Wanderung der Frauen

Am 13. Oktober war es wieder einmal soweit. Zwanzig Frauen brachen zu einer Wanderung von Tesperhude-Strand nach Lauenburg auf. Nachdem es noch am Tage vorher in Strömen gegossen hatte, ließ Petrus an unserem Wandertag schon am frühen Morgen die Sonne vom Himmel strahlen, was unsere schon vorhandene gute Laune noch verbesserte. Wir fuhren mit U-Bahn, S-Bahn und Bus nach Tesperhude-Strand. Dort angekommen, wurden nach einer kurzen „geistigen" Stärkung die Wanderstiefel fester geschnürt und das erste Stück des Weges in Angriff genommen. Der wunderschöne Wanderweg führte immer am Elbufer entlang. Zur Rechten lag der Fluß mit immer neuen herrlichen Ausblicken und zur Linken der sonnenbestrahlte Herbstwald am Uferhang. Nach etwa 10 km winkte die erste Rast. Im Forsthaus Glüsing war bereits die Mittagstafel für uns gedeckt. Nach einem ausgezeichneten Mahl nahmen wir auch die letzten Kilometer unter die Stiefel. Es ging weiter an der Elbe entlang, und bald tauchten in der Ferne die ersten Häuser von Lauenburg auf. Noch ein kurzer Gang durch die Altstadt mit ihren sehenswerten alten Häusern und dann kehrten wir zur wohlverdienten Kaffeepause im Hotel Möller in Lauenburg am Elbufer ein. Als die Dunkelheit hereinbrach, brachte uns der Bus nach einem letzten steilen Anstieg durch die Altstadt zur Hauptstraße wieder in heimatliche Gefilde.
Alle waren begeistert von diesem schönen Tag, und man war einstimmig der Meinung, daß man solche Wanderungen öfter machen sollte.

Renate Stoppenbrink

Betrifft: Wanderung aller Frauenabteilungen

Am 20. Januar 1988 soll unsere Winterwanderung stattfinden. Auch im neuen Jahr wollen wir uns anschließend (Oejendorfersee und alle Gehölze) wieder in unserem schönen Vereinsheim zusammenfinden. Gedacht ist wieder an einen Eintopf und nachmittags eine Kaffeetafel. Ich bitte schon heute den Termin vorzumerken. Näheres folgt in unseren Schaukästen.

M. Risler

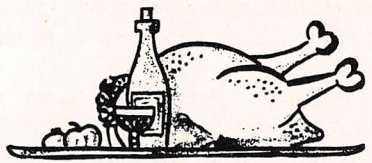
Vorgebräunt in den Urlaub...
damit Ihr Sonnentraum nicht
zum Alptraum wird!

...bei mir ist die Sonne zu Hause

Helios-Sonnen-Studio
Hildegard Nielsen
Brauhausstraße 15, HH-Wandsbek
Tel. 652 66 27. Anmeldung erbeten.
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 10–20.30, Sa.10–15.00 Uhr

Unser Zusatzservice: Erfrischungen kostenlos. Klimatisierte Räume

Peter's Hähnchen- und Haxen-Grill



Ojendorfer Damm 89
2000 Hamburg 70
Tel. (040) 653 98 52
Täglich von
11 bis 21 Uhr geöffnet

Im Dienste Ihrer Gesundheit

Jüthorn-Apotheke
Gertrud v. Eitzen
Kielmannseggstraße 61
2000 Hamburg 70 (Wandsbek)
Telefon: 656 43 68

GRAB-MALE

Individuelle unverbindliche Beratung
Verkauf und Ausstellung

PETER NAGEL
Tonndorfer Hauptstraße 22
2000 Hamburg 70
Telefon 6 68 16 85

HEINRICH KÜHL & VOGELSANG KG
prompt
zuverlässig
günstig

BRENNSTOFFE + MINERALÖLHANDEL

FACHHÄNDLER Briketts Brikett-Verbraucher-Service
Braunkohlen- und Steinkohlenprodukte

Esso
HEIZOEL EXTRA

RHEINGAS
Flaschengas Tankgas
Campinggas

65 66 30
Notdienst-Service

Heinrich Kühl & Vogelsang KG · Postfach 70 10 28 · Gustav-Adolf-Straße 109 · 2000 Hamburg 70
Lager: Hamburg-Wandsbek, Am Güterbahnhof · Fernruf: Sammel-Nr. (0 40) 6 56 63-0 · Telex-Nr.: 2 12 021

Was ältere Menschen wissen sollten, wenn sie Sport treiben

Am 20. Oktober 1976 legte der Grieche Dimitrios Iordanidis die klassische Strecke von 42 Kilometern zwischen Marathon und Athen in rund siebeneinhalb Stunden zurück. Iordanidis war zu dieser Zeit 96 Jahre alt.

Auch wenn die Laufzeit mehr darauf hindeutet, daß der wackere Greis sich überwiegend gehend und weniger im Laufschritt vorwärts bewegt hat und dazu vielleicht eine Rast in einer Taverne am Wegesrand einlegte, so bleibt eine solche Leistung – auf der Strecke von Marathon nach Athen sind immerhin rund dreihundert Höhenmeter zu erklimmen – eine Ausnahme.

Sport im Bereich der individuellen Höchstleistung ist lange Zeit als ausschließlich der Jugend vorbehalten gesehen worden. Mit dem Wandel der Anschauungen über das Alter hat sich weithin auch die Meinung zum Sport der Alten geändert.

In den letzten Jahren hat sich nämlich mehr und mehr herausgestellt, daß „ältere" Sportler den Leistungsvergleich im Wettkampf untereinander oder auch mit jüngeren Sportlern nicht missen wollen. Immer mehr Sportverbände gehen dazu über, für ihre Disziplinen Senioren-Meisterschaften oder „Bestenkämpfe" zu organisieren. Wo liegt die vom medizinischen Standpunkt gesehene „richtige" Grenze für die leistungssportliche Betätigung der Älteren?

Die unterschiedlichen Alterungsvorgänge im menschlichen Körper können Hinweise zur Beantwortung dieser Frage geben. Zunächst einmal sollte man wissen, daß Sport kein ewiger Jungbrunnen ist, sondern den durch Alterungsprozesse hervorgerufenen „Leistungsknick" lediglich für begrenzte Zeit hinausschieben kann. So hat zum Beispiel ein sechzigjähriger Mann nur noch zwei Drittel, eine gleichaltrige Frau etwa drei Viertel der Sauerstoffaufnahmefähigkeit eines oder einer Zwanzigjährigen.

Vom 45. bis 50. Lebensjahr nimmt die maximale Herzkraft kontinuierlich ab, die Lungenfaßkraft (Vitalkapazität) geht wegen der Veränderung des Brustkorbs und der Wirbelsäule zurück. Die Blutgefäße verändern sich durch Verdickung der Wände und Verminderung der Elastizität, wodurch der Blutdruck im Regelfall ansteigt.

Fast noch wichtiger für die Frage nach der sportlichen Betätigung des älteren Menschen ist die Tatsache, daß es am Bewegungsapparat des Älteren, vor allem an den Gelenken, zu degenerativen Veränderungen kommt. Die Muskeln werden anfälliger für Risse und Zerrungen; sie sind weniger elastisch. Schließlich – auch dies ist eine für viele Sportarten bedeutsame Einschränkung – nehmen Konzentration und Reaktionsvermögen ab.

Für die Beurteilung von „altersgemäßen" Sportarten ist wichtig, daß es „altersbeständige Fähigkeiten" gibt. Es ist die Erscheinung, die der Volksmund mit dem Spruch „Jung gewohnt, ist alt getan" beschreibt. Damit ist gemeint: Wer seit seiner Jugend oder wenigstens seit seinem „mittleren Alter" Tennis regelmäßig gespielt hat, für den besteht bei sonstiger leidlicher Gesundheit kein Grund, mit dem 70. Geburtstag den Schläger in die Ecke zu stellen, obwohl die schnellen Antritte, das impulsive Recken nach dem Ball, die Drehbewegungen weder dem Kreislauf noch

Blumen-Atelier Witte
im S-Bahnhof Friedrichsberg
Telefon 68 65 08
Blumenbinderei — Dekorationen — Schalen
Gestecke und Kränze

DIE PREISWERTE FAHRSCHULE
WENZEL
RITTERPUSCH
Menckesallee 30 • 2 Hamburg 76
Telefon 20 43 43
U + S-Bahn, Wandsbeker Ch.
Haben Sie schon einen Führerschein ?
Kl.3: Wir schulen auf Schalt- und Automatikgetriebe (Golf + Audi), Grundgebühr 150,- DM
Fahrstunde à 45 Min. 35,- DM
Prüfungsfahrt 60,- DM, BAB u.Landstraße je 45,-
Alle Preise inkl.MWST
Kl. 1 + 1b:Wir schulen auf HONDA + BMW (Kl.1b) KAWASAKI 80, Grundgebühr 150,- DM
Fahrstd. á 45 Min. 40,- DM Prüfungsfahrt 60,- DM
BAB und Landstraße je 50,- DM
Spez.theoret.Unterricht für 1 + 1b
Büroöffnungszeiten: Mo.—Fr. von 14.30 – 18.30 Uhr • Theoretischer Unterricht: Di. + Mi. 19.00 – 20.30 Uhr
Wir bieten eine erfolgssichere Ausbildung !

DAIHATSU
Vertragshändler
Bremsen-Center
peter pries
kfz-meister
holzmühlenstraße 5
HH 70, ☎ 656 07 00
Sonderangebote z.B.:
Audi, VW Polo, Golf, Passat
Bremsenprüf. Rollenst. **5,-**
Bremsklötze vorn ers. **65,—**
Bremsscheiben ers. **110,-**
Kupplung kompl. ers. **298,-**
Ausp. kompl. Golf 50 PS **149,-**
alles kompl. inkl. Einbau
ASU + Dekra Kfz-Abnahme
die kleine werkstatt, die sich so viel mühe gibt !

Rolladen — Markisen
Einbruchschutz
Reparatur - Dienst
H.J.F
H. J. FRITZKE
Schlosser-Meisterbetrieb
Ahrensburger Straße 66 • 2000 Hamburg 70
Tel.: 6 56 34 34

Liebe Sportfreundin,
lieber Sportfreund,

Weihnachten steht vor der Tür und das Jahr 1987 neigt sich seinem Ende entgegen. Es ist üblich, daß man in diesen Tagen zurückschaut, aber auch überlegt, was das Neue Jahr wohl bringen mag.

Das alte Jahr haben wir genutzt, unser Vereinsheim so herzurichten, daß es seiner Bestimmung übergeben werden kann. Geschäftszeiten sind zunächst montags eingerichtet worden, Vereins- und Familienfeiern finden im Vereinsheim statt, wir sind dort telefonisch erreichbar und wir sind dabei, vereinseigene Dinge dort aus- und aufzustellen. Im sportlichen Bereich haben wir wieder Tritt gefaßt und die Übungsstunden sind gut besucht. Unsere Mitgliederstärke liegt bei über 800 Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Keine schlechte Zahl, aber wir sollten hier noch etwas zulegen, wobei ich schon beim nächsten Thema bin: Was mag das Jahr 1988 bringen. Für unseren Verein hoffe ich, daß wir noch mehr zueinander finden und daß noch mehr Kommunikation zwischen den Abteilungen stattfindet. Wir müssen unser Sportangebot kritisch überprüfen und unsere spartenübergreifenden Veranstaltungen intensivieren. Wir brauchen weitere Mitglieder, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und die gewillt sind, die Ärmel hochzukremplen. So brauchen wir z. B. einen Hauswart, der u. a. die Feste im Vereinshaus koordiniert, kleinere Reparaturen übernimmt und sich insgesamt um das Vereinsheim kümmert. Interessenten mögen sich bei mir oder bei einem anderen Turnratsmitglied melden. Weiter müssen die Außenanlagen gepflegt und noch verschiedene andere Arbeiten verrichtet werden. Ich bin sicher, daß sich freiwillige Helfer melden werden, die auch ihren Beitrag leisten möchten. Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch einmal alle Mitglieder einladen zur Einweihungsfeier unseres Vereins- und Jugendheimes am Freitag, den 8. Januar 1988 um 19.00 Uhr. Ich freue mich auf Ihr Kommen. Für uns alle hoffe ich, daß wir gesund bleiben, daß wir in Frieden leben können und daß wir Menschen auf dem Weg, füreinander Verständnis zu finden, ein kleines Stück vorankommen.

**Ich wünsche allen Mitgliedern, ihren Angehörigen,
den Übungsleitern, Trainern und den vielen Freunden
und Förderern unseres WTB
frohe Weihnachten,
besinnliche und schöne Festtage,
einen guten Rutsch
und ein frohes, gesundes, friedliches 1988.**

Ich danke allen, die sich für unseren WTB eingesetzt haben.

Herzliche Grüße
Ihr Dieter With
1. Vorsitzender

dem Bewegungsapparat eines Siebzigjährigen angemessen sind.
Wer freilich unter Kreislaufproblemen leidet, sollte alle Kampf- und Spielsportarten meiden, bei denen das Tempo durch den Partner oder Gegner diktiert werden kann. Wegen der schlechten Dosierbarkeit der Belastung kann es in diesen Sportarten zu Überforderungen kommen.
Noch ungünstiger sind freilich alle Kraftsportarten zu beurteilen, die – wie das Gewichtheben – Preßatmung und entsprechende Blutdruckanstiege zur Folge haben. Falls Sie schon nicht von Ihren Liegestützen oder Klimmzügen lassen können, versuchen Sie wenigstens, bei diesen Übungen gleichmäßig durchzuatmen.
Ganz entschieden günstig sehen die Sportmediziner ohne Ausnahme alle Ausdauersportarten wie Laufen, Skilanglauf, Schwimmen, Radfahren und Wandern. All diesen Disziplinen – auch Wandern kann eine sportliche Seite haben – kommen die weichen, nicht übermäßig schnellen Bewegungen zugute, die individuelle Wahl der Belastung (auch im Wettkampf) sowie die relativ schonenden Wirkungen auf die Gelenke.
Ein Blick in die Ergebnislisten von Marathonläufen und Skilangläufen zeigt, daß viele Alterssportler in den Ausdauersportarten zu Leistungen imstande sind, von denen mancher „junge" nur träumen kann. Wer glaubt, daß für die Älteren nur Seniorengymnastik und Trimmtrab angemessen sei, darf sich zum Beispiel beim Wasa-Lauf oder bei den hundert Kilometern von Biel in der Schweiz eines besseren belehren lassen.
Halten wir fest: Eindeutige Altersgrenzen für bestimmte Sportarten kann es schon deshalb nicht geben, weil immer zwischen geübten Sportlern und solchen unterschieden werden muß, die den Bewegungsablauf erst zu erlernen haben. Weiter sind im Alter die individuellen Unterschiede in der Leistungsfähigkeit außerordentlich groß: Die Hamburger Läuferin Eva-Maria Westphal und viele andere zeigen, daß es möglich ist, Leistungssport bis ins Alter hinein zu betreiben.
Freilich hört das Kräftemesssen mit den Jungen jenseits der vierzig bald auf. Aber auch ein ehemaliger Spitzensportler sollte seinen oder einen anderen Sport weiter betreiben, auch wenn er nicht mehr mit der Spitze mithalten kann. Der Leverkusener Sportmediziner Professor Josef Nöcker hat dazu gesagt: „Die sportliche Leistung ist kein Kapital, das sich im späteren Leben automatisch verzinst, sie muß immer wieder neu erworben werden."

Günter Lachmann

Liebe Mitglieder,
Berücksichtigt bei Euren
Weihnachtseinkäufen unsere Inserenten.
Sie ermöglichen die Herausgabe
unserer Vereinsnachrichten.

Zu guter Letzt

Unsere heutigen Beiträge kommen von reiferen Mitgliedern und wenden sich auch an diesen Personenkreis. Es handelt sich um eine große Gruppe innerhalb unseres Vereins, die sonst kaum von sich reden macht, aber doch Beträchtliches auf die Beine stellt und innerhalb der Abteilungen als harter Kern ein reges Eigenleben entwickelt.

Ergebnisse von Wettkämpfen sind also nicht vermerkt. Hier geht es vielmer um besinnlichere Dinge, die aber, so meinen wir, gleichwohl von Interesse sind.

So bleibt uns zu guter Letzt die angenehme Pflicht, sich bei allen zu bedanken, die auf ihre Weise dabei mitwirkten, daß dieses Blatt seine Leser findet. Unser Dank, Weihnachts- und Neujahrsgruß gilt allen Mitschreibern, dem Verlag, den Inserenten und auch schon im voraus denen, die von guten Vorsätzen bewegt uns im nächsten Jahr weiter oder aber erneut dabei helfen wollen.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Reiner Aue

Hotel und Gaststätte Bärenwaldt
Barsbüttel · Hauptstraße 10
Säle für 50 bis 300 Personen
— Mittwoch Ruhetag —
Warme und kalte Küche — Telefon **670 17 26**
Großer SILVESTERBALL · Tischbestellung erbeten

Buchhandlung Kurt Sauermann
Irene Henning · Andrea-Kristine Michel
. . . auch der Geist braucht mal Bewegung!

Sparen Sie Energie!
Verfüllte Luftschichten Ihres Hausmauerwerkes senken Heizkosten durch Einsatz von Mineralfaserwolle im Pusteverfahren.
Fordern Sie ein Angebot.
Fenglerstraße 9, 2000 Hamburg 70
Telefon (0 40) 6 56 12 99
RUND UM DEN BAU
BAUSTOFFE ARNDT

Schwen · BETTEN
HAMBURG - WANDSBEK
WANDSBEKER MARKTSTR. 125
TELEFON 68 59 00
Seit über 110 Jahren
Seit 1872 das altbewährte Fachgeschäft für Betten, Aussteuer und Gardinen
Täglich Bettenreinigung

BOWLING CENTER WANDSBEK
24 Bowlingbahnen
nach internationalen Maßstäben
Öffnungszeiten: 14-24 Uhr
Sonnabends u. Sonntags ab 10 Uhr
Wandsbeker Zollstraße 25–29
2000 Hamburg-Wandsbek, Tel. 040/68 40 55

Am Freitag, dem 8. Januar 1988,
wollen wir

unser neues
Vereins- und Jugendhaus
einweihen.

☞ 13.00 Uhr Empfang der geladenen Gäste
☞ 19.00 Uhr Große Fete für alle Mitglieder.

Geschäftsstelle des Vereins

Nachdem unser Vereins- und Jugendheim in Betrieb genommen werden kann, ist auch die Vereinsgeschäftsstelle eingerichtet worden.
Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 68 54 82.
Die Öffnungszeiten montags von 14.30 – 16.30 Uhr und von 17.30 – 19.30 Uhr. Die ersten zwei Stunden übernimmt die Frauenabteilung, während am späten Nachmittag kompetente Herren anwesend sein werden. Der 1. Vorsitzende hält sich jeweils am 4. Montag im Monat zur Verfügung.
Sie können zu den genannten Zeiten Gespräche über den Turnbetrieb, über Übungsstunden oder andere vereinsinterne Dinge führen. Sie können Sportzeitungen studieren oder aber nur einmal Abstand von alltäglichen Belastungen nehmen, indem Sie sich in den immer gemütlicher werdenden Raum setzen. Wir hoffen sehr, daß dieses Haus von der gelegentlich genutzten Wärmehalle zu einem Refugium oder sogar zu einem Treffpunkt für Vereinsmitglieder wird.
Bei Ihrem Besuch können Sie sich auch über die Möglichkeiten unterrichten, unser Vereinsheim für größere Familienfeiern zu mieten. Die Einrichtung der Räume und der Küche läßt so eine Nutzung zu. Sie sollten sich aus Anlaß der Einweihungsfeier von den gegebenen Möglichkeiten überzeugen.

Wir gratulieren

Frau Martel Ballerstedt
zu ihrem 84. Geburtstag, den sie am 29. 12. 87 begeht.

ÜBUNGSPLAN Herbst / Winter 1987/88

Übungsstätten: F = Friedastraße S = Schimmelmannstraße
K = Kneesestraße H = Holstenhofweg
HF = Hermelinweg/Farmsen SW = Schwimmhalle Wandsbek

Übungsstätte	Teilnehmer	Altersgruppe	Tag	Zeit
TURNEN				
F	Mädchen/Jungen	Vorschule	Di	15.00-16.00
F	Mädchen/Jungen	Kleinkinder 1.Gr	Di	16.00-17.00
F	Mädchen/Jungen	Kleinkinder 2.Gr	Di	17.00-18.00
F	Mädchen/Jungen	Vorschule	Do	15.00-16.00
F	Mädchen/Jungen	Schüler — 8 J.	Do	16.00-17.00
S	Mädchen/Jungen	Kleinkinder	Do	15.30-16.30
S	Mädchen/Jungen	Vorschule	Do	16.30-17.30
S	Mädchen/Jungen	Schüler — 11 J.	Do	17.30-18.30
S	Mädchen/Jungen	Schüler ab 12 J.	Fr	16.00-17.00
S	Mädchen/Jungen	Schüler/Jugend	Fr	17.00-18.30
GYMNASTIK				
F	Frauen	Prellball	Mo	17.00-18.00
F	Frauen Gruppe 1	allg.Gymnastik	Mo	18.00-19.00
F	Frauen Gruppe 2	allg.Gymnastik	Mo	19.00-20.00
F	Frauen Gruppe 3/4	Jazz-Gymnastik	Mo	20.00-21.00
F	Frauen Gruppe 1	allg.Gymnastik	Di	18.30-19.30
F	Frauen Gruppe 2	allg.Gymnastik	Di	19.30-20.30
F	Frauen Gruppe 3	allg.Gymnastik	Di	20.30-21.30
F	Frauen	Prellball	Di	17.30-19.30
FITNESS- und FREIZEITSPORT für JEDERMANN				
K	-/Männer	Hallenfußball	Di	20.00-22.00
K	Mädchen/Jungen	Spiele	Mi	18.30-19.30
F	Frauen/Männer	Gymn./Spiele	Do	19.30-21.00
S	Frauen/Männer	Volleyball	Do	20.00-22.00
S	-/Männer	Prellball	Fr	19.45-22.00
H	Frauen/Männer	Volleyball	Mi	20.00-22.00
H	Frauen/Männer	Volleyball	Fr	20.00-22.00
FAUSTBALL				
HF	Männer		Di	20.30-22.00
BADMINTON				
S	Jugend/Erw.	Anfänger	Di	17.00-19.00
S	Jugend/Erw.	Punktspieler	Di	19.00-22.00
S	Jugend/Erw.	Jedermann	Mi	19.30-22.00

LEICHTATHLETIK

K	Mädchen/Jungen	10-18 J.	Di	18.00-20.00

VOLLEYBALL

S	1.Damen	Erwachsene	Mo	17.00-18.30
S	Jugend/Erw.	Fortgeschrittene	Mo	18.30-20.00
S	1.Herren und	Erwachsene	Mi	19.00-22.00
S	2.Herren	Erwachsene	Mi	19.00-22.00
S	Mädchen/Jungen	ab 14 J.	Do	18.30-20.00
S	Jugend/Erw.	Konditionstrain.	Fr	18.30-19.45

TISCHTENNIS

K	Mädchen/Jungen	Schüler	Mo	17.00-19.00
K	Jugend/Erw.	Punktspieler	Mo	19.00-21.00
K	Mädchen/Jungen	Schüler	Mi	16.00-18.00
K	Mädchen/Jungen	Schüler	Do	17.00-19.00
K	Jugend/Erw.	Punktspieler	Do	19.00-22.00
K	Mädchen/Jungen	Schüler	Fr	17.00-19.00
K	Jugend/Erw.	Punktspieler	Fr	19.00-22.00

SCHWIMMEN

S	Mädchen/Jungen	Anfänger	Mo	16.00-17.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 76-78	Mo	17.00-18.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 73-76	Mo	18.00-19.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 72 u.ält.	Mo	20.00-21.50
S	Mädchen/Jungen	Jahrg.	Di	16.00-17.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg.	Di	17.00-18.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 76 + 77	Mi	16.00-17.00
S	Mädchen/Jungen	Nichtschwimmer	Mi	17.00-18.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 73-75	Mi	18.00-19.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 72 u.ält.	Mi	20.00-21.50
S	Mädchen/Jungen	Anfänger	Do	16.00-17.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 76 + 77	Do	17.00-18.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 73-75	Do	18.00-19.00
S	Mädchen/Jungen	Jahrg. 72 u.älter	Do	20.00-21.50
Bdwehrhalle	Mädchen/Jungen	Wettkämpfer	So	11.00-12.00

ADOLPH PALM
gegr. 1865

BESTATTUNGSINSTITUT

Erd- und Feuerbestattungen
Überführungen

Wandsbeker Zollstr. 100 · 2000 Hamburg 70 · Tel. (040) 656 10 33

WANDSBEKER TURNERBUND VON 1861 J.P.

Geschäftsanschrift: Kneesestraße 7, Tel. 68 54 82
Hamburger Sparkasse, Kto.-Nr. 1261 / 121 402 (BLZ 200 505 50)
Postgiroamt Hamburg, Kto.-Nr. 10082-202 (BLZ 200 100 20)
Volksbank Hamburg Ost-West, Kto.-Nr. 49.187309 (BLZ 201 902 06)
Verlag: Hans Drews jr. Verlag, Postfach 605 109, 2000 HH 60,Tel. 5 110 112

Nr.4 Winter 1987 6.Jahrgang

Vorstand:	**TURNRAT**	
1.Vorsitzender	Dieter With, 2000 Barsbüttel, Kirchenweg 9d,pr.670 16 37,	ges.430 10 21
2.Vorsitzender	Thomas Kölln, 2 HH 70, Rauchstraße 69c	656 01 89
1.Schriftwart	Christina Siems, 2 HH 70, Holzmühlenstraße 96	690 19 27
Kassenwart	Uwe Griem, 2 HH 74, Riesenweg 5	732 42 62
Oberturnwart	Jürgen Schäfer, 2 Barsbüttel, Fasanenweg 17, p.670 31 13	g.59 109 227
Jugendwart	Susanne Siems, 2 HH 70, Rauchstraße 6	656 33 43
stellv.Jugendwart	Lars Eckmann, 2 HH 70, Stephanstraße 91d	693 30 94
Vetret.der Frauen	Renate Stoppenbrink, 2 HH 70, Nöpps 53	656 26 13
Pressewart	Reiner Aue, 2 HH 70, Rauchstraße 95a	656 13 52
Fachwarte:		
Altersturnwart	Hans H.Seiberling, 2 HH 70, Klappstraße 11	68 47 38
Gymnastikwartin	Ursula Berndt, 2 HH 76, Friedrichsberger Straße 60	20 83 63
Faustballwart	Hans J.Steenhusen, 2 HH-Oststeinbek, Geesthöhe 8	712 62 74
Badmintonwart	Lothar Nerlich, 2 HH 72, Spannwisch 7	668 18 47
Leichtathletikwart	Lars Eckmann, 2 HH 70, Stephanstraße 91d	693 30 94
Schwimmwart	Horst Stuhr, 2 HH 74, Ernst-Scherling-Weg 5c	651 78 38
Jugendschwimmwart	Thomas Mann, 2 HH 70, Walddörferstraße 129	693 13 77
Tischtenniswart	Erhard Reimann, 2 HH 70,Neumann-Reichard-Str.22	68 29 72 590
Volleyballwart	Jörn Wessel, 2 HH 20, Hellkamp 15	40 61 70
Wanderwart	Margarethe Risler,2 HH 65, Müssenredder 56	602 16 07
Gerätewart	Horst Stürmer, 2 HH 74, Georg-Blume-Straße 46	653 53 89
Festwart	Walter Schaumburg, 2 HH 70, Hinschenf. Str. 25,p.693 81 58	g. 20 28 01
2.Schriftwart	Emmy Messwarp, 2 HH 76, Rückerstraße 46	20 24 71
Jugendausschuß:		
Jugendwart	Susanne Siems, 2 HH 70, Rauchstraße 6	656 33 43
stellv.Jugendwart	Lars Eckmann, 2 HH 70, Stephanstraße 91d	693 30 94
J-Kassenwart	Kiersten Haack, 2 HH 70, Walddörferstraße 215	693 52 82
J-Tischtenniswart	Thorsten Vehslage, 2 HH 70, Rauchstraße 23	656 59 31
J-Schwimmwart	Thomas Mann, 2 HH 70, Walddörferstraße 129	693 13 77
Wasserballwart komm.	Oliver Schütt, 2 HH 70, Friedrich-Ebert-Damm 28	693 73 41

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe ist der 22. 2. 1988

Die altbekannte
BÄCKEREI UND KONDITOREI
Helmut Ruge
Sonnenweg 17 · 2000 Hamburg 70 · Ruf 66 17 54
empfiehlt sich mit ihren erstklassigen Backwaren

Auto-Elektrik und Dieseldienst GmbH

BOSCH DIENST

Verkauf
Spezial-
Werkstatt

Blaupunkt Autoradio-Spezialist

HH 70, Rüterstraße 20-25, Telefon 68 24 34

BIER · WEINE · SPIRITUOSEN
ALKOHOLFREIE GETRÄNKE
kauft man besonders günstig im

Getränke Basar in Jenfeld

Inhaber Paul Noll

Charlottenburger Straße 2 · Telefon 653 99 50

Geöffnet von 9.00-18.30 Uhr — sonnabends von 8.00-13.00 Uhr

Jeden Tag Sonderpreise !
Verkauf an jedermann !

Millionen Menschen

kaufen bei den Sammelbestellern des OTTO VERSAND.
Und von Jahr zu Jahr werden es mehr,
denn der Verbraucher von heute weiß die Vorteile
zu schätzen, die der OTTO VERSAND bietet:

- **Ungewöhnlich große Auswahl im OTTO-Hauptkatalog und den interessanten Spezialkatalogen**
- **Hochwertige Qualität durch strenge Qualitäts-Tests in eigenen modernen Warenprüflabors**
- **Günstige Zahlungsmöglichkeiten in monatlichen oder wöchentlichen Teilbeträgen**

Auch in Ihrer Nähe gibt es Sammelbesteller des OTTO VERSAND. Gehen Sie hin! Und nehmen doch auch Sie all die Vorteile in Anspruch, die der OTTO VERSAND seinen Kunden bietet.

OTTO

Taten statt Warten

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie gemeinsam mit Greenpeace zur Erhaltung unserer Lebensgrundlagen beitragen können, dann schicken Sie diesen Coupon bitte zusammen mit einem Unkostenbeitrag von 2,40 DM in Briefmarken an:
Greenpeace e.V., Hohe Brücke 1, 2000 Hamburg 11

Ja, informieren Sie mich!

Name _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Z50005

GREENPEACE

Spendenkonto 10 16 55-200,
Postgiro Hmb BLZ 200 100 20

EICHTHAL führend in MODE und TEPPICHBODEN

Damen- und Herrenmoden in großer Auswahl, auch in Zwischen- und Übergrößen, solide Qualitäten und immer modisch aktuell. Eigenes Änderungsatelier.

Gardinen-Kauf ist Vertrauenssache. Fachverkäufer beraten Sie und Dekorateure dekorieren Ihre Wunsch-Fenster aus herrlichen Stores und Dekorationsstoffen. Eigenes Nähatelier.

Preisgünstige und hochwertige **Teppichböden** und **PVC-Beläge** werden von uns frei Haus geliefert oder von unseren Verlegern fachgerecht verlegt.

Teppiche und **Brücken** in modernen und klassischen Mustern geknüpft und gewebt, ständig in großer Auswahl vorrätig.

Tapeten und **Farben** sowie alles **Zubehör** finden Sie in unserer großen Spezialabteilung. Fachmännische Beratung ist natürlich selbstverständlich.

Großauswahl ● Individuelle Beratung ● Parken vor der Tür

Oelmühlenweg 43
in Wandsbek, Tel. 693 80 51

200 P

SCORPIO
AUTO DES JAHRES
1986

Einladung zum Test.

Eine Jury von 56 Journalisten aus 17 Ländern Europas hat den Ford Scorpio zum Auto des Jahres 1986 gewählt.
Jetzt sollten Sie sich Ihr eigenes Testurteil bilden. Ihr Testwagen steht bereit. Bei uns.

Ford **AUTOHAUS RAHLSTEDT**

Autohaus Rahlstedt GmbH · Bargteheider Str. 26—30 · 2 Hamburg 73 · Telefon 677 60 11

Neuwagen — Verkauf — Leasing — Finanzierung
Werkstattservice · Teileverkauf · Ständig interessante Gebrauchtwagen

Winter 1987

TB 18 61

Vereinsmitteilungen

Wandsbeker Turnerbund von 1861 J. P.

Turnen · Gymnastik · Prellball · Badminton
Jedermann-Sport · Faustball · Volleyball
Tischtennis · Schwimmen