

ses Spiel regelrecht mit links bewältigten. Schon nach der ersten Halbzeit stand es 4:0 für Welle. Damit war schon fast die Spitze der Tabelle gesichert. Auch in der zweiten Halbzeit blieben die grün-schwarzen Spielerinnen am Ball und hielten das Spiel unter Kontrolle. Am Ende stand es 8:0! Und somit konnten sich die Welle Mädels stolz Staffelleisterinnen nennen. Unter dem Jubel der zahlreich erschienenen Eltern wurden die frisch gebackenen Staffelsiegerinnen gefeiert. Mal sehen ob die Mädels ihre Siegesserie nächste Saison fortsetzen können.

Lea Steuber

! **Bewegungsmangel gibt's hier nicht!**

Am 08.11. findet in der Sporthalle der Irena-Sendler-Schule von 10 bis 13 Uhr der **Kinderturnsonntag** statt. Der Verein beteiligt sich damit wieder an der Aktion des Verbandes für Turnen und Freizeit, wie ca. 30 andere Hamburger Vereine.

Unumstritten ist bei allen Pädagogen und Medizinern, dass Kinder in unserer medienorientierten Welt mehr Bewegung brauchen. Die Zahl der übergewichtigen Kinder steigt und frühkindlicher Bewegungsmangel ist später



eine der häufigsten Ursachen für chronische Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus. Außerdem ist es für die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit wichtig, dass genügend Raum für freies Spiel und Bewegung geschaffen wird. Deshalb können die Kinder über eine vielseitige Gerätelandschaft klettern und balancieren. Über Wippen wackeln und mit bunten Bällen werfen. Es wird für jeden etwas dabei sein! Bewegung macht außerdem schlau. Gehen und Laufen sind die ersten intelligenten Handlungen, denn durch die hohe Komplexität von Wahrnehmung und Koordination entstehen im Gehirn erste Verknüpfungen der rund 11 Milliarden Nervenzellen. Studien haben den Zusammenhang zwischen Motorik und Intelligenz dokumentiert. Kinderturnen im Verein fördert dadurch die physische, psychische und geistige Entwicklung des Kindes. Am Sonntag, den 08.11 sind alle Kinder zwischen 1 und 6 Jahren mit ihren Eltern herzlich eingeladen in die Sporthalle der Irena-Sendler-Schule, Waldingstrasse 91, zu kommen. Der Verein stellt sich vor und die Kleinen dürfen spielen, laufen, balancieren, wackeln, singen.... Spaß haben!

Das darf doch wohl nicht wahr sein...

! **VORSICHT - LANGFINGER!**

Leider gibt es aus der Sportwelt auch unsportliche Ereignisse zu berichten: In den Umkleiden der ISS-Sporthalle wurden während des Trainings Geld und einige

Mobiltelefone entwendet. Wir möchten aus diesem aktuellen Grund nochmal darauf hinweisen, keine Wertsachen und persönlichen Dinge in den Umkleiden zu lassen. Insbesondere in der nun beginnenden dunklen Jahreszeit, sollten die Eingangstüren nach Sportbeginn geschlossen werden. Zudem ist es immer hilfreich die Augen und Ohren offen zu halten, wer mit einem durch die Tür hereinkommt und wer sich in den Umkleiden aufhält. Nur durch eine solidarische und aufmerksame Sportgemeinschaft, die aufeinander achtet, können wir es schaffen, diesen Langfingern das Handwerk zu legen. Sie haben in unseren Sporträumen nichts zu suchen!

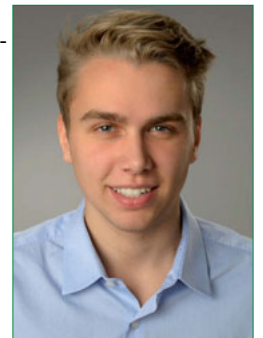
! **Die Mischung macht's** **Sportmix für BestAgers**

Funktionstraining für alle Frauen und Männer über 40

Als Ausgleich zum Job mal wieder was Sportliches tun? Den Anforderungen des Alltags etwas entgegensetzen? In der Gruppe „Sportmix für BestAgers“ des TSC Wellingsbüttel können Sie aktiv werden! Das gute alte Konditionstraining kombiniert Ausdauer- und Kraftübungen und erhöht dadurch den Energieverbrauch. Aber auch Koordinationsübungen und Funktionsgymnastik gehören mit zum Programm. Gerade Themen wie die Wirbelsäule, die Schultern, Gelenkigkeit und Gleichgewicht beschäftigen uns immer mehr. Abwechslung wird zum Beispiel durch Outdoor-Sport und kleine Spiele geboten. Fit bleiben und dabei auch noch Spaß haben ist das Motto dieser Sportgruppe! Sportmix für BestAgers findet ab 15. Oktober immer donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr im Clubhaus des TSC Wellingsbüttel statt. Kommen Sie zu einer Probestunde!

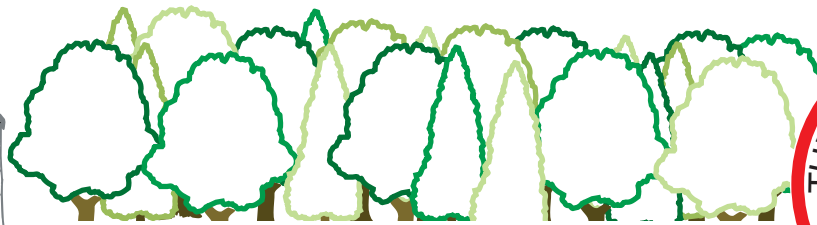
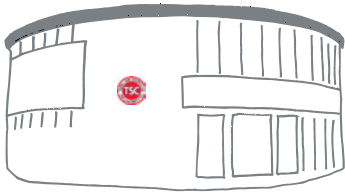
! **Der neue FSJler**

Ich bin Pascal und seit dem ersten August der neue FSJler beim TSC-Wellingsbüttel. Anrufe entgegen nehmen, E-Mails bearbeiten und Dokumente aktualisieren oder erstellen gehören zu meinen Aufgaben in der Geschäftsstelle bei Margret Pantel, Heike Schumann und Julia Plasse. Die gemeinsame Arbeit macht mir sehr viel Spaß. Daneben trainiere ich die Fußballmannschaften der 3.E- und 3.F-Jugend. Die Arbeit mit den Kindern bereitet mir viel Freude, weshalb ich sehr gerne auf dem Trainingsplatz stehe. Über mich: Ich bin 18 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur am Gymnasium Grootmoor gemacht. Das Freiwillige Soziale Jahr möchte ich zur beruflichen Orientierung und als Abwechslung zum Schüler/Studentenleben nutzen. In meiner Freizeit spiele ich selber bei den Herren des TSC-Wellingsbüttel Fußball und bin ein großer Fan von Borussia Dortmund. Außerdem spiele ich sehr gerne Tennis und Karten (Skat, Doppelkopf und Poker).



Ich freue mich auf das kommende Jahr und bin gespannt, was mich noch alles erwartet.

Pascal Houillon



! **Liebe Mitglieder,**

der Sommer neigt sich spürbar seinem Ende zu. Unser Sportgelände ist vorübergehend schon von der Straße aus zu sehen. Die Hälfte der Irena-Sendler Schule und der alte Baumbestand sind für einen Neubau gewichen. Der Abriss hat bei uns zu mancher Aufregung geführt. Mal kein Gas, mal kein Strom, mal kein Wasser oder alles drei zusammen. Am Ende konnten alle Pannen auch Dank der Kooperationsbereitschaft des zuständigen Ingenieurbüros und der guten Orts- und Fachkenntnisse unseres Vorstandes Gerd Borchert glimpflich beseitigt werden.

Vor den großen Ferien haben wir für die Kids ein Sommerfest veranstaltet. Die Schaumkussmaschine war wieder im Einsatz, ob Kletterwand, Schminkstand oder Hüpfburg, überall war Hochbetrieb. Die Handball- und Floorballabteilung haben sich hervorragend präsentiert. Den Organisatoren und vielen Helfern ist der Dank von 381 registrierten Kindern, davon mehr als die Hälfte Nichtmitgliedern, gewiss. In den Ferien haben die Fußballer 5 Tage lang sehr erfolgreich ein Trainingscamp für Kinder von 6 – 12 Jahren veranstaltet. Die 80 Kinder hatten sehr viel Spaß beim Training oder den Aktionen rund um das Training. Den Trainern ist dieser Erfolg zu verdanken, die sehr viel improvisieren mussten, weil der Wettergott nicht immer mitgespielt hat. Dem Wirtsehepaar danken wir für die reibungslose Verpflegung.

Volker Helm

*Brennwerttechnik für Öl und Gas
Wartungen sind unsere Stärke*

**A. Herforth**
HEIZUNG | WARTUNG | SANITÄR
WWW.HEIZUNG-HAMBURG.DE
NOTDIENST 040 - 640 08 08

! **Übrigens ...**

... das **TSC Vereinshaus** wurde in den Sommerferien mit frischem Weiß **verjüngt**. Viel freundlicher empfangen einen nun der Flur und die Türen zum Clubraum und zur Geschäftsstelle!

... das **Sommerferienprogramm** war auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg, somit kommen wir gut gelaunt und fit aus der Sommerpause!

... unsere **Frühgymnastikgruppe** am Mittwochmorgen um 9:00 Uhr in der Arena sucht wieder **neue Mittturner!**

... **Faszination Faszien:** Der TSC geht mit dem neuesten Trend und hat nun Faszirollen für die Arena und das Clubhaus angeschafft. Viel Spaß beim Ausprobieren!

...der **Redaktionsschluss** für die nächste Welle aktuell Nr. 4 ist der 08.11.2015

Wir trauern um Angela Geyer

Angela war dem TSC Wellingsbüttel mit Leib und Seele verbunden. Sie wurde mitten aus dem Leben gerissen und ist nach kurzer, schwerer Krankheit am 29.09. im 57. Lebensjahr von uns gegangen.



Als „Wellingsbütteler Urgestein“ kannten sie und ihre Familie den Verein schon lange und irgendwann fand sie Spaß, selber hier mit anderen zusammen Sport zu treiben. Sie begann mit Step-Aerobic und bald kamen weitere Sportarten hinzu. Manchmal gelang es sogar, dass sich die halbe Familie in der TSC-Arena zum Sport zusammenfand. Seit 2003 war Angela Schriftführerin im Vorstand. Ihr Hauptaugenmerk galt dem Führen der Protokolle, aber sie hatte auch immer Ideen: „Könnten wir nicht ...“ – so begannen viele Sätze von ihr. Sie machte uns Vorschläge, stellte Mängel fest oder gab uns einfach nur ein Feedback, was sie in den vielen Sportgruppen erlebte. Auch wenn sie ruhig war und sich eher zurückhielt, war sie aufgeschlossen und hatte immer ein liebes Wort für den anderen. Besonders fehlen wird uns ihr freundliches Wesen.

Der TSC Wellingsbüttel trauert um Angela Geyer. Unser Mitgefühl gilt ihrem Ehemann mit ihren drei Kindern und allen Angehörigen.

TSC Wellingsbüttel von 1937 e.V.
Der Vorstand

Impressum:

Herausgeber: TSC Wellingsbüttel
Waldingstraße 91, 22391 Hamburg
Telefon: 040 - 640 11 14
E-mail: geschaeftsstelle@tscwellingsbuettel.de
www.tscwellingsbuettel.de

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do 9.00 – 12.00 Uhr
Di 16.30 – 18.30 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
Die Redaktion behält sich vor,
Texte zu kürzen.

Anzeigen, Gestaltung und Druck:

Medienwerk Holger Behrens
Schellingstraße 14, 22089 Hamburg
Telefon: 040 - 22 20 34
Telefax: 040 - 229 77 42
E-Mail: info@will-medien.de

! **Raus aus der Komfortzone!**

CrossTraining - das wohl vielseitigste und härteste Training der Welt.

Nein, mit Zirkeltraining hat das nicht mehr viel zu tun, was der neue Trend aus den USA da verspricht. CrossTraining. Immer dienstags von 19 bis 20 Uhr in der Sporthalle der Strenge-Schule. Das vielseitige und intensive Trainingsprogramm für Drinnen und Draußen, für Einsteiger und Profisportler, für Männer und Frauen, für Dicke und Dünne...

CrossTraining vereinigt Einflüsse aus Leichtathletik, Turnen und Krafttraining zu einem Mix aus Übungen, die nicht nur Kraft und Kondition verbessern, sondern auch Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Anders als im Fitnessstudio ist jede einzelne Übung so komplex, dass sie alle Körperpartien und Muskelgruppen anspricht. So sind neben bekannten Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen, auch Trainingsgeräte wie Bälle und Hanteln dabei. Springseil, Ringe, Medizinbälle und Seile kommen in diesem anspruchsvollen Ganzkörpertraining ebenfalls zu neuen Ehren. Turnvater Jahn würde sich freuen. Das CrossTraining dauert 60 Minuten. Vor jeder Trainingseinheit erstellt der Trainer bzw. Coach das „Workout of the day“. Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es los. Jede Übung wird kurz erklärt und dann je nach Leistungsstand variiert und wiederholt. Für Abwechslung sorgen die verschiedenen Trainingsgeräte und integrierte Tempoeinheiten. Der Coach leitet dabei genau an und korrigiert stets Haltung und technische Ausführung, um die Effektivität der Übungen zu verbessern sowie Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen. Das schweißtreibende Training soll herausfordern und jeden Teilnehmer an seine Grenzen und weit darüber hinaus bringen. Und da fordert die 50zigste Wiederholung den Teilnehmer schon mal direkt auf: „Komm raus aus der Komfortzone!“ Schließlich hat das CrossTraining seinen Ursprung als Bootcamp beim amerikanischen Militär. Das schult ganz nebenbei nicht nur den Körper, sondern auch die Willensstärke: einfach mal durchhalten und nicht aufgeben. CrossTraining eignet sich für sportgesunde Frauen und Männer, Einsteiger und Leistungssportler gleichermaßen. Es ist so vielseitig, dass auch hartnäckige Couchpotatoes schon nach kurzer Zeit Kondition, Kraft und allgemeine Fitness verbessern. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Und so ist CrossTraining ein dynamisches Gruppenworkout unter Gleichgesinnten. Das fordert, motiviert, hilft beim Durchhalten der schweißtreibenden Übungen und macht einfach Spaß.

Der neue Trainer Ralf Schiemann ist selbst erfahrener Kraft-, Ausdauer- und Kampfsportler, u.a. Finisher Ironman, Hamburger Betriebssportmeister Schwimmen und mehrfacher Finisher beim Hamburg Marathon und den Cycclassics. Seit 2009 Trainer und Instructor unter anderem für CrossTraining, Pilates, Kantaera, Athletik und hat mehrjährige Kurserfahrung in Vereinen und Fitnesscentern.

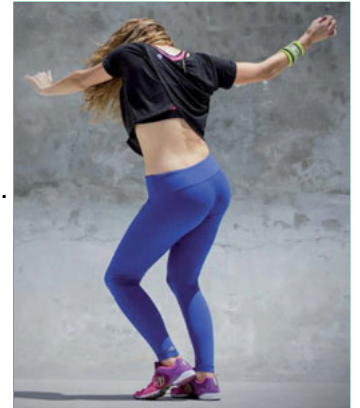
Das Training findet ab Oktober immer dienstags von 19 bis 20 Uhr in der Sporthalle der Strenge-Schule statt. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

! **Zumba – Rhythmus und Spaß machen fit!**

Der TSC Wellingsbüttel bietet seit September wieder Zumba an. Das mitreißende Programm wird immer dienstags um 20 Uhr und samstags um 11 Uhr in der vereins-eigenen TSC-Arena angeboten. Nach den Herbstferien starten dann zwei weitere Kurse. In den 80er Jahren war es Aerobic, dann folgten Bauch-Beine-Po-Programme, Pilates und Fit-Fight-Kurse, die in jedem Turnverein für volle Hallen sorgten. Nun ist es Zumba, das verspricht vor allem Spaß – sozusagen Party-Feeling!!

Eine Mischung aus tänzerischen Bewegungen und Aerobic zu lateinamerikanischer Musik soll zu schnellen Abnehmerfolgen führen. Angeblich können bis zu 1000 Kalorien verbrannt werden. Aber die gute Stimmung ist das Wichtigste. Zumba folgt dem Fluss der Musik, so dass man immer wieder schnell einsteigen kann, falls man mal nicht mitkommt. Einfach weiter-tanzen ist die Devise!

Zumba ist aus der Not heraus entstanden. Der kolumbianische Fitnesstrainer Beto Perez hatte seine Aerobic-Music für einen Kurs vergessen und musste improvisieren. Er legte eine private Musikkassette ein und begeisterte die Teilnehmer mit Tanzbewegungen zu seinen Lieblingssongs – hauptsächlich Salsa und Merengue. Ein neuer Fitnesstrend war geboren, der einige Jahre später von amerikanischen Unternehmern weltweit unter der Marke Zumba bekannt gemacht wurde.



Bei uns startet der Dienstagskurs, unter der Leitung von Debby, am 3.11 und geht bis zum 15.12.. Gäste zahlen dafür 56,- €, Mitglieder 35,- €. Susi gibt den Samstagskurs mit 6 Einheiten vom 7.11. bis zum 12.12., und der kostet für Gäste 48,- € und für Mitglieder 30,- €.

Für weitere Infos und Anmeldungen stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle unter geschaeftsstelle@tscwellingsbuettel.de oder 040/6401114 zur Verfügung.

heureka
Steuerberatungsges.mbH

*Wir bearbeiten für Sie
sämtliche steuerlichen
Angelegenheiten.*

Wellingsbüttler Weg 32
22391 Hamburg (Wellingsbüttel)
Telefon 040-536 31 13/24
Telefax 040-536 04 69

Internet www.heureka-hh.de
E-Mail kanzlei@heureka-hh.de

! Die 2000er in Göteborg

„In Peru, in Peru, in den Anden, fliegt ne Kuh, fliegt ne Kuh...“ - So schallte es diesen Sommer wieder beim weltgrößten Jugendfußballturnier, dem Gothia-Cup in Schweden, als der TSC mit seiner C-Jugend zu einem Spiel loszog. Dieses Jahr ging die 1. C-Jugend des TSC Wellingsbüttel mit einem 19 Spieler starken Kader, unter der Leitung von Daniel Schäffer und Malte Trukenmüller und der Betreuung durch Sven Pöhler, an den Start. Man wollte nichts unversucht lassen, den Namen Wellingsbüttel bis in die Endrunde zu tragen! Welle musste sich in seiner Gruppe gegen zwei schwedische und ein französisches Team aus Paris durchsetzen. Ausgegebenes Ziel war der Einzug in die A-Finals und demzufolge der 1. oder 2. Platz in der Gruppenphase. Im Auftaktspiel gegen eines der schwedischen Teams geriet Welle früh in Rückstand und konnte erst Mitte der zweiten Halbzeit den Ausgleich erzielen. In den Schlussminuten überschlugen sich dann die Ereignisse: Welle musste zuerst eine rote Karte hinnehmen und konnte aber anschließend, mit einem der letzten Angriffe vor Abpfiff, den Sieg erringen. Gegen das zweite schwedische Team in der Gruppe konnte nach einer guten Leistung ein ungefährdetes 2:0 errungen werden. Im dritten Spiel ging es dann gegen die Franzosen um den Gruppensieg. Dieses Spiel wird den Spielern und Betreuern wohl als eines der aufregendsten Spiele dieser Mannschaft, seit ihrer Entstehung vor 9 Jahren, in Erinnerung bleiben. Die Mannschaft hatte wirklich, kämpferisch wie spielerisch, alles abgerufen und konnte am Ende stolz auf das Remis und den damit verbundenen Gruppensieg sein. Doch viel Zeit zur Erholung blieb nicht, denn am Abend startete bereits die Endrunde und Welle musste sich im 1/64-Finale gegen die zweite Mannschaft der Franzosen aus Paris durchsetzen.

Aber was macht den Gothia-Cup wirklich aus? Nach der Reise nannten viele Spieler nicht die packenden Spiele als ihre Highlights, sondern viel mehr das, was neben den Plätzen stattfand. Denn mit knapp 1.700 Mannschaften und fast 40.000 Teilnehmern aus 75 Nationen, die in Klassenräumen untergebracht wurden, waren Kontakte mit anderen Teams und Nationen mindestens ebenso aufregend wie der Fußball. Das meist genannte Highlight waren jedoch die Straßenbahnfahrten. Schon die erste Fahrt zur Eröffnungsfeier ließ jeden müden Fußballer wieder wach werden. Denn Welle brachte die



Straßenbahn lautstark zum „Hüpfen“ und es dauerte nicht lange, bis auch andere Teams in der vollen Bahn in die Fangesänge einfielen und die Bahn, aufgrund zu starker Schwingungen, nicht mehr weiterfahren konnte. Welcher Nation die Teams angehörten, machte dabei nur einen kleinen Unterschied – internationale Songs wurden gesungen und fremdsprachige Lieder lautstark in der hei-

mischen Sprache gekontert. Die pompöse Eröffnungsfeier in dem voll besetzten Ullevi-Stadion krönte den ersten Tag des Gothia-Cups. Merkwürdig erschöpft ging Welle, nach der großen kämpferischen Leistung am Mittag, in das erste Ausscheidungsspiel. Immerhin war es schon der dritte Spieltag. Dementsprechend präsentierte sich die Mannschaft, sie konnte zwar eine Überlegenheit geltend machen, aber bis zur Halbzeit keinen Torerfolg verzeichnen. Erst in der zweiten Hälfte wurde endlich der Siegtreffer erzielt. Am nächsten Tag ging es im 1/32-Finale gegen eine Mannschaft aus England. Im Falle eines Sieges würde man im 1/16-Finale gegen ein Team aus Brasilien antreten

dürfen. Der Wille der Mannschaft, die Engländer zu bezwingen, war hoch. Die Engländer wirkten frisch, spielerisch stark, aber vor allem spielten sie mit der so oft zitierten „englischen Härte“. Welle setzte alles dagegen, musste sich jedoch am Ende mit 1:2 geschlagen geben. Nach dem Spiel war die Enttäuschung groß und es wurde auch die eine oder andere Träne vergossen. Doch dieser Zustand währte nicht lange. Eine halbe Stunde später war die Stimmung wieder vollkommen gelöst und man konnte sich jetzt vermehrt auf die Dinge neben dem Platz konzentrieren.....

Die Woche war für uns Betreuer, und wohl auch für jeden Spieler, eine großartige Erfahrung und Spaß pur. Wir freuen uns auf den nächsten Gothia-Cup mit Welle!

Cranberry Park
Die grüne Insel zum Wohnen



Neubau von 11 ETW
Bramfeld / Wellingsbüttel
courtagefrei
ab 261.000 €

2 - 4 Zimmer Wohnungen
von 66 - 128 m²
TG-STP, Aufzug, Balkon
KfW Darlehen möglich

PROKONZEPT
IMMOBILIEN GMBH

Langenstücken 29, 22393 Hamburg
info@prokonzeptimmobilien.de
www.prokonzeptimmobilien.de

Telefon 040 - 636 036 94

! Welle C- Fußballmädchen 2. Staffelsieg in Folge

Wie im letzten Jahr gelang es den Mädels die Tabelle hinauf zu steigen und mit dem letzten spannenden Spiel die Staffelmehrschaft zu erringen! Vor dem letzten Spieltag waren sie punktgleich mit Condor. Da dann die Tordifferenz entscheidend ist, mussten die Mädels gegen den letzten Gegner Pinneberg mit mindestens 6 Toren Unterschied gewinnen! Die Trainerinnen Annika, Barbara und Mareile hatten ihre Mannschaft offenbar perfekt auf diese Aufgabe vorbereitet, so dass die C-Mädchen die-

