



Festschrift 50 Jahre Lemsahler Sportverein von 1967 e. V.

# 50 Jahre Lemsahler Sportverein

Aus Überlieferungen – die Festschrift zum 25jährigen Bestehen – ist bekannt, dass Mitglieder des Heimatbundes Lemsahl-Mellingstedt und der Freiwilligen Feuerwehr unseren LSV vor 50 Jahren gegründet haben. Eine echte Pionier Leistung unter dem ehemaligen Vorsitzenden Alex Bansner.

Waren seinerzeit aus heutiger Sicht exotische Sparten wie Bogenschießen und Faustball besonders erfolgreich, so sind wir heute stolz auf die Titel der Kunsturner, die aus dem Breitensport der eigenen Jugend hervorgegangen sind.

Dennoch sind nicht Titel, sondern eben Breitensport unsere Philosophie. Heute haben wir vor allem einen großen Zulauf von jungen Turnern (Mutter/Kind) und Fußballern (Mini Kicker) in unseren Verein.

Voraussetzung dafür war vor allem eine neue Sportanlage. Auch wenn die alte Anlage am Fiersbarg gewiss einen kultigen Charme hatte, so war das Vereinshaus eine eher schlechte Baracke für den kleinen hygienischen Anspruch. Darunter litt der Verein bis zum Neubau unserer Anlage in 2004.

Wir schätzen uns glücklich, inzwischen einen modernen Bau vorweisen zu können. Das Gebäude umfasst neben den Umkleidekabinen eine Turnhalle und gastronomische Räume für geselliges Vereinsleben.

Die Glückseligkeit wurde in 2015 noch einmal kräftig gesteigert, als der ungeliebte Fußball-Grandplatz durch einen komfortablen Kunstrasen mit Korkverfüllung ersetzt wurde.

Neben den Fußballfeldern runden die Tennis- und Boule-Plätze die gesamte Anlage ab.

Dafür haben sich die Mitglieder enorm ins Zeug gelegt.

Dieses freiwillige ehrenamtliche Engagement ist auch notwendig, um diesem kleinen, aber feinen Club eine Perspektive zu geben.

Wir dürfen in unserem Einsatz nicht nachlassen.

Jetzt nach 50 Jahren LSV erlauben wir uns, das Geschaffene mit den Lemsahlern und anderen Gästen zu feiern.

Insbesondere sind damit auch die Gremien im Stadtteil gemeint, die auch in den folgenden netten Grußbotschaften ihre Verbundenheit zum LSV bekunden. Das zeigt einen dörflichen Zusammenhalt, den wir als solchen auch schätzen und pflegen.

Wir bedanken uns auch bei den lokalen Unternehmen, die mit Werbebanden und Schalten von Anzeigen - auch für diese Festschrift - den LSV unterstützen und fördern.

#### Thomas Ertl

#### 1. Vorsitzender



# **Programm:**

Freitag, den 14. Juli

18 Uhr: Für geladene Gäste im Vereinshaus

20 Uhr: Fußballspiel der 1. Herren gegen "Ehemalige"

Samstag, den 15. Juli

9:00 Uhr: Fußballturniere bis 19:30 Uhr

Letztes Spiel: LSV Frauen ab 18 Uhr.

Ab:

10:00 Uhr: Es stellen sich die anderen Abteilungen im

LSV vor, zumeist in der Halle.

20:30 Uhr: Disco Party im Vereinshaus

Sonntag, 16. Juli

9:00 Uhr: Fußballturnier bis 19:00 Uhr

Auf unseren Parkplätzen/ Freiflächen befinden sich Verkaufsstände für Kuchen, Kaffee, Wurst, Burger, Eis, ...

Tombola, HH-Airport Reklame Truck, ... finden auch statt.



| INHALT                           | Seite |
|----------------------------------|-------|
| Grußworte                        | 7     |
| FIT & Aktiv / AKTIV BLEIBEN 60+  | 18    |
| MÄNNERFITNESS                    | 19    |
| BAUCH BEINE RÜCKEN PO            | 20    |
| SKIGYMNASTIK                     | 21    |
| POWERFITNESS                     | 22    |
| WIRBELSÄULENGYMNASTIK            | 22    |
| JUMPING FITNESS                  | 23    |
| KUNSTTURNEN                      | 25    |
| KINDERTURNEN                     | 26    |
| GERÄTETURNEN                     | 28    |
| TANZSPORT                        | 29    |
| BALLETT TRIFFT MODERN JAZZ       | 30    |
| KITA WANDERMÄUSE                 | 32    |
| LEMSAHLER FUSSBALL: GESCHICHTE   | 34    |
| MINIKICKER                       | 37    |
| MÄDCHEN- UND DAMENFUSSBALL       | 38    |
| JUGEND FUSSBALL                  | 40    |
| SENIOREN FUSSBALL                | 42    |
| TISCHTENNIS IM LSV               | 44    |
| VOLLEYBALL IM LSV                | 47    |
| BOULE                            | 49    |
| TENNIS IM LSV                    | 51    |
| KAMPFSPORT: KARATE u. JUKI JUTSU | 53    |

# Grußwort für die LSV-Festschrift Pastorin Susanne von der Lippe Lieber Vorstand des Lemsahler Sportvereins!



Die Kirche und der Sport – das passt besser zusammen. als wir denken.

Der Apostel Paulus, der uns die Theologie der Gnade Gottes in unser Herz geschrieben hat, verwendet in seinen Briefen Bilder, die dem Sport entnommen sind. Im 1. Brief an die Korinther schreibt er im 9. Kapitel in den Versen 24-27: "Wisst ihr nicht, dass die Läufer im Stadion zwar alle laufen, aber nur einer den Siegespreis bekommt? Lauft so, dass ihr ihn gewinnt!" Die alten Griechen waren sportbegeistert. Die frühen Christen haben das übernommen. Der Sport ist für einen gesunden Leib wichtig. Es ist gut, sich um den eigenen Körper zu bemühen, ihn fit zu halten, einen Lauf laufen zu können und sich in den Wettkampf zu stellen. Die Ziele können verschieden sein. Paulus vergleicht sich mit einem Läufer. Seinen ganzen Ehrgeiz legt er in die Verbreitung des Evangeliums hinein. Nur die Urkunden am Ende sind unterschiedlich – die einen vergänglich, die anderen unvergänglich.

Jeder Mensch braucht den Sport, die körperliche Fitness, um in jeder Situation seines Lebens Leistung zu bringen und den Körper unter Kontrolle zu haben.

Ganz herzlich gratuliere ich dem LSV zum 50-jährigen Bestehen und freue mich, dass wir in unserem Stadtteil einen so aktiven Sportverein am Eichelhäherkamp haben, der Kinder, Erwachsene und Senioren zusammenbringt. In jeder Sparte wird viel geboten – sei es Fußball, sei es Ballett, sei es Kinderturnen.

Ich danke dem Vorstand für seine ehrenamtliche Tätigkeit und wünsche dem Verein weitere erfolgreiche Jahre!

### Grußwort von Marina Strauß, Leitung des Haus Trillup

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

1967 wurde der LSV gegründet, eine Zeit des Aufbruchs und vieler Veränderungen. Auch für Menschen mit Behinderung eine wichtige Zeit – der Wunsch nach Selbstbestimmung wurde lauter. Zu einem selbstbestimmten Leben gehört auch, seine Freizeit selbst zu gestalten. Viele unserer Bewohner und Bewohnerinnen lieben Sport aktiv oder als Fan. Ein langjähriges und bereicherndes Miteinander verbindet uns mit dem LSV. Wir sagen DANKE für viele wertvolle Begegnungen, die tolle Unterstützung durch Benefizturniere für das Haus Trillup und wir freuen uns über zukünftige gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen.

Das Haus Trillup mit seinen Bewohnern und Bewohnerinnen gratuliert herzlichst zum 50-jährigen Jubiläum!

Marina Strauß Leitung des Haus Trillup





# Grußwort der Grundschule Lemsahl-Mellingstedt Bewegte Nachbarschaft seit 50 Jahren

1967 - ein denkwürdiges Jahr für den wundervollen Stadtteil Lemsahl-Mellingstedt - wieso eigentlich?

Klar, die Gründung des Lemsahler Sport Vereins. Da ist aber noch etwas! Es ist ebenfalls das Geburtsjahr des Schulleiters der Grundschule Lemsahl-Mellingstedt, von Herrn Kändler. Und damit haben wir vielleicht auch die Erklärung, warum der LSV und die Grundschule Lemsahl-Mellingstedt ein leuchtendes Beispiel für eine hervorragende Nachbarschaft darstellen.

Was kennt jedes Kind in Lemsahl? Na klar, den Lemsahler Sportverein und die Grundschule Lemsahl-Mellingstedt. Jedes Kind und damit auch viele Eltern. Wir sind also schon über die Stadtteilarbeit eng miteinander verbunden. Diese Verbundenheit kennzeichnet sich durch die gemeinsame Nutzung von zwei Turnhallen, durch das Fußballturnier der Schule auf dem LSV-Gelände, durch die Zusammenarbeit in dem Dorfgremium, durch die intensive Kooperation im Zusammenhang mit der Erweiterung der Grundschule in den Ganztag und durch die großzügige Unterstützung der Schule durch den LSV bei Aktionen wie unserer Projektwoche Sport.

Kinder lieben Bewegung und Bewegung ist mehr als körperliche Aktivität. Es ist ein **Grundbedürfnis.** Der LSV leistet mit seiner umfangreichen Arbeit im Stadtteil einen elementaren Beitrag, dieses Grundbedürfnis der Kinder in eine Bewegungskultur zu übersetzen.

Schule und Eltern bedanken sich herzlich für die tolle Zusammenarbeit, für die funktionierenden Absprachen, die schnelle Kommunikation und den kreativen Austausch!

Bernd Kändler Schulleiter

# Grußwort der Freiwilligen Feuerwehr Lemsahl-Mellingstedt

Unser Lemsahler Sportverein wird nun 50 Jahre jung, 50 Jahre in denen viele Lemsahlerinnen und Lemsahler den Sport und die ehrenamtliche Arbeit gemeinsam miteinander verbunden haben. Wir, die Freiwillige Feuerwehr, wissen dass so etwas über so viele Jahre nicht funktionieren würde, ohne das Ehrenamt. Dafür sei euch allen der größte Dank ausgesprochen, von den Vorsitzenden, über den Kassenwart, Platzwart bis zu den Trainern und allen anderen in euren Reihen. Jeder trägt seinen Teil dazu bei.

Nur Gemeinsam ist man stark, das habt Ihr über 50 Jahre bewiesen, denn ob Fußball, Tennis, Badminton, Turnen usw. euer vielfältiges Angebot macht euren Sportverein so erfolgreich, weiter so.

Eure Freiwillige Feuerwehr gratuliert zum 50-jährigem Jubiläum. Die Bereitschaft zu ehrenamtlicher Arbeit ist in unserer kommerzialisierten, schnelllebigen Welt eine besonders zu würdigende Eigenschaft.

Mit besten Grüßen

Eure Freiwillige Feuerwehr Boris Finnern Wehrführer



Liebe Sportfreunde,

Liebe Lemsahlerinnen und Lemsahler,

der Sportverein Lemsahler SV feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Zu diesem ehrenvollen Jubiläum gratuliere ich dem Verein, seinem Vorstand und allen Mitgliedern persönlich auf das Herzlichste.

Ihr Verein leistet seit 50 Jahren einen überaus wertvollen Beitrag für Bewegung und sozialen Zusammenhalt in Lemsahl-Mellingstedt sowie dem Alstertal, insbesondere auch durch eine vorbildliche Kinder- und Jugendarbeit.

In den letzten 50 Jahren ist unsere Gesellschaft durch immensen Wandel geprägt, der auch auf die Arbeit der Sportvereine Einfluss hat. Gleichzeitig sind die Sportvereine eine wichtige gestaltende Größe für ein gelingendes Miteinander aller Bürgerinnen und Bürger in unseren Stadtteilen.

Im Sport wird gelernt, Spielregeln zu akzeptieren und einzuhalten und mit Siegen und Niederlagen umzugehen. Sportvereine bringen Menschen zusammen, sie sind eine demokratische Basis unseres Zusammenlebens. Im Sportverein wird gesellschaftliche Teilhabe täglich gelebt.

In Lemsahl haben engagierte Lemsahlerinnen und Lemsahler vor 50 Jahren dafür gesorgt, dass Lemsahl-Mellingstedt einen Sportverein und Sportanlagen bekommt. Im Oktober 1971 wurde ihre Sportanlage am Fiersbarg eröffnet. Dieses Engagement für ihren Stadtteil hat bei Ihnen Tradition und mündete vor kurzem in einer umfangreichen Sanierung ihrer Anlage und der Errichtung eines Kunstrasenplatzes. Sehr gern und aus Überzeugung haben wir diesen Prozess unterstützt und bei der Finanzierung mitgeholfen. Auf die Errichtung dieser wunderbaren Anlage und die umsichtige Weiterentwicklung im Sinne des Sports können Sie zu Recht stolz sein.

Ihr Verein leistet in vielen Sportarten von Jung bis Alt vorbildliche gemeinnützige Arbeit und setzt sich darüber hinaus für die Gesundheit, das soziale Miteinander und das Kindeswohl im Stadtteil ein. Meine aufrichtige Anerkennung gilt an dieser Stelle allen, die den Verein in seiner jetzt 50-jährigen Geschichte gewissenhaft geleitet haben und sich uneigennützig in den Dienst des Vereins und damit des Gemeinwohls gestellt haben.

In der heutigen Zeit werden hohe Erwartungen an einen Verein gestellt. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, sind viele freiwillige Helferinnen und Helfer, viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter notwendig, die ehrenamtlich und uneigennützig Verantwortung übernehmen. Dafür möchte ich Ihnen im Namen meiner Partei und der SPD-Bürgerschaftsfraktion auf das Herzlichste meinen Dank aussprechen.

Ich wünsche dem Lemsahler SV und allen Sportlerinnen und Sportlern des Vereins auch für die Zukunft viel Zuversicht, Leidenschaft und Freude bei der Ausübung ihrer zahlreichen vorbildlichen Tätigkeiten und ein erfolgreiches sportliches Wirken.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Dr. Andreas Dressel

Fraktionsvorsitzender SPD-Bürgerschaftsfraktion & Kreisvorsitzender SPD Wandsbek





# Grußwort des Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V. zum 50. Jubiläum des Lemsahler Sportverein e.V.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des Lemsahler Sportverein e.V., der LSV feiert sein 50-jähriges Bestehen. Ein halbes Jahrhundert ist ein besonderes Jubiläum. Hierzu gratuliert der Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V. unserem Sportverein sehr herzlich. Das ist doch ein guter Grund, dieses "Goldene Jubiläum" mit einem Festwochenende zu begehen.

Seit seiner Gründung im Jahre 1967, unter Beteiligung des Heimatbundes, setzt sich der Sportverein für die sportlichen Aspekte in unserem Stadtteil ein. Es ist nicht nur der Fußball, sondern auch viele andere Sportarten werden von vielen Bürgerinnen und Bürgern begeistert angenommen und ausgeübt.

Lieber Lemsahler Sportverein, unser Dank und Anerkennung gilt allen Frauen und Männern des Vorstandes, Abteilungsleitern, Helfern und Trainern. Sie können mit Stolz auf die von Ihnen geleistete Arbeit zurückblicken. In dieser Zeit haben sich immer wieder sportbegeisterte Frauen und Männer gefunden, die für einen reibungslosen Sportbetrieb sorgen.

Mit Zuversicht blicken wir in die Zukunft, denn wir wissen, dass der Lemsahler Sportverein weiterhin seine Einsatzbereitschaft und sein Können für die Sportsuchenden einsetzen wird.

Wir wünschen Ihnen für das Fest einen guten Verlauf und für die weitere Zukunft ein erfolgreiches Wirken und immer volle Sportstätten.

Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt Hans-Jürgen von Appen

1. Vorsitzender

#### Grußwort zum 50jährigen Jubiläum des Lemsahler Sportvereins

50 Jahre Lemsahler Sportverein in diesem Jahr – ein guter Grund zum Feiern!

An dieser Stelle möchten wir uns auch im Namen unserer neuen Nachbarn vom Fiersbarg ganz herzlich bedanken für die schnelle und unbürokratische Aufnahme in die Vereinsangebote, speziell im Kinder und Jugendbereich.

Sport spricht alle Sprachen – das kann man jetzt seit gut einem Jahr regelmäßig auf den Fußballplätzen am Eichelhäherkamp bewundern. Mit viel Geduld und Engagement vermitteln hier die Trainer den Flüchtlingskindern nicht nur Fußballtechnik, sondern auch Fairness im Umgang miteinander und das gute Gefühl, Teil einer Mannschaft zu sein. Wichtige Worte wie "Tor"," Foul" und "Platzrunde" lernen die Kinder hier ganz nebenbei natürlich auch noch.

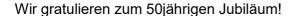
Mit seiner kultur- und sprachunabhängigen Zielsetzung ist der Sport eine hervorragende Basis für gemeinsames Miteinander und gegenseitiges Verständnis und wir freuen sehr, mit dem LSV hier einen geduldigen Partner für Arbeit an diesem Projekt zu haben.

Wir wünschen dem Verein auch weiterhin viele engagierte Helfer, die mit Mut, Zuversicht und Einsatzbereitschaft und gegenseitigem Vertrauen die sich stellenden Aufgaben sportlich, fair und entschlossen anpacken.

Lemsahl - hilft



#### Liebes LSV Team!





Für Kinder und Eltern ist der LSV eine wichtige Institution für Sport und Freizeit in unserem Stadtteil Lemsahl-Mellingstedt.

Im Laufe der Jahre entwickelte sich Ihr Verein stets weiter, sodass heute nicht nur Sportarten, wie Fußball und Tanzen angeboten werden, sondern auch Neuheiten, wie das Jumping Fitness.

Seit 2012 begleiten Sie die damals neu entstandene schulische Nachmittagsbetreuung GBS an der Grundschule Lemsahl-Mellingstedt.

Gemeinsam arbeiteten wir uns in das neue Schulsystem ein und entwickelten einen Kursplan, denn wir finden: Kinder brauchen Bewegung nach dem Schulalltag!

Die Kooperation mit Ihnen, ermöglicht den Kindern nicht nur das Kennenlernen der unterschiedlichen Sportarten, sondern fördert auch die gesundheitlichen, motorischen und sozialen Aspekte, die uns ein wichtiges Anliegen sind.

Wir freuen uns über Sie als einen zuverlässigen Kooperationspartner, der diese Ziele unterstützt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und weiterhin eine erfolgreiche Arbeit.

Manuela Schirmanski Anna Eilert

Leitung ASB Standortleitung ASB

Schulkooperation Werkstatt-Kita & Schulkooperation

Redderbarg Redderbarg

# 50 Jahre Lemsahler Sportverein e.V. von 1967

# Herzlichen Glückwunsch zum 50-jährigen Bestehen des Lemsahler Sportvereins

Ein Jubeljahr, welches mit Stolz gefeiert werden kann. Wenn ein Verein über so viele Jahrzehnte hinweg die Menschen seiner Umgebung anzieht, hat er vor allem eine große soziale Leistung vollbracht und in seinem sportlichen Angebot ausdauernd Qualität bewiesen.

Sport ist eine traditionelle, nachhaltige, gesunde und letztlich auch sehr sinnvolle und schöne Freizeitbeschäftigung. Sportvereine, damals wie heute, haben aber auch eine wichtige Aufgabe in unserem Gemeinschaftsleben zu erfüllen. Sie dienen als Orientierungshilfe in Zeiten gravierender Veränderungen. Dadurch sind sie ein Stabilisator im Sozialgefüge unserer Gesellschaft, der vor allem jungen Menschen eine Anlaufstelle bietet unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Nationalität und Geschlecht.

Dabei werden im täglichen Übungsbetrieb nebenbei Werte vermittelt wie den respektvollen Umgang miteinander, Fairness, Toleranz, Disziplin aber auch die Zwischenmenschlichkeit, Kameradschaft und Geselligkeit. Der Lemsahler Sportverein leistet in vielerlei Hinsicht engagierte Arbeit im Stadtbezirk.

Besonders hervorheben möchten die Johanniter aber die Aktivitäten in der Integration durch Sport.

Dem Verein gelingt hier ein wichtiger Beitrag für nachhaltige Integrationsarbeit.

Mit unseren Glückwünschen zum Jubiläumsjahr verbinden wir den herzlichen Dank für die großartige Zusammenarbeit

und wertvolle Unterstützung der Erstaufnahme am Fiersbarg.

Für die Zukunft wünschen wir dem Verein alles Gute, stets genügend Nachwuchs und weiterhin begeisterte und engagierte Mitglieder.



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM JUBILÄUM



Das Jubiläum der Lemsahler Sportverein e. V. ist ein wichtiger Meilenstein für Lemsahl und darüber hinaus und ist es wert, würdig gefeiert zu werden.
Das JULE° - CVJM Jugendhaus in Lemsahl grüßt hierzu herzlich und sagt "Herzlichen Glückwunsch".

Auch heute - vielleicht gerade heute - haben Vereine wie auch der LSV einen wesentlichen Auftrag zu erfüllen.

Unsere Aufgabe ist es, den gesamten Menschen zu erfassen und ihn für seine Aufgaben in Familie, Beruf und Gesellschaft zu befähigen. Dank gebührt allen, die die vielen verschiedenen Sportarten und Aufgaben mit großem persönlichen Einsatz umsetzen. Wir vom CVJM wünschen Gottes Segen für die Zukunft.

#### **FIT & AKTIV**

#### **AKTIV BLEIBEN 60 +**

# Mit Bewegung, Spiel und Sport halten sich "Best-Ager" fit bis ins hohe Alter

Wer den ganzen Körper in Form bringen will, dabei rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik, Vielseitigkeit und Abwechslung bevorzugt, der sollte das vielfältige Angebot der Gymnastik nutzen. Hier kann Jede passende und attraktive Bewegungsmöglichkeiten finden. Man kann die Beweglichkeit erhalten und verbessern, Körperkontrolle Haltungsaufbau und entwickeln. herausfordern Koordinationsfähigkeit und verbessern (z.B. Gleichgewicht, Bewegungskopplung, Rhythmus) und Kraft und Ausdauer verbessern.



Früheres Sporttreiben reicht nicht aus, um Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit ein Leben lang gepachtet zu haben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird Ihnen sagen, ob und was Sie beim Sporttreiben berücksichtigen sollten.

Trainerin: Constanze Müller

# **MÄNNERFITNESS**

#### "Frauenfreie Zone"

In Geschäft und Alltag bleibt eine regelmäßige und ausgewogene Bewegung häufig auf der Strecke, was zu mehr oder weniger ausgeprägten Dysbalancen in verschiedenen Muskelbereichen und eingeschränkter Bewegungsfähigkeit führen kann.

Bei der Männerfitness wollen wir den ganzen Körper bewegen und in Schwung bringen. Kraftübungen für die einzelnen Muskelgruppen, einfache und pfiffige Koordinationsübungen, Schulungen für Mobilisation und Beweglichkeit, kurze Schnellkraft- und Ausdauereinheiten sorgen dafür, dass alle Aspekte der Fitness trainiert werden.

Kleine, witzige Spiele sorgen für zusätzliche Abwechslung und gemeinsamen Spaß, ein weiteres Plus für das Gruppentraining gegenüber dem Einzelkämpferdasein.

Für wen? Männerfitness ist für alle Altersgruppen geeignet, da die Übungen durch Variation dem jeweiligen Fitnesszustand angepasst und die Intensitäten nach den Fähigkeiten des Einzelnen gesteuert werden können."

Trainer: Hans-Joachim Deike

# **BAUCH BEINE RÜCKEN PO**

Die "klassische Fitnessstunde" für Jedermann um fit zu bleiben/ werden.



Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Trainingseinheit besteht aus einem Aufwärmprogramm mit Musik, ausgeglichenem Muskeltraining, Dehnübungen und einem Entspannungsteil.

Trainerin: Constanze Müller

#### **SKIGYMNASTIK**

Skisaison: Freude auf Sonnenschein, weiße Pisten und Pulverschnee steigt...

Ob Langlauf, Abfahrt, Rodeln oder Snowboarden: Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Wer fit in den Schnee startet, senkt sein Verletzungsrisiko erheblich.

Mit Skigymnastik bereitest Du Deine Muskulatur und Gelenke ideal auf die ungewohnte Belastung vor. Der Körper braucht Zeit, um sich an das sportliche Programm zu gewöhnen bzw. den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Dafür ist es wichtig, bereits einige Wochen vor dem Skifahren mit dem Training zu beginnen.

Der Schwerpunkt der Skigymnastik liegt vor allem auf der Stärkung der Bein- und Rumpfmuskulatur. Unser Ziel ist die Verbesserung der allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination.

Skigymnastik findet im LSV jährlich als Kurs von November bis Februar / März statt.

Trainerin: Constanze Müller

**POWERFITNESS** 

Fitnessgymnastik für Fortgeschrittene

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an alle Sportler

Vorkenntnissen, die "ein bisschen mehr" wollen... Unter fachkundiger

Leitung einer ausgebildeten Physiotherapeutin werden körperliche

Grenzen ausgelotet.

Trainer: Corinna Malchow

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wohltat für den Rücken

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen

Rückenschmerzen.

Mobilisieren, kräftigen und dehnen – diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle

Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Das heißt, der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die gezielten,

langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise besser

mit Nährstoffen versorgt werden.

Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und

Gelenke sowie Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen

der Entspannung der Wirbelsäule.

Trainerin: Corinna Malchow

22

# Neu im Programm des LSV!

Am 08. Mai 2017 ist unter Anleitung von Irina (und ihrer Vertretung Jörg) der neue

# **JUMPING FITNESS Kurs**

#### beim Lemsahler SV



sehr erfolgreich gestartet. Irina ist ausgebildete und lizensierten Jumperin. Der Kurs findet immer montags in der Zeit von 19.00 bis 20.15 Uhr in der Turnhalle am Eichelhäherkamp 3 statt. Aufgrund der starken Nachfrage ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich, da unsere (zurzeit/noch) 10 Trampoline schnell ausgebucht sind! Anmeldungen unter: <a href="mailto:lsv.jumpingfitness@gmx.de">lsv.jumpingfitness@gmx.de</a>

Jumping Fitness ist ein Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Dieses lizensierte Fitnesskonzept entfaltet seine volle

Wirkung in der Gruppe bei mitreißender Musik. Es zeichnet sich darüber hinaus durch seine motivierende Art aus.

Beim Jumping Fitness sind nach Informationen der Jumping Fitness AG über 400 Muskeln im Einsatz. Das sind viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich.

Der Spaß steht absolut im Vordergrund! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Der LSV freut sich über den erfolgreichen Start des neuen Angebotes und bedankt sich insbesondere bei Irina und den teilnehmenden (und die damit den Erfolg erst möglich machenden) Jumperinnen.

Herzlichen Dank!

Peymaneh Nottbohm



#### **TURNEN**

#### **KUNSTTURNEN**

Kinder ab 5 Jahren, die beim Geräteturnen bereits die Grundfertigkeiten erworben haben können beim Kunstturnen weitergeführt werden bis zur Wettkampfebene. Wir trainieren 3 x pro Woche das olympische Geräteturnen mit Sprung, Barren, Balken und

Boden.

Auch gemeinsame Trainingslager, Wettkämpfe und Showvorführungen sind wichtige Bestandteile unseres Trainings!

Soviel Training zahlt sich dann aus:

Vizemeister in der Mannschaft 2016, Hamburger Mannschaftsmeister 2015 - aber auch in den Einzelwettbewerben waren die Mädchen regelmäßig auf dem Treppchen zu finden!

Trainerin: Anja Heimer

#### KINDERTURNEN

### Fröhliche Gesichter und viel Spaß

Still sitzen geht nicht: kaum Turnschuhe an den Füßen und in der Halle, flitzen Jungs und Mädchen durch die Halle und schwitzen schon, bevor die Stunde beginnt.

Rennen, springen, rollen, hangeln, Ball spielen, klettern und einfach mal richtig toben, das alles ist Kinderturnen.

Spielerisch wächst das Selbst- und Körperbewusstsein. Schnelligkeit, Kraft , Ausdauer und Beweglichkeit kommen von alleine. Aus dem Vielerlei an grundlegenden Bewegungsangeboten kristallisiert sich oft der Lieblingssport heraus.

#### **Unsere Kurse:**

#### **NEU**

Seit Juni haben wir unser Angebot um eine Krabbelgruppe am Vormittag erweitert.

Vom Krabbelalter an bis ca. 2 Jahren sammeln die ganz Kleinen zusammen mit einem Elternteil erste Erfahrungen mit Miniparcours, singen und machen Fingerspiele. Elke leitet die neue Gruppe und freut sich über alle, die mitmachen möchten.

Eltern-Kind-Gruppen: Für die knapp 2-4 jährigen in Begleitung von Mutter, Vater oder Großeltern. Dort erobern sie gemeinsam mit einer vertrauten Person die altersgerecht aufgebauten Geräte in der große Turnhalle. Bewegungslieder und bestimmte Ritualien bilden den Rahmen jeder Stunde.





Ab September 2017 bietet Antje wegen der großen Nachfrage einen weiteren Eltern-Kind-Kurs an: Dienstag von 15h bis 16h am Eichelhäherkamp.

4-6 Jahre: Zum ersten Mal turnen die Kinder ohne ihre Eltern, nur mit der Trainerin. Die Selbständigkeit wächst, klein- und großmotorische Fähigkeiten verbessern sich. Wir trainieren mit Bällen und Kleingeräten, Geräteparcours laden zu Abenteuern ein.

#### Powerstunde für die 6-9 jährigen:

Hier dürfen sich die Großen richtig auspowern. Rennen,Spiele, Elemente des Parcoursports, der Leichtathletik, Großgeräte, die zum mutigen Ausprobieren anregen, stehen auf dem Stundenplan.

Abenteuerturnen: Kinderturnen in Kooperation mit der Grundschule Lemsahl- Mellingstedt. Es wird immer für die Kinder der 1. Klassen angeboten. Hier lockt ein vielfältiger, attraktiver Geräteaufbau, kreative Ideen zu verwirklichen.

Wir hoffen, mit neuen Angeboten vielen einen Platz beim Kinderturnen anbieten zu können und freuen uns immer sehr, wenn Ihr zum LSV kommt.

Friederike, Antje und Elke

# **GERÄTETURNEN**

Alle Kinder, die etwas mehr möchten, als nur spielen und sich bewegen, sind beim Geräteturnen richtig aufgehoben. Hier können bewegungsbegeisterte Kinder ab 5 Jahren turnerische

Grundfertigkeiten erlernen.





Wir treffen uns jeden Dienstag von 17:00 18:30 Uhr In der Sporthalle der Stadtteilschule Bergstedt.

# **TANZSPORT**

### Endlich mal ein Sport, den man zu zweit machen kann!

Unser Montagstanzkreis für den Breitensport beim LSV bietet Anfängern und auch fortgeschrittenen Paaren die Möglichkeit, die Woche beschwingt zu starten. Um 20:15 Uhr geht es los und der offizielle Teil endet um 21:45 Uhr. Danach nutzen wir je nach Belieben die Gastronomie nebenan zum geselligen Austausch.

Wir zeigen und üben verschiedene Figuren hauptsächlich in den 5 Standardtänzen (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow Foxtrott, Quickstep) und den 5 Lateintänzen (Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble und Jive) sowie weiteren Modetänzen wie Disco Fox, Salsa und vielen anderen.

Im Mittelpunkt steht neben dem Spaß und der Geselligkeit in der Gruppe das Erlernen neuer Schrittkombinationen und natürlich häufiges Wiederholen je nach Bedarf.



**Thomas Benthien** 

# Veranstaltungsort:

Clubheim des Lemsahler Sportvereins Eichelhäherkamp 3 22397 Hamburg

#### **BALLETT TRIFFT MODERN JAZZ**

Die Ballettsparte hat sich seit ihrer Geburtsstunde im Jahr 2004 vergrößert und weiterentwickelt. Es trainieren inzwischen Kinder von 4 bis 17 Jahren einmal die Woche in der Halle am Eichelhäherkamp 3.

Die kleinen Kinder werden spielerisch an die Balletttechnik herangeführt und erleben kreativen Kindertanz Unterricht. Die Fantasie des Kindes und das Erleben des eigenen Körpers stehen an erster Stelle.



Die Kinder lernen, sich im Raum zu orientieren, miteinander zu agieren, und sich zu klassischer und zeitgenössischer Musik zu bewegen.

Im Laufe der Zeit werden Stangen Exercice eingebaut und das Training wird zunehmend technischer (Übungen in der Mitte und aus der Diagonale) . Ab dem 6. Lebensjahr können schon kleine Tänze entstehen. In den älteren Jahrgängen können die Kinder komplexere Choreographien vorführen, hierbei dürfen sie Musikstücke selber wählen.

Die Ballett Technik wird durch neuere Tanzströme wie Modern Dance und zeitgenössischen Tanz beeinflusst. Die Mischung der Tanzstile bereichert das Erleben des Tanzes und entfacht die Kreativität beim Choreographieren.



Ab 12 Jahre besteht die Möglichkeit, Spitzentanz Unterricht zu bekommen.

Wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung von tanzinteressierten Kindern und Jugendlichen!

Véronique Telliez

# DIE KITA WANDERMÄUSE VOM LSV

# DIE WANDERMÄUSE - Der Bewegungskindergarten des Lemsahler Sportvereins

Der Lemsahler Sportverein verfügt nicht nur über ein reiches Sportangebot, sondern auch über einen Bewegungskindergarten: Die "Wandermäuse"

Morgens um 9:00 Uhr treffen sich die Wandermäuse zum Morgenkreis. Jede Wandermaus hat einen Rucksack mit einer kleinen Isomatte, einem Getränk und einer Brotdose dabei. Mit einem Begrüßungslied und einigen Zeremonien beginnt der Kindergartentag. Je nach wird entschieden, welche Art von Ausflug Wetterlage oder Unternehmung vorgenommen wird. Dann geht es auch schon los. Verschiedene Orte in der Umgebung werden erkundet. Dazu gehören der Wald im Rodenbeker Quellental, das Wittmoor, Spielplätze, Feuerwehr, Polizei; Gut Wulksfelde und viele mehr. Es gibt vieles zu erkunden: Kaulquappen, Libellen, Regenwürmer und Vögel werden entdeckt und erforscht. Zu jeder Entdeckung wird ein Lied angestimmt. Das Bauen von Tipis, das Malen mit Kreide, Besuche bei den einzelnen Kindern in ihren Gärten, Basteln sowie das tägliche Picknickritual als Frühstückspause sind gemeinsame spannende Aktionen. Regnet es doch mal in Strömen, nutzen die Wandermäuse verschiedene Turnhallen oder die Räumlichkeiten im Lemsahler Sportverein.

Hier kann in einem mit reichlich Spielzeug eingerichteten Kindergartenraum gespielt werden. In der Vereinsküche wird gemeinsam gebacken oder gekocht. Der Vormittag endet um 12:00 Uhr.. Nicht selten begrüßen die Kinder beim Abholen ihre Eltern mit Mitbringsel, wie selbstgepflückten Blumen oder gesammelten Steinen.

Die Eltern nehmen zufriedene und fröhliche Kinder mit gutem Hunger nach Hause. Sozialisation innerhalb von intensiven drei Stunden wird hier geübt. So kann der Nachmittag in Ruhe und Geborgenheit im Rahmen der Familie verbracht werden.

Die Wandermäuse werden von drei erfahrenen und sehr qualifizierten Pädagoginnen geleitet. Ihre Schwerpunkte in der Psychomotorik kennzeichnen sie ganz besonders; ebenso wie ihre ausgesprochene Fähigkeit, sich auf die kleinen individuellen Persönlichkeiten einzulassen. Jedes Kind wird in seiner ganz eigenen Art und innerhalb des gemeinschaftlichen Verlaufs des Tages herzlich angenommen. Die Kinder profitieren von einem reichen Repertoire an Ideen. Diese anspruchsvoll durchgeführte pädagogische Arbeit spiegelt sich in der positiven Entwicklung der Kinder über die Zeit wieder. Die Erfahrungen mit der Natur, die Bewegung an der frischen Luft und die überschaubare Gruppenanzahl von ca. 15 Kindern sind schnell als positive Aspekte zu erkennen.





Kontakt: Geschäftsstelle Tel: 608 89 200 oder

Dagmar Schönemann Tel: 608 02 84 Svenja Schlichting Tel: 607 10 38

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr.

Alle Ferien geschlossen.

# DIE LEMSAHLER FUSSBALLABTEILUNG

### **VON DAMALS BIS HEUTE**

Die Fußball – Abteilung des Lemsahler SV gehört zu den ältesten Abteilungen dieses Vereines.

Nach der Gründung des Sportvereines im Jahr 1967 spielten die Fußballer zunächst auf dem Platz am Fiersbarg. Umgezogen wurde sich in einer "Bretterbude" (ehem. HASPA-Gebäude) mit so gut wie keinem Komfort. Da war dann so manches Mal der Ärger über die kalten Duschen groß, weil die Heizung mal wieder ausgefallen war. Auch beim Spiel auf dem Platz war der eine oder andere Slapstick zu beobachten.

Das lag aber weniger an der mangelnden Technik des Fußballers, sondern häufig an dem Rasenplatz, der den Begriff "schiefe Ebene mit vielen Löchern" zu Recht verdiente.

In den 1990er Jahren gründete sich auch die damalige Alte Herren Mannschaft, aus der sich bis zum heutigen Tage immer noch einige Spieler im Verein befinden, so u.a. Michael Dünkler, Thomas Ertl, Steffan Wilckens und Rainer Bruhns.

Der Lemsahler SV bekam dann im Jahre 2001 endlich die Möglichkeit sich am Eichelhäherkamp eine neue Sportanlage zu bauen. So entstanden dort zwei Fußballfelder und ein neues modernes Vereinshaus mit schönen Umkleidekabinen. Und es stellten sich auch die ersten Erfolge ein.

Die 1. Herren schaffte den Aufstieg in die Kreisliga und eine A-Jugend erreichte das Viertelfinale im Pokal. Hier kam es dann vor ca. 250 Zuschauern zu einem Spiel gegen die Regionalliga – Mannschaft vom FC St. Pauli!

In den folgenden Jahren wuchs die Fußballabteilung kontinuierlich an und wir konnten immer mehr Mannschaften zum Spielbetrieb anmelden.

Dank des besonderen Engagements des Vorstandes und weiterer Mitglieder wurde die bis dato bereits sehr gepflegte Anlage weiter aufgewertet. 2015 wurde auf dem Hartplatz ein Kunstrasen erstellt! Der Belag gehört mittlerweile zu den besten in ganz Hamburg.

Neben den Männern und Jungen sind in unserer Abteilung aber auch die Frauen und Mädchen aktiv und ebenfalls sehr erfolgreich. Unsere von Peter & Anke Rubusch gemanagte Mannschaft der Frauen hat sich in Hamburgs Norden ebenfalls einen Namen gemacht und spielt regelmäßig um die Staffelmeisterschaft mit. Diese konnten sie 2015 nach einem spannenden Spiel bei Wandsetal sogar erreichen und nach Lemsahl holen.

Das traditionelle Lemsahler Sommer- Fußballturnier findet seit mehreren Jahren kurz vor den großen Ferien statt und ist immer so gut wie "ausgebucht". In den letzten 2 Jahren steht das Turnier unter der Schirmherrschaft des Flughafens Hamburg.

Der Airport wurde Sponsor und Namensgeber des Lemsahler Airport-Pokal Turnier. Bei dem 2-3 Tage dauernden Event wird neben dem Fußball auch vieles andere geboten. So zeigte im Jahr 2015 die Lemsahler Jugendfeuerwehr ihr ganzes Können und löschte ein kleines in Brand geratenes Holzhaus.

2016 war neben dem Surfsimulator vom Airport die Ju Ki Jutsu Abteilung von Alexander Engel eine besondere Attraktion. Alexander trug einen Ganzkörperschutzanzug und die Kleinen Fußballer konnten ihn nach Herzenslust bekämpfen, schlagen und sogar treten. Dabei blieb aber Alexander trotzdem immer geschützt und auch am Ende Sieger der kleinen Kämpfe.

Der Lemsahler Fußballplatz mit seiner kleinen Würstchen-Bude direkt am Sportplatz und der liebevollen Betreuung durch Moni und Karl-Heinz Schreiber hat bereits jetzt schon einen gewissen Kultcharakter entwickelt.

Er ist für die vielen Familien in Lemsahl ein beliebter Treffpunkt am Freitagabend zum Herren Spiel oder am Wochenende bei einem der zahlreichen Spiele der Kinder und Jugendlichen.

#### Rainer Bruhns

Abteilungsleiter Fußball
eMail:Webmaster:fussball@lemsahler-sv.de



**BVB Fußball Camp im Mai 2017**Die Dortmunder - und LSV Farben passen bestens.
Das Camp war mit über 80 Kids nach wenigen

Tagen ausgebucht und ein großer Erfolg.

### **MINIKICKER**

Seit ein paar Jahren bietet der LSV auch für die "Großen Kleinen" 4-5-jährigen Kinder Minikicker-Fussball an: Unsere Minikicker trainieren immer donnerstags nachmittag mit viel Freude an der frischen Luft auf dem Rasenplatz oder, wenn das Wetter schlecht ist/der Winter Einzug erhält, in der Halle Eichelhäherkamp.



Neben Fussball werden auch andere Übungen und Spiele angeboten. Langeweile kommt so bei den Jungs und Mädels gar nicht erst auf. Für unsere Trainer Thomas, el und Ralf ist es manchmal eine Herausforderung bei der Vielzahl an Kindern - die mit "lautstarker" Begeisterung dabei sind - in dem Gewusel den Überblick zu behalten. Aber am Ende gelingt dies immer und macht allen Beteiligten – von den Kindern über die Trainer bis hin zu den Eltern, die teilweise zuschauen – Spass!



Dass die Minikicker so erfolgreich ankommen und bei den Kleinen so beliebt sind, damit konnte in der Form keiner rechnen. Zu Beginn startete der LSV mit zwei Trainern (Thomas und Rainer); mittlerweile sind es drei! Und dennoch haben wir immer noch eine Warteliste...

Weierhin viel Spass und Erfolg wünscht der LSV!

## MÄDCHEN- UND DAMENFUSSBALL

LSV - Frauen. Alles fing am 7. Juni im Sommer 2006 an:



Ein paar Mädchen wollten Fußball spielen.

Es bildete sich die erste F-Mädchen Mannschaft des LSV.

In Laufe der Jahre wurden viele Spiele gewonnen und natürlich auch verloren. Wir wurden Staffelmeister und haben das stets angemessen gefeiert. Ausflüge, Trainingslager und Weihnachtsfeiern fanden immer großen Zuspruch bei den Mädels. Sie wurden älter und älter und sie wurden volljährig.



Seit 2015 gibt es somit die LSV-Frauen.

Wir sind eine Truppe mit Spielerinnen im Alter von 17 - 49 Jahren.

Im Moment können wir nur auf 7 er Feld spielen, da wir noch nicht genügend sind.

Die letzten Erfolge in der Sonderstaffel waren die Herbstmeisterschaft und im Frühjahr sind wir Vize-Meister geworden.

Anke (Betreuerin) und

Peter Rubusch (Trainer)

### **JUGENDFUSSBALL**

Wir sind die Fussball-Jungs, Jahrgang 2006, jetzt die 1. E:



Liebe Leute vom LSV,

wir, das sind Laurenz, Tom, Julius, Benjamin, Linus, Claas, Corvin, Karl und Sven, sind schon lange ein Team und trainieren teilweise seit 2012 zusammen. Das ist ist in unserem Alter echt schon 'ne lange Zeit.

Am Anfang haben uns Denise und Antonia, zwei LSV-Fussballmädchen trainiert. Als die beiden wegen der Schule keine Zeit mehr hatten, ist Ulf unser Coach geworden. Seit einiger Zeit haben wir auch noch einen Junior-Coach: Michel. Susanne ist unsere

Mannschaftsbetreuerin und kümmert sich um alles, was sonst noch wichtig ist, und das ist eine Menge!

Unser Betreuer-Team ist klasse und wir haben bestimmt das eine oder andere Mal zu selten "Danke" gesagt. Gedacht haben wir es aber immer!!!

Unser tollstes Team-Erlebnis hatten wir dieses Jahr im Mai. Wir sind zu einer Mini-EM nach Bremen gefahren sind.

Wir haben 2 Nächte (mit wenig Schlaf) und vielen anderen Kindern in einer Jugendherberge verbracht. Das Turnier war riesig, mit vielen Mannschaften von weit her. Das Ganze bei strahlendem Sonnenschein und mit tollem Rahmenprogramm.

Das müssen und wollen wir ganz schnell wieder machen.

Auf Freundschaftsturnieren haben wir schon Erfolge gefeiert. Jetzt wollen wir nach einigen Vizemeisterschaften irgendwann auch endlich einmal Staffelmeister werden. Das ist unser großes Ziel.

Unsere Familien sind natürlich die besten Fans der Welt, aber auch von den anderen Fans, Teams, Trainern und LSV-ern kriegen wir immer viel Unterstützung.

Und wenn wir mal traurig oder sauer sind, weil es nicht so gelaufen ist, brauchen wir nur zu Kuddel an die Bude zu gehen, dann ist die Welt schnell wieder in Ordnung.

Wir sind gern beim LSV. Also, bis bald auf dem Platz und drückt uns die Daumen,

Eure Jungs der 1.E

### SENIORENFUSSBALL

Im April 2013 war es endlich soweit...



(Senioren 2013/2014; 1. Saisonspiel beim Nachbarn in Duvenstedt)

Die Gerüchte kursierten, es solle eine neue Fusballmannschaft beim Lemsahler SV gegründet werden – eine 1. Senioren Mannschaft.

Sebastian Bartels hatte aus "alten" Kumpels, Kindergartenpapas und Mund zu Mund Propaganda ein erstes Zusammenkommen organisiert. Der erste Schritt war also gemacht! Hieraus entwickelte sich eine fantastische Zeit. Eine 1. Senioren Mannschaft entstand, jeden Mittwoch Abend wurde (und wird) trainiert. Schnell wurde dann auch am Spielbetrieb teil genommen; Freitags Abend um 19:30 Uhr finden seitdem unsere legendären Heimspiele statt. Warum legendär? Nicht nur weil die Männer ("Senioren" ab 40 Jahren) auf dem Fußballplatz stehen, sondern auch weil die Frauen, Kinder und Fans sich zusammen tun, am Platz stehen, fachsimpeln und anfeuern und damit

für die Mannschaft den nötigen Rückhalt bilden. Aus dem Freitagabend ist mitlerweile ein tolles Event entstanden.

Aus dieser LSV Seniorenmannschaft heraus wurden auch die nun mitlerweile wirklich legendären LSV Seniorenfeiern im LSV Clubhaus organisiert wie beispielsweise Mayday 1. Mai und Halloween.

Wenn du nun denkst: Mensch, das finde ich toll. – Dann einfach, am Mitwoch 20:00 Uhr mit Sportklamotten zum LSV – Wir feuen uns über jeden, der Lust hat dabei zu sein.



(Senioren Saison 2015/2016 beim Nachbarn in Hoisbüttel)

NUR DER LSV

Die Senioren

# **TISCHTENNIS IM LSV**

### Frischer Wind bei der TTG Duwo-Lemsahl

Die Tischtennisabteilung des LSV, bekanntermaßen als Spielgemeinschaft mit dem TSV Duwo 08 organisiert, sieht derzeit vor allem im Jugendbereich einigen Veränderungen entgegen: So haben mit Malte Kramer, Maximilian Merse und Jan Rüssmann drei unserer Jugendtrainer nach mehreren Monaten der Ausbildungsphase die C-Lizenzprüfung des Hamburger Tischtennis Verbands bestanden. Von dieser Maßnahme erhoffen wir uns noch mehr Kinder und Jugendliche für unseren Sport begeistern zu können und eine qualitative Steigerung der Trainingseinheiten.

An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an die beiden Hauptvereine, die je ein Viertel der Ausbildungsgebühr getragen haben!





LSV-Eigengewächse auf dem Weg zum C-Trainer: Jan Rüssmann (l.) und Maximilian Merse (r.)



Zuspiel am Balleimer:

Mit zwei Trainern in der Halle nun verstärkt möglich

Des Weiteren ist es gelungen ein zusätzliches Training am Donnerstag in der Halle Redderbarg zu etablieren, sodass in der Spielgemeinschaft mittlerweile fünf mal wöchentlich trainiert werden kann. Diese Schritte ermöglichen es ambitionierten Kindern und Jugendlichen von nun an ein umfassendes Trainingsangebot, angeleitet von DTTB-Lizenztrainern nutzen zu können und bieten auch Anfängern eine zusätzliche Gelegenheit ihre Fähigkeiten rund um den kleinen Plastikball zu verbessern.

Um allen Spielern – gerade im Hinblick auf die verschiedenen Altersstrukturen und Spielstärken – gerecht werden zu können, sind von nun an bei vier von fünf Trainingseinheiten mindestens zwei Trainer vor Ort. Auf diese Art und Weise kann verstärkt individuell mit den Spielern gearbeitet werden, was speziell beim Erlernen von Techniken von großem Nutzen ist.

Insgesamt ist in der Tischtennisabteilung momentan durchaus eine Aufbruchsstimmung zu verspüren, die ihren Ursprung neben der nun intensiv vorangetriebenen Jugendarbeit sicher auch in der Integration

vieler ehemaliger Jugendspieler in die Herrenmannschafen hat, die ihr Können auch in der aktuellen Saison bereits in engen Matches unter Beweis stellen konnten.

Für eine positive Stimmung unter Jung und Alt sorgen zudem Aktionen wie z.B. gemeinsame Trainingslager oder ein von uns vor einigen Wochen erstmals durchgeführtes Familienturnier: Dies war ein Nachmittag, an dem die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern als Team antraten und der für alle Teilnehmer eine Menge Spaß und gerade für die Eltern einige neue Erkenntnisse über den Tischtennissport bereithielt.

Besonders freuen wir uns derzeit über den Zulauf der "Kleinen", vor allem der im B- und C-Schülerbereich (Jahrgänge 2004 und jünger) entwickelt sich momentan zahlenmäßig hervorragend. Derzeit sind für die Tischtennisgemeinschaft bereits zwei Jungen und fünf Schülermannschaften für Punktspiele gemeldet. Damit ist die Jugendsparte der TTG schon die drittgrößte in Hamburg.

In Planung ist zudem neben einer Kooperation mit dem Eltern-Kind-Turnen, dem Aufbau einer Erwachsenen-Anfängergruppe auch ein Mädchenevent an der Schule am Walde. Hiervon erhoffen wir uns das Verhältnis Jungs/Mädchen in unserer Abteilung aufbessern zu können, da wir momentan nur wenige Mädchen im Training haben.

Interessierte jeden Alters sind herzlich eingeladen während unserer Trainingszeiten in die entsprechende Halle zu kommen oder können sich alternativ unter 0170 / 6605925 bei unserem Jugendtrainer Jan Rüssmann melden, um ggf. Fragen zu klären oder ein Probetraining zu vereinbaren.

Jan Rüssmann

# **VOLLEYBALL IM LSV**



"Nun hau doch mal richtig drauf!", wird schon mal gerufen um den Gegner zu verunsichern.

Die kleine Volleyballsparte besteht seit gut dreißig Jahren. Einige Gründungsmitglieder sind auch heute noch dabei. Viele Teilnehmer sind schon über zwanzig Jahre in der Sparte. In den letzten Jahren sind aber auch einige neue Spieler/innen dazugekommen. Das Durchschnittsalter nähert sich so langsam der 50 an.

Eine Jugendmannschaft hat sich leider vor einigen Jahren aufgelöst und somit gibt es nur eine Mannschaft. Die gemischte Gruppe trainiert immer am Dienstag in der Zeit von 20:00- 22:00 Uhr in der Halle Redderbarg.

Beim Training steht der Spaß eindeutig im Vordergrund. Technische Feinheiten oder komplizierte Spielzüge gibt es bei uns nicht. Alle Spieler spielen mal auf jeder Position. Und so spielt mal der große Mann den Zuspieler und die kleine Frau die Angreiferin. Sind wir an einem Abend mehr als zwölf Teilnehmer, dann wird mit Auswechseln gespielt.

Die Stimmung ist durchgehend gut, jede/r spielt so gut sie/er kann, gemeckert wird nicht. Die eine oder andere kleine Frotzelei, muss man aber aushalten können.

An einem regelmäßigen Spielbetrieb nehmen wir nicht teil. Gelegentlich spielen wir bei Hobby-Mixed-Turnieren mit.

Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir in den Sommerferien zum Beach-Volleyball oder man trifft sich zum gemeinsamen Grillen.

Das Training läuft meist nach folgendem Muster ab:

- 1. Kurze Aufwärmphase, mit Laufen und Dehnen
- 2. Einspielen zu zweit oder zu dritt
- 3. Eine ca. zehnminütige Übung zu einem besonderen Thema
- 4. "Einschlagen" und Angaben
- 5. Mannschaften wählen und spielen.

Wer etwas Spielverständnis mitbringt und auch schon mal Volleyball gespielt hat, der/die ist uns herzlich willkommen.

Thomas Möller

Abt. Volleyball



# **Boule: Etwas über uns**

Am Sonntag, den 30.10.2005 wurde die Boule-Anlage des Lemsahler SV bei herrlichstem Spätsommerwetter mit einem "Jedermann-Schnupperturnier" eingeweiht.

Viele Mitglieder des LSV und Gäste waren der Einladung zur Eröffnung gefolgt, einige waren von der Boule – Anlage und dem Drumherum am Eröffnungstag so angetan, dass sie spontan dem LSV noch während des Tages beitraten bzw. erklärten beizutreten.

2017 bestehen wir schon <u>12 Jahre</u>, anfänglich waren es 7 Mitglieder, hauptsächlich Ex-Fußballer, aber auch Mitglieder aus anderen Sparten.

Mittlerweile ist daraus eine illustre Truppe mit 34 Mitgliedern geworden.

Zur Eröffnung bestand das Boulodrôme aus 4 Plätzen 12x4m, im folgenden Jahr wurde die Spielfläche schon auf 6 Bahnen erweitert. 2012 wurde die Spielfläche unseres Boulodromes um weitere 6 Spielfelder auf insgesamt 12 Bahnen mit Flutlicht erweitert, um den Anforderungen größerer Turniere besser gerecht zu werden. Seit 2007 nehmen die Lemsahler auch am Ligaspielbetrieb teil (Oberliga und Regionalliga).



# Das Boulespielen ist:

Eine Sportart für jedes Alter.

Das Boulen vereinigt ideal alles, was Freizeitvergnügen ausmacht:

- Entspannung, Bewegung, Kontakt mit netten Leuten.
- ...ein launiger Sport für das ganze Jahr (wir spielen bei fast jedem Wetter)
- ...der richtige Bewegungssport für "sie" und "ihn"
- ...ein idealer Ausgleich zu Stress und Belastung des Alltags
- ...ganz einfach die Grundtechniken sind leicht zu erlernen



# **TENNIS IM LSV**

Tennis – eine auslaufende Sportart? Nicht in Lemsahl! "Mit dem Fahrrad sind es vom Tannenhof bis zum Tennisplatz gerade einmal fünf Minuten." Ideal, sagt der zwölfjährige Paul, der sich spontan mit seinen Freunden zum Tennisspielen verabredet hat. Unsere Tennisanlage bietet vier sonnige Sandplätze, ein modernes Clubhaus sowie eine familiäre Vereinsatmosphäre, wie sie heute leider nur noch selten zu finden ist.

Bei uns spielt jeder mit jedem auf seinem individuellen Leistungsniveau, denn der gemeinsame Spaß am Sport mit Freunden steht im Mittelpunkt.

Auch unser Jugendbereich erfreut sich größter Beliebtheit und umfasst inzwischen über 30 Kinder im Alter zwischen 6 und 17 Jahren. Neben der freiwilligen Teilnahme an clubübergreifenden Punktspielen oder Trainingsausflügen an die Ostsee, bieten wir Kindern im Rahmen unserer LSV Sommer Liga umfassende Trainings- und Spielmöglichkeiten. Jugendwart Thorben Hauschildt: "Uns als Trainerteam geht es in erster Linie darum, Kindern und Erwachsenen den Spaß am Tennis so zu vermitteln, dass diese auch in ihrer knapper werdenden Freizeit das Verlangen nach Tennis verspüren."

Und von daher freut es uns immer wieder zu sehen, mit wie viel Begeisterung unsere Plätze auch in der Woche genutzt werden.



Thorben M. Hauschildt
Jugendwart und Cheftrainer
Spielklasse: LK 1
Tel. 017681770033

Fabian Lusche Trainer

Spielklasse: LK 8

Für sportlich ambitioniertere Spieler besteht die Möglichkeit des Wettbewerbes über eine interne Rangliste oder die Teilnahme an Punktspielen im Rahmen der Hamburger Medenspiele. Gegenwärtig melden wir für die Punktspiele eine Mannschaft bei den Damen und zwei bei den Herren, Verstärkung ist überall herzlich willkommen, bei Bedarf melden wir auch gerne neu formierte Mannschaften aller Spielstärken und Altersklassen für die Punktspiele an.

Auch das Vereinsleben wird bei uns großgeschrieben. Wir bieten daher die gesamte Saison zahlreiche Events, teilweise mit eher sportlichem Charakter, wie zum Beispiel die alljährlichen Clubmeisterschaften, aber auch Treffen bei denen die Geselligkeit im Vordergrund steht und im Anschluss gerne der Grill angeworfen wird und dann der Tag in lockerer Runde ausklingt.

Zur Kontaktaufnahme nutzen Sie bitte info@lsvtennis.de.

Im Netz sind wir auf www.LSVTennis.de zu finden.

# **KAMPFSPORT**

## **KARATE BEIM LSV**

### **DER "WEG DER LEEREN HAND"**

Karate ist eine Kampfkunst, die ursprünglich aus Okinawa stammt.

Karate-Do enthält Schlag-, Stoß- und Tritttechniken, jedoch auch Würfe, Hebel-, und Festhaltegriffe.

Die Kampfkunst wird auf der Basis mehrerer überlieferter Kata gelehrt, in denen die Meister der Vergangenheit ihre technischen und taktischen Kampfmethoden verschlüsselten und oft nur an ausgewählte Schüler weitergegeben haben.

Um die unaggressive Grundhaltung im Karate-Do hervorzuheben, gibt es den Leitsatz: "Es gibt keinen ersten Angriff im Karate". Dieser Leitsatz ist einer der bekanntesten in der Budo-Literatur.

Karate, wie auch viele andere Kampfkünste, haben ihren Ursprung in mehrere hundert Jahre alten Bewegungssystemen, die der Gesundheit dienen sollten.

Wann die Elemente des Kampfes dazukamen, kann heute niemand mehr mit Bestimmtheit sagen. Allerdings kann man die Bewegungsmuster auch heute noch zur Gesunderhaltung für Körper und Geist verwenden. Wir sind einige der wenigen Vereine, die sich dieser Werte bedienen.

Wir betreiben keinen Wettkampfsport. Das bedeutet für uns, dass Karate gesundheitsfördernd und mit geistigem Hintergrund betrieben wird und auf Selbstverteidigung ausgelegt ist. Es geht also weit über die sportliche Betätigung hinaus.

### WAS ERWARTET EINEN INTERESSIERTEN IN UNSEREM DOJO?

- 1. Eine sympathische Gruppe, die jeden Interessierten herzlich willkommen heißt.
- 2. Ein vielseitiges Training, in dem sich der Fokus je nach Thema ändert. Mal mehr für den Kopf, mal mehr für den Körper.
- 3. Der für mich wichtigste Bereich ist der der Persönlichkeitsentwicklung. Dafür gibt es keine besonderen Übungen, denn Karate bietet in seiner Vielfältigkeit die Möglichkeit, ganz nebenbei an seiner Persönlichkeit zu arbeiten. Im Prinzip ist das gesamte Karate-Training ein Training für Persönlichkeitsentwicklung.

# IST KARATE SPORT, SELBSTVERTEIDIGUNG ODER ETWAS SPITITUELLES?

Eigentlich alles, denn sowie ich mich so bewege, dass mein Herz-Kreislaufsystem angetrieben wird, betätige ich mich auf sportlicher Weise. Selbstverteidigung wird über Koordinationsprozesse und den praktischen Partnerübungen vermittelt. Spiritualität kommt durch das Einlassen auf Achtsamkeit und Wahrnehmung und der Übertragung der Erkenntnisse in den privaten/beruflichen Alltag. Der Geist wird in Richtung Selbstreflexion angeregt.

### **GESUNDHEIT**

Bewegung ist das beste Rezept für ein gesünderes, besseres und längeres Leben. Auf Okinawa, der Wiege des Karate, leben die meisten über Hundertjährigen, die in Körper und Geist noch fit und beweglich sind. Die Gründe dafür liegen vor allem in drei Bereichen. Das ist das Leben mit einer gesunden sozialen Interaktion in den Gemeinden. Auch die Ernährung, mit guten Omega3-Fetten gehört dazu. Und ein weiterer Grund ist, dass zur Tradition der Okinawaner seit jeher das Betreiben einer Kampfkunst gehört. Kein Wettkampf bezogenes Training, sondern ein Training, das gesundheitsfördernd ist. So z. B. auch präventiv gegen Gebrechlichkeit, Osteoporose und Demenz wirkt.

Gesundheit bedeutet immer den Körper und den Geist als zusammengehörig zu betrachten. Körper und Geist können durch Karate-Training sehr gut erreicht werden. Aufgrund der vielseitigen Trainingsmöglichkeiten werden beide Gehirnhälften angeregt. Eine rege Kommunikation zwischen beiden Gehirnhälften, hält das Gehirn jung und fördert die Leistung des Gehirns.

Natürlich ist so eine Aussage individuell und differenziert zu betrachten.

### **EINLADUNG**

Es ist wohl nie zu spät mit einem Karate-Training zu beginnen, aber besonders als junger Mensch, kann ich früh ein paar Weichen in die richtige Richtung stellen. Wir freuen uns über jeden Interessierten, ob Anfänger oder Fortgeschrittenen, der bei uns reinschnuppern möchte.

### **TRAINER**

Thorsten Siem

Karate seit 1974, 2. Dan

B Trainerlizenz DSB

B Prüferlizenz Deutscher Karate Verband



# Ju Ki Jutsu – ein Selbstverteidigungssystem am Puls der Zeit

In der heutigen Gesellschaft spielt Sport, insbesondere auch Kampfsport/Kampfkunst eine große Rolle. So verwundert es nicht, dass es eine breite Auswahl an Angeboten gibt. Seit 2012 etabliert sich ein moderneres Selbstverteidigungssystem: Die Kunst der sanften Energie (Ju Ki Jutsu).



Durch die geschickte Kombination von Aerobic, Kraft-/Ausdauersport, Motorik & **Spaß**, sowie deren traditionellen asiatischen Kampfkunstphilosophien, ist **Ju Ki Jutsu** ein Sport der für "Jedermann/Jederfrau" jeder Zeit möglich ist. Individuell auf die verschiedenen Altersgruppen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) angepasste Trainingseinheiten garantieren eine harmonische Gruppendynamik. In dieser sympathischen Umgebung können schnell erste Erfolge für Körper und Geist verbucht werden. Durch die parallele Stärkung des Selbstbewusstseins wird ein gelasseneres und selbstsicheres Auftreten auch in Alltagssituationen erzielt.

Der einfache Leitsatz "Umwerfend standhaft" beschreibt die genaue Ausrichtung dieser Selbstverteidigung. Entwickelt und unterstützt von verschiedenen renommierten Selbstverteidigungsexperten sowie Diplomsportlehren ist dieses System darauf ausgelegt, das auch körperlich Unterlegene sich effektiv behaupten können. Durch die Dynamik und Anpassungsfähigkeit der Techniken kommt somit jeder auf seine Kosten.

Ausgelegt auf realistische Begegnungen im Alltag wird anhand einfach und schnell zu erlernender Situationstechniken in einem netten Umfeld gemeinsam trainiert. Da es keinen Wettkampf im **Ju Ki Jutsu** gibt, kann jeder in seiner Geschwindigkeit trainieren und Fortschritte erzielen.

Interessenten müssen außer guter Laune, Motivation und Spaß an der Bewegung nur ein wenig Zeit mitbringen, um in diesem familiären

Umfeld mit zu trainieren. Jetzt fragst du dich, wo genau du diese harmonische, lustige Truppe findest? Genau, im LSV! Die Erwachsenen-Gruppe der Ju Ki Jutsu-Abteilung sucht genau dich!!!

## **Trainingszeiten:**

Dienstag: 20:00 bis 21:30 Uhr (ab

16 Jahren)

Freitag: 20:00 bis 22:00 Uhr (ab

16 Jahren)

Freitag: 18:00 bis 19:00 Uhr (6 –

10 Jahre)

Freitag: 19:00 bis 20:00 Uhr (ab

10 Jahren)

### **Kontakt:**

Lemsahler-Sportverein von

1967 e.V.

Eichelhäherkamp 3 22397 Hamburg

Tel.: 040 / 60 88 92 00



# **Besuche uns JETZT!**

www.jkj-hamburg.de team@jkj-hamburg.de

# **IMPRESSUM**

### **LEMSAHLER SPORTVEREIN VON 1967**

Eichelhäherkamp 3 22397 Hamburg

Tel.: 040 / 60 88 92 00 Tel.: 040 / 60 88 92 02

### Öffnungszeiten:

Di: 17:00 – 19:00 Uhr
Mi: 16:30 – 18:00 Uhr
Do: 17:00 – 18:30 Uhr
Fr: 10:00 – 12:00 Uhr
In den Hamburger Schulferien
bleibt die Geschäftsstelle

geschlossen.

Spendenkonto:

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE 21 2005 0550 1056

2179 10

### Vereinsregister:

Amtsgericht Hamburg VR-Nr. 708

#### Vorstand:

1. Vorsitzender: Thomas Ertl

2. Vorsitzender: Jens Nottbohm

Schatzmeisterin: Helle Pollakowski

Internet: http://www.lemsahler-sv.de

Auflage der Festschrift: 2.500 Exemplare

