **25. Jubiläumsschwimmfest vom Turn & Sportverein Bargteheide**

Wie auch in den Vorjahren waren die Schwimmer wieder eingeladen. Es waren 21 Vereine am Start, und nicht nur aus Hamburg und Umgebung. Der Verein aus Schweden hatte die längste Anfahrt. Der WTB war mit zwölf Aktiven, Kampfrichtern und einer großen Zahl von Eltern und Betreuern angereist. Da der

Wettkampf Sonnabend und Sonntag durchgeführt wurde, haben wir Zelte mitgenommen. Unsere Zeltstadt bestand dann am Schluß aus 13 Zelten. Das Wetter war durchwachsen und wir hatten alle viel Spaß. Wir haben an den zwei Tagen 28 Einzel- und sieben Staffelwettkämpfe geschwommen. Bei der großen Anzahl von Meldungen - 407 Aktive - 1460 Starts - 140 Staffeln - haben sich bei uns Ottfried, Stephan L., Stefan G., Hannelore, Anne und Sonja unter den Plätzen eins bis vier einordnen können. Alle anderen Aktiven haben auch ihr Bestes gegeben. Es war für die Jüngeren aber auch eine große Umstellung auf einer 50m-Bahn zu schwimmen. Im nächsten Jahr wollen alle wieder mitmachen und ich hoffe, es werden noch mehr.

Horst

---

### **Wir gratulieren folgenden Geburtstagskindern:**

Heinrich Balzer	90 Jahre
Edith Oberländer	90 Jahre
Wolfgang Fehrens	75 Jahre
Brigitte Politschke	65 Jahre
Erika Bauchrowitz	65 Jahre
Käte Schwarz	60 Jahre
Hildegard Helmke	60 Jahre
Jens Blohm	60 Jahre
Sigrid John	60 Jahre
Edith Ruffer	60 Jahre
Anke Maaß	60 Jahre
Monika Risler	55 Jahre
Lothar Teske	55 Jahre
Rainer Grantz	55 Jahre
Erika Werner	50 Jahre

## Unsere Herbstreise nach Thüringen

Weil "das grüne Herz Deutschlands" uns bei unseren früheren Reisen so sehr gut gefallen hatte, machten wir, die Unermüdlichen der Montags-Gymnastik-Gruppe, uns in diesem Jahr ein drittes Mal auf den Weg dorthin, und zwar vom 12.09. - 17.09.2000.

Wir starteten wie immer am Wandsbeker Bahnhof, wohl versehen mit den kleinen Teddybären als Reise-Maskottchen, in unser Abenteuer nach Kolkwitz an der Saale. Ein ehemaliger Edelhof, heute als Landhotel ausgebaut, bot uns gute Herberge.

Unser erster Ausflug führte uns zu den Feengrotten in Saalfeld. Wir waren sehr beeindruckt von den wunderbaren Farben, die nicht durch farbige Scheinwerfer entstehen, sondern von der Natur erschaffen sind. Danach bummelten wir durch Saalfeld und erfreuten uns an den schönen alten, teilweise auch restaurierten Bauten, dem traulichen Marktplatz, den Stadttoren und Kirchen. Ein Bild das sich in den verschiedenen Städten, die wir noch besichtigten, immer wieder bot. Anschließend besuchten wir die Porzellan-Manufaktur Kämmer. Die sich schon seit drei Generationen im Familienbesitz befindet. Wir erfuhren Wissenswertes über die Herstellung des Porzellans und die Verarbeitung und konnten den tüchtigen Malerinnen bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen.

Am zweiten Tag fuhren wir durch das schöne Schwarzatal zur Talstation der Oberweißbergbahn. In zügiger Fahrt ging es auf Schmalspurgleisen bergauf. Je höher wir kamen, desto weiter konnte unser Blick umherschweifen, auf Wälder, Berge und Burgen. Es war erhebend schön. Danach besichtigten wir in Neuhaus eine Glasbläserei. Auf humorvolle Weise wurden wir während der Arbeit der Glasbläser über den Werdegang eines Pokales, in den eine Porzellanrose eingefügt wurde, informiert und konnten noch viele andere schöne Artikel bewundern.

Entlang der Saale fuhren wir am nächsten Tag nach Rudolstadt, um das Schloss Heidecksburg zu besichtigen. Dieses ist ein sehr imposanter Bau, der die Stadt und die Umgebung beherrscht. Die prachtvollen Innenräume mit ihren Gemälden, Stuckarbeiten und

Stunde verschiebt – warten. Dann endlich den Aufrufbereich aufsuchen – warten; dann erfolgt der Aufruf. Jetzt sind es nur noch sechs Läufe bis zum Start. Die Gedanken rasen: Muskulatur locker machen, nach so vielen Wettkämpfen ist dieser nicht anders wie die vorherigen - doch, ich will besser sein, Schwimme ich gleich volles Tempo oder spar ich Kraft für den Endspurt? Kann der Sportkamerad neben mir nicht aufhören ständig an seinem steinharten Brötchen zu knabbern? Jetzt mein Start – Pfiff – Wasser – ein Tauchzug – die Ellenbogen unter der Brust zusammenpressen – die Füße gut ausstellen und nach hinten stoßen. Mehr als die Hälfte geschafft, die Kräfte wollen nachlassen, die Willenskraft verstärken – die Wand, der Anschlag – der Blick zur Anzeigetafel: Ja! Der Arm schnellst empor; neue Bestzeit, geschafft!

Nach diesem profihaften Erfolg muss das erste Interview gegeben werden (die büroschläfrigen Arbeitskollegen werden per Handy vom Erfolg unterrichtet). Dann beginnt der Kreislauf von vorn. Der zweite Wettkampf muss angepeilt werden. Wann wird der Start sein? Einschwimmen, Warten, der Aufruf - alles nicht mehr neu. Es folgt der Start, nach einer halben Bahn, die Luft wird jetzt schon knapp. Auf der zweiten Bahn: wo bleibt meine Willenskraft, der Nachbar ist schon davongezogen, mehr Power! Anschlag dann Resignation – oder war es umgekehrt? Die Zeit – oh, weit über den bisherigen Ergebnissen. Was ist passiert, es hat doch wie am Anfang weitergehen können und sollen. Hätte man auf einen zweiten Start am selben Tag verzichten sollen, hat man zu wenig auf die Technik geachtet, zum falschen Zeitpunkt oder sogar falsch eingeschwommen? Ich bin mein eigener Interviewer, mein eigener Kritiker: Ich sehe den resignierten Top-Athlet. Diese Strecke war sowie so der Schwachpunkt. Jetzt mich schnell um das Interview drückend (die Kollegen sind sowieso schon zu Hause vor dem Fernseher) stehle ich mich in die Unterkunft.

Am nächsten Tag ist ein Motivationsaufbau wichtig. Heute steht nur ein Wettkampf auf dem Programm, du kannst alles geben - eine deiner besten Strecken. Dann beginnt der bekannte Ablauf von neuem. Am Schluss steht wieder Ernüchterung: Keine neue Bestzeit

### Bericht aus der Tischtennisabteilung

In der Tischtennisabteilung hat es einen Wechsel in der „Führungsetage“ gegeben. Ab Oktober 2000 hat Thomas Hell die kommissarische Leitung der Abteilung übernommen. Im Frühjahr 2001 wird es im Rahmen der ordentlichen Abteilungsversammlung Neuwahlen zur endgültigen Besetzung des Postens geben.

Ein kurzer Zwischenbericht zu den ersten Ergebnissen der neuen Saison: Alle Damenmannschaften der SG Eilbeck/WTB 61 sind recht erfolgreich in die neue Saison gestartet.

Ein Novum in der Geschichte des Spielbetriebes ist zu Beginn dieser Spielzeit in Kraft getreten. Erstmals dürfen auch Damen, wenn auch stark eingeschränkt, in den Herrenmannschaften mitspielen. Dies wird z. Zt. von Jessica Bublitz (1.Hr.) und Stefanie Wolf (3.Hr.) mit Erfolg genutzt.

Nicht nur die Spielerinnen und eigenen Herrenmannschaften sind begeistert, sondern auch die „gegnerischen“ Mannschaften sind positiv beeindruckt !

Bei den Herrenmannschaften schaut es nach dem ersten Viertel der Saison nach einem überwiegend positiven Verlauf der Saison 2000/01 aus; jedenfalls wenn man den noch lückenhaften Tabellen glauben schenken mag.

Bis auf unser Sorgenkind, der 2. Herren, stehen alle Mannschaften auf einem Aufstiegsplatz.

Nun wünsche wir noch allen Spielerinnen und Spielern eine angenehme Saison und ein Frohes Fest !

Stefanie Wolf und Thomas Hell

### Bericht von dem 12. Niedersächsischen Landesturnfest vom 31.05. - 04.06.2000

Unter dem Motto "Turnen törnt anders" und "Wir bewegen Niedersachsen" kamen einige tausend Niedersachsen und einige Gäste aus

### Liebe Freundinnen und Freunde des WTB,

was haben wir auf das Jahr 2000 hingefiebert, monatelang ausgemalt, wie das erste Jahr des neuen Jahrtausends wohl werden wird... Nun ist es schon bald wieder vorbei. Schnell, wie jedes Jahr. War es so besonders? Ich glaube nicht. Es werden weiter Aggressionen ausgelebt, die Ängste der Menschen nehmen weiter zu, immer größer werden die „wirtschaftlichen Zwänge“. Alles muß sich rechnen, und dies auch in Gebieten, wo sich ein „Gegenwert“ nur schwer beziffern lässt.

So hatte auch der WTB einen Versuch gemacht, mit Hilfe des Arbeitsamtes über eine sog. ABM-Maßnahme eine Schnittstelle zwischen dem Sport und einer stadtteilbezogenen Sozialarbeit zu bilden. Mitte `99 wurden uns zunächst für ein Jahr die finanziellen Mittel für eine Arbeitskraft bewilligt, die die Jugendlichen des Stadtteiles zu spontanen Sportaktionen heranziehen sollte. Abseits von den festen Strukturen des Sportvereins die Lust für den Sport und damit einen Gegenpol zu allem möglichen „sonstigem“ Unsinn zu wecken, dies erschien uns als guter Ansatz, der sich auch für den Sportverein positiv auswirken kann. Leider hat das Arbeitsamt Wandsbek das auf drei Jahre angelegte Projekt nach nur einem Jahr gestoppt; anders als in den anderen Stadtteilen Hamburgs. Auch wenn der WTB direkt keinen Nachteil durch diese Entscheidung hat, tut es doch ein wenig weh und enttäuscht, dass mal wieder eine gute Maßnahme dem Rotstift zum Opfer fällt. Ein Jahr erfolgreiche Aufbau-Arbeit und Konzeptentwicklung umsonst; man muß sich fragen, wieso die Unterstützung durch das Arbeitsamt begonnen wurde.

Ich hoffe, Ihr Sport im neuen Jahrtausend war nicht umsonst. Die Muskeln trainiert, den Stil verbessert oder sich nur gut bewegt; so können Sie beruhigt in die Weihnachtszeit gehen. Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen friedlichen Übergang in das neue Jahr.

Alles Gute

Ihr Jörn Wessel

## Winterwanderung

Die Winterwanderung findet am Sonnabend den 20.01.2001 statt. Treffpunkt ist die U-Bahn-Haltestelle Wandsbek-Gartenstadt um 8:45 Uhr. Wir wandern von Ohlstedt nach Bargteheide. Das Grünkohlessen findet um 13.00 Uhr im Schützenhof in der Jersbeker Str. 34 statt. Um 14.00 Uhr geht es auf die Kegelbahn. Kaffee und Kuchen gibt es ab 16.00 Uhr. Der Pauschalpreis für Grünkohl, Kaffee und Kuchen beträgt 30 DM. Teilnehmerlisten liegen ab Dezember aus. Tragt Euch bitte nur ein, wenn Ihr auch wirklich kommt, da das Essen vorbestellt werden muß. Absagen bitte bis Freitag den 12.01.2001. Lasst mich bitte nicht im Regen stehen. Fragen an Jürgen Bornholdt Tel.: 68 52 04

## Sportlicher Spaziergang WALKEN laufen ohne zu schnaufen FLOTTE GEHEN

Seit Ostern 2000 treffen sich mittwochs um 18 Uhr einige Wandsekerinnen zum Walken im Wandsbeker Gehölz. Die Strecke durch das Wandsbeker Gehölz dauert etwa 45 Minuten. Vorher werden ein paar Dehnübungen gemacht und dann geht es los in der Geschwindigkeit, die jeden *laufen* läßt *ohne zu schnaufen*.

Schön wäre es, wenn sich weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter anschließen, damit wir den Winter über in einer Gruppe "durchlaufen" können.

Wie wär's?

Zeitaufwand: mittwochs circa 1 Stunde von 18 bis 19 Uhr

Treffpunkt: WTB-Vereinshaus

Kleidung: bequem und dem Wetter angemessen, Laufschuhe

Alter: unbegrenzt

Vorbildung: keine



## FROHE WEIHNACHTEN



## Vereinsmitteilungen

Wandsbeker Turnerbund von 1861 J.P.

Badminton • Basketball • Fitness • Gesundheitssport • Gymnastik  
Jedermannsport • Kalarippayat • Karate • Prellball  
Schwimmen • Strategiespiele • Streetgames • Tischtennis  
Turnen • Volleyball • Wandern