

PSH NACHRICHTEN

Der Verein im Herzen der Bult



**NEUES AUS DEN
ABTEILUNGEN**

**60 Jahre TTC Gelb Weiss
50 Jahre im PSH**



**Dabeisein
ist einfach.**



**Sparkassen-
Sportfonds Hannover**

sparkasse-hannover.de

**Wenn der Vereinssport
in der Region nachhaltig
gefördert wird.**

Unter dem Motto „Gemeinsam GROSSES bewegen“ fördern wir den Vereinssport in der Region Hannover jährlich mit 100.000 Euro für kreative und nachhaltige Sportprojekte.

Jetzt online bewerben:
www.sparkassen-sportfonds.de

Wenn's um Geld geht
 **Sparkasse
Hannover**

**Liebe Leserinnen, lieber Leser
liebe Sportlerinnen, lieber Sportler,**

nun halten Sie die 2. Ausgabe der PSH Nachrichten in den Händen, mit der erfreulichen Nachricht, dass bis zu 80% wieder aktiv die Sportangebote wahrgenommen werden dürfen.

Und es ist schön die Mitglieder persönlich beim Sport zu sehen, sich auszutauschen oder bei sommerlichen Temperaturen auf der Terrasse vom Vereinslokal gemeinsam ein kühles Getränk zu genießen.

Doch so ganz untätig waren Sie sicher nicht in der aktiven Ruhephase vom Sport, denn die Online-Angebote der einzelnen Abteilungen konnten sich sehen lassen. An dieser Stelle sagen wir ein herzliches Dankeschön an die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die dies ermöglichten.

In eigener Sache bitten die Redaktionsmitglieder um Nachsicht und entschuldigen sich, dass sich in der ersten Ausgabe 2021 ein grober Fehler einschlich. Und das auf der Titelseite! Es muss natürlich „Hannoversche Musterturnschule“ heißen.

Nun der Blick in diese aktuelle Ausgabe. Hier berichtet die Abteilung Tanzen von zwei Jubiläen. Zum einen 60 Jahre TTC Gelb Weiss und zum anderen ist die Tanzsparte 50 Jahre zugehörig beim Postsportverein Hannover (PSH). Sie erzählen zudem von ihren erfolgreichen Wettkämpfen aus dieser langen Zeit mit den errungenen Titeln. Dazu gratulieren wir herzlich und wünschen weiterhin sehr viel Erfolg.

Erfreulich das wieder Termine zu lesen sind, das Sommerfest und das Oktoberfest für alle Mitglieder. Oder der stattfindende Sommerbiathlon. Ein Novum für den PSH, denn sonst bietet kein Sportverein den Sport an. Der Abteilung Schießen gefällt es sich auf die Veranstaltung vorzubereiten und freut sich auf Zuschauer.

Im kleinen Saal dürfen sich die Bridgespielerinnen und Spieler zu ihren Clubturnieren treffen, während die weniger erfahrenen Spielerinnen am Freitag vorbeikommen, um gemeinsam dem Unterrichtsstoff von Bernd Redlich zu folgen.

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen beim Postsportverein. Damals als die Handballer erfolgreich ihre Punktspiele absolvierten oder die Radrennen stattfanden. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und bedanken uns.

Ihnen noch viel Spaß beim Stöbern in Ihren PSH Nachrichten

Gertraude König

Inhaltsverzeichnis

Versammlung	4
Musterturnschule	5
Tanzen	15
Bridge	18
Fit & Vital	21
Stadtradeln	23
Termine	23
Rätselspaß	24
Vorsicht vor Diebstahl	26
Ansprechpartner Abteilungen	26
PSH Ansprechpartner	27

Hannover, Juli 2021

An alle Mitglieder des Vereins

Einladung zur ordentlichen Delegiertenversammlung 2021

Sehr geehrtes Mitglied,
unserer ordentliche Delegiertenversammlung 2021 findet statt am:

Samstag, den 11. September 2021 um 19:00 Uhr
Ort: PSH Vereinsheim, Bischofsholer Damm 121

Auf der Tagesordnung stehen folgende Themen:

- a) Begrüßung und Ehrungen
- b) Genehmigung der Tagesordnung
- c) Bericht des Vorstandes
- d) Entgegennahme von Geschäftsbericht und Jahresabschluss des Vorstandes
- e) Bericht der Kassenprüfer
- f) Entlastung des Vorstandes
- g) Neuwahl des Vorstandes
 - a. Vorsitzende(n)
 - b. Stellvertretende(n) Vorsitzende(n)
 - c. Bereich Finanzen
 - d. Bereich Sport
 - e. Bereich Schriftführer(in)
 - f. Bereich Medien und Öffentlichkeitsarbeit
 - g. ggf. weitere Positionen
 - h) Wahl der Kassenprüfer(innen)
 - i) Genehmigung des Haushaltsplans
 - j) Verschiedenes
 - a. Anträge

Jeder Antragsberechtigte kann bis spätestens eine Woche vor dem Tag (4. September 2021) der Versammlung beim Vorstand schriftlich beantragen, dass weitere Anträge nachträglich auf die Tagesordnung gesetzt werden.

Wir freuen uns nun auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

Sascha Wichert
1. Vorsitzender



Die Hannoversche Musterturnschule e.V. und ihr Gründer Carl Loges

Häufig werden wir HMT-ler gefragt: „Hannoversche Musterturnschule? Sind dort nur Musterturnschüler? Was bedeutet Euer Vereins-Logo?“ Dann beginnen wir aus der Vergangenheit unserer HMT zu erzählen...

Der Gründer der Hannoverschen Musterturnschule Carl Loges wurde 1887 in Hannover geboren. Als junger Mann absolvierte er in Dresden eine Ausbildung zum Turnlehrer, siegte unter anderem im Zehnkampf und galt als einer der deutschen Spitzenathleten. Nach dem ersten Weltkrieg unterrichtete er neun Jahre das Fach Sport am hannoverschen Realgymnasium II, der heutigen Tellkampfschule.



„Die Gesetze der Schönheit in der Bewegung sind es wert, dass sie verbreitet werden.“

Leitspruch von
Carl Loges

Gleichzeitig suchte er mit einer kleinen Gruppe von 22 jungen Mädchen aus hannoverschen Turnvereinen nach neuen Formen für das Frauen- und Mädchenturnen, die er mit den Mitteln der modernen Gymnastik verwirklichte: Die Abkehr vom starren Zählturnen des 19. Jahrhunderts, hin zu Schwung und Rhythmus. Vorführungen in Hannover, München, Köln und anderen Städten folgten Einladungen ins Ausland nach Amsterdam, Rotterdam und Utrecht. 1921 gründete Loges die „Hannoversche Musterturnschule“.

Seine neuen Ideen und Methoden waren stark umstritten. Es wurden sogar Forderungen nach einem Verbot der HMT laut: Was Loges mache, habe nichts mehr mit Turnen zu tun. Aber die Entwicklung ließ sich nicht mehr aufhalten.

Allein die Gymnastikabteilung hatte bald 3000 Mitglieder und seine Ideen und Methoden verbreiteten sich schnell in Deutschland, auch in Europa und sogar in den USA. Schon 1926 reisten Vorführgruppen nach Dresden, Dortmund, Hamburg, Kiel und Bremen. Beim Kreisfrauenturnfest in Lüneburg nahmen 420

HMT-Frauen teil. Ein Jahr später waren die vier Vorstellungen der HMT im Kuppelsaal ausverkauft. 150 Frauen präsentierten Gruppenübungen mit rhythmischem Sprechen, Gesang und Tanz. Nicht nur die Bewegungsformen waren revolutionär: Die jungen Frauen zeigten sich in von der griechischen Antike inspirierten, äußerst kurzen Kitteln.

Der Turnanzug Loges

wurde in der von allen Fachkreisen als Muster-Turnschule anerkannten „Loges-Schule für Bewegungskunst“ in jahrelangen Versuchen erprobt. Er ist in dieser Hannoverschen Muster-Turnschule für Übungen und Vorführungen Vorschrift. Sein tadelloser Sitz und sein kleidsames Aussehen für jede Figur, bei allen Bewegungen machen ihn zum Musteranzug für Turnen, Gymnastik und Sport. Seine Nachbildungen sind leider meist weit von ihrem Vorbild entfernt. Man achte daher auf die gesetzl. gesch. Schutzmarke „Loges“, die jeder Turnanzug trägt.

Alleiniger Lieferant:

Sporthaus G. H. Graeber
Hannover, Nordmannstraße 17

Im Jahr 1928, erst sieben Jahre nach der Gründung der HMT, fand bereits die 100. Vorführung statt. Zu dieser Zeit war die HMT der größte Gymnastik-Verein der Welt.

Sein großer Erfolg – das Ansteigen der Mitgliederzahlen der HMT, die große Akzeptanz seiner neuen Gymnastikideen und deren Verbreitung – machte allmählich die Ausbildung von eigenen Lehrkräften erforderlich. So rief Carl Loges 1925 die „Loges-Schule für Bewegungskunst“ ins Leben. Die aus diesem Seminar hervorgegangenen LehrerInnen nahmen ihre Tätigkeit in Schulen, Vereinen und anderen Wirkungsstätten im In- und Ausland auf, auch so konnte sich die Idee von Carl Loges immer weiter verbreiten. Zwischen Schule und der HMT wuchs allmählich eine lebendi-

ge Symbiose, die besonders bei den Vorführungen im In- und Ausland zum Ausdruck kam. Als 1931 am Rande Hannovers ein Sportplatzgelände mit eigenem Klubhaus geschaffen war, hatten Schule und Verein einen Mittelpunkt gemeinsamer Arbeit.

Da Carl Loges zeitlebens das Ziel verfolgte, über Bewegung und Musik zu einer umfassenden Menschenbildung beizutragen, wurde er über die Grenzen Deutschlands hinaus ein beachteter Mann, zum Beispiel als Initiator der deutschen Frauenturngruppe, mit der er als Trainer bei den Olympischen Spielen 1936 eine Goldmedaille gewann.



Im Krieg wurde das Schulgebäude der HMT und der Loges-Schule in der Meterstraße ausgebombt, der Turnbetrieb der HMT kam zum Erliegen. Nach dem zweiten Weltkrieg nahm Loges seine Tätigkeit wieder auf. 1947 fand die Loges-Schule in Freden/Leine ein neues Domizil, ging dann nach Wilhelmshaven und ist seit 1962 in Bad Harzburg. 1953 wurde die Hannoversche Musterturnschule mit Unterstützung von Carl Loges wieder gegründet. Die erste Turnstunde fand am 27. März 1953 in der Wilhelm-Raabe-Schule statt. Doch ein eigenes Clubheim hatte die HMT seitdem nicht mehr. Bis heute findet unser Unterricht vielmehr dezentral in den Schulsporthallen vieler Stadtteile Hannovers statt. Als Mehrspartenverein mit Jahre lang im Schnitt 1.000 Mitgliedern bieten wir Fitness und Gymnastik für Frauen und Männer, Wandern, Volleyball, Walking und Tanz für Erwachsene an. Außerdem Rückentraining, Pilates und ReHa-Sport.

Im Turnbereich gibt es Eltern-Kind-Turnen, Turnen und Trampolin für jede Altersklasse und Wettkampfgruppen im Turnen, Leichtathletik und Trampolinturnen. Außerdem Basketball für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Loges hatte sich schon in den dreißiger Jahren mit dem Gedanken beschäftigt, neben dem bestehenden Sportabzeichen ein Leistungsabzeichen für Gymnas-

tik zu schaffen. 1956 ging sein großer Wunsch endlich in Erfüllung: Der NTB hatte seine Idee aufgenommen und anerkannt. Seit 1973 wird dieses Leistungsabzeichen bundesweit abgenommen.

Leider konnte Carl Loges diesen Moment nicht mehr miterleben. Er starb am 10.07.1958 auf dem Wege zum Deutschen Turnerfest in München.



„Wohl kaum eine Übungsweise fördert die einfache Wendigkeit so wie die Gymnastik.“

Als Landesgymnastikwart in Niedersachsen war er vorwiegend um die Erweiterung der Basis der Gymnastik im Vereinsturnen bemüht. 1957, ein Jahr vor seinem Tod, erhielt Loges das Bundesverdienstkreuz erster Klasse für seine hervorragenden Verdienste um die Volksgesundheit. Die Stadt Hannover ehrte im Jahre 1989 die Verdienste von Carl Loges mit der Benennung einer Straße in Bothfeld in „Carl-Loges-Straße“.

Dieser Artikel aus „Rhythmus und Leben“ – Zeitschrift für Körperkultur und Bewegungskunst, Nachrichtenblatt der Hannoverschen Musterturnschule, Heft 4/1930 zeigt auch heute noch seine Gültigkeit, Carl Loges war seiner Zeit voraus:

„[...] Der Mann der Großstadt ist heute Sklave seines Schaffens und Strebens. Aber er merkt es nicht. Er fühlt es nicht. Er fühlt es nicht, weil er die zerstörenden Kräfte, die täglich langsam schleichend an seinem Körper nagen, nicht empfindet, weil er die Kultur der Leibesübung, die Segnungen der Abwehrkräfte in Verbindung von Licht und Luft nicht mehr kennt. Im Übermaß der Sorgen um Alltag hat er sich selbst, sein leibliches Wohl vergessen. Erst wenn starker Fettersatz oder Krankheit ihn daran erinnern, dass die Vorbedingungen für lange erfolgreiche Arbeit nur dann vorhanden sind, wenn auch der Körper die Funktionstüchtigkeit nicht verloren hat, kommt er zur Besinnung. Vorbeugen ist billiger und besser als Heilen. Wer nach diesem Grundsatz verfährt, ist schon immer besser daran gewesen. Das beweisen die frohen Männer, die

über den Alltag hinaus sich selbst nicht vergessen haben. Und wer mit diesen Männern froh sein will, der sieht sich an, was sie auf dem Rasen treiben! Niemand ist zu alt, um nicht Gymnastik treiben zu können, niemand zu unbeweglich, um nicht den Medizinball werfen zu können. Wir wollen keine Rekordleute züchten, wohl aber allen Menschen den Weg zur Gesundheit zeigen.“

Unser HMT Logo – was bedeutet es?

Ein Zeichen der Unendlichkeit ist die Kugel, ein Zeichen der Kraft die im Winkel verlaufende Linie, ein Zeichen der Schönheit die geschwungene feine Linie, die der kraftvollen Linie angegliedert ist. Das Pendel am unteren Ende hält das Gleichgewicht zwischen der verlaufenden Bewegung und Kraft und Schönheit. Das Ganze ein Symbol unseres Wollens.

Prof. Burger-Mühlfeld, ein Maler unserer Stadt, hat es geprägt. Doch mehr noch! So schrieb Carl Loges hierzu: „Die Kugel schwebt auf dem Ende der waagerechten Linie. Der Kampf mit dem Gleichgewicht, mit dem Schwerpunkt, den auch wir in der Leibesübung als den wertvollsten betrachten, Spannung und Lösung, Hin und Her, Auf und Nieder, Arbeit und Ruhe stehen dauernd in Wechselbeziehung gegenüber. Ein ewiges Ringen um Harmonie, um Ausgleich der Kräfte.“



Buchholzer TURNier

Am 03. März 2019 nahm die HMT mit zehn Turnerinnen am Buchholzer TURNier in Groß Buchholz in Hannover teil. Dieser Wettkampf ist ein Gerätturnwettkampf an den für Mädchen vier klassischen Geräten: Reck, Balken/Bank, Boden und Sprung. Jungen durften beschränkt auf die Jahrgänge 2010-2013 ebenso teilnehmen.

Aufgrund der hohen gemeldeten TeilnehmerInnenzahl von 150 TurnerInnen fanden diesmal drei anstelle von zwei Durchgängen statt. Ursprünglich hatten wir 13

TurnerInnen gemeldet, wovon leider zwei TurnerInnen krankheitsbedingt und eine Turnerin verletzungsbedingt ausfielen.

Im ersten Durchgang (Jahrgänge 2011-2013) nahmen Victoria Agena und Freyja und Juliet Price (alle Jhg. 2012) teil. Es war ihre erste Teilnahme an diesem Wettkampf, so dass es sehr aufregend für sie war. Sie meisterten es aber sehr gut und erreichten, im mit 19 Turnerinnen größten TeilnehmerInnenfeld des Tages, tolle Plätze. Victoria erturnte sich den 5. Platz, Freyja die Bronze- und Juliet die Silbermedaille.

Nach dem tollen Auftakt der Jüngsten folgte der zweite Durchgang (Jahrgänge 2008-2010), bei dem Jette-Lilian Lohse (Jhg. 2010) als einzige Turnerin der HMT mit der Bronzemedaille die guten Leistungen fortführte und sich im Vergleich zum Vorjahr steigerte.

Im dritten Durchgang (Jahrgang 2007 und älter, aufgeteilt in 5 Altersklassen) folgten nun die ältesten Turnerinnen, die mit P7 auch die höchste Stufe turnen durften. Emma Grimmer (Jhg. 2009) nahm bei den zwei Jahre älteren Turnerinnen teil, um P6 turnen zu dürfen und erturnte sich wie im letzten Jahr die Bronzemedaille. Charlotte Price und Aneta Kukuckova (beide Jhg. 2006) verpassten in ihrer Altersklasse mit dem 4. und 5. Platz knapp das Treppchen. Ikram Kessar (Jhg. 2005) verteidigte in ihrer Altersklasse ihre Silbermedaille aus dem Vorjahr. Juliette Jäger (Jhg. 1999) und Friederike Rosemeyer (Jhg. 2003) erturnten in der ältesten Altersklasse (2003 und älter) die Silber- und Bronzemedaille.



Mit vier Bronzemedailen, drei Silbermedailen und drei weiteren Turnerinnen unter den ersten 5 habt ihr wieder ein tolles Ergebnis erzielt!





Kindermannschaftswettkampf

Nachdem der Kindermannschaftswettkampf in 2018 ausgefallen war, konnten wir nun am 04. Mai 2019 wieder mit 4 Mannschaften (18 Kindern) am Kindermannschaftswettkampf in Barsinghausen teilnehmen. Eine unserer Mannschaften startete in der höchsten Schwierigkeitsstufe P5-P6 (Jahrgänge 2003-2006) und drei Mannschaften in den niedrigeren Schwierigkeitsstufen P2-P4 (Jahrgänge 2007 und jünger). Unsere jüngsten Kinder waren in den Jahrgangsklasse 2013 und jünger mit einer Mannschaft vertreten. Außerdem konnten wir als einziger Verein eine Jungenmannschaft stellen. Insgesamt nahmen in diesem Jahr 29 Mannschaften (ein Viertel weniger als 2017) teil.

Dieses Mal hatten wir nur einen verletzungsbedingten Ausfall, was die betroffene Mannschaft erfreulicherweise dennoch kompensieren konnte. Insgesamt gab es zweimal Gold, einmal Silber und einmal Platz 5. Die goldenen Plätze erkämpften sich diesmal die Ältesten (2003-2006) und die Jungen (2007-2013). Die Jüngsten (2013 und jünger) errangen den silbernen Platz. Die Mädchen im stärksten Teilnehmerinnenfeld (2010-2011) erreichten einen guten 5. Platz.



32. Entdeckertag in und um Hannover

Am 08. September 2019 nahm unsere Gruppe „Herz Mut Talent“ mit 30 Kindern und Jugendlichen auf der Sportbühne am Entdeckertag teil. Das Wetter war in diesem Jahr entgegen allen Befürchtungen wieder perfekt, warm und sonnig. Das diesjährige Thema lautete „Wissenschaft-Entdecken, Forschen, Wissen schaffen“. Passend hierzu liefen und sprangen die 4- bis 8-Jährigen über die Bühne und machten Rollen und Räder zum Lied „Die Maus auf Weltraumreise“. Darauf folgten die älteren TurnerInnen (ab 8 Jahre), die gekonnt zu Game of Thrones von Trampolinen über große Kästen sprangen und sicher auf den Weichböden landeten. Von Strecksprüngen, Hocken, Grätschen über Flugrollen und sogar Salti bis hin zu freien Radwenden und Schrauben sorgten die TurnerInnen wieder für Aufsehen. Zum Abschluss wurde die Bühne im Schnelldurchlauf wieder leergeräumt, und das Publikum erhielt zum Abschied Weingummis und Programme.



Jugendmannschaftswettbewerb

Am 17. November 2018 nahmen wir zum vierten Mal und diesmal sogar mit zwei Mannschaften am Jugendmannschaftswettbewerb in Hannover teil. Unsere Mannschaften starteten in der höchsten Schwierigkeitsstufe (P5) des Wettkampfes (Jahrgänge 2001 und älter). Insgesamt nahmen in dieser Wettkampfkategorie sechs Mannschaften teil.

Fünf Mädchen einer Mannschaft durften jeweils an den vier Geräten (Reck, Balken, Boden, Sprung) turnen, wobei die vier besten in die Mannschaftswertung kamen.

Die Zusammenstellung der Mannschaften war durchaus eine Herausforderung, da im Vorfeld aufgrund von anderer Verpflichtungen und Verletzungen die Trainingsvorbereitungen nicht optimal liefen.

Unsere Mannschaften holten sich trotz der schwierigen Umstände mit Luise Maßmann, Alessia Mauro, Ikram Kessar, Marla Witte und Aneta Kukuckova die Bronzemedaille und mit Charlotte Price, Juliette Jäger, Emma Grünh, Edda Rothermund und Friederike Rossemeyer den vierten Platz. Ein tolles Ergebnis!



Kreiseinzelwettkampf

Am 26. Januar 2019 nahm die HMT mit drei Turnerinnen am Kreiseinzelwettkampf im Trampolinturnen in Berenbostel teil. In diesem Jahr gab es eine Neuerung und die TurnerInnen wurden in zwei Gruppen, in Anfänger und Fortgeschrittene, eingeteilt. Für die TeilnehmerInnen in der Anfängergruppe war es das erste Mal, dass sie an einem Trampolinwettkampf teilnahmen. Hier nahmen 7 Turner und 53 Turnerinnen in fünf Altersklassen (Jahgangsspektrum 2003-2012) teil. Hier nahm für die HMT Ikram Kessar im mit 10 Turnerinnen drittgrößten Teilnehmerinnenfeld (Jahrgänge 2005/2006) teil. Ikram (Jhg. 2005) erreichte in ihrem ersten Trampolinwettkampf einen großartigen 3. Platz. Im Durchgang der Fortgeschrittenen nahmen 10 Turner und 17 Turnerinnen in drei Altersklassen (Jahgangsspektrum 1992-2011) teil. Hier nahmen die Schwestern Aneta und Nikola Kukuckova im mit elf Turnerinnen größten Teilnehmerinnenfeld (Jahrgänge 2006-2008) teil. Nikola (Jhg. 2008) erreichte in ihrem zweiten Trampolinwettkampf einen guten 8. Platz und Aneta (Jhg. 2006) einen tollen 2. Platz. Beide haben sich im Vergleich zum Vorjahr weiter gesteigert.

Hallenkinderturnfest

Am 08. Dezember 2019 nahmen wir erneut mit 20 Kindern am Hallenkinderturnfest in Seelze teil. Für einige war es der erste Wettkampf.

Leider fielen diesmal vier Kinder aufgrund Krankheit oder anderer Probleme aus. Unsere jüngsten Teilnehmerinnen waren Jahrgang 2014 und die älteste Teilnehmerin Jahrgang 2003. Wir waren in allen Schwierigkeitsstufen (P 2-6) vertreten. Insgesamt nahmen 149 Kinder und Jugendliche teil (ein Viertel weniger als im letzten Jahr).



Für uns gab es zehnmal Gold, zweimal Silber und zweimal Bronze. Insgesamt ein tolles Ergebnis, so dass alle zufrieden den zweiten Advent genießen konnten.



Bezirksmannschaftswettkampf

Am 27. Oktober 2018 nahm die HMT zum ersten Mal mit einer Mannschaft am Bezirksmannschaftswettkampf im Trampolinturnen in Bodenwerder teil. Wir machten uns um 9.00 Uhr gemeinsam auf die einstündige Fahrt ins weit entfernte Bodenwerder. Endlich angekommen, turnten die Mädchen sich ein. Kurz darauf stellten wir fest, dass die Anfangszeit um eine halbe Stunde vorgezogen wurde, wir aber nicht informiert wurden. Bei der Betreuerbesprechung stellten wir jedoch fest, dass wir erst im zweiten Durchgang um 13.00 Uhr starten sollten. Also zogen wir uns an und erkundeten die „Einkaufsstraße“. Nach einer kleinen Stärkung, gingen wir zurück in die Halle und turnten uns erneut ein. Als der zweite Durchgang dann beginnen sollte, stellten wir gemeinsam mit der Veranstalterin fest, dass wir erst im dritten Durchgang von 17-20 Uhr vorgesehen waren. Dies lag wohl daran, dass unsere Mannschaft eigentlich bei den Schülerinnen B (2002-2003) starten sollte, wobei zwei unserer Turnerinnen noch jünger waren (2005 und 2006), es aber in der vorgesehenen Altersklasse keine Konkurrenz gab. Da es eine Zumutung gewesen wäre, noch bis 17.00 Uhr auszuharren und einer der Betreuer um 21.00 Uhr am Flughafen sein musste, wurden wir vorgezogen und turnten unsere drei Durchgänge schnell hintereinander weg und machten uns dann wieder auf den langen Rückweg.

Vier Mädchen bildeten bei dem Wettkampf eine Mannschaft, wobei die drei besten Turnerinnen in die Mannschaftswertung kamen. Im Nachgang erfuhren wir dann, dass unsere Mädchen aufgrund der Konkurrenzlosigkeit in der eigenen Altersklasse mit den Jugendturnerinnen (2001-1995) und Turnerinnen (1994 und älter) zusammengelegt wurden. Diese turnten nicht nur eine Pflichtstufe höher (so dass sie eine höhere Ausgangswertung hatten und mehr Punkte erreichen konnten), sondern waren wesentlich älter. (Die Älteste war Jahrgang 1997.) Wir belegten mit Aneta Kukuckova, Isabella Mauro, Alessia Mauro und Friederike Rosemeyer letzten Endes einen guten dritten Platz und hatten einen ereignisreichen Tag mit Klassenfahrtcharakter. :)

105. Stadtstaffel Hannover

Am 05. Mai 2019 nahmen wir mit zwei Schülerinnen-, drei Jugendmannschaften, einer Damen- und einer Mehrgenerationenstaffel an der Stadtstaffel teil. Die Schülerinnenstaffeln liefen mit acht Kindern mit überwiegend Mädchenanteil (maximal drei Jungen pro Mannschaft) auf der Rasenfläche die 75 m-Pendelstaffel und die Jugendlichen und Damen (mit je 4 Läuferinnen) auf der Rundbahn 4x100 m des Erika-Fisch-Stadions. Bei der Mehrgenerationenstaffel liefen 4 TeilnehmerInnen, bei denen zwischen dem Jüngsten und Ältesten mindestens 25 Jahre liegen mussten, auf der Rasenfläche die 75 m-Pendelstaffel.



Nach Angaben der Stadt nahmen geschätzt 1.200 Aktive mit knapp 160 Teams teil. Auch in diesem Jahr war das Laufwetter gut. Die Sonne strahlte hin und wieder bei leicht kühlen Temperaturen.

Unsere jüngsten LäuferInnen in der Altersklasse 7-10 Jahre erreichten trotz großer leichtathletischer Konkurrenz den Finallauf und erliefen sich bei über zwanzig Mannschaften den 9. Platz. Die Schülerinnen in der Altersklasse 15-16 Jahre belegten den 4. Platz. Unsere Mehrgenerationenstaffel belegte bei über zwanzig Mannschaften den 15. Platz. Hier konnten dann die nachgemeldeten Mädchen und Jungen laufen, bei denen wir keine Mannschaft mit 8 TeilnehmerInnen mehr komplettieren konnten.

Anschließend folgten die Läufe auf der Rundbahn. In diesem Jahr konnten wir drei Jugend- und eine Damenstaffel stellen. Die eine Jugendmannschaft wurde spontan kurz vor Ort gegründet und überholte knapp vor dem Ziel ihre Vereinskameradinnen. Die weitere Jugendmannschaft erreichte Platz 4. Die Ü45-Damen erliefen sich wie im Vorjahr Platz 2.

Insgesamt erliefen wir mit den sechs für die Gesamtpunkte relevanten Mannschaften zweimal Silber und einmal Gold.

In der Gesamtwertung der mittelgroßen Vereine erreichte die HMT somit den dritten Platz im Nachwuchspreis und Platz 2 bei den Nicht-Leichtathletikvereinen.



Kinder- und Jugendturnfest

Am 23. Juni 2019 nahmen 116 Aktive (fast doppelt so viele Aktive wie im Jahr zuvor) am Kinder- und Jugendturnfest in Bothfeld teil. Die HMT nahm mit 22 Kindern und Jugendlichen (15 Mädchen und 7 Jungen) teil. Leider hatten wir einen Spontanausfall und einen Krankheitsfall zu beklagen.

Mit reinen leichtathletischen Disziplinen oder einem Mehrkampf (drei turnerische Disziplinen und einer leichtathletischen Disziplin bei den Jüngsten [2014/2013] und je drei turnerische und leichtathletische Disziplinen bei den Älteren [2012-2002]) machten viele Wettkampfnöulinge ihre ersten positiven Wettkampferfahrungen, während die Älteren sich ebenso gut behaupteten. Das Wetter war diesmal auf unserer Seite und für die leichtathletischen Disziplinen weder zu kalt noch zu heiß. Beide Durchgänge liefern in diesem Jahr hinsichtlich der Organisation reibungslos.

Insgesamt gab es für uns viermal Bronze, zweimal Silber und neunmal Gold.

Ein tolles Ergebnis und so geht das ereignisreiche erste Halbjahr aus Wettkampfsicht erstmal in die Sommerpause!



Meine ersten Stunden in der Hannoverschen Musterturnschule vor 45 Jahren.



Den Verein lernte ich kennen durch das Turnen unserer Kinder. Wir wohnten damals in der Südstadt und Nachbarkinder gingen entweder zum TKH oder in die Musterturnschule. Weil der Weg zur letzteren für uns kürzer war und sie für recht gut galt, hatten wir diesen Verein gewählt.

Die Lehrerin dort war Frau Diebrock. Frau Diebrock unterrichtete jeden Nachmittag in verschiedenen Schulen Kinder aller Altersstufen. Nach den Erzählungen der Kinder war Frau Diebrock sehr streng (wir Mütter durften während der Stunden nicht in der Halle sein), was sicher bei der riesengroßen Kindergruppe auch nötig war. Unsere Kinder gingen gerne hin. Gelegentlich machte Frau Diebrock uns auf die Gymnastikstunden für uns Frauen aufmerksam, ich hatte aber kein Interesse daran.

Nach unserem Umzug nach Buchholz/Misburg orientierten sich unsere Kinder anders, und mich nahm eine Freundin mit zu ihrer Gymnastikgruppe in der Käthe - Kollwitz - Schule. Das war 1976. Seitdem turne ich dort 2-mal in der Woche. Und wer unterrichtete dort abends für 3 Stunden die Frauen? Es war Frau Diebrock. (Sie hatte dann schon 3 Stunden Kindergruppen hinter sich). Klavier spielte Herr Künemund. Ich merkte gleich, dass Frau Diebrock mit uns Erwachsenen ebenso streng war wie mit den Kindern.

Wir waren in jeder Gruppe etwa 25 Frauen und



Ich glaube, das kann man sich heute kaum vorstellen, aber im Allgemeinen machten wir das gerne, fanden die Choreografien schön und waren stolz, wenn alles geklappt hatte. Der Verein hatte eine Gruppe von Leistungssportlerinnen, die in der rhythmischen Gymnastik große Erfolge feierte.

1-mal im Jahr organisierte Frau Diebrock für ihre Turnerinnen eine Tagestour in den Deister. Dabei lernte man dann auch Teilnehmerinnen der anderen Gruppen aus verschiedenen Schulen kennen. Übrigens wurde viel gesungen damals. Beliebt waren Feiern z.B. zu Weihnachten, zum

standen in Riegen aufgeteilt an einer Seite der Halle. Nacheinander machten wir die von Frau Diebrock vorgegebenen Schritte, Sprünge und Drehungen mit dem jeweiligen Handgerät. Die Klaviermusik unterstützte die möglichst exakt ausgeführten Übungen. Man musste gut aufpassen auf seinen Beginn und wurde beim Durchqueren der Halle häufig gestoppt und korrigiert. Manchmal bat Frau Diebrock 2 Frauen, vor der Gruppe die Übungen zu zeigen. Man war dann entweder das gute Beispiel oder das schlechte, was man zu Beginn natürlich nicht wusste. Einmal nahm ich eine Interessentin mit in die Stunde. Nachher war sie entsetzt und meinte: „Das du dir das bieten lässt!“

Das klingt alles nicht sehr verlockend, aber ich ging gerne in meine Stunde. Die Übungen taten mir gut, die Gemeinschaft unter uns Frauen war wirklich gut - viele Freundschaften bestehen heute noch. Wenn wir uns geärgert oder auch überfordert gefühlt hatten, war das spätestens im Duschaum, der natürlich auch überfüllt war, vergessen. Die äußeren Bedingungen in der Gymnastikhalle waren sehr gut. Der Fußboden war Parkett und sehr sauber, sodass wir barfuß turnten. Es gab Boxen für das Klavier und für die Handgeräte, das waren Bälle, Reifen, Keulen und später auch Matten.

Weil die HMT häufig Vorführungen, teilweise mit mehreren 100 Teilnehmern, machte, musste natürlich in den Stunden viel geübt werden. Wir standen dann im Block und mussten uns akkurat an Vorder- und Nebenmann ausrichten. Auch außerhalb der normalen Stunden mussten wir zu Proben irgendwohin fahren.

Fasching. Häufig traf man sich nach den Stunden noch auf ein Bier. In den Schulferien, wenn die Hallen geschlossen hatten, wollten wir die Gemeinschaft auch nicht missen und trafen uns zu Radtouren. Für den ganzen Verein gab es jährlich einen großen Ball - früher offenbar ein großartiges Ereignis - zu meiner Zeit begann das Interesse daran aber schon nachzulassen. Überhaupt traten allmählich aus ganz unterschiedlichen Gründen viele Veränderungen ein. Darüber würde ich gerne beim nächsten Mal berichten.

Helga Wendt

3 Fotos: Bei einer Vorführung, Faschingsturnstunde, wir wandern



Der Stoffwechseltrainer

Ich habe abgenommen, aber nicht wegen Corona. Im Juni des letzten Jahres nahm ich an einem Zwei-Tage-Seminar in Hannover teil mit eben diesem Titel. Im Herbst folgte in Verden das eintägige Seminar „Ernährung im Sport“ beim gleichen Referenten. Es handelt sich um Angebote des NTB.

Ziel des „Stoffwechseltrainers“ ist der Wechsel des Stoffwechsels. Hört sich erst einmal „doppelt gemoppelt“ an. Durch eine bestimmte Ernährung, begleitet von bestimmten sportlichen Aktivitäten, soll gewechselt werden vom Zuckerstoffwechsel hin zum Fettstoffwechsel. Die vormalige Konditionierung unserer Verdauungsvorgänge soll aufgehoben und neu aufgebaut werden.

Bei meinen Ausführungen werde ich mich an eine einfache Sprache halten, weil ich kein Experte bin. Was ich hier darstelle, ist meine Meinung aufgrund meines Verständnisses der Seminarinhalte.

These: regelmäßig besagen Statistiken, dass bis zu zwei Drittel der Bevölkerung übergewichtig sind. Ist also Übergewicht normal und darum erstrebenswert?

Was wir an Nahrung aufnehmen, besteht in erster Linie aus Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H) und ist als Molekül unterschiedlich lang zusammengesetzt mit eben auch verschiedenen Mengen dieser Elemente zu unterschiedlichen Bildern. Die Zusammensetzung ergibt dann entweder „Kohlehydrate“ wie Traubenzucker (Monosaccharide), Zweifachzucker (Kristallzucker), Fruktose etc., Alkohol und alkoholische Getränke, Brot und Kartoffeln, Zellulose und eben auch Fette. Nur unsere Sprache macht einen grundsätzlichen Unterschied zwischen „Zucker und Fett“.

Der Körper speichert Zucker als Glykogen in Muskeln und Leber in einer Menge von ca. 500 Gramm, was ca. 2000 kcal entspricht. Was nicht als Glykogen gespeichert oder verbraucht werden kann, wird zu Körperfett – entweder als Unterhautfett zwischen Haut und Muskeln oder als viszerales Fett im Körperinneren. Bei Schweinen nennt man dieses Fett „Flomen“, woraus u.a. Schmalz hergestellt wird. Bei Rindern kommt es als Talg vor, früher auch Grundsubstanz für die Kerzenherstellung.

Kommt bei der Reaktion der genannten Elemente in der Natur noch Stickstoff hinzu, entstehen Proteine, die aufgrund bestimmter Zusammensetzung eben auch giftig sind (Pilze, Schlangengift). Durch die Atmung wird Sauerstoff aufgenommen, der mit der aufgenommenen Nahrung eine chemische Reaktion in Gang hält, die unseren Körper wärmt und für dessen Aufbau und Erhalt sorgt.

Wichtig ist die Aufnahme von Mineralien wie Eisen, Phosphor, Kalzium, Kalium, Magnesium u.v.m. in Form von Kräutern, Gemüse und eben auch Fleisch. Stickstoff ist zwar in der Atemluft überproportional enthalten, kann aber nur über den Umweg der Nahrung aufgenommen werden. Zur Bildung der roten Blutkörperchen ist Eisen notwendig, der den eingeatmeten Sauerstoff aufnimmt und weiter transportiert. Blut besteht also aus „Rost“.

Mineralien und Vitamine sind sehr wichtig zur Bildung von Enzymen und Hormonen und sind nicht Energielieferanten sondern Katalysatoren, die als Zwischenschritt eine chemische Reaktion erst möglich machen. Auf Sojaprotein reagiert so mancher allergisch. Wie wäre es dann mit Brennesseln?! Mit dem Proteingehalt von ca. 30 % ist diese Pflanze durchaus eine Konkurrenz und enthält genau die für uns so nötigen Vitamine und Mineralien. Die Brennessel ist tatsächlich eine seit Jahrtausenden genutzte Kulturpflanze, wobei die gesamte Pflanze Verwendung fand und aus ihren Stängeln bis in die Neuzeit hin Material für die Fertigung von Textilien gewonnen wurde. Sie hat auch eine Wirkung auf unseren Testosteronhaushalt. Eigentlich ist diese Pflanze „Superfood“ für Sportler und brennt auch nicht, wenn man sie mit heißem Wasser abspült (blanchiert). Vor 25 Jahren aß ich auf Hiddensee Hechtschnitte mit Brennesselgemüse und dazu eine Brennesselsuppe. Schmeckt wie Spinat. Gerade verkannte Gemüse wie Brennessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch u.v.m. wirken überaus positiv auf unsere Gesundheit. Kohlenhydrate und Proteine liefern etwas mehr als 4 kcal Energie pro Gramm, Fett ca. 9 kcal. Allerdings setzt sich Körperfett anders zusammen, so dass 1 kg Körperfett ca. 7000 kcal liefert. Über Intervallfasten von täglich 16 Stunden wird eine Darmreinigung erreicht, die der in Mitleidenschaft gezogenen Darmflora Erholung bringen soll. Schwer verdauliche Nahrung kann unseren Verdauungstrakt bis zu 9 Stunden belasten. Dazu kommen Zusatzstoffe in Produkten (mit E gekennzeichnet), deren Reaktionen in unserem Körper noch nicht erforscht wurden. Körperfett ist kaum durchblutet und speichert Giftstoffe und Medikamentenreste. Wenn von Antibiotika im Schweinefleisch die Rede ist, kann man ähnliches vom „Menschenfleisch“ behaupten.

Über ein bestimmtes Training soll der Glykogenspeicher (Zucker) geleert werden, damit der Körper Fett zur Energiegewinnung annimmt. Fett wird aber prozentual mehr verstoffwechselt bei leichten Tätigkeiten wie Spazierengehen und Schlaf. Wenn Bodybuilder „entfetten“ wollen, dann über lange Märsche. Bei dem Seminar wurde dann eine Beispielstunde „Spinning“ und eine Stunde „Hot Iron“ angeboten. Die anaerobe Verstoffwechslung von Zucker dabei führt natürlich zu Muskelkater wegen der Übersäuerung

(Laktatbildung). Abhilfe schaffen dann heiße Bäder (auch mit viel Backpulver) und Massagen. Zucker ernährt die Krebserkrankung. Und nicht umsonst heiß die Diabetes im Volksmund Zuckerkrankheit. Die Werbung preist kleine süße Snacks gegen den „kleinen Hunger“ an. Dieser kleine Hunger meldet sich, wenn der Zuckerjunker „Stoff“ braucht. Zucker ist ein Suchtmittel wie Kokain, Opium oder Crystal Meth. Zuckerkonsum führt zur Ausschüttung eines bestimmten Hormons im Körper, was „glücklich“ macht. Wenn man das Kleingedruckte auf den Verpackungen liest, stellt man fest, dass in fast allen verarbeiteten Produkten Zucker enthalten ist – auch in Wurstwaren, zusammen mit sehr viel Wasser und Bindemitteln (Kohlehydrat). Wir sollen süchtig bleiben oder gemacht werden. Das ist so ähnlich wie die Beimengung von Opiaten in Haschisch oder neuerdings auch die Zusatzstoffe im Zigarettentabak, weil wegen des Rauchverbotes der Umsatz sank. Eine weitere legale Droge ist der Zucker namens Alkohol. Zurzeit entdeckt man Indien als Absatzmarkt für Bier. Die Indianer Nordamerikas nutzen Alkohol lediglich zu rituellen Zwecken, genauso wie den Tabak. Die Europäer überschwemmten die indigenen Völker mit Alkohol, um deren Moral zu unterhöhlen. Ebenso wurde damals mit dem gleichen Ziel versucht, China mit Opium einzudecken. Mittlerweile sind wir weltweit drogenabhängig. Aus Zucker wurden früher Gläser und Geschirr für die Tafel der Reichen gefertigt, so dass man auch die Teller essen konnte. Den Zucker führte man aus der Karibik ein, wo er von afrikanischen Sklaven geerntet wurde. Dieser Zucker bekam industrielle Konkurrenz durch die Zuckerrübe, was „Zucker für alle“ möglich machte.

Ich bin ein „Zuckerkind“. Grießbrei mit viel Zucker, Zimt und ausgelassener Butter. Kartoffelbrei mit Spinat und Spiegeleiern. Ich bin ein „Allesesser“ geworden. Bei meiner Einstellung 1970 wog ich mit 17 Jahren 67 kg bei 185 cm Körpergröße – schlank, aber nicht muskulös mangels sportlicher Betätigung, wie so viele andere auch. Ein Jahr Schulung beinhaltete neben der rechtlichen Unterweisung viel Bewegung auf dem Exerzierplatz, dreimal wöchentlich Training für das Sportabzeichen (Sommer und Winter), einmal Schwimmen mit dem Ziel DLRG-Rettungsschwimmer in Silber. Ich fand das einfach toll. Neben der Vollpension gab es 450,- DM Taschengeld, was ich zum größten Teil in der Stadt und der Kantine dort für zusätzliches Essen ausgab. Ich hatte immer Hunger und wog zum Jahresende 68 kg bei 187 cm Körperlänge. Bis 1984 brauchte es, dass ich dann bei 189 cm Körperlänge 80 kg wog. Und das bei Nahrungsergänzungsmitteln, Fitnesstraining, Judo. Ich trank viel Milch und aß nach dem Training 10 Rührei mit 500 Gramm Tomatensalat. Ich war Stammkunde im Löwenbräu, Blockhouse und Chinarestaurant, wo ich die Reistafel für eine Person ohne Schwierigkeiten aufessen und

wenig später wieder Hunger haben konnte. Dann nahm ich zu, bis ich im Sommer des letzten Jahres ca. 106 kg auf die Waage brachte. Innerhalb der letzten 10 Jahre hatte mein Arzt eine Laktoseintoleranz festgestellt, Bluthochdruck, und eine Unterfunktion der Schilddrüse. Ich wusste nicht wie ich das viszerale Fett loswerden sollte; denn so viel wie früher aß ich schon lange nicht mehr. Ich konnte mittels „Atemholen“ fett werden.

Nach dem besagten Seminar ließ ich den Zucker ganz weg, auch den Honig. Kaffee nur noch schwarz, Tonic Water ohne Zucker, keine Fruchtsäfte, weil alle sehr viel Zucker enthalten, keinen industriellen Kuchen. 16 Stunden fasten und dann viel Rührei, Gemüse, Fleisch, kaum Kohlehydrate und eine Energieaufnahme nach der Harris-Benedict-Formel (Grundbedarf). Bei Brot bevorzuge ich leicht verdaulichen Toast, keine Brötchen wegen der E-Beigaben. Für das Zielgewicht von jetzt 91,5 kg bedeutet es, ca. 1800 kcal Tagesbedarf auf zwei Mahlzeiten verteilt. Ich gehe viel zu Fuß, um darüber Fett zu verbrennen. Täglich 11000 Schritte als Ziel, das sind anfänglich ca. 715 kcal, also etwas weniger als 7 kcal pro Körperkilo. Dazu Training am Heimtrainer und jetzt wieder Studio.

Es gibt keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die ungesättigtes Fett als grundsätzlich gesundheitsgefährdend darstellen. Genauso ist es mit dem Cholesterin. Aber, alles was man mit „zu“ verbinden kann, ist ungesund – zu viel genauso wie zu wenig, wie alles im Leben.

Es ist gruselig, wenn die Werbung eine Zahncreme anbietet wegen unseres hohen Zuckerverbrauches. Cremig gerührter Joghurt beinhaltet dann statt Fett Emulgatoren. Das ist im Grunde Mehl, also ein Kohlehydrat zur Suchtförderung. Ich fand auch eine fettreduzierte Margarine von „WW“. An erster Stelle stand Wasser, was dann sicher zu 50 % enthalten ist. Bei einer Menge von 250 Gramm und einem Preis von € 1,29 bezahlt man hoch gerechnet über 5000,- Euro für den Kubikmeter Wasser. Aus der Wasserleitung (mit Abwasser) kostet die gleiche Menge ca. € 7,-. Letztens fand ich ein Rezept für eine Schwarzwälder Kirschtorte. Jedes Stück hätte ca. 500 kcal (Fett, Kohlehydrat) ähnlich wie ein halbes Hähnchen mit Haut (Fett, Protein). Drei Stück Kuchen und eine Kanne Kaffee mit Milch und Zucker oder eine Große Cola würden dann meinen Tagesbedarf decken, aber nicht satt machen.

Die dargestellten Faktoren sind nur Teilaspekte der Seminarinhalte. Die Teilnahme lohnt sich, ist aber nicht ganz billig. Mir war es eine Hilfe. Beste Grüße von Harald Lampe-Schaer

„Das Schwere am Tanzen ist, das Schöne des Tanzens so zu zeigen, dass das Schöne des Tanzens nicht schwer aussieht.“

Uwe Scholz - Choreograf

60 Jahre TTC Gelb-Weiss 50 Jahre TTC Gelb-Weiss im PSH

Zwei große runde Geburtstage begeht der TTC Gelb-Weiss im Jahr 2021. Eine große Feier sollte es geben. Aber die aktuelle Lage mit ihren Einschränkungen lässt dies leider nicht zu. Bereits seit 60 Jahren besteht der 1961 gegründete „TTC Gelb-Weiss Hannover e.V.“. Die Paare tanzten damals in mehreren Sälen in Hannover, u.a. im Vereinsheim von Hannover 96 in der Eilenriede.

Am 01. April 1971 fusionierte die 1965 gegründete Tanzsportabteilung des PSH mit dem TTC Gelb-Weiss Hannover e.V. zum TTC Gelb-Weiss im Postsportverein Hannover. Diese neue Abteilung entwickelte sich in den folgenden Jahren erfolgreich zu der zahlen- und leistungsstärksten Tanzabteilung in Niedersachsen. Für die Breitensportler gab es diverse wöchentliche Trainingsgruppen. Ein großer Teil der Breitensportler war damals stolzer Träger des Deutschen Tanzsportabzeichens (DTSA) in Bronze, Silber oder Gold. Der tänzerische Nachwuchs übte fleißig in Schülertanzgruppen auf dem Parkett.



Unsere Turnierpaare errangen zahlreiche begehrte Titel auf Landes- und Bundesebene. In den Jahren 1974, 1975 und 1976 stellten TTC-Paare – trainiert von Wolfgang und Evelyn Opitz – in der Sonderklasse (S-Klasse, höchste Leistungsklasse im Tanzsport), der Senioren-Sonderklasse und in der A-Klasse in den Standard- und in den lateinamerikanischen Tänzen jeweils den Landesmeister und den Vizemeister. Die

Standardformation des TTC Gelb-Weiss – trainiert von Frau Dagmar Budde – tanzte in den Jahren 1987 und 1988 in der ersten Bundesliga.

Im Jahr 1990 hatte die Abteilung einen Höchststand von 329 Mitgliedern erreicht. Zu dieser Zeit wurden bedeutende Tanzsportveranstaltungen, wie beispielsweise Deutsche Gebiets- und Landesmeisterschaften, internationale Einladungsturniere und die Europa-meisterschaft der Formationen in den Standardtänzen durch den TTC durchgeführt.

Wer weitere Erinnerungen, Fotos, Zeitungsartikel oder ähnliche Details zu unserer TTC Vereinsgeschichte hat, kann diese sehr gern an sport@ttc-gelb-weiss.de senden. Wir freuen uns!

Training mal anders mit Zoom, Youtube & Co

Gruppen- und Einzeltraining, das bedeutet normalerweise, dass mehrere Paare und der Trainer sich im Saal tummeln, für die Turniertänzer im Standardbereich am Montag in drei Gruppen eingeteilt, am Dienstag für die Lateiner in einer Gruppe. Auch für die Breitensportler und Discofoxtänzer gehörte der wöchentliche Termin am Mittwoch, Donnerstag oder Freitag bis vor gut einem Jahr zum festen Programmpunkt des Wochenkalenders.

Zwar genießen wir Tänzer den Luxus, trotz geltender Kontakt- und Freizeitbeschränkungen weiter tanzen zu können, da ein Treffen mit einer weiteren Person – also auch dem Tanzpartner – zu jeder Zeit möglich war, doch das gemeinsame Bewegen zur Musik mit Mehreren, wie sonst gewohnt, fällt leider seit Monaten aus. Da hilft es auch nicht, dass viele Tanzpaare auch privat liiert sind, also unter die „Ein-Haushalt-Regel“ fallen.

Was bleibt, ist eigenständiges freies Training von jeweils einem Paar im Saal. Das hierfür ausgetüftelte Online-System zur Terminbuchung funktioniert mittlerweile reibungslos – wobei die begehrten Trainingslots am Samstagnachmittag in Höchstgeschwindigkeit reserviert werden: schnelles Tippen ist hier essentiell. Um die gelb-weissen Tanzbegeisterten nicht ganz ohne Anleitung und Rückmeldung durch unsere bewährten Trainer zu lassen, wurden und werden verschiedene Varianten eingesetzt.

Zu Beginn der Pandemie im letzten Frühjahr, als auch Einzelpaare nicht im Vereinsheim tanzen durften, wurden die Standardturniertänzer beispielsweise mit Videos der Trainer, in denen Übungen für das Wohnzimmer und Grundlagen der Tanztechnik erläutert wurden, bei Laune gehalten, die man sich zuhause zum Nachtrainieren jederzeit anschauen konnte. Für die Discofoxpaare filmten auch Tim und Steffi

mehrere Videos, in denen neues Figurenmaterial und technische Kniffe vermittelt wurden. Nach einem zwischenzeitlichen Aufatmen im Sommer und Herbst, als sogar in begrenztem Umfang fast normales Training möglich war, sind wir zurzeit wieder auf kontaktlose Alternativen angewiesen.

Im Lateinbereich produzieren die mittlerweile seit einiger Zeit als Gasttrainer im TTC etablierten deutschen Vizemeister Artur Balandin und Anna Salita alle zwei Wochen mehrere Trainingsvideos mit theoretischen und praktischen Informationen inklusive einer Hausaufgabe, die als Video an die beiden zurückübermittelt werden kann, um hier auch ein individuelles Feedback zur Verbesserung des eigenen Tanzens zu bekommen. Ergänzend lassen sich die Beiden immer wieder etwas Neues einfallen, zum Beispiel spontane Online-meetings zum Fitness oder Stretching. Für die Standardtänzer schalten sich alle zwei Wochen die Gruppentrainer Isabel Tinnis und Michael Wenger per Gruppen-Videostream ein, um die Paare voranzubringen. Hier wird auch schon mal das Wohnzimmer freigeräumt und zentimetergenau ausgelotet, welche Figuren zwischen Regal und Sofa passen. Aber auch die Teilnahme aus den Räumen des TTC, wo uns immerhin zwei Trainingssäle zur Verfügung stehen, wird nun immer besser möglich, die Installation eines gebäudeweiten WLAN-Netzwerks ist in Arbeit!

Als Ergänzung zum wöchentlichen Gruppentraining gab es vor der Pandemie regelmäßig Wochenendworkshops mit externen Trainern, auch das konnten wir als Live-Videostraining mit Oliver Kästle bereits mehrfach realisieren.

Mit Sebastian Bartels haben wir für die Breitensporttänzer eine tolle Ergänzung zu den Gruppen mit Hans-Jürgen Appel und Hermann Reinecke gewonnen, in kurzen Videos erklärt er einzelne Figuren und kleine Choreographien.

Per Videokonferenz wird nicht nur gemeinsam getanzt. Fitnesstraining mit wechselnder „Gruppenleitung“ durch die Teilnehmer oder auch toll vorbereitet von Anne Kuhls oder ein Spieleabend mit „Stadt/Land/Fluss“ und „Mensch ärgere dich nicht“ lassen sich so durchführen und bieten die Möglichkeit, andere Vereinsmitglieder zumindest virtuell zu sehen und sich gemeinsam zu motivieren.

Natürlich hoffen wir alle, dass Kontaktbeschränkungen und soziale Distanz uns nicht mehr allzu lange begleiten und wir bald wieder gemeinsam unserem Sport und Hobby nachgehen können. So glücklich wir uns schätzen können, überhaupt weiter tanzen zu dürfen, gehört für uns alle auch die Geselligkeit und der Austausch mit anderen Paaren, die über die Zeit für Viele natürlich auch zu Freunden geworden sind, zum Tanzen dazu. Nicht umsonst heißt es „Gesellschaftstanz“! Bis dahin bleibt uns nur, an alle zu appellieren, sich verantwortungsvoll zu verhalten, nicht aufzugeben und

sich auf bessere Zeiten zu freuen. Denn die werden kommen, da sind wir uns sicher. Es grüßt euch mit einem dreifachen „Quick-Quick-Slow!“ - das gelb-weiße Vorstandsteam

Discofox Turniertänzer des PSH erfolgreich beim Love To Dance Festival 2021

Anfang April, riefen Heiko Kleibrink, Präsident des Tanzlehrerverbandes der Professionals, und Dennis Ewert, Ressortleiter Discofox im Deutschen Amateur Turnieramt (DAT), zu einem Discofox-Turnier im Rahmen des 2. Love To Dance Festivals auf. Teilnahmeberechtigt waren alle Tänzer aller Klassen, ob Anfänger oder Profi, Hobby oder Superleague, egal aus welchem Verein oder Verband.

Auf Grund der Corona Pandemie wurde das Turnier diesmal online durchgeführt. Das bedeutet, man brauchte für die Teilnahme als Tanzpaar zwei Videos von seiner eigenen Tanzleistung. Getanzt werden musste nach DAT Turnierregeln u.a. einmal Slow (ca. 90 – 110 Beats per minute (BPM)) und einmal Quick (ca. 111 – 138 BPM). Die Länge eines Videos sollte eine Minute nicht übersteigen und von einer festen Position aufgenommen sein. Videoschnitte waren untersagt.

Diese Einladung nahmen zwei Discofox-Paare des PSH gerne an. Matthias Janssen und Nicole Henschke sowie Detlef Braunschweig und Jaqueline Klöpfer ließen sich diese Chance nicht entgehen, ihr Können auf einem großen Turnier unter Beweis zu stellen.



Nach einer unkomplizierten Anmeldung und der Überweisung von 12 Euro Startgeld pro Paar ging das Training unter Einhaltung aller Hygienevorschriften los. Zum Glück war dies im kleinen Saal des PSH zweimal pro Woche möglich. Doch ohne ihre Discofox-Trainer Tim La Civita und Steffi Beier zu trainieren, war eine ganz neue Erfahrung, die gemeistert werden musste. Jetzt stand man mit dem Partner allein auf der Tanzfläche und musste sich an die vielen Dinge erinnern, die man im Training gelernt hat.

Doch die beiden Paare sind Profis und ließen sich nicht entmutigen. Auch die Musikauswahl klappte recht schnell. Matthias und Nicole entschieden sich für ihre Performance im Slow für Mariah Cary „I want to know what love is“. Hier tanzten sie eine Figurenfolge der dreimaligen Weltmeister Sascha Kai Oltmann und Anica Wenzel nach. Im Quick gab es eine eigene Figurenfolge zu „Sweat“ von Snoop Dogg vs David Guetta. Bei Detlef und Jaqueline wurde es im Slow „Thanks for the Musik“ von Abba sowie im Quick „Evacuate the dancefloor“ von Cascada. Als die Choreos nach 4 Wochen standen (normalerweise braucht man Monate) und die Videos abgedreht waren, wurden diese an das Deutsche Amateur Turnieramt (DAT) gesendet. Hier wurden sie nun von einer professionellen Jury aus Discofox-Wertungsrichtern bewertet und die Tanzpaare wurden in Alters- und Leistungsklassen eingeteilt. Jetzt hieß es noch eine Woche bis zur Live-Siegerehrung warten.

Über 400 Videos von Tänzern aus der ganzen Welt wurden eingereicht. Dies war die einmalige Chance, nicht nur für Discofox-Tänzer, sondern auch für Standard- und Latein-, Salsa- und Urbandance-Tänzer, sich eine persönliche Beurteilung seiner Tanzperformance von erfahrenden Wertungsrichtern ausstellen zu lassen.

Dann war es endlich soweit. Am Samstag, den 1. Mai 2021, verfolgten ca. 300 Zuschauer live via Zoom die Siegerehrungen. Nach fast zwei Stunden Programm, das immer wieder durch kleine Tanzpausen aufgelockert wurde, in denen auch Sarah Latton, Melissa Ortiz-Gomez, Ekaterina Leonova und Michael Hull ihre Glückwünsche den Teilnehmern des Love to Dance Festivals aussprachen und alle anderen Tanzpaare der verschiedenen Tänze ihre Platzierungen bekamen, war nun die Sektion Discofox an der Reihe. Die Spannung war auf dem Höhepunkt, als die Moderatoren die Namen der Tanzpaare auf den vorderen Plätzen verkündeten. Das Beste kommt immer zum Schluss. Dieser Spruch bewahrheitete sich auch hier: Ganz oben auf dem Treppchen, mit einem verdienten Sieg und dem 1. Platz, in der höchsten Klasse, der AK3-M Klasse, standen die PSH-Discofox-Tänzer Det-

lef Braunschweig und Jaqueline Klöpfer. In derselben Leistung und Altersklasse erreichten das PSH-Discofox-Tanzpaar Matthias Janssen und Nicole Henschke einen hervorragenden 5. Platz.



Über diesen Erfolg, der zum großen Teil auf das Konto der PSH-Discofox-Trainer Tim La Civita und Steffi Beier geht, waren die beiden Paare sehr glücklich und so beschloss man sofort die Einladung des DAT zur Landesmeisterschaft im Discofox, am 29. Mai 2021, anzunehmen.

Herzlichen Glückwunsch an alle teilnehmenden Paare sowie ein großes Lob und Dankeschön an alle Beteiligten des Love to Dance Festivals 2021.

Matthias Janssen



An die
Mitglieder der
Abteilung Bridge

Einladung zur Abteilungsversammlung 2021

Liebes Mitglied,
wir laden Sie herzlich ein zur Abteilungsversammlung unserer Abteilung Bridge:

Donnerstag, 2. September 2021 um 15 :30 Uhr

Ort: Vereinsheim im kleinen Saal

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Protokoll der Abteilungsversammlungen
3. Bericht der Abteilungsleitung
4. Bericht der Abteilungskassenprüferinnen
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Vorstandswahlen
7. Wahlen der Delegierten und Ersatzdelegierte
8. Vorstellung Haushaltsplanentwurf 2021/2022
9. Spielbetrieb
10. Beschlussfassung über vorliegende Anträge
11. Verschiedenes

Jeder Antragsberechtigte kann bis spätestens eine Woche vor der Versammlung bei der Abteilungsleitung schriftlich beantragen, dass weitere Anträge nachträglich auf die Tagesordnung gesetzt werden. Zu Beginn der Versammlung wird die Tagesordnung entsprechend ergänzt.

Mit freundlichem Gruß
Bernd Redlich
(Abteilungsleitung)

Das Club-Turnier Bridge beginnt um 16:30 Uhr

Man – oh – Man

Das hatte ich mir doch einfacher vorgestellt, das Anmelden bei BBO vom Deutschen Bridgeverband, um Online diesen Sport auszuüben. Da die persönlichen Treffen im kleinen Saal nicht möglich waren und um das Gelernte nicht ganz zu vergessen, bot sich hier im Internet an, weiter Bridge spielen zu üben. Zu lesen war auch, es sind sogar Bridge Turniere möglich. Doch bevor dieses alles umzusetzen war, stand das Anmeldeformular im Weg. Zunächst die Internetadresse aufrufen – und zack – die erste Überraschung. Alles in Englisch geschrieben. Ah – toll – eine Übersetzung ins Deutsche gefunden. Jetzt also den aufgeschriebenen Schritten folgen. Soweit so gut – wieder im englischen Bereich gelandet. Und nun? Besser erst einmal den Computer ausschalten und es am nächsten Tag wieder versuchen.

Alle bereits gemachten Schritte vom Vortag wiederholen und wie von Zauberhand klappte die Anmeldung. Warum erschließt sich mir allerdings nicht – Technik halt. Jetzt fehlte noch ein gewählter Nickname mit Kennwort und schwupp: angemeldet. Zunächst die Seite von BBO erforschen welche Angebote sich zeigen. Gratis Bridgespielen mit einem Computer ist möglich oder mit dem Partner gegen zwei Roboter zu spielen, die Roboter kann man für eine Woche mieten. Auch Seminare stehen im Angebot, zu einem melden wir uns an. Zum ersten Mal nehme ich an einer virtuellen Veranstaltung teil. So lerne ich die Zoom Einrichtung kennen. Zunächst folgt hier für mich nur ein Zuhören, bis wir von einem Anfänger-Turnier erfahren. Also anmelden, 1,50 bezahlen, um mit anderen Spieler in Kontakt zu treten.

Bei unseren weiteren Turnierteilnahmen findet nun auch die Laptop-Kamera ihre Aufgabe und beim Spielen sehen wir die Gegenspieler. Doch was ist das? Ich sehe mich zwar auf dem Bildschirm und – ich mache Kopfstand. Ach Du liebe Güte – immerhin haben wir so zu Beginn des Spieles immer einen netten fröhlichen Wortwechsel. Die Boards sind vorbereitet, wie im kleinen Saal auch. Unsere Plätze, ich spiele mit Gisela sind gewählt. Mal sitzen wir auf Nord/Süd oder auch auf Ost/West. Wie beim realen Spiel im kleinen Saal heißt es nun Punkte zählen um mit 12 oder mehr Punkten das Bieten zu beginnen. Bald ist der Kontakt gefunden und das Spiel beginnt.

Da wir uns persönlich zum Spielen nicht treffen dürfen, ist dies eine gute Ergänzung Bridge zu spielen. Es bereitet Freude zumal sich bei weiteren Turnieren bekannte Gesichter wieder treffen, die wie wir gern hier bei BBO Bridge spielen.
Gertraude König

Technik Einsatz beim Bridge

Die Technik, der sogenannte Bridge Mate, ein hochwertiger kleiner Computer, zieht nun zu allen Club-Bridge Turnieren ein. Er liegt auf jedem Tisch an dem vier Spieler sitzen, so dass die Ergebnis-Eingaben zukünftig nicht mehr auf dem Papier geschrieben werden, sondern direkt in das kleine Gerät getippt. Dieses übermittelt sofort alle gespielten Boards an den Computer, der nach Ende der gespielten Runden so das umgehend das Ergebnis allen Teilnehmenden mitgeteilt werden kann. Auch als Papiausdruck.

Natürlich bedarf es einige Übungseinheiten bis der Bridge Mate den Ergebniszettel ersetzt. Eingegeben werden nach dem Mischen alle 52 Spielkarten auf Nord, Süd, West und Ost. Sobald dies vom Nordspieler erledigt ist, beginnt per Biet-Karten die Reizung bis zum Endkontrakt. Zum Beispiel 4 PIK. In dieser gespielten Runde muss der Alleinspieler 10 Stiche erzielen. Nach jedem gespielten Board trägt wieder der Nordspieler das Ergebnis in den Bridge Mate ein, ebenso die ausgespielte Karte und ob eine Achse in Gefahr spielt. Gefahr bei erfülltem Kontrakt bedeutet, bei erreichten Punkten bekommen die Spieler eine Zusatz-Prämie.

So klein dieser Bridge Mate auch ist, im Übrigen wird er bei Wettkämpfen wie der Bundesliga, Landesliga, Weltmeisterschaften ect. ebenfalls eingesetzt, steckt ein kleiner Computer in ihm. Dieser übermittelt sofort die Ergebnisse an den dafür vorgesehenen Rechner. Nachdem nun alle Boards an den Nachmittagen gespielt sind, erfahren die Teilnehmenden schnell ihr Ergebnis und welchen Platz sie belegen. Damit entfällt die etwas längere Wartezeit bei der manuellen Eingabe.

Obwohl hier auch, wie fast überall, gibt es unterschiedliche Ansichten. Bei der längeren Wartezeit plaudern die Spieler noch über die gespielten Runden oder erholen sich bei einem frischen Getränk. Wünschenswert ist, auch mit Einsatz des Bridge Mates, bleiben diese netten Zusammenkünfte bestehen.
Gertraude König





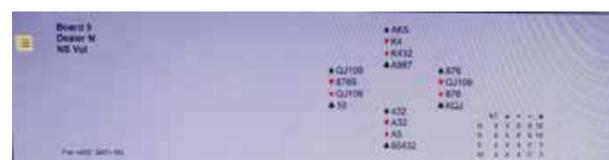
Spiele Training Online

In Zeiten wie diesen, die sich ganz allmählich wieder normalisieren, fand das Bridge Training im Internet statt. Anders ist es – und Schade, das wir uns nicht persönlich treffen dürfen. Doch um das Gelernte nicht ganz zu vergessen, treffen wir uns virtuell im Internet. Mit dabei Bernd Redlich. Seit 2017 drücken wir bei ihm die Schulbank, um die Regeln dieses faszinierenden Kartenspieles zu lernen und zu vertiefen.

Die Boards sind, wir bei den persönlichen Treffen im kleinen Saal, sortiert. Redlich reserviert an den Wochenenden immer für vier Spielerinnen einen Tisch und setzt uns auf Nord/Süd oder Ost/West. Der Computer erledigt das Mischen der Karten und verteilt sie auch. Nun gilt es Punkte zählen. Mit 12 oder mehr Zählern klickt der Teiler auf sein Biet -Gebot. Dies sehen alle am Tisch, denn nun hat die nächste Spielerin die Möglichkeit in der Gegenreizung ein Gebot abzugeben. Dies geht solange hin und her bis ein Endkontrakt, zum Beispiel 4 Couer (Herz), gefunden ist. Wer Coeur als erstes gebotet hat, wird zum Alleinspieler und die Spielerin links klickt auf ihr Ausspiel. Danach drehen sich wie von Zauberhand die 13 Spielkarten vom Dummy herum. Für drei Spielerinnen sichtbar. Schon runzelt der Alleinspieler die Stirn, denn sein Ziel ist es 10 Stiche zu erzielen. Er entwickelt einen Spielplan – oft nicht ganz so einfach. Und zack – Fehlentscheidung – der Gegner kassiert den Stich und gleich drei weitere hinterher.

Bernd Redlich beobachtet die Züge seiner Schützlinge sehr genau. Per Chat macht er uns sofort auf den gespielten Fehler aufmerksam. „Du musst hier den Schnitt versuchen oder vergiss nicht, das Spiel in die Gabel“ Oder: „hast du bemerkt, die Treff 9 war hoch gespielt, das war dein neunter Stich.“ Und – leider nur acht Stiche erzielt. In der Regel spielten wir 12 oder 15 Boards mit dem guten Vorsatz: „üben, üben und nochmals üben“, dann klappt es am nächsten Wochenend-Spieltag sicher mit dem Erfüllen des Kontraktes. Als Fazit bleibt: es machte viel Spaß und wir freuen uns auf die persönlichen Treffen im kleinen Saal.

Gertraude König



Schon Lorient sagte: „Ein Leben ohne Bridge ist möglich, aber sinnlos!“



„O’zapft is!

Unter diesem Motto planen wir am Samstag, 3. Oktober 2021 ein norddeutsches Oktoberfest. Beginn: ab 15:00 Uhr
Ort: Vereinsgaststätte mit Terrasse
Wünschenswert wäre eine entsprechende Garderobe, ist aber keine Pflicht.

Anmeldungen bis zum 30.09.2021 gern an:
Erika Scholz
E-Mail: erikascholz@t-online.de



Rad-Tour

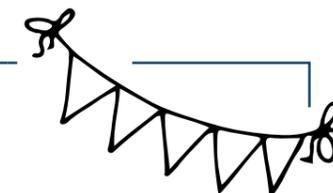
Endlich dürfen wir zusammen mit dem Fahrrad starten.

Unsere erste Tour findet statt am Samstag, 18.09.2021
Beginn: um 11:00 Uhr
auf dem Parkplatz am Vereinsheim



Die genaue Strecke ist noch in der Planung, soll aber ca. 40 km umfassen. Nach der Tour freue ich mich noch auf ein geselliges Zusammen sein in der Vereinsgaststätte. Nun hoffe ich auf sommerliches Wetter und freue mich auf eine rege Teilnahme. Meldet Euch/Sie sich bitte bis zum 16.09.2021 an bei Erika Scholz
E-Mail: erikascholz@t-online.de

Sommerfest



Liebe Postsportler, da aufgrund stark gesunkener Coronazahlen wieder Zusammenkünfte stattfinden dürfen, haben wir uns entschieden, am Samstag, 27. August 2021 ein Sommerfest zu veranstalten. Beginn: ab 15.00 Uhr
Ort: Vereinsgaststätte und Terrasse
Essens-Angebot: deutsch-asiatische Grillbüffet
Auf Euer/Ihr Kommen freuen sich das Organisationsteam und unser Wirt Mario

Anmelden bitte bis 2008.2021 bei Erika Scholz
E-Mail: erikascholz@t-online.de

An die
Mitglieder der
Abteilung Bridge

Einladung zur Abteilungsversammlung 2021

Liebes Mitglied,
wir laden Sie herzlich ein zur Abteilungsversammlung unserer Abteilung Fit & Vital:

Mittwoch, 4. August 2021 um 19 :30 Uhr

Ort: Vereinsheim

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Protokoll der Abteilungsversammlung
3. Bericht der Abteilungsleitung
4. Bericht der Abteilungskassenprüferinnen
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Vorstandswahlen
7. Wahlen der Delegierten und Ersatzdelegierte
8. Vorstellung Haushaltsplanentwurf 2021/2022
9. Beschlussfassung über vorliegende Anträge
10. Verschiedenes

Jeder Antragsberechtigte kann bis spätestens eine Woche vor der Versammlung bei der Abteilungsleitung schriftlich beantragen, dass weitere Anträge nachträglich auf die Tagesordnung gesetzt werden. Zu Beginn der Versammlung wird die Tagesordnung entsprechend ergänzt.

Mit freundlichem Gruß
Matthias Reckel
(Abteilungsleitung)



Geburtstag

Allen Geburtstagskindern gratulieren wir herzlich und wünschen Ihnen 12 Monate Glück, 52 Wochen Zufriedenheit, 365 Tage voller Freude, 8760 Stunden ohne Stress, 525.600 Minuten Frohsinn und 31.536.00 Sekunden Mit der Familie und Freunden. Kurzum: ein unvergleichliches Jahr!

Bild: © Adobe.stock.com/Marta Sher



Stadtradeln

Im Juni fand wieder das beliebte Stadtradeln der Region Hannover statt. Teilnahme als Einzelperson oder als Team sind möglich. Es gilt dabei viele Kilometer zurück zulegen und Gutes für das Klima und sich selbst zu tun.

Insgesamt traten 426 Teams an und insgesamt 20028 Radler in die Pedale, darunter auch Sportlerinnen und Sportler vom Postsportverein Hannover (PSH).

Am 22. Juni belegten die Radsportler (PSH) Platz 59 mit gemeinsam gefahrenen 3974 Kilometern (KM). Nach dem Ende des Stadtradelns erreichen die PSHler Platz 198 mit 5137 Kilometern. Das bedeutet pro Kopf legten sie 321 km zurück.

In der Teamwertung führt zum Ende der Veranstaltung mit genanntem Datum die Diakovere mit 68.457 km. Erfreulich zu sehen, dass die Gesamtleitung nach Benden bei 3 871 543 km liegt. Daher Glückwunsch an alle Teilnehmenden.

Was ist Stadtradeln?

Hier handelt es sich um einen Wettbewerb der 21 Tage im Juni andauert. Ziel ist es möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurück zu legen. Ob die Teilnehmer nun jeden Tag radeln oder unregelmäßig, z. B. einmal in der Woche, ist fast egal, denn jeder Kilometer zählt in diesen 21 Tagen. Auch Preise locken, wobei der alleinige Gewinner in dieser Zeit die Natur ist. Die Teilnehmer werden zu Beginn der Veranstaltung in Gruppen eingeteilt. Unter anderem die Fahrradaktivsten oder Kommunen mit den meistgefahrenen Kilometern sowie die beste Newcomer-Kommune. Außerdem gibt es noch die Kategorie Stadtradler Star.

Zu den Preisen zählen: Fahrradtaschen, Dienstpedelecs für die Gewinner Kommune oder das Edelfahrrad für den/die Stadtradler Stars um einige zu nennen.

Termine

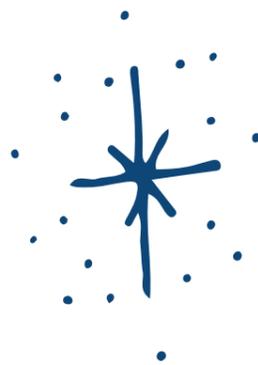
- 04.08. Abteilungsversammlung Fit & Vital im Vereinsheim um 19:30 Uhr
- 23.08. bis 27.08. Sommer-Ferienecamp jeweils von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- 27.08. Sommerfest für alle Mitglieder vom PSH; Beginn ab 15:00 Uhr
- 02.09. Abteilungsversammlung Bridge im kleinen Saal um 15:30 Uhr
- 02.09. Clubturnier Bridge im kleinen Saal um 16:30 Uhr
- 05.09. Regionsentdeckertag
- 11.09. Delegiertenversammlung um 10:00 Uhr im Großen Saal
- 12.09. Special Olympics auf der Tennisanlage
- 12.09. Sommerbiathlon der Abteilung Schießen
- 18.09. Fahrrad-Tour ; Treffen um 11:00 Uhr auf dem Parkplatz am Vereinsheim
- 03.10. Oktoberfest für alle Mitglieder; Beginn ab 15:00 Uhr



Rätselspaß

aus der Abteilung

Schießen



Drei Cowboys sitzen auf einem Zaun. Fragt der erste: „Wieviel ist eigentlich 8 mal 8?“ Sagt der Zweite „63“. Daraufhin nimmt der dritte seinen Revolver und erschießt den zweiten. Der erste entrüstet sich: „Warum hast du ihn erschossen?“

„Er wusste zuviel!“



Sprücheklopfer

Heißt es eigentlich „Jeder Gang macht schlank.“ oder „Jeder Gang macht krank“?



Aua!!!

Kommt ein Dalmatiner im Supermarkt an die Kasse. Fragt die Kassiererin: „Sammeln Sie Punkte?“



Aua!!!

Woran liegt es, wenn ein Mann eine Schraube locker hat?

...
Dann liegt es meistens an der Mutter.

Dann war da noch...

... der Knirps, der am Samstag mit seinem Papa im Getränkemarkt einkaufen ging. „Schau mal, Papa! Da ist der Mann vom Umweltschutz.“ „Wie bitte?“ fragt der Papa.

„Ja der kommt immer zu uns nach Hause, wenn du auf Arbeit bist und fragst, ob die Luft rein ist.“

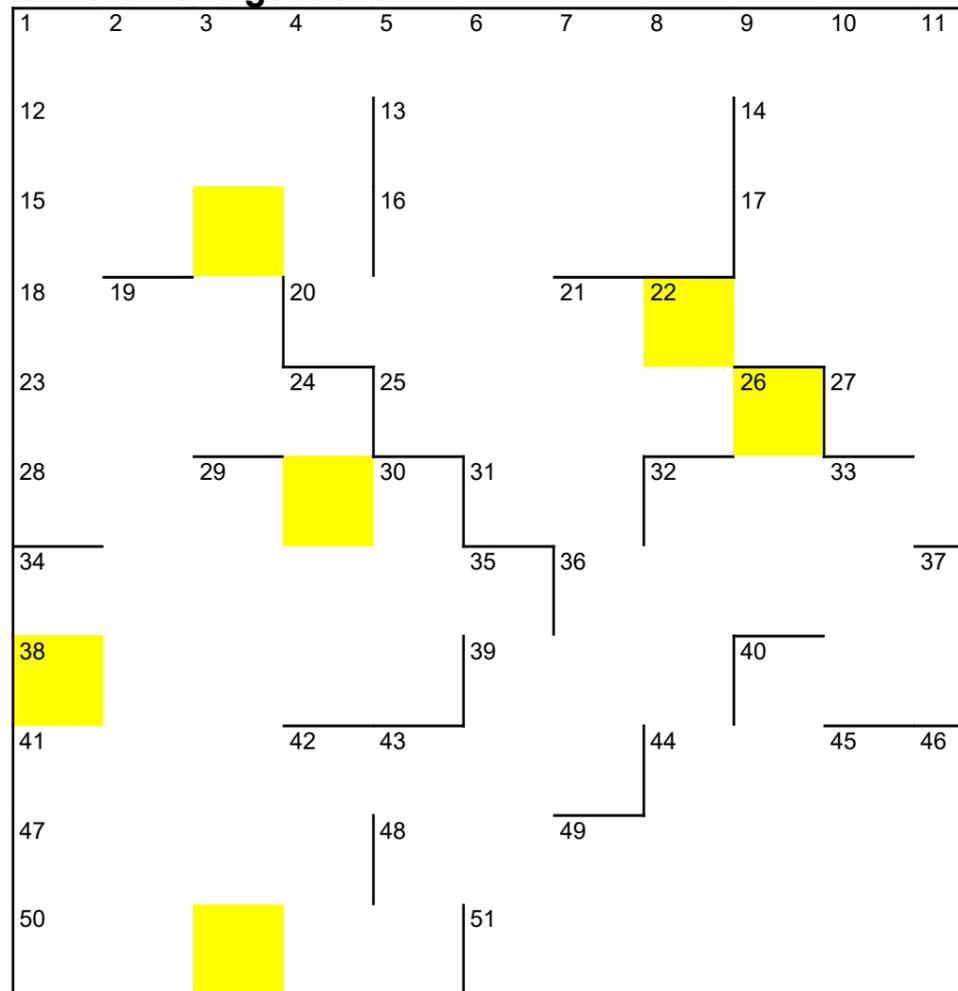
Welchen Begriff suchen wir?

Was haben die Sportarten Tennis, Bridge und Fußball gemeinsam?

Beim Tennis spricht man davon, wenn man den Ball am Gegner vorbeispielt, sodass er ihn nicht kriegen kann, er aber trotzdem noch im Feld landet. Beim Fußball ist es ein Weiterspiel des Balles an einen besser postierten Mannschaftskameraden. Manchmal spricht man auch von einem freien Raum, in den gespielt wird und sein Teamkollege muss den Ball erst „erlaufen“, manchmal auch als steil bezeichnet. Beim Bridge ist es eine Ansage, die kein Gebot beinhaltet, das man mittels einer grünen Karte abgibt.

Welchen Begriff suchen wir?

Um die Ecke gedacht



markierten Felder ergeben eine Abteilung unseres Sportvereins.

Waagrecht: 1. Gegenteil von Res Publica 12. ehemals bekannter Schwede; so nannten ihn seine Freunde 13.. was das Kapitel dem Roman, ist die Strophe dem 14. Nicht Hüh, sondern? 15. Die gibt's nicht nur im Musikunterricht 16. Vorname des Normalverbrauchers 17. digital? Nein, die die lügte 18. bestimmte Artikel, sterben in England 20. Macht nix 23. Was hat die Speiche mit einem verkürzten Frauennamen zu tun? 25. verlängerte Schlangenfische geben Stadt in Württemberg 27. sieht man auf Schalke an vielen Autos 28. weites Feld in Südamerika 31. wo .de für Deutschland steht steht für Ghana 32. heißt so, aus was es ist 34. steht hinter Wetter, Zeit und Mantel 36. „How many roads ...?“ fragte einst dieser Bob 38. Asiat im Kindergarten 39. was dem Bop der Bee, ist dies dem Hop 40. nicht schlecht, dieser Hof! 41. mit was in 27 waagrecht die Arbeit vergütet wird 44. So ergänzt man in Bad Hersfeld mit einem E zu einer Backzutat. 47. Zahlungsmittel im neuen Rom 48. die Reifere hat alles, was er ist. 50. hält zusammen mit dem Getränk sprichwörtlich Leib und Seele zusammen 51. Fehlt dem Zähler, damit es ein Bruch wird

Senkrecht: 1. findet man in Bergen und in Venedig 2. Basta rückwärts auf Spanisch 3. Auf „How do you do?“ „Oh, well“ antwortet man an der Rezeption vom ... 4. biologische Außenhülle mancher alter Villen 5. Frau im Silonager 6. passt hinter nach und vor Essen und Schlaf 7. braucht man im Restaurant nicht zu bestellen 8. mit nis wird der Mann erst schön 9. Unterhaltung im Schatten 10. steht groß vor brot und klein vor süß 11. mehrstöckige Tischdekorationen ohne Skatwort 19. wo Springfield Hauptstadt ist 21. gemäß der deutschen Industriennorm? 22. sieht man an Herzbergs Autos 24. Vogel auf Papier 26. Die Abkürzung der Neptune Orient Lines kennt man auch in Görlitz 29. Lale ohne on ist Thomas 30. Der Sänger Johannes? Kein Ding! 32. Der Bindestrich ist ein Schweizer Rapper 33. Diese Hessische Landschaft; hat die Wette verloren. 34. sprichwörtlich: Wo so einer ist, da ist auch ein anderer 35. Es gibt ihn als Hoch, Ober, Mittel und Nieder. 37. abgekürzter Bibelteil 40. Wer ist ...e groß? 42. schnodderige Nachfrage 43. Finden Sie einen unbestimmten Artikel und lassen Sie ein Tierprodukt weg! 45. Märchenhaftes aus dem Kaffeesatz. 46. Englischer Irrtum ohne oder.

Vorsicht Diebstahl und Fahrerflucht

Leider haben wir in den vergangenen Tagen zwei schmerzliche Vorfälle am PSH Gelände gehabt. Beim ersten Vorfall handelt sich um einen Einbruch und eine eingeschlagene Fensterscheibe auf dem Parkplatz. Bitte daher keine Taschen oder Wertsachen im Auto lassen!

Beim zweiten Vorfall handelt es sich um ein Delikt der Fahrerflucht. Leider wurde ein Auto unseres Mitglieds angefahren und vom Täter keine Spur.

Da der Schaden ein wenig schlimmer ist, müsste man eigentlich was gehört haben. Der Unfall hat sich am Mittwoch zwischen 18:55 Uhr und 20:45 Uhr ereignet. Hinweise oder Zeugenaussagen bitte an info@psh-bult.de

Reifenprofi
Service GmbH



Aktion
Nur für PSH-Mitglieder!
Mit diesem Gutschein:
10 % Prozent Rabatt
auf alle Dienstleistungen
beim Reifenprofi.
Hildesheimerstr.58
30169 Hannover
Tel. 0511-883070
Einfach QR-Code scannen
(z.B. kostenlosen NeoReader)
und direkt verbinden.

P3
ASSEKURANZMAKLER
GMBH

Präsenzstr. 3, 30159 Hannover * 0511-494061 * info@p3assuranz.de

Unabhängigkeit ist unser wertvollstes Gut.

steiner

ANSPRECHPARTNER

ABTEILUNGEN

Basketball	Emlyn Goronczy	basketball@psh-bult.de
Bridge	Bernd Redlich	bridge@psh-bult.de
Fit & Vital	Matthias Reckel	fit@psh-bult.de
Fußball	Holger Jacobi	fussball@psh-bult.de
Schießen	Ralf Jaep	schiessen@psh-bult.de
Schwimmen	Torsten Runge	schwimmen@psh-bult.de
Ski	Heike Müller	ski@psh-bult.de
Tanzen	Simone Welge	tanzen@psh-bult.de
Tennis	Daniel Fraatz	tennis@psh-bult.de
Tischtennis	Dieter Kukowski	tischtennis@psh-bult.de
Turnen	Raquel Goronczy	turnen@psh-bult.de
Volleyball	Elke Radau	volleyball@psh-bult.de
Inklusions-Abteilung	Giuliana Ebel	inklusion@psh-bult.de

Redaktionsschluss 2021

Am 12.11

RÄTSEL AUFLÖSUNG:

Lösung „Welchen Begriff suchen wir?“:
Pass

G	E	H	E	I	M	S	A	C	H	E
O	L	O	F	L	I	E	D	H	O	T
N	O	T	E	O	T	T	O	A	N	A
D	I	E	U	N	T	A	E	T	I	G
E	L	L	E	A	A	L	E	N	G	E
L	L	A	N	O	G	A	H	O	R	N
W	I	N	T	E	R	D	Y	L	A	N
I	N	D	E	R	H	I	P	G	U	T
L	O	E	H	N	E	N	H	E	F	E
L	I	R	A	E	I	F	E	R	E	R
E	S	E	N	N	E	N	N	E	R	

Lösung: TENNIS



PSH ANSPRECHPARTNER

Vereinsanlage

Postsportverein Hannover e.V., Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover,
Tel. 0511-814481, Fax. 0511-814512
Email: info@psh-bult.de / www.psh-bult.de / Facebook: PSH Bult e.V.

MITGLIEDER DES VORSTANDES

Vorsitzender	Sascha Wichert	s.wichert@psh-bult.de
Stellv. Vorsitzender	Uwe Kehler	u.kehrer@psh-bult.de
Bereich Stadt	Dag Siebert	d.siebert@psh-bult.de
Bereich Schriftführerin	Ina Bunte	i.bunte@psh-bult.de

GESCHÄFTSSTELLE

Geschäftsführer	Sascha Wichert	s.wichert@psh-bult.de
Unterstützung der Geschäftsstelle	Ralf Jaep	r.jaep@psh-bult.de
Mitgliederbetreuung	0511-814481	Mo. und Mi. 9-13 Uhr
Geschäftszeiten	Di. 9-13:00 Uhr und Do. 9-13:00 Uhr und je nach Terminabsprache	

Anzeigen: Geschäftsstelle PSH, Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
Häufigkeit: Quartalsweise, Auflage 1000 / Preis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten
Versand: Citipost GmbH, Lilienthalstraße 19, 30179 Hannover
Redaktion: Gertraude König, Bernd Redlich, Helmut Böttcher, redaktion@psh-bult.de
Layout: Cityglow Hannover (Magdalena Barge) www.cityglow.de

Deutschlandweit

... bis nach Kleinkleckersdorf.



Die CITIPOST stellt Ihre Post deutschlandweit zu. Zuverlässig und deutlich preisgünstiger als die Deutsche Post AG. CITIPOST-Briefmarken erhalten Sie bei Penny und in unseren Service Points. Unser Service für Geschäftskunden: Wir holen Ihre Post auch ab, sprechen Sie uns an.

CITIPOST