



## Moin Sportsfreunde,

einige kennen mich bereits, dennoch möchte ich mich gerne kurz vorstellen. Mein Name ist André Leben, ich bin 19 Jahre alt und seit September als Freiwilligendienstler in der BT unterstützend tätig. Ich selbst durfte zehn Jahre aktiv in der BT Handball spielen und bin mittlerweile beim American Football in Hamburg gelandet.

### Wie wurde ich zum FSJler der Bramstedter Turnerschaft ?

Nach meinem Abitur im Sommer diesen Jahres hatte ich nicht vor direkt zu studieren und die Schulbank erneut zu drücken. Gleichzeitig kam jedoch ein sinnloses Rumsitzen für mich nicht in Frage und durch Freunde (ehemalige FSJler) entwickelte ich Gefallen an dem Gedanken mich ebenfalls sozial zu engagieren. Da ich schon von klein auf sportbegeistert bin und Sport treibe, kam für mich nur ein soziales Jahr in diesem Bereich in Frage. Und welcher Verein bietet dafür bessere Voraussetzungen als jener welcher mir über 10 Jahre Freude am Sport bot?

Es war somit an der Zeit etwas zurückzugeben und in Verbindung mit der Möglichkeit selbst etwas dazulernen freue ich mich mein Soziales Jahr hier bei der Bramstedter Turnerschaft absolvieren zu dürfen.

Hast auch Du Interesse an einem „freiwilligen sozialen Jahr“ bei der Bramstedter Turnerschaft? Dann kannst Du Dich schon jetzt für das Jahr 2018/2019 bewerben! Für Fragen zum FSJ stehen wir gerne zu Verfügung ☺!

### Schon gevotet ? Wir brauchen Deine Mithilfe !

Unser Vereinsheim soll renoviert werden, jedoch möchten wir dafür ungern die Vereinsgelder in Anspruch nehmen, da diese im sportlichen Bereich verwendet werden sollen. Mit Deiner Unterstützung haben wir bei der ING-Diba die Möglichkeit dieses Geld zu gewinnen...dafür musst Du nichts tun, außer der BT deine Stimme zu geben! WO? HIER! -> Link: <https://www.ing-diba.de/verein/app/club/societydetails/31c95b02-6537-4e2b-88a6-bfaaeb1958bd>

## Was gibt's neues in der BT ?

Saralta Yoga (Start: 02.11.2017, 19:00-20:00 Uhr, Maienbeeckhalle)

Das Besondere an Saralta-Yoga ist die therapeutische Methode und somit auch der leichte Einstieg in die Welt des Yoga. Durch Saralta-Yoga werden sowohl Anfänger, Fortgeschrittene und auch Menschen mit erheblichen Beeinträchtigungen in eine angenehme Körpererfahrung gebracht, wodurch die Essenz des Yoga sehr leicht spürbar ist und verstanden wird. Es ist leicht, sich etwas Gutes zu tun.

Am Anfang steht die Mobilität im Vordergrund. Körperwahrnehmung wird geschult und die Aufmerksamkeit auf die Funktion und Möglichkeiten des Beckens gelenkt.

So werden Bewegungen weicher und geschmeidiger und ein Bewegungsfluss kann Entstehen.

Functional Training: (Start: 30.10.2017, 17:30-18:30 Uhr, Maienbeeckhalle)

Maschinen-Training ist OUT ! Training mit dem eigenen Körpergewicht ist der neue Trend! Du trainierst deinen Körper mit genau den Bewegungsabläufen für die er geschaffen ist: Tragen, Halten, Stützen...alle Bewegungen, die Du im Alltag machst, finden sich wieder. Keine Maschinen schränken die natürlichen Bewegungsabläufe ein. Functional Training fordert übergreifend Muskelketten, verbessert das Zusammenspiel verschiedener Muskeln, fördert die Leistungsfähigkeit und schützt nachweislich vor Beschwerden und Verletzungen!

Dich erwartet eine Stunde intensives Training mit Spaß und Motivation in einer Gruppe und gemeinsam finden wir die richtigen Übungen für Dich, damit Du deinen Zielen auf gesunde Weise näher kommst. LET'S GO !!

Im nächsten Jahr geht es Spannend mit Cheerleading weiter und passender weise voraussichtlich auch mit American Football !!!

## Spendenlauf 02.09.2017

Trotz mäßiger Beteiligung konnten wir eine Einnahme von 751,50€ verzeichnen. Ein besonderer Dank gilt hierbei den Handballern und Leichtathleten, die die Fahne hochgehalten haben! **DANKE!!!**

## Weihnachtsmarkt 2017

Die BT, unter Federführung von Katja Lennartz plant einen Stand auf dem diesjährigen Weihnachtsmarkt zu errichten. Die Einnahmen sollen in das Vereinsheim fließen und auch hierbei bist DU gefragt, denn Hilfe und Unterstützung gibt es nie genug! Bei Interesse, Fragen oder Anregungen einfach bei Katja Lennartz unter der Nummer 0160-97601356 melden.

**DANKE im Voraus!!!**

***Wir Wünschen Euch Noch Eine Schöne Woche!! Und bleibt sportlich aktiv ! ☺***

***Eurer André***