

Farbenfrohe Faschingsfete!



Fotos: Susanne Schröter

Traditionell wurde unser Veranstaltungsjahr mit der beliebten Faschingsparty im Sasel-Haus eingeläutet. Am vergangenen Samstag war es endlich soweit: 90 Minuten lang drehte es sich mal nicht um die weiße Pracht und frostige Temperaturen, sondern um kunterbunte Kostüme und heiße Rhythmen.

Gestartet mit einer Polonaise, ging es mit der Feuerwehr-Gymnastik weiter. Cordula machte auf der Bühne die Kinder zu der Musik von „Theo, Theo“ fit und ohne Pause folgte der Stopptanz. Dazu wurden an die Kinder bunte Tücher verteilt, die dann fröhlich in der Luft geschwenkt wurden. Nicht fehlen durfte unsere beliebte Gasse aus Poolnoodles, bei der uns die Eltern tatkräftig unterstützten. Steffi und ihre Tochter Nora heizten zum „Roten Pferd“ und „Klatsch, Patsch Tanz“ noch einmal ordentlich ein. Gegen Ende kam dann ein ruhiges Lied, bei dem alle Kinder unter farbenfrohen Schwungtüchern saßen.



einhausen.com

**Steuerfachangestellter (m/w/d)
bzw. Steuerfachwirt (m/w/d)**

in Voll- oder Teilzeit gesucht

Kontakt für Bewerbung:
Frau Pamela Borchardt, Tel. 040 / 600 190 0

Werden Sie Teil unseres Teams. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Meiendorfer Mühlenweg 8 · 22393 Hamburg-Sasel · bewerbung@einhausen.com

SOZietät
EINHAUSEN
STEUERBERATUNG



Krönender Abschluss war schließlich der Auftritt unserer Showgruppe vom Rope Skipping unter der Leitung von Petra. DJ Mattes sorgte für einen reibungslosen Ablauf der Musik.

Vielen Dank an alle Übungsleiterinnen und an die Mädels vom Rope Skipping für die tolle Unterstützung!



Unsere fleißigen Helfer: Cordula, Corrie, Bianca, Steffi, Doreen, Mattes, Margot, Mia und Kim (v.l.).



Fotos: Susanne Schröter

Bezirksamt Wandsbek fördert „Harald-Philipps-Sportpark mit zwei modernen Garagen

Die baulichen Strukturen im „Harald-Philipps-Sportpark“ am Petunienweg schreiten voran, auch wenn es wetterbedingt derzeit etwas stockt und einige Mängel nach der Abnahme des neuen Umkleidehauses noch zu beheben sind. Umso mehr freut sich der Verein, dass zwei weitere hochmoderne Garagen auf der Anlage zur Verfügung gestellt worden sind. Diese so wichtige infrastrukturelle Maßnahme wurde vom Bezirksamt Wandsbek – Fachamt Sozialmanagement Finanzabwicklung Zuwendungen – gefördert. Unsere Fußballabteilung, die nun zusätzlich eine Garage für Ausrüstung und Trainingsmaterialien nutzen kann und Platzwart Michael Machliner, der Gerätschaften, Fuhrpark und Werkzeuge gesichert in Garage 2 verwahren kann, bedanken sich ausdrücklich für die Förderung.



MICHELY IHR BÄCKER

Mit viel Genuss
und Schuss
ins Tor!

Café & große

Frühstücksauswahl

Nur 250 m vom Fußballplatz entfernt

HAMBURG SASEL

Saseler Markt 6
22393 Hamburg



ÖFFNUNGSZEITEN:

MO – SA: 06:00 – 17:00 Uhr
SO: 07:00 – 17:00 Uhr

Wir suchen
Kollegen!



www.baeckerei-michely.de

[baeckereimichely](https://www.facebook.com/baeckereimichely)  

Safety

Feuerlöschtechnik

Feuerlöscher, Hydranten, Rauchabzug, Brandschutz

Poppenbütteler Bogen 14-16 • 22399 Hamburg

Tel.: 040 28 57 18 43

MEYLE

DRIVER'S BEST FRIEND

IMPRESSUM

Herausgeber: TSV Sasel von 1925 e.V.
Amtsgericht Hamburg VR 5286,
Marcus Benthien (V.i.S.d.P.)
Saseler Parkweg 14
22393 Hamburg
Tel.: 601 16 17

Mail: info@tsv-sasel.de

Text, Redaktion & Anzeigen:

Immo Hoppe, i.hoppe@tsv-sasel.de

Grafische Umsetzung: Martina Hoppe



50 Jahre Tennis im TSV Sasel

Begonnen hatte alles eigentlich schon 1973 mit den ersten Gesprächen zwischen Alfred Mager, Peter Bock und Herbert Wittorf, doch dauerte es noch bis zum 23. April 1974 bis sich einige Tennis-Interessierte zusammenfanden, eine Arbeitsgruppe zum Bau einer Tennisanlage bildeten und am 29. November 1974 in einer Gründungsversammlung empfohlen, 4 Plätze am Schönsbergredder zu errichten.

Da durch diesen Startschuss die Mitgliederanzahl der Tennispartei im TSV Sasel in kurzer Zeit sehr schnell anstieg, wurde kurzerhand beschlossen, nicht 4 sondern gleich 6 Plätze zu bauen, deren Eröffnung dann am 15. August 1975 gefeiert wurde.

Mit 180 Mitgliedern war die Tennisspartei schon damals sehr stark, so dass sich eine Warteliste aufbaute, was dazu führte, dass 1979 zwei weitere Plätze errichtet wurden. Als Clubhaus diente zuerst eine alte Luftwaffen-Flak-Baracke, die die vorher auf dem Gelände ansässigen Fußballer als Umkleidekabine genutzt hatten.

Da dieses „Clubhaus“ aber nicht mehr zeitgemäß war, baute Peter Uyttenbroek das bestehende Gebäude in vielen Stunden aus, so dass es die Tennismitglieder nunmehr etwas komfortabler hatten.

Dennoch wurde mit stetig wachsender Mitgliederzahl der Ruf nach einem moderneren Clubhaus immer lauter und so erhielt die Tennisspartei nach guter Projekt-Vorbereitung 1990 die Baugenehmigung für eine Kombination aus Clubhaus und einer 3-Feld-Halle, deren Inbetriebnahme am 23. September 1991 erfolgte.

Zum Glück konnte vorher mit den Grundeigentümern der Tennisanlage verhandelt werden, dass die durch die neue



Halle überbauten, ehemaligen Plätze 3 und 4 durch den Neubau von 2 Plätzen auf dem Sportplatzgelände – dem ehemaligen Fußballplatz – ersetzt wurden, so dass die Anlage weiterhin 8 Plätze umfasste und bis heute eine der schönsten Tennisanlagen in Hamburg ist.

In den vergangenen 50 Jahren haben sich viele Mitglieder sehr verdient um unsere Tennisabteilung gemacht. Deshalb sei an dieser Stelle ein großes Dankeschön für alle ehrenamtlichen Helfer, Unterstützer und Geldgeber ausgesprochen, die sich so sehr für die Tennisabteilung eingesetzt haben, bis hin zum Projekt New Style, das die Renovierung unseres jetzigen Clubhauses beinhaltete und rechtzeitig zum 50-jährigen Jubiläum unserer Tennisabteilung in diesem Sommer beendet wurde.

50 Jahre Tennis im TSV Sasel. Es konnten etliche großartige Erfolge gefeiert werden, wie mehrere Hamburger Meisterschaften, Regionalliga-Meisterschaften und im letzten Jahr





Schmuckstück: Der neue Tresenbereich.

sogar die Deutsche Meisterschaft unserer Herren 55! Aber der größte Erfolg wurde in diesem Jahr erst vor ein paar Wochen erreicht: die Herren 55 wurde jetzt sogar Europameister!!!

Ein grandioser Erfolg, der wahrscheinlich einmalig in der Geschichte der Tennisabteilung bleiben wird.
50 Jahre Tennis im TSV Sasel – Grund genug, die großartige Gemeinschaft, die gegenseitige Unterstützung, die Hilfsbereitschaft und natürlich auch die sportlichen Erfolge unserer Tennisabteilung zu feiern.

Und da ließen sich die Organisatoren des diesjährigen Sommerfestes, die Herren 60 II, auch nicht lumpen. Zusammen mit unserem Gastronom Michael und seinem Team wurde ein sehr leckeres, reichhaltiges Buffet organisiert, es gab reichlich zu trinken und für die Musik wurde kein Geringerer als Mr. Happy Morris Teschke von Radio Hamburg engagiert, der bis in die frühen Morgenstunden für großartige Musik sorgte, so dass auch ordentlich das Tanzbein geschwungen wurde.

Einen besonderen Auftritt hatte auch unser Stargastdouble Udo Lindenberg, der mit seiner Showeinlage ebenfalls für gute Stimmung sorgte. Außerdem wurde bei einer Tombola neben Air Tags, einem Apple Homepod auch ein nagelneues I-Phone 16 verlost, dass unser Gastronom Michael als Hauptpreis zur Verfügung gestellt hatte.

Und dank der rechtzeitigen Information der umliegenden Anwohner und deren Verständnis für diese besondere Feier, kam die Polizei dieses Jahr nicht vorbei und es wurde ein richtig tolles Jubiläumstfest.

50 Jahre Tennis im TSV Sasel. Eine beeindruckende Zeit. Wir freuen uns auf die nächsten 50 Jahre!

Hermann Schultz



Stargastdouble Udo Lindenberg.




LVM
VERSICHERUNG
Hintz & Hintz



Mr. Happy Morris Teschke.

BEGEISTERNDER AUFTRITT BEI DER OCEAN SHOWTIME „DIE LEGENDE VON LUMORA“

Die Showgruppe der Rope Skipper, die „Elbjumper“, traten zum zweiten Mal bei der Ocean Showtime in Kiel auf. Bei diesem Ereignis wurde man in die magische Welt der Natur entführt und „Die Legende von Lumora“ erzählt.

Man begleitete Luna (ein kleines Mädchen) auf dem Weg, das Gleichgewicht der Natur wieder herzustellen. Doch allein würde sie es nicht schaffen und deshalb unterstützten über zehn Vereine ihr Vorhaben.

Zu Beginn heizte eine Country Music Band aus Schleswig-Holstein mit ihren Rhythmen ordentlich ein. Es wurden viele Sportarten auf einer gemeinsamen Bühne gezeigt und alle boten eine großartige Performance. Das Hauptaugenmerk dieser Show, die sich für den Umweltschutz einsetzt, lag bei den Themen Bienen-, Moor- und Ozeanschutz.

Wir reisten an diesem Tag bereits um 10 Uhr an, da sich alle bühnenfertig umziehen sowie die aufwendigen Frisuren geflochten werden mussten. Um 13:20 Uhr war bereits die Stellprobe auf der Bühne, auf der wir die Möglichkeit hatten, den Auftritt einmal durchzuspringen. Ebenso wurde das Licht dabei eingemessen und letzte technische Ungereimtheiten behoben.

Anschließend wurden die Frisuren von Marleen, Hanna und Frederike weiter geflochten und mit Glitzer verschönert. Natürlich wurden parallel immer wieder Teile der Gesamtchoreografie geprobt. Alle waren sehr aufgeregt und freuten sich darauf, endlich die neue Choreo von Hanna und Marleen auf die Bühne zu bringen.



Beim Haare flechten.



Nele



Letizia, Marleen, Malaika, Klara, Frederike, Jennifer, Hanna, Johanna, Mare, Nele und Thea.

Dieses Mal waren neben den erfahrenen Showgruppen Rope Skippern, erstmals vier neue Maxis mit dabei. Es zeigte sich, dass das intensive Training – sprich 3-4-mal die Woche – sich in einer super aufeinander abgestimmten Show widerspiegelte.

Die Aufführung startete mit einer gemeinsamen Choreografie, danach folgten Wheel Traveller, Wheel von zwei Paaren, double under Folge, großes Seil, Regenbogen, 2 in 1-em Seil, ein Solo-part, Traveller von zwei Seiten und abschließend wieder eine Choreo, die alle gemeinsam beendeten. Viel Aufsehen erregten unsere bunten Seile, die im Dunkeln in verschiedenen Farben leuchteten.



Der lautstarke Applaus am Ende der Aufführung zeigte, was für eine Begeisterung und Energie die Rope Skipper ins Publikum getragen haben. Den Abschluss aller Aufführungen krönte das Finale mit allen teilnehmenden dieser Show.

Dann verabschiedeten und bedankten wir uns bei Lasse Petzold, dem Organisator dieser wunderbaren Veranstaltung, und der Ocean Show Crew mit einem „bis zum nächsten Jahr“.

Ich bin superstolz auf euch, dass ihr wieder einmal einen hervorragenden Auftritt hingelegt habt. Zu diesem großartigen Team, dass bei der Aufführung dabei war, gehören: Frederike Gafron, Mare Hilgers, Johanna Quadbeck, Marleen Röber, Jennifer Soltau, Hanna Stern, Letizia Thomas, Nele Benthien, Klara Eggers, Malaika Njanda Eфона und Thea Hegemann.

**Ihr seid klasse!!!
Eure Petra**



Hanna



Hanna & Mare





JAKO

FUSSBALLCAMP

TSV Sasel

27.-31. JULI 2026 | 6-12 JAHRE



Hochwertige
JAKO Ausrüstung



Professionelles und alters-
gerechtes Fußballtraining



Mittagessen,
Obst und Getränke



10 € Gutschein auf
JAKO Fußballschuhe

AB 239 €

Hier geht's
zur Anmeldung:



Partner vor Ort:

89
TEAMSHOP
BROSCH TEXTIL



TEAMSHOP
BROSCH TEXTIL



Du möchtest mehr
über uns erfahren?



Hol' dir deinen coolen Reflektor-Rucksack!



Und wieder sorgt eine **Gratis-Aktion**, wo vor allem die **Sicherheit** unserer Kinder auf dem Schulweg, zum Training, Aufführung oder Spiel im Fokus steht, für Furore: Du bist Mitglied im TSV Sasel von 1925 e.V., spielst Fußball, tanzt Ballett, springst Trampolin und 5 bis 12 Jahre jung...? Dann komm' einfach in der Geschäftsstelle vorbei und hole dir deinen Reflektor-Rucksack ab! Nach dem Motto: Solange der Vorrat reicht.



Ihr Energieberater! Ingenieurbüro Schmahl

- Gebäudeenergieberatung (zert. für BAFA, IFB, KfW u.a.)
- Heizlastberechnung u. hydraulischer Abgleich
- Blower-Door Messungen nach DIN EN ISO 9972 u. DIN EN 13829
- Thermografie

Denis Schmahl

Tel. 0176 / 3268 2008
E-Mail: info@ib-schmahl.de
Webseite: www.ib-schmahl.de





Die Saseler Mini-Meister 2025/26 sind gefunden!

Über 90 Teilnehmer aus den Altersklassen 2013-2018 kamen im Dezember 2025 wieder in die große Dreifeldhalle am Petunienweg, begleitet von Eltern und Familie. Das war ein Gewusel! Rund 300 Personen waren in der Halle. Aber es lief alles in geordneten Bahnen ab. Kurz nach 10.00 Uhr wurde die Veranstaltung eröffnet und gegen 14.30 Uhr fanden die letzten Siegerehrungen statt. In drei Altersklassen wurden die Saseler Tischtennis-Mini-Meister ausgespielt. Die Veranstaltung war wieder ein großer Erfolg.

Nach den Gruppenspielen und vor dem ko-Feld gab es wieder eine kleine Tischtennis-Show, in der unsere jugendlichen Vereinsaktiven einen Einblick ins Training geben konnten. Mit dabei waren auch ehemalige Saseler Mini-Meister, Hamburger Mini-Meister und Teilnehmer von Deutschen Mini-Meisterschaften. Eine schöne Präsentation der Tischtennis-Fertigkeiten zeigte den Teilnehmern, wohin die Reise im Tischtennis gehen kann.

Die ersten Vier aus jeder Altersklasse sind für die Hamburger Mini -Meisterschaft am 3.5.2026 qualifiziert. Herzlichen Glückwunsch allen Siegern und Platzierten. PD



Die Sieger der Altersklasse Jungen 2015/16: Vincent Neugebauer, Saseler Mini-Meister Tudor-Andrei Petria, Leonard Kissenkötter, Jona Schmeer und Aaron Cichocki.



43. Tischtennis-Mini-Meisterschaften



für alle Jungen und Mädchen in 3 Altersklassen
 bis 12 Jahre (Jahrgänge 2013 und 2014)
 bis 10 Jahre (Jahrgänge 2015 und 2016)
 bis 8 Jahre (Jahrgänge 2017 und jünger)



Sonntag, 14. Dezember 2025

Dreifeldhalle Alsterredder 28 / Petunienweg



Siegerliste

<u>Jungen bis 12 Jahre</u> <u>Jahrgänge 2013/14</u> <small>(29 Teilnehmer)</small>	<u>Jungen bis 10 Jahre</u> <u>Jahrgänge 2015/16</u> <small>(39 Teilnehmer)</small>	<u>Jungen bis 8 Jahre</u> <u>Jahrgänge 2017 ff.</u> <small>(16 Teilnehmer)</small>	<u>Mädchen bis 12 Jahre</u> <u>Jahrgänge 2013-2017 ff.</u> <small>(8 Teilnehmer)</small>
1. Adrian Akbari 2. Cedrik Meyer 3. Carlos Gökce 4. Nikan Rasoulamini 5. - 8. Platz: Milo Busche Noah Lübke Paul Günther Jiaji Edwin Yang 1. Platz Trostrunde: Henri Voigt	1. Tudor-Andrei Petria 2. Vincent Neugebauer 3. Leonard Kissenkötter 4. Jona Schmeer 5. - 8. Platz: Emil Drews Edward Gädke Paule Erichson Luka Montenegro 1. Platz Trostrunde: Aaron Cichocki	1. Toni Rösener 2. Fiete Deterding 3. Mark Nadjimi 4. Lias Pällmann 5. - 8. Platz: Keno Lübke Paul Albrecht Matteo Pohl Friedrich Bunk 1. Platz Trostrunde: Matteo Mellmann	2013/2014 1. Nelly Song 2015/2016 1. Sophie Dietsch 2. Michelle Okamoto 3. Mira Momot 4. Sophia Riedl 5. Tessa Kruse 2017 ff. 1. Luise Rösener 2. Laurina Struck

Hamburger Meisterschaften 2025 der Jugendklassen – Sasel führend im Medaillenspiegel

Die letzte offizielle Großveranstaltung des Jahres 2025 sind die Hamburger Meisterschaften der Jugendklassen, bei denen die spielstärksten Aktiven in Hamburg (TOP28) zunächst in Gruppen, dann im k.o.-System ihre Meister suchen. Aus der letzten Veranstaltung hatten wir ein hohes Leistungsniveau zu verteidigen. Mit zehn Medaillen hatten wir uns die Messlatte aus dem Vorjahr selbst recht hoch gesetzt. Mit 22 Aktiven vom TSV Sasel hatten etwas mehr Aktive dabei als im Vorjahr und waren in allen Altersklassen mit Ausnahme der jüngsten Altersklasse J9 gut vertreten.

Am Ende konnten sich die Erfolge sehen lassen. In fast allen Starterklassen konnten unserer Aktiven Pokale nach Sasel holen. Hier die Ergebnisse ab Halbfinale:

Jungen 13 Einzel:

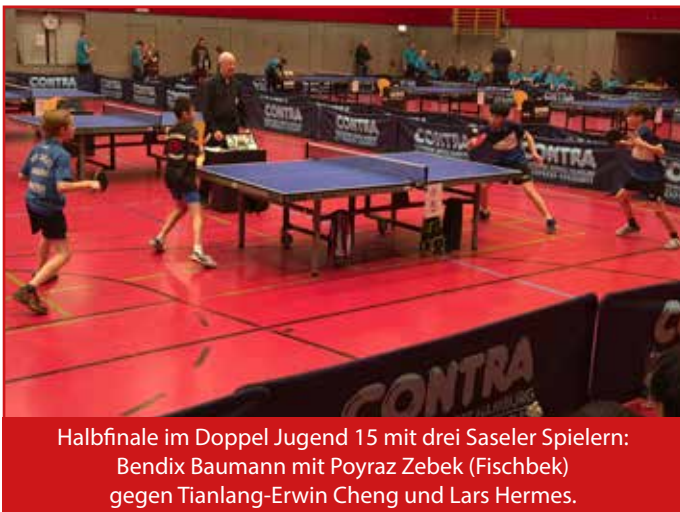
- 2. Platz Lars Hermes
- 3. Platz Bendix Baumann



Verteidigungsspieler Lars Hermes (links) erreicht im jüngeren Jahrgang den 2. Platz in der Klasse Jugend13 gegen Ole Nagel (ETV).

Jungen 13 Doppel:

- 2. Platz Bendix Baumann/Poyraz Zeybek (TV Fischbek)
- 3. Platz Tianlang-Erwin Cheng/Lars Hermes



Halbfinale im Doppel Jugend 15 mit drei Saseler Spielern: Bendix Baumann mit Poyraz Zebek (Fischbek) gegen Tianlang-Erwin Cheng und Lars Hermes.

Jungen 15 Einzel:

- 3. Platz Tianlang-Erwin Cheng

Jungen 15 Doppel:

- 3. Platz Linus Carstens/Avon Ly (HH-Nord)

Jungen 15 Mixed:

- 3. Platz Milo Born/Fiona Enger (Neuenfelde)

Jungen 19 Einzel:

- 2. Platz Bently Sui
- 3. Platz Felix Herlt



Fünf Pokale für Bently Sui und Felix Herlt in der ältesten Jugendklasse 19.

Jungen 19 Doppel:

- 1. Platz Felix Herlt/Bently Sui
- 3. Platz Sebastian Xu/Tim Gerlach (Germania Schnelsen)

Jugend 19 Mixed:

- 3. Platz Bently Sui/ Huang Ly Cao (Poppenbüttel)



Finale im Doppel Jugend 19: Bently Sui und Felix Herlt (rechts) gewinnen gegen Ole Nagel und Jeffrey Wei (Germania Schnelsen)

Damit sind es in diesem Jahr 9,5 Medaillen (Doppel und Mixed zählen je als halbe Medaille), die unsere Aktiven nach Hause brachten, gerade mal eine Medaille weniger als im Vorjahr, und immer noch Spitze in Hamburg.

Im Vergleich zur letzten Veranstaltung waren einige Veränderungen festzustellen. In der Gesamtwertung konnten wir Germania Schnelsen an der Spitze des Medaillenspiegels ablösen. Stark aufgeholt haben ETV und Hamburg-Nord. Bei den Jungen konnte Sasel seinen ersten Platz im Medaillenranking verteidigen. Bei den Mädchen führt Poppenbüttel.

Medaillenspiegel 2025 Jungen (Doppel und Mixed je 0,5)

	gesamt	Gold	Silber	Bronze
Sasel	9,5	1	2,5	6
Germania Schnelsen	8	3	1,5	3,5
ETV	4,5	2	2	0
TTG 207	3,5	1	0,5	2

Medaillenspiegel 2025 Mädchen (Doppel und Mixed je 0,5)

	gesamt	Gold	Silber	Bronze
Poppenbüttel	5	0,5	1	3,5
Hamburg-Nord	4,5	0,5	0,5	3,5
TTG 207 Ahrensburg	4	0,5	2	1,5
Neuenfelde	3,5	2	1	0,5

Herzlichen Glückwunsch an alle Sieger und Platzierten! Und ein großes Dankeschön an die zahlreichen Betreuer an den drei Tagen. PD

Besucht gerne unsere Homepage:



Veränderungen im Vorstand des TSV Sasel

In der Vorstandssitzung am 08.09.2025 verkündeten unsere beiden Vorstandsmitglieder Thomas Rossmannith (3. Vorsitzender) und Detlef Hellwege (Schatzmeister) ihren baldmöglichen Rücktritt. Bis zur Berufung der Vertreter nehmen beide Ihre Aufgaben vollumfänglich wahr.

Unser Schatzmeister Detlef Hellwege wird sich zukünftig mehr als geplant beruflich engagieren müssen, damit ist leider der zeitliche und inhaltliche Rahmen als Schatzmeister unseres Vereins nicht mehr darzustellen. Als erster Vorsitzender danke ich Detlef für seine sehr engagierte und zukunftsorientierte Mitarbeit im Vorstand, unvergessen bleiben sicherlich seine Vorträge zu den Finanzen unseres Vereins. Ein so komplexes Zahlenwerk so verständlich und unterhaltsam zu präsentieren sucht seines gleichen.

Unser 3. Vorsitzender Thomas Rossmannith verlässt den Vorstand ebenfalls auf eigenen Wunsch. Nach vier Jahren der Zusammenarbeit hat Thomas für sich festgestellt, dass sein sehr hoher Aufwand für den Vorstand und seine ausgezeichnete Arbeit in der Fußball-Jugend (der im vergangenen Jahr vom Hamburger Fußball Verband für sein ehrenamtlichen Engagement mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet wurde), nicht länger zeitlich leistbar ist. Nach langem Nachdenken ist dann die Entscheidung gereift und nun verkündet.

Als Vorstand haben wir die Rücktritte angenommen und setzen die Arbeit des Vorstands wie folgt fort: In der gestrigen Vorstandssitzung, am 16.02.2026, hat sich Rainer Hagge bereit erklärt, die Position des Schatzmeisters bis zur Wahl zu übernehmen. Auf der Mitgliederversammlung wird diese Vorstandsfunktion zur Wahl gestellt werden. Bis zur Versammlung werden wir den Posten des 3. Vorsitzenden nicht neu besetzen und auf der Versammlung den Satzungsantrag stellen, den Vorstand auf 5 Positionen zu verkleinern.

Als Erster Vorsitzender danke ich allen Funktionären für ihren großen Einsatz und Aufwand für unseren TSV Sasel.

Marcus Benthien

Gesunder Rücken im Alter mit Chan-Mi Qigong und Donggong



Foto: freepik

Komm gerne zu einer Schnupperstunde vorbei!

- Steh- und Sitzübungen
- Atemübungen mit der Bewegung für einen starken Rumpf
 - Aktivierung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule und im Beckenboden
 - Stabilität im Gesäß und auf den Füßen

Freitag 11.15 bis 12.15 Uhr

In der Halle des Vereinszentrums • Saseler Parkweg 14
 Weitere Infos unter:
 Tel.: 601 16 17 • www.tsv-sasel.de

Step-Aerobic



Foto: senyapatro

- Du hast Lust auf Bewegung zur Musik, willst dich auspowern und dabei richtig Spaß haben? Dann step up und mach mit bei unserem neuen Step-Aerobic-Kurs!
- effektives Ausdauertraining
 - einfache Choreo für Einsteiger*innen & Fortgeschrittene
 - gute Laune garantiert

Komm vorbei, steig auf den Step und sei dabei!

Freitag, 12.15 - 13.15 Uhr
 in der Halle des Vereinszentrums,
 Saseler Parkweg 14

Pilates



Pilates – stark, beweglich, entspannt
 Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung und Steigerung der Beweglichkeit.
Für Anfänger & Fortgeschrittene
 Individuell anpassbar – für jedes Fitnesslevel geeignet.
Deine Vorteile:
 Kräftiger Körper • Gesunder Rücken • Bessere Balance • Mehr Entspannung

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
 im STUDIO des Vereinszentrums, Saseler Parkweg 14

Fitness 4 You



Dieser Kurs ist für **Fitnessneulinge** wie auch für **Fortgeschrittene** geeignet! Wir starten mit einem Warm-up um den Stoffwechsel anzuregen. Dann folgt ein kombiniertes **Kraftausdauertraining** für den Muskelaufbau sowie ein **Zirkel- und Intervalltraining**. Verschiedene Fitnessgeräte, sowie der neue **QBX4-Würfel** kommen zum Einsatz. Der **QBX4-Würfel** bietet effektive Übungen für Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Dehnübungen für den gesamten Körper schließen die Stunde ab.

Donnerstag, 18.30 - 19.45 Uhr
 in der Halle des Vereinszentrums,
 Saseler Parkweg 14

Ohne Euch läuft nichts!

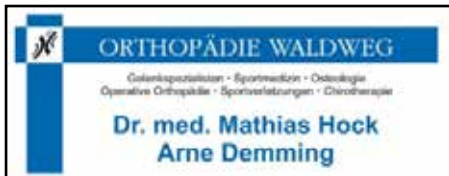
Immer wichtiger für unsere Gemeinschaft ist die Verbindung mit Unternehmen und deren finanzielles Engagement. Bitte unterstützt diese Firmen mit Euren Einkäufen, Reparaturaufträgen und und und.



PRIVATER PFLEGEDIENST
MANUELA GORBATSCHEW
VERTRAGSPARTNER
ALLER KASSEN!
040-227 09 55
www.pflegedienst-im-alstertal.de



Unser Gegner spielt mal wieder wie „Flasche leer“? „Volle“ gibts bei uns!
Jacques' Wein-Depot Poppenbüttel Jacques' Wein-Depot Volksdorf
Saseler Damm 9a Volksdorfer Damm 2
Jacques'



Glaserei
Schauer & Wagener
Inh. Jens Parmitzky
Telefon 29 72 12 u. 601 81 53
www.hamburg-glasereien.de · 24h Notdienst



www.ruediger-koch.de

Mit mir steuern Sie richtig
Diplom-Betriebswirt

Rüdiger Koch

Steuerberater

Stratenburg 1
22393 Hamburg / Sasel
Telefon 040 601 30 55
Telefax 040 601 15 02
Mobil 0175 99 333 48

eMail info@ruediger-koch.de

mayer-behrmann sanitär technik

GmbH

BT Umzüge & Transporte

holger gärten

ALSTER OPTIK

wecker Baustoffe

Wir haben alles was Sie brauchen, was wir nicht haben, brauchen Sie auch nicht!

WUNDMANAGEMENT NORD

SPEZIALISIERTES PFLEGERISCHES WUNDZENTRUM

RÜDIGER NAGEL
- KFZ MEISTERBETRIEB -
alleswasknattert@aol.com

TAVERNA SANTORINI

griechisch mediterrane küche

Tatiana

FRISEURSALON

HUGO PFOHLE

TAXI ALSTERTAL

MOIN!
600 30 40

Die Servicezentrale!

Mit FAIRPLAY zum Ziel!
Euer TAXI-TEAM aus Poppenbüttel
Taxibestellung: **600 30 40**
Weitere Infos: www.taxialstertal.de

DR. MARION MÖLLER | HAMBURG SASSEL
Kieferorthopädie für Kinder, Jugendliche & Erwachsene



Ihre Maklerin mit Herz und Verstand

Schillingkoppel 4 · 22393 Hamburg
Telefon: 040 | 33 36 79 22

Mail: ya@yvonneackermann-immobilien.de

www.yvonneackermann-immobilien.de



Verkauf · Vermietung · Beratung · Marktwerteinschätzung