



**Termin für die Fitness Night 2018 freihalten** (siehe Seite 2)



**Auftakt zur Kampagne  
100% Sport - Zumba Spezial**



**Kursprogramm  
März bis Juni 2018  
auf Seite 4**

## BESTATTUNGEN

# Eggers

Ohlendieck 10  
22399 Hamburg

Telefon 040 602 23 81

Poppenbüttel

info@bestattungen-eggers.de  
www.bestattungen-eggers.de

## IDEN Heizöl

Poppenbütteler Chaussee 9  
22397 Hamburg  
Telefon: 607 01 36

*Unser Service*

Moderne Tankwagen, Großtanklager für  
Heizöl in Duvenstedt, Beratung in allen Fragen  
Ihrer Ölheizung.

**Heizöl-Notdienst.**

Immer lieferbereit zu günstigen Tagespreisen



**Markt Apotheke  
Poppenbüttel**

Sandra Thomas

*Natürlich gut beraten!*

Poppenbüttler  
Hauptstr. 1



602 36 65

Mo. bis Fr. 8.30-18.30 Uhr  
Sa. 8.30-13.00 Uhr

**Preetz**  
METALLBAU

22393 Hamburg  
Fernruf 601 20 85

**Ausführung aller  
Schlosser- und  
Leichtmetallarbeiten  
Einbruchsicherung  
und Reparaturen**

**PETER BLAU**

- Lotto - Toto
- Spielwaren



- Büroartikel
- Papierwaren

Poppenbütteler Weg 199 · Telefon 602 22 17

*Wir führen alle gängigen Druckerpatronen.*

DSB

**Die Glückspirale  
fördert den Sport.**



Teilnahme ab 18 - Spielen kann süchtig machen  
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

**LOTTO** Guter Tipp.  
Hamburg

## Impressum

### Herausgeber

Sportclub Poppenbüttel  
von 1930 e.V.

### Top Sport Verein

Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg  
Sportbüro: 606 14 14  
Fax: 602 42 35

### Anzeigenverwaltung/Verlag

Verlag B. Neumann,  
Rugenbarg 270, 22549 Hamburg  
Tel.: 45 36 06 • Fax: 45 58 36  
e-mail: verlag-b-neumann@t-online.de

### Druck

DMS-Offsetdruck  
Rugenbarg 270, 22525 Hamburg  
Telefon 54 76 57 57.  
e-mail: DMS-Offsetdruck@gmx.de

### Redaktion

Michaela Haumüller - Geschäftsstelle  
Die Pressewarte der Abteilungen

### Erscheinung

6x im Jahr  
Der Sportclub Poppenbüttel von 1930 e.V.  
ist Mitglied im Hamburger Sportbund  
Der "SPORT-REPORT" ist ein Diskussions-  
forum, das einem breiten Spektrum von  
Meinungen Raum gibt. Die Beiträge  
müssen nicht mit der Meinung des Sport-  
club Poppenbüttel übereinstimmen.

### Bezug:

Der "SPORT-REPORT" liegt in der Ge-  
schäftsstelle und in Sporthallen aus.

### Jahrgang 64, Nr. 1

Redaktionsschluß für  
"SPORT-REPORT" Nr. 2:

19. Februar 2018

Veröffentlichungen mit Angabe des Ver-  
fassers erfolgen ohne presserechtliche

# Der SC Poppenbüttel informiert: ADticket

## Ticketverkauf von verschiedenen Veranstaltungen – ab sofort bei uns in der Geschäftsstelle

Auf ADticket.de können Sie Konzertkarten, Festivaltickets und Partytickets, Karten für Musicals und Theater, Eintrittskarten für Sport-Veranstaltungen wie Fußball, Basketball, Tennis u.v.m. sowie für Stadtfahrten, Rundfahrten und Messen einfach und sicher online bestellen. Für über 90.000 Veranstaltungen

gen bundesweit können wir für Sie Tickets bestellen für Ihre Lieblingskünstler, die angesagtesten Live-Events, Festivals und Abendveranstaltungen sowie für eine Vielzahl von Sportarten und Mannschaften.

Finden Sie auf ADticket.de Ihr Event aus den verschiedensten Genres - von Rock und Pop über Electro und Dance

bis hin zu Jazz und Blues, von lokalen Festivals und kleinen Attraktivitäten bis hin zu Großveranstaltungen und Auftritten von internationalen Künstlern. Auch Fans von Schlager und klassischer Musik sowie Opern und Operetten finden hier die passenden Veranstaltungen und können sicher und komfortabel im Vorverkauf

ihre Eintrittskarten und Tickets bestellen. Für Liebhaber der großen und kleinen Bühne haben wir weiterhin zahlreiche Karten für Varieté, Ballett und Musicaltickets im Verkauf. Tickets kaufen leicht gemacht mit ADticket.de.

**Aktuell:** HOLI – Festival of Colours – 18.08.2018 – Volksparkstadion

### Wir gratulieren ...

An dieser Stelle gratulieren wir unseren älteren Mitgliedern, die Geburtstag hatten/haben. Wir hoffen, dass Sie sich allerbesten Gesundheit erfreuen. Wir wünschen Ihnen allen ganz herzlich, dass dies noch lange so bleiben möge.

#### Januar

• Etzel Kalkbrenner  
• Renate Hagen  
• Wolfgang Koske  
• Elke Müller-Henning  
• Thea Völkening  
• Angela Hünerbein  
• Michael Nawo  
• Klaus Hutzfeld  
• Oswald Kominek  
• Klaus Peuler  
• Winfried Ehlen  
• Enno Narjes  
• Heike Foitschik  
• Jutta Korn-Krumsiek  
• Gisela Minkwitz  
• Dieter Sander  
• Karin Axel  
• Gerd Schuppenhauer  
• Klaus Spiekermann  
• Edith Preuß  
• Gisela Raabe  
• Margarete Urban  
• Christa Kröger  
• Helga Wesse  
• Jürgen Keil  
• Harald Ovens  
• Werner Eggers  
• Heidi Lüneburg  
• Himansu Banerjee

Karin Rogmann  
Hans-Jürgen Vette  
Günter Diebes  
Werner Hennings  
Bernd Rehders  
Dietrich Schimke  
Michael Friesicke  
Wolfgang Merting  
Rudolf Müller  
Frauke Jacobsen  
Karin Nicolai  
Brigitte Scharafin  
Gisela Osterwald  
Angelika Westphal  
Mehri Rahimi Mehr  
Dagmar Richter  
Annelie Erwin  
Herbert Fischer  
Ursula Reiner  
Winfried Sturm  
Gerda Petschke  
Reinhild Rempath  
Ilse Sturm  
Horst Soltysiak  
Rainer-Georg Verges  
Ingrid Zitzke  
Margrit Seifert  
Günter Böttcher  
Manfred Dieck  
Annegret Schacht  
Marianne Wöhlecke

#### Februar

Karin Beyer-Frijia  
Inge Rosemann  
Elisabeth Heitmann  
Käthe Lehmann-Grube  
Horst Oberquelle  
Renate Voigt  
Reimer Nagel  
Gustav-Adolf Timm  
Liliane Cordes  
Angelika Rathmann  
Gisela Dane  
Frank Nitsch  
Elvira Günther-Rateike  
Erhard Pfeiffer  
Vera Friesicke  
Klaus Frickmann  
Wiebke Neumann  
Gerhard Stangenberg  
Klaus Growitsch  
Thomas Wilson  
Ingeborg Lohr  
Jolana Baden  
Klaus Minners  
Ellen Voß  
Lieselotte Hoffmann  
Uwe Michaelsen  
Ingeborg Nawo  
Jutta Voß  
Anke Wischke

Holger Mollien  
Margret Roskopf  
Klaus Gudjons  
Manfred Krebs  
Hans-Peter Rohweder  
Katharina Lübcke  
Gerd Maack  
Karl-Heinz Schütt  
Erika Bölckow  
Gerhild Derge  
Heinz Seier  
Ingeborg Stork  
Helga Brauer  
Antje Jordan-Verges  
Carlo Lüdemann  
Gisela Steck  
Helga Giliard  
Gudrun Gottschalk  
Jürgen Heffter  
Hans-J. Köhler  
Horst Marksteller  
Gisela Sockolowsky  
Hela Wolff  
Brigitte Amme  
Doris Ehlers  
Klaus Edler  
Marianne Trost  
Angela Behn  
Hans-J. Klett  
Birte Schönfeld

### Herzlichen Glückwunsch

Wir mussten von unserem Mitglied

**Anneliese Nölle**

\*06.08.1931 verst. 26.01.2018

Tischtennis

für immer Abschied nehmen.

Wir werden ihr Andenken in Ehren halten.

Wir mussten von unserem Mitglied

**Hans-Jürgen Mielke**

\*18.09.1937 verst. 30.12.2017

Lungensport

für immer Abschied nehmen.

Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

In der Bültenhalle  
veranstalteten wir als Auftakt  
zur Kampagne 100%Sport -  
ein Zumba Special!  
Alle Sportler hatten gute  
Laune mitgebracht und viel  
Spaß an der Bewegung.



## Fitness-Night 2018

Endlich ist es wieder so weit! Der SCP lädt Sie herzlich zur **Fitness-Night, am 23.03.2018** ab 17:45 Uhr bis ca. 21:30 Uhr, in die OTB-Halle, Eichenredder 8, 22399 Hamburg, ein. Probieren Sie diverse Fitness-Einheiten aus wie zum Beispiel Faszientraining, Zumba, Pilates, Bauch Pur und Entspannung. Lassen Sie durch das Auspowern Ihren Alltag hinter sich. Wer nur zuschauen oder an einzelnen Angeboten teilnehmen möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Für

einen Snack und Getränke ist gesorgt. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie an der kostenlosen Fitness-Night teil! Wir freuen uns auf Sie!

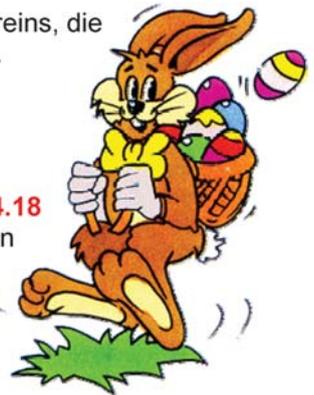
17:45 Uhr	Einlass	
18:05 Uhr	Begrüßung	
18:10 Uhr	Warm Up	Kerstin
18:30 Uhr	Flex Fit	Maike
18:50 Uhr	Zumba	Anne
19:10 Uhr	Faszientraining	Maike
19:30 Uhr	Bauch Pur	Chris
19:50 Uhr	Pause	
20:05 Uhr	Step Sport	Tatiana
20:25 Uhr	Pilates	Kerstin
20:45 Uhr	Dance and Relax	Elke
21:05 Uhr	Yoga	Greta
21:25	Ende	



## DER OSTERHASE BESUCHT DEN Sportplatz Bültenkoppel!

Der SC Poppenbüttel von 1930 e.V. lädt zum Ostereiersuchen auf der Sportanlage Bültenkoppel ein. Alle Kinder des Vereins, die Lust haben, sind herzlich eingeladen. Selbstverständlich können auch alle Geschwisterkinder mitsuchen.

Das Ostereiersuchen findet am **01.04.18** auf der Sportanlage statt. Das Suchen beginnt um **11:00 Uhr**. Damit kein Kind benachteiligt wird, wäre ein Eintreffen um **10:45 Uhr** sehr gut.



Alle Eltern können bei Kaffee einen Osterplausch auf der Terrasse des Clubheims halten.

Der Besuch des Sportplatzes Bültenkoppel lässt sich am Ostersonntag sehr gut mit einem Spaziergang kombinieren!





# 100% SPORT NULL KOMMERZ

Entdecke Neues im Verein

**SC Poppenbüttel**  
Jetzt starten & 4 Wochen testen  
Hotline: 606 14 14  
Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg




scpoppenbuettel.de

## 4 Wochen Ticket

Ab sofort kann jeder für 20 EUR das gesamte Sportprogramm des SC Poppenbüttel nutzen. Wie geht das? Das 4 Wochen-Ticket kaufen und loslegen. Es kommt noch besser! Gegen Vorlage des 4 Wochen Tickets wird bei Vereinseintritt die Aufnahmegebühr erlassen! Das Ticket gibt es in der Geschäftsstelle des SC Poppenbüttel. Ab Kaufdatum ist das Ticket gültig!



## Faszien-Fitness-Training

Beim Faszien-Training werden die Bindegewebsstrukturen (Faszien), die den menschlichen Körper wie ein Netz durchziehen, auf besondere Art und Weise trainiert.

Neben der Bewegung wird auch mit der Faszien-Rolle gearbeitet.

Hier werden Verspannungen / Verklebungen im Bewegungsapparat gelöst.

**Montag 08:00-09:00 Uhr**

Bültenhalle, Bültenkoppel 1

Trainerin: Maike Junghaus



SC Poppenbüttel von 1930 e.V. Kontakt:  
Geschäftsstelle: Bültenkoppel 1/22399 HH  
[geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de](mailto:geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de)  
Tel.: 040 / 606 14 14  
Mo.&Do. 14:00 – 18:00 Uhr  
Di. & Mi. 09:00 – 12:00 Uhr

## Dance & Relax

### Dance & Relax

ist ein ganzheitlicher *Mix für alle*, die sich gerne tanzend auspowern (Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Yoga), um dann auf dem Boden zu entspannen.

Als White Belt Trainierin integriert Elke auf Elemente des Nia.

**Mittwoch**

**19:05 – 20:15 Uhr Bültenhalle**

**Adresse: Bültenkoppel 1**

**Trainerin: Elke Viebach**



SC Poppenbüttel von 1930 e.V.  
**Kontakt:**  
Geschäftsstelle: Bültenkoppel 1,  
22399 Hamburg  
[geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de](mailto:geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de)  
Tel.: 040 / 606 14 14  
Mo & Do 14:00 – 18:00 Uhr  
Di & Mi 09:00 – 12:00 Uhr



#### NORDIC-WALKING

Die Kurse laufen über sechs Wochen. Treffpunkt ist das Restaurant „Locks“ an der Poppenbüttler Schleuse. Von dort geht es dann durchs wunderschöne Alstertal. Es können Gruppen mit unterschiedlichem Tempo gebildet werden.

NW 02/18 Fr. 06.04.-25.05.18 (8x) 10.00-11.00 Uhr

NW 03/18 Fr. 01.06.-06.07.18 (6x) 10.00-11.00 Uhr

**Ort:** Restaurant „Locks“, Alstertal

**Leitung:** Maïke Junghaus

**Gebühr:** 6er Kurs: 30,- SCP; 42,- Gäste; 8er-Kurs: 40,- SCP; 56,- Gäste

#### ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

Sie möchten die Sprache lernen oder besitzen Vorkenntnisse? Dann besuchen Sie unseren Sprachkurs und erweitern Ihr Wissen. Interessenten für den Fortgeschrittenen-Kurs können sich gern vorab mit Greta Anelli per Mail: greta@lilashakiyoga.eu in Verbindung setzen. Benutzt wird das Buch Chiaro A 1.

A 1 (Anfänger) Di. 10.04.-19.06.18 (10x) 11.00-12.15 Uhr

A 2 (Fortge.) Di. 10.04.-19.06.18 (10x) 09.30-10.45 Uhr

**Ort:** Seminarraum 1 (Bültenkoppel 1)

**Leitung:** Greta Anelli

**Gebühr:** 75,- SCP; 100,- Gäste

#### YOGA-WORKSHOP FÜR ANFÄNGER

In diesem Yoga-Workshop möchte ich Ihnen Yoga etwas näher bringen, denn Yoga ist eine so schöne Möglichkeit, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Im Yoga geht es nicht um Leistung, sonder darum, dass wir lernen, die Nachrichten unseres Körpers und auch unseres Geistes zu verstehen – und diese dann in den Übungen umzusetzen. In diesem Workshop werden wir einfache Wahrnehmungs- und Körperübungen aus dem Yoga machen, wo Sie sich selbst zuhören können. Wo bin ich verspannt, wo zieht mich meine Aufmerksamkeit hin, kann ich meinen Geist zur Ruhe kommen lassen? Viele Menschen haben heutzutage das Gefühl, sie

können gar nicht entspannen – vielleicht haben sie es aber nur vergessen, wie es geht ...

YA 01/18 Sa. 17.02.18 12.30-15.00 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

**Leistung:** Nicole Wenige

**Gebühr:** 30,- SCP; 40,- Gäste

#### AQUA-TRAINING

Nutzen Sie die Eigenschaften des Wassers „Auftrieb und Widerstand“ für ein herausforderndes und gleichzeitig schonendes Training der gesamten Körpermuskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems.

Aqua 07/18 Do. 22.03-17.05.18 (8x) 18.15-19.00 Uhr

Aqua 08/18 Do. 22.03-17.05.18 (8x) 19.00-19.45 Uhr

Aqua 09/18 Do. 22.03-17.05.18 (8x) 19.45-20.30 Uhr

Aqua 10/18 Fr. 23.03-18.05.18 (8x) 14.15-15.00 Uhr

Aqua 11/18 Fr. 23.03-18.05.18 (8x) 15.15-16.00 Uhr

Aqua 12/18 Fr. 23.03-18.05.18 (8x) 16.15-17.00 Uhr

Aqua 13/18 Do. 31.05-05.07.18 (6x) 18.15-19.00 Uhr

Aqua 14/18 Do. 31.05-05.07.18 (6x) 19.00-19.45 Uhr

Aqua 15/18 Do. 31.05-05.07.18 (6x) 19.45-20.30 Uhr

Aqua 16/18 Fr. 01.06-06.07.18 (6x) 14.15-15.00 Uhr

Aqua 17/18 Fr. 01.06-06.07.18 (6x) 15.15-16.00 Uhr

Aqua 18/18 Fr. 01.06-06.07.18 (6x) 16.15-17.00 Uhr

**Ort:** Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11

**Leitung:** Nicole Orhan (Donnerstag); Silvia Starck (Freitag)

**Gebühr:** 6er-Kurse: 48,- SCP; 60,- Gäste; 8er-Kurse: 64,- SCP; 80,- Gäste

#### PILATES

Diese Kurse bieten ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das nach dem Konzept von Joseph Pilates durchgeführt wird.

Pil. 03/18 Di. 20.03.-15.05.18 (8x) 11.15-12.15 Uhr

Pil. 04/18 Do. 22.03.-17.05.18 (8x) 20.00-21.00 Uhr

Pil. 05/18 Di. 22.05.-26.06.18 (6x) 11.15-12.15 Uhr

Pil. 06/18 Do. 24.05.-28.06.18 (6x) 20.00-21.00 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Kerstin Achilles

**Gebühr:** 6er Kurse: 48,- SCP; 60,- Gäste; 8er Kurse: 64,- SCP; 80,- Gäste

#### HATHA YOGA

Der Körper bewegt sich sanft, wird gedehnt und gestärkt.

HY 02/18 Fr. 06.04.-01.06.18 (8x) 18.50-20.05 Uhr

HY 03/18 Fr. 08.06.-29.06.18 (4x) 18.50-20.05 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Greta Anelli

**Gebühr:** 64,- SCP; 80,- Gäste (8x); 32,- SCP; 40,- Gäste (4x)

#### BAUCH PUR

Bauch pur definiert und strafft die gesamte Bauchmuskulatur. Ein schnelles, effizientes Workout reduziert den Körperfettanteil. Bei diesem Kurs wird zusätzlich der gesamte Rumpf trainiert, so dass auch die Wirbelsäule und die Rückenmuskeln gestärkt werden.

BP 2 Fr. 06.04.-27.04.18 (4x) 11.00-12.00 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Christoph Fenske

**Gebühr:** 32,- SCP; 40,- Gäste

#### Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit Barzahlung im Sportbüro des SCP. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Quittung, die Sie offiziell zur Teilnahme berechtigt und die Sie dem jeweiligen Trainer vorlegen können. Die Gruppen werden für 8 bis 14 Teilnehmer eingerichtet, so dass eine weitgehend individuelle Betreuung möglich ist. Bei zu geringer Teilnehmerzahl können Kurse abgesagt werden. Die Gebühr wird Ihnen dann gegen Vorlage der Quittung im Sportbüro des SCP erstattet.

**Infos & Anmeldung:** Sport-Club Poppenbüttel v. 1930 e.V., Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg, Tel.: 040-606 14 14, Fax: 040-602 42 35 oder e-Mail: geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de

#### Öffnungszeiten

Mo., 14.00-18.00 Uhr

Di., 09.00-12.00 Uhr

Mi., 09.00-12.00 Uhr

Do., 14.00-18.00 Uhr

*Schöne*

*Jürgen Oeffner*  
Internationale Brillenmode · Foto

*Brillen*

Harksheider Straße 6 a • Telefon 602 21 80 • 22399 Hamburg (Poppenbüttel)



# ABENTEUER TURNHALLE

**Spiel, Spaß und Sport mit und ohne Eltern**

Wir turnen mit viel Freude Groß und Klein

**jeden zweiten Sonntag von 9.30 - 11.30 Uhr**

über immer wieder wechselnde Bewegungslandschaften.

**Kommen darf jedes Kind das Lust und Laune zum Bewegen hat.**

*Maike und Florian freuen sich sehr auf Euch!*

**Termine 2018: 04.02. – 18.02. – 25.02 – 25.03. –**

**08.04. – 22.04. – 29.04. – 06.05. – 27.05.**

**10.06. – 24.06. – 08.07.**

Adresse: Eichenredder 8, 22399 Hamburg (OTB-Halle)

## Erfahren Sie jetzt, was Ihr Grundstück wert ist.

Das gesamte Alstertal  
+ Volksdorf auf 72 Seiten



Mit Hilfe unserer Broschüre können Sie fundamentale und abgesicherte Rückschlüsse über den Wert Ihres Einfamilienhauses oder Ihrer Doppelhaushälfte ziehen, ohne einen Experten in Ihr Haus lassen zu müssen.

**So erhalten Sie Ihren  
kostenlosen Marktbericht 2017/2018**

Bequem downloaden unter  
[www.bauwerk-hamburg.de](http://www.bauwerk-hamburg.de)

Die Printausgabe abholen beim neuen Budnikowski,  
Saseler Markt 14a, oder beim Haus- und  
Grundbesitzerverein Sasel, Saseler Chaussee 193

Ihr Ansprechpartner: **René Müller**  
Telefon: 040 - 41 33 05 43  
Email: [mueller@bauwerk-hamburg.de](mailto:mueller@bauwerk-hamburg.de)



# Beiträge ab 01.07.2016

Ihr Beitrag setzt sich zusammen aus dem Grund-, Sparten und beschlossenen Sonderbeitrag. Sollten Sie sich für eine zusätzliche Sportart interessieren, wird nur der Spartenbeitrag berechnet und ggf. ein Sonderbeitrag erhoben. Die Sonderbeiträge wurden innerhalb der Abteilungen beschlossen und vom Vorstand genehmigt. Melden Sie sich in den Sparten „Fitness“ und „Gesundheits- und Reha-Sport“ an, besteht die Möglichkeit, alle Sportangebote aus dem Programm „Fitness“ kostenlos zu nutzen. Jugendliche bis zum 18. Lebens-

jahr werden als 1., 2., etc. Kind behandelt, wenn beide Elternteile aktiv im Verein sind = siehe hier gesonderte Grundbeiträge im Familienverbund. Mit Vollendung des 18. Lebensjahres kann eine Ermäßigung für **Schüler, Studenten, Auszubildende, etc.** gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises gewährt werden (höchstens jedoch bis zum 25. Lebensjahr). Ebenfalls bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer kostenlosen Mitgliedschaft über **KIDS IN DIE CLUBS** (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres Ihres Kindes) an. Bei Arbeitslosigkeit kann

für die Dauer Ihrer Arbeitslosigkeit ein **Sozialbeitrag** beantragt werden. Hierzu ist die Einreichung Ihrer Arbeitslosenbescheinigung zwingend notwendig und vierteljährlich neu vorzulegen. Nähere Informationen zu KIDS IN DIE CLUBS und dem Sozialbeitrag erhalten Sie in unserem Sportbüro.  
Hinweis: Rückwirkende Ermäßigungen sind nicht möglich! Übungsleiter und Betreuer, die selber aktiv sind, zahlen in der Sparte, in der sie in genannter Funktion tätig sind, keinen Spartenbeitrag.

## 1. Aufnahmegebühr (einmalig) Erwachsene € 16,00 € Kinder, Jugendliche, Schüler, Studenten € 10,00

### 2. Grundbeiträge (monatlich)

Erwachsene	Kinder, Jugendliche, Schüler, Studenten	Ehepaare/eheähnliche Lebensgemeinschaft p.P. im Familienverbund	1. Kind im Familienverbund	2. Kind im Familienverbund	Passiv
<b>(01)</b> € 15,00	<b>(02)</b> € 10,00	<b>(03)</b> € 12,50	<b>(04)</b> € 4,50	<b>(13)</b> € 4,00	<b>Erwachsene (08)/Jugendliche(09)</b> € 9,00 / € 6,00

### 3. zusätzlich Spartenbeiträge (monatlich)

Abteilung/Bereich (Kennziffer)	Erwachsene	Kinder/ Jugendliche Schüler / Studenten	Sonderbeiträge (SB) Erwachsene / Jugendliche
<b>Breitensport</b>	(17)	(18)	(25 / 26)
Badminton (01)	€ 7,50	€ 4,25	SB: Jugendliche € 1,00
Basketball (02)	€ 7,50	€ 4,25	Spielerpass E/J € 18,00
Fußball (03)	€ 7,50	€ 4,25	SB: Erwachsene+Jugendliche € 4,00
Handball (04)	€ 7,50	€ 4,25	einmal Mattengeld € 20,00
Inline Skating (48)	€ 7,50	€ 4,25	SB: Erwachsene+ Jugendliche € 2,75
Judo (05)	€ 7,50	€ 4,25	Startpass: E=€ 10,00 / J=€ 5,00
Karate (06)	€ 7,50	€ 4,25	
Klettern (73)	€ 5,50	€ 3,00	SB: Erwachsene € 2,00 / Jugendliche € 1,00
Leichtathletik (08)	€ 7,50	€ 4,25	Spielerpass Erwachsene = € 17,00
Samurai (07)	€ 12,00	€ 7,00	Spielerpass Jdgl. = € 6,00
Schwimmen (09)	€ 5,50	€ 3,00	
Taekwondo (16)	€ 17,00	€ 12,50	
Tischtennis (12)	€ 7,50	€ 4,25	
Volleyball (13)	€ 7,50	€ 4,25	
Wintersport (14)	€ 5,50	€ 3,00	
Winter – Teilzeit 3 Mte.		€ 50,00	

<b>Entspannung</b>	(17)	(18)
Hatha Yoga (71)	€ 12,50	€ 9,50
Yoga 50+ (61)	€ 14,00	€ 9,50
<b>Fitness</b>		
Aktiv über 50 / 60 (31)	€ 7,50	
Fitness – Gymnastik (31)	€ 7,50	€ 4,25
Jedermann (31)	€ 7,50	
Step-Sport-Pilates & Co (31)	€ 7,50	€ 4,25
<b>Gesundheits- und Reha-Sport</b>		
Abnehmen-Straffen-Ernähren (42)	€ 10,00	€ 6,50
Reha für Hüfte/Knie (51)	€ 10,00	
Fit durch alle Jahreszeiten (43)	€ 10,00	€ 6,50
Herzsport * (41)	€ 15,00	
Lungensport (50)	€ 14,00	
Osteoporose (47)	€ 10,00	
Pilates (46)	€ 10,00	€ 6,50
Qi Gong (44)	€ 10,00	€ 6,50
Rückenfitness (32)	€ 10,00	
Rücken-Reha (32)	€ 10,00	
Tai Chi (45)	€ 10,00	€ 6,50
Tumornachsorge (49)	€ 10,00	
* Hat ein Herzsportmitglied eine Begleitperson zahlt diese einen Beitrag von € 20,00.		
<b>Tanz</b>		
Ballett (35)	€ 12,50	€ 8,00
BOKWA (69)	€ 12,50	€ 9,50
Dance & Relax (54)	€ 12,50	€ 9,50

Hip Hop (62)	€ 12,50	€ 7,00
Jazz & Modern Dance (34)	€ 12,50	€ 8,00
Line Dance (58)	€ 12,50	€ 9,50
Musikgarten (68)	€ 12,00	
Tänzerische Früherziehung (59)		€ 9,50
Tanzkreis (57)	€ 15,00	€ 10,00
ZUMBA 1x pro Woche (55)	€ 12,50	€ 9,50
ZUMBA 2x pro Woche (55)	€ 18,00	€ 12,50
<b>Turnen</b>		
Eltern-Kind-/ Krabbel-/ Kinder- /Gerät-Turnen (30)		€ 4,25
Wettkampforientiertes Gerätturnen (30)	€ 8,50	
Rhythmische Sportgymnastik (36)	€ 12,50	€ 7,50
Wettkampf	€ 13,50	
<b>Workout</b>		
Body Fit (67)	€ 9,50	€ 7,00
Faszientraining (74)	€ 12,50	€ 9,50
Fit-Mix-Powerworkout (65)	€ 9,50	€ 7,00
Langhantel-Training (72)	€ 12,50	€ 9,50
Flexi-Fitness (77)	€ 10,00	€ 6,50
Nordic-Walking	€ 5,00	€ 3,50

**Die Beiträge werden vierteljährlich per Lastschrift eingezogen.**  
Rechnungszahler: Gebühr € 3,00 je Beitragsrechnung

# Taekwondo

## Eine besondere Sportstunde

In unserer erfreulich großen Taekwondo-Abteilung sind natürlich auch einige Schülerinnen und Schüler der Grundschule Hinsbleek, die ihren Mitschülern gerne einmal ihren Sport zeigen wollten. Deshalb haben sie mit den Lehrerinnen ihrer Klassenstufen gesprochen und gefragt ob sie einmal Taekwondo im Sportunterricht machen könnten. So wurden wir eingeladen in den 3. und 4. Klassen der Grundschule Hinsbleek jeweils eine Sportstunde zu übernehmen.



Enrico: Bruchtest

An zwei unterschiedlichen Tagen hieß es dann „안녕하세요! Annyeonghaseyo!“ statt „Guten Morgen“ in der Sportstunde und wir haben dann eine „besondere Sportstunde“ aus dieser Einheit gemacht.

Wie in einer normalen Trainingseinheit im Verein, haben wir auch in der Sportstunde mit Erwärmung und Dehnung begonnen, danach haben wir einige Grundübungen gemacht und dann ging's auch schon an die Pratzen. Zum Abschluss

jeder Sportstunde haben dann noch mit verschiedenen Bruchtests gezeigt, zu was ein Taekwondo-Sportler in der Lage ist. Für uns und auch für die Schüler waren das zwei sehr erlebnisreiche Tage in der Grundschule Hinsbleek. Danke für die Einladung.



ilayda: Bruchtest



ilayda: Kicken



Klasse 3 erste



Klasse 3 zweite



Klasse 3 dritte



Klasse 4 ilayda

# DA SOLLTEN SIE AUFSCHLAGEN!

**OPEN DAY**  
am 21.4.18

**50%  
RABATT!**

**Samstag, 21. April ab 11 Uhr:  
Vorbeikommen und attraktive  
Sonderkonditionen sichern.**

Bei Ersteintritt 50% Rabatt auf den Mitgliedsbeitrag im ersten Jahr.

**Kurse für Anfänger & Wiedereinsteiger!**

SC Poppenbüttel Tennisabteilung  
Kramer-Kray-Weg 1 | 22399 Hamburg  
[www.scp-tennis.de](http://www.scp-tennis.de)



# SCP auf einen Blick

## Anschriften

### Vorstand

1. Vorsitzender: Joachim Sorgenfrey  
0172 / 6555702  
2. Vorsitzender: Andreas Rieckert  
0173 / 2323333  
3. Vorsitzende: Yvonne Rabbe  
0176 / 20367777  
Vereinsjugendleiter: Alexander Busch  
0179 / 4580701

Vorsitzende des Ehrenrates: Ille Gruhn  
Ehrenmitglieder:

Georg Hentschel † Ehrenpräsident  
Walter Mutius † Ehrenvorsitzender  
Ernst Kopf  
Hedwig Arnold †  
Inge Oeljeschlager †  
Günter Nölle  
Hans-Dietrich von Krottnaurer  
Gernot Mulot †  
Klaus Rüggemeier †  
Kurt Schröder †  
Horst Warncke  
Erich-August Warns †  
Oswald Büttner †  
Willy Müller †  
Hermann Timmermann sen. †  
Ferdinand Wichmann †  
Arthur Rehders †  
Petra Meyer  
Heino Meyer  
Otto Zeigermann †  
Ilse Zeigermann †  
Dieter Arenz  
Ursel Reinke †  
Ralf Burchhardt

### Auskunft für alle Sportarten: Sportbüro/Geschäftsstelle

Mo.+Do. 14.<sup>00</sup>-18.<sup>00</sup>  
Di. 09.<sup>00</sup>-12.<sup>00</sup>  
Mi. 09.<sup>00</sup>-12.<sup>00</sup>  
Tel. 606 14 14, Fax: 602 42 35

### Tennis

Mo. v. 13.<sup>00</sup>-16.<sup>00</sup>  
Do. v. 9.<sup>00</sup>-14.<sup>00</sup>  
Tel. 61 16 39 04, Fax: 602 42 35

### Internet:

www.scpoppenbuettel.de

### E-Mail:

geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de

### Fußballabteilung

Mo. 19.<sup>30</sup>-21<sup>00</sup>

### Sportstätten:

Oswald u. Thea Büttner-Halle  
Tel. 606 17 11  
Bültenhalle  
Clubhaus Bültenkoppel  
Tel. 60 87 54 90  
Tennisanlage  
Tel. 602 18 35  
Bültenkoppel / Plätze 1 + 2  
Tel. 606 17 96  
Tegelsberg / Plätze 1 + 2  
Tel. 602 90 40

### VEREINSKONTEN

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE85 2005 0550 1299 1259 04  
BIC: HASPDEHHXXX

### Sportförderung für Jung und Alt des SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

Spendenkonto  
Bankverbindung:  
IBAN: DE33 2005 0550 1217 1494 24  
BIC: HASPDEHHXXX

### Tennis-Abteilung:

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE46 2005 0550 1299 1251 51  
BIC: HASPDEHHXXX

## Abteilungen

### Fußball

Ralf Burchhardt,  
Tel. 0171 5 28 84 74

### Jugendwart

Rüdiger Voß  
Tel. 189 96 611

### Liga-Obmann

Timo Sorgenfrey  
Mobil 0174 - 24 66 290

### SR-Obmann

Ralf Burchhardt  
Tel. 0171 5 28 84 74

### Judo

Andreas Reinke  
Tel. 0172 - 543 01 11

### Handball

Regina Tayé  
Tel. 606 61 18

### Badminton

Lars Kozinowski  
Tel. 604 09 34

### Basketball

Karsten Heudtlaß  
Tel. 0160 - 94 43 09 81

### Karate

Dieter Arenz  
Tel. 64 86 23 37

### Leichtathletik

Bianca Ciuchini  
Tel. 0176 - 222 66 193

### Sportabzeichen

Herbert Schacht  
Tel. 608 01 30

### Taekwondo

Enrico Dickert Tel. 0177 447 26 48

### Tanzsport

p. Adresse Bültenkoppel 1, 22399 HH  
Tel. 606 14 14

### Tennis

Raymond Schreiber  
Tel. 239 35 990

### Tischtennis

Mathias Grunde  
Tel. 38 64 51 98

### Volleyball

Björn Daniel  
Rehdersweg 3, 22399 HH  
Tel. 602 84 32

### Samurai

p. Adr. Bültenkoppel 1, 22399 HH  
Tel. 606 14 14

### Skisport

p. Adr. Bültenkoppel 1, 22399 HH  
Tel. 606 14 14

### Inliner / Seniorensport / Turnen

Veiko Schöneke  
p. Adresse Bültenkoppel 1, 22399 HH  
Tel. 606 14 14

### Gesundheitssport

Veiko Schöneke  
p. Adresse Bültenkoppel 1, 22399 HH  
Tel. 606 14 14

### Ärztliche Betreuung

Dr. Gannadi-Fard  
Dr. Bock  
Dr. von Sethe  
Dr. Bergheim  
Dr. Y. Astashova  
Dr. Kruppa  
Dr. Seck-Oei  
Dr. R. Astashova

### Flüchtlingskoordinator

Heinz Winterstein  
Tel.: 0173 - 625 56 98  
jobpaten@kirche-sasel.de

### Aquagymnastik in Kooperation mit

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



Änderungen in der Anschrift oder  
Telefonnummer sind der Geschäfts-  
stelle und dem Redaktionsteam  
bitte umgehend mitzuteilen!

**EINE FEINE  
KLEMPNEREI!**

POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG

Die richtige Bauklempnerei  
auszuwählen ist eine Kunst!  
Das Preis-Leistungsverhältnis  
muß stimmen, die Qualität  
der ausgeführten Arbeiten -  
und natürlich die Termine.  
Bei diesem Projekt ist uns  
alles gelungen. Besten Dank  
an den Bauherren!

**MACKENS  
+ SOHN** GMBH  
KUNDENDIENST  
NOTDIENST  
TEL. 606 1001  
SANITÄRE ANLAGEN  
BAUKLEMPNEREI

## Ernährung betrifft jeden, aber jeder is(s)t anders!



Wir sind Ihre persönlichen Ernährungsexperten und beraten Sie bei Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht etc. Informieren Sie sich unverbindlich bei einem ersten Gespräch. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.



**DR. AMBROSIUS** – Studio für Ernährungsberatung  
**"Studio für Ernährungsberatung"**  
 Antje Lemke, Dipl.-Dietitologin, VDOE  
 Wilhelm-Siefke-Weg 10 · 22399 Hamburg  
 fon: 040 - 60 84 97 60 · fax: 040 - 60 87 55 19  
 Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

WWW.DR-AMBROSIUS.DE

## Wir gestalten und erstellen Ihre Magazine ...



**Mathias Schürger**  
 Rugenborg 270 • 22549 Hamburg  
 Telefon 0 40 / 45 36 06 • Fax 0 40 / 45 58 36  
 e-mail [DMS-Offsetdruck@gmx.de](mailto:DMS-Offsetdruck@gmx.de)

## Kunsthandlung Alstertal

Sie suchen ein  
individuelles Geschenk  
für Ihre Lieben?

Es erwarten Sie zum Stöbern ganz herzlich  
Ihre Marlies Stoob und Team

*Di.-Fr. 9.00-13.00 und 15.00-18.00,  
Sa. 10.00-13.00 Uhr*

Fachgeschäft für Bild und Rahmen  
am Frahmredder 10 • 22393 Hamburg  
Telefon 601 49 43

DAS GROSSE  
EIN-MAL-  
MEINS!



Innovation  
that excites

**NISSAN QASHQAI  
- SOFORTRABATT  
= MEINS!**

**NISSAN QASHQAI TEKNA**  
1.2 DIG-T Xtronic, 85 kW (115 PS)

**PREISVORTEIL: € 8.695,-**

**AKTIONSPREIS: € 26.970,-**

**TAGESZULASSUNG**

- NissanConnect Navigationssystem
- NISSAN SAFETY SHIELD
- Voll-LED-Scheinwerfer mit adaptivem Lichtsystem
- Intelligenter Einpark-Assistent
- 19"-Leichtmetallfelgen
- Teilleder Monoform-Design-Sitze u.v.m.

**Gesamtverbrauch l/100 km: innerorts 6,5, außerorts 5,2, kombiniert 5,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 129,0 g/km (Messverfahren gem. EU-Norm); Effizienzklasse: C.**

Abb. zeigt Sonderausstattung. Preisvorteil gegenüber unserem Normalpreis für ein nicht zugelassenes Neufahrzeug. Angebot gilt solange unser Vorrat reicht.



**Autohaus Günther GmbH**  
**5x in und um Hamburg**  
[www.automobile-guenther.de](http://www.automobile-guenther.de)

Poppenbüttel • Poppenbütteler Bogen 33 • Tel.: (040) 63 66 96-0 (Hauptbetrieb)  
 Farmsen • Friedrich-Ebert-Damm 319 • Tel.: (040) 64 55 51-0  
 Bergedorf • Kampweg 3 • Tel.: (040) 7 97 55 67-0  
 Hamm • Ausschlager Weg 49 • Tel.: (040) 6 69 07 66-0  
 22926 Ahrensburg • Am Hopfenbach 15 • Tel.: (0 41 02) 69 15 45-0



Die gute Adresse  
in Hamburg-Poppenbüttel

**Feinkost & Delikatessen**

Harksheider Straße 2 • 22399 Hamburg-Poppenbüttel  
 Tel.: 602 18 06



**Container**

von 1 bis 30m<sup>3</sup>  
ab 59,50 € inkl. MwSt.

Wir beraten Sie gern:  
**04109/27 99-23**

Abfuhr/Entsorgung von:

**Bauschutt, Bauabfällen  
Dachpappe  
Gartenabfällen, Holz**

Zusätzlich Lieferung von:  
**Sand, Kies & Mutterboden**

[www.egggers-container.de](http://www.egggers-container.de)