

Termine und Aktuelles

BADMINTON

Probieren Sie eine der schnellsten Racketsportarten der Welt aus! Badminton ist leicht zu erlernen und macht Spaß. Training ab acht Jahren Mo. und Mi. Infos: www.bmtv.de

DEEPWORK

Deepwork ist geeignet für Jung und Alt. Jeder bestimmt sein Level und sein Tempo. So. 17 - 18.15 Uhr, BMTV-Halle, Infos: Susanne Hauschildt, Tel. (0 41 23) 13 72.

HANDBALL

Wir bieten unsere attraktive Teamsportart Handball ab dem fünften Lebensjahr für Mädchen und Jungen an. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Infos: www.bmtv.de

SQUAREDANCE

Die Tänzer der BMTV Square Dancer suchen Mitstreiter. Mi. 18.30 bis 20 Uhr sind Neueinsteiger und 20 bis 21.30 Uhr sind Fortgeschrittene herzlich eingeladen! Infos: Udo Holm, Tel. (0 41 23) 80 86 28.

CORE TRAINING

Core Training ist ein Muskeltraining mit vielfältigen Übungen für Bauch, Beine, Gesäß und Brust. Fr. 08.30 - 09.30 Uhr BMTV Halle. Infos: Karin Schmidt Tel. (0 41 23) 6774.

FUNCTIONAL TRAINING

Nach dem Sport fühlt man sich immer besser. Warum denn nicht mit dem eigenen Körpergewicht trainieren? Mo. und Do. 20 bis 21.30 Uhr in der BMTV Halle. Infos: Julian Verch, www.bmtv.de

KINDERTURNEN

Nach kindgerechter Erwärmung wird am Barren, Reck und anderen Geräten sowie daraus kombinierten Stationen geturnt. Spiele runden die Stunde ab. Mo. 15 - 16 Uhr für Kinder von 9-11 und 16-17 Uhr in der kleinen Turnhalle Schulstraße. Infos: Susanne Hauschildt, Tel. (0 41 23) 13 72.

>Die Trainingszeiten der anderen Sparten finden Sie im Internet unter: www.bmtv.de

Impressum

Redaktion

Hartmut Kinastowski (V.i.S.d.P.), Vorsitzender Barmstedter Männer-Turnverein von 1864 e.V., Schulstraße 9, 25355 Barmstedt. Kontakt: info@bmtv.de

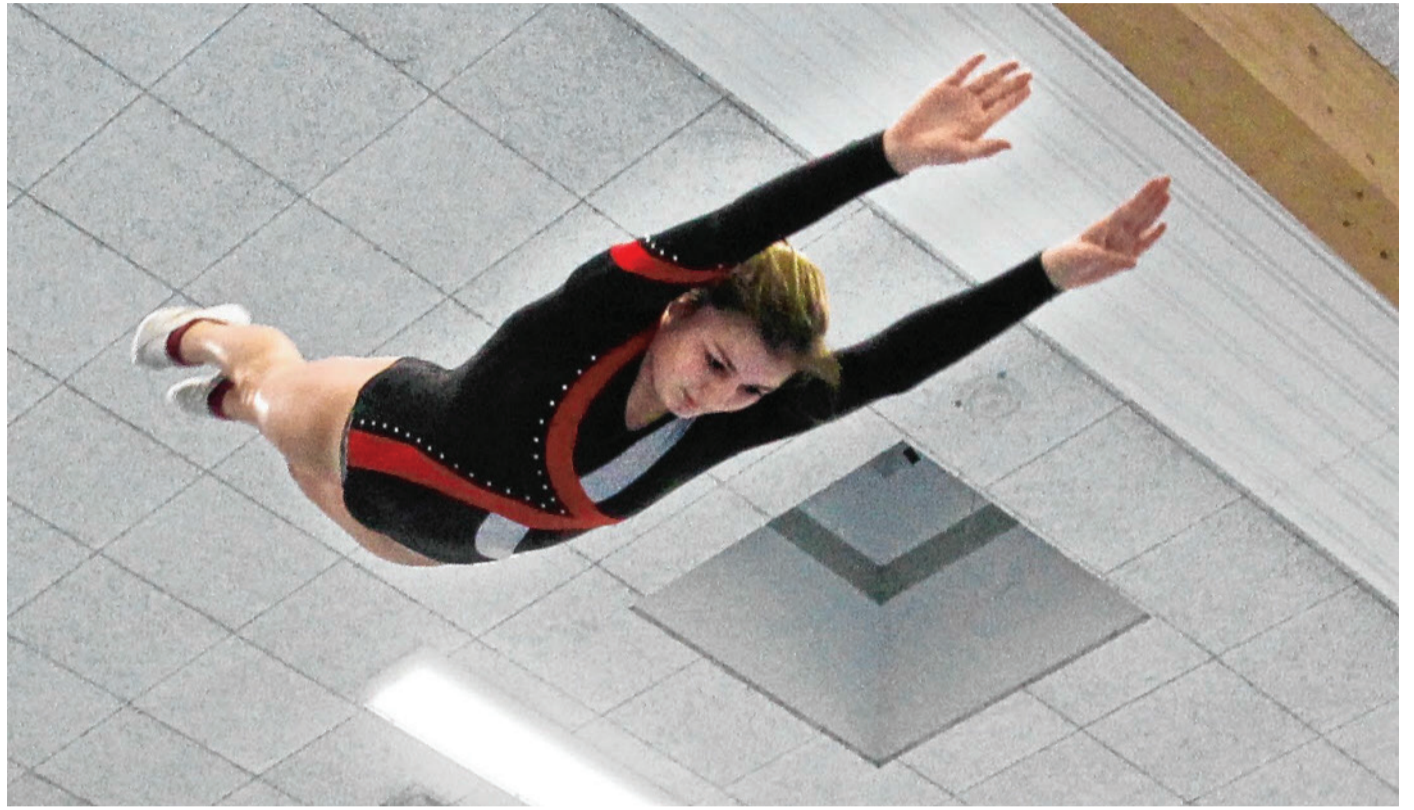
Druck

A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG Damm 9 - 19 25421 Pinneberg

Barmstedt-Cup: Saisonstart im Trampolinturnen

Die Vorbereitungen für die 19. Auflage des nationalen Barmstedt-Cups im Trampolinturnen laufen auf Hochtouren. Am 10. Februar gehen in der Barmstedter Sporthalle an der Schulstraße knapp 200 Turner an den Start bzw. auf das Trampolin. Neu in diesem Jahr ist die Aufteilung des Starterfeldes. Anfänger haben die Möglichkeit, in einem Nachwuchswettkampf erste Turniererfahrung auf großer Bühne zu sammeln, während es gleichzeitig im Qualifikationswettkampf um Startplätze für die Deutschen Meisterschaften geht. Neu ist nicht nur der Wettkampfmodus dieses traditionellen Jugendturniers, sondern auch die Wettkampfbestimmungen selbst. So findet immer mehr Technik Einzug in den Trampolinsport.

Neben den alt bekannten Wertungen für die Ausführung und die Schwierigkeit der geturnten Saltos und Schrauben gehen nun auch die Flugzeit und das Wandern auf dem Gerät in die Gesamtnote ein. Um den Turnern, ihren Trainern und den herzlich eingeladenen Zuschauern top Wettkampfbedingungen, einen professionellen und herzlichen Empfang zu bereiten, arbeiten viele helfende Hände an den neuen und bekannten Herausforderungen der Großveranstaltung. Von der Technik in der Halle über die be-



Das erste Großereignis des Jahres im Trampolinturnen kommt am Sonnabend, 10. Februar, nach Barmstedt.

BMTV

rumten Hotdogs im Bistro, die Vorbereitung des Schlafquartiers in den Schulen bis hin zu den Gewinnen der Tombola lebt dieses Großprojekt vom Engagement der Menschen im Hintergrund. Der Eintritt ist frei. Zuschauer und Fans finden ab 10 Uhr zum Wettkampfbeginn oder zu den Finals ab 16 Uhr immer etwas zu staunen!

rumten Hotdogs im Bistro, die Vorbereitung des Schlafquartiers in den Schulen bis hin zu den Gewinnen der Tombola lebt dieses Großprojekt vom Engagement der Menschen im Hintergrund. Der Eintritt ist frei. Zuschauer und Fans finden ab 10 Uhr zum Wettkampfbeginn oder zu den Finals ab 16 Uhr immer etwas zu staunen!

rumten Hotdogs im Bistro, die Vorbereitung des Schlafquartiers in den Schulen bis hin zu den Gewinnen der Tombola lebt dieses Großprojekt vom Engagement der Menschen im Hintergrund. Der Eintritt ist frei. Zuschauer und Fans finden ab 10 Uhr zum Wettkampfbeginn oder zu den Finals ab 16 Uhr immer etwas zu staunen!

rumten Hotdogs im Bistro, die Vorbereitung des Schlafquartiers in den Schulen bis hin zu den Gewinnen der Tombola lebt dieses Großprojekt vom Engagement der Menschen im Hintergrund. Der Eintritt ist frei. Zuschauer und Fans finden ab 10 Uhr zum Wettkampfbeginn oder zu den Finals ab 16 Uhr immer etwas zu staunen!

BMTV zeigt was er kann - Mach' mit!

Mitmach-Tag am Sonntag, 28. Januar, von 10.30 bis 14 Uhr im Sportzentrum Schulstraße

Jahrzehnte lang hat der Barmstedter MTV Jahr für Jahr ein Stiftungsfest ausgerichtet. Dabei haben die verschiedenen Gruppen ihren Sport in Vorführungen demonstriert. Diese Veranstaltungen waren gut besucht und es gab reichlich Applaus. Nach dem Abriss der alten dreifach Sporthalle in der Schulstraße 2011 und mit der



Einweihung des Neubaus 2012 jedoch wurde das Konzept erweitert. Mit Susanne Hauschildt als Hauptorganisatorin wurde aus dem Zuschauen und Staunen ein Mitmachen und Dabeisein! Das traditionelle Stiftungsfest konnte nur einen kleinen Ausschnitt aus dem ständig angewachsenen Sportangebot des Vereins zeigen. Mit dem Neubau des Sportzentrums - inklusive einer vereinseigenen Halle - ergibt sich nun die Möglichkeit in bis zu acht Sporthallen gleichzeitig unterschiedliche Sportangebote zu präsentieren und zur Bewegung einzuladen.

Die Idee: Freunden, Familienmitgliedern und spontanen Besuchern zeigen, was man kann und das Feuer für

den Sport direkt an die Besucher weitergeben. Spontan, völlig ungebunden und unkompliziert können Sie sich an den Angeboten, an denen Sie Interesse haben, beteiligen.

Die einzelnen Sportangebote sind alle so konzipiert, dass jeder mitmachen kann und niemand überfordert wird. So kann jeder für sich entscheiden, ob diese Sportart den Vorstellungen entspricht. Gestaut werden kann zum Beispiel bei den Trampolinern oder Tänzern natürlich noch immer. Auch Sportgruppen wie die Rehasportler oder die Schwimmer, die vor Ort keine Übungsstunde anbieten, sind mit Infoständen vertreten. Außerdem besteht natürlich die Gelegenheit zu ei-



Detlef Vöckner, Gabriele Bendix und Marion Rassmann (vorn) tun Gutes für den Rücken.

nem unterhaltsamen Plausch bei Kaffee und Kuchen.

Wer Lust hat, sich über das vielfältige Angebot des Barmstedter MTV zu informieren oder noch einen guten Vorsatz für 2018 umzusetz-

ten möchte, ist herzlich eingeladen den Mitmach-Tag des Barmstedter MTV zu besuchen!

Lassen sie sich von den vielfältigen Angeboten überraschen und nicht vergessen! Turnschuhe mitbringen!

Rollator-Sport: Neuer Kurs ab Februar

Unter dem Motto „Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“ bietet der BMTV ab dem 6. Februar einen zehnwöchigen Kurs an. Der Rollator suggeriert vielen Menschen Krankheit und Unselbstständigkeit. Dass dies nicht der Fall sein muss, können die Teilnehmer in einer Sportgruppenstunde mit Gleichgesinnten erfahren.

Der Rollator ist vielmehr als ein einfaches Hilfsmittel: Er lässt sich wunderbar als „Sportgerät“ zur Schulung der aufrechten Haltung oder

für ein Herz-Kreislauf-Training einsetzen. Die Teilnehmer können sich aus ihren vier Wänden heraus trauen, den Rollator als Hilfsmittel akzeptieren und den „Dreh“ mit ihrem Rollator erlernen.

Am Mitmach-Tag wird das Angebot vorgestellt. Wer Lust hat, kann dort bereits hereinschnuppern. Wir hoffen, so Berührungsängste abzubauen und etliche „Rollator-Fahrer“ zur Teilnahme zu animieren. Infos: Susanne Hauschildt, Telefon: (041 23) 1372.

RadSPORT im BMTV im Aufschwung

Ob für Wettkämpfe oder nur zum Spaß, seit dem Frühsommer 2005 wird beim BMTV für Radtourenfahrten und Jedermann/frau-Rennen trainiert.

Mit der „Cappuccinotour“, den „Fitnessfahrern“ und der „sportive Racing“ haben sich mittlerweile drei Gruppen unter professioneller Leitung etabliert. Highlights sind Trainingslager auf Mallorca, Vereinsmeisterschaften, 24-Stunden-Mannschaftsrennen und das gelegentliche Training im Harz,

um ein bisschen Höhenluft für Veranstaltungen in den Alpen zu schnuppern.

Auch bei lokalen Veranstaltungen wie dem Barmstedter



Nordverbände im Zeitfahren fehlen die Radfahrer nicht. Man trifft sie bei allem, was Spaß macht und spannend ist.

Handball-Camp startet im April

In den Oster- und Herbstferien richtet die BMTV Handballabteilung erneut ein Handball-Camp für Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2004 bis 2010 aus. Dieses Jahr finden die Camps vom 3. bis 6. April und vom 15. bis 19. Oktober statt. Training, Spielen und Spaß stehen hier im Vordergrund. Für Verpflegung wird gesorgt und die Teilnehmer erhalten ein Camp Trikot. Anmeldungen und Infos gibt es bei Camp-Leiter Michael Timm unter m.timm@bmtv.de.