AUSGABE 1 • MÄRZ 2018 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

SPASS

Das SCALA-Faschings-fest war wieder toll!

TRIBÜNE_SEITE 16

SPORTLICH

Reisebericht der clubaktiv-Gruppe/Fuerteventura

AUS DEN SPARTEN_SEITE 18

SPITZE

Beeindruckende Aufführungen des Ballettklassikers „Der Nussknacker“

AUS DEN SPARTEN_SEITE 33

SCALA-clubaktiv: Neues Kurs-programm

SPITZENTANZ

editorial

Foto: Fotografie Schaarschmidt

Liebe Mitglieder,

am ~~Freitag, 27. April,~~ findet unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt und wir würden uns freuen, wenn möglichst viele Mitglieder live dabei wären. Neben einigen Neuwahlen – z.T. zum Aufsichtsrat – kommen auch einige Satzungsänderungen zur Abstimmung (S. 8).

Ab April 2018 müssen wir einige Vereinsbeiträge leicht anpassen (Grundbeiträge), um auch weiterhin das vielfältige Angebot unseres Sportvereins gewährleisten zu können. Aber Sie können sicher sein: Die Mitgliedsbeiträge des SC Alstertal-Langenhorn gehören trotzdem weiterhin zu den günstigsten im Vergleich mit anderen Großvereinen in Hamburg (Seite 6).

Wir möchten Sie schon jetzt herzlich einladen zum großen SCALA-Kinderfest auf der Wochenmarktfläche Langenhorn, wo sich unser Verein mit vielen Mitmachaktionen und Vorführungen aus verschiedenen Sparten und Abteilungen präsentiert und wo auch weitere Institutionen teilnehmen werden. Das Fest findet statt am Sonntag, 10. Juni 2018 (S. 12 und S. 15). Außerdem präsentiert sich unser Verein beim „Budni-Tag“ vor der Budnikowsky-Filiale im Krohnstieg-Center am 24. März (S.11) sowie beim Kinder-Turntag in der Sporthalle Neubergerweg am 22. April (S. 14).

Und wenn Sie mal wieder tollen Fußball von Kindern und Jugendlichen erleben möchten, dann besuchen Sie das traditionelle Airport Cup Fußball-Jugendturnier vom 19. – 21. Mai auf den Fußballanlagen Siemershöh und Heinrich-Traun-Platz. Dort gibt es die Ballfertigkeit junger und jüngster Kicker zu bestaunen, auch vom Mädchenfußball (S. 11).

Übrigens: Sport macht Spaß, hält gesund und macht auch schlau. Empfehlen Sie uns also gerne weiter ...

Für den Vorstand
Mit sportlichen Grüßen

24.03.
Krohnstieg-Center „Budni-Tag“

04.05.
Mitglieder-versammlung

19.-21.05.
AIRPORT-CUP Fußball-Turnier

10.06.
SCALA-Kinderfest in Langehorn

SCALA wünscht allen Mitgliedern
FROHE OSTERN

EINLADUNG ZUM YOGA-TAG

Yoga liegt im Trend. Für alle, die mehr über die östliche Bewegungs- und Entspannungsmethode wissen und schon immer einmal in eine Yoga-Übungsstunde reinschnuppern wollten, bietet sich der Yoga-Tag am 03. Juni 2018 im clubaktiv an.
Der Tag findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „100% Sport – Null Kommerz“ statt

Wegen der besseren Lesbarkeit ist meist die männliche Bezeichnung gewählt. Gemeint sind jeweils selbstverständlich immer sowohl die männliche als auch die weibliche Form.

inhalt

AUSZEICHNUNG FÜR SCALA

Ehre und Lob für unsere Fußball-Abteilung: Der Uwe-Seeler-Förderpreis 2017 wurde an SCALA überreicht. Einzelheiten unter Namen & Nachrichten.

FASCHING IN DER LÜTTKOPPEL

Unsere SCALA Faschingsparty in der vereinseigenen Halle hat schon Tradition und ist ein Publikumsmagnet. Schöne Schnappschüsse finden sich in der Rubrik „Tribüne".

HASTA LA VISTA

Eindrücke von einer gelungenen Sport-Reise nach Fuerteventura

18

WAS UNS BEWEGT

03 **INTRO**
Editorial

06 **DER VORSTAND INFORMIERT**
Einladungen und Änderungen

10 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

16 **TITEL HAMBURG ALAAF**
Rückblick: Feiern & spielen in der Lüttkoppel

20 **TITEL REIF FÜR DIE INSEL**
Reisebericht der clubaktiv-Mitglieder: Fuerteventura

AUS DEN SPARTEN

24 **BUDO**
Judo • Ju-Jutsu • Karate

26 **KUNG FU**
Kung Fu meets Karate • Berichte

30 **HANDBALL**
Mädchenfußball

27 **TISCHTENNIS**
Zwei Teams in einer Liga

32 **TANZEN**
HM 2018 • Neuer Kurs

33 **TURNEN UND FREIZEIT**
Ballett-Aufführungen

34 **TENNIS**
Porträt • BINO-CUP

35 **FUSSBALL**
Mädchenfußball

36 **VOLLEYBALL**
Berichte aus dem Trainingsalltag und von Turnieren

41 **CHOR**
Kursprogramm für Frühling und Sommer 2018

41 **CLUBAKTIV: FITNESS UND GESUNDHEIT**
Yoga-Tag

42 **CLUBAKTIV**
Kursprogramm für Frühling und Sommer 2018

IN JEDER AUSGABE

46 **ORGANISATION UND IMPRESSUM**
Verein, Geschäftsstelle, SpartenVerein, Geschäftsstelle, Sparten

EINLADUNGEN ZU SPARTENVERSAMMLUNGEN

Basketball

Donnerstag, 19. April 2018, 19.30 Uhr
SCALA Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokoll der letzten Spartenversammlung

TOP 3 Jahresberichte des Spartenvor standes

TOP 4 Anträge

TOP 5 Entlastung des Spartenvorstandes

TOP 6 Neuwahl des Spartenvorstandes

TOP 7 Haushaltsplan 2018

TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden sollen, müssen bis 18. März 2018 bei Markus Studer (markus.studer@scal-basket.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Markus Studer
(Spartenleiter Basketball)

Budo

Montag, 19.03.2018, 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG:

TOP 1 Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung

TOP 2 Feststellung der anwesenden, stimmberechtigten Mitglieder

TOP 3 Genehmigung des Protokolls der MV vom 20.03.2017

TOP 4 Berichte der Spartenleitung, Leiter, Kassenwart, Jugendvertreter

TOP 5 Entlastung des Vorstandes (gemäß Vereinssatzung jährlich notwendig)

TOP 6 Wahlen
- Wahlleiter
- Spartenleiter
- Kassenwart
- Jugendwart

TOP 7 Anträge

TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen bis spätestens am 03.03.2018 schriftlich, besser per E-Mail, bei Arnd Gläser (E-Mail: arnd.glaeser@t-online.de oder info@scala-judo.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Jeder Antrag muss auf einem gesonderten Blatt mit Begründung geschrieben werden.

Arnd Gläser
(Spartenleiter Budo)

Fußball

Alle Mitglieder der Sparte, auch Jugend, Mädchen und Frauen

Montag, 23. April 2018, 20.00 Uhr
Fußball-Clubheim Siemershöh
Langenhorner Chaussee 118 a,
22415 Hamburg

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung der Protokolle vom Vorjahr

TOP 3 Bericht der Jugendleitung

TOP 4 Bericht der Abteilungsleitung Mädchen und Frauen

TOP 5 Bericht des Spartenvorstandes

TOP 6 Bericht Kassenwart

TOP 7 Anträge

TOP 8 Entlastung der Jugendleitung

TOP 9 Entlastung der Abteilungsleitung Mädchen und Frauen

TOP 10 Entlastung des Spartenvorstandes

TOP 11 Neuwahlen

TOP 12 Etatplanung 2018

TOP 13 Beitragsanpassung Spartenbeitrag

TOP 14 Verschiedenes

gez. Kevin Wesserling,
(Jugendleiter Fußball)

Nils Bonk (Fußball-Abteilungsleitung Mädchen und Frauen)

Benjamin Deckert (Spartenleiter Fußball)

Handball

Montag, 19. April 2018, 20.00 Uhr
SCALA-Clubheim, Niedernstegen 21,
22335 Hamburg

TAGESORDUNG

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2017

TOP 3 Jahresberichte

TOP 4 Anträge

TOP 5 Entlastung des Vorstandes

TOP 6 Neuwahlen

TOP 7 Etatplan 2018

TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden sollen, müssen bis 06.04 2018 bei Heike Bahr (Heike.Bahr@alstertal-handball.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Heike Bahr
(Spartenleiterin Handball)

Hockey

Montag, 09. April 2018, 19.00 Uhr
SCALA-Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2017

TOP 3 Jahresbericht 2017

TOP 4 Entlastung des Spartenvorstandes

TOP 5 Ausblick auf die nächste Saison

TOP 6 Verschiedenes

gez. Ingrid Hansemann
(Spartenleiterin Hockey)

Jugendversammlung Gesamtverein

Mittwoch, 18. April 2018, 19:00 Uhr
SCALA-Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Protokoll der letzten Jugendver sammlung 2017

TOP 3 Jahresbericht

TOP 4 Entlastung des Jugendvorstandes

TOP 5 Neuwahlen
- Jugendwart
- Jugendausschuss

TOP 6 Verschiedenes

gez. Inken Asbahr
(Jugendwartin)

Gültig ab 1. April 2018

NEUE MITGLIEDS-BEITRÄGE

Grundbeitrag

NEU: Erwachsene	€ 9,60
NEU: Kinder/Jugendliche	€ 5,90
Familienbeitrag	€ 38,00

(Der Grundbeitrag und für die erste Sportart € 4,00 für Kinder/Jugendliche und € 6,50 für Erwachsene sind enthalten)

Tennis

Donnerstag, 5. April 2018, 19.00 Uhr
Tennis-Clubheim
Beckermannweg 25, 22419 Hamburg

TAGESORDNUNG:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2017

TOP 3 Rechenschaftsberichte der Spartenleitung

TOP 4 Entlastung der Spartenleitung

TOP 5 Ausblick auf die kommende Sommer-/Wintersaison

TOP 6 Neuwahlen (alle Ämter der Spar tenleitung sind gemäß der Satzung des Hauptvereins jährlich neu zu wählen)

TOP 7 Sonstiges

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen bis spätestens 24. März 2018 dem Sparten-leiter per E-Mail (u.maass@scala-tennis.de) oder schriftlich zugestellt worden sein (Uwe Maaß, Alter Postweg 15, 24558 Henstedt-Ulzburg).

gez. Uwe Maaß
(Spartenleiter Tennis)

Tischtennis

Montag, 04. Juni 2018, 19.00 Uhr
SCALA-Clubheim
Niedernstegen 21, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2017

TOP 3 Kassenbericht

TOP 4 Bericht der Sparte mit Rückschau 2017

TOP 5 Neuwahlen: Spartenleiter und Stellvertreter, Damen-, Kassen-, Sport- sowie Jugendwart

TOP 6 Aufstellungen für die nächste Saison

TOP 7 Verschiedenes

gez. Olaf Wenkens
(Spartenleiter Tischtennis)

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

ANZEIGE

SATZUNGS-ÄNDERUNGEN

Antrag auf Änderung der Satzung

Der Vorstand des SC Alstertal-Langenhorn e.V. beantragt folgende Satzungsänderungen in unserer seit April 2017 gültigen Satzung (im Text unterstrichen):

§ 4) Beginn der Mitgliedschaft

(1) Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Datum des Aufnahmeantrags, wenn im Antrag kein anderer Zeitpunkt angegeben ist. Wird der Aufnahmeantrag abgelehnt, erlischt die Mitgliedschaft rückwirkend.

(2) Aufnahmeanträge sind schriftlich an die Geschäftsstelle des Vereins zu richten. Aufnahmeanträge können auch per Mail oder per Fax gesendet werden. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung des gesetzlichen Vertreters erforderlich.

Begründung: Auf diese Möglichkeiten sollte hingewiesen werden. Gerade weil unterschriebene Kündigungen nur im Original akzeptiert werden.

gez. der Vorstand

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Ob beim Fußball oder beim Volleyball, beim Fitnesstraining oder bei der Leichtathletik oder oder oder ...
– wir suchen Sie als

ÜBUNGSLEITER/-IN

Sprechen Sie uns oder die Verantwortlichen aus den Sparten und Abteilungen einfach an.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

SC Alstertal-Langenhorn
Geschäftsstelle Lüttkoppel 1
22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-0
info@scala-sportclub.de

www.scala-sportclub.de

Einladung zur Mitgliederversammlung des SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Liebe Mitglieder,

gemäß unserer Satzung laden wir Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung am

Freitag, 04. Mai 2018, 19.30 Uhr (Einlass ab 19.00 Uhr), Sporthalle Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

Als Tagesordnung ist vorgesehen:

1 Begrüßung und Eröffnung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3 Genehmigung des Protokolls vom 28.04 2017
4 Ehrungen
5 Bericht des Vorstands inklusive Jahresabschluss 2017
6 Bericht des Aufsichtsrats
7 Bericht der Revisoren
8 Beschlussfassung über den Abschluss per 31.12.2017
9 Anträge
10 Entlastung des Vorstands
11 Entlastung des Aufsichtsrats
12 Wahlen
aa) Wahl des Aufsichtsratsvorsitzenden für zwei Jahre (bisher: Reiner Soll)
ab) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für zwei Jahre (bisher: Bernd Lange-Beck)
ac) Wahl von zwei Revisoren für zwei Jahre (bisher: Tim Cramer und Volker Kuhlmann)
ad) Bestätigung der Wahl der/s Vereinsjugendwartin/es (bisher: Inken Asbahr)
13 Genehmigung des Haushaltplans 2018
14 Verschiedenes

gez. Andreas Brannasch
1. Vorsitzender

Namen & Nachrichten

Ausgezeichnete Jugendarbeit

Fußballer gewinnen den Uwe Seeler-Förderpreis 2017

In einer feierlichen Zeremonie bekamen wir am 10.Februar den Uwe-Seeler-Förderpreis 2017 überreicht.

Die Sporthalle Wandsbek war gut gefüllt an diesem Tag, denn seit 10:00 Uhr morgens wurden dort die Finalspiele der Hamburger Futsalmeisterschaften ausgetragen. Gemeinsam mit einigen der jüngsten Sportler unserer Sparte sind unser Jugendleiter Kevin Wesserling und der stellv. Vorsitzende Fred Menkhoff gegen 14:30 Uhr angereist.

Der Großteil der 7.F-Jugend von SCALA (10 Jungs und 1 Mädchen) war mit von der Partie, schaute dem spannenden Finalspiel der Frauen zu und ließ sich das ein oder andere Würstchen schmecken, bevor es ernst wurde. Gegen 15:30 Uhr ging es in den Kabinentrakt der Sporthalle, wo alle in einheitliche SCALA-Klamotten schlüpften und sich auf ihren großen Auftritt vorbereiteten.

Kurz darauf war es nämlich soweit: In der Halle wurde es schlagartig still, denn der Hallensprecher kündigte an, dass „UNS UWE“ (Uwe Seeler) jeden Moment die Halle betritt. Kurze Zeit spät sollten wir dann feierlich in die Halle einlaufen und vor den Bannern Platz nehmen.

Die Ehrung wurde eröffnet und das Wort bekam Dr. Harald Vogelsang, Vorstandssprecher der Hamburger Sparkasse: „Die Förderung des Breitensports zählt bei der Haspa zu einem Schwerpunkt unseres gesellschaftlichen Engagements. Mit dem Uwe Seeler-Förderpreis möchten wir die wichtige Jugendarbeit des Hamburger Fußball-Verbandes tatkräftig unterstützen.“

Dann folgte Dirk Fischer (Präsident des Hamburger Fußballverbandes) der sich lobend äußerte:„Viele Mädchen und Jungs möchten in unseren Vereinen gerne Fußball spielen. Der Aufnahmestopp für Kinder in vielen Vereinen des HFV tut uns sehr weh. Umso mehr ist diese Prämierung Belohnung und Anreiz für alle Vereine dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Mit dem Uwe Seeler-Förderpreis belohnen Uwe Seeler und die Haspa einen Verein, der sich besonders um den Jugendfußball verdient gemacht hat. Der Hamburger Fußball-Verband beglückwünscht den Sportclub Alstertal-Langenhorn und dankt den Förderern.“

Und schließlich kam Uwe Seeler an die Reihe, äußerte seine Dankbarkeit gegenüber uns und lobte unsere ausgezeichnete Jugendarbeit. Er überreichte die Urkunde und den symbolischen Scheck über 5.000 €. Das ist das Preisgeld, mit dem der Hamburger Fußballverband, den Verein belohnt, der im Vergleich zum Vorjahr die meisten zusätzlichen Mannschaften im Mädchen- und Juniorenbereich gemeldet hat. In der Serie 2015/2016 hatte unser Fußballabteilung noch 42 Mannschaften gemeldet, in der besagten Saison 2016/2017 waren es dann sage und schreibe 49 Mannschaften, was ein Zuwachs von 7 Mannschaften ist. Und mit diesen 7 Teams haben wir in diesem Zeitraum im Bereich des HFV die meisten Jugendmannschaften dazubekommen.

Wir freuen uns riesig und sind sehr stolz, dass wir es nach wie vor schaffen, allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, Fußball zu spielen. An dieser Stelle muss man aber auch erwähnen, dass dies nur möglich ist, weil wir so viele ehrenamtliche Trainer, Betreuer und Eltern haben die sich in den Mannschaften engagieren. Ohne die wäre es nicht möglich, diese so große Fußballsparte am Leben zu halten. Daher geht der Dank raus an alle, die sich Tag für Tag in den Mannschaften oder auch im Hintergrund in organisatorischen Tätigkeiten verdient machen. Diese Auszeichnung ist das Produkt einer großartigen Teamleistung.

Kevin (Text + Fotos)

VERSTALTUNGS-TIPP:

Budni-Tag – SCALA präsentiert sich

Am Samstag, 24. Marz, präsentiert sich unser Verein beim Budni-Tag vor der Budnikowsky-Filiale im Krohnstieg-Center. Filialleiter Herr Reinsberg wird aus den Erlösen der verkauften Werbetüten zum Kaufpreis von maximal 5 € mit der Budnianer Hilfe e.V. unter anderem auch SCALA unterstützen.

SCALA-CLUBAKTIV

Großes neues Kursprogramm

Workshops und Kurse ab März 2018 (s. Seite 42):

- Boxen
- Feldenkrais
- Meditation
- Outdoortraining
- Qi Gong
- Rückentraining
- Sturzprophylaxe
- Tanzen, diverse
- Tai Chi
- TRX-Training
- Yoga, diverse

Fußball pur

Airport-Cup 2018

Am **Pfingst-Wochenende 19. – 21. Mai 2018** wird auf den Fußballanlagen Siemershöh und Heinrich-Traun-Platz wieder der traditionelle Airport Cup veranstaltet. Im vergangenen Jahr nahmen xxx Mannschaften in xx Turnieren der einzelnen Jahrgänge und Spielstärken teil. Es werden bestimmt wieder drei tolle Tage mit Fußball pur

Herbstreise nach Müden/Örtze

für 7- bis 12-Jährige

Im letzten Jahr sind wir zum ersten Mal in den Herbstferien nach Müden gefahren – und waren begeistert! Deshalb nun eine Neuauflage. Diese sehr gepflegte Herberge direkt im Wald betreiben ausgesprochen nette Herbergseltern. Dorthin möchte ich gerne in den Hamburger Herbstferien mit 35 Kindern im Alter von 7 – 12 Jahren fahren. Wir fahren von der Lüttkoppel mit dem Bus direkt bis zur Jugendherberge. Hier die wichtigsten Fakten:

Abreise	Sonntag, 30. Sept. 2018
Ort	Jugendherberge Müden/Örtze
Rückkehr	Samstag, 06.10.2018
Leitung	Petra Brannasch
Kosten	235,00 €
Anmeldung	SCALA-Geschäftsstelle Telefon 300 62 99-0

Busreise nach Breslau

(mit Görlitz und Spreewald)

Unsere diesjährige Herbstreise führt uns vom 15. bis 22. September nach Südosten: Wir machen zunächst zwei Tage Station in Görlitz an der Neiße, bevor es dann in die Kulturhauptstadt 2016, Breslau in Polen, weitergeht. In beiden Städten gibt es ein ausführliches Besichtigungsprogramm.

Unterwegs sind wir wieder im 5-Sterne-Luxusbus der Firma Neubauer-Touristik. Auf der Rückreise weilen wir dann noch 2 Tage im Spreewald, unter anderem natürlich mit Kahnfahrt und Besuch einer Gurkenfabrik und eines Gurkenmuseums (ja, auch so etwas gibt es!).

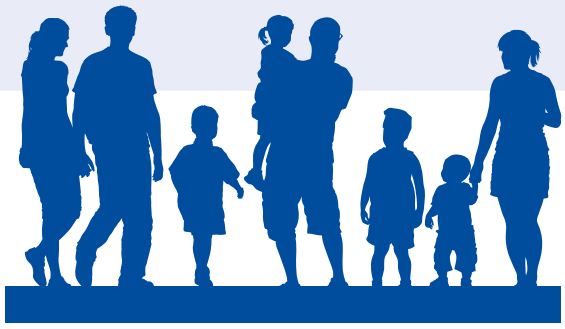
Auf der letzten Etappe zurück nach Hamburg legen wir dann noch einen kurzen Besichtigungsstopp in Potsdam ein. Einzelheiten zu dieser Reise bei Jürgen Mems (SCALA-clubaktiv, Telefon 3006299-202, E-Mail: clubaktiv@scala-sportclub.de oder gern persönlich vorbei kommen). Die Anmeldungen laufen bereits, also schnell entscheiden! Die Reise kostet € 839 pro Person im Doppelzimmer. *Jürgen Mems*

Letzte Meldung

Für unsere Bus-/ Radreise ins Weserbergland (20. – 24. Juni) waren bei Redaktionsschluss noch sechs Plätze frei. Tolle Landschaften, sehenswerte Städte, Radeln ohne Gepäck und ein prima familiengeführtes Hotel direkt an der Weser (Der Kronenhof in Oberweser-Oedelsheim) erwarten uns. Der Senior-Chef des Hauses – ein Witzeerzähler vor dem Herrn! – führt unsere Radtouren, der Bus ist bei Pannen, schlechtem Wetter oder „Schwächeanfällen" immer in Rufbereitschaft. Zusätzlich zu den genannten sechs Radfahrerplätzen könnten noch bis zu sechs weitere „Nichtradler" dabei sein.

Preis: € 555 pro Person im Doppelzimmer.

Nähere Infos bei Jürgen Mems
Telefon 300 62 99-202
E-Mail: clubaktiv@scala-sportclub.de



DABEISEIN

Großes SCALA-Kinderfest auf der Wochenmarktfläche Langenhorn am 10. Juni 2018

In diesem Jahr veranstaltet unser Verein zum dritten Mal das beliebte Kinderfest für den Stadtteil Langenhorn in Eigenregie und unabhängig vom Oktoberfest. Geboten werden tolle Vorführungen von Kinder- und Jugendgruppen aus verschiedenen Sparten und Abteilungen unseres Vereins. Mitmachaktionen wie Aqua-Zorbing, Torwandschießen, Handball-Geschwindigkeits-Meßanlage, Bungee-Trampolin und eine Sport-Rallye mit Stationen zum Probieren verschiedener Sportarten werden für jede Menge Bewegung auf der Marktfläche sorgen. Außerdem präsentieren sich weitere Institutionen. Kinder und ihre Eltern sind herzlich willkommen zum Zuschauen und Mitmachen am Sonntag, 10. Juni 20187, von 14.00 bis 18.00 Uhr auf der Langenhorner Marktfläche (siehe S. 15).

Rückschau

Sport-Flohmarkt

Es war wieder eine kurze und intensive Verkaufszeit, einige Verkäufer konnten sogar schon vor Ende der Veranstaltung vermelden „Alles schon verkauft“!

Beim 27. Sport-Flohmarkt in der Sporthalle Lüttkoppel kümmerten sich dieses Mal die Mitreisenden der Skireise um den Kuchen-Verkauf – und verdienten sich ein kleines Taschengeld für ihre Reise nach Banff/Kanada im März.

Foto: Fotografie Schaarschmidt

Bewegungstipp

Bei Anruf aufstehen

Wer im Büro arbeitet und dabei meist sitzt, dem fehlt es oft an Bewegung. Doch dem kann auch schon im Büro entgegengewirkt werden. Zum Beispiel indem man im Stehen telefoniert und öfters mal die Arbeitsposition ändert. Das hilft dem Rücken und auch dem Herz-Kreislaufsystem. Nach einer gewissen Zeit steht man ganz selbstverständlich auf, sobald man zum Telefonhörer greift

SCALA-KiTa sucht pädagogische Fachkraft

Wir, die Krippenkinder unserer Sport- und Bewegungs-KiTa, suchen dringend möglichst ab 15. März 2018 eine neue Erzieherin oder ein sozialpädagogische Assistentin in Elternzeitvertretung. Die Stelle ist befristet bis 31.12.2018, sie umfasst 25 Wochenarbeitsstunden. Wer hat Lust, mit uns zu turnen, singen, spielen, lernen, lachen und lustig zu sein?

ANZEIGE

[redacted]

Für Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren

Großer Kinderturn-Tag mit Motorik-Test

Alle Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren sind herzlich eingeladen zum Kinderturn-Tag am Sonntag, 22. April 2018, in der Sporthalle der Schule Neubergerweg. In der Zeit von 10.00 bis 13.00 Uhr können die Kinder bei einem Test ihrer Bewegungsfähigkeiten zeigen, was in ihnen steckt. Getestet werden Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Alle Teilnehmer erhalten die Test-Ergebnisse auf einem Auswertungsbogen – Bewegungstipps für zu Hause und eine Beratung zu Sportangeboten im Verein durch SCALA-Übungsleiter gibt es gratis dazu.

Auch kleinere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, denn auch sie können in der zusätzlich aufgebauten Bewegungslandschaft klettern, springen und balancieren. Viel Spaß!

Kinderturn-Tag mit Motorik-Test
Sonntag, 22. April 2018, 10.00 – 13.00 Uhr
Sporthalle der Schule Neubergerweg 10

Rope Skipping-Showteam mit Auftritt bei „jugend forscht“

Das Rope-Skipping-Showteam konnte mit einem Auftritt beim Regional-Wettbewerb „jugend forscht“ in der VIP-Lounge vom Volksparkstadion begeistern. Die Wettbewerbs-Teilnehmer aus verschiedenen Schulen spendeten nach dem gelungenen Auftritt jede Menge Beifall und auch Dirk Mansen vom Gastgeber HSV war begeistert.

Ort der Prüfung: Sportplatz Beckermannweg 23

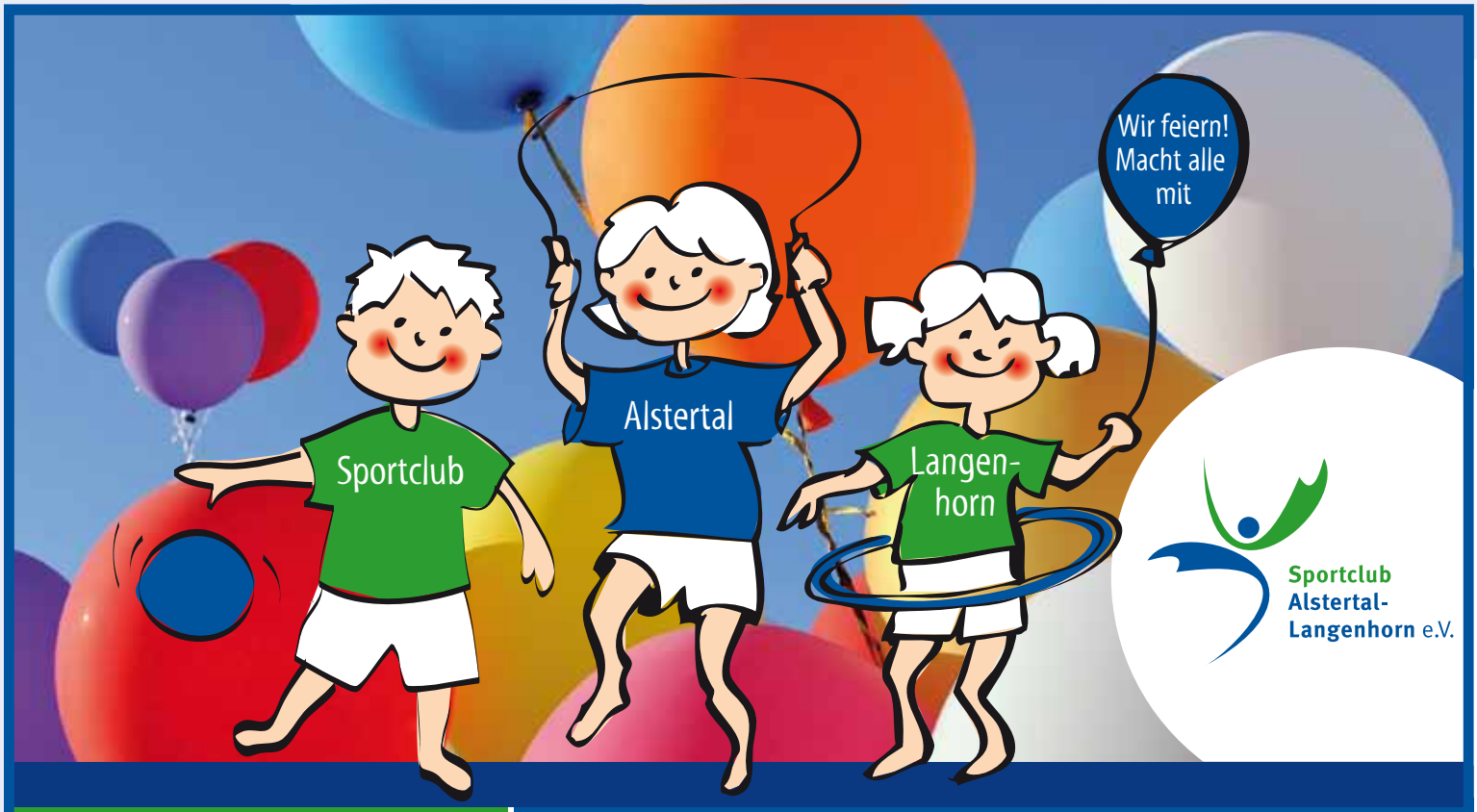
Deutsches Sportabzeichen

Bei SCALA kann jeder das Sportabzeichen Leichtathletik ablegen – auch ohne Mitgliedschaft

Wer sportlich ist, kann sich selbst mit einer Auszeichnung belohnen: Das Sportabzeichen Leichtathletik ist die erfolgreichste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Geprüft werden die Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, aus jeder Gruppe muss eine Übung gewählt werden. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt sowie nach den Leistungsstufen für Bronze, Silber und Gold. Teilnehmen kann jeder, auch ohne Vereinsmitgliedschaft.

Zeit	dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr 08. Mai – 25. September 2018
Ort	Sportplatz Beckermannweg 23 Zufahrt über Oehleckerring/ Ursula-de-Boor-Straße Eingang Parkplatz
Prüfer-team	Heike Carlsson, Eckhard Rougemont, Klaus Schmidt, Georg Behringer, Dr. Kai Pauling
Kontakt E-Mail	Georg Behringer, Tel. 553 71 77 sportabz.langenh@lgalsternord.de
Wichtig	Kleingruppen und Familien bitte nur nach vorheriger Anmeldung.

Teilnahmeberechtigt ist jeder Bürger der Bundesrepublik Deutschland, auch ohne Mitgliedschaft in einem Sportverein.



SONNTAG, 10. JUNI 2018

SCALA-SHOW-PROGRAMM

Akrobatik

Hip Hop

Kreativer Kindertanz

Rope Skipping

Sport-KiTa-Kinder

Tennis

Tischtennis

Mitmach-Aktionen

Aqua Zorbing

Bungee-Trampolin

Hüpfburg

Sport Rallye

Torwandschießen

und mehr ...

Wir sind dabei und feiern für den Stadtteil Langenhorn

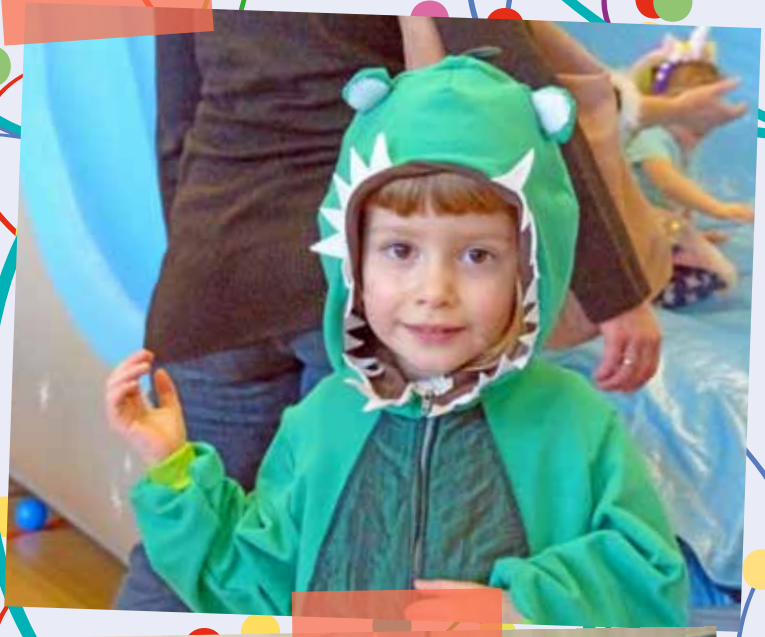
das SCALA-Kinderfest

mit tollen Vorführungen unser Kinder- und Jugendgruppen sowie Mitmach-Aktionen

Sonntag, den 10. Juni 2018
14.00 – 18.00 Uhr

auf der Wochenmarktfläche Langenhorn

Mit freundlicher Unterstützung vom Hamburg Airport



6829

Hamburg Alaaf!

Kinderfasching in der Sporthalle Lüttkoppel

Am Samstag, 10. Februar 2018, ging es wieder bunt zu in der Halle Lüttkoppel. Morgens startete ein motiviertes Aufbauteam von Turnhelfern und Trainern, um die Halle in eine Faschingshochburg für Kinder zu verwandeln. Dazu wurden rund 500 Luftballons aufgepumpt und in der Halle aufgehängt. Schon die Ballons haben eine wundervolle Atmosphäre geschaffen. Dann kamen noch die Hüpfburg für die ganz Kleinen und die Riesenrutsche für die Größeren dazu und schon sah es aus wie auf einem riesigen Kinderspielplatz.

In unserer Vereinsgaststätte gab es ein reichlich gefülltes Kuchenbuffet (Herzlichen Dank an die Spender und an die Konditorei Fastert!). Leckerer geht es nicht. Und unsere Damen am Kuchenbuffet haben wie jedes Jahr souverän den Ansturm bewältigt. Vielen Dank dafür.

Das absolute Highlight in diesem Jahr war unsere Popcorn-Maschine, die schon verführerisch roch und dann auch noch wundervolles Popcorn zauberte. Hier standen Groß und Klein Schlange. In der Halle sorgten Trainer und Helfer dafür, dass alle Kinder gesund und munter feiern konnten. Eltern und Kinder hatten wundervolle Kostüme. Am Ende verabschiedeten sich alle mit einem gemeinsamen Tanz und der Beteuerung, auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Es ist immer wieder ein Wunder, wie schnell dann die ganze Halle wieder leer ist. Innerhalb von einer Stunde war alles blitzeblank und bereit für die nachfolgenden Basketballer.

Liebe Helfer, ich möchte mich ganz herzlich für Euren Einsatz bedanken. Alles hat so wunderbar problemlos geklappt. Ohne Euch wäre ein solches Fest nicht möglich. Herzlichen Dank! *Text und Fotos: Susann*

Reif für die Insel

Eine Möglichkeit, die dunkle Jahreszeit bei uns im Norden zu kürzen, ist ein Ausflug in den Süden. In diesem Jahr ging es für fast hundert SCALA-clubaktive wieder einmal auf eine der kanarischen Insel zum Sonne tanken, sporteln und genießen.

Fuerteventura 2018 – wie nach Hause kommen!

Zwei Jahre hatten wir ausgesetzt, nachdem wir zehn Mal in Folge zu Gast in unserem tollen Hotel in Costa Calma auf Fuerteventura waren. Im Januar stieg unsere fast hundertköpfige SCALA-clubaktiv-Reisegruppe nach pünktlichem und entspanntem Flug und kurzem Bustransfer wieder in unserem Stammhotel ab – und viele „Wiederholungstäter" hatten das spontane Gefühl, in ihrem zweiten Zuhause anzukommen!

Ipitiandi seque restem rem ex excepe rem simpero cusa derum quo ma comnihit, as porest voluptatur, cum aut aliaepro quaspelenis eos dollaboris as etur?

Freiluftaktivitäten mitten im Januar – wie herrlich!

Für gehobene Urlaubsstimmung sorgte auch das Wetter, das sich zehn Tage lang von seiner guten bis sehr guten Seite zeigte. Bekanntlich ist unser Cluburlaub auch immer mit Sport und Bewegung verbunden. So rief dann täglich schon um 8 Uhr morgens Trainerin Enni alle Frühsportler zur Wassergymnastik in den Hotel-Pool, und erstaunlich viele folgten dem Ruf.

Ob kurze oder lange Wanderungen, ob mit oder ohne Nordic Walking Stöcke, ob beim Rückentraining, Bauch, Beine Po oder Qi Gong am Strand: Die SCALA-clubaktiv-Mitglieder machten ihrem Studio alle Ehre!

Nach der vielen täglichen Bewegung mundeten die köstlichen Buffets dann wieder ganz vortrefflich, und so mancher stellte am Ende der Reise fest, dass die Kalorienbilanz trotz der reichlichen Bewegung wohl doch positiv war – sei´s drum, man gönnt sich ja sonst nichts ...

Nach dieser hervorragenden Reise klar, dass wir im Januar 2019 wieder r Fuerteventura fliegen – dann haben das Dutzend voll! Vormerkungen zu Fuerte 2019 werden ab April entgegengenommen, Festbuchungen dann ab ca. Mitte Mai, wenn die endgültigen Preise feststehen!

Last but not least: Ein ganz großes Dankeschön an unser Trainerteam Biggi, und Matze, die wieder alles für die gegeben haben!

Text: Jürgen Mems · Fotos: XXX

Ipitiandi seque restem rem ex excepe rem simpero cusa derum quo ma comnihit, as porest voluptatur, cum aut aliaepro quaspelenis eos dollaboris as etur? Ipitiandi seque restem rem ex excepe rem simpero cusa derum quo ma comnihit, as porest voluptatur, cum aut aliaepro quaspelenis eos dollaboris as etur?

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Berichte aus den Sparten

[redacted]

BUDO | JUDO

Déja vu

Losseni Kone erneut Sieger beim Sichtungsturnier vom Deutschen Judobund

Das Jahr der männlichen U21 startet immer mit dem Sichtungsturnier vom Deutschen Judobund (DJB) in Strausberg/Brandenburg, bei dem die DJB-Bundestrainer Pedro Guedes und Bruno Tsafack die Form der Athleten genau unter die Lupe nehmen.

Für SCALA ging Losseni Kone (Gewichtsklasse +100 kg) an den Start und konnte dabei den ersten Platz belegen. Losseni konnte all seine Kämpfe siegreich und vorzeitig gewinnen, Herzlichen Glückwunsch!

Losseni kämpft noch in der U18 und ist Mitte Februar zum European Cup U18 in Spanien mit der DJB-Nationalmannschaft eingeladen worden.

BUDO | JU-JUTSU

Traum erfüllt

Erfolgreiche Prüfung zum 1. DAN im Ju-Jutsu

Mitte November war es soweit. Unser SCALA-Sportler Dennis Specht bestand mit Bravour die Prüfung zum 1. DAN. Nach monatelanger Vorbereitung und intensivem Training haben sich alle Mühen und Anstrengungen gelohnt. Die von Dennis bei der Prüfung gezeigten Leistungen wurden vom Prüfungskomitee ausdrücklich hervorgehoben. Dennis ist seit seinem 11. Lebensjahr aktiver Ju-Jutsuka. Nun mit 18 Jahren hat er sich seinen Traum vom schwarzen Gürtel erfüllt. Wir wünschen Dennis weiterhin viel Spaß und Erfolg im Ju-Jutsu!

Die Mitsportler und -sportlerinnen der Sparte Ju-Jutsu

Holger Walther

Dennis und sein stolzer Trainer Olaf Bertram

BUDO | KARATE

Maximal erfolgreich

Hinter den Karateleuten lag am 3./4. Februar ein turnierreiches Wochenende: Am Samstag fanden die Hamburg Open statt, am Sonntag die Hamburger Meisterschaften.

Am Samstag gab es bei sehr starker Konkurrenz zum Teil von Kaderathleten des Deutschen Karateverbandes folgende Ergebnisse: Lucia, Kata: 1x gewonnen, 1x verloren – nach dem Betreuer Filippo zu Unrecht; Jolina, Kata: 2 x gewonnen, 1x verloren um den Poolsieg, Leonie. Kata: 3x gewonnen, 1x verloren im Finale, 2. Platz, Aliji-Zwillinge, Kumite: jeweils erster Kampf verloren – unnötig laut Betreuer Mehmet

Am Sonntag fanden dann die Hamburger Meisterschaften statt in der Sporthalle Wandsbek. Wir waren maximal erfolgreich, mehr ging nicht: Erste Plätze durch Filippo Panetta, Kata-Leistungsklasse männlich; Leonie Murnier, Kata-Jugend weiblich; Elizabeth Mathew Adukanil, Kata-Masterklasse Ü30, weiblich; zweiter Platz durch Jolina Kuster, Kata-Jugend weiblich. Außerdem mangels Gegner eine kampflose Qualifikation für die Deutschen Jugend-Meisterschaften: das Kata-Team Jugend weiblich (nur Vorführung, kein Pokal)

BUDO | KARATE

Reife Leistung

Gürtelprüfung in der Gruppe Ü50

SCALA-Prüfer Jörg Köster nahm am 14. Dezember die Gürtelprüfungen in der Gruppe Ü50 von Trainer Wolfgang Tank ab. Alle sechs Prüflinge konnten bestehen, herzlichen Glückwunsch! Der älteste Prüfling war immerhin 76 Jahre alt.

KUNG FU

Kung-Fu meets Karate & Ju-Jutsu

Das Ju-Jutsu von Sensei Thorsten Wießner haben wir bereits des Öfteren kennen und schätzen lernen dürfen. Seine außerordentlichen Fähigkeiten als Pressereferent des Hamburger Ju-Jutsu Verbandes sind ebenso immer wieder umwerfend. Daher nun mit einem tiefen „Rei" und Dank an dieser Stelle seine Eindrücke vom letzten gemeinsamen Seminar in den Räumen das SCALA.

Es ist wie so oft im Leben: Man eilt von Termin zu Termin und man fragt sich, weshalb man sich auch in der Freizeit noch so etwas antut. Doch versprochen ist versprochen, mein HJJV- JuJutsu-Kollege Renshi Olaf Bertram (u.a. 5Dan JJ) mit seinem Schüler Sensei Dennis Specht (1.Dan, Trainer C) und ich (Thorsten Wießner, u.a. 2.Dan JJ, Trainer C) sind der Einladung von GM Hubert Wolf (9.Dan) gefolgt. Si Gung Hubert Wolf lädt in gewissen Abständen Lehrer/Meister verschiedener Kampfkünste und Kampfsportarten ein, damit seine Schüler lernen, über den Tellerrand hinaus zu trainieren. Dies erfolgt in der Art eines freien Trainings.

Allerdings ist es so, dass die Referenten auch von seinen Schülern lernen. So bewegen sich Schüler eines anderen Stils oft anders, als man das von seinen eigenen Schülern gewohnt ist. Darauf muss man sich einstellen. Das Tolle an den Schülern des Großmeisters ist, dass sie eine seit vielen Jahren bestehende Gemeinschaft, ja fast schon Familie sind und man als Referent auf das Herzlichste aufgenommen wird. Deshalb macht es wahrscheinlich auch so viel Spaß.

Die erste Einheit (etwa eine 3/4-Stunde) machte der Vereinsvorsitzende des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Andreas Brannasch (5. Dan Shotokan-Karate im DKV, dipl. Sportwissenschaftler, Karatelehrer und vielfacher nationaler und internationaler Meister). Er begann mit der klassischen Karate-Erwärmung, dem Hüpfen und Dehnen. Nach der Erwärmung und dem Dehnen wurde partnerweise trainiert. Sensei Andreas gab zunächst die Angriffe vor. Dabei nannte er nicht die fachspezifischen Ausdrücke (z.B. Oi-zuki), sondern international bekannte Bezeichnungen- so schaffte er eine Basis größeren Verständnisses. Dann wurde in schnellerem Wechsel der Angriffe und der Angreifer trainiert und es wurde somit zunehmend der Schwierigkeitsgrad erhöht. Jetzt wurde die Anzahl der Angreifer erhöht, wir waren in 4er-Gruppen und mussten uns gegen jeweils 3 Gegner verteidigen. Maßgeblich für den Startpunkt der Verteidigung war hier der vorherige Augenkontakt zwischen dem „aktuellen" Verteidiger und Angreifer. Nach dem traditionellen Abgrüßen im Stand wurde Sensei Andreas unter Applaus verabschiedet.

In einer kurzen Zeremonie wurde Sensei Andreas Brannasch in die Budo Black Belt Society aufgenommen (Non-Profit-Organisation, bei der ein unabhängiges Gremium festlegt, wer dort Mitglied sein darf).

Nun waren die beiden Referenten des Hamburger Ju-Jutsu-Verbandes gefragt, Renshi Olaf zeigte Übergänge Stand-Boden (Take downs) Beinhebel (leg locks) und verschiedene Dreieckswürger (Triangle), Sensei Thorsten verschiedene Variationen von Armstreck- und Armbeugehebeln sowie Variationen des Kipphandhebels. Nach etwa einer halben bis 3/4-Stunde wurden die Schüler ausgetauscht, die „Olaf-Gruppe" trainierte bei Thorsten und umgekehrt.

Nach dem Abgrüßen und dem Duschen trafen wir uns noch in geselliger Runde in einer Gaststätte. Ein gelungener Abend - es hat sich wieder gelohnt, sich aufzuraffen!

Von Olaf und mir einen herzlichen Dank an die WHKD-Truppe des Scala.

Und auch vom Kung Fu einen herzlichen Dank an die Referenten und auch deren Meistergradträger für wertvolle Hinweise und die tatkräftige Unterstützung.

Thorsten Wießner

Dennis und sein stolzer Trainer Olaf Bertram

KUNG FU

Weltmeister Klaus Nonnemacher erneut bei SCALA

Die World Kickboxing and Karate Union (WKU) ist der am raschesten wachsende Kickboxverband. Regionale Turniere, wie die Baden-Württembergischen Meisterschaften, bringen es derzeit auf über 1400 StarterInnen und mit Steko´s Fight Night brillieren die WKU-Meisterschaften auf dem größten Kickboxturnier der Bundesrepublik. Die WKU ist weiterhin herausragend im Frauenkickboxen aufgestellt und hat mit Julia Irmen, Marie Lang und vor allem Christine Theiss bereits drei löwenstarke Deutsche Weltmeisterinnen in der noch jungen Vita des Verbandes. Umso größer war die Ehre erneut den Präsidenten der WKU und mehrfachen Weltmeister in allen Kickboxdisziplinen bei uns für einen Lehrgang zu Gast zu haben.

Seine Gegner aus der Vergangenheit wissen es ohnehin, wer ihn kennen lernt, lernt es rasch. Shihan Klaus Nonnemacher hat es einfach drauf. Er war einer der weltbesten Allrounder im Kickboxen und obgleich die Härte seiner Kampftechniken gefürchtet wurde, war es doch meist sein immenses Repertoire an Strategien und Möglichkeiten, einen Kampf zu seinen Gunsten zu diktieren.

Für uns hatte er an diesem Abend schwere und wuchtige Kombinationen aus dem Muay Thai und dem Boxen mitgebracht. Maximaler Einsatz mit höchstmöglicher Wirkung.

Besonders gefreut hat uns der Besuch weiterer FighterInnen aus dem WKU Kader (u.a dem Nationalteam) und Kancho Michael Boldt, einem der Gründer des Ryuko Shin Do. Es fand ein reger Austausch statt.

Die meisten der Kombinationen wirkten über Kreuz, also nach dem Überbrücken der Lücke die hintere starke Seite ins Spiel bringen. Dabei waren Ausrichtung der Körperzentren und der richtige Trefferwinkel wie immer maßgeblich entscheidend für das maximale Ergebnis. Dementsprechend knackig ging es zur Sache an diesem Tag. Und das ein oder andere „Brett“ wechselte den Besitzer.

Kein Muay Thai ohne den gefürchteten Low Kick. Seitdem das K1 federführend in der Popularität öffentlicher Veranstaltungen wurde, ist auch der früher ausgeklammerte Tritt für das Kickboxen ein fester Bestandteil geworden.

Zum Abschluss gab es selbstverständlich noch das geliebt-gefürchtete Konditionspaket von Shihan Nonnemacher. Ergo waren am Ende auch alle glücklich und erschöpft und vor allem mit mehr Wissen aus der großen Welt der Kampfkünste bereichert worden. *Marvin Sadrinna*

Abgeräumt

Erfolge beim Martial Arts Cup

Das Kampfteam der Wun Hop Kuen Do Kung-Fu-Abteilung des SC Alstertal-Langenhorn begab sich zum 9. Material Arts Cup nach Bad Oldesloe. Am Start waren Todai Jan, Leo & Michel mit ihrem Lehrer GM Hubert Wolf.

Um 11 Uhr begann das Turnier mit dem Leichtkontakt wobei sich Todai Michel in der Jugendklasse U18 Jahre mit einer guten Leistung durchsetzen konnte und in der Klasse -80 Kilogramm am Ende den ersten Platz belegte.

Todai Leo startete in der Softstyle Kata bis Orangegurt mit der Nan Pai Form. Dort wurde er ebenfalls mit dem ersten Platz belohnt.

Senior Todai Jan dominierte in der Ü30 Klasse Softstyle-Formen bis zum Braungurt und errang den ersten Platz. Für ihn ging es dann noch im Semikontakt in der Klasse Ü30 -80 Kilogramm weiter, wo er mit einer starken Leistung den zweiten Platz belegte.

Alle drei Teilnehmer haben erfolgreich unseren SC Alstertal-Langenhorn vertreten. Die Wun Hop Kuen Do Kung-Fu-Abteilung gratuliert ihren erfolgreichen Fightern Todai Michel, Todai Jan und Todai Leo zu ihrem großartigen Erfolg. *Hubert Wolf*

Graduierungen im Wun Hop Kuen Do Kung Fu

Alexander (rechts) begab sich auf den Weg zum Grüngurt. An seiner Seite sollte Igor sogar gleich die nächsthöhere Schärpe des Blaugurtes anstreben.

Beide nahmen diese Herausforderung offensiv an und haben erfolgreich ihre Prüfung absolviert.

Alexander bestach durch seinen Brennpunkt und der Genauigkeit bei den Kontertechniken. Igor konnte mit der Dominanz im Zwei- und Mehrkampf und der Funktionalität des gesamten Demonstrierten überzeugen. Beide haben mit einer starken Leistung ihren Willen zum Kung Fu bezeugt. Igors Kung Fu- Reise begann im Jahr 2004, Alexander beschreitet diesen Weg sogar schon seit 14 Jahren. *Marvin Sadrinna*

Sigung Andre (Foto) und Sigung Marvin lernen und lehren seit mehr als drei Jahrzehnten Wun Hop Kuen Do Kung-Fu, Kickboxen und Selbstverteidigung. Durch ihre ständige Weiterentwicklung in der Kampfkunst und die Ausbildung ihrer eigener Schüler seit vielen Jahren, wurden sie von ihrem Lehrer GM Hubert zum 6. Meistergrad mit dem Titel Sigung befördert.

Hubert Wolf

HANDBALL

Die Vielseitige

Großen Dank an Jenny Hartmann!

Liebe SCALA-Mitglieder,

an dieser Stelle möchte ich euren Blick auf Jenny Hartmann (Foto) und ihr ehrenamtliches Engagement lenken. Jenny ist zum einen eine Handballerin aus Leidenschaft: Sie trainiert mit Freude und großem Einsatz die kleinen Mädchen, die weibliche E – und spielt auch selbst in der Frauenmannschaft 3, die von ihrem Ehemann Sven trainiert wird.

Sven war lange verletzt und hatte pausiert, so dass er im entscheidenden letzten Männerspiel des Jahres mit den 1. Herren gewinnen musste. Das taten sie dann auch – aber was hat das mit Jenny zu tun?

Ich verrate es euch: Jenny verfügt nicht nur über Organisationstalent, sondern sorgt auch gern für gute Stimmung. Schon zum zweiten Mal lud sie die Erwachsenen der Handballabteilung zu einer großen Jahresabschlussfete ein. Im Vorfeld kümmerte sie sich um die Einladungen, die Party-Räumlichkeiten sowie die Bewirtung. In der Tat folgten alle neun Mannschaften – sowohl die 5 Frauen- als auch die 4 Männer-Teams – der Einladung. Der Clou: Jedes der neun Teams hatte sich thematisch verkleidet, so zum Beispiel als Piraten oder in Bademänteln.

Zunächst fand das Spiel der 1. Herrenmannschaft statt, das auf den Freitag vorverlegt wurde. Die Stimmung unter den Zuschauern war großartig. Auf der sehr gut besetzten Empore wurde gejubelt und die Mannschaft von dort aus angefeuert – so voll war es auf der Empore selten.

Ein weiteres Highlight war eine Reihe von unterhaltsamen Geschicklichkeitsspielen, die sich Jenny ebenfalls ausgedacht hatte und die später durchgeführt wurden. Alle Teams spielten fröhlich gegeneinander. Bei den Frauen siegte das 1. Frauenteam, weil sie am schnellsten Luftballons aufpusten konnten, um mit der ausströmenden Luft kleine Becher von einem Kasten zu entfernen. Hoch amüsant waren auch die Szenen, in denen die Männer mit Wattebäuschchen an den Nasen klebend durch die Halle liefen. Nach diesem spielerisch gelungenen Auftakt wurde vergnügt weiter gefeiert. Natürlich hatte Jenny auch für die passende Musik gesorgt, nach der es sich wunderbar tanzen ließ.

Ich finde, Jenny gebührt ein riesengroßes Dankeschön für ihre tollen Ideen, ihre Tatkraft und ihre ansteckende Begeisterungsfähigkeit. Und all das macht die Mutter von 2 Kindern mal eben „nebenbei“: Job, Training,

Trainerin und außerdem Partyveranstalterin. Menschen wie Jenny, die sich ehrenamtlich, mit großem Einsatz und voller Freude für ihre Sportart und ihre Mitstreiter engagieren, beleben unseren Verein und bescheren uns viele schöne Momente. Herzlichen Dank, Jenny! *Gerda*

In der Zwischenzeit

Handball zwischen Saisonstart und Saisonende

Wir berichten häufig von Turniersiegen, Weihnachtsfeiern und Saisonergebnissen, in der Zeit dazwischen passiert bei uns auch eine Menge. Im Mai 2017 wurden 2 mE-Mannschaften aufgestellt. Helge, Jack und ich haben die Jungs als älteren Jahrgang 2007 in die mittlere Gruppe gemeldet, nachdem wir in der Vorsaison viele Spiele verloren hatten. Nach guten Platzierungen bei den Sommerturnieren freuten wir uns auf die Saison. Im Training übten wir weiter an einer guten Spielübersicht und den schnellen, richtigen Entscheidungen (Manchen Kindern fallen die schnellen Entscheidungen schwer, anderen die richtigen). Und wir trainierten die wichtigen Grundelemente wie Handwechsel beim Prellen, faire Abwehr (bei uns noch Manndeckung), schnelle Mitte, platzierte Torwürfe … Eine starke Entwicklung hat auch Max, unser Torhüter gemacht, der häufig wichtige Bälle hält und schon bei der D-Jugend ausgeholfen hat.

Nachdem wir in der Hinrunde alles gewonnen hatten, wurde unser Antrag, in die starke Gruppe zu wechseln, leider abgelehnt. Denn gegen stärkere Gegner hätten die Jungs noch sehen können, woran gearbeitet werden muss. In der Rückrunde haben wir dann das erste Unentschieden eingesammelt, der Gegner Aumühle hat das richtig gut gemacht. Und im nächsten Spiel war ein starker Spieler dabei, sodass es zur Halbzeit knapp war. Unpädagogisch, aber zielführend wurde als Prämie eine Runde Cola angesetzt. Der Sieg ging an uns und die Cola an die Mannschaft.

Weihnachtsfeier gab es natürlich auch. Mit sehr viel Spaß haben wir in unserer Halle Lüttkoppel Jungs gegen Eltern gespielt. Die Eltern durften ihren körperlichen Vorteil nicht ausnutzen (nicht aus dem Stehen über die Jungs werfen) und haben gezeigt, dass viele von Ihnen Handball gespielt haben und immer noch spielen. Noch haben die Eltern mit einem Endergebnis von 17:11 gewonnen, aber das wird sich in den nächsten Jahren ändern. Vielen Dank an alle Eltern, die bei diesem Event als Spieler oder Zuschauer teilgenommen haben, und auch sonst als Kampfgericht, Kuchenbäcker, Fahrer oder Trikotwäscher der Mannschaft helfen. Wir freuen uns auf die verbleibenden Spiele. *Inken*

Kampf um die Krone

Gleich zwei SCALA-Teams wetteifern um die Spitzenposition

Es dürfte sehr selten vorkommen – jedenfalls kann der Berichterstatter sich nicht daran erinnern – dass zwei Tischtennis-Mannschaften eines Vereins in einer Staffel die Plätze 1 und 2 belegen. In der Herbstserie 2017/2018 ergab sich diese außergewöhnliche Konstellation jedoch in der Staffel 5 der zweiten Kreisliga, als nämlich unsere 8. und unsere 9. Mannschaft die ersten beiden Plätze ihrer Staffel belegten und Woche für Woche mit jeweiligen Siegen ihre Spitzenpositionen untermauerten. Ende Januar dieses Jahres sollte sich nunmehr bei einem Aufeinandertreffen beider Mannschaften entscheiden, wer mit der wahren Nummer 1 der Staffel gekürt werden sollte. Hatte die 8. das Hinspiel mit 9 : 4 einigermaßen deutlich für sich entschieden, weil sie wieder einmal ihre Stärke – die Doppel – ausgespielt hatte, mit 3 : 0 in das Spiel gestartet und damit der Widerstand der 9. fast schon gebrochen war, so hatte sich die 9. für das Rückspiel vorgenommen, gerade in den Eingangsdoppeln zu punkten und dem Spiel einen anderen Verlauf zu geben. Dazu später.

Vor einer jeden neuen Spielsaison stellt sich für die Spartenleitung und auch für die einzelnen Mannschaften folgende Frage: Sollen die Mannschaften durchweg nach der Spielstärkenreihenfolge der einzelnen Spielerinnen und Spieler gebildet werden, oder sollen eher die Harmonie in einer Mannschaft, die langjährige Zugehörigkeit zur jeweiligen Mannschaft, das charakterliche „Zueinanderpassen“ den Ausschlag für die Aufstellungen geben? Für die ersten Mannschaften unserer Sparte als Aushängeschild des Vereins wird sicherlich die Spielstärke die entscheidende Rolle spielen, bei den unteren Mannschaften wohl eher Letzteres, unbeschadet der LKZ- bzw. QTTR-Werte. Die 8. und die 9. Mannschaft spielen nun schon seit Jahren in fast gleicher oder ähnlicher Aufstellung, und es ist unschwer zu erkennen, dass in beiden Mannschaften das „Gefüge passt“. Die Spitzenspieler beider Mannschaften könnten alleine aufgrund ihrer Bilanzen (man beachte z.B. die außergewöhnlichen Bilanzen unseres Seniors Günther als Spitzenspieler der 9.) sicherlich in höheren Mannschaften spielen, doch entscheiden sie sich regelmäßig, bei ihren bisherigen Mannschaften zu bleiben. Und in beiden Mannschaften herrscht wohl die Auffassung vor, auch bei Erreichen eines Aufstiegsplatzes diesen nicht wahrzunehmen.

Doch nun zum Spiel um die Vorherrschaft in der Staffel 5 der zweiten Kreisliga, dem Rückspiel der 8. gegen die 9. Wie gesagt – die entscheidenden Doppel. Diesmal zeigte die 9. erheblich größere Gegenwehr als im Hinspiel; das Eingangsdoppel gewann die 9. locker mit 3 : 1, und das zweite Doppel konnte die 8. nur mit viel Glück in der Verlängerung des fünften Satzes für sich entscheiden. So ging man mit 2:1 zugunsten der 8. nach den Doppeln in die Einzelspiele. Dort musste die 9. dann aber – wenn auch nach mehreren knappen Spielen – neidlos die etwas bessere Spielstärke der 8. anerkennen. Macht nichts, denn auch die 9. steht derzeit noch auf einem Aufstiegsplatz! Und wie sehr es beiden Mannschaften nicht nur auf die Punkte ankommt sondern auf die Freude an der Bewegung und am Spiel, bewies die Tatsache, das nach Beendigung des Punktspiels beide Mannschaften weiter trainierten – die 9. vorwiegend ihre Doppel ... Mit allerlei Scherzen gingen die Mannschaften dann auseinander, allerdings jede in ihre jeweilige Stammkneipe – der „Sportlerteller“ lockte die 8. wohl doch zu sehr zu „ihrem“ Griechen *Uwe Daubenmerkl*

TANZEN

Höchste Klasse

Adrian und Selma werden Hamburger Meister 2018 und ertanzen Aufstieg

Am Samstag, 3. Februar 2018, fanden die gemeinsamen Landesmeisterschaften der Kinder, Junioren und Jugend in Hamburg statt. In der Irena-Sendler-Schule in Wellingsbüttel trafen sich junge Tänzer und Tänzerinnen aus Schleswig Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Bremen und Hamburg, um sich im Turniertanz Latein zu messen und die jeweiligen Landesmeister unter sich auszumachen.

Mit dabei war das SCALA-Paar Adrian Szymczak und Selma Lohmann, die sich vor heimischen Publikum mühelos in das Finale der Kinder D Latein vortanzten. Dort angekommen sicherten sie sich mit einem beeindruckenden fünften Platz im norddeutschen Feld den Titel der Hamburger Meister. Wie die später veröffentlichten Wertungen zeigten, erreichten sie mit ihrem Steckenpferd - dem Jive - sogar den 2. Platz unter den Tanzpaaren. Mit diesem tollen Ergebnis sind die beiden nun nach nur sechs Monaten in der D Klasse in die C Klasse aufgestiegen - der höchsten Klasse, in der Kategorie „Kinder“ (bis 12 Jahre). Die Trainerinnen Melissa Ortiz Gomez und Andrea Knief gratulierten ihren Schützlingen und waren sichtlich stolz.

Den Fleiß der achtjährigen Selma und des neunjährigen Adrian würdigte bereits Ende Januar der Hamburger Tanzsportverband: Die beiden jungen Talente wurden in den Landeskader Latein eingeladen und bekommen dort nun die Gelegenheit, ihr Können bei Workshops weiter auszubauen

Apella con recatenihil etur sitatem volorendam, unt qui re, quias plitat.

Neu bei SCALA

Hochzeits-Tanzkurs

Steht Ihre Hochzeit kurz bevor oder sind Sie zu einer eingeladen? Aber Sie sind zu eingespannt, um einen Tanzkurs über mehrere Wochen zu belegen? Dann ist dieser Intensivkurs für Brautpaare, Familie und Freunde genau das Richtige für Sie!

In kompakter Form erlernen Sie die wichtigsten Tänze wie Walzer, Discofox und Foxtrott, um das Fest auch auf dem Parkett zu genießen. Die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre, worauf es beim Tanzen ankommt. Wenn Sie mehr Zeit haben, sollten Sie sich schon einmal die neuen Termine für Anfänger und Fortgeschrittenen-Kurse vormerken. Los geht´s ab dem 20. März 2018 .

Auch die Termine für die nächsten Hochzeitskurse stehen schon fest: Am 14.4., 3.6. und 9.9. werden Sie auf jedes große Fest vorbereitet .

Ob als Clubmitglied oder erst mal zum Reinschnuppern – wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Ab sofort kann man sich anmelden, um sich einen Platz in den Kursen zu sichern. Einfach anrufen unter 3006299-202 oder per E-Mail an clubaktiv@scala-sportclub.de

Hier nochmal alle anstehenden Termine :

Tanzen für Anfänger Dienstags, 10x 60 Min. • ab 20.03.2018 • 20:00-21:00 Uhr	
Tanzen für Tänzer mit guten Vorkenntnissen Dienstags, 10x 60 Min. • ab 20.03.2018 • 21:00-22:00 Uhr	
Tanzen für Anfänger und Wiedereinsteiger, Mittwochs, 10x 60 Min. • ab 21.03.2018 . 20:30-21:30 Uhr	
Kosten:	80,-€ für Nichtmitglieder, 60,-€ für Mitglieder
Ort:	Jeweils Bewegungsraum der KiTa, Lüttkoppel 1, Untergeschoss
Hochzeitstanz-Kurse am 14.4. / 3.6. / 9.9., jeweils 15-18 Uhr, jeweils 70,-€ pro Paar	
Discofox-Kurs am 15.4. von 16-18 Uhr, 10,-€ pro Person	
Jeweils SCALA-Clubaktiv, Schlehdornweg 10	

Riesenerfolg

„Der Nussknacker" als SCALA Ballett-Aufführung

Die Ballett-Aufführung „Der Nussknacker" unter der Leitung von Almuth Wedemeyer-Frisch in der Aula der Fitz-Schuhmacher-Schule am 28. Januar war wieder ein Riesenerfolg! Hundert (!) Tänzerinnen (plus Tänzer Tim) zur Aufführung des „Nußknackers" auf die Bühne zu bekommen, war eine Meisterleistung in mehrfacher Hinsicht. Almuth Wedemeyer-Frisch (unter teilweiser Mitarbeit von Nike Frisch-Seige) konzipierte ausgeklügelte Choreographien, übte sie minutiös ein und passte sie immer wieder an. Ihre Choreographien waren dem unterschiedlichen Stand der Tänzerinnen aus den verschiedenen Altersstufen klug angepasst.

Dazu schneiderten Mütter in stundenlanger Arbeit unglaublich schöne Kostüme, für den arabischen Tanz bis hin zu den Rosenmädchen. Im Hintergrund agierten unzählige weitere Helfer in der Technik, beim Plakatentwurf, am Beamer und ... und ... Ohne all diese engagierten Menschen wäre es nicht gegangen (auch wenn der Vergleich etwas hinkt: In der Staatsoper arbeiten dreimal so viele Mitarbeiter Fulltime an so einer Aufführung!). Für die Zuschauer wurde damit ein Hochgenuss geschaffen: Durch die wunderschönen Kostüme, das vielfältige Zusammenspiel von Farben und Tanz wurde man immer wieder in eine neue überraschende Welt geführt.

„Der Nussknacker" zählt zu den Top-Hits des Balletts: Clara bekommt am Weihnachtsabend einen Nussknacker geschenkt und träumt von einer Schlacht der vom Nussknacker angeführten Spielzeugsoldaten gegen das Heer des Mäusekönigs. Mit ihrer Hilfe siegt der Nussknacker, der sich danach in einen Prinzen verwandelt und mit ihr in das Reich der Süßigkeiten reist.

Die Stationen der Geschichte wurden phantasievoll umgesetzt. Schon die Lütten, die als Marzipansoldaten, Mäuse und Zuckerpuppen auftraten, agierten äußerst charmant und rührten das Publikum. Der Charme der Kleinen bildete den Rahmen für die Eleganz der Größeren. Kirstin Bakker als Clara und ihre Schwester Imke als Nußknacker und Drosselmeyer zeigten tolles, klassisches Ballett mit viel Ausdruck und Anmut in jeder ihrer Figuren. Nach der Verwandlung des Nussknackers in den Prinzen (Tim Boie) wurde der Schwerpunkt der Pas de deux mit Kirstin Bakker auf die Umsetzung klassischer Hebefiguren gesetzt. Anna Schlumbach und Anjin Koppe als Frau und Herr Stahlbaum sind ebenfalls besonders hervorzuheben. Auch Schneekönigin Jasmin Tews war auf den Punkt besetzt und beeindruckte sehr. Elegant und sehr [illegible] Zuckerfee Charlotte [illegible] naus natürlich auch [illegible] ch in der Gruppe. [illegible] tolle Zusammenwirken! Für die Tänzerinnen war es eine Riesen-Herausforderung, ihr Lampenfieber zu überwinden und in der vollbesetzten Aula vor ein derartig großes Publikum zu treten. Das erforderte von jeder einzelnen Überwindung und ungeheure Disziplin (viel mehr noch als beispielsweise bei einem Referat vor der eigenen Schulklasse – und das ist ja schon aufregend genug!). Wie wunderbar, wenn dann alles so klappt, wie wir es erlebt haben. Beim begeisterten Schlussapplaus blickte man auf der Bühne jedenfalls in strahlende und erleichterte Gesichter. Für diesen Glücksmoment hatte sich all die Arbeit gelohnt, das sah man allen Beteiligten an.

Im Stück erwacht Clara und alles war nur ein Traum. Für uns Zuschauer wurde ihr Traum auf der Bühne Wirklichkeit. So schön und anmutig kann SCALA aussehen, herzlichen Glückwunsch an Almuth, Nike und an alle Beteiligten auf und hinter der Bühne!

Janne Mommsen (Schriftsteller)

für den Vorstand

Jenne Nielsen

TENNIS

Hüter der Plätze

Wer kennt ihn wirklich: Axel – die gute Seele der Tennisanlage!

Ich bin von Axel (Stanscheck) nach einem längerem Gespräch autorisiert worden, in diesem kleinen Artikel, auch etwas Persönliches und Perspektivisches zu erwähnen.
Axel ist am 16.Juli 1957 in Wiesbaden geboren. Seine Kindheit und Schulzeit verbrachte er in Idstein/Hessen und später in Hamburg. Nach der Schulzeit hat Axel in verschiedenen Jobs gearbeitet und kam 1978 als Angestellter zum UHC (Uhlenhorster Hockeyclub). Dort arbeitete er mit anderen Mitarbeitern auf der Tennis- und Hockeyanlage und erlernte das Herrichten und die Pflege der Tennisplätze.
Zum 1. April 1982, geworben vom damaligen Vorsitzenden und Namensgeber der später gebauten Tennishalle Hans Quentin, wechselte er zum SC Langenhorn. Hier war er ausschließlich für das Herrichten, der Pflege und dem Abbau der acht Tennisplätze zuständig.
Andere anfallende Arbeiten wurden durch Gemeinschaftsdienste der damals ca. 400 Mitglieder geleistet. Anfangs gab es beim SC Langenhorn mit dem Vorstand und einigen Mitgliedern Meinungsverschiedenheiten, die sich aber nach einer Aussprache aus der Welt schaffen ließen. Aus der dann folgenden guten Zusammenarbeit sind inzwischen 35 Jahre geworden. Axel erschien regelmäßig mit seiner geliebten Harley auf der Anlage. Ein Verkehrsunfall beendete 2003 diese Tradition.
Fortan brachte ihn der ÖPNV wie vorher immer pünktlich und zuverlässig zu seinem Arbeitsplatz. Auch die Anlage hat sich in den 35 Jahren verändert und somit seine Tätigkeit des Platzwartes.
Begonnen hat alles mit dem Hallenbau 1994 und damit verbunden die Verlegung und der Neubau von vier Außenplätzen. Auch durch die Auflagen vom Bezirksamt im Bereich Grünanlagen haben sich seine Aufgaben verändert.

In neuerer Zeit sind, bedingt durch die Altersstruktur und Streichung des Gemeinschaftsdienstes (Gd) für Mitglieder ab 75 Jahren und durch immer mehr Ersatzzahlungen statt Gd, die Anforderungen an den Platzwart gestiegen.
Axel ist ein etwas introvertierter Mensch mit Ecken und Kanten, versehen mit einer rauen Schale, aber weichem Kern, dem die Zeit beim SC Langenhorn/später SCALA sehr gut gefallen hat, der kleinere oder auch größere Probleme jederzeit durch konstruktive Gespräche löst, das Vertrauen vom Vorstand der Tennissparte hatte, und immer noch hat!
Das Ziel des heute 58 jährigen ist es, wenn die Gesundheit mitspielt, im Jahre 2022 mit 63 Jahren in den Ruhestand zu gehen. Sein Wunsch ist es dann, Norddeutschland witterungsbedingt zu verlassen und die Sonne des Südens zu genießen. Für die Tennissparte wird es schwer werden, einen geeigneten Nachfolger zu finden, der so zuverlässig die Plätze sowie die Gartenanlage pflegt und zusätzlich noch handwerkliche Tätigkeiten übernehmen kann.
Das alles zu Zeiten, die nicht unbedingt familienfreundlich sind und an denen man den ganzen Tag der Witterung ausgesetzt ist. Für vier Jahre haben wir Axel Stanscheck, die Seele der Tennisanlage vom Beckermannweg noch, aber was wird im Jahr 2022 ...? Es wird schwer, einen Mann wie Axel überhaupt zu ersetzen, aber wir sind froh und glücklich, dass wir ihn noch haben! *Peter Wehrs*

Unser (D)BINO lebt weiter

Der Klassiker ist in die Jahre gekommen, wird aber lässiger

Was für die Bundesliga der HSV, ist für unsere Tennissparte Herbert Bittcher: Urgestein und doch noch so lebendig wie eh denn je! Solche Typen sind die Sahnestücke auf dem sportlichen Alltag, sowohl in der Bundesliga, als auch bei uns.

Aber hier soll es nicht um Herbert gehen, sondern um den durch ihn initiierten BINO-CUP. Seit mehr als dreißig Jahren treffen sich in schöner Regelmäßigkeit in den Wintermonaten gesetztere, seriöse Herren, um mit dem Elan von jugendlichen Hochleistungssportlern ihren Besten zu ermitteln. Dies war in diesem Winter auch nicht anders, im Ergebnis hatten wir hoch interessante Spiele, eine Menge Spaß, und drei Sieger: Heiner Post (1), Manfred Rekosch (2), Jacques Dubucq (3)

Aber auch alle anderen, nicht namentlich erwähnten Spieler hatten wie immer ihren Spaß. Erwähnenswert ist – weil dies eine schöne Entwicklung ist – dass der frühere, mitunter etwas übertriebene sportliche Ehrgeiz, einem fröhlichen, sportlichen und geselligem Miteinander gewichen ist! Man sieht nicht nur DINOS werden älter und gesetzter!

Ja, das zeichnet uns Hamburger eben aus, Fairness und sportlichen Höchstanspruch erfolgreich zu verbinden, sowohl beim HSV, als auch beim SCALA Tennis. Und noch etwas haben wir mit dem HSV gemeinsam: Auch bei uns gibt es immer wieder Gerüchte und Hinweise, dass der BINO ausstirbt, aber BINO ist gleich DINO-– und die sterben bekanntlich nie aus!!!

Dafür allen Aktiven und natürlich insbesondere unserem Herbert, als Erfinder dieses tollen Turniers, unseren allergrößten Respekt und herzlichen Dank! *Uwe Maaß*

Von links: Der Zweitplatzierte Manfred Rekosch, Sieger Heiner Post sowie der Dritte Jacques Dubucq

Finale, Finale, Finale ...

Scala Fußball-Mädchen auf Platz 3 in Hamburg

Sowohl die U11-Juniorinnen wie auch die U13-Juniorinnen vom SC Alstertal-Langenhorn erreichen jeweils Platz 3 im Finale um die Hamburger Hallenmeisterschaft.

Unsere jüngeren Mädchen von Trainer Leon Witte spielten im Winter eine starke Hallenserie und qualifizierten sich für die Finalrunde der besten 6 Mannschaften in Hamburg. Gegen die Mannschaften von ETV, Komet, Duwo, HNT und Pinneberg. Mit 8 Punkten erreichten die E-Juniorinnen einen hervorragenden 3. Platz und zählen somit zu den Top-Teams in Hamburg. Da passte es, dass Abteilungsleiter Nils Bonk den siegreichen Mädchen auch noch einen gigantischen Eisbecher auf Vereinskosten in Aussicht stellte. Diese Belohnung haben sich die Mädchen nach einer bemerkenswert starken Hallensaison aber auch wirklich verdient.

Am nächsten Tag hatte dann unsere D-Juniorinnen ihr Finale gegen die stärksten Teams in Hamburg. Das Team von Trainer Jonas Greven erspielte sich 9 Punkte gegen die Teams von Bramfeld, Rahlstedt, Komet, Sternschanze und SC V.M. Auch dies reichte um unter die besten 3 Teams in Hamburg zu kommen. Unsere Mädchen haben schönen und erfolgreichen Fußball in der Halle gezeigt. Jetzt geht es draußen weiter. Hier stehen unsere C-Juniorinnen im Pokal-Halbfinale und die D-Juniorinnen haben gegen Rahlstedt im Pokal-Viertelfinale die Möglichkeit, die Niederlage aus der Halle wieder wett zu machen.

Weitere Informationen und Berichte unter www.scala-maedchen.de

Tobias Schade

VOLLEYBALL

Neue Gesichter im Team

In der Saison 2017/2018 haben wir im 1. Damenteam von SCALA große Veränderungen zu verzeichnen. Im Vordergrund stehen ein paar Neuzugänge.

Katrin Plöhn

spielt seit 23 Jahren Volleyball und ist Anfang der Saison ebenfalls von Wiwa zu SCALA gewechselt. Mit ihrer Höhe und Erfahrung verstärkt sie die Mannschaft über die Diagonalposition und hat sich als Stammspielern etabliert.

Jana Schumann

spielt seit 1999 und ist 1.90 M.! Bisherige Vereine waren Schweriner SC, Köpenicker SC, VC Wiesbaden, SV Sinsheim, Bad Soodener SV und SV Warnemünde.

Hanne Binkau

Von der Mannschaft der SG Rotation Prenzlauer Berg kommt Hanne Binkau (19) nach Hamburg und schlägt ab sofort für SCALA auf. Die Außenangreiferin hofft neue Erfahrungen sammeln zu können und eine erfolgreiche Saison zu spielen

Jana Burfeind

ist als Libera zur Unterstützung von Annahme und Abwehr vom ehemaligen Konkurrenten VG WiWa Hamburg ins Team gekommen. Vor den 5 Jahren dort spielte sie beim 1. VC Norderstedt, mit dem sie ebenfalls Zweitligaerfahrung sammeln konnte.

Jana Wiesel

Aus dem Hamburger Auswahljahrgang 00/01 kommend, wechselt Jana Wiesel (17) diese Saison vom ATSV zu SCALA.

Durch ihr Doppelspielrecht erhält sie die Chance sich durch viel Spielpraxis und neue Erfahrungen weiterzuentwickeln.

Nandi Rust

Nandi ist 16 Jahre alt und spielt beim SC Alstertal-Langenhorn seit 8 Jahren. Im Moment geht sie noch zur Schule und macht nächstes Jahr ihr Abitur. Für Nandi ist SCALA wie eine zweite Familie!

Die Integration der Jugendarbeit wird weiterhin gefördert und unterstützt durch die Präsenz von:

Nele Schneidereit

Spielt seit 2011 beim SC Alstertal Langenhorn und ist seit 2014 begeistert in der Drittliga Mannschaft dabei. Als eine der Jüngsten (17) ist es eine aufregende Erfahrung bei SCALA 1 mitspielen zu können.

Volleyball-Headline

In der Saison 2017/2018 Nusapid magnam alicab is erit quisqui vollupture voluptatur mi, est eaquist alique voloratur suntis as ut fuga.

Viele der Spielerinnen sind aber weiterhin in der Mannschaft geblieben. So sieht unser Kader in dieser Saison aus:

Hinten: Nathalie Koch, Lisa-Marie Kipar, Nele Schneidereit, Lisa-Marie Papenthin, Anna Lipatova. Mitte: Christina Benecke, Katrin Plöhn, Hanne Binkau, Jana Wiesel, Adina Hinze, Jana Schumann. Vorne: Laura Mathias, Jana Burfeind, Nandi Rust, Susanne Maier

Auch unsere Minis dürfen natürlich nicht vergessen werden, denn sie sind die Wichtigsten an unseren Spieltagen! Ohne die Jugendabteilung repräsentiert durch unsere Abteilungsleiterin Petra Kerl könnten wir diese Saison nicht verwirklichen. Hier sind unsere Raketen!

Eine der großen Veränderungen ist allerdings im Hintergrund geschehen. Das Trainergespann in der Saison 17/18 setzt sich aus Carlos Santos und Julius Milo zusammen. Julius hatte neben Jan Maier und Matthias Krause (nun VTH) die SCALAnerinnen bereits die letzten 3 Jahre unterstützt und hat sich auch für diese Saison für die Mannschaft verpflichtet. Carlos hatte davor die Regionalligisten von WIWA (2. Damen) und von Grün-Weiß-Eimsbüttel (1. Herren) trainiert. In dieser Saison wurde er zu SCALA geholt.

Die Vorbereitungsphase

Wie bei jeder neuen Zusammenstellung muss man viel üben und viel wiederholen, damit Spielzüge, die sich bereits kristallisiert hatten, auch bei neuen Zugängen anwendbar sind. Die Vorbereitungsphase fingen wir im Juni an, direkt nachdem das Trainer-Duo fest entschieden war. Zwei große Turniere haben wir besucht und die Ergebnisse waren mehr als positiv:
Das Volleyball Turnier Stadtwerk-Cup in Norderstedt war mit einigen der besten Teams aus Hamburg besetzt. Teams aus der Regional- und Verbandsliga aus der Region waren anwesend und haben sich direkt miteinander messen können. Als Sieger dieses Turnieres konnten wir am Ende feiern!
Beim zweiten Turnier in Berlin waren auch direkte Gegner aus unserer Liga und aus der 2. Bundesliga dabei. Auch hier galt es, viel zu testen und zu probieren, um sich am besten für die bevorstehende Saison vorzubereiten. Ein 4. Platz war am Ende ein schönes Resultat, denn wir konnten sehen, wie das Niveau einiger Mannschaften unserer Liga war und sogar den einen oder anderen Satz gegen Mannschaften der 2. Liga gewinnen.

Die Saison

In den meisten Spielen haben wir in der Hinrunde viele fünf Sätze gespielt, sodass auch wenn wir nicht immer die Spiele gewinnen konnten, immer Punkte mit nach Hause bringen konnten.
Highlights der Hinrunde waren die Spiele gegen die Aufsteiger aus Tempelhof, die bisher nur ein einziges Spiel verloren haben (und zwar gegen SCALA!) und ein glattes 3:0 gegen die Nachbarinnen aus ETV gespielt haben.

Der Endspurt

Nun haben wir nur noch vier Spiele vor uns und zwar am 18.02.18 gegen Prenzlauer-Berg und am 10.03.18 gegen Parchim auswärts und die letzten Heimspiele dieser Saison am 24.02.18 gegen Braunsbedra und das allerletzte Spiel am 17.03.18 gegen ETV. Wir hoffen auch in diesen letzten Spielen so viele Punkte holen zu können, wie es uns möglich ist, damit wir weiterhin die neuen Spielerinnen integrieren und die Leistung unserer Mannschaft für die nächste Saison verbessern können! Kommt in die Halle zu unseren letzten Heimspielen!

Carlos, Julius

VOLLEYBALL

Merry Christmas!

Weihnachtsfeier einmal anders!

Kein Turnier wie sonst immer und die Chance für Alle, unser Volleyballleben wieder in Schwung zu bringen. Tatort, das Lehmann`s, unser Vereinslokal. Festlich geschmückt, Weihnachtsmusik, Pommes, Nuggets und leckerer Nachtisch. Die Weichen für eine schöne Feier waren gestellt. Für alles andere wart ihr zuständig. Was dann geschah hat mich sehr glücklich gemacht! Viele Mannschaften hatten ein Programm vorbereitet und das hatte es in sich. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an Micros Mädels, an Paulas Girls, an meine Turbos und an die Landesligadamen von Diedi. Das war großes Kino. Schade, dass doch einige Teams den Weg nicht ins Lehmann`s gefunden haben. *Eure Pedi*

Das Biber-Ritual

Weihnachtsturnier mit Tradition

Wie jedes Jahr, gab es auch 2017 das Scala-Volleyball-Weihnachtsturnier. Jeder der Lust hatte, konnte kommen! Vor Ort wurden dann sechs gemischte Teams eingeteilt. Wann war das Scala-Volleyball-Weihnachtsturnier? Das Turnier ist meistens am Dienstag vor Heiligabend, letztes Jahr war es der 19.12.2017. Wie lief das Volleyball-Weihnachtsturnier ab? Die sechs Teams spielten jeweils 8 Minuten gegeneinander, während immer ein unterschiedliches Team Pause hatte. Bei einem Spiel bekam der Gewinner 3 Punkte, der Verlierer 1 Punkt und bei einem Unentschieden bekamen beide Teams jeweils 2 Punkte. Welche Mannschaften waren da? Es waren da: Jugendliga 2,3,4,5 und die Bezirksklasse. Wie war das Weihnachtsturnier? Das Weihnachtsturnier war wie jedes Jahr eine tolle Erfahrung und hat Spaß gemacht. Wo fand das Turnier statt? Das Turnier fand in der Halle vom Gymnasium Heidberg statt.

Anneke, Lina

Wacker geschlagen

U12 Qualifikationsrunde

Mit zwei Teams zogen wir in den Quali-Kampf, um uns für die Hamburger Meisterschaften zu empfehlen. Gespielt wird Zwei gegen Zwei und das Feld ist 4,5 mal 4,5 Meter groß. Mia, Celine und Hannah bilden Team 1. Viktoria, Rebecca und Alma bilden Team 2. Ein endlos langes Turnier nahm seinen Lauf. Team 1 setzte sich gegen vier Gegner erfolgreich durch. Ihr habt es wirklich super gemacht und euch mit jedem Spiel gesteigert. Mia, der eine Ball, den jeder eigentlich schon auf dem Boden gesehen hat und den du noch gerettet hast, war einfach unglaublich! Es hielt mich nicht auf der Bank. Ich musste dir einfach einen dicken Schmatz geben. Mach weiter so mein Kampfbiber. Auch unsere zweite Mannschaft schlug sich wacker und konnte einige Sätze als gewonnen verbuchen. Das habt ihr prima gemacht. Weiter sooo! Großen Dank nochmal an die geduldigen Eltern

Eure Pedi · Foto: Petra Kerl

Oma!

... schallt es durch die Halle.

Gar nicht so einfach! Ja, Oma trainiert Enkeltochter. Kein einfaches Unterfangen! Ich habe auch schon meine Töchter als Mama trainiert. Also keine ungewohnte Situation für mich. Aber immer wieder anstrengend! In der Regel haben es jene Kinder schwerer, denn in dem Bestreben nicht den Eindruck entstehen zu lassen, das Kind zu bevorzugen, ist man strenger. Aber das nützt leider alles gar nichts! Es gibt sie immer, die, die es besser wissen, wie man aufstellen oder wechseln sollte. Auf der Tribüne sitzen sie, die „Zusatztrainer", die es leider nicht mit mir kommunizieren. Tja Enna, da müssen wir wohl durch. Eins sei noch gesagt: Nach 46 Jahren erfolgreicher Arbeit bin ich immer noch ehrgeizig und professionell genug, das Team aufzustellen mit dem ich das beste Ergebnis erreiche. *Eure Pedi*

Aller Anfang ...

Jugendliga 3

Tja Mädels. Nun ist die erste Punktspielrunde auf großem Feld gelaufen und ich glaube, ihr habt es großartig gemacht! Gegen drei bis vier Jahre ältere Spielerinnen anzutreten, das erste Mal auf großem Feld zu stehen und das schwierige Läufersystem spielen. Hut ab! Besser geht es nicht!! Natürlich ist noch Einiges zu lernen, aber mit eurem Fleiß und Ehrgeiz wird es gehen! Packen wir es an meine Kampfbiber.

Eure Pedi · Foto: Petra Kerl

Wer so viel ackert, hat auch mal eine Pause verdient: Spielerinnen der JL3

David gegen Goliath

Volleyball in der Jugendliga 3

Was die JL3 so besonders macht? Wir dürfen im 6er Feld spielen und außerdem ist es schon eine sehr fortgeschrittene Liga mit sehr starken Spielerinnen in den einzelnen Mannschaften. Die meisten Mädchen sind schon 15 Jahre alt. Doch wir sind 11-13-jährige Mädchen und können da gut mithalten und viele Mannschaften besiegen. Denn unsere Mannschaft ist eine sehr starke Mannschaft. Zeigen konnten wir dies z.B. im Spiel gegen WiWa. Mit unserem starken Teamgeist und unserer Spieltechnik (Danke, Pedi!) konnten wir diese Mannschaft besiegen. Ich bin sehr stolz auf uns. Wir alle haben klein angefangen und sind so toll zusammen gewachsen und trainieren sehr hart mit ganz viel Spaß. Weiter so! Beavers go! *Anneke*

Danke für die Spende

Jugendliga 2

Viele aus unserer Mannschaft waren unzufrieden mit unseren Trikots. Also entschloss ich mich, meinen Vater zu fragen, was man da denn machen könne. Er sagt mir, dass er jemanden kenne, der eventuell Trikots sponsern könne. Mein Vater kontaktierte die Person also und es klappte. Da sich ein Sponsoring in unserem Fall nicht gelohnt hätte, war er so großzügig und spendete an unseren Verein, für neue Trikots

Charlotte Krohn

Gelungener Einstieg – leider ohne Happy End

Hamburger Meisterschaft wU20 – Höhen und Tiefen

4. Februar 2018, 11:00 morgens. Lautes Gejubel, vereinzelt Gelächter, Bälle, die auf den grünen Linoleumboden prallen, ein Pfiff. Auf dem mittleren Feld stehen sechs Mädchen, die Augen erwartungsvoll geradeaus auf die andere Spielfeldhälfte gerichtet, den Körper in Bereitschaftshaltung. Der Trainer steht außerhalb und beobachtet gespannt das Geschehen, während hinter ihm vier Mädchen klatschend „Punkten, SCALA, punkten!“ rufen.

Für uns U20-Mädchen des SC Alstertal-Langenhorn ist es das erste Spiel des heutigen Tages, der Hamburger Meisterschaften U20 in Buchholz in der Nordheide. Die Halle ist gefüllt mit jungen, ambitionierten Volleyballern, Jungs und Mädchen, Trainern sowie Fans, zusammengesetzt aus Eltern, Geschwistern oder sportlich Interessierten. Auf dem Plan steht zunächst die Heimmannschaft TSV Buchholz. SCALA entscheidet die zwei nötigen Gewinnsätze (25:13; 25:10) und somit das gesamte Spiel souverän für sich. Ein beflügelnder Anfang, der sich im darauffolgenden Spiel gegen den VG Elmshorn bewährt: Nach zwei Sätzen mit jeweils 25 Punkten für SCALA lässt das Schiedsgericht den Schlusspfiff ertönen. Damit sind wir Gruppenerster und im Halbfinale!

Doch dass das Halbfinale Wiwa versus SCALA lautet, lässt die Euphorie teilweise etwas bröckeln. Denn Wiwa ist bekanntlich kein leichter Gegner, nicht ohne Grund sind sie bei Wettkämpfen häufig unter den zwei besten Teams. Aber das muss nichts bedeuten! Und das beweisen wir nach Verlust des ersten Satzes im zweiten, spannenden zweiten Satz: Das rastlose Bemühen um jeden Punkt zahlt sich schlussendlich aus. Das Ergebnis: 27:25 für SCALA, großer Jubel und aufgeregtes Gerede. Doch jetzt bloß nicht unkonzentriert werden. Schließlich fehlt noch ein dritter Satz, den wir gewinnen müssen, um ins Finale einzuziehen. Hinzu kommt, dass ein dritter Satz nur bis 15 Punkte geht, also keine Gelegenheit, sich auf den errungenen Punkten auszuruhen. SCALA kämpft verbissen um den Sieg, den Einzug ins Finale, einen Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften. Doch leider schaffen wir es nicht, Wiwa zu bezwingen. Der Gegner gewinnt knapp mit nur drei Punkten Vorsprung.

Das unverkennbare, freudige Strahlen, das sich noch mit dem Sieg des zweiten Satzes auf den Gesichtern von uns allen abgezeichnet hat, verwandelt sich in Enttäuschung. Wir bewegen uns lustlos und niedergeschlagen vom Spielfeld. Doch uns bleibt immer noch die Chance, den dritten Platz des heutigen Wettkampfes einzunehmen. Dafür müssen wir gegen die Mädchen des VG Elmshorn gewinnen, was uns nicht lange zuvor bereits gelungen ist. Wir gewinnen Satz eins, doch verlieren Satz zwei und drei.

Zwar entspricht ein vierter Platz von sechs Mannschaften nicht dem, was wir uns von den Hamburger Meisterschaften erhofft haben. Doch auch wenn es dieses Jahr nicht geklappt hat, waren die Meisterschaften wie immer ein tolles Erlebnis voller Spannung und sportlicher Stimmung. Und wer weiß, vielleicht erfüllen sich unsere Erwartungen in der nächsten Saison ...

Lina · Fotos: Leif Schaus

Das Endergebnis

1.	Niendorfer TSV
2.	VG WiWa
3.	VG Elmshorn
4.	SC Alstertal-Langenhorn 1
5.	TSV Buchholz 08
6.	Halstenbeker TS

[redacted]

Glorreich

Ein ganzes Wochenende voller Volleyball und Kampfgeist

Am 20.-21. Januar 2018 waren die Hamburger Meisterschaften U14. Am Samstag fanden drei Spiele statt, von denen wir alle glücklicherweise gewonnen haben und somit Gruppenerster waren. Wir gingen freudig auf den nächsten Tag und kaputt ins Bett. Am Sonntag haben wir die Kreuzspiele gespielt. Davon haben wir eins gewonnen und leider zwei verloren. Trotz der beiden Niederlagen haben wir alles gegeben und den verdienten dritten Platz belegt. So ging ein Wochenende voller Energie und Action vorbei. Hiermit wollen wir uns nochmal für das glorreiche Wochenende bei unserem geliebten Team bedanken und natürlich auch bei unserer Trainerin Pedi für das tolle und erfolgreiche Wochenende und dass ihr immer für uns da seid. Beavers Go Go Go.

Tara & Elina · Foto: Petra Kerl

Eine tolle Aktion

Helferinnen in der Not

Dies ist ein Dankeschön an Anneke und Lina, zwei Spielerinnen der Turbos. Beide Mädchen waren durch Verletzungen außer Gefecht gesetzt. Trotzdem sind sie zum Training erschienen. Bei den Minis nebenan war ein Trainer ausgefallen. Ganz spontan habe ich sie gefragt, ob sie nicht das Training übernehmen wollten. Ganz selbstbewusst und hilfsbereit haben sie sich der Aufgabe gestellt und die Kleinen ganz schön ins Schwitzen gebracht. Vielen Dank, das habt ihr super gemacht!!!!

Eure Pedi · Foto: Petra Kerl

Übrigens: Wer im SCALA-Chor mitsingen möchte, ist herzlich willkommen: jeweils donnerstags, 19.00 – 21.00 Uh, Gemeindehaus der St. Lukas-Kirche, Hummelsbütteler Kirchenweg 3, 22335 Hamburg.

CHOR

Weites Meer und tiefe Flüsse

Die Konzertlesung am 25. Februar

Ein spritzig-beschaulicher Nachmittag mit Liedern und Texten von Fernweh und Geborgenheit erwartete die Besucher am Sonntag, den 25. Februar, in der Zachäus-Kirche.

Mal erweckten die rund 30 Stimmen des SCALA-Chors musikalische Meereswellen zum Leben, dann wieder besangen sie mächtig dahinfließende Flüsse. Zu hören waren Klassiker wie *Down By The Riverside, Bridge Over Troubled Water* oder Rio Reisers *Übers Meer*. Auch in den neuen Kurzgeschichten des Journalisten und Buchautors Karl-Heinz Becker spielte das Wasser eine wichtige Rolle. Sie erzählten von brandenden Wogen und der Quelle des Lebens.

FITNESS UND GESUNDHEIT

SCALA Yoga-Sonntag

Schon mal vormerken!

Am Sonntag, 3. Juni, findet im Sportzentrum Schlehdornweg 10 der SCALA Yoga-Sonntag statt. Yoga boomt und hat auch in unserem Verein seit Jahren einen hohen Stellenwert.

Am Yoga-Sonntag sind fast alle Trainerinnen zugegen, um unterschiedliche Yoga-Stile und -facetten zu erläutern. Anschließend haben die TeilnehmerInnen Gelegenheit, in ca. 60-minütigen Schnupperkursen verschiedene Formen des Yoga in der Praxis kennenzulernen.

Die Veranstaltung beginnt um 15 Uhr mit einem Eröffnungsvortrag, bei dem unsere Trainerinnen sich vorstellen und die TeilnehmerInnen Grundlegendes über die Geschichte des Yoga, die unterschiedlichen Stile und die Wirkungen auf Körper und Geist erfahren.

Ab 16 Uhr finden dann im Stundenrhythmus Schnupperkurse statt. Geplanter Verlauf:

16 Uhr Power Yoga mit Sabine Dreher

17 Uhr Hormon Yoga mit Katja Gerbig

18 Uhr Vinyasa Flow mit Steffi Zimmer

19 Uhr Hatha Yoga mit Kirsten Bergmann

Wer nach dem Yoga noch in der Sauna entspannen möchte, hat dazu bis 21 Uhr Gelegenheit! Zur weiteren Erhöhung des Wohlfühlfaktors können während des Yoga-Sonntags verschiedene Tees verkostet werden.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfiehlt sich eine schnelle Anmeldung unter Tel. 040-300 62 99-202 oder 300 62 99-0.

Der Yoga-Sonntag kostet € 10 für Vereinsmitglieder und € 15 für Gäste. Überweisung des Betrags bitte zeitnah zur Anmeldung auf folgendes Konto:

SC Alstertal-Langenhorn e.V.
HASPA
IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95
Stichwort: Yoga-Sonntag + Name

Die Anmeldefrist endet am 25. Mai 2018 – es sei denn, der Yoga-Sonntag ist bereits früher ausgebucht.

Susann Schönemann,
Jürgen Mems

SCALA clubaktiv • Workshops und Kurse

PROGRAMM FÜR FRÜHLING/ SOMMER 2018

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR

KURS-NR. GK1, GK2, GK3, GK4

Präventives Genius Rückentraining am Gerät

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Dieser Kurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Kombination aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training abwechslungsreich und wirksam. Sie werden beim Gerätetraining immer von einem Bewegungsexperten betreut.

Die Kurse mit höchstens 8 Teilnehmern umfassen eine erste 90-minütige Trainingseinheit zur Einführung sowie weitere neun einstündige Einheiten. Während der Dauer des Kurses können Sie kostenfrei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

GK1	10x dienstags, 27.03. - 05.06 2018 18.00-19.00 Uhr
GK2	10x donnerstags, 29.03.- 07.06.2018 14 30-15.30 Uhr
GK3	10x dienstags, 11.09. - 13.11.2018 18.00-19.00 Uhr
GK4	10x donnerstags, 13.09.-15.11.2018 14 30-15.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Fitness-Studio
Leitung	Dr. Frank Neuland Sportwissenschaftler
Kosten	€ 140,00

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

KURS-NR. GK5, GK6

Standfest und stabil

Sturzprophylaxe-Beschreibung

Wir werden älter – das ist nicht zu ändern und letztlich gut so! Leider lassen mit der Zeit auch Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit nach. Als Resultat dieser nachlassenden Fähigkeiten kommt es im Alter gehäuft zu Stürzen, nicht selten mit schwerwiegenden Folgen.

Das Gute ist: Die genannten körperlichen und geistigen Fähigkeiten lassen sich trainieren, und zwar in jedem Alter! Mit viel Freude und einem sehr vielseitigen Übungsprogramm lernen die KursteilnehmerInnen, wie sie ihr Sturzrisiko deutlich reduzieren können und ihr Leben lang „standfest und stabil“ bleiben.

GK5	8x donnerstags, 19.04. - 14.06.2018 15:30 - 16:30 Uhr
GK6	8x donnerstags, 30.08. - 11.10.2018 15:30 -16:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg10 Saal 2
Leitung	Jürgen Mems
Kosten	Vereinsmitglieder € 59.00 Nichtmitglieder € 69.00

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

KURS-NR. GK7

Bewegen statt schonen – Outdoortraining

Nach dem Motto: „Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, schwächt uns!“ wollen wir uns mit Freude an der frischen Luft bewegen. Walking, Lauf-ABC, funktionelle Kräftigungsübungen, Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen und Stabilisationsübungen stehen im Vordergrund. Dieser Kurs vermittelt Freude an der Bewegung und trägt zu einem aktiven und gesunden Lebensstil bei. Sie können während des Kurszeitraums das gesamte Angebot unseres clubaktiv Fitness- und Gesundheitszentrums nutzen. Bei schlechtem Wetter weichen wir ins Trockene aus.

GK7	10x montags, 23.04. - 25.06.2018 18.15-19.15 Uhr
Treffpunkt	Sportzentrum Schlehdornweg 10
Leitung	Dr. Frank Neuland/Nicole George (Sportwissenschaftler)
Kosten	€ 140,- inklusive Nutzung unseres clubaktiv Angebots

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

WORKSHOP-NR.: GW1

Gedanken im Stress: Aus Stressverstärkern Energiegeber machen

Gedanken können uns das Leben ganz schön schwer machen. Ungünstige Glaubenssätze, durch Erziehung, Gesellschaft und Erlebnisse eingeprägt, lassen uns Situationen oft als belastend empfinden, die Anderen gar nichts ausmachen. Die gute Nachricht: Ihre Glaubenssätze sind nicht die einzige Wahrheit. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, eine Situation zu bewerten. Entlarven Sie Ihre Stressverstärker und wandeln sie so um, dass Sie Ihnen den Rücken stärken, statt Energie zu rauben.

GW1	Dienstag, 15.05.2018 17.30-20.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg10 Kursraum 2
Leitung	Annette Friedrich Entspannungspädagogin
Kosten	Vereinsmitglieder € 40,00 Nichtmitglieder € 45,00

WORKSHOP-NR. GW2

Gelassener werden im Umgang mit schwierigen Menschen

Wer mit Menschen zu tun hat, weiß, dass es nicht immer leicht ist, ruhig und geduldig zu bleiben. Warum tut er/sie das? Wieso kann er/sie nicht mal endlich ....? In diesem Seminar schauen wir genauer hin: wer sind die Anderen? Welche Bedürfnisse haben sie eventuell? Was unterscheidet mich von ihnen? Das führt oft zu Erkenntnissen, die einen gelasseneren Umgang mit Menschen ermöglichen, die schwierig für uns sind. Und auch für uns selbst entwickeln wir dann vielleicht etwas mehr Verständnis und Geduld.

GW2	Dienstag, 03.07 2018 16.30-19.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Annette Friedrich Entspannungspädagogin
Kosten	Vereinsmitglieder € 40,00 Nichtmitglieder € 45,00

WORKSHOP-NR. GW3

Meditation

Schnupper-Seminar

Seit Tausenden von Jahren beziehen Menschen auf der ganzen Welt Kraft und Energie aus der Meditation. Verschiedene Techniken helfen dem Geist, zur Ruhe zu kommen. Das hilft langfristig auch gegen Stress und fördert Gelassenheit. Noch nie meditiert? Dann probieren Sie es aus. Keine Angst: Sie können das auch!

GW3	Sonntag, 19.08.2018 14.00-15.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg10 Kursraum 2
Leitung	Annette Friedrich Entspannungspädagogin
Kosten	Vereinsmitglieder € 20,00 Nichtmitglieder € 25,00

KURS-NR. GK8

Power Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger

Beim Power Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe (Asanas) und die Atemtechnik dem Praktizierenden angepasst. In diesem Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Kombination dynamischer Bewegungsabläufe mit der richtigen Atemtechnik stärken Körper und Geist. So wirkt Power Yoga auf Deinen Körper: Entspannung für das parasympathische Nervensystem, für Rücken und Muskulatur, Verbesserung der Gehirnleistungsfähigkeit, Verbesserung der Herz-Lungen-Funktion, Hormone im Gleichgewicht, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, stärkeres Selbstvertrauen, mehr Geduld und Gelassenheit im Alltag.

GK8	8 Termine Donnerstags, 05.04. - 31.05. 2018 17:30–18:45 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Sabine Dreher
Kosten	Vereinsmitglieder € 89,00 Nichtmitglieder € 99,00

WORKSHOP-NR. GW4

DETOX Yoga

Dieser Workshop ist bereits ein SCALA Workshop Klassiker und ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. An diesem Intensiv-Wochenende stehen Entgiftung und Entschlackung an erster Stelle. Besondere Yoga Asanas verhelfen Geist, Körper und Seele loszulassen, zu detoxen und kurbeln die Selbstheilungskräfte an. Neben dynamischen Körperübungen wird täglich ein Leberwickel gemacht und eine lange tiefe Meditation bildet den Abschluss, um Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Dieser Workshop bietet sich wunderbar an, um alte Gewohnheiten aufzugeben, eingefahrene Muster zu durchbrechen und mit viel Schwung und Energie in den Frühling zu starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

GW4	Samstag/Sonntag, 07. - 08.04.2018 jeweils 10.00–15.00 Uhr
Pause	12.00-13.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Katja Gerbig
Kosten	Vereinsmitglieder € 79,00 Nichtmitglieder € 99,00

WORKSHOP-NR. GW5

Kundalini Intensiv Yoga

Die Kundalini Yoga Asanas (Haltungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie kombinieren Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, innere Konzentrationspunkte und Atemführung sowie Mantras (Meditationsworte), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innere Energielenkung). Atemtechniken wie langer tiefer Atem und Feueratem helfen, das Lebensgefühl positiv zu beeinflussen. In diesem Workshop werden intensive Kriyas das "Yoga des Bewusstseins" für Körper, Geist und Seele erfahrbar machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

GW	Sonntag, 27.05.2018 10.00-15.00 Uhr
Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen).	
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Katja Gerbig
Kosten	Vereinsmitglieder € 39,00 Nichtmitglieder € 59,00

WORKSHOP-NR. GW6

Hormonyoga

Dieser Hormonyoga-Workshop richtet sich ausschließlich an Frauen, denn die Übungen stimulieren besonders die weiblichen Geschlechtsorgane, wie die Eierstöcke, den Beckenboden, einschließlich der Gebärmutter und die inneren Organe, die ebenfalls für die Produktion der weiblichen Hormone verantwortlich sind: die Hypophyse, die Schilddrüse und die Nebenniere. Im Hormonyoga geht es auch darum den Körper zu achten, ihn besser kennenzulernen und dadurch in der Lage zu sein, ihn positiv zu beeinflussen. Die Übungen im Hormonyoga stammen größtenteils aus dem Kundalini-Yoga und (re)aktivieren und harmonisieren auf natürliche Weise die Funktion der inneren Organe und ganz besonders die Hormonproduktion. Auch die Gesunderhaltung der weiblichen Brust (Drüsen und Gewebe) wird in diesem Workshop durch gezielte Übungen in den Mittelpunkt gerückt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

GW6	Samstag, 23.06 2018 10.00-15.00 Uhr
Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen)	
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Katja Gerbig
Kosten	Vereinsmitglieder € 39,00 Nichtmitglieder € 59,00

WORKSHOP-NR. GW7

CHAKRA Yoga

Die Chakren spielen eine bedeutende Rolle in der indischen ayurvedischen Medizin und auch im Yoga. Chakra bedeutet „Rad“ in Sanskrit; gemeint sind damit runde Energiezentren, die stark schwingen können. Wenn Chakren kräftig entwickelt sind, erscheinen sie geöffnet und strahlen ihre Energie intensiv aus. Menschen mit entwickelten Chakren haben deutliche Präsenz und eine kräftige Ausstrahlung. Jedes Chakra hat eine bestimmte Qualität, z.B. geistige Klarheit, Kreativität, Liebe, vitale oder sexuelle Kraft. In diesem Workshop soll individuell ermittelt werden, welche unserer Chakren besonderer Reinigung, Stärkung und Unterstützung bedürfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

GW7	Samstag, 25.08.2018 10.00-15.00 Uhr
Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen)	
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Katja Gerbig
Kosten	Vereinsmitglieder € 39,00, Nichtmitglieder € 59,00

WORKSHOP-NR. GW8

Tai Chi

Tai Chi zeigt uns, wie wir (wieder) ins Gleichgewicht kommen. So gelangen wir zu Leichtigkeit im Tun und Gelassenheit im Denken.

GW8	Samstag, 14.04.2018 10.00-13.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder € 20,00, Nichtmitglieder € 25,00

WORKSHOP-NR. GW9

Qi Gong

Qi Gong weckt unsere ursprüngliche Kraft. Wir entdecken das Geheimnis, wie wir mit weniger Anstrengung mehr bewirken können.

GW9	Samstag, 05.05.2018 11.00-13.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder € 15,00 Nichtmitglieder € 20,00

WORKSHOP-NR. GW10

Treppensteigen ohne Mühe

Nur wer die Fehler kennt, die beim Treppensteigen gemacht werden, kann etwas ändern und so entdecken, dass Treppensteigen nicht anstrengend sein muss.

GW10	Samstag, 16.06.2018 11.00-13.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder € 15,00 Nichtmitglieder € 20,00

WORKSHOP-NR. GW11

Feldenkrais für Männer – Besser laufen leicht gemacht

Ohne Anstrengung mit Leichtigkeit kraftvoll sein, selbstwirksam handeln!

GW11	Samstag, 16.06.2018 14.00-16.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Katrin Springherr
Kosten	Vereinsmitglieder € 20,00 Nichtmitglieder € 25,00

WORKSHOP-NR. GW12

Feldenkrais – mit Leichtigkeit durchs Leben

Ohne Anstrengung durchs Leben tanzen und beweglich bleiben. Die Feldenkrais Methode unterstützt uns dabei, selbstwirksam zu handeln. Wie denken wir? Wo stehen wir uns selbst im Weg? Probieren Sie es aus, ich lade Sie herzlich ein!

GW12	Samstag, 15.09.2018 14.00-16.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Katrin Springherr
Kosten	Vereinsmitglieder € 20,00 Nichtmitglieder € 25,00

FITNESS, TRAINING, WORKOUTS,

KURS-NR. FK1

Body & Soul – Box-Workshop

Boxen als ganzheitliches Training für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersgruppe. Der Workshop richtet sich an Männer und Frauen (ab 15J.), die das klassische Boxen ausüben möchten, jedoch den Aspekt des Sparrings (Körperkontakt) nicht in ihr Training einbinden wollen. Boxen erfordert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kondition und Selbstbeherrschung. Mit unserem Training hält Boxen fit und senkt die Stressanfälligkeit. Das Training beginnt mit dem Erlernen von Grundtechniken wie Boxstellung, Laufen, Deckung, Abwehr sowie Schläge mit der Führ- und Deckhand. Eine klassische Trainingseinheit beinhaltet u.a. Seilspringen, ein spezifisches Warm Up, Gymnastik, Konditionstraining, Sandsackübungen, Schattenboxen vor dem Spiegel und Boxen am Gerät. Viel Spaß an der Bewegung und eine motivierende Trainingsatmosphäre zeichnen unseren Kurs aus.

Wir bieten einen Kurs mit 8 Terminen an

FK1	8x sonntags, 25.03. - 27.05.2018 16.00-17.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Saal1
Leitung	Gero Gienow
Kosten	Vereinsmitglieder € 35,00 Nichtmitglieder € 45,00

WORKSHOP-NR. FW1, FW2

TRX-Training für Einsteiger

Das funktionelle Training ganzer Muskelketten mit Schwerpunkt der haltungsstabilisierenden Rumpfmuskulatur ist Gegenstand des TRX-Trainings. Alle Leistungssportler haben diese Art des Krafttrainings für sich entdeckt. Alle Übungen sind aber so abwandelbar, dass auch weniger Trainierte und Ältere einen großen Nutzen aus dem TRX-Training ziehen! Der Workshop bietet in Theorie und Praxis einen gründlichen Einblick in die Materie.

Wir bieten 2 Workshops an

FW1	Samstag, 21.04. 2018 13.00–14.30 Uhr
FW2	Samstag, 29.09. 2018 13.00–14.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Jürgen Mems
Kosten	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder € 10,00

WORKSHOP-NR. FW3, FW4

TRX Power Workout

Dieser Workshop verbindet ein anspruchsvolles TRX Training mit freien Stabilisierungs- und Koordinationsübungen zu einem Ganzkörper-Workout für sportlich ambitionierte Teilnehmer. TRX Vorkenntnisse sind empfehlenswert aber nicht erforderlich.

Wir bieten 2 Workshops an

FW3	Samstag, 28.04. 2018 13.00–14.30 Uhr
FW4	Samstag, 22.09. 2018 13.00–14.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Dr. Frank Neuland
Kosten	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder € 10,00

TANZEN

WORKSHOP-NR. TW1

Workshop Discofox

Discofox ist in ganz Deutschland seit Jahren auf Platz eins der Beliebtheitsskala und von keiner Party mehr wegzudenken. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir daher wieder einen Discofox- Workshop für alle an, die bisher noch keine Gelegenheit hatten, diesen Tanz zu erlernen oder um die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen.

TW1	Sonntag, 15.04.2018 16.00–18.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Saal 2
Leitung	Andrea Knief
Kosten	€ 10.,00

WORKSHOP-NR. TW2, TW3, TW4

Hochzeits-Crashkurs

Steht Ihre Hochzeit kurz bevor, oder sind Sie zu einer eingeladen? Aber Sie sind zu eingespannt, um einen Tanzkurs über mehrere Wochen zu belegen? Dann ist dieser Intensivkurs für Brautpaare, Familie und Freunde genau das Richtige für Sie! In kompakter Form erlernen Sie die wichtigsten Tänze Walzer, Discofox und Foxtrott, um das Fest auf dem Parkett genießen zu können. Die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre, worauf es beim Tanzen ankommt.

Wir bieten drei Kurse an

TW2	Samstag, 14.04.2018 15.00–18.00 Uhr
TW3	Sonntag, 03.06.2018 15.00–18.00 Uhr
TW4	Sonntag, 09.09.2018 15.00–18.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Saal 2
Leitung	Andrea Knief
Kosten	€ 70.- pro Paar

KURS-NR. TK1, TK2, TK3

Tanzkurse

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

Wir bieten drei Kurse mit jeweils 10 Terminen an

TK1	Tanzen für Anfänger 10x dienstags, 20.03.2018 20.00 - 21.00 Uhr
TK2	Tanzen für Tänzer mit guten Vorkenntnissen 10x dienstags, 20.03.2018 21.00 - 22.00 Uhr
TK3	Tanzen für Anfänger und Wiedereinsteiger 10x mittwochs, 21.03.2018 20 30 -21 30 Uhr
Ort	Bewegungsraum des Sportkindergartens, Lüttkoppel 1
Leitung	Frank Knief
Kosten	Vereinsmitglieder € 60,00 Nichtmitglieder € 80,00

ANMELDUNG

Wir bitten um rechtzeitige verbindliche Anmeldung unter Telefon 300 62 99-202.

Überweisen Sie bitte die Kursgebühren unter Angabe der Kursnummer auf folgendes Konto:

SC Alstertal-Langenhorn
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC: HASPDEHHXXX

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-0

Redaktion	Andreas Brannasch
E-Mail	sportspiegel@scala-sportclub.de
Gestaltung	Bianca-Maria Adam
Druck	Druckerei Steffens Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Geschäftsstelle sportspiegel@scala-sportclub.de
Erscheinungsweise	4 x im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 10.05.2018
FÜR SPORTSPIEGEL 2/2018

Die namentlich oder mit Initialen gezeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Ansicht der Schriftleitung wieder. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen.

SPENDEN-AUFRUF

Liebe Mitglieder,

helfen Sie unserem gemeinnützigen Sportverein bei der Aufgabe, ein möglichst vielfältiges Sportangebot bereitzustellen. Jeder noch so kleine Betrag ist willkommen und wird unmittelbar für den Sportbetrieb verwendet – Ihre Spende wird also absolut zweckgebunden eingesetzt.

Wer spendet, kann Steuern sparen: Bis zu einer Höhe von 20 Prozent des sogenannten Gesamtbetrags der Einkünfte können Spenden als Sonderausgaben von der Steuer abgesetzt werden, sie reduzieren also die Summe der Einkünfte und damit auch die Steuerlast. Bis zu einem Betrag von 200 Euro genügt dem Finanzamt ein Überweisungs-Beleg als Nachweis, bei höheren Beträgen erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung.

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto:

SC Alstertal-Langenhorn e.V.
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC: HASPDEHHXXX

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Vorstand und Hauptausschuss des SC Alstertal-Langenhorn e.V.

ORGANISATION

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Mitglied im Hamburger Sportbund und im Freiburger Kreis

Geschäftsstelle und Sporthalle

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg

Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag	9:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen

Telefon

Mitgliederverwaltung	Telefon 300 62 99-0
Fax	Telefon 300 62 99-199
Internet	www.scala-sportclub.de
E-Mail	info@scala-sportclub.de
Ehrenvorsitzende	Egon Schedler Telefon 523 80 12 Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33

Clubheim, Kegelbahn

Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

Sportzentrum clubaktiv

Schlehdornweg 10/Erdkampsweg 97
22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-202

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

Tennisanlage

Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68 (ab 12:00 Uhr)
Samstags geschlossen

Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg
Geschäftsstelle Fußball
Klaus Stieper
Telefon 531 55 50

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse
IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC HASPDEHHXXX

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC HASPDEHHXXX

VORSTAND

Vorsitzender	Andreas Brannasch Telefon 300 62 99-0
stv. Vorsitzender	Fred Menkhoff Telefon 520 62 12
stv. Vorsitzende	Gisela Kortmann Telefon 520 55 09
Jugendwartin	Inken Asbahr Telefon 57 22 13 35

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender	Reiner Soll Telefon 538 38 02

SPARTENLEITER

Basketball	Markus Studer Telefon 0172/4092906
Budo	Arnd Gläser Telefon 5203167
Fußball	Benjamin Deckert Telefon 32594850
Handball	Heike Bahr Telefon 511 49 28
Hockey	Ingrid Hansemann Telefon 531 82 64
Leichtathletik	Marko Heins Telefon 0172/401 43 34
Tennis	Uwe Maaß Telefon 04194/96 53 31
Tischtennis	Olaf Wenkens Telefon 53 28 33 46

ABTEILUNGSLEITER

Badminton	Dawin Kasper Telefon 0163/3599413
Fitness und Gesundheit	Jürgen Mems Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Kung Fu	Hubert Wolf Telefon 31 21 30
Reha- und Herzsport	Jürgen Mems Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Turnen und Freizeit	Susann Schönemann Telefon 300 62 99-103
Volleyball	Petra Kerl Telefon 520 86 07