



PSH NACHRICHTEN

Der Verein im Herzen der Bult

EINLADUNG

Delegierten-
versammlung

Neue Kinder- kurse

ab April 19

**Mitarbeit und
Mitgestalten
- jetzt bist
Du gefragt!**



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 MITGLIEDER, LIEBE SPORTSFREUNDE DES PSH,

ich hoffe Sie sind alle gut in das neue Jahr gestartet. Ich habe die Feiertage genutzt, um mir wieder einmal die Möglichkeit zu geben, vergangenes zu reflektieren und neues anzustreben. Mit den Vorsätzen ist das ja immer so eine Sache. Aus diesem Grund spreche ich gerne von Zielen.

Ziele für den Verein sind eine weitere Schaffung von Mitglieds- und Sportangeboten, aber auch das Thema Geselligkeit wieder mehr in den Vordergrund zu stellen. Wir als Verein haben die wunderbare Möglichkeit Jung und Alt, aber auch finanzschwach und finanzstark zusammen zu bringen. Für beide Seiten gibt es meiner Meinung nach nur Gewinner/innen. In Zeiten der Digitalisierung vielleicht das richtige Zeichen als Sportverein auf sich und seine Angebote aufmerksam zu machen.

Auf was können sich unsere Mitglieder in naher Zukunft freuen? Auch hier haben wir uns Ziele für 2019 gesetzt. Die Optimierung der Mitgliederverwaltung ist ein besonderer Schwerpunkt. Hier wird es im Frühjahr 2019 auch personelle Veränderungen, sowie eine neue Verwaltungssoftware mit eigenem Mitgliederbereich geben. Ebenfalls verbessern, möchten wir die Kommunikation nach innen und außen. Newsletter und Gespräche werden vermehrt stattfinden. Die Außendarstellung ist ebenfalls ein erklärtes Ziel. Auch die Beendigung des Projekts „neue Homepage PSH“ wird spätestens im April abgeschlossen sein.

Eine Herzenssache ist weiterhin der Aufbau der neuen Kindersportabteilung. Ab April starten hierzu neue PE-KiP Kurse, Kanga Training und Kinder Yoga. Außerdem wollen wir mit dem Kids Club Fußball und Kids Club Tennis weitere Angebote schaffen.

Ab Juli hoffen wir dann mit der Musterturnschule Hannover auch eine Turnabteilung im PSH begrüßen zu können.

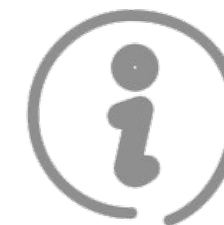
Für all diese Ziele braucht es allerdings Menschen, Mitglieder, Übungsleiter/innen, Visionäre und Mitmacher/innen. Jedes Mitglied, dass sich nun angesprochen fühlt ist hiermit herzlich eingeladen dabei zu sein, dem Standort Hannover Bult ein sportliches Gesicht mit dem Namen PSH zu geben.

Ich freue mich nun auf tolle Gespräche in 2019 und wünsche nun allen Mitgliedern und Freunden des PSH eine tolle Osterzeit und einen sonnenreichen Frühlingsanfang.

Mit herzlichen Grüßen
 Sascha Wichert
 – Vorsitzender –

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	03
PSH Aktuell	04
Einladung Delegiertenversammlung	05
Stellenangebote: Wie kann ich mitmachen?	06
Der PSH stellt sich vor	07
Neues Kursangebot: PEKiP – darf ich mich vorstellen?	08
Berichte aus den Abteilungen	09
PSH Mitgliederevent: Wandern	17
Esports	20
Kurt Weber Stiftung	21
Präventionskurse beim PSH	22
Termine 2019	23
Sportangebote	24
Ansprechpartner Abteilung	26
Ansprechpartner Verein	27



DER PSH ERSCHEINT IN EINEM NEUEN DESIGN

Pünktlich zum Frühlingsbeginn erstrahlt der PSH in neuen Farben. Der frische Auftritt ist nun bereits auf den ersten Flyern, auf der künftigen Homepage und dem neuen Briefpapier zu finden.

Wir danken Christin Aulich für die tolle Ausarbeitung und freuen uns auf noch ganz viele tolle Projekte zusammen.

Intensivierung der Zusammenarbeit mit der IGS Südstadt

Durch den Wegfall der Sporthallen in der IGS Südstadt wird künftig der Sportunterricht der IGS Südstadt auf unserer Sportanlage stattfinden. Wir freuen uns nun auf eine bessere Auslastung unserer Anlage am Vormittag und erhoffen uns auch hiermit besser wahrgenommen zu werden in Hannover.

Neue Übungsleiterinnen im PSH

Mit Asta Mazeliene haben wir seit letztem Jahr eine neue Übungsleiterin für den Bereich Yoga. Künftig wird sie auch die Kinder Yoga Stunden anleiten.

Außerdem haben wir mit Ute Stautmeister eine neue Step Aerobic Übungsleiterin gefunden. Nach dem Weggang von unserer langjährigen Übungsleiterin Veronika Algaier, haben wir den erhofften Ersatz gefunden. Wir danken auch an dieser Stelle Veronika Algaier für die langjährige tolle Zusammenarbeit.

Mit Annika Rosenberger haben wir eine neue Übungsleiterin für unsere PEKiP Kurse ab April 2019. Eine genaue Vorstellung finden Sie auf Seite 6.



REHA Kurse beim PSH

Durch die Zusammenarbeit mit der Sophienklinik haben wir seit Januar nun einen Reha Kurs Yoga, sowie einen Reha Kurs Bewegung bei uns im Hause.

Geschäftszeiten in den Osterferien 2019

In den Osterferien wird die Geschäftsstelle vom 9. April 2019 bis 18. April 2019 geschlossen sein. Die neuen Öffnungszeiten sind Dienstag und Donnerstag von 9:00 bis 13:00 Uhr.

PSH Übungsleiter/innen Abend ein voller Erfolg

Am 1. März hat der Verein sich bei seinen Übungsleiter/innen für die tolle Arbeit im letzten Jahr bedankt. Insgesamt sind 18 ÜL aus beinahe alle Abteilungen der Einladung zu unserem Kooperationspartner Bowling World gefolgt und haben einen tollen Abend auf der Bowling Bahn verbracht. Wir werden diese Art der Wertschätzung nun jedes Jahr machen.

PSH sozial

Unsere Tischtennisabteilung hat Materialien an die ping pong Piraten gespendet. Dies ist eine Organisation die alte, gebrauchte Utensilien sammelt, um sie dann nach Afrika zur weiteren Verwendung zuschicken! Danke an alle beteiligten und Spender für diese tolle Aktion.

An alle Mitglieder des Vereins Hannover, März 2019

EINLADUNG zur ordentlichen Delegiertenversammlung 2019

Sehr geehrtes Mitglied,
unserer ordentliche Delegiertenversammlung 2019 findet statt am:
Dienstag, den 14. Mai 2019 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) Genehmigung des Haushaltsplans
- h) Verschiedenes
 - a. Anträge
 - b. Mitgliederverwaltungsprogramm Sewobe
 - c. Hannoversche Musterturnschule

Jeder Antragsberechtigte kann bis spätestens eine Woche vor dem Tag (7. Mai 2019)

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





Wie kann ich mitmachen? JETZT BIST DU AN DER REIHE

Ein Verein wie unserer lebt von der Mitarbeit. Aktuelle Mitgliedsbeiträge können nur gehalten werden, wenn es ehrenamtliche Kräfte und Menschen gibt, die sich für das Gemeinwohl einsetzen. Was heißt eigentlich Ehrenamt in einem Sportverein heute?

Mit dieser Frage beschäftige ich mich seit Beginn meines Ehrenamts vor 20 Jahren fast täglich. Auffällig ist ein Rückgang des Engagements im Verein. Auffällig ist aber auch, dass viele bereit sind zu helfen. Was fehlt nun also? Eine projektbezogene Arbeit? Detaillierte Beschreibungen zu den Aufgaben? Eine direkte Ansprache?

Wir als PSH möchten mit diesem Aufruf an alle Mitglieder, Eltern, Übungsleiter/innen und Freunde des PSH dazu aufrufen mitzumachen.

Denn Engagement in einem Verein macht Spaß und ist viel besser als man es oft hört. Warum soll ein Ehrenamt beim PSH anders sein? Ganz einfach. Wir zwingen niemanden zur Mitarbeit, möchten aber die Vorteile für alle aufzeigen.

Für mich sind die größten Motivatoren z. B.:

- Aktive Mitarbeit und Gestaltung in der Vereinsarbeit (Beiträge, Kursangebote, Events, uvm.) in welchem Bereich kann man sich ansonsten so frei einbringen
- Das schöne Gefühl etwas Sinnvolles für andere Menschen zu machen. Wer kennt nicht das Gefühl, etwas Wertvolles in seinem Leben machen zu wollen? Die Möglichkeiten im Verein sind hier unbegrenzt.
- Den Austausch zwischen Jung und Alt zu fördern. Gerade in der heutigen Zeit (Digitalisierung) ist die direkte Kommunikation eine wunderbare Möglichkeit Menschen in der Realität kennen zu lernen, miteinander zu sprechen und sich auszutauschen

Da uns das Thema so wichtig ist, laden wir zu einem Workshop mit dem Thema „Engagement im PSH – das lohnt sich“ am Fr., den 10. Mai ab 18:00 Uhr ein. Ziel des Workshops ist eine Engagementberatung, sowie das Erarbeiten von möglichen Bereichen. Anmeldungen gerne per Email an info@psh-bult.de

Hier ein paar Bereiche, wo wir aktuell Unterstützung bräuchten.

Bereich: Social Media

als Textschreiber und Fotosammler

Bereich: Gestaltung

eines PSH Newsletters als Designer, Journalist, Fotograf

Bereich: Mithilfe

bei den PSH Nachrichten als Lektor, Gestalter, Fotograf, Ansprechpartner/in für Kooperationspartnerbetreuung etc.

Bereich: Hausmeister

mit handwerklichem Geschick

Bereich: Betreuung

Tennispunktspiele im Mai und Juni

Bereich: Fundraising

Geldmittel besorgen – Projekte ins Spiel bringen

Bereich: Eventmanager/in

für Mitgliederevents und

Bereich: Kinder- und Jugendbetreuer/in

Bereich: Übungsleiter/in für unser Kindertrainingszentrum

Bereich: Projektleiter/in

Integration durch Sport

Bereich: Kursverwalter/in uvm.

EIN VEREIN STELLT SICH VOR...



Arne Wulff

Warum bist Du der PSH?
...weil mir Bewegung Spaß macht.

Du in fünf Wörtern?
Zuverlässig, ausgeglichen, gesundheitsorientiert, respektvoll, offen

Was für ein Sport-Typ bist Du?
Ich bin ein naturbegeisterter und ausgleichender Sport-Typ, deshalb laufe und tanze ich gerne.

Welche Gabe hättest du gerne?
Ich wünschte ich könnte zaubern.

Was unternimmst du am liebsten mit deinen besten Freunden?
Am liebsten gehe ich tanzen.

Worauf könntest Du gut verzichten?
...auf Anwendung von Gewalt.

Wenn Du einen Wunsch für den PSH frei hättest?
....dann würde ich ihn dem PSH schenken.

Welche Songs dürfen auf einem MP3 Player bei Dir nicht fehlen?
Keine bestimmten Songs, ich höre quer durch den Garten....



Annika Rosenberger

Ich heiße Annika Rosenberger und bin 42 Jahre jung, verheiratet, und habe zwei Kinder. Meine beruflichen Schwerpunkte habe ich mit dem Studium Erziehungswissenschaften (Frühe Kindheit, Erwachsenenbildung) und dem Abschluss Dipl.Päd. gesetzt. 2004 habe ich die Ausbildung zur PEKiP-Gruppenleitung gemacht, und leite seitdem Kurse als selbständige Kursleitung u.a. in Familienbildungseinrichtungen Außerdem bin ich tätig im Bereich Sexualpädagogik mit Mädchen und Frauen.

„Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie Menschen als Familie zusammenwachsen und freue mich jedes Mal, wenn ich sie dabei ein Stück begleiten darf.“

Jetzt freue ich mich auf den neuen PEKiP Kurs im PSH ab dem 30. April 2019 und viele tolle neue Erfahrungen.

Unterstützen Sie unsere Stiftung

Kurt-Weber-Stiftung
Elsbeth Roske
Vorsitzende der Kurt-Weber-Stiftung

Das Konto für Spenden und Beiträge:
Kurt-Weber-Stiftung
IBAN: DE 91 2509 0900 3560 1206 03
BIC: GENODEF1P09
PSD-Bank Hannover

WAS IST EIGENTLICH PEKIP?



PSH BULT **PSH-Bult.de**
Im Herzen der Bult.

PEKiP
Neue Kurse ab April!

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Ihr als Eltern möchtet Euer Kind in dieser Zeit angemessen begleiten und habt selber einige Fragen. In der PEKiP-Gruppe hat Euer Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen.

Und Ihr könnt im Austausch mit anderen Eltern und der GruppenleiterIn von- und miteinander lernen. Ihr bekommt Antworten, Anregungen und Unterstützung.

PEKiP begleitet Euch und Euer Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt:

- Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen.
- Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.
- Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der GruppenleiterIn.

Aus diesen Gründen haben wir uns als PSH dazu entschieden, dieses Angebot in unsere Palette mit aufzunehmen.

Los geht es am 30.04.2019
1. Kurs: 09:00 bis 10:30 Uhr
(Kinder geboren Dez. 2018 / Januar 2019)
2. Kurs: 10:45 bis 12:15 Uhr
(Kinder geboren Okt. 2018 / Nov. 2018)
Preis: 120,00 € pro Kurs und Teilnehmer/in
Anmeldungen unter info@psh-bult.de



Unsere Tänzer mit Spass und Leistung auf Landesebene ganz vorne mit dabei

TTC beim Niedersachsenpokal 2019

(MP) Jedes Jahr im Januar lädt der Niedersächsische Tanzsportverband zum Niedersachsenpokal ein, dem „Familienfest des NTV“. In großem Rahmen wird hier zelebriert, wie vielfältig der Tanzsport in unserem Bundesland ist. Von Standard- und Lateintanzen, Jazz & Modern Dance bis zu Formationstanzen und mehr.

Ausrichter war in diesem Jahr der TSC Gifhorn, der in die geräumige Stadthalle einlud. Auch zahlreiche gelb-weiße Paare reisten am 26. Januar an und informierten sich zunächst über ihre „Farbe des Tages“. In drei Teams – gelb, blau und rot – wird beim Niedersachsenpokal ein Turnier getanzt. Anders als bei regulären Sportturnieren geht es hier aber vor allem um den Zusammenhalt als Mannschaft und weniger um Wertungen, Ehrgeiz und Konkurrenz. Die Verteilung der Leistungs- und Altersklassen in den drei Teams ist etwa gleich und die Runden im Turnier werden entsprechend eingeteilt.

Ausgestattet mit Schärpen der Teamfarbe oder auch Hüten und bunten Federboas stürmten die TTC-Paare das Parkett und genossen den Abend. „Hier herrscht eine ganz andere Atmosphäre als bei Sportturnieren. Alle tanzen gelöst und ohne die Verbissenheit, die sonst oftmals zu beobachten ist“, freute sich auch NTV-Präsident Jürgen Schwedux, der zusammen mit Pressewartin Martina Lotsch durch den Abend führte. Für die Aktiven und die zahlreichen Zuschauer gab es an diesem Abend nicht nur Standard- und Lateintanzen zu sehen, sondern auch Darbietungen einer Breitensport-Lateinformation aus Gifhorn, einer Standardformation aus Braunschweig, einer italienischen Volkstanzgruppe aus Nordsteimbke und der Jazz & Modern Dance-Formation „Imagination“, die im vergangenen Jahr einen Europameistertitel nach Niedersachsen holten.

Als weitere Abwechslung wurde der „DTV Tanz des Jahres“ demonstriert und getanzt. „Jeder unter 30 macht mit!“, forderte Bianca Eder zu „Katchi“ auf. Höhepunkt der Shows waren für die gelb-weißen Paare sicherlich die Darbietungen der Paare des Leistungskaders – Vlad & Victoria, Alexander & Sophie und Luc & Luise sorgten für großen Applaus und Gänsehaut.

Bewertet wurde das Tanzen an diesem Abend unter anderem von Thorsten Michael-Schreiter, der seit kurzem Cathrin Hissnauer im Standardturniertraining unseres Vereins unterstützt. Anders als sonst erfolgte die Wertung jedoch nicht mit Kreuzen oder Plätzen, sondern individuellen Punktwertungen von 1.0 bis 3.0 für jedes Paar. Am Ende hatte Team Gelb die Nase vorn – gejubelt und angestoßen wurde aber bei allen drei Mannschaften.

Zu später Stunde am Ende der Veranstaltung waren die Paare zwar erschöpft, jedoch bester Stimmung – auf ein Wiedersehen in Lingen bei der TSG Nordhorn im nächsten Jahr!



Niedersächsische Breitensport-Serie 2019
im TTC Gelb-Weiss Hannover
Sonntag, 26.05.2019

TTC-Paare im Landeskader

(MP) Begeisterung für den Tanzsport, persönliches Engagement und Trainingsfleiß werden im besten Falle durch gute Turnierergebnisse belohnt. Doch auch eine optimale Förderung trägt zu Erfolgen und tänzerischer Entwicklung bei. In diesem Sinne richtet der Niedersächsische Tanzsportverband ab diesem Jahr nach mehrjähriger Pause wieder einen Nachwuchskader für Kinder- und Jugendpaare ein, um diese in ihrer tänzerischen Karriere zu unterstützen.

Zur Auswahl der Paare fand an zwei Terminen im Herbst/Winter 2018 ein Sichtungstraining im Landesleistungszentrum in Braunschweig statt. Zwei vielversprechende Jugendpaare des TTC Gelb-Weiss, Alexander Woltmann & Antonia Buschak sowie Sebastian Woltmann & Annemarie Wemhöfner, gaben hier ihr alles und konnten die Trainer von sich überzeugen – kurz vor Weihnachten kam die Nachricht, dass beide Paare den Sprung in den Nachwuchskader 2019 geschafft haben.

Steffen Zoglauer, unter anderem Deutscher Meister Kür Standard und Weltmeister über 10 Tänze bei den Profis, wird die jungen Paare trainieren. Der Verein freut sich sehr über diese Belohnung guter Leistungen und den Ansporn für die beiden Paare, weiterhin ihr Bestes zu geben. Wir sind gespannt auf das vor uns liegende Jahr und eure weitere Entwicklung!

Seit mehreren Jahren etabliert ist auch der Kader für Paare der Hauptgruppe ab Leistungsklasse A. Hier wird die Auswahl vor allem anhand der Turnierergeb-



nisse im Jahresverlauf getroffen, Wichtig sind insbesondere Großturniere, die Landesmeisterschaft oder der Deutschlandcup als nationale Meisterschaft der A-Klasse.

Bereits im letzten Jahr freuten sich Alexander Meier & Stefanie Schneider sowie Patrick Vrielmann & Marit Poffers über die zusätzliche Förderung bei hochkarätigen Trainern und nahmen sehr erfreut die erneute Einladung für 2019 entgegen. Auf dem Trainingsplan steht neben Kadertrainer Rüdiger Knaack aus Braunschweig u.a. auch Weltmeister Mirko Gozzoli – die Vorfreude auf die kommenden Trainingseinheiten ist entsprechend groß.

Geplante Veranstaltungen des TTC Gelb-Weiss in 2019:

Termin	Veranstaltung	Ort
20.03.2019	TTC Abteilungsversammlung	Großer Saal im Vereinsheim des PSH Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
30.03.2019	Swing & Dance der Formationen Festsaal des Avalon Hotelpark Königshof	(Breitensportturnier der Formation) Braunschweiger Str. 21A, 38154 Königslutter
27.04.2019	TTC Open Dance Night Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover	Großer Saal im Vereinsheim des PSH
26.05.2019	2. Turnier der Niedersächsischen Breitensport-Serie 2019	Großer Saal im Vereinsheim des PSH Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
15.06.2019	Gemeinsames Spargelessen und TTC Open Dance Night	Großer Saal im Vereinsheim des PSH Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
31.08.2019	Gemeinsames Grillen und TTC Open Dance Night	Großer Saal im Vereinsheim des PSH Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
07.09.2019	Norddeutsche Meisterschaft der Hauptgruppe II D-S Standard	Bürgerhaus Misburg Seckbruchstraße 20, 30629 Hannover
08.09.2019	Entdeckertag mit Auftritt der TTC Paare	In der Innenstadt von Hannover zwischen Aegidientorplatz und Kröpke
26.10.2019	TTC Open Dance Night	Großer Saal im Vereinsheim des PSH Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
14.12.2019	Gemeinsames Weihnachtsfeier und TTC Open Dance Night	Großer Saal im Vereinsheim des PSH Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover

Niedersächsische Breitensport-Serie 2019



- 24.03.2019 TC Weiß-Blau Celle
 - 26.05.2019 TTC Gelb-Weiß im Post SV Hannover
 - 12.10.2019 TSA im VFL Bad Nenndorf
 - Endveranstaltung**
 - 03.11.2019 TSA im TV Schleddehausen
- Alle Veranstaltungen ab 13.00 Uhr

Niedersächsischer
Tanzsportverband e.V.



Immer was los beim SchwimmTEAM



Bereits das erste Quartal 2019 war für unser SchwimmTEAM gespickt mit tollen Veranstaltungen. Neben dem regelmäßigen Training haben unsere Youngsters das neue Jahr traditionell mit einem sportlichen Event außerhalb der Schwimmhalle begrüßt und der erste Wettkampf ist ebenfalls schon erfolgreich absolviert. Aber eines nach dem anderen. Schließlich wollen wir auch noch von unserer Masters-Weihnachtsfeier und dem letzten Wettkampf in 2018 berichten. Los geht's, wir rufen uns die schönsten Ereignisse seit der letzten Ausgabe der PSH-Nachrichten wieder ins Gedächtnis und teilen sie mit allen Interessierten im Verein.

Das etwas andere Weihnachtsleuchten

Unsere Masters entwickelten Ende letzten Jahres wieder kindliche Züge – für sie konnte Weihnachten nicht früh genug kommen! Aber da es am Termin für das besinnliche Fest nichts zu rütteln gibt, behelfen wir uns eben damit, unsere Weihnachtsfeier etwas vorzuziehen. Das verkürzte nicht nur die Wartezeit, sondern entspannte auch etwas die wohl trubeligste und terminintensivste Zeit des Jahres. Alle Jahre wieder steht für uns außer Frage: Wir verdienen uns das leckere Essen, das bei unserer Weihnachtsfeier obligatorisch ist, indem wir vorher gemeinsam etwas Sport machen. 2018 fiel die Wahl auf Neon-Golf. Das ist Mini-Golf mit 3D-Brillen im Schwarzlicht – ich sage euch: Da tun sich ganz neue Dimensionen auf! Klassische Mini-Golf-Hindernisse werden durch den fluoreszierenden Anstrich und die veränderte Tiefenwahrnehmung zu neuen Herausforderungen. Darüber hinaus forderten neue, teilweise sehr ungewöhnliche Aufgaben unser Können. Mal wurde ein Ball zunächst in einen Eimer gespielt, um dann mit einem Flaschenzug unter die Decke gezogen zu werden und anschließend durch ein Labyrinth in Richtung Loch zu rollen. Ein andermal musste einfach mal die Griffseite des Schlägers als Queue zweckent-

fremdet werden, um den Ball über eine Regenbogenbrücke auf einer Plattform zum Erliegen zu bringen. Die Zeit in dieser unwirklichen Welt verging wie im Flug. Doch spätestens unsere knurrenden Mägen erinnerten uns an den zweiten Programmpunkt des Tages. So ließen wir den Tag bei allerlei syrischen Spezialitäten gemütlich im Al Dar ausklingen.

Himmelthür am 1. Advent

Der Ort mit dem klangvollen Namen nahe Hildesheim ist zur Weihnachtszeit eine der Poststellen des Weihnachtsmanns. Aus aller Welt treffen hier Briefe und Wunschzettel ein, die von den Helfern in Himmelsthür an den Nordpol zur Weihnachtswerkstatt weitergeleitet werden. Doch uns führte ein anderer Anlass am 1. Advent hier her. Drei unserer Youngsters schwammen beim 36. Adventsschwimmfest ihre ersten Wettkämpfe. Sie gingen in den Disziplinen Freistil und Rücken an den Start. Beim Einschwimmen war die Aufregung zunächst noch groß. Doch das legte sich zum Glück bald und alle drei konnten gute Platzierungen erreichen. Doch auch zwei weitere SchwimmTEAM-Mitglieder standen an diesem besagten Sonntag auf dem Prüfstand, allerdings nicht im Becken. Unsere Nachwuchs-Kampfrichter aus der Reihe der Masters nutzten die Gunst der Stunde, um ihre Ausbildung voran



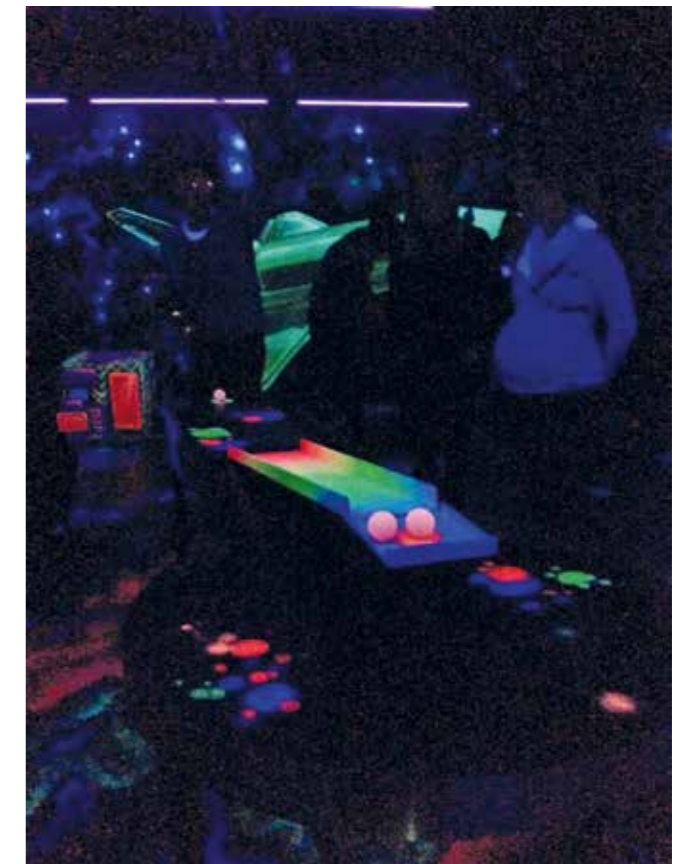
zu treiben. Denn neben der Theorie, die beide bereits absolviert haben, gehören zur Kampfrichterausbildung auch vier Pflichteinsätze auf verschiedenen Positionen im Schiedsgericht. Hinter die ersten beiden Einsatzgebiete konnten die zwei am Abend einen Haken setzen. Prosit Neujahr, wir kommen auf einen Sprung vorbei! Nach der großen Begeisterung im letzten Jahr, wurde auch 2019 von den Youngsters mit einer Neujahrsfeier begrüßt. Obwohl nicht ganz so sportliche Alternativen zur Auswahl standen, hatten sich die Aktiven für das Trampolinspringen im Superfly entschieden. So wurden auch abseits des Schwimmbeckens die Ausdauer und die Rumpfmuskulatur trainiert – da kann man als Trainer nicht meckern! Am 18. Januar waren also sechs Youngsters bereit, sich der Schwerkraft zu stellen und den Kampf gegen die Schaumstoffblöcke aufzunehmen. Mit Schwung ging es zunächst aus luftiger Höhe mit dem Trapez in das gut gepolsterte Becken. Nicht jeder kam hier schnell wieder raus. Dank der weichen Schaumstoffblöcke sackt man bei jedem „Schritt“ in Richtung Rand immer wieder tief ein und hat man diesen erreicht, stellt sich die Frage: „Wo sind meine Socken?“. Kurz zur Erklärung: Im Superfly herrscht Stopper-Socken-Pflicht und zwischen den Schaumstoffblöcken bleiben die schon mal gerne einfach kleben. Weiter ging es über wackelnde Brücken zur Teambuilding-Maßnahme am Schwebebalken. Drei gegen drei ging es mit riesen Boxhandschuhen und weichen Hanteln über den Balken, um den Gegner zum Fall in die Schaumstoffblöcke zu zwingen. Kenzo hatte hier einen guten Größenvorteil und so gewann er zusammen mit Emilia und Lana. Als Hahn im Korb bescherte ihm dieser Größenvorteil allerdings eine Revenge gegen die Mädels. Nacheinander wurde versucht, Kenzo in die Schaumstofffluten zu stürzen – er hielt sich wacker und blieb als einziger für das Gruppenfoto auf dem Balken. Obwohl am nächsten Tag die Kreismeisterschaften auf dem Plan standen, wurden die 90 Minuten „Flugzeit“ intensiv ausgekostet. Kein Trampolin blieb ungenutzt und brauchte man eine Pause vom Hüpfen, so wurde einfach Fangen gespielt oder eines der Kletterhindernisse überwunden. Am Ende sahen alle etwas geschafft aus – aber positiv gestimmt für ein erfolgreiches Trainings- und Wettkampfsjahr 2019!

Auf die Plätze – Piff!

Der 19. Januar 2019 war Heimspiel - im doppelten Sinn. Im Stadion Bad, unserer Trainingsstätte, fanden die Kreismeisterschaften 2019 statt. Wesentlich unspektakulärer, aber verkehrstechnisch verantwortlich für ein riesen Chaos, war das Ballüber-Rasen-kullern-lassen des grün-weiß-schwarzen Vereins nebenan. Aber zurück zum Wesentlichen. Das SchwimmTEAM wurde bei den Kreismeisterschaften 2019 durch vier aktive Youngsters im Wasser, einem Trainer am Beckenrand und zwei Masters als Kampfrichter auf verschiedenen Positionen repräsentiert. Wieder war es für einige der Youngsters ihr erster

Wettkampf. Doch die vertraute Umgebung trug dazu bei, das Lampenfieber etwas im Zaum zu halten. So gingen unsere wackeren Youngsters dieses Mal nicht nur in den Disziplinen Freistil und Rücken an den Start. Zusätzlich schwammen sie auch noch Brust und absolvierten sogar eine Staffel. Die Ergebnisse können sich wirklich sehen lassen. Alle SchwimmTEAM-Kids wurden in den Top10 platziert. Lana sicherte sich sogar den 1. Platz auf 50m Brust. Hinzu kam ein 3. Platz für sie bei Rücken und auch Frederika gelang in dieser Disziplin der Sprung auf's Treppchen. Herzlichen Glückwunsch euch allen! Das ganze SchwimmTEAM ist stolz auf euch, Frederika, Lana, Yamina und Kenzo! Einen weiteren Grund zur Freude hatten an diesem Tag unsere beiden mitgereisten Masters. Sie hatten bei den Kreismeisterschaften den zweiten Teil ihrer praktischen Kampfrichter-Ausbildung absolviert und dürfen sich ab sofort lizenzierte Kampfrichter nennen. Damit sind uns die nächsten Starts auf den kommenden Wettkämpfen 2019 gesichert!

*In diesem Sinne, einen sportlichen
Frühjahrsauftakt wünschen
Ramona Glintenkamp & Gesine Meinecke*



TISCHTENNIS 01/2019

Einladung zur ordentlichen Abteilungsversammlung am Mittwoch, 17. April 2019

(19:00 Uhr, Vereinsheim-Wintergarten, Bischofsholer Damm 121)

Die Abteilungsleitung lädt alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung sowie die Eltern unserer Jugendlichen zur diesjährigen ordentlichen Abteilungsversammlung sehr herzlich ein.

Auf der Tagesordnung stehen folgende Themen:

1. Begrüßung
2. Genehmigung/Ergänzung des Protokolls der Sitzung vom 18.04.2018
3. Genehmigung/Ergänzung der Tagesordnung
4. Bericht des Abteilungsleiters (AL) über die Hallensituation und über den Haushaltsplanentwurf 2019
5. Bericht des Sportwarts, Jugendtrainers, des Schriftführers, der Kassenprüfer sowie des Abteilungsleiters zur Situation der Finanzen
6. Entlastung der Verantwortlichen
7. Wahlen der Abteilungsleitung (Abteilungsleiter, stellvertretender Abteilungsleiter, Kassenprüfer, Sportwart, Jugendtrainer, Schriftführer)
8. Wahl der Delegierten
9. Berichte der Mannschaftsführer zum aktuellen Spielbetrieb und zur Planung der Saison 2019/2020
10. Verschiedenes, z.B. Zukunft der Tischtennis-Abteilung, Termin der nächsten Vereinsmeisterschaften, Delegierten- und Spielerversammlung

Jeder Antragsberechtigte kann bis spätestens eine Woche vor dem Tag der Versammlung bei der Abteilungsleitung schriftlich beantragen, dass weitere Anträge nachträglich auf die Tagesordnung gesetzt werden. Zu Beginn der Versammlung ist die Tagesordnung entsprechend zu ergänzen. Der Abteilungsleiter freut sich über weitere Vorschläge zur Ergänzung der Tagesordnung und hofft auf eine rege Beteiligung! Insbesondere bittet er auch die Eltern der Jugendlichen an der Sitzung teilzunehmen. Für alle Mitglieder sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, an der Versammlung teilzunehmen! Dieter

Schüler und Jugend

Der Umzug: PSH bezieht neue Trainingsstätte! Das erfreulichste an der ganzen Hängepartie war die hohe Teilnehmerzahl am ersten Trainingstag in der neuen Halle (Otfried Preußler Schule, Birkenstr 12, 30171 H.). Und eine tolle Trainingsqualität, was ein solcher Hallenneubau ja auch ausmachen kann. Tja, wäre da nicht die Weigerung der Schulleiterin unser Equipment (Tische, Banden usw.) unterzubringen. So verbleiben uns nur 3 Tische! Aber alle nehmen es positiv auf und es gibt ja auch noch neue Trainingsmethoden. Das wichtigste ist, dass wir das ganze sportlich angehen. Training findet jetzt immer Mon-

tag und Dienstag von 17:30-19:30 Uhr statt. Sportlich sind die drei Schüler-/Jugendmannschaften im Soll. Die 1. spielte zuletzt unentschieden gegen den Tabellenführer. Auch abermals mal wieder durch tatkräftige Unterstützung aus der 2., die wiederum vier Siege in Folge feiern konnten. Leider verkündete Eddie seinen Abschied, sorgte aber mit seinem letzten spontanen Einsatz mit für den Sieg. Die Schüler sind jetzt wieder zu fünf, sodass ein fehlender Spieler ergänzt werden kann. Elias machte auch gleich mit Einzelsiegen auf sich aufmerksam. Hier regiert der PSH. Bernd

Erste Herren

Es macht Spaß in der Ersten! Nur Dreierlei ist zu beklagen. Erstens: Rainer Beran fehlt uns, aber wir hoffen weiter, dass er bald wieder mitspielen kann. Gute Besserung! Zweitens: Seit Februar leidet das Training erheblich. Aus unserer Halle mussten wir wegen Baumaßnahmen ausziehen, aber die Stadt ist nicht in der Lage, für den erforderlichen Ersatz zu sorgen. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Und schließlich drittens: Wir sind zurzeit nur Tabellenzweiter, aber eben nicht Erster. Der könnten wir aber durchaus sein, wenn nicht in einigen Spielen vielleicht etwas Abgebrühtheit und das berühmte Quäntchen Glück gefehlt hätten.

An unserem Einser Andreas Zimmermann lag es eindeutig nicht, denn er ist nicht nur unser Topscorer, sondern bislang auch der Ranglistenbeste aller Teams unserer Kreisliga-Gruppe. Super Leistung und weiter so! Schauen wir mal wie's bei uns weitergeht mit Tom Kutter an zwei, mit mir an drei, Bernd Hachmeister an vier sowie Dieter Kukowski und Ecki Seidel an fünf und sechs. Auf Jesper Wilckens, unseren Stammspieler an vier, müssen wir in den letzten Spielen der Rückserie leider verzichten. Viele Grüße nach Schweden und bis bald wieder zurück in Hannover! Erwin

Zweite Herren

Die Saison 18/19 konnten wir direkt mit einem 8:8 im Derby gegen den RSV starten. Es folgten dann u.a. bedingt durch verletzungsbedingte Ausfälle, knappe Niederlagen gegen 96 und NI-Döhren. Ein „Kracher“ war auf jeden Fall unser Heimsieg gegen die favorisierten Gegner von Weiß-Blau, dank der Doppelleistungen und der Punkte des mittleren und unteren Paarkreuzes. Die insgesamt gute Stimmung in der Mannschaft konnten wir bisher auch mit in die Rückrunde nehmen (3 Spiele, 3 Siege). Wir schauen jedenfalls positiv den nächsten Begegnungen entgegen, auch wenn es nur noch auswärts rangeht. Aktuelle Platzierung: 5. von 9. Ein großer Dank gilt der tatkräftigen Unterstützung aus der 3. Mannschaft - auf Euch ist Verlass! Tobias

Dritte Herren

Die DRITTE hat bereits in der Hinrunde eine sehr traurige Bilanz abgeliefert, die sich in der Rückrunde dann leider munter fortsetzte. Gleich das erste Spiel gegen

TKH II wurde mit 0:7 verloren! Bemerede VII musste dann mit drei Spielern bei uns antreten, weil ich nicht in der Lage war, wegen der Kündigung der Nutzung unserer Halle zum 31.01.2019 sowie einer fehlenden Vereinbarung für neue Räume einen Ersatztermin z.B. im Februar anzubieten - der 7:2-Sieg ist deshalb kein Ruhmesblatt. Durch einen grundsätzlichen Verzicht auf unsere jeweiligen Heimrechte in der Rückrunde haben wir zwar vorgesorgt, aber ein Heimspiel (Heimvorteil) ist doch nicht zu verachten! Schließlich ist noch zu erwähnen, dass Bothfeld uns mit 2:7 das Nachsehen gab. Somit stehen wir momentan auf dem 8. von 9 Plätzen. Jochen

Vereinsmeisterschaft

Das letzte Highlight in unserer alten Halle waren die traditionellen Vereinsmeisterschaften. Wie immer trafen wir uns Anfang Januar, um den Samstag über in der Halle zu schwitzen, dem kleinen Ball hinterherzujagen, uns zu unterhalten, uns am Buffet zu erfreuen und „nebenbei“ den jährlichen Titel im Einzel und Doppel auszuspielen. Es versammelten sich 12 Einzelkämpfer(in) sowie 6 Doppelpaarungen (der Spannung halber wurde gelost). Nach einigen z.T. sehr sehenswerten Begegnungen gab es folgende Resultate: Im Doppel setzten sich Erwin/Tobias nach einer Aufholjagd (von 0:2) gegen Tom/Jürgen durch. Den dritten Podestplatz teilten sich Jesper/Andreas U. mit Jochen/Andreas Z. Im Einzelwettkampf nahm Andreas Z. wie schon vor zwei Jahren den größten Pokal mit nach Hause. Im Finale gab es 3:0 – Sieg gegen Tom. Erwin und Jesper landeten auf dem dritten Platz. Der gemütliche Abschluss kam natürlich auch nicht zu kurz, diesmal wieder im PSH-Vereinsheim mit einem „harten Kern“ bis Mitternacht. Tobias

SCHIEßEN

Sehnsüchtig werden bei uns die Tage erwartet, wo Außentraining wieder möglich wird und somit unter Berücksichtigung der Witterungseinflüsse auch Wettkampfnähe Situationen trainiert werden können.

Wie im Winter üblich, wird bei uns mit Grundlagen-Training in der Halle der technische Ablauf beim Sommerbiathlon gut und hart trainiert. Zur Vorbereitung auf die ersten Starts im Freien stehen nun Übungen unter Witterungseinfluss an. Aus vielen Fernsehübertragungen vom Biathlon ist allgemein bekannt, dass je nach Wetterlage kurzfristig die Visierung der Sportgeräte auf stetig wechselnde Witterungseinflüsse eingestellt werden müssen. Das erfordert praktische Übungen auf der Außenanlage.

Dies ist inzwischen für die Abteilung noch wichtiger geworden als in den Jahren zuvor. Neue jugendliche Mitglieder haben ihre Talente unter gleichbleibenden Bedingungen in der Halle bereits gezeigt. Ausbauen und auf die ersten Vergleichswettkämpfe entsprechend vorbereiten können sie sich jedoch nur unter ähnlichen Bedingungen eines Wettkampfes.

Die Voraussetzungen für Ausdauer- und Konzentrationsaufbau unter Belastung sind in unserer kleinen Räumlichkeit nicht optimal, deshalb müssen wir nun unser Training vermehrt auf die Außenanlage verlegen. Es gilt festzustellen, wie hoch die körperliche Belastung beim Laufen sein kann, ohne dass ein Konzentrationsverlust beim Schießen eintritt. Wie wirken sich die stetig wechselnden Windstärken- und Richtungen sowie die sich schnell verändernden Lichtverhältnisse auf den gezielten Schuss aus? Was gibt es an Einstel-

lungsmöglichkeiten an der Optik? Auch alle anderen Bestandteile des technischen Wettkampfablaufs sind im Freien unverzichtbar.

Andere Punkte des Sportbetriebs bekommen wir leider nicht so einfach in den Griff. Mit dem Zuwachs der Jugend, über den wir uns sehr freuen, steht die Abteilung vor neuen Herausforderungen. Von den Anforderungen der Betreuung bis hin zur Ausstattung mit Sportgeräten stehen wir spontan vor Hürden, die nicht so einfach zu erklimmen sind. Allein zum Jahresende konnten wir durch Spenden aus den eigenen Reihen zwei Sportgeräte im Wert von 5.000 € anschaffen, wobei uns vom Hauptverein mit einer Unterstützung von 10 % eine echte Hilfe zuteilwurde. Problematisch bleibt es dennoch, dass noch nicht für alle Jugendlichen Mitglieder gleichzeitig Sportgeräte zur Verfügung stehen. Dies setzt besondere Anforderungen an Trainings- und Wettkampfororganisation durch ehrenamtliche Trainer und Betreuer.

Und trotzdem geht es bei uns diesem Sinne weiter. Wir richten auch 2019 wieder die Landesmeisterschaft des NSSV im Target Sprint aus.

Termin: 23.06.2019, Start 9:00 Uhr

Der Hannover-Cup mit dem Finale der Niedersachsen-Trophy ist für den 08.09.2019 ausgeschrieben. Für beide Veranstaltungen werden noch Helfer als Aufsicht benötigt. Nähere Informationen können gerne unter Wolfgang.1.Schulze@t-online.de erfragt werden.

Gez. W. Schulze

Laufen

Wettkampfergebnisse 4. Quartal 2018 und Januar 2019

Die Mitglieder des Lauffreunds waren im 4. Quartal 2018 sowie im Januar 2019 wieder sehr aktiv und nahmen an den Volksläufen in Wettbergen, Ricklingen, beim TKH-Lauf im Lönsparck, Mühlenberg, Sarstedt und beim Silvesterlauf in Hasede teil. Die Laufsaison 2019 wurde mit dem Winterlauf im Georgengarten eröffnet.

Ergebnisse unserer Laufaktivisten :

Bergith W60

Mühlenberg	10 Km	56:25	AK2
Hasede	10 Km	56:53	AK1
Georgengarten	7,7 Km	40:40	AK2

Helmut M65 / ab 2019 M70

Wettbergen	10 Km	49:12	AK2
Mühlenberg	10 Km	50:47	AK2
Sarstedt	10 Km	48:37	AK6
Hasede	10 Km	51:07	AK2
Georgengarten	7,7 Km	36:19	AK1

Francesco M65

Wettbergen	10 Km	45:22	AK2
Ricklingen	10 Km	44:50	AK2
TKH Lönsparck	10 Km	44:54	AK2
Mühlenberg	10 Km	47:07	AK1
Sarstedt	10 Km	43:35	AK2
Hasede	10 Km	46:15	AK1
Georgengarten	7,7 Km	32:53	AK1

Christoph M50

Hasede	10 Km	57:34	AK25
--------	-------	-------	------

Michael M45

Wettbergen	10 Km	43:17	AK5
Mühlenberg	10 Km	45:10	AK5
Sarstedt	10 Km	43:33	AK4

Auf diese Ergebnisse können wir stolz sein und wir wünschen uns Gesundheit und Fitness, damit wir auch 2019 wieder erfolgreiche Ergebnisse erlaufen.

Zusätzlich haben Bergith, Francesco, Thomas und Helmut regelmäßig an der Winterlaufserie der SG Bredenbeck im Deister teilgenommen und dabei jeden zweiten Samstag im November/Dezember ca. 20 km mit einigen Höhenmetern erlaufen.

Lauffreff unterwegs

Michael startete beim Züricher Neujahrsmarathon am 01. Januar um 0:00 Uhr. Über 2000 Teilnehmer aus über 50 Nationen und allen Kontinenten reisten an Silvester nach Zürich, um schliesslich um Mitternacht wortwörtlich ins neue Jahr zu starten. Michael startete zusammen mit einer Ultra Läuferin aus Schweiz beim Halbmarathon. Ein sicherlich tolles Event, bei dem die Laufzeit nicht das Wichtigste ist.



Thomas flog mal kurz zum Sun Run auf eine beliebte Insel der Deutschen, nach Gran Canaria. Dort startete er am 27. Januar 2019 beim Halbmarathon in kurzen Laufklamotten und freute sich über die Sonne und die tolle Stimmung.

Unsere Ziele 2019

März	Barcelona Marathon	Michael
April	Hannover Marathon	Gerrit, Christoph & Helmut
Sept	Senioren Europa Meisterschaft in Italien, Provinz Venedig	Bergith, Francesco und Helmut
	Berlin Marathon	Gerrit
Nov	New York Marathon	Michael
Dez	Valencia Marathon	Bergith und Helmut

und viele weitere Läufe in der näheren Umgebung von Hannover

Auch 2019 sind wir wieder beim Hannover Marathon tätig. Zusammen mit den Mitgliedern von Gymnastik 55+ betreuen wir wieder eine Verpflegungsstation. Helfer können wir noch gebrauchen, also überlegen und mitmachen. Ansprechpartnerin: Bergith

Trainingszeiten des Lauffreunds

Mittwoch 17:00 Uhr Start am Vereinsheim

Ansprechpartner

Bergith Franke 0511 / 583358

Helmut Böttcher 0511 / 319845



Tennis

Die Wintersaison liegt hinter uns und wir alle freuen uns auf schöne Tage auf unseren Tennisplätzen. Zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe liegen unsere Damen und Herrenmannschaften im Mittelfeld ihrer Staffeln in der noch bis Anfang März laufenden Wintersaison.

Die Herrichtung unserer Tennisplätze übernimmt dieses Jahr erstmalig die Firma Halfbrodt und Kraft. Die Frühjahrsinstandsetzung findet am 06.04.2019 um 11 Uhr auf der Anlage statt. Wir hoffen auf ein zahlreiches Erscheinen.

Die Saisonöffnung ist für den 27.04.2019 um 11 Uhr geplant. Hier findet wieder das Kuddel-Muddel-Turnier statt.

Für den Sommer haben wir 6 Erwachsenenmannschaften und 11 Jugendmannschaften gemeldet. Wie auch schon die letzten Jahre finden wieder diverse LK Turniere auf der Anlage statt. Alle Termine werden zum Saisonbeginn am Tennishäuschen aushängen.

Da sich das generationen- und altersübergreifende Turnier an der Saisonöffnung immer größerer Beliebtheit erfreut, ist für den 14.09.2019 ein weiteres Spaßturnier für Jedermann geplant. Nähere Informationen werden ebenfalls rechtzeitig am Häuschen aushängen.

Den Herbstputz der Tennisplätze haben wir für den 19.10.2019 um 11 Uhr angesetzt.

TERMINE SOMMER SAISON IM ÜBERBLICK

06.04.19, 11 Uhr: Frühjahrsinstandsetzung

27.04.19, 11 Uhr: Saisonöffnung

14.09.19: Spaßturnier für Jedermann

19.10.19, 11 Uhr: Winterfestmachen der Plätze

So steht einer erfolgreichen, sonnenreichen und spaßigen Sommersaison nichts mehr im Wege.

Allen Mitgliedern frohe Ostern!

Daniel Fraatz und Stefanie Rath

P.S.: Da wir für das Häuschen keinen Reinigungsdienst haben, bitten wir alle MannschaftsspielerInnen und Eltern nach einem Punktspiel kurz den Raum durchzufegen, das dreckige Geschirr in die Geschirrspüler zu räumen und den Müll in den Mülleimern zu entsorgen. Diese wenigen Punkte sollten für alle machbar sein. DANKE!

Grünkohlwanderung

Liebe Postsportler,

am 19. Januar hat die Abteilung Fit & Vital eine Grünkohlwanderung unternommen. Los ging es um 12.30 bei bestem Wetter am PSH. Die Wanderung ging durch die Eilenriede, Richtung Kirchröder Turm, von da aus weiter um den Annateich und zurück zum PSH. Der Weg war etwa 9 km lang und dauerte mit Einkehr im Kirchröder Turm etwa 3 Stunden. Angekommen im Vereinslokal, gab es bei unserem Wirt Torsten Winkelmann leckeren Grünkohl mit Bregenwurst. Es folgte ein nettes Beisammensein bis ca. 19 Uhr. Für alle war es ein gelungener Tag.

Wir hoffen, solche Wanderungen im Stadtgebiet oder auch im Nahbereich bald zu wiederholen. Bitte um Ideen und Vorlaufzeit von 4-6 Wochen, auch für unsere PSH- Nachrichten. Andere Abteilungen sind willkommen.

Erika Scholz

PSH KANGA-TRAINING

Der Verein im Herzen der Bult



KANGA
DURN

BIST DU BEREIT für diese QUALITÄT?



Jacken & Hoodies



Accessoires



Polos & Shirts



und viele weitere Artikel



#kiwifash



www.kiwi-onlineshop.de

Das Fashion-Label von Nicolas Kiefer

Silbermedaillengewinner im Tennis-Doppel mit Rainer Schüttler (Olympische Spiele Athen 2004)
9 ATP - Turniersiege, 26 Davis Cup Einsätze, 4. der Weltrangliste (10.1.2000)

Esports beim PSH

Was ist Esports?

Der Begriff E-Sport (elektronischer Sport; weitere Schreibweisen im deutschsprachigen Raum sind E-Sport, e-Sport, E-Sports, eSports und e-Sports) bezeichnet den sportlichen Wettkampf zwischen Menschen mit Hilfe von Computerspielen.

In der Regel wird der Wettkampf mit Hilfe des Mehrspielermodus eines Computerspieles ausgetragen. Die Regeln des Wettkampfes werden durch die Software (Computerspiel) und externe Wettkampfbestimmungen, wie dem Reglement des Wettkampfveranstalters, vorgegeben. E-Sport wird sowohl auf Personal Computern als auch auf Spielkonsolen betrieben. Die Wettkampfteilnehmer werden E-Sportler genannt; pro Computerspiel kann es mehrere Disziplinen geben. Die meisten Computerspiele werden entweder als Individualsport oder Mannschaftssport betrieben. Bei einzelnen Computerspielen gibt es sowohl auf Individual- als auch auf Mannschaftsebene Wettkämpfe.^[1]

Teilweise wird inzwischen versucht, den Begriff E-Sport vom Begriff E-Gaming zu unterscheiden, um einen Unterschied zwischen auch im Realleben betriebenen Sportarten wie Fußball und solchen Aktivitäten wie Ballerspielen und Ego-Shootern zu erreichen. Ziel ist die Anerkennung von E-Sport als Sportart zur Ergänzung der dahinterstehenden Sportarten.

^[1] Quelle: Wikipedia Eintrag

Wir als PSH möchten in naher Zukunft auch Ansprechpartner im Bereich Esports sein. Momentan laufen die Planungen auf Hochtouren. Wann es dann losgeht, entscheiden die Interessenten selbst. Ab einer Gruppe von 8 Jugendlichen können wir starten. Was heißt das aber? Esports beim PSH soll eine Mischung zwischen dem realen Sport und der Bewegung und dem strategischen Sport am Computer werden.

Anmeldungen unter info@psh-bult.de

Kurt-Weber-Stiftung

Liebe Mitglieder und Freunde des Postsportvereins Hannover,

ein weiteres Jahr mit vielen sportlichen Highlights in unserem Verein steht vor uns. Die Zeit, zurückzublicken und Danke! zu sagen ist gekommen. Aber auch die Zeit, vorauszuschauen und Neues auf den Weg zu bringen. Eine Neuheit findet sich bereits in diesem Heft: Mit der Rubrik „Dinge, die keiner weiß...“ wird der Fokus auf das ehrenamtliche Engagement innerhalb der Abteilungen des Postsportverein Hannover e.V. gelenkt. Denn viele unserer Mitglieder tun Gutes für den Verein und tragen maßgeblich zu seiner Erhaltung bei – so auch die Kurt-Weber-Stiftung.

Bereits seit 1985 unterstützt die Kurt-Weber-Stiftung die einzelnen Abteilungen des PSH mit Zuwendungen beispielsweise für Trainingslager der Jugend, neuen Sportgeräten, Mannschaftsbekleidung und vielem mehr. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Förderung der Jugend im Postsportverein. In diesem Jahr konnten sich die Sparten Tanzen, Schwimmen, Gymnastik, Tischtennis sowie die Schützen über Zuwendungen aus der Kurt-Weber-Stiftung freuen.

Die Stiftung entstand zu Ehren unseres ehemaligen Vereinsvorsitzenden und langjährigen Mitglieds Kurt Weber. Seither stellen in erster Linie die Stiftungsmitglieder die tragenden Säulen der Kurt-Weber-Stiftung dar. Dabei handelt es sich sowohl um Aktive aus verschiedenen Sparten des Postsportvereins, wie auch um Unterstützer und Freunde des PSH. Sie kümmern sich ehrenamtlich um die Stiftung und alle mit ihr in Zusammenhang stehenden Aufgaben. Mit ihrem jährlichen Stiftungs-Beitrag sorgen sie dafür, dass sich jedes Jahr Abteilungen über eine Zuwendung freuen können. Aber auch Einzelspenden von Mitgliedern und Freunden des PSH tragen dazu bei. Denn die Zinserträge des Stiftungsvermögens, die am Ende eines jeden Jahres ausgeschüttet werden, stellen das Förderbudget dar. Wenn auch Sie sich für die Förderung im Postsportver-

ein Hannover e.V. einsetzen wollen, sind Sie herzlich eingeladen. Werden Sie Mitglied der Kurt-Weber-Stiftung! Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des PSH.

Auch in der Stiftungsarbeit ist Nachwuchs ein wichtiges Thema. Neue Mitglieder bringen neue Perspektiven und Ideen ein, durch die sich die Kurt-Weber-Stiftung weiterentwickeln kann. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die finanzielle Basis der Stiftung – besonders in Zeiten des anhaltend niedrigen Zinsniveaus. Die Zuwendungen entsprechen den Zinserträgen des Stiftungsvermögens. Da diese seit geraumer Zeit gen Null tendieren, ist es relevant das Basisvermögen entsprechend aufzustocken. Nur so wird es der Kurt-Weber-Stiftung möglich sein, die Abteilungen des PSH auch künftig zu unterstützen. Daher ein kleines Gedankenspiel zum Jahresausklang: Sie schlendern durch die Innenstadt von Hannover. Neben den Weihnachtsmarktbuden drängen sich Stände karitativer Vereine, die für Tiere und Menschen auf fernen Kontinenten sammeln. Wie jedes Jahr möchten Sie mit einem kleinen Beitrag helfen. Doch dann fällt Ihnen ein, dass Sie auch ganz unmittelbar, sozusagen in Ihrer Nachbarschaft etwas Gutes tun können – für die Mannschaft Ihres Kindes oder Enkels, für Ihre eigenen Sportfreunde, für den Verein im Herzen der Bult. Wie entscheiden Sie sich?

Die Mitglieder der Kurt-Weber-Stiftung wünschen Ihnen tolle Ostertage und einen herrlichen Frühlingsstart.

Kurt-Weber-Stiftung
Das Konto für Spenden und Beiträge:

Kurt-Weber-Stiftung
IBAN: DE 91 2509 0900 3560 1206 03
BIC: GENODEF1P09
PSD-Bank Hannover



PSH Präventionskurse

Immer Dienstags:
Präventionskurse
 von 18 Uhr bis 19 Uhr
 in der kleinen Halle
 der Schillerschule,
 Ebellstrasse, Hannover.
 Zielgruppe Damen 50 Plus,
 gerne auch jünger.

Trainingsprogramm:

Haltung und Bewegung/Herz-Kreislauf-Training, Fitness/Gesundheit für 50 Plus. Aufgrund zahlreicher Fortbildungen unserer Übungsleiterin Bärbel Weidemann gilt das Angebot als „Rundum-Paket“. Es werden Yoga-, Pilates-, Bauch-Beine-Po-Übungen sowie Dehnungs-, Kraftübungen, Rücken-, Fazientraining und Feldenkrais in den Stunden einfließen. Die Übungen werden zum Aufwärmen mit Powermusik und danach mit ruhiger Musik unterstützt. Es werden maximal 20 Teilnehmer aufgenommen. Gemeinschaftliches Stöhnen vor Anstrengung und Lachen sollten Motivationsgrundlage für ein regelmäßiges Kommen mit einer Grundlage bilden.

Anmeldungen für ein Probetraining bitte unter info@psh-bult.de

Termine 2019

März			
12.	Schwimmen	19:00 Uhr	Abteilungsversammlung Schwimmen
13.	Verein	19:30 Uhr	Workshop Social Media
20.	Tanzen	19:00 Uhr	Abteilungsversammlung Tanzen
April			
11.	Bridge	15:00 Uhr	Abteilungsversammlung Bridge
17.	Tischtennis	19:00 Uhr	Abteilungsversammlung Tischtennis
25.	Tennis	19:00 Uhr	Eltern Abend Tennis
27.	Tanzen	20:00 Uhr	2. PSH Open Dance Night
Mai			
14.	Verein	19:00 Uhr	Delegiertenversammlung 2019
26.	Tanzen	10.00 Uhr	NTV Breitensportserie
Juni			
04.	Verein	19:00 Uhr	2. Sitzung: Erweiterter Vorstand
08.	Blaues Wunder		Wunder Cup 2018
23.	Schießen	10:00 Uhr	Target Sprint LM Hannover
29.	Verein		Gemeinsames Spargelessen für alle Mitglieder
29.	Tanzen	20:00 Uhr	3. PSH Open Dance Night
Juli ---			
August			
31.	Verein		Gemeinsames Grillen für alle Mitglieder
31.	Tanzen	20:00 Uhr	4. PSH Open Dance Night
September			
03.	Verein	19:00 Uhr	3. Sitzung: Erweiterter Vorstand
08.	Verein	10:00 Uhr	PSH beim Entdeckertag
Oktober			
26.	Tanzen	20:00 Uhr	3. PSH Open Dance Night
November ---			
Dezember			
03.	Verein	19:00 Uhr	4. Sitzung Erweiterter Vorstand
06.	Verein	15:00 Uhr	Archivnachmittag & Ehrungen unserer Mitglieder
14.	Tanzen		Weihnachtsfeier

SPORTANGEBOTE

PSH KiTz	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
PeKip	Di.	09:00-10:30	Trainingsraum	Annika R.
PeKip	Di.	10:45-12:15	Trainingsraum	Annika R.
Athletiktraining 11-18 Jahre	Do.	17:00-18:00	Trainingsraum	Ivan J.
Parkour Jugendliche 12-18 Jahre	Do.	19:00-20:00	Tellkampfschule	Jurij B.
Kindertanz	Fr.	16:30-17:30	Trainingsraum	Jugendteam
Bambini Tennis 4-7 Jahre	Sa.	12:00-13:00	Tennishalle	Jugendteam
Kids Club Fußball	Do.	16:00-17:00	PSH A- Platz	Lukas K.

Basketball	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Basketball Hobby	Fr.	20:00-22:00	FöS Schule	Michael M.

Bridge	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Bridge Turnier	Do.	16:30-20:00	Kleiner Saal	Gerd. S.
Bridge Training Anfänger	Fr.	16:00-18:00	Kleiner Saal	Bernd R.

Fit&Vital	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
<u>Fitness</u>				
Gymnastik 55+	Mo.	18:30-20:00	FöS Schule auf der Bult	Leila K.
Step Aerobic & Fitness 40+	Di.	18:00-20:00	PSH Trainingsraum	Leila K.
Gymnastik 55+	Mi.	17:00-18:30	PSH Trainingsraum	Jasmin B.
Laufen 50+	Mi.	17:00-18:30	PSH Trainingsgelände	Helmut B.
Fitness 50+	Do.	19:00-22:00	Alice Salomon Schule	Laila K..
<u>Gesundheit</u>				
Aktiv 50+	Di.	18:00-19:00	Schillerschule	Bärbel W.
Yoga 40+	Mi.	18:30-19:30	PSH Trainingsraum	Asta M.
Pilates 40+	Do.	09:00-10:15	PSH Großer Saal	Judith P.
Yoga 60+	Do.	10:00-11:15	Melanchthongemeinde	Dorit F.
Gymnastik 65+	Do.	11:00-12:00	PSH Großer Saal	Bergith F.
<u>Prävention</u>				
Med Fit 50+	Mi.	18:00-19:00	IGS Südstadt	Bärbel W.
<u>Aktiv 50+</u>				
Gymnastik 65+	Do.	10:30-11:30	PSH Großer Saal	Bergith F.

Fußball	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Freizeit Fußball	Mo.	16:00-17:00	BBS 6	
Ü40 Training	Di.	20:00-22:00	Elsa Brandström Schule	A. Franke

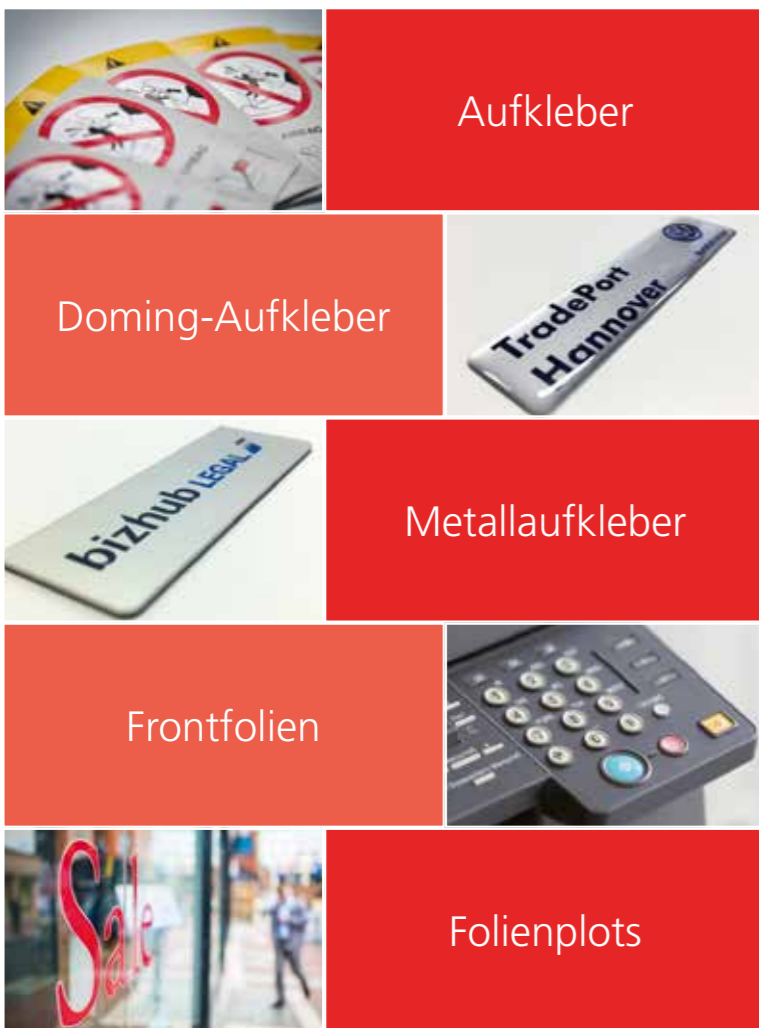
Schießen	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Jugendliche u. Erwachsene	Mi.	17:00-20:00	PSH Schießsportanlage	W. Schulze
Jugendliche u. Erwachsene	So.	10:00-12:00	PSH Schießsportanlage	W. Schulze

Schwimmen	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Masters	Di.	17:00-18:00	Stadionbad	T. Runge
Masters	Do.	19:00-20:30	Stadionbad	T. Runge
Youngsters Einsteiger	Fr.	16:00-17:00	Stadionbad	R. Glintenkamp
Youngsters Fortgeschritten	Fr.	16:00-17:00	Stadionbad	R. Glintenkamp

Tanzen	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Turnier Einsteiger	Mo.	18:15-19:35	Großel Saal	Cathrin H. / Ivo L.
Turnier Leistung I	Mo.	19:35-20:55	Großel Saal	Cathrin H. / Ivo L.
Turnier Leistung II	Mo.	20:55-22:15	Großel Saal	Cathrin H. / Ivo L.
Turnier Latein	Di.	19:45-21:00	Großel Saal	Tatiana D.
Gesellschaftstanz Anfänger	Mi.	19:15-20:15	Großel Saal	Hans-Jürgen A.
Gesellschaftstanz Fortgeschritten	Mi.	20:15-21:15	Großel Saal	Hans-Jürgen A.
Discofox	Do.	19:00-20:00	Trainingsraum	Steffi B. / Tim La C.
Gesellschaftstanz	Do.	20:30-21:30	Großel Saal	Simone W.
Gesellschaftstanz	Fr.	19:00-20:00	Großel Saal	Hermann R.
Gesellschaftstanz	Fr.	20:00-21:00	Großel Saal	Hermann R.
Breitensport - Standard Formationstanzen: wechselnde Trainingszeiten				

Tennis	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Kinder- und Jugendtraining	Mo.	15:00-19:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Kinder- und Jugendtraining	Mo.	15:00-19:00	TC Bischofshol	Florian S.
Kinder- und Jugendtraining	Di.	15:00-18:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Kinder- und Jugendtraining	Di.	15:00-18:00	TC Bischofshol	Florian S.
Jugend- und Damentraining	Di.	18:00-20:00	PSH Tennishalle	Florian S.
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	15:00-18:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	15:00-20:00	PSH Tennishalle	Ingo B.
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	17:00-18:00	TC Bischofshol	Marie K.
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	18:00-20:00	PSH Tennishalle	Marie K.
Kinder- und Jugendtraining	Do.	15:00-19:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Kinder- und Jugendtraining	Do.	18:00-20:00	TC Bischofshol	Lukas K.
Herrentraining	Do.	19:00-20:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Kinder- und Jugendtraining	Fr.	15:00-18:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Erwachsentraining	Fr.	18:00-19:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Erwachsentraining	Fr.	19:00-20:00	PSH Tennishalle	Claus K.
Kinder- und Jugendtraining	Sa.	11:00-13:00	PSH Tennishalle	Sascha W.
Bambini Tennis	Sa.	12:00-13:00	PSH Tennishalle	Jugendteam

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Kinder und Jugendtraining	Mo.	17:00-19:30	GS	Bernd H.
Erwachsentraining	Mo.	19:30-22:00	GS	Bernd H.
Kinder und Jugendtraining	Di.	17:00-19:30	GS	Bernd H.
Erwachsentraining	Di.	19:30-22:00	GS	Bernd H.



www.zemlin-druckgraphik.de **Zemlin...**
Druckgraphik GmbH

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

Präsidentstr. 3, 30159 Hannover * 0511-494061 * info@p3assekuranz.de

Unabhängigkeit ist unser wertvollstes Gut.



ANSPRECHPARTNER ABTEILUNGEN

Basketball Michael Mügge	info@psh-bult.de
Bridge Bernd Redlich	bridge@psh-bult.de
Fit&Vital Matthias Reckel	info@psh-bult.de
Fußball Holger Jacobi	info@psh-bult.de
Schießen Wolfgang Schulze	schiesssport@psh-bult.de
Schwimmen Torsten Runge	schwimmen@psh-bult.de
Ski Heike Müller	info@psh-bult.de
Tanzen Gerolf Kloppenburg	tanzsport@psh-bult.de
Tennis Daniel Fraatz	tennis@psh-bult.de
Tischtennis Dieter Kukowski	tischtennis@psh-bult.de



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.kehler@psh-bult.de
Bereich Stadt	Dag Siebert	d.siebert@psh-bult.de
Bereich Schriftführerin	Ina Bunte	i.bunte@psh-bult.de
Geschäftsführer	Sascha Wichert	Tel. 0511.814481 s.wichert@psh-bult.de

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 / 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