

Farmsener

# SPORT ECHO

Offizielle Vereinsnachrichten



Ausgabe Nr. 1 · 63. Jahrgang · 1. Quartal 2021



AUCH DIE  
LEICHTATHLETIK-  
ABTEILUNG HAT  
EIN ONLINE-TRAINING  
INS LEBEN  
GERUFEN.



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

**ANSPRECHPARTNER****VORSTAND**

1. Vorsitzender **Horst Jagemann**
2. Vorsitzender **Ronald Kruppa**
3. Vorsitzende **Vivien Kretschmer**
- Schatzmeister **Joachim Zwadlo**
- Jugendwartin **Sandra Marcks**
1. Beisitzer **Norbert Hintz**
2. Beisitzerin **Jutta Hintz**

**BADMINTON**

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

**EISHOCKEY**

- Abt. Leiterin **Susann Noll**  
Jugendwart **Kai Bollmann**

**FUSSBALL**

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

**HANDBALL**

- Abt. Leiter **Alfred Langer**

**LEICHTATHLETIK**

- Abt. Leiterin **Annemarie Schult**

**RÜCKENSCHULUNG**

- Abt. Leiter **Askan Schirmer**

**SCHWIMMEN**

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

**LEHRSCHWIMMBAD**

- Nutzung **Horst Jagemann**

**SKAT**

- Abt. Leiter **Günter Behrendt**

**SKISPORT**

- Abt. Leiter **Joachim Zwadlo**

**STEELDART**

- Abt. Leiter **Norbert Hintz**

**TANZEN**

- Abt. Leiter **Karl-Heinz Lindemann**

**TENNIS**

- Abt. Leiter **Gerhard Scholz**  
Jugendwartin **Eileen Herout**

**TISCHTENNIS**

- Abt. Leiter **Horst Lormes**

**TRIATHLON · TRIKIDS**

- Abt. Leiter **Sascha Schramme**

**TURNEN**

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

**KINDER- UND JUGENDSCHUTZ**

- Vicky Gudrun Speckin**  
**Horst Lormes**

**HAMBURGER SPORTJUGEND**

- Conny Sonsmann**

**DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER**

- Dr. Jens Dreyer**

**GESCHÄFTSZIMMER**

- Öffnungszeiten

- Silvia Eikmeier, Volker Neue**

**VEREINSHEIM** Berner Heerweg 187 b

- Claudia Knaack**

**TENNISANLAGE** Tegelweg 91

- Silke und Fabio Stocchi**

**KONTAKT · TELEFON · EMAIL**

vorstand@farmsener-tv.de  
040-693 89 38 · 0172-412 45 92 · horst@jagemannhh.de

0177-2 17 12 06

0163-917 05 76

040-643 07 92

0176-49 47 41 07

0177-543 51 04

0152-36 42 83 15

badminton@farmsener-tv.de

badminton@farmsener-tv.de

Abteilungsleiter@crocodiles-hamburg.de

040-647 79 66

jugendwart@crocodiles-hamburg.de

0152-53 70 25 07

040-69 64 19 74 · 0176-48511709

Christian-Friedrich@O2mail.de

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

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

rueckenschulung@farmsener-tv.de

040-643 03 54

0163-9170576 · schwimmen@farmsener-tv.de

schwimmen@farmsener-tv.de

040-693 89 38 · 0172-412 45 92 · horst@jagemannhh.de

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

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

0177-54 35 104 · Norbert-Hintz@web.de

040-678 65 03 · tanzen@farmsener-tv.de

www.ftv-tennis.de

040-630 03 24 · tennis@farmsener-tv.de

tennis-jugend@farmsener-tv.de

040-713 83 71 · tischtennis@farmsener-tv.de

hh-trikids@gmx.de

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

0175-146 72 07 · turnen@farmsener-tv.de

0175-146 72 07 · psg@farmsener-tv.de

0177-307 74 91 · psg@farmsener-tv.de

c.sonsmann@hamburger-sportjugend.de

040-419 08 264

datenschutzbeauftragter@farmsener-tv.de

040-645 51 114

www.farmsener-tv.de

Mo. 12–17 Uhr · Mi. 9–13 Uhr · Do. 9–13 Uhr

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

040-64 55 11 16

040-643 37 77

**INHALT**

<b>Vorstand</b>	<b>3</b>
<b>Jubiläen</b>	<b>4</b>
Berichte aus den Abteilungen	
<b>Fussball</b>	<b>5</b>
<b>Eishockey</b>	<b>8</b>
<b>Handball</b>	<b>10</b>
<b>Leichtathletik</b>	<b>11</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>12</b>
<b>Steeldart</b>	<b>14</b>
<b>Tennis</b>	<b>16</b>
<b>Rückenschulung</b>	<b>19</b>
<b>Turnen</b>	<b>20</b>



FOLGT UNS AUF  
INSTAGRAM



UND FACEBOOK:  
FARMSENER\_TV

Das nächste **SPORTECHO**  
erscheint im Juni 2021.

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
für die nächste Ausgabe:  
03.05. 2021.

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

Berner Heerweg 187 b  
22159 Hamburg

Tel. 040-64 55 11 14

Fax. 040-64 55 11 15

www.farmsener-tv.de

**Bankverbindung**

Hamburger Sparkasse

IBAN

DE81 2005 0550 1232 1230 32

BIC

HASPDEHHXXX

Auflage: 2.500 Exemplare

Bezugspreis: im Mitglieds-  
beitrag enthalten

Erscheinungsweise:

4 x jährlich

**Gestaltung**

Katinka ter Heide

info@zwart-design.de



## Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des FTVs,

mit unserer ersten Ausgabe des SPORTECHOs im Jahr 2021 möchte ich mich im Namen des Vorstands bei Ihnen/Euch für die Treue und Engagement für das vergangene Jahr 2020 nochmals recht herzlich bedanken.

Eine Erkenntnis, die jetzt für die meisten gänzlich nicht ganz unerwartet gekommen ist, möchte ich den Lesern in der Einleitung zu unserem SPORTECHO nicht vorenthalten:

Beim Bund-Länder-Treffen am 10. Februar 2021 wurde ein Inzidenzwert von 35 Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner als neue Marke für mögliche Lockerungen festgesetzt.

Der harte Lockdown wurde bis zum 7. März verlängert. Wie weit der harte Lockdown danach gelockert wird oder nicht lässt sich aus meiner Sicht nicht vorhersagen.

Hoffen wir, dass wir im Frühling und Sommer wie gewohnt unseren Sport ausüben können. Es ist weiterhin Kreativität und Geduld gefragt.

**ES WURDE  
EIN INZIDENZWERT  
VON 35 NEUINFEKTIONEN  
PRO 100.000 EINWOHNER  
ALS MARKE  
FÜR MÖGLICHE LOCKERUNGEN  
FESTGELEGT.**



Ronald Kruppa, 2. Vorsitzender

Zu unserem Projekt Lehrschwimmbecken können wir eventuell im Sommer mit einer Komplettanierung rechnen.

Die Planungen zum Neubau des Vereinsheim schreiten voran (lt. Bezirksamt Wandsbek). Genaueres wissen wir noch nicht, da ein Gespräch mit dem Bezirksamt noch aussteht.

Die Jahresmitgliederversammlung haben wir für den Juni 2021 vorgesehen. Nähere Einzelheiten zur Einladung teilen wir gesondert mit.

Die Botschaft, die ich an Sie/Euch über unser SPORTECHO geben möchte: verlieren Sie die Hoffnung nicht und geben Sie nicht auf. Stellt das Gemeinschaftsgefühl und gegenseitige Hilfsbereitschaft in dieser schwierigen Zeit in den Vordergrund.

Wir vom Vorstand wünschen Ihnen/Euch trotz der derzeitigen Einschränkungen für das Jahr 2021 alles Gute und denken Sie weiter positiv. Vielen Dank.

*Ihr Vorstand  
Ronald Kruppa  
2. Vorsitzender des FTV*

**!!! AUFGEPASST!!!  
EXKLUSIV FÜR UNSERE FTV MITGLIEDER**

Bleibt fit, auch in der Corona-Zeit und trainiert auf unserem vereinseigenen YouTube Channel.  
Ihr findet uns auf:

**GOOGLE YOUTUBE FARMSENER TURNVEREIN FITNESS**

Trainiert TÄGLICH mit uns auf Instagram.  
Live Online-Fitnessstunden  
von Montag bis Donnerstag 19 – 20 Uhr.

## JUBILÄEN



**Heidi Krogmann** 16.05.1961 Wassergymnastik



**Peter Krogmann** 06.04.1971 Ehrenmitglied



**Werner Dabbert** 01.01.1981 Tennis  
**Rolf Schmidt** 15.04.1981 Skisport



**Jens Kuhlmann** 01.01.1991 Tennis  
**Thomas Grell** 07.01.1991 Tischtennis  
**Marion Staats** 26.02.1991 Tennis  
**Anna-Julia Meyer** 27.05.1991 Schwimmen



**Norbert Schultz** 23.01.1996 Fußball  
**Jürgen Otto** 01.02.1996 Fußball  
**Rolf Laatz** 15.02.1996 Tennis  
**Kirsten Laatz** 15.02.1996 Tennis  
**Theo Gollasch** 16.02.1996 Tennis  
**Margaret Sengespeck** 19.03.1996 Turnen  
**Edeltraud Goetzke** 02.04.1996 Turnen  
**Annemarie Schult** 11.04.1996 Leichtathletik



**Matthias Krause** 14.01.2011 Handball  
**Karin Thies** 28.02.2011 Fitness  
**Renate Kochanke** 01.03.2011 Fitness  
**Dina-Despina Dianat** 22.03.2011 Tennis  
**Noel Seyd** 22.03.2011 Fußball  
**Vanessa Heyder** 07.04.2011 Schwimmen  
**Bennet Jochem** 27.04.2011 Fußball  
**Fabio Cruzeiro de Sousa** 29.04.2011 Fußball  
**Johannes Nickels** 08.05.2011 Fußball  
**Fabio Lehmann** 10.05.2011 Leichtathletik  
**Carsten Koch** 16.05.2011 Fußball  
**Josef Peter Mauerer** 23.05.2011 Steeldart  
**Stephan Quaaßdorf** 24.05.2011 Badminton  
**Emilie Kha** 31.05.2011 Turnen

Anzeige

**Modernster 3D-Sehtest**

**Kostenloser Augencheck**

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



## Trainingsvorbereitung der besonderen Art

Wir lassen uns nicht unterkriegen! Das ist unser Motto bei der ersten Mannschaft des Jahrgangs 2009.

Homeschooling und viele andere Hürden machen dem Alltag zu schaffen, aber wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Wir, die 2009er, treffen uns jeden Dienstag über Zoom und besprechen Trainingseinheiten, die man in den eigenen vier Wänden oder vor der Tür problemlos machen kann. „Wir wollen fit bleiben und lassen uns die Freude und den Spaß am Fußball nicht nehmen!“ so das Trainer Team (Cosimo Barbarello, Fuat Aydin und Scarlet-Arabella Drawert).

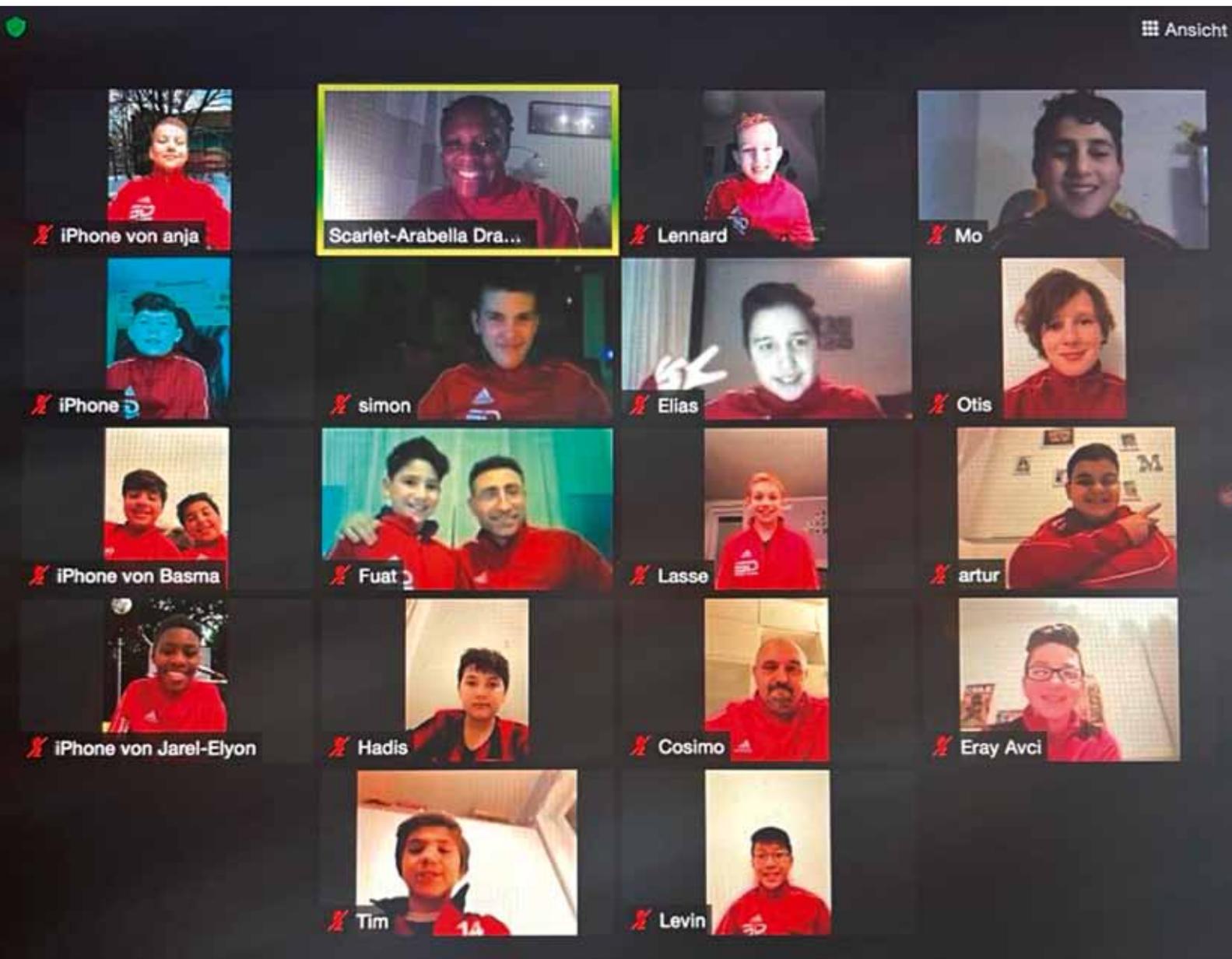
Die Jungs haben kurz- bis langfristige Ziele bekommen, um die doch sehr isolierte Zeit zu überstehen. Das Hauptziel heißt Bewegung, denn nur zu Hause sitzen macht müde und schlapp. Unsere Challenge „Joggen“.

**UNSER MOTTO:  
WIR  
LASSEN UNS  
NICHT  
UNTERKRIEGEN!**

Der Kapitän der Mannschaft, Jarel-Elyon Drawert, zeigt heute eine Übung, die man super in seinem Zimmer machen kann.

Wir haben ihn und 2 weitere Spieler der Mannschaft interviewt, um zu erfahren, wie man in dem Alter diese schwierige Zeit am Besten meistert.

*Scarlet-Arabella*



## Kurzinterviews

**Jarel-Elyon Drawert,**  
**Kapitän der ersten Mannschaft des Jahrgangs 2009**  
**Farmsen 2.D (J1) Bezirksliga / D-Junioren**

Jarel, wie alt bist du und auf welche Schule gehst du?  
**Ich bin 11 Jahre alt und gehe in die 6. Klasse des Gymnasiums Meiendorf.**

Wie findest du das Homeschooling?  
 ... Leiden Deine Noten darunter?

**Also ich finde Homeschooling mega langweilig. Ich vermisse meine Kumpels und vor allem den FTV-Platz. Ich glaube, wenn ich wieder auf den Platz darf, küsse ich den Kunstrasen. (LOL, Scherz)**

**Ich gehe gerne zur Schule und meinen Noten sind eigentlich ganz gut. Es ist nervig zu Hause zu lernen. Man vermisst einfach seine Mitschüler und das Zusammensein.**

Wie verbringst du Deine Zeit in diesem Lockdown?  
**Ich gehe viel vor die Tür und spiele Fußball. Es ist zwar nicht das Gleiche wie beim Training, aber besser als gar nichts. Ich telefoniere mit meinen Kumpels und spiele dabei E-Fußball.**

Wie schaffst Du es, Dich zu motivieren, vor die Tür zu gehen?  
**Ich habe in der Zeit von Corona viele Berichte und Biografien von Fußball-Profis geguckt und festgestellt, dass viele alleine rausgegangen sind und viele an sich selbst gearbeitet haben. Das hat mich sehr inspiriert. Ich spiele Fußball nicht nur gerne für meinen Verein, sondern es ist mittlerweile eine echte Leidenschaft geworden.**

Wie lange spielst du schon für den FTV?  
**Ich spiele schon seit meinem 3. Lebensjahr beim FTV, ich bin eine treue Seele. Krass, das sind schon 8 Jahre!**

Hast du eine Lieblingsposition bzw. wo spielst du am Liebsten?  
**Ich habe gelernt, auf jeder Position zu spielen, wenn es sein muss. Am liebsten spiele ich aber LV (Linker Verteidiger), dann darf ich nämlich viel laufen und das liebe ich.**

Euer Trainer hat euch ein Lauf-Ziel gegeben, hast du es schon geschafft?  
**Nein, leider noch nicht, aber meine Bestzeit ist schon ziemlich gut. Ich muss noch etwas schneller joggen, aber bis Ende des Lockdowns habe ich es bestimmt geschafft.**

Nun zeigst Du uns eine Übung, die Du gerne machst.  
**Ja!**

**KURZ-INTERVIEW  
 MIT  
 JAREL-ELYON  
 DRAWERT**



## Eine coole Übung für zu Hause



Das ist einer meiner Lieblingsübungen (Kann man prima im Wohnzimmer machen):

Man macht zuerst 5 normale Liegestütze.

Dann nimmt dann den Ball in die linke Hand, wirft ihn die Luft und fängt ihn dann mit der anderen Hand.

Das zu schaffen ist nicht leicht. Man muss extrem auf seine Balance achten und der Ball sollte gefangen werden.

Mein Rekord war bislang 30-mal, dann haben meine Arme schlapp gemacht.



**Otis Adrian,**  
Torwart der ersten Mannschaft des  
Jahrgangs 2009  
Farmsen 2.D ( J1) Bezirksliga / D-Junioren

Wie heißt du und wie alt bist du?  
**Ich heiße Otis Adrian und bin 11 Jahre alt.**

**Lennard Paris**  
Libero der ersten Mannschaft  
des Jahrgangs 2009  
Farmsen 2.D ( J1) Bezirksliga / D-Junioren

Wie heißt du und wie alt bist du?  
**Ich heiße Lennard und bin 12 Jahre alt.**

Auf welche Schule gehst du?  
**Ich gehe in die 6. Klasse des Gymnasiums  
Meiendorf. Die Schule macht mir Spaß.**

Wie lange spielst du schon  
beim FTV?  
**Ich spiele jetzt seit 6 Jahren  
beim FTV.**

Hast du auch schon eine  
Position auf der du dich  
wohl fühlst oder aktuell  
spielst?  
**Ich bin Abwehrspieler.**

Wie ist die aktuelle Situation durch Corona für dich, wie  
hältst du dich fit?

Auf welche Schule gehst du?

**Ich gehe auf die August-Hermann-Francke-Schule in  
Uhlenhorst. Das Schulkonzept der Privatschule gefällt  
mir sehr gut. Daher gehe ich gerne zur Schule.**

Wie vereinbarst du Schule mit deinem Sport?

**Da ich rechtzeitig nach der Schule zu Hause bin, habe  
ich vor dem Training noch genügend Zeit für die Haus-  
aufgaben und fürs Üben.**

Auf welcher Position spielst du am Liebsten ?

**Ich bin Torwart. Ich bin mit Herz und Seele sowie aus voller  
Leidenschaft im Tor und halte gerne „den Kasten für meine  
Mannschaft sauber“!**

Wie lange spielst du schon beim FTV?

**Ich bin seit meinem 5. Lebensjahr am FTV –  
immer in der gleichen Mannschaft.**

Wie ist die aktuelle Situation durch Corona  
für dich, wie hältst du dich fit?

**Ich finde es schade, dass ich schon so lange  
nicht mehr mit meinem Team trainieren  
kann. Ich hoffe, wir sehen uns alle im  
Frühjahr wieder und haben dann viele gute**

**Spiele zusammen! Zur Zeit gehe ich fast täglich auf den  
Fußballplatz – bei uns um die Ecke. Und versuche so, fit zu  
bleiben.**

**KURZ-INTERVIEW  
MIT  
OTIS ADRIAN**



**KURZ-INTERVIEW  
MIT  
LENNARD PARIS**

**Vor den Weihnachtsferien habe ich mir meinen Fuß  
gebrochen und musste eine Weile pausieren. So langsam  
fange ich wieder mit dem Training an. Ich gehe joggen,  
fahre Fahrrad und bekomme Aufgaben von meinem  
Trainer. Mir fehlt das Training , mein Team und die Spiele.  
Ich freue mich, wenn wir wieder aufs Feld können.**

# #watmuttdatmutter-Tickets zur Unterstützung des Fördervereins

In einer Zeit, in der viele vor große Probleme gestellt werden, und in der das Sammeln von Spenden schwierig ist, gehen ebenjene logischerweise zurück. Daraus folgt, dass der Förderverein der Crocodiles Hamburg ebenfalls in schwierigem Fahrwasser unterwegs ist. Da muss jetzt angepackt werden – denn wat mutt, dat mutt!

Und so hat Geschäftsführer Sven Gösch kurzerhand die #watmuttdatmutter-Tickets ins Leben gerufen. Dass die Unterstützer-Tickets keine neue Erfindung sind, sondern auch schon, um das prominenteste Beispiel zu nennen, in Köln Großes bewirkt haben, ist dem Geschäftsführer klar: „Manchmal ist es das Beste und Ein-

fachste, sich an den anderen ein Beispiel zu nehmen und das Rad nicht immer selbst erfinden zu wollen. Bei den Kölner Haien hat die Aktion ein sensationelles Ergebnis erzielt. Wir sind nicht so traumwandlerisch unterwegs, dass wir auf eine ähnliche Summe hoffen. Wichtig ist, dass mit den Tickets ein wichtiger Stützpfiler der Crocodiles erhalten bleibt.“ Denn nichts anderes ist der Förderverein EHC Ham-

burg e.V., der die gesamte Eishockeyabteilung des Farmsener Turnvereins unterstützt und sich dabei ausschließlich aus Spenden finanziert. Gösch hofft bei der Aktion auf Unterstützung, die über die Grenzen der Hamburger Eishockeyfamilie hinausgeht: „Um auch die Hamburger zu erreichen, die nicht direkt mit den Crocodiles oder Eishockey verbunden sind, muss eine hohe Reichweite



**UNTERSTÜTZER-TICKET FÜR  
SPENDEN AB 10 EURO**  
**FÖRDERVEREIN EHC HAMBURG E.V.**  
**IBAN: DE79 2004 0000 0462 6255 00**  
**BETREFF: SPENDER\*IN / ADRESSE**

erzielt werden. Unsere Hoffnung ist daher, dass viele Fans das Ganze über die Sozialen Medien teilen und möglichst viele Hamburger mit einem Herzen für den lokalen Sport erreicht werden.“

Die #watmuttdatmutter-Tickets werden für eine Spende von 10,- Euro ausgestellt und landen nach wenigen Werktagen im Briefkasten der Spender. Hierfür ist es wichtig, dass bei der Überweisung die Adresse angegeben wird.

Förderverein EHC Hamburg e.V.  
IBAN: DE79 2004 0000 0462 6255 00  
Betreff: Spender\*in / Adresse

Anzeigen und Förderer

Ihr Ansprechpartner in allen Versicherungsfragen

**Ronald Kruppa**  
Versicherungsmakler

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

**Jens Schebitz**

Gas- und Sanitäranlagen, Bauklempnerei + Bedachung

Hudlernstraße 13 a · 22159 Hamburg  
Tel. 643 60 64 · Fax 645 25 21

**Günter Püstow**

Straßenbau GmbH & Co

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



## Crocodiles setzen den Kurs auf die Playoffs

Die Verletztenmisere, auf die Geschäftsführer Sven Gösch mit der Verpflichtung des Kanadiers Harrision Reed und des Schweden Victor Östling reagiert hat, ist weitestgehend überstanden. Nur drei Spieler, Rico Rossi, Raik Rennert und Vojtech Suchomer, laborieren noch an ihren Verletzungen, stehen inzwischen aber auch wieder kurz vor dem Comeback.

Mit fast voller Mannschaftsstärke geht es nun langsam in den Endspurt um die Playoff-Plätze. Die ersten sechs in der Tabelle qualifizieren sich direkt für die Playoffs, die Plätze sieben bis zehn müssen den Umweg über die Pre-Playoffs gehen. Aktuell steht das Team von Trainer Jacek Plachta auf dem sechsten Rang. Von 48 Spielen haben die Hamburger 28 absolviert – und damit bis zu zehn Spiele mehr auf dem Buckel als die Konkurrenz. Denn während die Farmsener bislang bei den wöchentlichen Corona-Tests immer nur negative Ergebnisse hatten, mussten bereits sechs Mannschaften nach positiven Tests in die Quarantäne. Der Deutsche Eishockey-Bund (DEB) musste reagieren und hat ein neues Wertungssystem entwickelt: Nur die Mannschaften der Oberliga Nord, die am Ende der Hauptrunde (05.04.2021) 66 Prozent der Spiele absolviert haben, werden für die Playoffs berücksichtigt. Und weil schon jetzt klar ist, dass nicht alle Mannschaften all ihre Spiele schaffen, erfolgt die Platzierung in der Abschlusstabelle nach dem Punktequotienten (Anzahl der Punkte geteilt durch Anzahl der gewerteten Spiele, gerundet auf zwei Stellen nach dem Komma).

Spielverlegungen durch Quarantäne-Maßnahmen, zahlreiche Verletzungen und ein neues Wertungssystem – die Saison bleibt außergewöhnlich. Für Fabian Calovi, der bereits seine sechste Saison für die Crocodiles spielt, ist das nur nebensächlich: „Wir sind glücklich, dass wir unseren Beruf ausüben und damit unserer Leidenschaft nachgehen können. Dass man sich teilweise einen Tag vorher auf einen anderen Gegner einstellen muss als geplant, ist zwar ungewohnt, aber damit können wir leben. Jeder muss etwas mehr für seinen Körper tun, um der durch die hohe Belastung steigenden Verletzungsgefahr entgegenzuwirken. Aber jetzt spielen wir mit voller Kapelle, das macht es leichter.“ Der gebürtige Südtiroler hat in seiner Zeit bei den Hamburgern einiges erlebt und fürchtet besonders, dass das Virus kurz vor oder während der Playoffs in die Kabine kommt. „Vor zwei Jahren haben wir uns für die Playoffs qualifiziert, durften aber durch die Planinsolvenz nicht teilnehmen. Letztes Jahr hat uns der Lockdown die Playoffs genommen. Ein drittes Mal der Playoffs beraubt zu werden, wäre wirklich hart. Für die fünfte Jahreszeit arbeiten wir das ganze Jahr.“ Teams, die während der Playoffs in die Quarantäne müssen, scheiden automatisch aus. Zuletzt haben die Crocodiles in

» FÜR  
DIE FÜNFTE  
JAHRESZEIT  
ARBEITEN WIR  
DAS GANZE  
JAHR. «

der Saison 2016/17 an den Playoffs teilgenommen. Damals war nach der ersten Runde Schluss, in der die Hamburger gegen den späteren Meister, die Tilburg Trappers, antreten mussten.

Fabian Calovi kämpft mit seinem Team um eine gute Playoffs-Platzierung.



Foto: Thorge Huter



## Hoffnung auf die Saison 2020/2021

### Februar 2021

Eigentlich sollte die Saison, allerdings schon mit mehr als einem Monat Verspätung, Anfang November losgehen. Aber Corona griff, wie schon letzte Saison, in das Geschehen ein.

Die Spielpläne mit nur 7 Mannschaften in der Kreisliga Gruppe 2 standen fest, aber Corona verhinderte den Start. Jetzt haben wir seit November bis mindestens Mitte Februar, wenn nicht sogar bis Ende Februar keinen Trainings- und Spielbetrieb. Der Handballverband hat schon signalisiert, dass es nach Ende des Lockdowns circa 4 Wochen dauern wird ehe neue Spielpläne erstellt und der Spielbetrieb wiederaufgenommen wird. Der HHV geht unter günstigsten Bedingungen davon aus, dass die Saison Mitte März beginnt und dann bis zu den Sommerferien geht. Ich nehme mal an, dass die Breiten-

sportler wohl als letztes wieder in die Normalität übergehen können. Auf jeden Fall wird es immer schwieriger die Spieltermine in dem verbleibenden Zeitfenster unterzubringen.

Da geht es nur auf die nach Ostfriesenart: „Abwarten und Teetrinken“!

*Alfred Langer*

*Wehmütiger Blick auf Fotos von den letzten Spielen der Saison vor einem Jahr*



*Kommt uns vor, wie aus einer anderen Welt: Freundschaftliches Abklatschen noch dem erfolgreich beendeten Spiel.*

Anzeige



### Jens Schebitz

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

**Die Firma Jens Schebitz ist spezialisiert auf:**

- Solartechnik
- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Dachreparaturen

*Wir bauen Barrieren ab!*

- Zertifizierter SHK Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installationen

Hudlernstraße 13 a • 22159 Hamburg • Tel. 040 643 60 64 • Fax 040 645 25 21  
E-Mail: [info@schebitz-sanitaertechnik.de](mailto:info@schebitz-sanitaertechnik.de)



## Wir machen das Beste daraus

Seit knapp 4 Monaten dürfen wir nicht mehr gemeinsam trainieren, die Kinder sind seit Dezember zu Hause, kaum soziale Kontakte und vor allem nicht mehr das gewohnte Training 1–3mal die Woche mit Freuden und Sportkameraden. Ein Hoffen auf weitere Lockerungen, die leider auf sich warten lassen.

Wir waren kreativ und haben das Beste daraus gemacht und ein Online-Training ins Leben gerufen, welches wir seitdem mindestens zweimal die Woche anbieten.

Dieses Training wird sehr gut und regelmäßig von vielen Kindern genutzt, teilweise machen auch die Geschwisterkinder fleißig mit. Egal, ob die Kleinsten oder die Älteren, viele sind per Video und Ton regelmäßig uns zugeschaltet und machen fleißig die erarbeiteten Trainingseinheiten mit, welche 1–2 Trainer leiten und vormachen.

Ob bei kleinen Kraftübungen mit Büchern oder leichten Wasserflaschen, zu aufgerufenen Farben in der Wohnung flitzen, Koordinationsübungen im heimischen Kinder- oder Wohnzimmer, Bälle fangen und jonglieren, verschiedene Formen springen oder wie ein Frosch durchs Zimmer hüpfen.

Unsere Trainer können beschäftigt werden und arbeiten virtuell meistens zu zweit die Trainingseinheiten aus. Die Kinder haben die Möglichkeit, die Kontakte zu den anderen Athleten beizubehalten und sich austauschen. Auch wenn wir physisch nicht alle Leichtathletik-Aspekte online im heimischen Wohn- oder Kinderzimmer darstellen können, sind die Kinder und Trainer mit Freude dabei.

Als der Aufruf mich erreichte, einen neuen Beitrag für unsere sozialen Kanäle zu liefern, entstand die Idee unseres Bildes, welches ihr auf dem Titelblatt sehen könnt. Das große Interesse und die Begeisterung, Teil dieses Bildes zu sein, beeindruckte mich sehr. In kürzester Zeit waren alle Buchstaben

vergeben und echt tolle und sehr kreative Beiträge erreichten mich: Liebevoll gemalte Buchstaben, kreative Umsetzungen und sogar Fotos in Fotografen-Qualität. Einfach klasse. Einen großen Dank an Euch dafür.

## DANKE

Diese Ausgabe möchte ich hauptsächlich dafür nutzen, mich im Namen unserer Trainer bei euch zu bedanken. Bei den Kindern, die uns die Treue halten und mit uns gemeinsam das Training – wenn auch in einer aktuell anderen Form – weiterführen. Die uns durch die stetig konstanten Teilnehmerzahlen deutlich zeigen, dass sie Spaß haben, mitzumachen.

Bei Euch Eltern, für die die gesamte Situation aktuell auch alles andere als leicht ist und die uns weiter den Rücken stärken. Danke dafür, dass ihr den Gedanken an unsere Gemeinschaft nicht aufgibt und ihr durch eure Treue und Unterstützung uns ermöglicht, den Trainern eine Perspektive zu geben: Inhaltlich am Ball zu bleiben – auch wenn unter großen Einschränkungen – weiter daran zu arbeiten, die Kinder zu fördern und darauf vorzubereiten,

wann immer wir wieder gemeinsam in der Halle oder auf dem Sportplatz unser Leichtathletiktraining fortführen können. Weiter regelmäßig Training zu geben und finanziell dafür entlohnt zu werden und vernetzt mit den Kindern zu bleiben.

Danke, dass ihr weiterhin Teil der Leichtathletik seid und uns auch nach diesen schweren Monaten immer noch den Rücken stärkt.

Ohne euch wäre das nicht möglich. Ohne euch würden wir nicht hier stehen und darauf hoffen, gemeinsam bald wieder in der Sporthalle oder dem Sportplatz zu trainieren.

**EGAL, OB DIE  
KLEINSTEN ODER  
DIE ÄLTEREN:  
VIELE SIND PER VIDEO  
REGELMÄSSIG  
ZUGESCHALTET  
UND MACHEN  
FLEISSIG MIT.**



## Kurzinterviews

Name **Isabel Goerke**

Alter **18 Jahre**

Welche Schule & Klasse gehst du? **Walddörfer Gymnasium, S4**

Wann bist Du zum FTV und zur Schwimmabteilung gekommen? **Ich bin ca. 2012 zur Schwimmabteilung des FTV gekommen.**

Was sind Deine Lieblingslage und Lieblingsstrecken? **50 m Brust**

Vor Corona, wie oft hast du in der Woche trainiert? **Ich habe vor Corona 2 bis 4 Mal pro Woche trainiert.**

Wie vertreibst du dir die teilweise sehr langen Wartezeiten zwischen den Starts? **Lesen, Musik hören, unterhalten.**

Erinnerst du Dich noch an Deinen ersten Wettkampf und als Du Deine erste Medaille gewonnen hast? **Ich war da, glaube ich, 11 Jahre alt.**

Hast du einen Lieblingswettkampf, auf den Du Dich immer besonders freust? **Den Winterzauber finde ich besonders schön.**

Wie entspannst Du nach einem anstrengenden Wettkampf? **Viel schlafen.**

Seit wann bist Du Übungsleiterin bzw. als Jungtrainerin aktiv? **Seit ca. 5 Jahren.**

Wie viele Stunden in der Woche gibst du normalerweise Training? **2 bis 4 Stunden die Woche.**

**KURZ-INTERVIEW  
MIT  
ISABEL GOERKE**



Was für Kinder und Altersklassen trainierst Du? **Ich trainiere Nichtschwimmer, Trixis und BS Gruppen.**

Was macht dir beim Training geben am meisten Spaß? **Den Fortschritt bei den Kindern zu sehen.**

Welche Sportart fasziniert Dich neben dem Schwimmen am meisten? **Segeln**

Welchen Sport beherrschst Du gar nicht? **Fußball**

### **LANDTRAINING PER ZOOM:**

**Perspektivteams 2 & 3**  
Montag & Mittwoch 17:30 Uhr  
Meeting-ID: **818 2501 2177**  
Passwort: **Schwimmen**

**Nichtschwimmer, Trixis & BS bis 9 J.**  
Dienstag 17 Uhr  
**Trainingsgruppe 2 & 3 & BS bis 15 J.**  
Dienstag 18 Uhr  
Meeting-ID: **810 0019 7372**  
Passwort: **Schwimmen**

**LIVE ONLINE AUF INSTAGRAM**  
**Trainingsgruppe 1 & Masters/Erwachsene**  
Mo. bis Do. 19–20 Uhr

**FITNESSVIDEOS**  
auf unserem FTV-YouTube Channel  
**Google Youtube Farmsener Turnverein**  
**Fitness**

Kontakt und Fragen:  
**FTVSchwimmabteilung@gmx.de**

## Online-Landtraining PT 2 & 3

Um trotz Lockdown zumindest an Land fit zu bleiben, bieten wir unseren Kids aus den Perspektivteams derzeit zweimal in der Woche über Zoom Landtraining an. Trotz gelegentlicher Technikprobleme haben wir dabei gemeinsam Spaß.

Natürlich sind durch die Technik, das Equipment und vor allem durch fehlendes Wasser Grenzen gesetzt. Dennoch versuchen wir, ein möglichst vielseitiges Training anzubieten. Daher gibt es regelmä-

ßig neue Trainingsformen über Tabata, einen „Zirkel“ oder eine Treppe.

Da manche Kinder vom Videotraining nicht überzeugt werden konnten, haben wir über eine App zusätzlich die Möglichkeit geschaffen, sportliche Aktivitäten jeglicher Art aufzuzeichnen und so unter dem #GemeinsamAlleineTrainieren gemeinsam Ziele zu erreichen.

Das alles kann aber leider kein Training in der Schwimmhalle ersetzen. Deswegen hoffen wir natürlich, bald wieder in die Hallen zu dürfen, um der „Trockenzeit“ ein Ende zu setzen.

*Timo Tiedeke*





Name **Jasmin Goerke**

Alter **14**

Schule **Walddörfer Gymnasium, 9c**

Wann bist du zum FTV und zur Schwimmabteilung gekommen?

**Ich habe mit 5 Jahren Schwimmen gelernt, bin aber erst 2 Jahre später zum FTV gewechselt.**

Was ist deine Lieblingslage und deine Lieblingsstrecken?

**Meine Lieblingslage ist mittlerweile Rücken, eine Lage, die ich früher gehasst habe. Auf Wettkämpfen schwimme ich am liebsten die 100 m Strecken.**

Vor Corona, wie oft hast du in der Woche trainiert? **Ca. 3–4mal.**

Welches waren deine größten Erfolge?

**Auf den Hamburger Meisterschaften bin ich dreimal in verschiedenen Jahren Vizemeisterin geworden, aber leider nie Meisterin.**

Wie vertreibst du dir die teilweise sehr langen Wartezeiten zwischen den Starts?

**Oft unterhalte ich mich mit anderen Leuten aus dem Verein oder höre Musik. Manchmal nehme ich mir auch Vokabeln mit, die ich eigentlich lernen muss, daraus wird dann aber meistens nichts.**

Erinnerst du dich noch an deinen ersten Wettkampf, als du deine erste Medaille gewonnen hast?

**Meinen ersten Wettkampf hatte ich 2013, das 27. Nikolausschwimmfest. Auf 25 m Rückenlage wurde ich damals mit einer Zeit von 0:38,65 16. Platz. Die Urkunde habe ich immer noch. Außerdem wurden früher immer statt Medaillien Pokale verteilt. Als ich meinen ersten gewonnen habe, habe ich gar nicht an der Siegerehrung teilgenommen, den Pokal hat man mir erst später beim Training gegeben.**



Timo (linke Seite) und Luis (PT 3) beim Landtraining



**KURZ-INTERVIEW  
MIT  
JASMIN GOERKE**

Hat du einen Lieblingswettkampf auf den du dich immer besonders freust?

**Am meisten Spaß bringt mir jedes Jahr der Winterzauber, der letztes Mal aber leider nicht stattfinden konnte.**

Wie entspannst du dich nach einem anstrengenden Wettkampf?

**Meistens verbringe ich nach anstrengenden Wettkämpfen den Rest des Tages mit einem Buch in meinem Bett.**

Seit wann bist du Übungsleiterin, bzw als Jungtrainerin aktiv? **Seit circa 1,5 Jahren.**

Wie viele Stunden gibst du normalerweise Training? **2 Stunden pro Woche.**

Was für Kinder und Altersklassen trainierst du?

**Vor den Sommerferien habe ich immer die TG3 trainiert, da mein Stundenplan das nach den Ferien jedoch nicht mehr möglich gemacht hat bin ich als Jungtrainerin für das Breitenteam eingesprungen.**

Was macht dir beim Training geben am meisten Spaß?

**Ich finde es toll, wenn die Kinder stolz z. B. ihr neues Schwimmabzeichen vorzeigen, aber ich mag es auch zu sehen, dass sie Spaß an dem Sport haben.**

Welche Sportart fasziniert dich neben dem Schwimmen am meisten?

**Ich finde es cool, wenn Menschen wirklich gut Tanzen können, das kann einfach unglaublich aussehen.**

Welchen Sport beherrschst du gar nicht?

**Sobald ein Ball ins Spiel kommt bin ich meistens raus, vor allem beim Fußball.**

## Steeldart von zu Hause aus

Keine Liga-Spiele, keine Ranglistenturniere, kein Vereinstraining. Die Corona-Pandemie hat auch die Steeldartabteilung fest im Griff. Doch, anstatt die Darts in den Schrank zu legen und auf Besserungen zu warten, spielen wir nun von zu Hause aus. Durch regelmäßige Spiele über die Online-Plattform [lidarts.org](https://lidarts.org) bleiben wir im Rhythmus und bereiten uns auf eine hoffentlich baldige Rückkehr in den normalen Spielbetrieb vor.

Schon vor Beginn des zweiten Lockdowns im November wollten wir durch ein vereinsinternes Ligen-System den Ausfall der offiziellen Wettbewerbe kompensieren. Trotz zwangsläufigem Umstieg auf Online-Spiele, hat ein Großteil der Spieler der ersten und zweiten Mannschaft mit Freude an der ersten „FTV-Liga“-Saison teil-

genommen. Gebildet wurden drei Ligen, die Champions League (1. Liga), Europa League (2. Liga) und die Conference League (3. Liga), mit jeweils sechs bis sieben Spielern. In einer Saison spielt in jeder Liga jeder gegen jeden über eine Distanz von acht Legs. Wer am Ende der Saison in seiner Liga ganz oben steht, steigt in die nächsthöhere Liga auf oder wird als Erster der Champions League der Gesamtsieger. Die Letzten der Ligen steigen ab und die jeweils Zweitplatzierten/Vorletzten müssen in einem Relegationsspiel um ihren Verbleib in der Liga kämpfen.

Die erste Saison haben wir noch vor Weihnachten beendet. Der spannende Kampf um den Gesamtsieg zog sich hin bis zum letzten Spieltag. Tim V. und Farsin M. lagen punktgleich auf den ersten beiden Plätzen und hatten bis dahin nur jeweils durch ein Unentschieden gegen Sven L. Punkte liegen gelassen. Im direkten Duell behielt dann Tim V. die Nerven und sicherte sich durch ein 5:1 den Gesamtsieg. Ein besonderes Highlight in der Champions League war das 4:4 von David C. und Sven L. am fünften Spieltag. Sven L. spielte dabei mit 69 Punkten den höchsten Average aller Spieler und auch David C. spielte mit seinem 67er Average auf höchstem Niveau. In der Europa League entwickelte sich ein spannender Dreikampf zwischen Mika D., Thorben J. und Jörn A. Erst am letzten Spieltag sicherte sich Mika D. durch einen 5:3 Sieg über Paul C. den Aufstieg in die Champions League.

**DER  
SPANNENDE  
KAMPF UM  
DEN GESAMTSIEG  
ZOG SICH HIN  
BIS ZUM LETZTEN  
SPIELTAG.**



Jörn unterlag im spannenden Kampf um den Aufstieg.



Timo W.



Gesamtsieger Tim



Hochverdienter Sieger der Conference League wurde Jan K., der als einziger Spieler des Vereins alle seine Spiele gewinnen konnte. Ein Grund für diese Siegesserie war gewiss seine Doppelquote von 24,5 %. Seine 24 Treffer aus 98 Versuchen waren ebenfalls der beste Wert aller Spieler. Neben ihm stieg auch Kevin J. in die Europa League auf. Auch Kevin J. spielte eine starke Saison und musste sich nur Jan K. geschlagen geben.

Der Gesamtsieger Tim V. hatte auch bei den Sonderleistungen die Nase vorn und gewann diese Wertung souverän mit 60 Punkten. Zweiter wurde auch hier Farsin M., dem sieben Punkte zu Tim V. fehlten. An dieser Stelle nochmal herzlichen Glückwunsch an alle Spieler für ihre tollen Leistungen. Seit Anfang Januar läuft bereits die zweite Saison und es gilt für jeden seine Leistungen zu bestätigen. Mit Gert B. und Matthias R. stellen sich nun noch zwei weitere Spieler der Herausforderung des Online-Darts. Die ersten Wochen zeigen bereits, dass beide eine Bereicherung für die FTV-Liga sind.

Wir hoffen, dass die Infektionszahlen baldmöglichst zurückgehen und wir wieder „normal“ spielen können. Die FTV-Liga funktioniert bislang zwar auch hervorragend online, doch es können leider nicht alle Spieler teilnehmen. Es wäre schön, wenn dies schnell möglich wird und auch die Geselligkeit beim Spielen wieder zurückkehrt. In diesem Sinne wünschen wir allen FTV-Mitgliedern alles Gute, bleibt gesund.

Mit sportlichen Grüßen  
Bennet Wigger

**SEIT JANUAR  
LÄUFT BEREITS  
DIE ZWEITE  
SAISON UND NUN  
GILT ES,  
DIE GUTEN  
LEISTUNGEN ZU  
BESTÄTIGEN.**



Daniel S.



Bennet W.



Nur ganz knapp auf den zweiten Platz verwiesen: Farsin M.



David C.

## Absommern in der Tennisabteilung – eine Erfolgsgeschichte



Es ist schon einige Zeit her: Am 3. Oktober, dem Tag der Deutschen Einheit, kamen 40 Mitglieder der FTV-Tennisabteilung zusammen, um mit einem Mixedturnier die Sommersaison zu beenden.

Ursprünglich hatte Eva Steinbiss dieses „Absommern“ vor zwei Jahren für die Damen ins Leben gerufen. Weil wir aber in diesem Jahr wegen der Corona-Pandemie keine Farmsen-Open und kein Clubturnier durchführen konnten, hatte die Abteilungsleitung angeregt, das Absommern diesmal zu erweitern und als Mixedturnier durchzuführen.

Diese Idee hatte durchschlagenden Erfolg. Binnen kurzer Zeit lagen insgesamt 43 Anmeldungen vor und Männlein und Weiblein hielten sich dabei sogar die Waage. Einer gepflegten Mixed-Konkurrenz stand nichts mehr im Wege.

Die einzelnen Spielansetzungen waren generalstabsmäßig vorbereitet, sodass die gemischten Doppel am 3.10.2020 pünktlich um 10 Uhr starten konnten. Gut gelaunt ging's auf allen acht Außenplätzen los. Die Teilnehmer spielten dann bei gutem Wetter je nach Auslosung vier bis sechs Runden jeweils 40 Minuten. Gegen 16.00 Uhr war die letzte sportliche Herausforderung des Sommers geschafft. Dabei wurde stets auf die AHA-Regeln geachtet. Nur beim Gruppenfoto (siehe oben) kam man eng zusammen, aber alle mit Maske.

Die stolzen Turniersieger waren Annette Rosenbrock mit 28 gewonnenen Spielen, gefolgt von Anke Ferchen-Heinecke, Anke Pisarski und Inge Timm mit jeweils 27 Spielen. Bei den Herren hatten Helmuth Sevecke und Matthias Kreymann mit jeweils 28 gewonnenen Spielen die Nase vorn. Knapp dahinter lag Markus Ziller, mit erkämpften 27 Spielen.

Scheinbar von Sieg, Ehrung und Preis überwältigt, ergriff Matthias Kreymann das Wort und lobte die gute, ausgelassene Stimmung während des Turniers, die hervorragende Bewirtung und die vorbildliche Bepfeilbarkeit der Tennisplätze. Gerade die letzte Bemerkung dürfte der Abteilungsleitung gefallen haben, hat sie doch in den letzten Jahren rund 80.000 Euro für die Generalüberholung aller acht Plätze ausgegeben und damit für die nächsten 15 Jahre eine hervorragende Basis für unseren Sport geschaffen.

Es dauerte auch nicht lange und die Abteilungsleitung gab eine Runde für alle aus. Die Turnierteilnehmer ließen sich auch nicht lumpen und bestellten ordentlich zu Essen und zu Trinken, sodass auch Fabio, unser Clubwirt, seine coronageschädigte Kasse etwas auffrischen konnte.

Die letzten Gäste brachen dann gegen 22 Uhr ihre Zelte ab. Alle waren sich einig, dass Eva Steinbiss, Anke Pisarski und Eileen Herout einen richtig guten Job gemacht hatten. Und – wie später zu erfahren war – will Eva auch im nächsten Oktober wieder die Turnierleitung übernehmen. Bei soviel Spaß werden dann wohl 60 Teilnehmer mit von der Partie sein.

Zur Zeit haben uns der Winter (siehe dazu auch die Fotos von unserer schneebedeckten Anlage) und vor allem Corona noch fest im Griff. Aber die Zeiten werden sicher besser und wir hoffen auf einen pünktlichen Beginn der Sommersaison im April 2021. Wie man hört, soll der Auftrag zur Aufbereitung der Außenplätze bereits vergeben sein.

*Jochen Breetz*



Wie es sich gehört, wurde auch eine zünftige Siegerehrung durchgeführt.





## Nachrufe

In den Medien wird seit geraumer Zeit von einer sogenannten Übersterblichkeit berichtet. Dieses traurige Phänomen, so muss man es wohl sagen, hat in den letzten zwei Monaten auch die Tennisabteilung hart betroffen: Drei (ehemalige) Mitglieder, die bis vor kurzem noch in unserer Mitte waren, sind leider gestorben. Sie waren über viele Jahre eine absolute Bereicherung unseres Vereinslebens und wir werden sie alle gleichermaßen sehr vermissen. Den Hinterbliebenen und engen Freunden wünscht die Tennisabteilung viel Stärke und Zuversicht. Mögen die glücklichen Erinnerungen Kraft geben, die Zukunft positiv zu gestalten.

Kurz vor ihrem 55. Geburtstag ist **Cornelia (Conny) Kunter** verstorben.

Conny war sieben Jahre Vereinsmitglied und entwickelte sich schnell zu einer begeisterten Tennisspielerin. Sie hatte eine freundliche, offene Art und gewann damit viele Freunde. Mit Kampfkraft, Willensstärke und hartem Training verbesserte sie schnell ihr Tennisspiel und schaffte schließlich mit ihren Mannschaftskolleginnen den Aufstieg in die Oberliga. Tennis war Connys absolute Leidenschaft. Häufig war sie nach einem langen, engagierten Arbeitstag noch auf der Anlage, um sich zum Ausklang des Tages noch mal so richtig auf der roten Asche auszupeinern. Doch leider ereilten sie in letzter Zeit familiär und gesundheitlich mehrere Schicksalsschläge, die nur sehr schwer zu ertragen waren.

Conny verstarb am 07.12.2020. Ihre Schwester und ihre Freundinnen wünschen sich, dass sie jetzt als Engel im Himmel viele Bälle schlägt.



**Heinrich (Heinz) Kleinsmann** wurde 83 Jahre alt. Er verstarb nach kurzer schwerer Krankheit.

Nachdem er im Januar 1980 den Aufnahmeantrag unterschrieben hatte, blieb er ein halbes Leben lang aktives Mitglied der Tennisabteilung des FTV. 2019 besiegelte Heinz schließlich seinen Austritt mit den Worten: „Es reicht, das Alter fordert seinen Tribut“. Aber ein richtiger Abschied war das noch nicht. Heinz hielt weiterhin Kontakt und war auch im letzten Sommer noch gern gesehener und unterhaltsamer Gast bei der Alt-Herren-Dienstagsrunde auf der Sonnenterrasse unseres schönen Clubhauses.

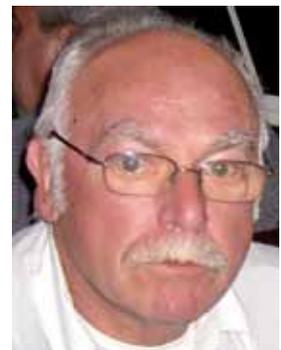
In früheren Zeiten war Heinz Kleinsmann ein guter Tennisspieler, der mit seiner überragend schnellen Vorhand so manch scheinbarem Favoriten gehörig den Schneid abkaufen konnte.

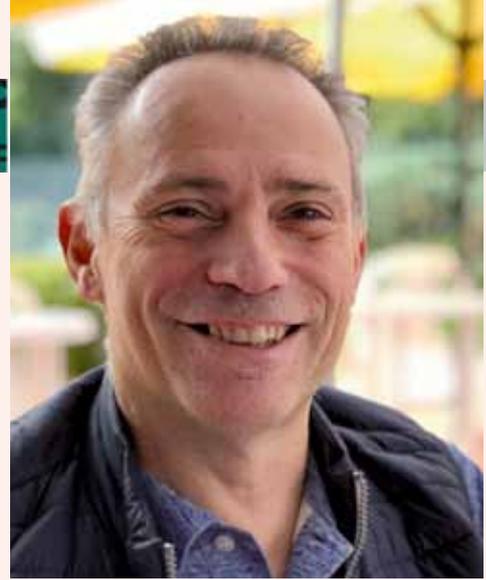
Aber mehr noch als beim Tennisspiel fiel Heinz als guter Fahrlehrer auf. Vielen Vereinsmitgliedern hat er in seiner Farmsener Fahrschule das Autofahren beigebracht und wurde dabei stets als ruhiger und souveräner Lehrmeister beschrieben, der es gut verstand, seinen Fahrschülern das nötige Rüstzeug und die nötige Portion Verantwortungsbewusstsein für den Straßenverkehr mitzugeben.

Heinz ist nun auf sicherer Fahrspur zu seiner lieben Frau Gerda, die bereits 2015 von uns gegangen ist. Wir werden ihn nicht vergessen.



**Jürgen Riepe** ist nach langer Krankheit im Dezember 2020 im Alter von 76 Jahren von uns gegangen. 38 Jahre war er Mitglied der Tennisabteilung und schon beim ersten Tennisturnier des Vereins im Sommer 1977 war er mit von der Partie. Jürgen hatte zwar vorher aktiv gerungen und erfolgreich Fußball gespielt, aber als Tennis-Newcomer musste er dann doch „Lehrgeld“ zahlen. Gegen den späteren Clubmeister verlor er zwar, aber wahrscheinlich hatte der auch nur Glück. In der Anfangszeit des Clubs wurde noch viel in Eigenarbeit geleistet. Und so hatte Jürgen als versierter Handwerker maßgeblichen Anteil daran, dass am 30.04.1978 das Clubhaus eingeweiht werden konnte. Anfang der 80er Jahre war er dann quasi Mitbegründer der legendären Donnerstagsgruppe, die über viele Jahrzehnte ein Dauerabonnement in der Tennishalle hatte und stets gesellig zusammenhielt. Später war er dann in 1. Herrenmannschaft und bei den Jungsenioren bzw. Senioren sehr erfolgreich. Wegen seiner läuferischen Fähigkeiten und seines enorm starken Unterarms, mit dem er die gestochene Rückhand stark beschleunigen konnte, war er von den Gegnern sehr gefürchtet. Durch seine Krankheit konnte Jürgen später nicht mehr Tennis spielen und schied dann 2016 aus dem Verein aus. Er war aber weiterhin interessierter Gast auf der Anlage und hielt auch mit Unterstützung seiner lieben und fürsorglichen Ehefrau Karin der Donnerstagsgruppe bis zum Schluss die Treue. Jürgen wird uns sehr fehlen.





## Interview mit Fabio Stocchi über die Club-Gastronomie in Zeiten von Corona

Fabio, wie lange bist du jetzt schon bei uns im FTV?

Ich habe die Club-Gastronomie im Frühjahr 2015 von Christa und Manfred Richter übernommen, bin nun also schon in der sechsten Saison hier.

Welche deiner Erwartungen wurden erfüllt und wo siehst du Defizite?

Ich habe mich damals für den FTV entschieden, weil mir die Gaststätte und die Tennisanlage gefielen. Mein ursprüngliches Vorhaben, den Restaurantbetrieb auch offensiv für externe Gäste vorzuhalten, ließ sich aber leider nicht realisieren.

Wieso nicht?

Meine früheren Gäste, die anfangs häufiger zum Essen kamen, haben sich hier leider nicht so wohl gefühlt. Auch die Erfahrung anderer Clubgastronomen zeigt, dass sich Tennis und normaler Restaurantbetrieb auf Dauer nicht gut vertragen. Außerdem habe ich mit Gastronomie und den vielfältigen Aufgaben auf der Tennisanlage genug zu tun.

Der Winter ist für die meisten Club-Gastronomen eine Saure-Gurken-Zeit. Wie war's denn jetzt im Sommer?

Eine absolute Katastrophe. In früheren Jahren konnte ich mich im Sommer wieder einigermaßen von der Durststrecke im Winter erholen. Aber jetzt lief nur der August – wegen der Medenspiele. In der Zeit davor hat Corona mir einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht.

Die Corona-Pandemie hat uns alle und besonders dich ja enorm gefordert. Wie waren deine Eindrücke, was hast du erlebt?

Na ja, vom Umsatzrückgang habe ich ja schon gesprochen. Ich habe erstmals nach fünf Jahren die Preise erhöht und die große Mehrzahl der Mitglieder hat das voll akzeptiert. Viele haben sogar das Trinkgeld erhöht, wofür ich mich hier auch noch einmal ausdrücklich bedanken möchte. Nur von der Tennis-Gastronomie kann ich nicht leben. Vom Verein bekomme ich für meine Außenarbeiten Geld, aber damit kann man natürlich auch keine großen Sprünge machen. Ich arbeite derzeit täglich von 9 Uhr bis 23 Uhr, und das sieben Tage in der Woche. Über meinen Stundenlohn will ich hier lieber nicht reden.

Hast du Unterstützung vom Staat beantragt?

Ja, und auch als Überbrückungshilfe für drei Monate bekommen. Aber das hat nicht nachhaltig geholfen, weil zu allem Überfluss auch noch mein Cateringvertrag mit der Alsterschiffahrt gekündigt wurde. Die Schiffe fuhren wegen COVID 19 nicht mehr, sodass plötzlich die Einnahmen für mein tägliches Catering für vier Alsterdampfer weggebrochen sind. Das war natürlich ein Schlag ins Kontor.

Bist du, sind wir als Tennisverein vom Bezirksamt oder der Polizei kontrolliert worden? Gab es spezielle Auflagen?

Ja, zwei Mitarbeiter des Ordnungsamtes waren hier. In Begleitung eines Polizeibeamten. Die haben sich alles angeguckt und unsere Maßnahmen für in Ordnung befunden. Nach der Inspektion haben sie dann hier noch Pizza gegessen.

Und hoffentlich auch bezahlt? Ja, ja, keine Sorge.

Hatten wir eigentlich schon einen Corona-Fall im Club? Hast du dazu was gehört?

Nein, aus meiner Sicht gab es keine Auffälligkeiten. Ich hatte hier anscheinend noch keinen Corona-Kontakt. Das Virus ist wohl nur in meiner Kasse.

Was erwartest du in der am 07.09.2020 beginnende Hallensaison und die Bewirtung in der Clubgaststätte?

Ehrlich gesagt: Davor graut mir. Im letzten Winter hatte ich im Schnitt rund 100 Euro Umsatz pro Tag. Damit kommt man auf keinen grünen Zweig. Und kann sich auch kein Personal leisten. Aber vielleicht kommen ja noch bessere Zeiten. Man soll die Hoffnung nicht aufgeben.

Bist du mit der Ausstattung zufrieden. Oder was könntest du dir an Innovation/Neuerung vorstellen?

Im Grunde bin ich mit der Ausstattung zufrieden, ja. Ursprünglich haben wir zusammen mit der Abteilungsleitung mal überlegt, die Inneneinrichtung der Gaststätte zu modernisieren und die Räume insgesamt freundlicher und moderner zu gestalten. Vordringlich war jetzt aber erstmal die Erneuerung der kompletten Schankanlage und ein Austausch der Kühlaggregate im Kühlraum. Das allein hat „mal eben“ 30.000 Euro gekostet. Zur nächsten Sommersaison sollte die zerschlissene Außenmarkise erneuert werden und ein Austausch des Terrassenmobiliars. Dazu habe ich auch die Abteilungsleitung auf meiner Seite.

Was hast du vor, wenn wieder mehr Normalität eintritt. Hast du einen Plan?

Also: Fakt ist, dass dies hier die letzte Station in meinem Berufsleben sein wird. Ich hoffe, dass meine jetzige Belastung baldmöglichst durch einen guten, engagierten Platzwart reduziert wird. Zur Bewältigung meiner aktuellen Stresssituation spiele ich gern Tennis und kann mir auch vorstellen, irgendwann einmal in einer Mannschaft zu spielen. Ich hoffe darüber hinaus, dass ich bald wieder in die Fabriciusstraße zum morgendlichen Schwimmen fahren kann.



# Einladung

---

## zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Rückenschulung

**MONTAG, DEN 12.04.2021 UM 18 UHR**

im FTV Vereinsheim, Berner Heerweg 187 b, 22159 Hamburg

### Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellung der Anzahl stimmberechtigter Mitglieder
3. Bericht der Abteilungsleitung
4. Kassenbericht 2020
5. Aussprache zu Punkt 3 und 4
6. Haushaltsplan 2021
7. Entlastung der Abteilungsleitung
8. Neuwahlen
  - a) Abteilungsleiter/in für 2 Jahre
9. Anträge
10. Verschiedenes

Bitte beachten Sie, dass Anträge zu dieser Versammlung spätestens 14 Tage vor dem Versammlungstermin bei der Abteilungsleitung schriftlich eingereicht sein müssen. Außerdem bitten wir diesmal auch um vorherige Anmeldung. Zur besseren Kommunikation innerhalb der Abteilung bitten wir euch um eure E-Mailadresse. Bitte bei Askan oder Karin persönlich bekanntgeben.

*Mit sportlichem Gruß*

Askan Schirmer  
(Abteilungsleiter)  
Tel. 040-643 03 54

Karin Braun  
(stellvertr. Abteilungsleiterin)  
Tel. 040-673 11 25

Möchtest du zum Abschluss uns, deinen Gästen, noch etwas sagen? Was wünschst du dir?

Ich fühle mich hier wohl, komme mit den Gästen gut klar und habe eine gute Zusammenarbeit mit der Abteilungsleitung. Wenn das alles nicht so wäre, würde ich nicht mehr hier sein. Was ich mir wünsche ist, dass die Tennisspielerinnen und Tennisspieler ab und zu etwas mehr Geduld bei den Bestellungen haben. Ich weiß, nach einem anstrengenden Spiel ist der Durst oft groß. Aber ich muss nun mal mehrere Wünsche erfüllen und das geht immer nur der Reihe nach. Etwas mehr Geduld der Gäste würde mein Wohlbefinden sicher erhöhen.

Ergänzung am 02.02.21

Lieber Fabio, seitdem wir im September 2020 dieses Interview geführt haben, sind einige Monate ins Land gegangen. Die Wintersaison ist für dich coronabedingt total ins Wasser gefallen. Wie kommst du über die Runden?

Ach, es geht so. Die beim Amt fragen mich immer, wie viel Verlust ich gemacht habe. Da kann ich dann nur sagen, dass

ich null Umsatz mache. Für November und Dezember soll demnächst Unterstützung gezahlt werden. Wie es dann weiter geht, werden wir sehen. Zum Glück ist mir die Vereinsführung bei den Abgaben entgegen gekommen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Fällt dir die Decke nicht auf den Kopf?

Ja, es nervt. Keine regelmäßige Arbeit mehr, kein Umsatz, kein Schwimmen, kein Tennis. Ich beschäftige mich derzeit mit kleineren Reparaturarbeiten in der Tennishalle. Und wenn der Schnee weg ist, fange ich mit ersten Arbeiten auf der Außenanlage an. Mitte März wird dann wohl auch mit der Frühjahrsaufbereitung begonnen. Wenn dann auch noch das Virus mitspielt, können wir hoffentlich Ende April/Anfang Mai wieder Tennis spielen. Ob mit oder zunächst noch ohne Gastronomie werden wir sehen. Drücken wir die Daumen!

*Das Interview mit Fabio Stocchi führte Jochen Breetz zunächst am 04.09.2020; am 02.02.2021 wurde es ergänzt.*

# Nordic Walking mit Dave

In diesen seltsamen Zeiten ist Bewegung wichtiger denn je. Nordic Walking als Outdoor Sport bietet sich hervorragend an. Also, runter vom Sofa und raus an die frische Luft! Komplette Bücher wurden über Nordic Walking geschrieben. Deswegen folgt hier keinerlei ausführliche Anleitung zu dieser Sportart. Die Seite soll nur als Anregung dienen.



**1** Natürlich trägt man geeignete Kleidung und ist entsprechend ausgerüstet (insbesondere mit Walking- oder Jogging-schuhen). Die Länge der Stöcke entspricht 0,66 % (oder 2/3) der Körperlänge.

## WARM-UP

**2** Langsam gehen und dabei verschiedene Bewegungen ausführen wie z. B. die Schultern kreisen, paddeln (wie im Bild), ausschüttern und lockern, die Beine hochheben oder die Fersen zum Po führen.



## WALKING

**3** Mit Schwung gehen und das Tempo variieren. Eine gute Technik ist es, die Hände abwechselnd zu öffnen (hinten) und zu ballen (vorne).

## ÜBUNGEN

Die folgenden Bilder zeigen eine Auswahl von Übungen, die zur Kräftigung, Dehnung (Warm-up und/oder Cooldown) durchgeführt werden können.



**4** Aufrecht hinstellen, den Bauchnabel einziehen, ein Bein heben, die Arme über den Kopf heben und die Balance halten. Atmen nicht vergessen.



**5** Bei dieser Schulterübung bewegt man die Stöcke nach oben und nach unten (hinter dem Kopf).

**6** Ein Bein mit ein bisschen Schwung zur Seite heben (oder als Kraftübung halten und pulslen).



**7** Die Fersen heben und senken.



**8** Für eine Brustmuskeldehnung wird hier der Rücken ausgestreckt gehalten (ggf. als Kraftübung für den Rücken hebt man die Stöcke minimal und abwechselnd).



**9** Die Stöcke oben halten und links und rechts zur Seite neigen.

**10** Die Beine sind so gekreuzt und man nimmt (im Stehen) eine Sitzposition ein, um die Pomuskulatur zu dehnen.



**11** Das vordere Bein strecken, die Ferse aufsetzen und das Gesäß nach hinten schieben, um die Beinrückseite zu dehnen (ggf. können die Zehen auf den Boden gebracht werden).



**12** Das Knie des hinteren Beins beugen und strecken (Dehnung des Hüftbeugers).



**13** Auf einem Bein stehen und den Oberschenkel des vorderen anderen Beins dehnen.

**14** Das hintere Bein strecken und die Ferse zum Boden bringen, um die Wade zu dehnen.



Es gibt noch mehrere andere Übungen, die hier nicht abgebildet sind. Eine wichtige Übung ist die Nackendehnung, bei der man ein Ohr Richtung Schulter neigt (ohne nachzuziehen).

Falls Ihr keine Stöcke habt, verfügt das FTV über einige, die bei mir zum Ausleihen bereitstehen. Die Anzahl ist limitiert und wird an die Mitglieder auf einer „First-come-first-served-Basis“ ausgehändigt.

*Dave Samson  
Abteilungsleiter*

*Anzeigen und Förderer*

## Wolfgang Zink Steuerberater

Tel. 645 57 40 · Fax 64 55 74 55 · Berner Heerweg 148 · 22159 Hamburg  
Buchführung und Jahresabschlüsse, Lohn- und Gehaltsabrechnung, Steuererklärungen und Steuerberatung für jedermann

# Outdoor Training mit Sanni



## 1 Liegestütz an der Bank

Übung für den Triceps und für die Ganzkörperspannung  
Du stützt dich mit beiden Händen an der Kante der Sitzfläche ab. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Ganzkörperspannung halten und an der Kante Hoch- und Tief-Bewegungen mit den Armen ausführen.

2 x 10 Wiederholungen

## 2 und 3 Abstoßen vom Boden

### Übung für den vorderen Oberschenkel und Gesäß

Du stellst je ein Bein auf die Sitzfläche der Bank. Bauchnabel wieder Richtung Wirbelsäule ziehen und sich mit dem Standbein vom Boden nach oben abstoßen.

2 x 20 Wiederholungen pro Seite



## 4 Halten im Brett und Hoch-Tiefbewegung des Spielbeines

### Kräftigung der Gesäßmuskulatur und Ganzkörperspannung

Du stützt dich mit den Händen auf der Sitzfläche der Bank ab, Belastung des Oberkörpers Richtung Bank-Rückenlehne, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und Ganzkörperspannung halten und das gestreckte Spielbein hoch und tief bewegen, Fuß flektiert.

## 5 Training der Oberschenkelmuskulatur innen und außen

Du stützt dich an der Lehne der Bank ab,

hältst die schräge Haltung, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und das Spielbein gestreckt und mit flektierten Fuß nach innen und nach außen kreisen.

Jede Seite 10 x



## 6

### Kräftigung des Triceps

Setze dich auf die vordere Kante der Sitzfläche, stütze dich mit den Armen an der Kante ab. Du machst die Übung mit angewinkelten Beinen oder wenn du mehr möchtest mit gestreckten.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und rutsche ganz nach vorne an die Kante und gehe mit gebeugten Armen mit dem Gesäß hoch und tief, bleibe mit dem Rücken dicht an der Kante.

2 x 10 Wiederholungen



7



8

**7 und 8 Kräftigung der Bauchmuskeln**

Setze dich auf die Sitzfläche und bleibe im Oberkörper stabil, wenn du beide Beine anziehst und die Knie abwechselnd zu beiden Seiten kippst. Halte dich dabei mit dem Rücken aufrecht. *2 x 10 Wiederholungen*



9

**9 Training der Oberschenkelmuskulatur**

Setze dich auf die Sitzfläche, halte dich aufrecht, ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und halte das Spielbein gebeugt vor dir und schiebe das Bein wie auf einer Schiene nach vorne in die Streckung und führe es zurück in die Beugung. *2 x 20 Wiederholungen pro Bein*



10

**10 Training der Oberschenkelmuskulatur**

Setze dich auf die Sitzfläche, halte dich aufrecht, ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und halte das Spielbein gestreckt nach vorne, Fuß flektiert und hebe das Bein hoch und tief. *1 x 10 Wiederholungen pro Bein*



11



12

**11 und 12**

**Dips an der Bank oder an einem Baumstamm**

Stelle ein Bein auf die Sitzfläche oder auf den Baumstamm und wechsel abwechselnd hüpfend die Beine. *10 Wiederholungen*



13



14

**13 und 14**

**Training der Beinmuskulatur**

Stütze dich mit leicht gebeugten Armen auf der Sitzfläche ab. Schwerpunkt des Oberkörpers liegt vor den Händen. Halte die Ganzkörperspannung und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Ziehe abwechselnd das linke und das rechte Knie Richtung Kante der Bank. *Insgesamt 20 Wiederholungen*

## Wer rastet, der rostet!

Ihr kennt das ja. Und was hat uns Corona schon für Pfunde gekostet. Warum überhaupt? Ist nicht eigentlich jeder selbst „seines Körpers Schmied“? ... Ja, aber der innere Schweinehund!

In der Gruppe sind wir natürlich viel motivierter. Ja, klar. Deshalb haben wir uns ja diesen Verein und unsere Gruppen ausgesucht. Und genau deshalb kommt hier ein Gruß und eine ganz große Portion Motivation aus unseren Gruppen für Dich!

Lasse Dich anstecken, denn Sport macht gute Laune und der nächste Sommer kommt bestimmt!

Wir haben so viele tolle Rückmeldungen von euch auf unsere Weihnachtsgrüße und das Heimprogramm bekommen, dass wir einfach Lust darauf haben, mit euch im Kontakt zu sein, wenn auch anders, als gewohnt.

Viele von euch sind übrigens viel in Bewegung: regelmäßiges Spaziergehen mit Partner, allein oder sogar mit Verabredung zu zweit. Klar, Gartenarbeit, Putzen – das ist auch Bewegung. Aber bitte: Beckenboden hochziehen und Schultern runter!

Jetzt aber ein dickes Dankeschön an alle, die sich haben fotografieren lassen und an alle, die jetzt vom Sofa aufspringen und sich motivieren lassen. Sportzeug ist nicht unbedingt erforderlich.

Die Intensität bestimmt ihr über die Wiederholungen und die Anpannung selbst. Die Dienstags- und Donnerstags-Senioren kennen die Übungen natürlich. Die Fotos erklären sich auch beinahe selbst, daher sind die Erklärungen nur knapp.

Aber es klingt es euch sicher innerlich in den Ohren:  
 SCHULTERN RUNTER, NACKEN STRECKEN,  
 BAUCHNABEL NACH INNEN OBEN SAUGEN,  
 BECKENBODEN HOCHZIEHEN  
 UND LÄCHELN!

Bleibt fit und gesund!  
*Heike und Simone*

## Länger Fit

### KONZENTRATION UND FINGERKOORDINATION

In der Gebärdensprache gibt es so viele schöne Handzeichen und Bewegungen, dass wir uns gern mal daran bedienen.

Zeige das „L“ und das „F“ jeweils mit einer Hand und wechsele dann möglichst gleichzeitig die Buchstaben in die andere Hand.



## HALTE DICH FIT

### EINBEINSTAND mit oder ohne Festhalten für einen festen Stand und sicheren Gang



Den freien Fuß nach vorn, hinten und zur Seite heben. Schaffst du es, das Knie zu beugen und dann noch das Bein nach vorn auszustrecken?

Drücke mit den Händen auf den gehobenen Oberschenkel für einen stabilen Rumpf.



Diagonale und Überkreuz-Bewegungen mit und ohne Festhalten für Kraft und Koordination.



**MIT GEWICHTEN ARBEITEN** für den Schultergürtel und Rumpf  
 Arme zur Seite und über den Kopf.  
 Arme im Wechsel oder gleichzeitig beugen und strecken.





**MATTENPROGRAMM**

Du kommst nicht auf den Boden?  
Dann versuche es doch mal so →



Oder probiere es im Bett!  
**Brücke für das Gesäß**

**4-Füßlerstand für die Rumpfmuskeln**

Nimm Dir ein Kissen unter die Knie, wenn Du es brauchst.



Auf die Hände oder Unterarme und die Knie stützen,  
diagonal Arm und Bein ausstrecken.

Setze die Zehen auf  
und hebe die Knie  
ein paar Zentimeter  
an. Halte über  
3 Atemzüge.



**Crunches für den Bauch**

Halte gedacht eine Orange/Apfel unterm Kinn, lege die Fingerspitzen  
an den Kopf. Ausatmen und Kopf und Schultern abheben, einatmen  
und senken. Auch Kopf und Schultern nach rechts drehen und abhe-  
ben – ausatmen! Danach nach links.



**Rumpf, Gesäß,  
Oberschenkel**

Auf der Seite liegen,  
das untere Bein  
liegt Richtung Bauch angebeugt:  
Oberes Bein gestreckt anheben und senken.



**RECKEN, STRECKEN, DEHNEN UND DURCHATMEN**

**Waden Dehnung:** Hinteres Bein strecken, Ferse zum Boden drücken, vorderes Bein beugen.  
Spüre ein Ziehen in der hinteren Wade. Zusätzlich den gleichen Arm nach oben ausstrecken  
und in die „Flanken“ atmen.



**Dehnung des hinterer Ober-  
schenkel:** Strecke das vordere  
Bein und neige den gestreck-  
ten Oberkörper leicht darüber.  
Spüre die Dehnung im vorderen  
Bein hinten.



**Dehnung des vorderen Ober-  
schenkel und der Hüftbeuger:**  
Aufrechter Sitz auf einer Pöbake, ein  
Knie mit Fuß nach hinten schieben,  
dabei den Bauchnabel einsaugen  
und den unteren Rücken in Richtung  
Stuhllehne nach hinten „spannen“.





# Einladung

## zur Mitgliederjahresversammlung der Abteilung Turnen

**FREITAG, DEN 07. MAI 2021 UM 18 UHR**

Der Ort (ggf. online Link) wird noch bekanntgegeben. Aufgrund einer möglichen Abstandsregelung ist eine Obergrenze von 30 Personen gesetzt, deswegen ist eine Voranmeldung unbedingt nötig. Falls eine Beteiligung nur online erfolgt, bitte eine Email-Adresse angeben.

### Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Haushalt 2020, Haushaltsplan 2021
4. Aussprache zu TOP 2 und 3
5. Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Genehmigung des Haushaltplanes
8. Neuwahlen
  - Stellvertreter Abteilungsleiter\*in für 2 Jahre
  - Kassenwart\*in für 2 Jahre
  - Jugendwart\*in für 2 Jahre
  - Stellvertreter Jugendwart\*in für 2 Jahre
9. Anträge
10. Verschiedenes / Berichte aus den Sparten

Anträge zu der Tagesordnung müssen nach § 9 Abs. 4 der gültigen FTV-Satzung mindestens 14 Tage vor der Versammlung der Abteilungsleitung schriftlich eingereicht werden. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder ab dem vollendeten 16. Lebensjahr.

Dave Samson  
Abteilungsleiter

## Yoga Flow

Dieser Yoga Flow ist angelehnt an den Sonnengruß. Du kannst ihn ganz problemlos zu jeder Zeit auch ohne Matte ausführen. Sogar draußen. Wenn du Lust auf mehr Yoga bekommen hast, kannst du unter [turnen@farmsener-tv.de](mailto:turnen@farmsener-tv.de) den Link für unser Zoom Yoga anfordern. Donnerstags um 19 Uhr kannst du ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Dienstags um 19.30 Uhr sind Vorkenntnisse wünschenswert.

*Viel Spaß beim Üben wünscht euch Christina*

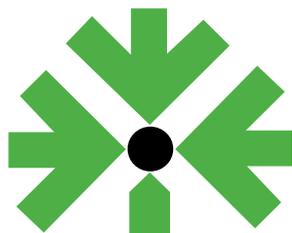
Stell dich aufrecht auf deine Matte und erde dich.  
 Hebe einatmend deine Arme.  
 Senke ausatmend deinen Oberkörper zunächst mit geradem Rücken und verbeuge dich dann über deine Beine.  
 Einatmend strecke deinen Rücken und drücke deine Hände auf deine Schienbeine.  
 Ausatmend mache mit deinem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach hinten, setze deine Hände neben deinen linken Fuß und erde deine Füße.

Einatmend hebe deinen Oberkörper mit geradem Rücken und strecke deine Arme nach oben.  
 Ausatmend stelle deine Hände wieder neben deinen linken Fuß, hole den rechten Fuß nach vorne und verbeuge dich über deine Beine.  
 Einatmend strecke deinen Rücken, komme mit geradem Rücken wieder in den Stand und strecke deine Arme.  
 Ausatmend senke deine Hände vor dein Herz.  
 Führe diesen Flow dann mit dem linken Bein beginnend aus. Übe diesen Flow abwechselnd 6- oder 12-mal aus.

# Parken!



*Bei uns natürlich KOSTENLOS!*



**einkaufs | treffpunkt  
farmsen**

[www.ekt-farmsen.de](http://www.ekt-farmsen.de)

*... mehr als Einkaufen!*

**Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!**



**Über 1.000  
kostenlose  
Parkplätze!**



# Ein Fitness-Spaziergang mit Spaß zu jeder Jahreszeit

In Farmsen zwischen Mahlhaus und Feldschmiede gibt es nicht nur Spielplätze, sondern auch ein Fitness-Parcour der MGF Gartenstadt Farmsen, der zwischen den Reihenhäusern im Grünen liegt. Mit einem Spaziergang von Station zu Station gibt es einiges zu entdecken, was Groß und Klein gemeinsam machen können. Wir sind den Parcour mit dem Lageplan in der Hand abgelaufen und hatten sehr viel Spaß dabei. Das wünschen wir euch auch auf eurem nächsten Spaziergang dorthin.

Meike und Vicky



**START**

Hier startet der mgf-Fitnessweg. Über eine Länge von 1,3 km schlängelt er sich durch die Gartenstadt. Blaue Pfeile am Boden markieren den Verlauf. Am Weg entlang gibt es verschiedene Fitness-Stationen, an denen spezifische Fitnessübungen gemacht werden können. Das Tempo auf dem Weg kann jeder nach den eigenen Bedürfnissen bestimmen.

Die Übung ist oft anstrengend, bis eine deutliche muskuläre Ermüdung zu spüren ist.

Wichtige Körperhaltungen

Die mgf übernimmt keine Haftung für den unsachgemäßeren Gebrauch der einzelnen Spielgeräte.