



## Die sportlichen Aktivitäten der Seniorengruppe des USC- Paloma

### “Nordic Walking Lauftreff“

1. immer am Donnerstag: 10:00Uhr – Stadtpark  
Treffpunkt: Eingang Stadtpark  
Die Übungsleiterin, Helga Rosebrock, ist von der Gruppe sehr beliebt, zum Start natürlich die obligatorischen Trainingseinheiten, ein voller Erfolg.
2. Bei der Gymnastik in der Halle, alle Gruppen, ist der Ansprechpartner unsere Käthe Voss.
3. Die Herzsportgruppe von Paloma wird gesondert geführt. Bei Fragen über Zuschüsse von Krankenkasse steht unsere Geschäftsstelle mit Rat und Tat zu Verfügung.

### Wandergruppe des USC Paloma

Leutert, Reinhold	Elligersweg 72	6307254	21.09.1932
Leutert, Lori	Elligersweg 72	6307254	18.08.1934
Voss, Werner	Weidestraße 14	290158	02.12.1935
Voss, Käthe	Weidestraße 14	290158	12.09.1937
Ebert, Christa	Reesestraße 15	295353	10.02.1940
Seidler, Ilse	Oertsweg 45a	69796990	27.06.1936
Franz, Herbert	Tymianstieg 7	6322041	19.09.1940
Harder, Elke	Wiesendamm	296023	17.07.1941
Pagels, Inge	Nogattweg 8	6955086	29.10.1935
Höppner, Inge	Beethovenstr. 44	2291421	02.05.1928
Meyer, Rita	Käthnerort 71	295517	20.04.1934
Koch, Manfred	Dreistücken 21	515414	14.01.1939
Paap, Leni	Emil-Janßen-Str.44	617030	13.11.1934
Heinrich, Ingrid	Elligersweg 77	6307631	24.02.1939
Kaiser, Elke	Osterkirchstieg 18	6418932	14.08.1941
Warncke, Werner	Feßlerstraße 11b	2993679	19.04.1926
Warncke, Inge	Feßlerstraße 11b	2993679	23.07.1927
Tönnies, Helga	Mirowstraße 8	88142082	09.04.1944
Hansen, Friedel	Burmesterstraße 46	2997545	15.12.1928
Murner, Elfi	Biedermannplatz 21	2798604	25.11.1929

Unsere Wanderungen finden jeweils am Mittwoch statt,  
der Start „Bahnhof Barmbek“ um 09:45 Uhr

Bei Fragen über bestimmte Ziele im Raum Hamburg, die wir ansteuern wollen ist neben mir unsere liebe Rita der Ansteuerungspunkt. Je Wetterlage, dann die Planung, die Wege müssen sicher sein, all dieses wird kurzfristig gecheckt!

P.S. Alle Palomaten und Gäste sind herzlich Willkommen, die unser Hamburg in seiner Schönheit mit uns auf den Wanderungen erleben wollen.



## Kegelgruppe des USC Paloma

Leutert, Reinhold	Elligersweg 72	6307254	21.09.1932
Leutert, Lori	Elligersweg 72	6307254	18.08.1934
Voss, Werner	Weidestraße 14	290158	02.12.1935
Voss, Käthe	Weidestraße 14	290158	12.09.1937
Irmeler, Walter	Fuhlsbüttlerstr. 594	6306514	28.06.1937
Seidler, Ilse	Oertsweg 45a	69796990	27.06.1936
Franz, Herbert	Tymianstieg 7	6322041	19.09.1940
Harder, Elke	Wiesendamm	296023	17.07.1941
Pagels, Inge	Nogattweg 8	6955086	29.10.1935
Höppner, Inge	Beethovenstr. 44	2291421	02.05.1928
Lemke, Heinz	Schumannstr. 40	2208604	27.09.1930
Seliger, Margret	Brucknerstr. 26	2994619	28.06.1935
Witte, Inge	Drosselstr. 14a	6913934	30.07.1934
Gernhuber, Uschi	Reesestr. 15	2992650	28.03.1929
Pöhls, Jutta	Geisslertwiete 6	274841	04.08.1932
Heyer, Irmtraut	Sentastr. 35	2798698	08.04.1936
Hüttig, A.-Luise	Lünkenweg 9	296025	26.12.1937
Tönnies, Helga	Mirowstraße 8	88142082	09.04.1944
Müller, Friedel	Mirowstraße 14	295549	05.12.1919
Ebert, Christa	Reesestr. 15	11798604	25.11.1929
Kaiser, Knut	Osterkirchstieg 18	6418932	09.09.1942

Kegel-Sporthalle - Tel.: 2986561 (Bahnwart)

Zur Anmerkung: Wir Seniorensportler vom USC Paloma, Abt. „Kegeln“ sind beim VHK (Verein Hamburger Kegler v. 1886 e.V.) als volle Mitglieder gemeldet. Für Meisterschaften aller Art, alle Meldungen über mich.

## Übersicht

1. Immer schon sehr beliebt ist die Schwimmgymnastik (Wasser) im Ohlsdorfer Schwimmbad. Natürlich ist der Spaß nicht billig, der Eintritt für uns Palomaten beträgt zur Zeit 4,-Euro, der Zeitraum des Aufenthalts ist aber nicht begrenzt. Vor der Gymnastik ist das Schwimmen angesagt, im Sommer auch im Freien vom Bad. Das Training leitet unsere Monika Rehfeld, ganz behutsam im Aufbau der Übungen, ihre Leistung ist hervorragend. Durch die hohe Anzahl der Sportler wurden zwei Gruppen gebildet,

- die erste Gruppe von 9.45 -10.15
- die zweite Gruppe von 10.15 -10.45 mit Verschiebungen.

2. Jeden Mittwoch im Wechsel, findet

- a) für die Seniorensportler der Kegelsport ( Kegel- Sporthalle Schönfelderstr.) statt, für die Benutzung der Bahnen sind pro. Kopf 3.50 Euro nötig, Pudel- Geld und Prämien sind aber für die privaten Feiern vorgesehen.
- b) Am anderen Mittwoch steht immer das beliebte wandern im Raum Hamburg statt. Im Sommer, bei stabilem Wetter, werden die geplanten Touren früh bekannt gegeben, denn der Schwierigkeitsgrad- ist unterschiedlich. Daher auch Kurzstrecken immer parat.



- c) Im Herbst, dann auch im Winter , ( **Sicherheit geht vor**) wandern wir auf sicheren Pfaden, in unserer Wandergruppe sind fast nur Frauen, Tradition ist bei uns aber eine Stärkung am Ziel der Wanderung. ( **Nettes Lokal, nicht zu teuer** ).

2. Unsere Tischtennis- Gruppe ( Spielort „ von Essen –Str. ) ist für neue Spieler immer offen.

Immer am Donnerstag, von 12.30- 15.45 sind wir am Ball. Uns stehen gute Tischtennisplatten zur Verfügung, jeder Palomat ist willkommen, ich hoffe auf Verstärkung, bitte die Angebote in der Werbung einfließen lassen.

Mit sportlichem Gruß

*Reinhold Leutert*

-Spartenleiter Seniorensport-