

PSH

2 / 2018
68. Jahrgang

NACHRICHTEN

Der Verein im Herzen der Bult

Neue
Kurse
im PSH



**TRAININGSRAUM IST
WIEDER EINSETZBAR**

Datenschutz



Postsportverein Hannover e.V.
Bischofsholer Damm 121
30173 Hannover

Mail: info@psh-bult.de
Tel.: 0511-814481
www.psh-bult.de



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,

beginnen möchte ich die PSH Nachrichten mit einem großen DANKE!

DANKE für die tolle Unterstützung in Bezug auf die Vereinsarbeit in den Abteilungen, den Kellerarbeiten (Trainingsraum) und die zahlreichen Spendeneingänge in den letzten Wochen. Es macht uns als Verein sehr glücklich, diese Erfahrung gemacht zu haben. Fazit: Der Verein steht zusammen, wenn es große Herausforderungen zu bewältigen gibt.

Diesen gemeinsamen Spirit hat man auch bei unserer alljährlichen Delegiertenversammlung spüren können. Unser Vorstand wurde ohne Gegenstimme entlastet und wiedergewählt. So kann man auch neue Leute für die Arbeit im Verein gewinnen. Mit Kirsten Reichenbacher, Jens Schlayer und Tom Steding haben wir daher auch drei neue Gesichter im Vorstand, die künftig die Bereiche Marketing, Pressearbeit und das Thema Datenschutz ausfüllen werden.

Das Thema Datenschutzverordnung, welche es ab dem 25. Mai 2018 gilt, hat auch für die Sportvereine einige Veränderungen parat. Hierzu haben wir in diesem Heft einen extra Bericht für Sie erstellt.

Ein Großes Danke geht auch an Andreas Franke, der durch neue berufliche Herausforderungen, leider nicht mehr Teil des Vorstandes sein kann. Andreas haben wir es zu verdanken, dass wir einen frischen, modernen Vereinsauftritt mit Logo, Slogan und Corporate Design 2015 bekommen haben. Nur mit diesem Vereinsauftritt kamen auf einmal Sponsoren und Kooperationen zustande, die uns wieder neue finanzielle Spielräume eröffneten, aber auch ein erfolgreiches Drachenfest 2015 ermöglichten. Wir wünschen Dir nun alles Gute und sagen DANKE.

Nun ist auch bald wieder ein Jahr vorbei und unsere FSjler werden uns leider verlassen. Dank Ihrer tollen Arbeit in den letzten Monaten, konnten wir das Thema Kooperationen mit KiTas & Schulen weiter vorantreiben. Ein weiterer wichtiger Bestandteil Ihrer Arbeit waren auch die Durchführung unserer zahlreichen Kindergeburtstage. 12 allein in diesem Jahr. In dem Bericht „Sozial unterwegs“ erzählen unsere FSjler in diesen PSH Nachrichten, was sie noch alles in den letzten Monaten erlebt haben. Wir wünschen auch Euch alles Gute.

Unser Trainingsraum wird nun auch ab Juni wieder zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund haben wir ab Juni mit Kanga burn, Kangatraining und Schwanger + fit drei weitere tolle neue Angebote im Programm.

Ab August werden dann auch wieder unsere Sportangebote in der Abteilung Fit & Vital starten. Mit Life Kinetik, Reha Training und weiterer Rückentrainingsangebote werden wir uns auch hier erweitern. Am 25. August ab 11:00 Uhr wird es dann auch die offizielle Eröffnung geben, zu der alle Mitglieder herzlich eingeladen sind.

Ich wünsche nun allen Mitgliedern und Freunden des PSH weiterhin einen sonnigen Sommer.

Mit sportlichen Grüßen,

Sascha Wichert
Vorsitzender

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	03
PSH Aktuell	04
Protokoll Delegiertenversammlung	04-05
Anlage und Trainingsraum	06
West Coast Swing	07
Ballduins Welt	08
Mama und Fit	10
Thema § Datenschutz im PSH	11
Helfer beim Hannover Marathon	12
Tanzen	13
Schwimmen	14
Tischtennis	15
Fit & Vital	15
Schiessen	16
Tennis	17
Termine	18
PSH auf Facebook	19
Sportangebote	20-21
Ansprechpartner	22-23

PSH Trainingsraum ab Juni wieder nutzbar

Die letzten Arbeiten laufen auf Hochtouren. Der Trainingsraum nimmt immer mehr Kontur an.

Das Parkett ist verlegt und die letzten Malerarbeiten stehen vor dem Abschluss.

Sparkassen Sportfonds unterstützt den PSH

Mit 1.200,00 € können wir auch in diesem Jahr wieder tolle Projekte angehen und verwirklichen. Wir danken der Sparkasse Hannover für die jahrelange Unterstützung und das entgegengebrachte Vertrauen.

Partnerschaft mit der Sophienklinik läuft an

Seit Mai gibt es nun eine nähere Zusammenarbeit mit unserem Nachbar der Sophienklinik.

Die Zusammenarbeit sieht so aus, dass wir als Verein einen Funktionstrainings- und Reha Kurs für die Patienten vor Ort wöchentlich anbieten.

Spenden helfen dem PSH enorm

Dank der zahlreichen Spendeneingänge, konnten wir einige Sachen im Trainingsraum verbessern, die vorher nicht denkbar waren. So haben wir künftig eine Fußbodenheizung und ein spezielles Lüftungssystem, sowie eine kleine Teeküche für die PeKip Kurse.

Geschäftszeiten und Ansprechpartner in den Ferien

In den Sommerferien wird die Geschäftsstelle vom 28. Juni bis zum 12. Juli 2018 geschlossen sein. Ansprechpartner für Mitgliederfragen wird in der Zeit vom 18.6. bis zum 10. August Christoph Boyn c.boyn@psh-bult.de sein.

der kompletten Anlage mit Zuständigkeiten beinhaltet. So hat man künftig zwei Firmen im Boot, die sich um die Rasenrenovation, sowie die Laufbahn kümmern werden. Der Platzwart soll nur noch auf den Fußballplätzen eingesetzt werden. Die Stadt Hannover war gerade da, um die Anlage zu besichtigen, was jedes Jahr routinemäßig durchgeführt wird. Der Ballfangzaun am B-Platz ist abgeknickt und stellt eine Gefahr da. Es muss ein Bauantrag gestellt werden, Dauer ca. 1/2 Jahr. Es muss ein Bauzaun aufgestellt werden, der den Spielbetrieb aber nicht beeinträchtigt. 6.000 € kommen von der Versicherung. Die Stadt kommt für die Instandsetzung des Zaunes auf, 25 % der Kosten muss der Verein tragen. Sowohl die Treppe an der Tribüne als auch die Sprunggrube und die Spielgeräte stellen eine Gefahr da. Die Trainerkabinen sind zu entfernen, da sie zum Teil auf der Laufbahn stehen. Als Weiteres wurde auch noch das Grillhäuschen beanstandet. Ein Antrag auf einen Kunstrasenplatz ist gestellt. Einige Hallen stehen im kommenden Winter nicht mehr zur Verfügung, es wird sich um Ersatz gekümmert.

Situation Keller:

Fehmi Ben Said berichtete über die Sanierung des Kellers. Die Arbeiten sind weitgehend abgeschlossen, so dass man hofft, am 01.06. eröffnen zu können. Vieles wurde modernisiert und eine Fußbodenheizung installiert.

Vereinshalle:

Uwe Kehler referiert, dass die Halle zwischen 14 und 22 Uhr komplett ausgebucht ist. Durch die Kündigung der VGH im letzten Jahr, haben wir inzwischen eine neue Versicherung abgeschlossen, inklusive einer Elementarversicherung. Die Rücklagen betragen zurzeit 40.000 €, die aber unbedingt bleiben müssen, da in absehbarer Zeit ein neuer Teppichboden verlegt werden muss.

Marketing und Medien:

Andreas Franke berichtet, dass der Verein in den vergangenen Jahren deutlich moderner aufgestellt wurde und zahlreiche Sponsoren gewonnen werden konnten. Leider kann er nicht für eine weitere Amtszeit kandidieren, da er eine neue Stelle hat, die ihn mehr beansprucht. Andreas Franke wird von allen Mitgliedern mit viel Applaus verabschiedet.

3. Entgegennahme von Geschäftsbericht und Jahresabschluss des Vorstandes:

Es wurden alle PSH Konten dargestellt mit den Kontoständen 01.01.2017 und 31.12.2017. Den Mitgliedern lag die GUV vor.

4. Bericht der Kassenprüfer:

- der Kassenbericht ist im Anhang beigefügt
- es gibt ein neues Buchhaltungsprogramm
- bis auf bei drei Abteilungen, befinden sich die Konten beim Hauptverein
- 2017 bezahlte das „Blaue Wunder“ 13.000,00 € für die Nutzung unserer Anlage, für 2018 werden es 18.000,00 € sein
- es wurde empfohlen, eine Inventarliste, ein

Beschlussbuch, einen Vordruck für Bewirtungskosten, einen einheitlichen Vordruck für Übungsleiter/innen zu führen.

- Die Kassenprüfer empfehlen den Delegierten den Vorstand zu entlasten.

5. Wahl des Versammlungsleiters

Simone Welge wurde zur Versammlungsleiterin gewählt.

6. Entlastung des Vorstands:

Gerolf Kloppenburg beantragt auf Vorschlag der Kassenprüfer die Entlastung des Vorstandes. Der Vorstand wird einstimmig entlastet.

7. Neuwahl des Vorstandes:

Es waren 40 Stimmberechtigte Mitglieder vor Ort Wahl des Vorsitzenden: zur Wahl stand Sascha Wichert. Sascha Wichert wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an. Wahl des stellvertretenden Vorsitzenden: zur Wahl stand Uwe Kehler. Uwe Kehler wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Wahl Bereich Hallenverwaltung & Stadt

Hannover: zur Wahl stand Dag Siebert.

Dag Siebert wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Wahl Bereich Schriftführerin: zur Wahl stand Ina Bunte. Ina Bunte wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Wahl Bereich Marketing: zur Wahl stand Kirsten Reichenbacher. Nach kurzer Vorstellung von ihr, wurde Kirsten Reichenbacher mit 32 Stimmen und 8 Enthaltungen gewählt und nahm die Wahl an.

Wahl der Fachbeauftragten:

Wahl Bereich Anlage & Wirtschaftswart: zur Wahl stand Fehmi Ben Said. Fehmi Ben Said wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Wahl Bereich Datenschutz: zur Wahl stand Tom Steding. Tom Steding wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Wahl Bereich Presse: zur Wahl stand Jens Schleyer. Nach kurzer Vorstellung von ihm, wurde Jens Schleyer mit 32 Stimmen und 8 Enthaltungen gewählt und nahm die Wahl an.

8. Wahl der Kassenprüfer:

Simone Welge und Ralf Jaep wurden einstimmig wiedergewählt. Sascha hat sich nochmal bei Ihnen für ihre tolle Arbeit bedankt.

9. Genehmigung des Haushaltsplans 2018:

Der Vorschlag wurde einstimmig genehmigt.

10. Verschiedenes:

Zwei Dringlichkeitsanträge wurden vom Vorstand fristgerecht eingereicht und zur Abstimmung vorgelegt. Es ging um Satzungsänderungen zum Thema Datenschutz und Delegiertenschlüssel. Beide Abstimmungen wurden vorerst von der Delegiertenversammlung verschoben.

(I.Bunte)

(S.Wichert)

PROTOKOLL DELEGIERTENVERSAMMLUNG VOM 08.05.2018

1. Begrüßung und Ehrungen:

Sascha Wichert begrüßt die Mitglieder und Delegierten.

Gedenkminute an die verstorbenen Mitglieder.

Sascha Wichert verliest die Ehrungen in Bezug auf die Mitgliedszugehörigkeit 15, 25, 40, 50, 60 Jahren. Am 07.12. um 15 Uhr findet eine Ehrung in der Vereinsgaststätte statt.

2. Bericht des Vorstands:

Mitgliederstand: am 01.01.2018 - 807 Mitglieder
am 01.05.2018 - 843 Mitglieder

- Es fanden diverse Workshops mit den Vereinen Blaues Wunder, TG, TCB, RSV und Musterturnschule statt
- Der BTSC spielt seit Januar 2018 bei uns im kleinen Saal Bridge, es wird eine Fusion mit unserem Bridgeclub zu 2019 angestrebt.
- Es wurden – auch Dank der tatkräftigen Mithilfe einiger Mitglieder die Abteilungs-, Finanz- und Ehrenordnung verabschiedet.
- Es wurde mit Christoph Boyn jemand für die Mitgliederbetreuung gefunden. Diese Entlastung ist aufgrund der Mehrbelastung dringend notwendig
- die Tennisanlage erhielt eine automatisierte Sprenganlage.
- Durch den Sturm wurden Zäune beschädigt
- Einbruch in der Halle Halle, sowie beim Schießsport

- Wasserschaden im Januar 2018 im Keller ist ein Versicherungsfall. Durch Eigenarbeit wurde der gesamte Fußboden entfernt. Hier gilt der besondere Dank an Fehmi und weitere Mitglieder der aus den Abteilungen. Bis jetzt gingen 720,00 € an Spenden ein und es wurden mehr als 3.000,00 € durch Eigenleistung eingespart.
- Eine neue Abteilung Fit und Vital wurde gegründet. Auch hier gibt es neue Kursangebote.
- Eine weitere neue Abteilung ist „Ballduins Welt“. Hierbei handelt es sich um eine Abteilung für Kinder. Momentan werden ca. 1800 Kinder im Alter von 1-4 Jahren in 37 Einrichtungen bewegt. Seit Ende 2017 werden Pekip Kurse angeboten (Warteliste) Seit April 2018 Freizeit-Fußball und Achtsamkeitstraining für Kinder.
- Förderung von Ballduins Welt durch die Lotto Sport Stiftung mit 10.000 €. Hier müssen die Rechnungen eingereicht werden.

3. Anlage und Hallensituation:

Dag Siebert betonte noch einmal, dass die vielen Arbeiten, die in einem Verein anstehen, heute nicht mehr ehrenamtlich zu leisten sind, bedeutet, dass das Ganze ohne einen Hauptgeschäftsführer nicht mehr machbar ist. Die Anlage ist in keinem guten Zustand. Axel Schwarze konnte gewonnen werden, um künftig für die Pflege der Hecken, den Eingangsbereich und die Tennisanlage zu sorgen. Außerdem wurde vom Vorstand ein Anlagenpflegeplan erstellt, der die Pflege

WICHTIGE NEUIGKEITEN BEIM PSH

Thema Anlagenpflege

Bereits im letzten Jahr haben wir ja bereits unseren Anlagenplan vorgestellt. In diesem Jahr kamen ein paar weitere Hausaufgaben der Stadt Hannover dazu.

Unter anderem haben wir die Vorgaben den Kinderspielplatz abzubauen, die Tribüne zu sichern und die Laufbahn öfter abzuziehen.

Alles Wünsche denen wir natürlich gerne nachkommen und auch bereits nachgekommen sind. An dieser Stelle wieder einmal ein großer Dank an Fehmi, der hier bereits mehrere Sachen veranlasst hat.

Ein Verein lebt auch von Strukturen und Ordentlichkeit. Aus diesem Grund haben Jürgen Bähr und unser Vorsitzender Sascha Wichert mal die Garage in Angriff genommen und ordentlich ausgemistet.

Aber Bilder sagen bekanntlich mehr als schöne Worte. Wir sagen jedenfalls Danke an beide und freuen uns wieder eine Baustelle weniger zu haben.

Des Weiteren haben wir mit unserem FSJler Paul und unserem Jugendlichen Tom zwei Leute gewinnen können, die sich nun künftig nachhaltig um die Pflege der Laufbahn kümmern werden.

Thema Trainingsraum

Unser Trainingsraum hat in den letzten Wochen, den letzten Schliiff bekommen. Neben neuen Boxen, einer neuen Musikanlage mit großartigen Boxen, einer kleinen Teeküche und mehreren Sitzmöglichkeiten wird der Raum künftig auch eine bessere Lüftung bekommen.

Damit wir dieses Projekt auch gebührend feiern und den Raum gebührend einweihen, laden wir unsere Mitglieder am Samstag, den 25. August 2018 ab 11:00 Uhr zur Einweihung ein. Geplant ist eine kleine Eröffnungsrede durch unseren Vorsitzenden, eine große „Danke Ehrung“ an unsere Spender und Unterstützer und ein buntes Sportprogramm zum Ausprobieren.

Vorher



Nachher



HAST DU LUST AUF ETWAS NEUES? DANN KOMM ZUM WEST COAST SWING!

West Coast Swing fand seinen Ursprung in Amerika und kommt, wie der Name es schon verrät, von der Westküste. Insbesondere durch die Internetplattform „YouTube“ gewinnt der Tanz in Europa immer mehr Fans. Er zeichnet sich durch elastische Bewegungen, Wechsel von Beschleunigungen und Verzögerungen sowie Akzente und Drehungen aus. Besonderer Wert wird im West Coast Swing auf Musikalität gelegt. Es wird also nicht nur auf den Takt geachtet, sondern auch auf die Phrasenstruktur, den Text und die Charakteristik, sowie Highlights in der Musik. Dabei greift der Tanz auch auf ein breites Spektrum an Musik zurück. Üblich sind aktuelle Pop Musik, Swing und Blues. Es ist aber auch Disco, Klassik, Funk, Hip-Hop, Soul und R&B möglich.

Das besondere am West Coast Swing ist, dass du auf keinen festen Tanzpartner angewiesen bist und auch alleine zu den Workshops und Übungsabenden kommen kannst. Der Tanz fällt in die Kategorie „Social Dance“ und lebt von dem ständigen Wechsel der Tanzpartner. Kein Muss, aber auf jeden Fall eine Bereicherung für das Tanzen!

Hier im PSH bieten wir Euch die Möglichkeit im Juni und Juli 2 x im Monat West Coast Swing kennenzulernen. Mit Torsten, der bereits seit knapp 10 Jahren in der West Coast Swing Szene unterwegs ist, haben wir einen erfahrenen Trainer an unserer Seite, der bereits schon viele Workshops bei namenhaften Trainern absolviert hat und zahlreiche Erfolge bei den Wettbewerben feiern durfte (u.a. mehrfacher Norddeutscher Meister). Pro Monat wird es jeweils einen Workshop (Einsteiger & Fortgeschrittene) geben sowie einen Übungsabend. Am Übungsabend habt ihr die Möglichkeit euch auszutauschen und von Workshops/Events zu berichten. Insbesondere für neue Tänzer besteht aber auch hier die Möglichkeit den Tanz kennenzulernen und sich einen Eindruck von West Coast Swing zu machen. Als Highlight besteht hierbei die Möglichkeit mit einigen Interessierten die sogenannte West Coast Swing Rally einzüben. Das ist eine Flashmob-Choreo, die jedes Jahr wechselt und auf der ganzen Welt unterrichtet wird. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Der Flashmob bietet den ultimativen Einstieg, um sich für West Coast Swing zu begeistern.

Bei Fragen oder für weitere Informationen, meldet euch gerne per Mail unter: info@psh-bult.de



Workshops:

- Wann?: 13. Juni & 11. Juli
- Uhrzeit?: 19:00 - 22:00 Uhr
- Ablauf?: 19:00 - 20:00 Uhr: Anfängerworkshop (keine Vorkenntnisse notwendig)
- 20:00 - 21:00 Uhr: Fortgeschrittenenworkshop (Vorkenntnisse: Sugar Push, Left Side Pass, Underarm Turn & Whip)
- 21:00 - 22:00 Uhr: freies Üben unter Anleitung von Torsten
- Wo?: Postsportverein Hannover e.V. (Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover)
- Preis?: Nichtmitglieder: 10,- € pro Person
Mitglieder: 5,- € pro Person

Anmeldungen bitte per Mail an: info@psh-bult.de

Übungsabende:

- Wann?: 27. Juni & 25. Juli
- Uhrzeit?: 19:00 - 22:00 Uhr
- Ablauf?: - Freies Üben, Ausprobieren und Austauschen untereinander
- Bei Bedarf und Interesse wird gemeinsam die West Coast Swing Rally (Flashmob) einstudiert
- Wo?: Postsportverein Hannover e.V. (Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover)
- Preis?: Nichtmitglieder: 5,- € pro Person
Mitglieder: kostenfrei

Anmeldungen bitte per Mail an: info@psh-bult.de

SOZIAL UNTERWEGS. UNSERE FSJ-LER MACHEN ES VOR...



BALLDUINS-WELT.DE

Die Zeit verrennt schon wieder wie im Flug! Es fühlt sich an als wäre es erst gestern gewesen, dass unsere FSJ-ler zu uns gekommen sind. Hannah, Paul und Pauline haben bis jetzt schon viel erlebt und tolle Erfahrungen gesammelt, die sie mit euch teilen möchten. Euer Ballduin :)

1. Du in 5 Wörtern:
2. Dein Grund für ein FSJ?
3. Was für ein Sporttyp bist du?
4. Was mach ich nach dem FSJ?



Links Pauli:

1. Für jeden Spaß zu haben.
2. Mal was neues lernen :) Zusammenarbeit mit Kindern in Verbindung mit Sport
3. Teamplayer
4. Ziel ist es zu studieren und evtl. weiter mit Kindern im Sport zu arbeiten

Mitte Paul:

1. sportlich, gruppenspezifisch, ehrlich, entspannt, verlässlich
2. Überbrückungsjahr, Einblick in Sportbereich und Sportverwaltung
3. Allrounder/Breitensportler
4. Ich ziehe nach Hannover und mein Ziel ist es Business Administration zu studieren

Rechts Hannah:

1. Offen, zuverlässig, emotional, Sportlich, Gute-Laune-Mensch
2. Mein Hobby zum Beruf machen.
3. Teamplayer
4. Eine schulische Ausbildung zum Erzieher.



Worin besteht unser Alltag?

Als Trainer der Ballschule Hannover übernehmen wir den größten Teil der Kursangebote. Jeder hat seinen eigenen Individuellen Kursplan, der jede Woche gleich ist. Jeder Tag hat seinen eigenen Ablauf. Mal muss man früh anfangen und manchmal haben wir Glück und dürfen etwas später anfangen, dasselbe gilt auch für den Feierabend. Am Ende kommen wir aber alle auf die gleiche Stundenzahl. Unsere Aufgaben im Büro sind immer unterschiedlich.

Für den Verein haben wir zum Beispiel viele Aufgaben im Bereich Ordnung, Verfassen von Facebook Artikeln oder Gestaltung unseres eigenen FSJ'ler-Büros übernommen. Außerhalb unserer normalen Arbeitszeit bieten wir zum Beispiel am Wochenende Kindergeburtstage vom PSH für groß und klein an und leiten diese. Außerdem gestalten wir in den Ferien verschiedene Sportcamps mit und führen diese dann auch mit durch, wie zum Beispiel das Herbstcamp des PSH. In unserer Freizeit unternehmen wir auch was zusammen, manchmal sind es nur Kleinigkeiten wie ein Eis oder eine Pizza essen gehen, aber auch Tagesausflüge zum Room Escape oder zum Minigolfen. Am Anfang des Jahres waren wir alle zusammen ein Wochenende in Amsterdam und haben dort tolle Erinnerungen zusammen gesammelt. An Himmelfahrt fahren wir alle zusammen einen Tag an die Nordsee ins Sommerlager Otterndorf und werden dort hoffentlich viel Spaß zusammen haben, aber darüber erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe mehr... ;)

Wir hoffen nun, dass die letzten paar Wochen unseres FSJ's genauso schön werden wie das letzte ¼ Jahr.

Eurer FSJ Team 2017/2018 Paul, Pauli und Hannah

BOWLING WORLD®
HANNOVER

FORDERE DEN DART CHAMPION
Phil „The Power“ Taylor
HERAUS UND BEWEISE DEIN KÖNNEN
AN DEN DARTS!

ANMELDUNG AM
COUNTER

Die Einweisung an den Geräten
und in den Spielmodus erfolgt
am **08.06.18** um **18:30 Uhr!**

Jeder kann mitmachen!

QUALIFIZIER DICH
VOM **14.06.18** BIS **14.10.18**

SPIEL DICH INS **GROBE FINALE**
GEGEN **PHIL TAYLOR!**
AM **26.10.18** IN DER
BOWLING WORLD BERLIN!

WWW.BOWLINGWORLD.DE



THE POWER



Krombacher

MAMA UND FIT! KOMMT ZUM PSH

Ab Juni 2018 gibt es neue Fitness- Kurse für Schwangere und Mütter



„Mama und Fit“ ist ein Fitness-Konzept für die Zeit vor und nach der Geburt. Schwangeren bietet Mama und Fit geburtsvorbereitende Gymnastik zu Musik. 2 - 24 Monate nach der Entbindung finden Mütter beim Kangatraining ihre Form zurück - samt Baby in der Trage. Mamas größerer Kinder treffen sich beim KangaBurn zu intensivem Fitnesstraining oder tanzen zusammen mit dem Nachwuchs beim Ringelpiez. Natürlich ist die Klassische Rückbildung auch mit im Angebot.

„Mama und Fit“ tut nicht nur dem Körper gut. In ungezwungener Atmosphäre fällt es auch leicht, Energie für den Alltag zu gewinnen, sich auszutauschen mit gleichgesinnten Müttern und neben dem Muskelkater immer auch ein Lächeln mit nach Hause zu nehmen.



Unsere Kursformate im PSH:

Schwanger & fit:

ist ein maßgeschneidertes Programm für Schwangere in der 13.-40. SSW mit normal verlaufender Schwangerschaft. Es sorgt für ein höheres Wohlbefinden während der gesamten Schwangerschaft, macht Dich stark für die Geburt und erleichtert Dir die Rückbildung.

Kangatraining - Fitness mit Baby in der Trage:

Kangatraining ist ein Fitnesstraining speziell für Mütter ab ca. 2-3 Monate nach der Entbindung. Es trainiert alle Muskelgruppen, die während der Schwangerschaft beansprucht wurden. Rückbildungselemente wie auch weiterführende Kräftigungsübungen gehören zum Programm, das je nach Fortschritt der Rückbildung und Fitness der Mutter variiert wird. Das Kangatraining ist ein vollständiges aber sanftes Workout, bei dem alle großen Muskelgruppen trainiert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Aerobic gehört genauso dazu wie Tanzen zu Deiner Lieblingsmusik. Und das Beste daran: Dein Baby kuschel dabei in einer Trage oder Tragetuch - es ist kein Babysitter nötig!

FamilienKanga:

Kangatraining für Papa und/oder Mama mit dem Baby in der Trage gibt es immer samstags von 10-11 Uhr. Gleichzeitig können sich ältere Geschwisterkinder in der Ballschule austoben!

KangaBurn:

Mitreißend, hocheffektiv, so richtig zum Auspowern! KangaBurn ist ein HIIT (hoch intensives Intervalltraining) der ganz besonderen Art mit Faszientraining (Myofascial Release), einem effektiven Ganzkörperworkout u.a. mit Seilspringen (funktional & speziell) und zum Grenzen testen.

Weitere Informationen und das gesamte Kursprogramm unter: www.mamaundfit.de info@mamaundfit.de oder 0511-12224519



THEMA § DATENSCHUTZ IM PSH

Liebe Mitglieder, ab dem 25. Mai 2018 gilt ein einheitliches Datenschutzrecht in der Europäischen Union. Mit der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) werden Ihre Rechte zur Verarbeitung personenbezogener Daten gestärkt.

Die wichtigsten Vorteile auf einen Blick:

- Mehr Transparenz bei der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten
- Verbesserung des Schutzes Ihrer Daten
- Datenschutzfreundliche Voreinstellungen
- Vereinheitlichung des Datenschutzrechts in Europa

Für uns als Verein bedeutet diese Regelung, dass wir

1. Ergreifen technischer und organisatorischer Maßnahmen = da wir hier mittlerweile, bereits passwortgeschützt arbeiten, ändert sich nichts.
2. Erstellen von Verarbeitungsverzeichnissen = Das Verzeichnis ist bereits in Arbeit.
3. Benennung eines Datenschutzbeauftragten = ist bereits mit Tom Steding erfolgt. Mehr Infos über Tom finden Sie auf der folgenden Seite.
4. Aufnahme einer Klausel in die Satzung des Vereins Mit einer Datenschutzklausel in der Satzung kann der Verein den Informationspflichten gemäß Artikel 13 der DS-GVO – zumindest teilweise – entsprechen. = Satzungsänderung ist bereits für die nächste Delegiertenversammlung vorbereitet.
5. Erstellen einer Datenschutzordnung = ist bereits in Arbeit
6. Verpflichtung der Mitarbeiter/innen auf das Datengeheimnis = wird demnächst allen Mitarbeiter/innen vorgelegt.
7. Erstellen von Datenschutzerklärungen = ist bereits im Zuge der neuen Homepage in Auftrag.
8. Benachrichtigungspflichten bei Datenschutzpannen = hier werden wir wie vorgeschrieben innerhalb der nächsten 72 Stunden tätig werden.

Natürlich gehen wir auch über die gesetzlichen Vorschriften hinaus sorgfältig und umsichtig mit Ihren Daten um. Denn Transparenz und Ihr Vertrauen sind uns wichtig.



Fragen an: Tom Steding

Dein Job im PSH?

Datenschutzbeauftragter, zuständig dafür, dass die neuen Bestimmungen der DS-GVO im Umgang mit z. B. den Mitgliederdaten eingehalten werden

Du in fünf Wörtern?

sportbegeistert, pünktlich, hilfsbereit, gemütlich, Hobbykoch

Was für ein Sport-Typ bist Du?

Ballspieler und Mannschaftsspieler

Welche Gabe hättest du gerne?

Die Motivation Joggen zu gehen

Was unternimmst du am liebsten mit deinem besten Kumpel?

Sport machen oder als Zuschauer ungekonnt über diesen (Sport, am liebsten Fußball oder Lacrosse) fachsimpeln

Worauf könntest Du gut verzichten?

Rassismus/Diskriminierung und Brokkoli



HELFER BEIM HANNOVER MARATHON

am 08. April 2018

Auch 2018 waren Mitglieder des Post SV wieder ehrenamtliche Helfer beim Hannover Marathon.

Bergith, Gerrit und Helmut waren wieder viele Stunden in der Startnummern Ausgabe. Dort wurden dieses Jahr über 22.000 Läufer mit Start-Nummern versorgt. Trotz der Anstrengung hat es wieder riesigen Spaß gemacht.

Am Sonntag versorgte der Lauftreff zusammen mit der Ski Abteilung am Erfrischungspunkt 3 (Döhren) in neuer Umgebung die Marathonis. Mit dem Wetter waren wir sehr zufrieden, allerdings war es für die Läufer ein bisschen zu warm. Die Helferfeier im GOP mit Essen, Trinken, Verlosung. Unterhaltung und eine Freikarte für eine Vorstellung war ein schönes Erlebnis.

Wir freuen uns schon auf unsere Helfertätigkeit bei Marathon 2019. Zusätzliche Helfer sind willkommen.
Helmut Böttcher

Auflösung der Abteilung Leichtathletik

Auf unserer Abteilungsversammlung am 18. April 2018 haben wir einstimmig die Auflösung der Abteilung Leichtathletik und die Eingliederung des Lauftreffs in die neue Abteilung Fit/Vital zum 1. Juli 2018 beschlossen. Die Anzahl der Abteilungsmitglieder, der Zustand der Trainingsstätten, fehlende Trainer und fehlender Nachwuchs sprachen für die Entscheidung.

Der Lauftreff trifft sich weiterhin jeden Mittwoch um 17:00 Uhr zum gemeinsamen Training. Über interne und externe Mitläufer freuen wir uns.
Helmut Böttcher

Wettkampergebnisse im 1. Quartal 2018

Michael Bermuske
Deutsche Meisterschaft Halbmarathon in Hannover
1:34:08 29 Platz AK M45

Bergith Franke
Altwarmbüchener See 7,2 Km 38:53 1. Platz
AK W60

Celler Wasa Lauf 15,0 Km 1:24:29 10. Platz
AK W50

Senioren Weltmeisterschaft September 2018 in Malaga (Spanien)

Nach langer Zeit findet die Senioren WM mal wieder in Europa statt. Ein Grund für Bergith und Helmut beim Halbmarathon im Rahmen der WM am 16. September 2018 an den Start gehen. Das Trainingsprogramm für 3 Monate steht, Flug und Hotel sind gebucht. Wir freuen uns auf die Teilnahme und auf ein erfolgreiches Training ohne Verletzungen.

Trainingszeiten des Lauftreffs

Mittwoch 17:00 Uhr Start am Vereinsheim

Ansprechpartner
Bergith Franke 0511 / 583358
Helmut Böttcher 0511 / 319845



GELB-WEISSE PRÄSENTIEREN DEN VEREIN AUF MEHREREN VERANSTALTUNGEN

(KF) Im letzten Monat haben die Paare des TTC Gelb-Weiss auf verschiedenen Turnieren und Veranstaltungen wieder einmal ihr Können unter Beweis gestellt. Nicht nur die Turniertänzer waren unterwegs, sondern auch unsere Formation war aktiv.

Los ging es an Ostern. Wie jedes Jahr machten sich viele gelb-weiße Paare auf den Weg zum Blauen Band der Spree nach Berlin. Das Blaue Band zählt mit insgesamt vier Turniertagen zu den größten Tanzturnieren in Deutschland mit nationaler und internationaler Konkurrenz. Am Karfreitag und Ostersonntag zeigten unsere Standardtänzer ihr Können. Unser Verein war in allen angebotenen Klassen vertreten und dabei sowohl national als auch international erfolgreich. Am Ostersonntag und Ostermontag gingen auch unsere Lateintänzer erfolgreich an den Start. Wie jedes Jahr wurden unsere Turniertänzer durch Schlachtenbummler begleitet, die frisierten, Wasser auffüllten und auch sonst unterstützten, um die Tänzer zu entlasten. Danke!

Weiter ging es am 22. April mit unserem Tanztreff in den Räumlichkeiten der Akademie des Sports in Hannover. Dieses Turnier richtet sich vor allem an die höheren Turnierklassen. Somit konnten Hauptgruppen und Seniorenpaare in den B- und A-Klassen sowie in der Sonderklasse an den Start gehen. Das Turnier war mit insgesamt 7 stattfindenden Startklassen und über 40 gemeldeten Paaren ein voller Erfolg! Hierzu haben auch die vielen Vereinsmitglieder beigetragen, die unserem Turnierwart beim Auf- und Abbau, im Turnierbüro, am Kuchenbuffet oder der Kasse unter die Arme gegriffen haben. Dafür ein großes Dankeschön! Ohne Euch könnten solche Veranstaltungen nicht stattfinden!

Eine Woche später hatte unsere Formation ihren großen Auftritt. Im Rahmen der Veranstaltung „Move your

Town“ zum Welttanztag am 29. April zeigte die Formation ihr momentanes Programm „Epic Melodies“. Außerdem hatte das Publikum die Möglichkeit, an einem kurzen Crashkurs von Frederike Kamieth und Gerolf Kloppenburg teilzunehmen, was bei bestem Wetter auch fleißig angenommen wurde.

Vom 4. Mai bis 6. Mai machten sich wieder einige gelb-weiße Turnierpaare auf eine lange Reise. Diesmal ging es nach Frankfurt/Main zu „Hessen tanzt“. Mit insgesamt 12 Flächen an zwei verschiedenen Standorten zählt die Veranstaltung zu den Großturnieren und wird entsprechend zahlreich von nationalen und internationalen Paaren besucht. Bereits am Freitag konnten Antonia Buschak und Alexander Woltmann mit einem zweiten Platz im Finale der Hauptgruppe D Standard ein Statement setzen. Der Erfolg blieb im Verlauf des Wochenendes auf der Seite des TTC, so dass auch die anderen gelb-weißen Paare in den verschiedenen Leistungsklassen erfolgreich tanzten. Herzlichen Glückwunsch!

Am 12. und 13. Mai vertraten unsere Paare den TTC in Delmenhorst und Oldenburg beim Hunte-Delme-Pokal. Mit mehreren Finalteilnahmen sowie dem Aufstieg von Anne Kuhls und Marcus Torke in die Hauptgruppe B Standard war auch der Hunte-Delme-Pokal von Erfolg gekrönt. Herzlichen Glückwunsch an alle Paare!

Nach dem Turnier für die höheren Startklassen werden am 18. August auch unsere Turniereinsteiger die Chance auf ein Heimturnier auf vertrauter Fläche bekommen. Beim Sommerpokal werden die D- und C-Klassen bei uns im Vereinsheim gegeneinander antreten. Wir freuen uns auf rege Beteiligung und viele Zuschauer!

SCHWIMMEN

Sommerliche Temperaturen und strahlender Sonnenschein – was wünschen sich Schwimmer mehr?! Der Mai und auch der April haben uns schon gut auf die kommende warme Jahreszeit eingestimmt. Bei solchem Wetter freut man sich besonders ein Wassersportler zu sein. Aber auch in der kalten Jahreszeit arbeiten wir im Team an unserer Kondition, dem perfekten Startsprung und den kraftvollsten Beinschlägen. Da wundert es nicht, dass wir hoch motiviert und auch erfolgreich in die Wettkampfsaison 2018 gestartet sind. Die Auftaktveranstaltung war wie jedes Jahr Anfang März die Internationale Masters-Schwimm-Gala um den Goslarer Adler. Bei winterlichen Temperaturen machte sich die kleine PSH-Delegation, bestehend aus vier Schwimmern und zwei Kampfrichtern, auf den Weg in den Harz. Die Bilanz am Ende des Wettkampftages: fast kein Lauf, in dem wir gestartet sind, ist ohne Platzierung ausgegangen. Wir konnten wirklich stolz auf uns sein – und unser Trainer auch. ;-) Zur Feier des Tages gab es noch selbstgebackene Brownies für alle. Dann traten wir erschöpft aber gut gelaunt die Heimfahrt an.

Das nächste Teamevent abseits der Schwimmhalle fand schon drei Wochen später statt und stand ganz im Zeichen neuer Eigenheime. Am Freitag ging es Richtung Braunschweig, wo zwei unserer Schwimmer ihr langersehntes Richtfest bei Kartoffelsalat und frischen Bratwürsten mit uns gefeiert haben. Da der Rohbau ohne Fenster und Türen noch etwas zugig war zwangen uns die Temperaturen dazu, die Feier nicht zu sehr ausufernd zu lassen. So waren wir Samstagfrüh frisch und munter, um das nächste Projekt anzugehen. Unser Trainer war schon einige Etappen weiter und wollte nun seine eigenen, neuen vier Wände beziehen – das war Krafttraining mal anders. Tatkräftig wurden hier Kisten geschleppt, Schränke ab- und wieder aufgebaut sowie etliche Kilometer treppensteigend zurückgelegt. Eine besondere Erwähnung verdient die Organisation auf der Ladefläche des Transporters. Bei jeder Tour wurden hier unterschiedlichste Frachtstücke fachmännisch gestapelt und angeordnet, zerbrechliche Gegenstände entsprechend geschützt und selbst die letzte Lücke gefüllt, so dass kein Zentimeter vergeudet war. Da sieht man mal wieder, Tetris spielen ist eben doch für etwas gut!

Nach so viel Action musste etwas kollektive Entspannung zelebriert werden. Und wie geht das besser als bei einem guten Essen?! Daher wurde kurzerhand ein gemeinsames Krimi-Dinner geplant. Jeder sollte eine Rolle erhalten und während eines leckeren 3-Gänge-Menüs wollten wir den Mörder aufspüren. Doch leider vereitelten Entscheidungs- und Liefer-schwierigkeiten das Vorhaben. Aber zum Glück sind wir ja spontan. So zerbrachen wir uns nicht den Kopf über einen Mord, sondern gerieten imaginär in „Die Verlassene Hütte“. Dieser Rätselraum aus der Kiste ist eine perfekte Alternative für alle, die gerne mal einen Escape Room spielen wollen, aber dies aus dem einen

oder anderen Grund nicht können. Über den Spielplan waren wir in einen Raum eingeschlossen und versuchten innerhalb kürzester Zeit etliche Rätsel zu knacken, um zu entkommen. Egal ob mit oder ohne Mord, das Essen hat super geschmeckt!

Im April war es Zeit für etwas Theorieunterricht für zwei von uns. In der Akademie des Sports wurden in einem Wochenendlehrgang neue Kampfrichter ausgebildet. Einen Teil dieser Fortbildung machten die offiziellen Regularien eines Schwimmwettkampfs aus. Wesentlich interessanter für aktive Schwimmer jedoch sind die korrekt und regelkonform ausgeführten Schwimmstile. Der Einleitende Satz des Lehrgangleiters war: „Eine Warnung an alle aktiven Schwimmer unter euch. Vergesst an diesen zwei Tagen, was euch eure Trainer als Wettkampfschwimmer eintrichtern. Die bewegen sich immer in der Zone, die gerade so nicht mehr regelkonform ist!“ Da gebührt unserem Trainer erstmal ein dickes Lob, der trainiert uns nämlich knallhart nach den offiziellen Wettkampfbestimmungen! Den einen oder anderen Hinweis, wie man legal vielleicht noch etwas besser schwimmen kann, gab es aber schon. Das muss in den nächsten Trainings erstmal getestet werden. Mit Gesine und Stefan haben wir nun also zwei weitere Kampfrichter, die uns bei Wettkämpfen unterstützen und damit eine Teilnahme überhaupt ermöglichen. Vielen Dank, dass ihr am Lehrgang teilgenommen habt und viel Spaß bei den kommenden Veranstaltungen!!!

Das jüngste Ereignis vor diesem Artikel war am 20. April unsere jährliche Abteilungsversammlung. Hier wurden in kleiner Runde neue Termine abgesprochen. Unter anderem wollen wir mit den Youngsters in diesem Jahr noch an mindestens zwei Wettkämpfen teilnehmen. Für die Zeit der Schließung des Stadionbads (siehe unten) soll es wieder die Möglichkeit eines Gemeinschaftstrainings mit dem HSV im Limmer Volksbad geben. Außerdem ist angedacht die gemeinsame Kanutour der Masters nachzuholen, die letztes Jahr wegen des Hochwassers buchstäblich ins Wasser fiel. Eine Übersicht der Termine ist unten aufgeführt. Grundsätzlich legen wir allen aktiven Schwimmern, Eltern und Fördermitgliedern nahe sich an der nächsten Versammlung zu beteiligen. Je mehr wir sind, desto besser können wir unseren Eventkalender planen und thematisieren, was uns allen wichtig ist.

Terminübersicht:

- 01.06.2018 – Deutsche Mastersmeisterschaften kurze Strecke in Osnabrück
- 16.06.2018 – Wettkampf der Youngsters in Peine
- 24.06.2018 – Kanu fahren mit anschließendem Essen bei „78“
- 25.06. – 12.08.2018 – Schließung Stadionbad
- 01.07. – 01.08.2018 – Schließung SLZ
- 26.08.2018 – Wettkampf der Youngsters in Pattensen
- 08./09.2018 – Radtour (Ziel und Termin noch nicht bekannt)

*Einen schönen Sommer wünschen
Ramona Glintenkamp & Gesine Meinecke*

TISCHTENNIS

Neues von der Abteilungsversammlung

Die Abteilungsversammlung hat gem. § 3 der Abteilungsordnung die Erhöhung des Abteilungsbeitrages um 1,00 € ab 01.01.2019 für Erwachsene und Schüler/Jugendliche beschlossen. Die Erhöhung wird auf Vorschlag der Abteilungsversammlung durch den Vorstand festgesetzt. Die Erhöhung durch den Vorstand bleibt abzuwarten. (Dieter)

Jugend

In der 2. Kreisklasse konnte unsere Jugendmannschaft unter 9 Mannschaften zum Saisonabschluss 2017/18 einen guten 4. Platz erreichen, wobei sogar noch ein höherer Tabellenrang drin gewesen wäre.

Insgesamt herrschte bei der bunt gemischten Jugendtrainingsgruppe eine gute Stimmung. Ein großes Lob gilt Ronja, die als einziges Mädchen fleißig mit den Jungs trainiert. Vielleicht Werbung und Ansporn für weitere Tischtennisbegeisterte Mädchen, die sich uns anschließen möchten.

Dank der in diesem Sommer auslaufenden Kooperation mit dem VfL Eintracht konnten wir im Jugendbereich einige neue Mitglieder für uns gewinnen. Natürlich in zweierlei Hinsicht ein Erfolg für unsere TT-Abteilung. Einerseits beschert uns das eine konstant volle Halle an den Trainingsabenden, andererseits können wir zur kommenden Saison nun höchstwahrscheinlich wieder mehr als eine Mannschaft im Jugendbereich melden.

Vor den Sommerferien steigt noch ein Highlight, die Vereinsmeisterschaften im Schüler- und Jugendbereich. Diese finden am Mittwoch, den 13. Juni um 17:30 Uhr statt.

Wir schauen der Entwicklung im Schüler- und Jugendbereich positiv entgegen. (Tobias)

Erste Herren

Die erste Mannschaft kann mit dem 5. Tabellenplatz auf eine recht erfolgreiche Kreisligasaison 17/18 zurückblicken. Abstiegssorgen bestanden nie und hätten wir in den Doppeln noch ein wenig mehr Biss gezeigt, wäre

auch ein besserer Tabellenplatz ohne weiteres möglich gewesen. Davon zeugt euch die Einzelbilanz des Teams mit 55:37 Spielen.

Für die neue Saison heißt es daher: Doppel trainieren und ansonsten so weitermachen. (Jesper)

Zweite Herren

Die Zweite hat die Saison mit einem 7. Platz und 9:27 Punkten abgeschlossen, zwar nur hauchdünn aufgrund des besseren Satzverhältnisses, aber immerhin. Das Unentschieden im letzten Spiel gegen den TKH, bei dem wir schon 4:8 zurücklagen, hat uns dabei wesentlich geholfen und letztlich den 7. Tabellenplatz eingebracht!

Wie es ab Herbst weitergeht, lässt sich noch nicht klar absehen, denn Dieter (Hüfte) und Tobias (Bandscheibe) werden wohl wieder zur Verfügung stehen, aber Jochen (Bandscheiben) und vor allen Dingen Rainer sind mit einem Fragezeichen zu versehen. Was mit Adem möglich sein wird, lässt sich nicht sagen; Andreas und Michael wollen aber „eingebaut werden“.

Mal sehen, was die Spielerversammlung am 4. Juni bringt. (Jochen)

Dritte Herren

Wir haben den vierten Platz aus der Vorrunde verteidigt, und eigentlich wäre der dritte Platz drin gewesen. Aber „Hätte, Wäre, Wenn“ hin oder her: Wie schon mehrmals betont, ging es uns um den Spaß - und den hatten wir. Es gab keinen Streit, wir sind immer vollzählig angetreten und jeder hat mal gespielt. Zusätzlich wollten wir den Luxus der 4er-Mannschaften genießen, nämlich ohne Zeitdruck & Hausmeister im Rücken spielen zu dürfen - und das hat zumeist geklappt.

Leider hört nicht nur Holger nach dieser Saison auf (wie schon länger bekannt). Auch Dietrich und ich haben uns entschieden, (vorerst) mit dem Tischtennis aufzuhören, da es gesundheitlich/zeitlich nicht mehr geht. Es muss aber nochmal betont werden, dass die jeweiligen Gründe nichts mit der zurückliegenden Saison zu tun haben – im Gegenteil, der Spaß, den wir hatten, hat die Entscheidung sehr schwer gemacht. (Kalle)

FIT & VITAL

Wander-Termin

Am 23. September findet unsere diesjährige Herbstwanderung statt. Auch Gäste aus anderen Abteilungen sind herzlich eingeladen mit uns zu wandern.

Wir fahren mit der S-Bahn (ca. 9:40 Uhr ab Hauptbahnhof) Richtung Celle/Eschede und wandern dann ca. 11 Km.

Treffpunkt unterm Schwanz gegen 9:20 Uhr. Die Wanderroute wird zur Zeit noch geplant.

Ansprechpartner für die Wanderung ist Dirk Wiedemann Tel.: 0160 6865972.

SCHIESSEN

Hallo Sportfreunde!

Wer in Hannover oder Umgebung sich für den Biathlonsport interessiert, aktiv den Sport mitmachen, oder erst mal ausprobieren möchte, der hat hier eine Adresse:

die Schießsportabteilung beim Postsportverein Hannover e.V., Bischofsholer Damm 121.

Trainingszeiten: Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
So. 10:00 – 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Unsere neuen Mitglieder in den Wettkampfklassen Schüler/innen, Jugend und Herren I begrüßen wir und hoffen mit euch in unserer Gemeinschaft viel Spaß am Sport erleben zu dürfen.

Unsere aktive Saison hat wieder begonnen. Bei ersten auswärtigen Wettkämpfen in Groß Hehlen, Wendisch-Evern und Cuxhaven haben unsere Biathleten, wie inzwischen gewohnt, ihre gute Trainingsleistung mit hervorragenden Platzierungen belegen können. Besondere Aufmerksamkeit genossen unsere Starter bei der offenen Landesmeisterschaft des NWDSB beim Sprintwettkampf mit ihren Platzierungen in den jeweiligen Klassen; Michaela Maul (1), Nicole Ziball (2), Johanna Brunn (2), Wolfgang Schulze im Sprint (2) und Massenstart (3).

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viele Erfolge.

Die Leistungen bis zur Deutschenmeisterschaft im September in Bayerisch Eisenstein können noch gesteigert und gefestigt werden, mit einigen Wettkämpfen und den entsprechenden Trainingseinheiten wird daran zu arbeiten sein. Die Hürden für die Qualifikation für die DM sind nicht leicht zu nehmen, die Chancen durch gezieltes Training unter fachlicher Leitung mit sehr guten Bedingungen in der Schießsport Abteilung im PSH bieten jedoch eine sehr gute Grundlage. Als einziger Verein für Hannover und weitem Umkreis kann unser optimales Potential an Trainingsmöglichkeiten

kaum besser sein. Gerne geben wir unsere Begeisterung am Biathlonsport weiter. Eine Laufbahn und Vereinseigene Sportgeräte stehen zur Verfügung, schaut mal unverbindlich bei uns im Schützenhaus rein. Nähere Auskünfte auch unter E-Mail: Wolfgang.1.Schulze@t-online.de

Der Termin Landesmeisterschaft im Target Sprint am 10.06.2018 auf dem Gelände des PSH kommt näher, die Vorbereitungen als Ausrichter laufen auf Hochtouren. Die Organisation steht unter Druck, mit geringstem Kostenaufwand muss eine gute Logistik und Betreuung gewährleistet werden. Ausschreibung, Pläne, Materialbeschaffung, Werbung und Öffentlichkeitsarbeit in Eigenarbeit zeigt uns warum sonst Profis solche Events ausrichten.

Dazu an dieser Stelle noch eine Bitte. Wer am 10.06.2018 in der Zeit von 08:00 bis 15:00 Uhr für eine Aufsichts- oder Helferfunktion Zeit und Lust hat, der möge sich doch bitte mal melden, in der Abteilung während der Trainingszeit oder per Mail (siehe oben).

Und dann ist ja noch der Schützenausmarsch. Die diesjährige Teilnahme am 01. Juli 2018 ist bereits wieder gemeldet. Wie in den vergangenen Jahren startet der Ausmarsch um 10 Uhr am Trammplatz vor dem neuen Rathaus. Wir treffen uns mit unseren Freunden, den Jeveraner Spielleuten in diesem Jahr und reihen uns im 1. Zug ein, so haben wir wieder die große Chance der Darstellung in der NDR-Fernsehübertragung. Einzelheiten wie immer in der Abteilung im Aushang und Gespräch.

Wir gratulieren herzlich allen die ihren Ehrentag im Berichtszeitraum haben und wünschen vereint ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr!

Gz. Wolfgang Schulze



TENNIS

Saisoneröffnung findet wieder großartigen Anklang

Am 28.04.2018 sind wir bei unserer Saisoneröffnung mit 25 Spielerinnen und Spielern in die Saison gestartet. Wie üblich wurde unser traditionelles Mixed-Eröffnungsturnier gespielt. Im Anschluss haben wir noch gemeinsam bei unserem Vereinswirt gegrillt.

Besonderes Engagement in der Abteilung

Die Tennisplätze 1 bis 4 wurden dieses Jahr in Eigenarbeit durch diverse Vereinsmitglieder hergerichtet. Hier gingen bei dem ein oder anderen weit mehr als die eigentlich zu leistenden Arbeitsstunden ins Land. Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle ganz besonders bei unserem Neumitglied Mohammed, der sehr viel Zeit und Schweiß investiert hat. Unterstützt wurden wir durch unseren Platzwart Claus Kaiser. Dieser hat wie die Jahre zuvor schon, die Plätze 5 und 6 hergerichtet.

Punktspielauftakt nach Maß

In die Sommersaison sind wir mit 6 Erwachsenemannschaften und 10 Jugendmannschaften gestartet. Besonders erfreulich sind die Ergebnisse unserer Jugend- und Damenmannschaften, die bereits nach dem 2. Spieltag, zahlreich ungeschlagen auf Platz 1 stehen.

LK Turniere haben hohen Zuspruch

Am 10.05. und 19.05 wurden die ersten beiden LK Turniere auf unserer Anlage gespielt. Bei diesen beiden Turnieren haben insgesamt 60 Personen teilgenommen und der Abteilung somit wieder hohe Einnahmen gebracht. Über die Saison sind noch weitere Turniere geplant. Die Termine hängen wie gewohnt bei uns auf der Anlage aus.

Tennishäuschen – Mithilfe ist gefragt

Eine Bitte habe ich noch an alle MannschaftsspielerInnen und Eltern. Wir haben für unser Tennishäuschen keinen Reinigungsdienst. Daher bitte ich Euch nach einem Punktspiel mal kurz den Raum durchzufegen und das dreckige Geschirr in den Geschirrspüler einzuräumen und diese anzustellen. Vielen Dank im Voraus.

Allen Mitgliedern wünsche ich eine erfolgreiche und verletzungsfreie Sommersaison.

Daniel Fraatz

Vize Regionsmeisterin und LK Race Nr. 1 im Verein

Mehr als 1000 LK Punkte hat Finja bereits gesammelt. Ein Aufstieg in die LK 17 steht jetzt schon fest.

Jetzt kommt seit dem Pfingstwochenende noch der Titel der Vize Regionsmeisterin dazu.

Dritter Platz bei den U9 Mädchen der Region Hannover und die Nachfolgerin steht auch schon parat. Mit Sheyma haben wir ein weiteres Tennistalent in den Reihen des PSH. Mit gerade einmal 8 Jahren spielt sich Sheyma immer mehr in den Blickpunkt. Bei den vergangenen Regionsmeisterschaften erreichte sie den 3. Platz.

Viertelfinale bei den U9 Jungs

Und auch bei den Jungs läuft es sehr erfolgreich. Oskar schaffte es bei den U9 Regionsmeisterschaften bis ins Viertelfinale.

Wir sagen Glückwunsch und sind zugleich ein wenig stolz auf die tollen Leistungen unserer Schützlinge.

TERMINE 2018

Juni			
01.	Verein	15:30 Uhr	PSH Senioren Spielenachmittag
04.	Tischtennis	19:30 Uhr	Spielerversammlung - in unserer Sporthalle
05.	Verein	19:15 Uhr	2. Sitzung: Erweiterter Vorstand
10.	Schießen	10:00 Uhr	Target Sprint LM Hannover
10.	Tanzen	10:00 Uhr	Hannoversche Tanzsporttage
13.	Tischtennis	17:30 Uhr	Vereinsmeisterschaften Schüler und Jugend
23.	Tanzen	20:00 Uhr	3. PSH Open Dance Night
28.-08.	Tischtennis		Sommerferien (kein Trainingsbetrieb)
Juli			
07./08.	Bridge		Aufstiegsrunden
28.	Tennis	09:00 Uhr	2. Axel Schwarze LK Turnier
30.-03.	Verein	09:00 Uhr	Tenniscamp Florian
August			
03.	Verein	15:30 Uhr	PSH Senioren Spielenachmittag
03.-05.	Tennis	18:00 Uhr	2. PSH Open
18.	Tanzen	11:00 Uhr	TTC Sommerpokal
25.	Fit&Vital	11:00 Uhr	Eröffnung PSH Trainingsraum
25.	Tanzen	20:00 Uhr	4. PSH Open Dance Night
September			
04.	Verein	19:15 Uhr	3. Sitzung: Erweiterter Vorstand
09.	Verein	10:00 Uhr	PSH beim Entdeckertag
09.	Schießen	10:00 Uhr	7. Hannover Cup Sommerbiathlon
15.	Tennis	09:00 Uhr	9. Bult Cup
15./16.	Bridge		Pokalrunden
Oktober			
01.-02.	Tennis	14:00 Uhr	Leistungscamp Florian & Sascha
05.	Verein	15:30 Uhr	PSH Senioren Spielenachmittag
08.-12.	Verein	10:00 Uhr	Tenniscamp Ingo
27.	Tanzen	20:00 Uhr	5. PSH Open Dance Night
November			
03.	Verein	10:00 Uhr	PSH meets GoSports Tagung
Dezember			
04.	Verein	19:00 Uhr	4. Sitzung: Erweiterter Vorstand
07.	Verein	15:00 Uhr	Archivnachmittag & Ehrungen unserer Mitglieder
08.	Tanzen	20:00 Uhr	6. PSH Open Dance Night
14.	Verein	17:30 Uhr	Kinder u. Jugend Weihnachtsfeier
Januar 2019			
19.	Tischtennis		Voraussichtlicher Termin für die nächsten Vereinsmeisterschaften



BESUCHT UNS
AUCH AUF FACEBOOK



SPORTANGEBOTE

Ballduins Welt	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Ballschule 3-4 Jahre	Mo.	16:30-17:15	PSH Trainingsraum	Pauline L.
Ballschule 5-6 Jahre	Mo.	17:15-18:00	PSH Trainingsraum	Pauline L.
Athletiktraining 11-18 Jahre	Mo.	18:00-19:00	PSH Trainingsraum	Felix S.
Kanga burn	Mo.	19:30-20:30	PSH Trainingsraum	Anabela
PeKip	Di.	10:00-11:30	PSH Trainingsraum	Iris S.
Bambini Tennis 4-7 Jahre	Mi.	15:00-16:00	Tennisplätze	Alisa K.
PeKip	Do.	10:00-11:30	PSH Trainingsraum	Iris S.
PeKip	Do.	12:00-13:30	PSH Trainingsraum	Iris S.
Freizeitfußball	Do.	15:00-16:30	A-Platz	Marie K.
Parkour Jugendliche 12-18 Jahre	Do.	18:00-19:30	Maschsee am H. Ufer	Jurij B.
Schwanger und fit	Fr.	18:30-20:00	PSH Trainingsraum	Simone
Kanga f. Familien	Sa.	10:00-11:00	PSH Trainingsraum	Simone

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.	17:00-19:00	Kleiner Saal	Bernd R.

Fit&Vital	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
-----------	-----	---------	-----------------------	---------

Fitness				
Athletiktraining 30+	Mo.	19:15-20:15	TG Tennishalle	Felix S.
Gymnastik 55+	Mo.	18:30-20:00	FöS Schule auf der Bult	Laila K.
Step Aerobic 40+	Di.	19:00-20:00	PSH Trainingsraum	Veronika A.
Bodystyling 40+	Di.	20:00-21:00	PSH Trainingsraum	Veronika A.
Gymnastik 55+	Mi.	16:30-18:00	PSH Trainingsraum	Jasmin B.
Laufen 50+	Mi.	18:00-19:30	PSH Trainingsgelände	Helmut B.
Zumba	Do.	17:00-18:00	PSH Trainingsraum	Tina P.
Fitness 50+	Do.	18:00 - 20:00	IGS Südstadt	Laila K.
Yoga für den Rücken	Mo.	09:30-10:30	Trainingsraum	Katrin G.
Aktiv 50+	Di.	18:00-19:00	Schillerschule	Bärbel W.
Yoga 40+	Mi.	18:00-19:00	PSH Trainingsraum	Daniela B.
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.
Wirbelsäulengymnastik	Do.	18:00-19:00	PSH Trainingsraum	Christiane B.
Faszien trainieren	Mi.	09:30-10:30	PSH Trainingsraum	Katrin G.
Reha Training	Mi.	14:00-15:00	PSH Trainingsraum	Laila K.
Rückenfit & LifeKinetik	Mi.	15:00-16:00	PSH Trainingsraum	Laila K.
Med Fit 50+	Mi.	18:00-19:00	IGS Südstadt	Bärbel W.
Rückenfit 50+	Do.	11:30-12:30	Melanchthongemeinde	Dorit F.

Fußball	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Freizeit Fußball Erwachsene	Mo.	16:00-17:00	BBS 6	Michael F.
Blaues Wunder Jugend	Mo.-Do	16:00-18:00	A- Platz	BW
Blaues Wunder Jugend	Mo.-Do	16:00-18:00	B-Platz	BW
Ü40 Training	Mo.	18:00-20:00	A-Platz	Dag S.
Blaues Wunder	Di.	18:30-21:00	B-Platz	BW
Blaues Wunder	Mi.	18:30-21:00	B-Platz	BW
Blaues Wunder	Do.	18:30-21:00	B-Platz	BW
Freizeit Fußball Erwachsene	Do.	19:00-20:00	A-Platz	Harald H.

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	Torsten R.
Masters	Do.	19:00-20:30	Stadionbad	Torsten R.
Youngsters Einsteiger	Fr.	16:00-17:00	Stadionbad	Ramona G.
Youngsters Fortgeschritten	Fr.	16:00-17:00	Stadionbad	Ramona G.
Masters	So.	11:00-13:00	SLZ	Torsten R.

Tanzen	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Turnier Einsteiger	Mo.	18:15-19:35	Großer Saal	Cathrin H.
Turnier Leistung I	Mo.	19:35-20:55	Großer Saal	Cathrin H.
Turnier Leistung II	Mo.	20:55-22:15	Großer Saal	Cathrin H.
Turnier Latein	Di.	19:45-21:00	Großer Saal	Tatiana D.
Gesellschaftstanz	Mi.	19:15-20:15	Großer Saal	Hans-Jürgen A.
Gesellschaftstanz	Mi.	20:15-21:15	Großer Saal	Hans-Jürgen A.
Discofox	Do.	19:00-20:00	Trainingsraum	Steffi B. / Tim La C.
Gesellschaftstanz	Do.	20:00-21:00	Großer Saal	Simone W. / Moritz K.
Gesellschaftstanz	Fr.	19:00-20:00	Großer Saal	Hermann R.
Gesellschaftstanz	Fr.	20:00-21:00	Großer Saal	Hermann R.

Tennis	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Kinder- und Jugendtraining	Mo.-Fr.	15:00-18:00	PSH Tennisplätze	Sascha W.
Kinder- und Jugendtraining	Mo.-Mi	15:00-18:00	PSH Tennisplätze	Florian S.
Kinder- und Jugendtraining	Di.	15:00-18:00	PSH Tennisplätze	Jasmin L.
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	16:00-19:00	PSH Tennisplätze	Marie K.
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	15:00-19:00	PSH Tennisplätze	Ingo B.
Erwachsentraining	Mi.	18:00-19:00	PSH Tennisplätze	Sascha W.
Erwachsentraining	Mi.	18:00-20:00	PSH Tennisplätze	Florian S.
Erwachsentraining	Mi.	19:00-20:00	PSH Tennisplätze	Ingo B.
Kinder- und Jugendtraining	Do.	16:00-17:00	PSH Tennisplätze	Alisa K.
Kinder- und Jugendtraining	Do.	16:00-17:00	PSH Tennisplätze	Friederike A.
Kinder- und Jugendtraining	Do.	17:00-20:00	PSH Tennisplätze	Jasmin L.
Erwachsentraining	Do.	18:00-19:00	PSH Tennisplätze	Steffen B.
Erwachsentraining	Do.	18:00-19:00	PSH Tennisplätze	Sascha W.

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Ort / Trainingsstätte	Leitung
Kinder- und Jugendtraining	Mo.	18:00-19:30	IGS Südstadt	Bernd H.
Erwachsentraining	Mo.	19:30-22:00	IGS Südstadt	Bernd H.
Spielbetrieb (Training n. Absprache)	Di.	19:30-22:00	IGS Südstadt	
Kinder- und Jugendtraining	Mi.	17:30-19:30	IGS Südstadt	Tobias G.
Erwachsentraining	Mi.	19:30-22:00	IGS Südstadt	Bernd H.
Spielbetrieb (Training n. Absprache)	Fr.	19:00-22:00	IGS Südstadt	



Aufkleber

Doming-Aufkleber

Metallaufkleber

Frontfolien

Folienplots

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 UND KURSANGEBOTE

- Ballduins Welt**
Florian Schmidt info@psh-bult.de
- 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
- Leichtathletik**
Helmut Böttcher 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



REWE
Besser leben.

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
Bereich Marketing	Kirsten Reichenbächer	medien@psh-bult.de
Bereich Presse	Jens Schlayer	presse@psh-bult.de
Bereich Datenschutz	Tom Steding	datenschutz@psh-bult.de
Bereich Anlage	Fehmi Ben Said	wirtschaftswart@psh-bult.de

Geschäftsstelle

Geschäftsführer	Sascha Wichert	Tel. 0511.814481	s.wichert@psh-bult.de
Geschäftsführer	Florian Schmidt	Tel. 0511-814513	f.schmidt@psh-bult.de

Geschäftszeiten
Mo. und Fr. 14:00 bis 17:30 Uhr
Di. und Do. 9:00 bis 17:00 Uhr
und je nach Terminabsprache

Anzeigen
Häufigkeit
Versand
Redaktion / Layout

Geschäftsstelle PSH, Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover
Quartalsweise, Auflage 1000 / Preis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten
Citipost GmbH, Lilienthalstraße 19, 30179 Hannover
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