MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel







Sportliche Vielfalt bei SCALA



Sporthalle Lüttkoppel: Hallensanierung beendet TRIBÜNE SEITE 18



Baumspende: Neues Grün für die KiTa NAMEN UND NACHRICHTEN SEITE 8



Leichtathletik: 50 Jahre LG Alsternord AUS DEN SPARTEN_SEITE 29

editoria





Liebe Mitglieder,

Wieder neigt sich ein aufregendes Jahr dem Ende zu. Auch in diesem Jahr hat der Vorstand einige Instandsetzungsarbeiten auf vereinseigenen Anlagen in Angriff genommen, über die wir ausführlich auf unserer Homepage und im SPORTSPIEGEL berichtet haben. Im Frühjahr wurden umfangreiche Renovierungsarbeiten im SCALA-clubaktiv durchgeführt. Und wenn dieses Heft erscheint, sind auch die Sanierungsarbeiten an Hallendach und Fassadenwand sowie im Clubheim an der vereinseigenen Sporthalle Lüttkoppel abgeschlossen (Seite 18). Auch weiterhin wird der Vorstand dafür sorgen, dass vereinseigene Anlagen in einem guten Zustand erhalten bleiben und notwendige Sanierungs- und Renovierungsarbeiten durchgeführt werden.

Im Herbst hat sich unser Verein wieder bei verschiedenen Veranstaltungen mit einem Teil seiner sportlichen Vielfalt präsentiert: Beim 25. Kinderfest im Rahmen des Oktoberfestes auf dem Langenhorner Markt (Seite 14), beim Kinderfest der Asklepios Klinik Nord (Seite 8) oder beim Kinderturn-Sonntag (Seite 38).

Wir sind sicher, dass auch viele SCALA-Mitglieder beim Referendum am 29. November eine Ja-Stimme für Hamburgs Bewerbung um die Olympischen Spiele 2024 abgegeben haben. Schade für die Sportstadt Hamburg, dass sich die Mehrheit der Hamburger anders entschieden hat.

Nach fast zwei Jahren Beitragsstabilität werden wir ab April 2016 die Vereinsbeiträge leicht anpassen (Grundbeiträge und Spartenbeitrag Fußball). Die Mitgliedsbeiträge des SC Alstertal-Langenhorn gehören trotzdem weiterhin zu den günstigsten im Vergleich mit anderen Großvereinen in Hamburg. Alle künftigen Beiträge auf einen Blick finden Sie auf Seite 6.

Der Jahreswechsel ist die Zeit der guten Vorsätze. Mehr Bewegung tut fast immer gut und vielleicht können Sie sogar Freunde und Bekannte dazu motivieren, sich selbst etwas Gutes zu tun – in unserem Sportverein. Dass wir eine solche sportliche Vielfalt anbieten können, haben wir vor allen Dingen dem großartigen Einsatz unserer hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter zu verdanken. Dafür ein ganz großes Dankeschön! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit diesem engagierten Team im nächsten Jahr ...

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Für den Vorstand

Mit sportlichen Grüßen

HINWEIS IN EIGENER SACHE:

Die SCALA-Geschäftsstelle bleibt vom 24. Dezember 2015 bis 1. Januar 2015 geschlossen. Ab 4. Januar sind wir zu den gewohnten Zeiten wieder für Sie erreichbar.





Namen und Nachrichten

Die SCALA-Ballettgruppen führen demnächst gemeinsam das Märchen "Dornröschen" auf – und weitere Kurzmeldungen



25 Jahre dabei

Mit tollen Vorführungen einzelner Sparten sowie Mitmach-Aktionen präsentierte sich SCALA beim Kinderfest auf dem Langenhorner Markt 14

So seh'n Sieger aus

Außer Damien nahmen noch weitere SCALA-Karate-Kinder erfolgreich an den Hamburger Schüler-Meisterschaften teil



27





Kinderturn-Sonntag

Wieder einmal ein Besucher-Magnet für kleine und große Leute

38

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

WAS UNS BEWEGT

- 04 INTRO Editorial
- 06 DER VORSTAND INFORMIERT
- 08 SCALA-KURZMELDUNGEN Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

- 14 25 JAHRE SCALA-KINDERFEST
- 18 HALLENSANIERUNG
- 20 TURNEN, FITNESS UND GYMNASTIK ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE
- 22 TURNEN, SPORT UND SPASS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

AUS DEN SPARTEN

- 26 BUDO

 Judo Ju-Jutsu Karate
- 28 LEICHTATHLETIK

 Team-DM Senioren 50 Jahre LG Alsternord
 Offener Brief Saisonrückblick
- 31 TISCHTENNIS
 Saison-Zwischenbilanz
- 32 VOLLEYBALL

 Kreisliga Damen Jugendliga 2 wU20 •

 Kanada-Reise
- 34 **TENNIS** *Turnierberichte*
- **TURNEN UND FREIZEIT** *Kinder-Olympiade Kinderturn-Sonntag*
- 38 SPORT-KITA Laternenumzug
- **40 FITNESS UND GESUNDHEIT**Trainerwechsel SCALA-clubaktiv -Reisen

 "1. Lange Fitness-Nacht"
- 41 TANZEN

 Newcomer-Turnier
- **42 TAEKWONDO**50 Jahre Taekwondo . Kinderfest
- 43 CHOR
 Ausfahrt
- 44 CLUBAKTIV Kursprogramm

IN JEDER AUSGABE

46 ORGANISATION UND IMPRESSUM

Verein, Geschäftsstelle, SpartenVerein, Geschäftsstelle, Sparten

Beitragstabelle des SC Alstertal-Langenhorn e.V.

NEU ab 01.04.2016 – Wichtig: Änderungen sind farblich unterlegt.

GRUNDGEBÜHREN	BIS 18 J.	ÜBER 18 J.
Einmalige Aufnahmegebühr	10,00€	20,00€
Eingangstest für Clubaktiv	19,00€	29,00€
Monatlicher Grundbeitrag	5,40€	8,70 €
Passivbeitrag		7,00€
MONATLICHER BEITRAG FÜR DIE SPORTART:	BIS 18 J.	ÜBER 18 J.
Badminton	8,00€	9,00€
Basketball	11,00€	13,70€
bis 7 Jahre ohne Spielerpass	5,00€	_
Budo		
Judo	11,50€	16,00€
Ju-Jutsu	9,00€	10,00€
Karate	9,00€	12,00€
Chor		4,70 €
als 2. Sportart		7,70 €
Clubaktiv		
Geräte und/oder Kurse	30,50€	37,50€
Biorecreation/ Wirbelsäulengym. B.Ganter	-	11,50€
Herzsport mit Krankenkassenzuschuss	-	22,50€
Herzsport ohne Krankenkassenzuschuss	_	13,50€
Lungensport mit Krankenkassenzuschuss	_	20,50€
Lungensport ohne Krankenkassenzuschuss	-	11,50€
MiniMax	_	11,50€
Nordic-Walking	-	11,50€
Taekwondo	23,00€	37,50€
Wassergymnastik (montags Eberhofweg)	-	21,50€

MONATLICHER BEITRAG FÜR DIE SPORTART:	BIS 18 J.	ÜBER 18 J.
Fußball	5,40€	9,00€
Projekt Flutlichtanlage bis 30.06.2017	0,50€	1,00€
Handball:	10,10€	15,10€
Hockey:	10,00€	12,80€
Kung Fu:		
Jugendliche + Erwachsene Kinder	30,00 € 17,00 €	32,50€
Leichtathletik:	6,50€	9,50€
schließt die Mitgliedschaft in de		
Ohne Sportart:	4,00€	6,50€
Tanzen:	14,00€	18,00€
Tennis: Bitte Beiträge in der G	eschäftsstell	le erfragen
Tischtennis:	4,20€	6,80€
Turnen:	4,50€	7,20€
Turnen: Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik	4,50 € 6,50 €	7,20 € -
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik Ballett; Zumba; CrossTraining		7,20 € - 10,20 €
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik	6,50€	-
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik Ballett; Zumba; CrossTraining Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal) Jazzdance /-gymnastik	6,50€	- 10,20€
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik Ballett; Zumba; CrossTraining Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal) Jazzdance /-gymnastik Kreativer Kindertanz	6,50 € 7,50 €	- 10,20 € 9,20 €
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik Ballett; Zumba; CrossTraining Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal) Jazzdance /-gymnastik	6,50 € 7,50 € - 5,50 €	- 10,20 € 9,20 €
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik Ballett; Zumba; CrossTraining Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal) Jazzdance /-gymnastik Kreativer Kindertanz Yoga; Pilates;	6,50 € 7,50 € - 5,50 €	- 10,20 € 9,20 € 8,20 €
Akrobatik; Hip Hop; Psychomotorik Ballett; Zumba; CrossTraining Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal) Jazzdance /-gymnastik Kreativer Kindertanz Yoga; Pilates; Orientalischer Tanz	6,50 € 7,50 € - 5,50 € 8,10 €	- 10,20 € 9,20 € 8,20 € - 14,80 €

Lebensjahr beitragspflichtig.

Einladung zur Spartenversammlung

Budo

Einladung zur Mitgliederversammlung

Montag, 28.3.2016, 19.00 Uhr 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 Protokoll der MV 2015
- TOP 4 Berichte der Spartenleitung, Leiter, Kassenwart, Jugendvertreter
- TOP 5 Entlastung des Vorstandes

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 13.3.2016 schriftlich, besser per E-Mail, bei Arnd Gläser (E-Mail: arnd.glaeser@t-online. de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Jeder Antrag muss auf einem gesonderten Blatt mit Begründung geschrieben werden.

gez. Arnd Gläser (Spartenleiter Budo)

Schon mal vormerken für 2016

Mitgliederversammlung des SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Freitag, 29. April 2016, 19.30 Uhr, Sporthalle Lüttkoppel 1

Ausführliche Einladung und Tagesordnung in Heft 1/2016

Namen & Nachrichten

BEPFLANZUNG

Neues Grün für die SCALA-KiTa

Eine Stieleiche und 54 Sträucher – mit diesen Gewächsen wurde der Außenbereich der Sport-KiTa am 22. Oktober begrünt. Gestiftet hatte diese Pflanzen Deutschlands größter Optiker, die Leiterin der Fielmann-Filiale Langenhorn, Mithra Khadjavi, war bei der Pflanzung vor Ort.

Zusammen mit einigen Kindern aus der KiTa, der stellv. Vorsitzenden Gisela Kortmann, der stellvertretenden KiTa-Leiterin Birgit Hartmann und dem Vereinsvorsitzendem Andreas Brannasch brachte Mithra Khadjavi die Eiche in die Erde.

Unternehmensgründer Günter Fielmann hat mittlerweile im Rahmen seines Engagements für den Naturschutz über ein Million Bäume gestiftet und unterstützt damit Schulen, Gemeinden, Altenheime – und Sportvereine.





Sehr guter Schuss



Die beiden stellvertretenden Vereinsvorsitzenden Gisela Kortmann und Fred Menkhoff am SCALA-Infostand

RÜCKSCHAU

SCALA beim Kinderfest der Asklepios Klinik Nord

Am 6. September fand das traditionelle Kinderfest der Asklepios Klinik Nord – Heidberg statt. Das Team der Heidberger Kinderklinik, Freunde und Unterstützer sorgten für einen Nachmittag voller Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie. Neben Angeboten wie Teddy-Ambulanz, Gipsen, Kinderschminken, Hüpfburg und Kutschfahrten gab es Infostände verschiedener Klinik-Abteilungen.

Auch SCALA präsentierte sich vor Ort. Die Torwand unserer Fußballsparte wurde von

Spartenleiter Helmut Kammradt, seiner Frau Anke und Jugendtrainer "Kalli" Karrasch betreut und war ständig belagert. Am Infostand konnten die Kinder mit etwas Glück im Spiel mit einem übergroßen Würfel ein kleines Geschenk gewinnen – die Betreuung übernahm zeitweilig die stellv. Vorsitzende Gisela Kortmann. Unser Verein präsentierte sich mal wieder auf sympathische Weise und konnte auf diese Weise nicht nur bei den Kindern punkten.

FLIEGENDER WECHSEL

Der neue Clubwirt kocht auf

Nachdem das SCALA-Clubheim Ende Oktober wegen Geschäftsaufgabe kurzfristig geschlossen bleiben musste, wurde es sehr schnell unter der neuen Leitung von Heiko Sund wieder eröffnet. Heiko hatte sich bei SCALA durch die Bewirtung des Clubheims auf der vereinseigenen Tennisanlage bereits einen guten Ruf erarbeitet.



Das besondere Angebot des Clubheim bleibt erhalten: SKY-Sportübertragungen, Kegelbahnen und es wird ein besonders leckeres Speisenangebot geben. Denn Heiko ist gelernter Koch: "Ich stand früher im Clubheim des VfB Stuttgart am Herd, und im Mühlenkamper Fährhaus in Winterhude – als dieses noch mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet war." Die Clubheimküche bietet klassische Gerichte zu fairen Preisen und auch zum Mitnehmen an. Heikos Spezialität übrigens – passend zur Jahreszeit: Grünkohl mit Kassler und Röstkartoffeln.

Heiko Sund hat bis zum 40. Lebensjahr in der Alt-Herren-Mannschaft des damaligen SC Langenhorn Fußball gespielt und einige Jahre Tennis beim TC Alsterquelle. Vor seinem Engagement als Clubwirt auf der SCALA-Tennisanlage hatte er drei Jahre lang das Restaurant "Zum Langenhorner" geführt.

Wir wünschen Heiko Sund und seinem Team einen erfolgreichen Start in unserem Verein und dass recht viele Mitglieder – schon aus Neugier auf die neue Bewirtung – mal wieder in unserem Clubheim vorbeischauen werden.

Die neuen Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch

und Freitag ab 16.00 Uhr
Samstag ab 14.00 Uhr
Sonntag ab 16.00 Uhr

Ruhetag



CROSSTRAINING
Donnerstag,
19.30 – 20.30 Uhr
Sporthalle
Schlehdornweg,
Alstertal
Gymnasium
(1. Etage)

FEEDBACK

Kommt richtig gut an: CrossTraining

Die Abteilung Turnen und Freizeit hat mit "CrossTraining" vor kurzem ein neues Angebot eingerichtet. Dieses neue Fitnessprogramm ist aus den USA nach Europa "herübergeschwappt" und recht anspruchsvoll. Das Ziel: nicht nur hochwertiges Muskelaufbautraining, sondern auch Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer werden verbessert.

Die Teilnehmer berichten begeistert und sind zum Teil selbst über ihre Fortschritte überrascht: "Interessant waren die Übungen, die der Kursleiter sich für uns ausgedacht hat, wobei einige von uns dachten, dass wir so eine Übung nie hinbekommen würden. So hatte ich nie geglaubt, dass ich mich kopfüber in den Ringen halten kann und heute mache ich von dieser Übung 10 Wiederholungen in Folge." Kursleiter Torben Mackenroth ver-

steht es, die Teilnehmer zu besonderen Leistungen zu motivieren: "Der Kurs ist echt anstrengend. Es macht aber mit unserem Trainer, der immer Wege findet, uns an die eigenen Grenzen zu bringen, auch sehr viel Spaß. Deshalb ist der Donnerstagabend bei mir auch für diesen Termin geblockt. Mein Fazit: Hingehen und mitmachen!", so eine Teilnehmerin.

Dass Sporttreiben auch auf andere Lebensbereiche positive Effekte haben kann, beschreibt ein weiterer Teilnehmer: "Nebenbei war der Sport eine Motivation, das Gewicht zu reduzieren und die Ernährung umzustellen. Zusätzlich treibe ich jetzt zu Hause auch regelmäßig Sport. Damit brachte der Sport eine komplette Lebensumstellung mit ausschließlich positiven Effekten."

FLEISSARBEIT MIT HERZ

Advents-Leckereien für Flüchtlingskinder

Jedes Jahr in der Adventszeit trifft sich Petra Brannasch mit einigen fleißigen Helferinnen aus ihrer Dienstag-Seniorinnen-Gymnastikgruppe, um an einem Vormittag Hunderte kleine Süßigkeiten für die Weihnachtsfeiern der Turnkinder vorzubereiten. In diesem Jahr sollen außerdem auch über 100 Kinder aus der Flüchtlingsunterkunft am Eschenweg bedacht werden. Ermöglicht wurde dieser zusätzliche Aufwand durch eine großzügige private Spende.

Dieses Mal werden Schneemänner aus Pfeffernüssen verschenkt. Im letzten Jahr waren es Lebkuchenhäuser, im nächsten Jahr sind es dann vielleicht wieder Eisenbahnen aus Dominosteinen? Hauptsache für jedes Kind ist etwas dabei – also einige



Hundert Stück. Damit nicht alles bei der ersten Berührung schmilzt und verschmiert, müssen die kleinen Leckereien auch noch einzeln in Klarsichttüten verpackt werden. Vielen Dank an alle Helferinnen für ihren unermüdlichen Einsatz!

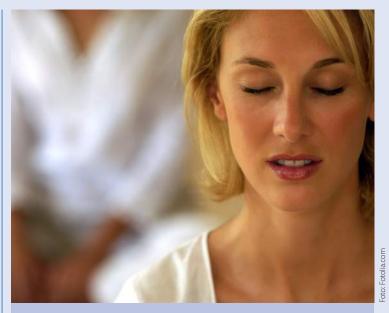


Sportlich aktiv oder einfach mal verwöhnen lassen: clubaktiv – Geschenkgutscheine sind immer eine gute Wahl! Wie wäre es mit einem Trainingsgutschein für ein oder zwei Monate – Trainingseinweisung natürlich inklusive? Oder einen Massagegutschein? Wir bieten unter anderem klassische Massagen (Ganz- oder Teilkörper), Aromatherapie, Klangschalen-, Hot Stone- und Ayurveda-Massagen.

Die Geschenkgutscheine sind im clubaktiv-Fitnessstudio, Schlehdornweg 10, erhältlich. Weitere Informationen erhalten Sie auch gern telefonisch unter 300 62 99-202 bei Kirstin Rasmussen (Massagen), Jürgen Mems, Dr. Frank Neuland und Team (Sport).

Das clubaktiv-Team wünscht allen Mitgliedern und Freunden ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr!





FITNESS UND GESUNDHEIT

Angebote im SCALA-clubaktiv

Ab Januar 2016 bietet der SCALA-clubaktiv neue Kurse sowie Wochenend-Workshops für die drei Bereiche Gesundheit und Entspannung, Fitness sowie Tanz und Körperarbeit. Auf diese Weise wird ein niederschwelliger Einstieg ermöglicht – nachdem sich hoffentlich möglichst viele Teilnehmer anschließend für eine dauerhafte Mitgliedschaft entscheiden.

Das neue Kurs- und Workshop-Programm mit sieben Angeboten ab Januar und Februar 2016 findet man in diesem Heft ab Seite 44.



Den Morgen begrüßen auf der Seebrücke

Ausführlich Räkeln, den Körper wecken, erste Dehnübungen – auf der Seebrücke in Timmendorfer Strand war die SCALA-Sportgruppe am Sonntagmorgen allein. Die ersten Schneeflocken des Winters machten aus dem Frühsport ein besonderes Erlebnis. Im Hintergrund das Seehotel, Veranstaltungsort des Aktiv-Wochenendes vom 20. – 23. November unter der Leitung von Petra Brannasch.

Tolle Kooperation: Rope-Skipper bieten Pausen-Show bei Volleyball-Damen-Ligamannschaft



Rope Skipping funktioniert auch auf dem Pound lässt die Zuschauer staunen (oben) Getrenntes Aufwärmen von Rope Skippern und den beiden Volleyball-Damenteams (rechts)



os: abra

Eine sehr gelungene Zusammenarbeit von zwei SCALA-Abteilungen konnte man erleben beim Heimspiel des Volleyball-Drittliga-Damenteams SCALA 1 gegen die Gäste von Grün-Weiß Erkner am 18. November in der Sporthalle an der Tangstedter Landstraße. In der Pause nach dem zweiten Satz wurden die zahlreichen Zuschauer durch das Rope-Skipping-Showteam unter der Leitung von Petra Brannasch unterhalten. Der Applaus

zeigte, dass diese Einlage der Zuschauern gefallen hat – ebenso wie der erste Heimsieg der Saison von SCALA 1 mit 3:1 Sätzen gegen den in der Tabelle höher platzierten Gegner aus der Nähe von Berlin.



Tauschen, kaufen, verkaufen

chen. Stand-Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Der Schnäppchenmarkt des SC Alstertal-Langenhorn hat Tradition. Am Sonntag, 17. Januar 2016, steigt die nächste Auflage. Besucher und Standbetreiber kommen mittlerweile von weit her, um dabei zu sein – SCALA-Mitglieder sind da manchmal in der Unterzahl. In den letzten Jahren herrschte immer reichlich Andrang. Wenig gebrauchte Schlittschuhe, Skianzüge und Snowboards finden bei günstigen Preisen schnell einen Interessenten, aber auch Kinderski und -skischuhe sind echte Renner, denn für den Nachwuchs muss es meist jedes Jahr eine Nummer größer sein. Gut erhaltene Inline Skates sowie Tennis-, Badminton- und Hockeyschläger sind ebenfalls gefragt. Zum Entspannen vom Kaufrausch gibt es Kaffee und Kuchen – wer tauschen, kaufen, verkaufen oder auch nur stöbern möchte, sollte sich auf den Weg in die Vereins-Sporthalle an der Lüttkoppel ma-

Termin	Sonntag, 17. Januar 2016 · 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort	SCALA-Sporthalle · Lüttkoppel 1
Kosten	Standgebühr 5 Euro/Meter
Info + Anmelduna	SCALA-Geschäftsstelle · Telefon 3006299-0

GUT ZU WISSEN: Gegen eine angemessene Spende vergeben wir an Interessierte die übers Jahr liegengebliebenen und teilweise sehr hochwertigen Sportsachen aus den "Fundgruben" unserer vereinseigenen Sportanlagen.



SKIGYMNASTIK

Zeit	8 Termine · donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr · 14. Januar – 3. März 2016
Ort	Sporthalle Schlehdornweg, Alstertal Gymnasium
Leitung	Torben Mackenroth

Kosten Vereinsmitglieder € 25,00 · Nichtmitglieder € 45,00



SCALA-Ballettgruppen führen Dornröschen auf

DORNRÖSCHEN – unter diesem Titel – nach der Musik von Tchaikovsky – stehen unsere Ballettaufführungen 2016 unter Beteiligung aller Ballettgruppen von SCALA.

Die Handlung wird mit der Feier zur Geburt Dornröschens eingeleitet. Dieses Fest wird zum Ende überschattet von dem Zauberspruch der bösen Fee Karabosse, den die lila Fee abmildern kann in einen 100-jährigen Schlaf. Dieser Zauber wird erst am 21. Geburtstag von Dornröschen seine Wirkung entfalten. Dornröschen durchlebt eine unbeschwerte Kindheit im Schloss. Am 21. Geburtstag Dornröschens tritt der Zauber tatsächlich in Kraft. Alle Bewohner des Schlosses fallen in einen 100-jährigen Schlaf. Erst ein Prinz kann diesen Zauber lösen und Dornröschen und das ganze Land wieder zum Leben erwecken ...

Schon mal vormerken

Sonntag, 28. Februar 2016 15.30 – 17.30 Uhr Aula der Stadtteilschule Niendorf, Zugang zur Aula von der Paul-Sorge-Straße

Es ist eine **zweite Aufführung** geplant, diese konnte aber bisher noch nicht festgelegt werden. Nähere Informationen im SPORTSPIEGEL, Heft 1/2016, das Mitte März erscheinen wird.

WICHTIG: Bitte keine Anfragen an die jeweiligen Schulbüros, sondern nur an die SCALA-Geschäftsstelle, Telefon 300 62 99-0. Reservierungen sind nicht möglich, rechtzeitiges Kommen sichert gute Plätze.

















Was für ein tolles Jubiläum das 25. SCALA-Kinderfest auf dem Langenhorner Markt

Auf der Marktfläche Langenhorn präsentierte der SC Alstertal-Langenhorn in diesem Jahr zum 25. Mal das beliebte Kinderfest. Das SCALA-Kinderfest war in der Vergangenheit immer Bestandteil des Oktoberfestes im Einkaufszentrum, obwohl der SC Alstertal-Langenhorn unter Leitung der beiden stellvertretenden Vorsitzenden Gisela Kortmann und Fred Menkhoff für Durchführung und Organisation allein verantwortlich zeichnete.

Das Wetterglück hat bereits Tradition: Der Dauerregen aus den Tagen zuvor stoppte pünktlich zu Beginn des Festes. So konnten sich die Aktiven aus unserem Verein an ihren Stationen und Ständen über so viele Besucher wie noch nie und die Showgruppen über lautstarken Beifall freuen. Die Gesamtleitung für diese gelungene Veranstaltung lag wie immer in den bewährten Händen unserer stellv. Vorsitzenden Gisela Kortmann, das Showprogramm stellte die Abteilungsleiterin Turnen und Freizeit, Susann Schönemann zusammen. "Auf diesem Kinderfest ist immer richtig was los und meine Kinder können sogar selbst mitmachen, das finden wir großartig," so eine Mutter von zwei kleinen Töchtern im Alter von sechs und acht Jahren.

Geboten wurden tolle Vorführungen von Kinder- und Jugendgruppen aus verschiedenen Sparten und Abteilungen des SC Alstertal-Langehorn sowie vom Gymnasium Heidberg. Die Gruppen zeigten Vorführungen aus den Bereichen Kinderturnen, Kindertanz von Musical Dance bis Standard sowie Taekwondo – zum Abschluss boten die Auftritte der RopeskippingShowgruppe und der Einradgruppe weitere Höhepunkte.

Attraktive Mitmachaktionen sorgten für jede Menge Bewegung auf der Marktfläche: Zum Beispiel Agua-Zorbing, Torwandschießen, Bungee-Trampolin, eine Hüpfburg oder eine Sport-Rallye mit Stationen zum Probieren von verschiedenen, im Verein SCALA vertretenen Sportarten. Die Kinder erhielten gegen Vorlage ihrer abgestempelten Laufkarte aus der Sport-Rallye eine Medaille und für die Übergabe stand sogar ein Treppchen bereit. Die Kinder strahlten und waren sichtlich stolz - ihre Eltern mindestens genauso. "Das war die erste Medaille überhaupt für unseren Sohn, er nimmt sie den ganzen Nachmittag überhaupt nicht mehr ab," berichtete ein Vater über seinen sportlichen 11-jährigen Sohn, der sich am SCALA-Info-Stand gleich für eine Mitgliedschaft in der Fußballsparte entschied.

Organisatorin Gisela Kortmann war am Ende des Kinderfestes zwar etwas erschöpft, aber auch sehr zufrieden mit Ablauf und Resonanz: "Die gute Zusammenarbeit der verschiedenen Sparten und Abteilungen und der Sport-KiTa machte es möglich, dass sich SCALA in seiner ganzen Vielfalt einem großen Publikum präsentieren konnte. Die Rückmeldungen der Besucher waren entsprechend positiv."

Text: abra Fotos: abra, Kuchenbecker



Wir suchen Sie als **ÜBUNGSLEITER/-IN**

Möchten Sie gern zu einem Team von Trainern und Übungsleitern gehören, das den Mitgliedern des SC Alstertal-Langenhorn die ganze Vielfalt des Sports anbietet? Vielleicht beim Fußball oder beim Volleyball, vielleicht beim Fitnesstraining oder bei der Leichtathletik? Dann 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 3006299-0 · www.scala-sportclub.de · info@scala-sportclub.de





Oben links und rechts: Erst auf den zweiten Blick zu durchschauen: Das Baugerüst auf der Clubheim-Seite









Links von oben nach unten: Der neue Dachlüfter wird von einem Kranwagen aufs Dach gehoben und montiert

Rechts: Die Dachdecker bringen Dämmung und Dachpappe auf



Hallensanierung abgeschlossen

Friedliche Abrüstung

An der vereinseigenen Sporthalle Lüttkoppel fanden in der Zeit von Ende September bis Anfang Dezember Sanierungsarbeiten am Dach und an der Fassadenwand auf der Clubheimseite statt. Das freundliche Wetter hatte anfangs für schnelle Fortschritte bei den Arbeiten gesorgt. Nun ist die Halle abgerüstet und mit neuer Dämmung und einigen neuen Fenstern ausgestattet. Dadurch rechnen wir zusätzlich zu den bereits nach der ersten Sanierungsphase im vergangenen Jahr verbuchten Einsparungen bei den Heizkosten mit weiteren Einsparungen im kommenden Winter.

Text und Fotos: abra





FITNESS

Ganzheitliches Körpertraining nach Musik. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Di	11.15 – 12.15	Lüttkoppel 1	
FITN	FITNESS FÜR JEDERMANN		
Мо	09.30 – 10.30	Lüttkoppel 1	
Мо	19.30 – 20.45	Schluchtweg 1, kleine Halle	
Мо	19.30 – 21.00	Neubergerweg 10, kleine Halle	
Mi	18.45 – 19.45	Eberhofweg 63	
Mi	19.30 – 20.30	Tangstedter Landstr. 300,	
		Bewegungshalle	
Mi	20.15 – 21.45	Struckholt 27	
Do	20.00 – 21.30	Lüttkoppel 1	
Do	11.15 – 12.15	Lüttkoppel 1	
GYMNASTIK + BALLSPIELE			
Di	20.15 – 21.45	Eschenweg 1 (+ Volleyball)	
Fr	20.00 – 21.45	Neubergerweg 10, große Halle	
		Volleyball	

ZUMBA*

Dieses Fitness-Programm verbindet lateinamerikanische Tänze mit Aerobic.

Do 19.30 – 21.00 Neubergerweg 10, kleine Halle

POWER-FITNESS

Dieses Training richtet sich an Fortgeschrittene. Die Inhalte entsprechen den Fitness-Gruppen, sind aber anspruchsvoller.

POWER FIT

Мо	19.00 – 20.30	Ballerstaedtweg 1
Di	19.00 – 20.30	Schluchtweg 1
Di	20.15 – 21.15	Schlehdornweg 10, Saal 2
Mi	19.00 – 20.00	Eschenweg 1
NEU: C	rossTraining*	
NEU: C	rossTraining* 19.30 – 20.30	Schlehdornweg,
		Schlehdornweg, Alstertal Gymnasium

TÄNZERISCHE GYMNASTIK

Wenn Musik und Bewegung verschmelzen, hat auch die Seele etwas davon. Tanzen ist Training mit besonders viel Gefühl.

ORIENTALISCHER TANZ*

Di	18.15 – 19.45	Eberhofweg 63
SENI	OREN GYMNAS	TIK + TANZ
Mi	16.30 – 18.00	Schluchtweg 1, Gymnastikhalle
JAZZ	GYMNASTIK (A	B 30 JAHREN)*
Mi	19.45 – 21.30	Eberhofweg 63
Mi	19.00 – 20.00	Struckholt 27
Mi	19.45 – 21.30	Eberhofweg 63

SHOW-GRUPPEN

KAYAL (JAZZDANCE)*

Мо	20.30 – 22.00	Schlehdornweg 10, Saal 2	
Mi	20.00 – 21.45	Struckholt 27	
INK	OGNITO (JAZZD	ANCE)*	
Do	20.00 – 22.00	Schlehdornweg 10	

FIT AB 50

Dieses Training richtet sich an jung gebliebene Ältere ohne akute gesundheitliche Probleme. Die Bewegungen sind etwas sanfter und gelenkschonender als in anderen Fitness-Gruppen.

GYMNASTIK FÜR JEDERMANN

Мо	09.00 – 10.15	Wördenmoorweg 22 Ansgar-Kirche, Gemeindesaal
Мо	10.30 – 11.45	Wördenmoorweg 22 Ansgar-Kirche, Gemeindesaal
Мо	19.00 – 20.00	Grellkamp 40, Gymnastikhalle
Di	19.00 – 20.00	Grellkamp 40, Gymnastikhalle
Di	19.30 - 20.30	Lüttkoppel 1, KiTa-Bewegungsraum
Mi	20.00 – 21.15	Eschenweg 1
Do	10.15 – 11.15	Lüttkoppel 1
Do	18.30 – 19.30	Schlehdornweg, Alstertal Gymnasium

GESUNDHEITSSPORT

Spezielle Angebote zur Gesundheitsförderung. Die Übungen bieten Vorbeugung und Ausgleich durch gezielte Kräftigung und Dehnung.

GUTES FÜR DEN RÜCKEN

	23 I ON DEN NO	SILEIT
Мо	10.30 – 11.30	Lüttkoppel 1
Мо	18.15 – 19.15	Schluchtweg 1, kleine Halle
Di	11.00 – 12.00	Hummelsbütteler Kirchenweg 3
		St. Lukas, Gemeindesaal
Di	12.00 – 13.00	Hummelsbütteler Kirchenweg 3
		St. Lukas, Gemeindesaal
Di	19.20 – 20.30	Foorthkamp 36
Di	20.30 – 21.40	Foorthkamp 36
BECK	ENBODENGYM	NASTIK
Do	17.00 – 18.15	Neubergerweg 10, kleine Halle
Do	18.15 – 19.30	Neubergerweg 10, kleine Halle
YOG	4*	
Мо	19.00 – 20.15	Lüttkoppel 1, KiTa-Bewegungsraum
Мо	20.15 – 21.30	Lüttkoppel 1, KiTa-Bewegungsraum
Mi	19.30 – 21.00	Neubergerweg 10, kleine Halle
Mi	20.30 – 21.45	Schluchtweg 1, kleine Halle
PILA	ΓES*	
Mi	19.00 – 20.00	Schluchtweg 1



to Fotolia gama

OUTDOOR

NORDIC WALKING

Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining an der frischen Luft. *Bitte eigene Stöcke mitbringen.*

Do 10.00 – 11.30 Sportplatz Beckermannweg 23

WANDERN

jeweils 1 Termin im Monat, bitte in der Gst. erfragen

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

SC Alstertal-Langenhorn e.V. • Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg Telefon 040 300 62 99-0 • www.scala-sportclub.de

KURSANGEBOTE

Informieren Sie sich über unsere Schnupper-Angebote zu verschie denen Themen in der Geschäftsstelle

WICHTIG

In unseren vereinseigenen Hallen Lüttkoppel und Schlehdornweg sowie in den Gemeindesälen findet der Sport auch in den Hamburge Ferien statt. Die Schulturnhallen sind dann leider geschlossen.

* Sonderbeitrag: Bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Sport und Spass für Kinder & Jugendliche

PAMPERSTURNEN (AB 5 MONATEN)*

Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Lüttkoppel 1
		KiTa Sportraum

ELTERN-KIND-TURNEN

Sobald Ihr Kind laufen kann, können Sie am Eltern-Kind-Turnen teilnehmen. Eltern und Kinder bewegen sich gemeinsam beim Spielen, Singen und Turnen.

Montag	16.00 -16.45 Uhr	Ballerstaedtweg 1
Montag	16.00 –17.00 Uhr	Ohkampring 13
Montag	16.00 –17.00 Uhr	Schluchtweg 1
Dienstag	10.15 –11.15 Uhr	Lüttkoppel 1
Dienstag	16.00 –17.00 Uhr	Eberhofweg 63
Mittwoch	15.30 –16.30 Uhr	Eschenweg 1
Mittwoch	16.15 –17.15 Uhr	Eberhofweg 63
Donnerstag	15.00 –16.30 Uhr	Eberhofweg 63
Donnerstag	15.30 –16.30 Uhr	Krohnstieg 107
Donnerstag	16.00 –17.00 Uhr	Schluchtweg 1
Freitag	16.30 –17.30 Uhr	Neubergerweg 10
Samstag	09.30 –10.30 Uhr	Lüttkoppel 1

KINDERTURNEN

Im Alter von 3 Jahren sind die Kinder soweit, dass sie ohne Eltern turnen können. Im Kinderturnen wird gesungen, gespielt und an vielen verschiedenen Geräteaufbauten geturnt.

3 – 5 J.	Montag	15.00 –16.00 Uhr	Ohkampring 13
3 – 5 J.	Montag	16.45 –17.45 Uhr	Ballerstaedtweg 1
3 – 5 J.	Montag	17.00 –18.00 Uhr	Schlehdornweg,
			Alstertal Gymnasium
3 – 5 J.	Montag	17.00 –18.00 Uhr	Schluchtweg 1
ab 6 J.	Montag	17.00 –18.00 Uhr	Ohkampring 13
ab 6 J.	Montag	17.45 –18.45 Uhr	Ballerstaedtweg 1
ab 6 J.	Montag	18.00 –19.00 Uhr	Schlehdornweg,
			Alstertal Gymnasium
3 – 5 J.	Dienstag	15.15 –16.15 Uhr	Neubergerweg 10
3 – 5 J.	Dienstag	15.00 –16.00 Uhr	Eberhofweg 63
ab 6 J.	Dienstag	17.00 –18.00 Uhr	Eberhofweg 63
3 – 5 J.	Mittwoch	15.15 –16.15 Uhr	Eberhofweg 63
3 – 6 J.	Mittwoch	16.30 –17.30 Uhr	Eschenweg 1
ab 6 J.	Mittwoch	17.30 –18.30 Uhr	Eschenweg 1
ab 4 J.	Donnerstag	16.30 –18.00 Uhr	Eberhofweg 63
3 – 5 J.	Donnerstag	16.00 –17.00 Uhr	Sengelmannstr. 50
4 – 6 J.	Donnerstag	16.30 –17.30 Uhr	Krohnstieg 107
ab 6 J.	Donnerstag	17.00 –18.15 Uhr	Sengelmannstr. 50
3 – 5 J.	Freitag	15.30 –16.30 Uhr	Neubergerweg 10
3 – 5 J.	Freitag	16.30 –17.30 Uhr	Schluchtweg 1
ab 6 J.	Freitag	17.30 –18.30 Uhr	Neubergerweg 10

GERÄTETURNEN

Fortgeschrittene				
6 – 8 J.	Freitag	17.30 –18.30 Uhr	Schluchtweg 1	
ab 9 J.	Freitag	18.30 –19.30 Uhr	Schluchtweg 1	

PARKOUR

ab 12 J. Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr Eberhofweg 63

ĺ	Anfänger Samstag	10.45 – 11.45 Uhr	Lüttkoppel 1
	Fortgesch. Samstag	11.45 – 12.45 Uhr	Lüttkoppel 1

SPIELEN - RUND UM DEN BALL (GROSSE UND KLEINE SPORTSPIELE)

5 – 7 J.	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Neubergerweg 10, kleine Halle
8 – 12 J.	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Neubergerweg 10, kleine Halle
bis 10 J.	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Krohnstieg 107

KINDERTANZ*

Im kreativen Kindertanz werden klassische Elemente aus dem Ballett verbunden mit Rhythmusschulung und Kindertänzen.

3 – 5 J.	Montag	15.30 – 16.30 Uhr	Neubergerweg 10, kleine Halle
ab 6 J.	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	Neubergerweg 10, kleine Halle
3 – 4 J.	Dienstag	15.00 – 15.45 Uhr	Schlehdornweg 10
4 – 5 J.	Dienstag	15.45 – 16.30 Uhr	Schlehdornweg 10
ab 6 J.	Dienstag	16.30 – 17.15 Uhr	Schlehdornweg 10
3 – 4 J.	Dienstag	16.15 – 17.00 Uhr	Lüttkoppel 1, KiTa UG
6 – 7 J.	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Lüttkoppel 1, KiTa UG
3 – 5 J.	Mittwoch	16.00 – 16.45 Uhr	Foorthkamp 42
6 – 9 J.	Mittwoch	16.45 – 17.30 Uhr	Foorthkamp 42
3 – 4 J.	Donnerstag	16.15 – 17.00 Uhr	Lüttkoppel 1, KiTa UG
5 – 6 J.	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Lüttkoppel 1, KiTa UG

BALLETT*

Die Kinder lernen Schritte und Bodenteile aus dem klassischen Ballett. In diesen Gruppen ist eine Voranmeldung notwendig. Bitte rufen Sie in der Geschäftsstelle an und informieren Sie sich.

klassisch

8 – 9 J.	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	Schlehdornweg 10
6 – 7 J.	Montag	16.00 –17.00 Uhr	Schlehdornweg 10
9 – 10 J.	Mittwoch	15.00 –16.00 Uhr	Schlehdornweg 10
11 – 14 J.	Mittwoch	16.00 –17.00 Uhr	Schlehdornweg 10
15 – 20 J.	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Schlehdornweg 10
6 – 9 J.	Donnerstag	16.30 –17.30 Uhr	Foorthkamp 42

Anfänger

5 – 6 J. Dienstag 17.15 – 18.00 Uhr Schlehdornweg 10

Fortgeschrittene

ab 10 J. Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr Foorthkamp 42 **Spitze** 11 – 17 J. Mittwoch 18.00 – 18.30 Uhr Schlehdornweg 10

TANZEN (KINDER UND JUGENDLICHE)

Hip Hop

	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Lüttkoppel 1, KiTa UG	
Alle Stilrichtungen wie z.B. Jazzdance, Hip Hop, Musical Dance				
ab 8 J.	Montag	18.30-19.30 Uhr	Neubergerweg 10.	

kleine Halle

l	Musicai	Dance			
	ab 6 J.	Mittwoch	17.00-18.00 Uhr	Schluchtweg 1	
	ab 8 J.	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	Schluchtweg 1	



Sport und Spass für Kinder & Jugendliche

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

In der Rhythmischen Sportgymnastik werden Übungen mit Kleingeräten (Keulen, Band, Reifen und Seil) nach Musik geturnt.

Anfänger

	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Schluchtweg 1, kl. Halle
Fortg	eschrittene		
	Samstag	10.30 – 13.00 Uhr	Lüttkoppel 1

SEILSPRINGEN UND EINRAD

Ob Seilspringen oder Einradfahren – diese besonderen Bewegungsformen können Kinder in diesen Gruppen erlernen.

Einrad für Anfänger und Fortgeschrittene

8 – 10 J.	Mittwoch	17.15 – 18.45 Uhr	Eberhofweg 63		
Einrad für Fortgeschrittene					
ab 5 J.	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Ohkampring 13		
Seilspringen					
ab 6 J.	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Schluchtweg 1, kl. Halle		
ab 9 J.	Freitag	19.30 – 20.15 Uhr	Schluchtweg 1		

PSYCHOMOTORIK*

Die Kinder erleben in diesen Stunden den Zusammenhang von Körper, und Seele. In Bewegungslandschaften können sie eigene Grenzen erfahren und lernen, mit Regeln umzugehen.

6 –8 J.	Dienstag	16.15 – 17.45 Uhr	Neubergerweg 10
8 – 10 J.	Dienstag	17.45 – 19.15 Uhr	Neubergerweg 10

AKROBATIK*

In diesen Gruppen werden turnerische Elemente, Musik und Akrobatik miteinander verbunden. So entstehen kleine Choreografien, die gerne auch aufgeführt werden.

ab 5 J.	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	Neubergerweg 10, kleine Halle
ab 6 J.	Mittwoch	17.15 – 18.15 Uhr	Struckholt 27
ab 10 J.	Mittwoch	18.15 – 19.30 Uhr	Struckholt 27

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

SC Alstertal-Langenhorn e.V. Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg

Telefon 040 300 62 99-0 www.scala-sportclub.de

KURSANGEBOTE

Informieren Sie sich über unsere Schnupper-Angebote zu verschiedenen Themen in der Geschäftsstelle

WICHTIG

In unseren vereinseigenen Hallen Lüttkoppel und Schlehdornweg sowie in den Gemeindesälen findet der Sport auch in den Hamburger Ferien statt. Die Schulturnhallen sind dann leider geschlossen

* Sonderbeitrag: Bitte in der Geschäftsstelle erfragen.





BUDO | JUDO

Skandal: Hamburger Mannschaftsmeister wegen verspäteter Meldung durch Verband nicht startberechtigt bei den Norddeutschen Meisterschaften

Am 1. November fand die Hamburger Mannschaftsmeisterschaft U18 statt. In einem spannenden Finalkampf konnte sich die Kampfgemeinschaft aus jeweils fünf Kämpfern von TuRa Harksheide und vom SC Alstertal-Langenhorn gegen den TH Eilbek durchsetzen. Nach der ausgeglichenen ersten Runde musste ein Entscheidungskampf die Begegnung entscheiden und so gewann die KG Harksheide/SCALA am Ende mit 4:3. Besonders positiv: Weil alle Kämpfer noch unter 16 Jahre alt sind, könnte dieses schon heute erfolgreiche Team noch zwei weitere Jahre in der gleichen Altersklasse starten.



Die siegreiche Kampfgemeinschaft Harksheide/SCALA beim Angrüßen im Bild rechts

Über diesen Titel eigentlich für die Norddeutschen Meisterschaften qualifiziert, durfte die Kampfgemeinschaft trotzdem nicht in Oldenburg starten, weil die Meldung durch den Hamburger Judo-Verband nicht fristgerecht eingereicht wurde. Wegen der schier unfassbaren Bürokratie im Deutschen Judobund war eine Nachmeldung nicht möglich – wahrlich keine Entscheidung im Sinne der Sportler.

Am 15. November konnte sich Losseni Kone bei den Hamburger Jugend-Einzelmeisterschaften in der Klasse U15, + 66 kg, durchsetzen und den Titel sichern. Und er durfte tatsächlich auch bei den Norddeutschen Meisterschaften am 29. November in Bremen starten. Er kämpfte außerordentlich erfolgreich, siegte in jedem Kampf vorzeitig durch Ippon und wurde souverän Norddeutscher Meister. Herzlichen Glückwunsch zu dieser großartigen Leistung!

BUDO | JU-JUTSU

Combat Ceilidh-Lehrgang in Schottland



nde September war es endlich soweit – nachdem wir im letzten Jahr vom Scottish Goshin Ju-Jitsu Club eingeladen worden waren, startete am 26. September unser Flugzeug Richtung Edinburgh in Schottland. Schön war, dass auch Sportler anderer Vereine der Einladung gefolgt sind – so waren Jens Keckstein, Christopher Kümmerling und Flemming Bäthge mit von der Partie.

Der Flug verlief planmäßig und wir landeten am späten Nachmittag in der malerischen Hauptstadt von Schottland. Für einige von uns ging es von dort aus direkt ins Hotel im nahen gelegenen Ort Dunfermline, andere unternahmen einen ersten Ausflug in die sehenswerte Altstadt von Edinburgh.

Nachts wurden wir dann je nach Zimmerlage entweder von harmonischen Basstönen aus dem hausinternen Pub oder von summenden Generatoren in den Schlaf gewiegt. Aber was einen nicht umbringt, macht ja bekanntlich nur härter. Trotz dieser nächtlichen Herausforderungen trafen wir uns am nächsten Morgen gut gelaunt zu unserem ersten schottischen Frühstück. Anschließend holten uns unsere Gastge-

ber ab und fuhren mit uns zum Sportzentrum "Duloch Leisure Centre", um 11.00 Uhr startete die erste Lehrgangseinheit.

Auf drei Mattenfeldern verteilt trainierten in den nächsten fünf Stunden Sportlerinnen und Sportler aus Schottland, Wales, Irland – und natürlich aus Hamburg. Sechs Trainer, darunter Olaf Bertram und Christopher Kümmerling, sorgten für ein anspruchsvolles und spannendes Programm.

Die vier anderen Lehrgangsleiter waren:

Kevin Slaney 5. Dan Shotokan Karate (Schottland)

Barry Davies 4. Dan Ju-Jitsu (Wales) John R. Smith 3. Dan Ju-Jitsu (Schottland) Brian Whelan 10. Scroll Wing Chun Kung Fu (Irland)

Durch die unterschiedlichen Kampfsportarten, welche hier vertreten waren, verging die Zeit wie im Fluge. In den Pausen wurden wir bestens mit hausgebackenem schottischen Kuchen verpflegt. Am zweiten Abend trafen wir uns zu einem gemeinsamen indischen Essen oder machten wieder Edinburgh unsicher.

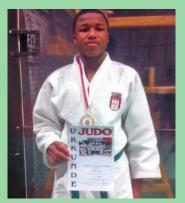
Tja, und schon war es Sonntag und wir saßen wieder im Flugzeug Richtung Hamburg. Das war schade, denn es hätte noch viel in der Umgebung zum Anschauen gegeben. Aber es gibt bestimmt ein nächstes

Noch eine kleine Erläuterung. Das Wort Ceilidh kommt aus dem Gälischen und steht u.a. für Tanz- oder Musikveranstaltungen mit verschiedenen Folk-Musikstilen – und so passt diese Bezeichnung wunderbar auf den hier beschriebenen Lehrgang mit seinem vollen Programm aus verschiedenen Kampfkünsten.

Zum Abschluss möchte ich mich an dieser Stelle im Namen aller Teilnehmer bei unseren schottischen Gastgebern für ihre Gastfreundschaft bedanken – aber auch bei unserem Sportkameraden Christian Weber, der unsere Reise mit viel Einsatz organisiert hat.

Holger Walther

BNDO | JNDO



Großartig: Losseni Kone wurde in Bremen Norddeutscher Meister seiner Klasse. Eine DM gibt es für diese Altersklasse noch nicht.



BUDO | KARATE

Hamburger Schüler-Meisterschaften: ein Sieg für SCALA

Am 4. Oktober fanden in der Sporthalle Wandsbek die Hamburger Meisterschaften für Kinder und Schüler statt. Von SCALA waren sechs Kinder in den jeweiligen Kata-Wettbewerben (Formenlauf) ihrer Altersklassen am Start.

Keiner, der seine Begegnung verloren hat, müsste sich ärgern, denn alle haben gegen stärkere Gegner verloren. Das ist im besten Falle Trainingsmotivation für die nachfolgenden Wochen. Die Stimmung in unserer Gruppe war jedenfalls große Klasse. Vielen Dank an Mehmet und Filippo für die erstklassige Betreuung.

DIE PLATZIERUNGEN:

- Damien Glaevecke / 1. Platz
- Tizian Straub gegen einen starken Gegner ausgeschieden
- Paul Heydemann / 3. Platz
- Mika Stephan / 3. Platz
- Jesse Pfützner / 2. Platz
- Hannah Lotta Schlüter / 3. Platz

BUDO | KARATE

Hanse Open in Lübeck: ein Sieg für SCALA

Am Samstag gingen einige Karatekas bei den Hanse Open in Lübeck an den Start. Der Wettkampf in Lübeck war gut besucht, es waren fast 600 Kämpfer auf den fünf Kampfmatten aktiv.

Paul Heydemann gewann in der Klasse U14 in der ersten Runde sicher und konnte sich für das Finale qualifizieren, wo er dann leider verlor. Jesse Pfützner holte in der gleichen Klasse den 3. Platz.

Filippo Panetta zeigte in der Leistungsklasse einen sehr starken Auftritt und siegte in allen vier Runden mit jeweils verschiedenen Katas (Formen). Endlich mal wieder ein Sieg für den sympathischen Italiener, der aufgrund seiner geringen Körperlänge kaum zwischen den teilnehmenden SCALA-Kindern auffiel.



LEICHTATHLETIK

Team DM der Senioren

Die M70-Senioren geben nicht auf, daran zu glauben, nach vielen Jahren auf dem 2. Platz auch mal wieder Deutscher Meister zu werden. In der Vorrunde wurde auch ohne die Leistungsträger Axel Wendt und Klaus Gailus ein gutes Ergebnis erzielt, das zum 3. Rang und damit zur Einladung zum Endkampf in Kevelar führte.

Aber wie das so ist bei älteren Männern: Im Laufe der Vorbereitungen meldeten sich Axel und Frank Sonntag verletzt ab. Damit fehlten die zwei 3000-Meter-Läufer und Hartmann Knorr sowie Thomas Bartling mussten für die 3000 Meter trainieren. Leider fand sich auch kein dritter Mann für den Diskuswurf und die 3000 Meter. So fuhren nur acht gut motivierte Athleten nach Kevelar. Es durfte also niemand ausfallen.

Für den 100-Meter-Lauf musste Klaus erst einmal an der Achillessehne getaped werden, um Laufen zu können. Es ging dann auch – aber ein wenig langsamer. Zum Diskuswerfen wurde vorsorglich auch Heinz Keck gemeldet. Ob es bei Wolfgang mit dem neuen Knie klappen würde, war nicht sicher. Aber es klappte mit viel Glück. Wolfgang und Reinhard Dahms warfen im ersten Durchgang sehr gute Weiten. Aber danach ging nichts mehr, weil ein kräftiger Regenschauer niederging. Darunter litten auch die Weitspringer. Der Wettbewerb musste unterbrochen werden. Da es auch kühler geworden war, kamen Klaus und Reinhard auf dem nassen Anlauf nicht wie erhofft zurecht. Inzwischen war auch der 3000-Meter-Lauf gestartet und Langstreckler haben es ja gern ein wenig feuchter. Hartmann und Thomas liefen ein beherztes Rennen und sorgten für eine positive Überraschung. Das anschließende Kugelstoßen kann man guten Gewissens als Schlammschlacht bezeichnen: Es spritzte so schön, wenn die Kugeln aufschlugen.

Vor dem abschließenden 4x100-Meter-Staffellauf gab es endlich einmal einen Aushang mit dem bisherigen Stand des Wettbewerbs. Hier hatte sich ein Fehler zu unseren Ungunsten eingeschlichen. Meinem Protest wurde stattgegeben und siehe da, wir standen auf Platz 1. Die Staffel würde die Entscheidung bringen. Die Pullheimer und die Obere Murg liefen schneller und es begann das Warten auf das Endresultat. Dann stand es fest: Wir waren auf dem 2. Platz gelandet, aber dieses Mal vor der Oberen Murg, unserem Dauergegner.

Damit ist die Geschichte aber noch nicht zu Ende. Es stellte sich heraus, dass die Punkteberechnung für den Staffellauf falsch war und wir nun doch auf dem 3. Platz zurückfielen. Das erfuhren wir aber erst, als wir wieder zu Hause waren. Dieses Ergebnis lässt nur einen Schluss zu: Wir schütteln uns einmal und greifen im nächsten Jahr wieder an. Wolfgang Saß

Jubiläum: 50 Jahre LG Alsternord

Vor einem halben Jahrhundert schlossen sich die Leichtathleten der damaligen Vereine TuS Alstertal und Eintracht Garstedt zur ersten Leichtathletikgemeinschaft (LG) Deutschlands zusammen. Einer der Gründe war wohl die unterschiedliche Leistungsdichte auf der einen und die sehr unterschiedliche Qualität vorhandener Trainingsanlagen auf der anderen Seite. Kein Wunder also, dass die Alstertaler sich nach besseren Trainingsorten sehnten und die gab es eben bei den anderen (Partner-) Vereinen im Norden Hamburgs.

Die neue Leichtathletikgemeinschaft, damals seitens des DLV nur als eingetragener Verein denkbar, wurde zur "LG Alsternord Hamburg e.V." Sie stellte ein absolutes Novum in der deutschen Vereinslandschaft dar. Heute sind unsere Stammvereine: "TuRa Harksheide", "1. SC Norderstedt" sowie "SC Alstertal-Langenhorn".

Die Wiege der sehr erfolgreichen TuS Alstertal-Leichtathleten stand damals auf dem Hermann-Löns-Platz mit einer 340-Meter-Aschenbahn, einer Sprunggrube und ansonsten sehr beschränkten Möglichkeiten zum Training leichtathletischer Disziplinen. Bedingt durch die Trainingsverlagerung in Richtung Norden ergab sich der betrübliche Nebeneffekt, dass es gerade im Kernbereich Langenhorn-Fuhlsbüttel, dem Einzugsbereich des SC Alstertal-Langenhorn, so gut wie kein leichtathletisches Sportangebot mehr für den ambitionierten Nachwuchs gibt. Schon 2009, beim "Mini-Sportfest" im Rahmen der 100-Jahr-Feier des SC Alstertal-Langenhorn v. 1909 auf dem Hermann-Löns-Platz, wurden wir mehrfach von Kita-Eltern und Besuchern darauf angesprochen. Das ist mittlerweile sechs Jahre her.

Gerade im Hinblick auf die selbsternannte "Sportstadt" Hamburg ist es höchst bedauerlich, dass eine der Königsdisziplinen bei Olympischen Spielen hier vor Ort ohne lange Anfahrtswege kaum trainierbar ist – vor allem nicht für Kinder! Wie wäre es mit einer Rückkehr auf den mittlerweile



Jubilare der ersten Stunde: Hans-Joachim Lange und Herbert Buchwald.

grundsanierten Hermann-Löns-Platz mit seinen neuen 110-Meter-Tartanbahnen und angeschlossener Weitsprunganlage? Ein leichtathletisches Grundlagentraining zumindest für Kinder wäre hier ohne weiteres wieder möglich! Man muss weder Befürworter noch Gegner bestimmter Sportarten sein, um ein gewisses Ungleichgewicht bei der Behandlung und Förderung unterschiedlicher Sportbetätigungsmöglichkeiten festzustellen! Vielleicht mal ein kleiner Denkanstoß in Richtung der zuständigen Gremien von Stadt, HSB und Vereinen?

Am 19. September war es dann soweit: In einer kleinen Feierstunde mit geladenen Gästen wurde der Gründung der LG Alsternord vor 50 Jahren gedacht. Die komplette Vorstandsmannschaft hatte am Vorabend und noch am nächsten Morgen den Saal bei TuRa Harksheide mit Bildern, Fotobannern, Pokalen, Medaillen und Blumen liebevoll dekoriert, was bei den Gästen auf große Begeisterung stieß und Anlass gab für viele angeregte Diskussionen und mitunter auch etwas wehmütigen Erinnerungen!

Die Schaar der ehemaligen und z.T. immer noch aktiven Top-Athleten der LG Alsternord um Antje Gleichfeld, Renate Wurl (Balk), Christel Voß, Hans-Joachim Lange,

Hans-Jürgen Lickfett und Herbert Buchwald, wurde um einiges bereichert durch die Gruppe der Ehrengäste von HSB und HLV, der Stadt Norderstedt, die Vorstandsmitglieder der Stammvereine sowie Pressevertreter.

Aus Anlass dieses Jubiläums hat der Vorstand die kleine Festschrift "50 Jahre LG Alsternord" verfasst, die einen bunten Bogen der letzten 25 Jahre spannt und in der auch ein "Link" zur Festschrift der ersten 25 Jahre führt. Beide Exemplare stehen zum Download auf unserer Website www.lgalsternord.de zur Verfügung, die aktuelle Ausgabe liegt in der Geschäftsstelle zur Mitnahme bereit.

50 Jahre LG Alsternord heißen aber auch 50 Jahre Vereinswesen, Mitgliedschaft und Beitragszahlung! Dieser Verein konnte und kann nur bestehen durch die ihn tragenden (und teilweise großzügig unterstützenden) Mitglieder, auch durch diejenigen, die noch nie einen Rekord gelaufen, geworfen oder gesprungen haben und denen man noch nie eine Medaille um den Hals gehängt hat!

Liest man regelmäßig den "SPORTSPIEGEL", könnte man leicht den Eindruck gewinnen, dass die LG Alsternord nur aus gut 10 Athleten besteht! Es sind meistens die gleichen, über die man liest und deren Bilder man sieht, aber sie sind zurzeit eben auch unsere Aushängeschilder! Aktuell zählen wir bei der LG Alsternord mehr als 250 Mitglieder. Grund genug an dieser Stelle und aus gegebenem Anlass auch mal ein großes Dankeschön auszusprechen: Für die lange Vereinstreue vieler Mitglieder, die damit verbundene Unterstützung und auch Geduld, wenn mal etwas nicht so klappt! Das gilt im gleichen Maß auch den vielen ehrenamtlichen "Wiederholungstätern" bei unseren jährlich wiederkehrenden Sportveranstaltungen und nicht zuletzt, allen Platzwarten und Hausmeistern auf den von uns genutzten Sportanlagen, die im Stillen und oft kaum bemerkt ihre Arbeit verrichten! - ohne Euch wäre das alles nicht möglich!

LEICHTATHLETIK

OFFENER BRIEF GEGEN DOPING

Paul Busse, Weißbirkenkamp 39, 22391 Hamburg

Herrn Dr. Clemens Prokop Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes 64289 Darmstadt

September 2015

Lieber Clemens Prokop,

In den letzten Wochen bekannt gewordene Dopingfälle und weitere Doping-Verdachtsfälle in der internationalen Leichtathletik haben den Ruf dieser wunderbaren Sportart – Kernsportart Olympischer Spiele – beschädigt. Doping-Betrug muss international und auch in Deutschland mit aller Härte bekämpft werden.

Wir, Leichtathleten, zum größten Teil noch aktiv bei den Senioren, unterstützen ausdrücklich Ihre konsequente Haltung im Kampf gegen Doping im Sport. Insbesondere begrüßen wir, dass Sie sich von Anfang an für ein Anti-Doping-Gesetz eingesetzt haben, welches der Deutsche Olympische Sportbund und Herr Bach weiter verhindern wollen.

Wir bedauern, dass Sie nicht in das Council des Welt-Leichtathletik-Verbandes gewählt wurden. Es ehrt Sie, dass Sie ganz offensichtlich aufgrund Ihrer deutlichen Haltung gegen Doping nicht gewählt worden sind. Wir wünschen Ihnen in Ihren weiteren Bemühungen für eine saubere Leichtathletik viel Erfolg. Unsere schöne Leichtathletik darf nicht im Dopingsumpf versinken.

Udo Bandow, Hamburg · Thomas Bartling, Hamburg · Georg Behringer, Hamburg · Christian Boysen, Hamburg · Dr. Annika Busse, Hamburg · Johannes Busse, London · Reinhard Dahms, Ellerau · Hans Diercks, Hamburg · Rainer Dumschat, Norderstedt · Rainer Gabius, Hamburg · Kurt Higgelke, Hamburg · Dr. Horst Hufnagel, Hamburg · Dr. Klaus Landeck, Hamburg · Heinz Keck, Osnabrück (Mitglied der Freunde der Leichtathletik) · Dr. Hartmann Knorr, Hamburg (Mitglied der Freunde der Leichtathletik) · Hans-Joachim Lange, Hamburg · Dr. Klaus Liedke, Hamburg · Siegmund Lipiak, Duisburg (Mitglied der Freunde der Leichtathletik) · Prof. Dr. Gerd Neumann, Malente · Peter Oetken, Hamburg · Klaus-Dieter Pietsch, Hamburg · Helmut Riege, Hamburg · Eckhard Schilling, Hamburg · Klaus Schmidt, Hamburg · Andreas Schulte-Hemming, Hamburg · Dr. Frank Sonntag (Ehrenvorsitzender des Hamburger Sportärztebundes) · Toni Thoma, Norderstedt · Dr. Franz Timmermann, Hamburg · Dr. Helene Timmermann, Hamburg · Hendrik Vogt, Hamburg (Mitglied der Freunde der Leichtathletik) · Axel Wendt, Hamburg (Mitglied der Freunde der Leichtathletik)

für die Richtigkeit der Namen der Unterzeichner Paul Busse Mitglied der Freunde der Leichtathletik ehem. Vorsitzender des Sportausschusses und Fraktionsvorsitzender in der Hamburger Bürgerschaft

Die Freiluftsaison 2015 für die LG Alsternord aus sportlicher Sicht

Das Jahr 2015 war für unsere Seniorinnen und Senioren, was die Meisterschaftsplatzierungen angeht, eines der erfolgreichsten, wenn nicht sogar das erfolgreichste in der Historie des Vereins überhaupt: Bei den Norddeutschen Senioren-Meisterschaften in Jüterbog (27. – 28.6.) gewinnen die sieben Athleten der LG AN überragende 16 (!) Medaillen (8 x Gold, 6 x Silber, 2 x Bronze). Herausragender Athlet ist Hartmann Knorr, der allein fünf Titel einfahren kann.



Medaillenjäger Hartmann Knorr. Er gewann im letzten Jahr insgesamt 19 Medaillen bei Meisterschaften von den Hamburger Meisterschaften bis zur WM.

Bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften I+II in Zittau (10. – 12.7.) betätigten sich die sechs Teilnehmer der LG AN erneut als Medaillen-Sammler und holten insgesamt zehn Mal Edelmetall (3 x Gold, 4 x Silber, 3 x Bronze). Erfolgreichste Teilnehmer sind Hartmann Knorr mit vier sowie Klaus Gailus und Horst Hufnagel mit jeweils dreimal Edelmetall. Darüber hinaus wurden allein von unseren Athleten sechs neue Hamburger Landesrekorde aufgestellt!

Bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Lyon/Frankreich (4. – 16.8.) wurden von den vier Teilnehmern der LG AN abermals fünf neue Hamburger Landesrekorde gelaufen und ein neuer Staffel-Weltrekord in der Altersklasse M75 über die 4x400-Meter aufgestellt. Dazu gab es acht Medaillen. Spitzenreiter war erneut Hartmann Knorr mit 2x Gold, 1x Silber, 2x Bronze, vor Horst Hufnagel mit 1x Silber, 1x Bronze und Ingeborg Thoma mit 1x Silber.

Wolfgang Saß

TISCHTENNIS



Saison-Zwischenbilanz: Ernüchterung

Die diesjährige Jever-Truppe von SCALA, vor den Wettkämpfen – und vor einigen Jever-Pilsenern ...

ir waren wohl doch ein wenig zu euphorisch, als wir nach den Aufstiegen von einer Damen- und vier Herrenmannschaften nach der letzten Saison mit Zuversicht und Optimismus der neuen Spielzeit entgegensahen. Auch waren wir sicher, dass die 1. Herrenmannschaft nach ihrem Aderlass und dem vereinbarten Neustart in der zweiten Landesliga mit den integrierten jungen Nachwuchsspielern und der Zusammensetzung der Mannschaft mit einem Mix aus erfahrenen alten und hungrigen jungen Spielern ihren Weg finden würde. Doch ist nach dem ersten Drittel der Spielzeit bei der 1. Herrenmannschaft und so manch anderen Mannschaften Ernüchterung eingekehrt und der Schwung der sommerlichen Trainingstage ist dem grauen nebligen Herbst gewichen: Die erste, zweite, dritte, fünfte und sechste Herrenmannschaft stehen auf Abstiegsplätzen und nur die vierte steht auf einem guten Mittelplatz, der Höheres erhoffen lässt. Aber wie gewohnt machen mal wieder die Damen mit Furore von sich reden: Die 1. Damenmannschaft liegt nach ihrem Aufstieg in der letzte Saison auch in der höheren Staffel schon wieder ungeschlagen auf einem Aufstiegsplatz und wird zu einem Aushängeschild unserer Abteilung! Herz-

lichen Glückwunsch für das bisher Erreichte und weiter so! Der 1. Herrenmannschaft drücken wir alle Daumen, dass sie Stabilität findet, sich durch Niederlagen nicht klein kriegen lässt und zu mannschaftlicher Geschlossenheit findet. Denn nicht in Erfolgserien, sondern erst in Niederlagen zeigt sich der Charakter einer Mannschaft. Also Kopf hoch und mit neuem Schwung in den Rest der Herbstserie!

Aber Punktspiele und das Schielen auf Tabellenstände sind nicht alles in einer funktionierenden Abteilung eines Sportvereins. Mindestens ebenso wichtig sind Freude am Training, gute Stimmung in und außerhalb der Hallen, ein freundschaftliches Miteinander und die Bereitschaft, sich für den Verein einzusetzen. Und die sportlichen Aktivitäten unabhängig vom Punktspielbetrieb sind für uns ebenso bedeutsam wie Punktspiele. Ein Beispiel dafür war die erneute Teilnahme unserer Abteilung am Jever Tischtennis-Nachtturnier. Hierzu hat Spartenleiter Olaf nachstehenden Bericht geliefert, der verdeutlicht, welcher Spaß mit derartigen Aktivitäten verbunden sein

"Fast schon traditionell – weil zum zweiten Mal – machten sich am 3. Oktober einige Spieler zu den 13. Jever Open in die Stadt des friesischen Bierbrauers auf. Im Vergleich zum letzten Jahr reichte jetzt der Bus der Freiwilligen Feuerwehr Hummelsbüttel – Dank für die Überlassung – nicht aus und es war noch ein zusätzlicher PKW nötig, um alle Teilnehmer unseres Vereins an den Veranstaltungsort zu transportieren. Von einigen vorher kritisch gesehen wurde auf dem Weg noch ein Abstecher nach Hooksiel zum "Abbaden" in der Nordsee eingelegt, was sich im Nachhinein interessanter erwies, als das HSV-Spiel gegen Berlin zu schauen. Erwähnenswert ist hier, dass alle anderen Strandbesucher Daunenjacken und Gummistiefel trugen, ein krasser Gegensatz zu unseren Badehosen. Das besondere am Zweier-Mannschaftsturnier in Jever ist, dass die ganze Nacht durchgespielt wird. Keiner scheidet aus, es werden alle Spiele ausgespielt, bis die Platzierungen feststehen. Hier zeigt sich dann auch, wer die bessere Kondition hat, die ganze Nacht durchzuspielen. Das Turnier selbst ist aber eher ein Spaßturnier und es geht nicht bierernst (mit und ohne Jever-Pilsener) zu.

portlich konnten wir nicht an die Leistungen des vergangenen Jahres (2. Platz) anknüpfen und landeten mit unseren Platzierungen eher unter "ferner liefen". Trotzdem hat es allen viel Spaß gemacht und beim abschließenden Frühstück um 9 Uhr morgens wurde schon über eine Teilnahme im nächsten Jahr gesprochen …"

Allen Mannschaften im unteren Tabellenfeld wünschen wir für den Rest der Herbstserie Kraft und Einsatzwillen im Abstiegskampf, sodass der nächste Bericht im Sportspiegel wieder etwas positiver ausschauen kann. Wir sehen uns auf der Weihnachtsfeier! Uwe Daubenmerkl

VOLLEYBALL

Kreisliga Damen: Und so läuft unser Training

Wir sind jetzt etwa seit sieben Monaten als Team zusammen. Wir trainieren jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag gemeinsam zwei Stunden. Wir sind ungefähr fünfzehn Mädchen, die alle heiß auf Volleyball sind. Ich liebe es, aus dem Alltagsstress einmal rauszukommen und zu trainieren.

Das Training beginnt mit dem Aufwärmen. Entweder wir laufen oder wir spielen ein Spiel, dass ist dann oft Brettball oder Merkball. Da wird der Ball nicht hin und her geworfen, sondern es wird sich angefeuert und gerannt und das mit voller Leidenschaft. Nach dem Spiel sind wir richtig warm und heiß auf das Volleyballtraining. Nach einer kurzen Trinkpause von etwa 30 Sekunden geht es wieder ins Training.

Ich finde, untereinander verstehen wir uns sehr gut und wachsen immer mehr zusammen, indem wir uns besser kennenlernen. Dann spielen wir uns ein, damit ist gemeint, sich zu zweit gegenseitig den Ball zuzuspielen. Im Anschluss machen wir noch ein paar Übungen. Das Wichtigste beim Training sind folgende Dinge: Stimmung, Spaß, Leidenschaft, Motivation, Kampfgeist, die Steigerung und damit der Erfolg. Das Training endet mit einem gemeinsamen Duschen. Thea Trawny

Jugendliga 2: Das erste Punktspiel

Der Tag von unserem ersten Punktspiel fing ganz normal an. Alle waren sehr aufgeregt, denn für viele war es das erste Punktspiel. Wir trafen uns morgens und fuhren dann zusammen zur Hagenbeckstraße, denn unsere Trainerin sagte uns, dass das Spiel verlegt wurde von der Lottestraße in die Hagenbeckstraße.

Als wir ankamen, fanden wir erstmal niemanden vor. Nach einiger Zeit trafen wir auf den RSV. Nach langem Überlegen und ein paar erfolgslosen Telefonaten entschieden wir uns, doch lieber in die Lottestraße zu fahren. Der RSV nahm uns netterweise mit. Als wir in der Halle ankamen, spielten wir direkt gegen den SVHU und gewannen 2:0. Alle freuten sich sehr. Das nächste Spiel pfiffen wir und danach hatten wir ein Spiel frei. Danach Spielten wir gegen Humm. Der erste Satz war ziemlich knapp zum Satzende, jedoch gewann Humm. Am Ende stand es 2:0 für Humm. Wir waren dementsprechend ziemlich enttäuscht doch trotzdem froh, dass wir uns so gut geschlagen hatten.

> Jelena Pezerovic und Aleksandra Ubermanowicz

wU20: Qualifikationsturnier für die HM

Beim Training hatte mich meine Trainerin Pedi gefragt, ob ich Lust hätte, bei der Qualifikationsrunde für die Hamburger Meisterschaften wU20 mitzuspielen. Eigentlich spiele ich in der Kreisliga-Mannschaft, doch die Quali-Runde war eine gute Gelegenheit für mich, mehr Spielpraxis zu sammeln. Und diese Gelegenheit habe ich genutzt und so ging es am Sonntagmorgen, 6. September, in der Sporthalle im Gropiusring 43 in Steilshoop mit der U20-Mannschaft, inklusive mir und Julian Stefanowicz als Trainer los.

Ich war aufgeregt, da ich nur selten mit dieser Mannschaft auf einem Feld gestanden habe. Unser erstes Spiel war gegen



Wiwa, das wir leider verloren haben. Doch davon ließen wir uns nicht groß runterziehen: Mit siegessicherem Kampfgeist traten wir zum zweiten Spiel gegen Rissen an und gewannen souverän mit 2:1 Sätzen!

Auch wenn wir uns an diesem Tag nicht für die Hamburger Meisterschaften qualifizieren konnten, war es ein toller Tag und es hat mir großen Spaß gemacht, mit den anderen Mädchen zusammen zu spielen. Und ich denke, das ist die Hauptsache!

Lina Melissa Olbert

Wir waren in Kanada!







Ein Bad im Pazifik an der Küste von Vancouver Island – bei 9 Grad Wassertemperatur

ndlich ging es auf die Reise, auf die wir so lange hingearbeitet hatten. Wir haben eineinhalb Jahre hart gearbeitet, haben Flohmärkte veranstaltet, Verkäufe gemacht und sind auch einen Sponsorenlauf gelaufen, um die Reisekasse aufzufüllen.

Als alle am Flughafen standen, wurde uns richtig bewusst, dass es jetzt endlich losgeht. Viele von uns reisten das erste Mal aus Europa heraus. Nach dem zehnstündigen Flug von Frankfurt nach Vancouver waren wir alle ziemlich müde, weil der Zeitunterschied neun Stunden beträgt. Die ersten Tage verbrachten wir in Vancouver, wo wir auch Metro Town, ein riesiges Einkaufszentrum besuchten. Danach ging es weiter in Richtung Rocky Mountains. Bald standen wir auf dem Gipfel des Mount Whistler, wo wir auch Bergziegen sahen.

Nach einer Tour durch den südlichen Teil von Kanada, wo wir viel wunderschöne Natur sahen, zum Beispiel Seen, in denen sich die Landschaft spiegelte, Wasserfälle, die aus den Felsen herauskamen und vieles mehr, ging es wieder zurück in Richtung Vancouver. Auf dem Weg dorthin sahen wir Bären und springende Lachse an einem Fluss. In Vancouver angekommen, ging es direkt mit der Fähre weiter nach Vancouver Island, wo wir im Pazifik geschwommen sind und Whale Watching erlebt haben.

Danach ging es wieder mit der Fähre zurück nach Vancouver und dann mit dem Flugzeug weiter nach Norden nach Whitehorse am Yukon River. In Whitehorse waren wir zunächst auf einer Husky-Farm namens "Muk Tuk Adventures", die von Frank Turner und Manuela geleitet wird. Man hat sofort gemerkt, dass die Huskys ganz besondere Hunde sind, denn es waren unter uns auch welche mit Hundephobie, die auf der Farm allerdings verschwand. Nach zwei Tagen auf der Farm ging es in Richtung Alaska. Als wir schließlich in Alaska angekommen waren, gingen wir shoppen in Skagway.

Wir waren auch in Haines und haben wieder viel tolle Natur gesehen.

Nach zwei Tagen in Alaska ging es zurück nach Kanada, wieder auf Franks Farm. Auf dem Weg dorthin wanderten wir durch einen zum Teil ausgetrockneten See auf eine Insel. Die letzten drei Tage verbrachten wir wieder auf der Muk Tuk Farm. Wir feierten eine vorgezogene Halloween-Party, sangen unsere Lieder vor, die wir geschrieben hatten und durften auf Ouads fahren, die von den Huskys gezogen wurden und durften sogar selbst lenken. In Whitehorse haben wir auch gegen eine regionale Auswahlmannschaft Volleyball gespielt. Die letzten Tage gingen viel zu schnell vorbei und der Abschied fiel uns sehr schwer, denn die Reise war wunderschön.

Wir wollen besonders Herrn Menkhoff und unserer Trainerin Pedi und ihrem Mann Peter danken, da die Reise ohne sie gar nicht möglich gewesen wäre. DANKE!

Nina Gorski und Liv Gahleitner



Offenes Mixed-Turnier um den SCALA-Cup 2015

uch dieses Jahr fand zum Ende der Tennis-Freiluftsaison das traditionelle Offene Mixed-Turnier um den SCALA-Cup statt. Die anfangs schlechte Wetterlage ließ das Turnier zur Geduldsprobe für Spieler und Turnierleitung werden. Die erste Runde fand fast komplett in der Halle statt. Gut ausgestattet – alle Spieler hatten ihre Hallenschuhe dabei – konnten alle angesetzten Spiele durchgeführt werden bis ein bunter Regenbogen am Himmel die Sonne ankündigte.

Am Sonntag fanden konnten dann alle Spiele wieder auf den Außenplätzen statt-

finden. Wer zuschaute, konnte insbesondere unter Teilnehmern des Feldes "Alle Jahrgänge" sehr attraktive und spannende Matches von Spielern unserer Damen- und Herrenmannschaft bewundern. Das regelmäßige Mannschaftstraining unter Leitung unseres Trainers Finn Erichsen hinterlässt Spuren.

Gespielt wurde in dieser Altersklasse "Jeder gegen jeden", sodass alle Teilnehmer bis zum Schluss um die Siegerränge kämpften. Am Ende setzte sich Finn Erichsen mit seiner Partnerin Pauline Künzel (TC Glashütte) gegen die einzige komplett auswärtige Paarung Richard Belz (THC Horn Hamm) und Marike Winter-Blum (TC Aspria), die trotz eines bösen Wespenstiches tapfer weiterspielte, durch. Den 3. Platz erspielten sich Lenia Fischereit und Torben Zander. In der Konkurrenz "ab 46 Jahre" gewannen Heike Griep und Jacques Dubucq vor Andrea Hering und Jürgen Kozik. Den 3. Platz errangen Manuela Matthuse und Karsten Timmermann. In der B-Konkurrenz gewannen Gisela und Thomas Straub. Platz zwei belegten Magdalena Hack und Michael Peters , Platz 3 Dagmar Laatz und Vasslius Anevlavis.

Lady's Cup 2015

Am 8. August fand wieder unser Lady's Cup statt. Wie der Name schon sagt, trafen sich hier nur Frauen, um miteinander Tennis zu spielen. Es wurden nur Doppel gespielt und ich kann sagen, dass die Damen wie immer sehr viel Spaß hatten – Wetter und gute Laune waren spitzenmäßig.

Die Methode, einfach nur den Platz auszulosen, wo sich dann die vier Damen treffen, ist einfach genial. Wir spielten drei Runden und ließen den Tag dann bei "Lecker-Essen" und Trinken mit lustigem Klönschnack ausklingen. Auf ein Neues im nächsten Jahr!

Karin Evers · Sigi Kozik



Die Tennissparte sucht neue Mitglieder

Für SCALA-Mitglieder gibt es ein besonderes Angebot Wendet Euch an Karl Drexel, Telefon: 538 61 59 oder E-Mail: info@scala-tennis.de





BINO Damen-Doppel-Turnier 2015

In diesem Jahr fand unser BINO-Tennis-Doppel-Turnier für Damen aus terminlichen Gründen an nur einem Tag statt, am Samstag, dem 15. August. Es wurden wieder ausgeloste fünf Runden mit wechselnden Partnerinnen gespielt, und die Stimmung war ausgesprochen gut. Da drei Damen punktgleich waren, gab es keine eindeutige Siegerin, aber das war auch nicht der Sinn des Turniers. Die Geselligkeit sollte im Vordergrund stehen. Bei der anschließenden Tombola gab es kleine Preise für jede Teilnehmerin und Dank an die Sponsoren Dieter und Bert. Für das leibliche Wohl sorgten wieder Heiko und Jörg mit Grill, Buffet und Getränken, und der Tag klang auf das Angenehmste langsam aus.

Herbert Bittcher



Clubmeisterschaft U18



In diesem Jahr nahmen acht junge Männer an den Clubmeisterschaften der Tennissparte im SC Alstertal-Langenhorn teil. Aufgeteilt in zwei Gruppen à vier Spieler mussten diese zunächst innerhalb ihrer Gruppe jeder gegen jeden spielen. Die Termine für die Spiele wurden von ihnen selbst organisiert. Dies gelang sehr gut. Nachdem diese Spiele absolviert waren, trafen wir uns, um die Endspiele auszutragen. Voller Motivation und mit viel Emotionen wurde fair gekämpft. Jonas Grüneklee siegte im Finale gegen Benjamin Platz in drei Sätzen und wurde Clubmeister der U18. Es hat viel Spaß gebracht, ihnen zuzusehen.

Wolfgang Bauer, Jugendwart Tennis

Weberrunde 2015

Vor 32 Jahren hat Hans Weber diese Doppelrunde gestartet. Frauen ab einem Alter von 50 Jahren spielen in den Sommerferien jeweils mittwochs diese Runde.

Nach Herrn Weber hatte Evi Harmßen mit Begeisterung die Organisation übernommen, bis sie jetzt aus Altersgründen aufgehört hat. Ihr sei noch mal ein großes Dankeschön gesagt. Zum Glück hat sich Herr Jens Peter Kröger von Hamburger Tennisverband bereit erklärt, die Aufgabe künftig zu übernehmen. Auch dafür Danke! Seit 2011 sind tennisbegeisterte Frauen von SCALA dabei. An jedem Spieltag meist sind es vier Doppel-Spiele in einer Gruppe (nach Leistungsstärke gestaffelt in den Gruppen A, B, C, D) – spielen acht Frauen um Sieg oder Niederlage. An jedem Spieltag können andere Frauen spielen, denn manchmal kann eine Teilnehmerin aus zeitlichen Gründen nur an einem Spieltag teilnehmen, während andere Teilnehmerinnen es sich an mehreren oder allen Spieltagen einrichten können.

Angefangen haben wir in der Gruppe D und im letzten Jahr haben wir die Gruppe B erreicht, die wir dieses Jahr gehalten haben. Auch wenn die Pokale nur klein sind – ein bisschen stolz sind wir natürlich schon auf die zwei Pokale, die wir für den jeweiligen Gruppensieg gewonnen haben.



In diesem Jahr haben wir gegen THC Horn Hamm, TC Glashütte, Niendorfer TSV und Eimsbüttler TV gespielt. Es hat wieder viel Spaß gemacht, haben wir doch in den Sommerferien die Tennisanlage belebt mit guten und spannenden Spielen, auch wenn die Gegnerinnen nicht immer zu bezwingen waren. Beim gemeinsamen Essen und Klönschnack ging es immer recht fröhlich zu.

Ich hoffe, dass auch im nächsten Jahr von uns wieder möglichst viele tennisbegeisterte Frauen 50+ an der Weberrunde teilnehmen werden. *Agnes Ahlke*

TURNEN UND FREIZEIT

Olympia in Hamburg: 10. Kinder-Olympiade in der Sporthalle Lüttkoppel



Beim Geschicklichkeitsparcours kam auch der gute alte Medizinball zum Einsatz

SCALA hat auch in diesem Jahr eine Vorausscheidung zur 10. Kinder-Olympiade ausgerichtet. Am 12. September kamen Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren in die Sporthalle Lüttkoppel, um einen Bewegungs- und Geschicklichkeitsparcours in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren.

Die Kinder-Olympiade feierte Jubiläum und ging in die 10. Runde, sie wird in jedem Jahr von den Hamburger TopSportVereinen – einem Zusammenschluss von 26 Großsportvereinen – in über 20 Stadtteilen präsentiert. Das Konzept der Hamburger Kinder-Olympiade wurde 2013 schon zum 2. Mal mit dem Siegel der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG) ausgezeichnet. Begründung: "Die Kinder-Olympiade ist eine vorbildliche Kindersportveranstaltung, die den olympischen Geist fördert. "Die Besten jedes Jahrgangs trafen sich am 20. September in der Leichtathletik-Halle Alsterdorf zum großen Hamburg-Finale.



Fleißige Helfer werden bei solchen Veranstaltungen immer gebraucht

SCALA-SPORT-KITA



Start und Ziel des Laternenumzug war der Parkplatz an der Lüttkoppel



Am Martinstag, dem 11. November, fand der traditionelle Laternenumzug der SCA-LA-Sport-KiTa statt. Bestens ausgerüstet mit selbst gebastelten Laternen trafen sich nach Einbruch der Dunkelheit um 17 Uhr Kinder, Eltern, Verwandte, Freunde und Bekannte auf dem festlich beleuchteten Parkplatz an der Lüttkoppel. Zur Einstimmung wurde gemeinsam das erste Laterne-Lied gesungen: "Licht in der Laterne, ich geh mit dir so gerne …"

Mit über 200 Teilnehmern startete die Gruppe dann trotz Hamburger Schietwetter bestens gelaunt auf die kleine Runde entlang des Flughafen-Parks auf der anderen Seite der Alsterkrugchaussee – die beiden freundlichen Beamte vom Polizeikommissariat 34, Herr Keßner und Herr Wieben, sorgten für sicheres Geleit.

Mehrmals wurden kurze Stopps eingelegt, um in einem großen Kreis gemeinsam Laterne-Lieder zu singen. Zurück auf dem Parkplatz führten jeweils zwei Kinder aus den Elementargruppen zweimal das St-Martin-Singspiel vom heiligen St. Martin auf. Zum stimmungsvollen Abschluss gab es lecker süß gebackene Martinsgänse aus Mürbeteig und Kekse, Würstchen, Kinderpunsch sowie Glühwein für die Erwachsenen – es war ein wirklich sehr gelungener und stimmungsvoller Abend.

TURNEN UND FREIZEIT

Kinderturn-Sonntag





Papa turnt mit – das gibt gute Haltungsnoten: Kinderturn-Sonntag?

In der Sporthalle Lüttkoppel wimmelte es mal wieder: Kinderturn-Sonntag

m Sonntag, 8. November, sah es in der Sporthalle Lüttkoppel zeitweise mal wieder aus wie auf einem Wimmelbild: Der Kinderturn-Sonntag wurde ausgesprochen gut besucht von jungen Eltern mit ihren kleinen Kindern im Alter von unter einem Jahr bis ca. acht Jahren. Die Kinder waren herzlich eingeladen, nach Lust und Laune ihren Bewegungsdrang auszuleben.

Einige Hundert Besucher nahmen dieses Angebot an und die vielen haupt- und ehrenamtlichen Helfer aus der Abteilung Turnen und Freizeit hatten jede Menge zu tun – auch von der Sport-KiTa war eine Mitarbeiterin zur Beratung vor Ort. Am Info-Stand konnten viele Aufnahmeanträge nicht nur für Kinder und auch für andere Abteilungen geschrieben werden – der Aufwand hatte sich also gelohnt.

FITNESS UND GESUNDHEIT

Willkommen, Meri und Rebekka!

Wir begrüßen im SCALA-clubaktiv Meryem Fehlberg und Rebekka Nöthen, die ab Januar unter anderem Steffis Kurse am Montag übernehmen. Meryem (35) ist im Hauptberuf Industriekauffrau und Mutter. Sie hat vielfältige Ausbildungen im Bereich Kurstraining und wird zunächst das Pilates-Training am Montag übernehmen.

Rebekka (21) studiert Physiotherapie und ist begeisterte Indoor-Cycling-Instruktorin. Sie übernimmt die Indoor-Cycling-Stunde am Montag. Auch auf der Gerätefläche hat sie Erfahrung als Trainerin und wird sicher auch dort von Zeit zu Zeit anzutreffen sein. Unser SCALA-clubaktiv-Team wünscht beiden einen guten Einstand! Mal sehen, ob sie es bei uns auch so lange bei uns aushalten wie Steffi ... Jürgen Mems





Rebekka Nöthen (li) und Meryem Fehlberg

Wir sind dabei! 1. "Lange FitnessNacht" in Hamburg

Am Samstag, 13. Februar 2016, findet die erste "Lange Fitness-Nacht" in Hamburg statt. Veranstalter ist die bekannte Life-Style-Zeitschrift "Fit for Fun". In vielen Hamburger Clubs, Studios und Vereinen geht es dann im 30-minütigen Wechsel in Cr Zeit von 18 bis ca. 23 Uhr Schlag auf Schlag: Fetzige, rühige, neue und bewährte Kursinhalte werden sich abwechseln.

Jeder hat an diesem Abend Gelegenheit, durch mehrere Studios zu tingeln oder auch sich in nur einem richtig auszutoben! Der genaue Programmverlauf im SCALAclubaktiv wird demnächst im Studio ausgehängt und im Internet (www.clubaktivonline.de) veröffentlicht. Jürgen Mems

TRAINERWECHSEL IM SCALA-CLUBAKTIV

Tschüss Steffi!

Eigentlich gehörte sie längst zum Inventar unseres Fitness-Studios, aber irgendwann hat alles ein Ende: "Unsere" Steffi Kossin hört wegen Umzug zum Jahresende auf.



Sportspiegel: Steffi, seit wann bist du im SCALA-clubaktiv aktiv?

Steffi: Als Mitglied seit 1996. Nach diversen Fitnessausbildungen habe ich dann seit 2001 durchgehend als Trainerin im SCALAclubaktiv gearbeitet. Teilweise sechs bis sieben Stunden in der Woche, nach meiner Heirat und dem Umzug nach Buchholz dann weniger.

Was hat dich zu dem Entschluss bewogen, jetzt aufzuhören?

Zunächst mal: Es ist mir unheimlich schwer gefallen. Der Club war und ist praktisch wie eine zweite Heimat für mich. Aber auch ich werde nicht jünger, zudem haben wir inzwischen mit Frieda einen lieben Hund, der auch noch betreut werden will. Irgendwann muss man einen solchen Entschluss halt mal treffen.

Was hast du am liebsten unterrichtet?

Eigentlich alles, speziell Indoor-Cycling und Pilates. Aber sehr gern habe ich auch Vertretungen übernommen. Interessant zu beobachten, wie einige Mitglieder dann auf der Stelle kehrt machten, andere wiederum es toll fanden, dass ich da war. Ich habe eben immer etwas polarisiert.

Gibt es etwas, was dir spontan einfällt, wenn du an die Zeit bei uns zurückdenkst? Zunächst einmal die vielen netten Sportlerinnen und Sportler, die ich in dieser langen Zeit kennenlernen durfte. Dann diverse Partys, speziell die Oktoberfeste. Ich werde mich da sicher mal wieder blicken lassen und gern auch am Tresen aushelfen.

Machst du in Heimatnähe weiterhin etwas als Trainerin?

Ja, zu Hause in Buchholz, aber auch nur sehr reduziert.

Ist eine offizielle Verabschiedung im SCA-LA-clubaktiv geplant?

Auf jeden Fall! Am Montag, 21. Dezember, ab 20.15 Uhr, im Clubraum im Sportzentrum Schlehdornweg. Ich freue mich sehr auf alle "alten Weggefährten", sowohl Mitglieder als auch Trainerinnen und Trainer! Und Silvester mache ich gemeinsam mit Livia einen zünftigen Workout zum Jahresende.

Liebe Steffi, alle Trainerkollegen und ich wünschen dir für die Zukunft alles Gute! Und wenn dich doch mal das "Heimweh" plagt: Du bist jederzeit im Club willkommen!

Danke! Ich gucke sicher öfter mal vorbei! Das Interview führte Studioleiter Jürgen Mems

NICHTS GEHT MEHR ...

Krakau im Juli

Die Busreise nach Krakau (mit Zwischenübernachtungen in Görlitz und Bautzen) war nur dreieinhalb Stunden (!) nach Buchungsbeginn ausgebucht. Wir haben schon viel erlebt, aber so etwas noch nicht.

VIELLEICHT GEHT NOCH ...

Budapest im Oktober

Vom 1. – 8. Oktober 2016 fahren wir mit Neubauer-Reisen in die ungarische Hauptstadt Budapest. Auf der Hinreise Zwischenübernachtung in Dresden mit Besuch im legendären Ballhaus Watzke. Dann vier Tage Budapest mit großem Besichtigungs- und Ausflugsprogramm. Auf der Rückfahrt machen wir noch für zwei Tage Station in Prag. Einzelheiten zur Reise sind im SCALA-clubaktiv erhältlich. WICHTIG: Buchungsstart ist Montag, 4. Januar 2016, um 8.30 Uhr!

Reisepreis: 699,00 Euro/Person im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag: 169,00 Euro)

Jürgen Mems

SCALA-CLUBAKTIV ON TOUR:

"Winterzauber im Erzgebirge"

Vom 17. – 21. Februar fahren wir mit einem Luxusbus der Firma Neubauer-Touristik nach Schwarzenberg ins hoffentlich tief verschneite Erzgebirge. Für diese Kurzreise waren bei Redaktionsschluss noch acht Plätze frei. Wir wohnen im 4-Sterne-Hotel Neustädter Hof (Halbpension). Folgende Ausflüge vor Ort sind vorgesehen und im Reisepreis enthalten:

- Mit der Dampfeisenbahn von Cranzahl nach Oberwiesenthal. Mit Kesselgulasch und Glühwein.
- ➤ Vogtlandrundfahrt mit Stadtbummel in Plauen und Besichtigung der Wernesgrüner Brauerei (zzgl. € 8,00)
- ▶ Besuch der Spielzeugmetropole Seiffen und der Stadt Freiberg mit Dombesichtigung (Silbermannorgel!)
- ➤ Auf der Rückfahrt Zwischenstopp in Zwickau mit Horch-Museum

Reisepreis: 299,00 Euro/Person im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag: 40,00 Euro)

Anmeldung und weitere Informationen bei Jürgen Mems im SCALA-clubaktiv oder per Telefon 300 62 99-202.





Links: Leuchtende Kinderaugen beim Gruppenbild der SCALA-Tanzpaare nach dem Turnier – der beste Lohn für Trainer und Eltern. Rechts: Stimmungsvolle Atmosphäre im Tanzsportzentrum an der Ohechaussee

TANZEN

Erstes Newcomer-Pokalturnier für unsere Tanzkinder

Die Aufregung war groß. Zum ersten Mal sollten fünf Paare mit Tanzkindern vom SC-Alstertal-Langenhorn an einem Breitensportturnier teilnehmen. Im Vorfeld wurde fleißig geübt, wurden Tanzkleidung und Schuhe ausgesucht.

Mit großen Augen haben unsere Kinder zuerst beobachten können, wie ein Turnier überhaupt funktioniert. Dann waren sie selbst an der Reihe und die Aufregung stieg. Vier Tänze wurden getanzt: Langsamer Walzer, Cha Cha Cha, Rumba und Jive. Alle haben dieses erste Turnier mit Bravour bestanden und eine Menge Erfahrung gesammelt. Schlachtenbummler, Eltern und Trainer waren begeistert.

Seit nun fast zehn Jahren haben auf Turnieren keine Paare mehr für den SC-Alstertal-Langenhorn getanzt. Wir haben uns deshalb sehr gefreut, dieses erste Turnier des Kindernachwuchses in unserem früheren "Zuhause", im Tanzsportzentrum in der Ohechaussee erleben zu dürfen.

Wir alle zusammen freuen uns schon auf die nächsten Turniere im nächsten Jahr ...

Carola Mißfeld

TAEKWONDO

SCALA-Taekwondo bei der Jubiläumsveranstaltung "50 Jahre Taekwondo in Deutschland"

Seit mittlerweile 50 Jahren wird in Deutschland die koreanische Kampfkunst Taekwondo unterrichtet. Eine der Hochburgen des Taekwondo war und ist Hamburg. Das war der Anlass für die Sportfreunde in Hamburg, zum Jubiläum eine große Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Am 24. Oktober war es dann soweit.

Tagsüber konnten Sportler unterschiedlicher Stilrichtungen bei einem Lehrgang die jeweils anderen "Arten" des Taekwondo kennenlernen und erfahren, dass trotz aller Unterschiede die Taekwondo-Gemeinschaft gemeinsam trainieren kann. Unter anderem gab es Wettkampftraining bei Bundestrainer Georg Streif und Olympia-Medalliengewinnerin Helena Fromm, dem Ehrenpräsidenten der Deutschen Taekwondo Union Heinz Gruber, Traditionelles Taekwondo bei Klaus Petzold und vieles mehr.

Am Abend gab es dann eine fast vierstündige Taekwondo-Gala in der Alsterdorfer Sporthalle unter Beteiligung von Nationalmannschaftsteilnehmern und vielen TWD-Gruppen aus ganz Deutschland. Sie zeigten ein buntes Programm aus traditionellem und modernem Taekwondo. Obwohl nicht so viele SCALA-Sportler tagsüber am Lehrgang teilnehmen konnten, waren viele abends zur Gala gekommen, um die Shows der verschiedenen Stile, Rekordversuche und Bruchtests anzuschauen. Das war nicht nur eine Motivation für das weitere Training, sondern auch eine Retrospektive der eigenen Herkunft und Identität des Taekwondo. Dennis Fanslau



Taekwondo auf dem Kinderfest auf dem Langenhorner Markt

Auf dem SCALA-Kinderfest auf dem Langenhorner Markt konnte sich die Taekwondo-Gruppe der Öffentlichkeit präsentieren und einen kleinen Ausschnitt ihres Können darbieten, geleitet und moderiert von Thorsten Howind (siehe auch Seite 14).

Unterstützt wurden die Kinder und Jugendlichen von einigen erwachsenen Sportlern, sodass eine bunte Mischung aus Graduierungen, Leistungsstand und Altersdurchschnitt die gesamte Bandbreite der SCALA-Taekwondo-Gruppe deutlich

machte. Von einfacher Technikdarbietung in der sogenannten Grundschule über den Formenlauf und Wettkampf bis hin zu den Selbstverteidigungs- und Bruchtesttechniken wurde alles auf unterschiedlichen Niveaus gezeigt. Spektakulär und aufregend wirkten insbesondere die Bruchtests und die Selbstverteidigung. Bei den Wettkampfübungen konnten sich die Zuschauer davon überzeugen, dass Taekwondo nicht nur eine bloße Bewegungskunst sondern auch ein harter Kontaktsport ist.

Dennis Fanslau

Taekwondo im SCALA-clubaktiv

Wussten Sie, dass die Kampfkunst Taekwondo im SCALA-clubaktiv bereits seit März 2003 trainiert wird? Taekwondo ist die Kunst des Fuß- und Faustkampfes heißt es, aber Taekwondo ist noch mehr ... Entdecken Sie die faszinierende Welt des koreanischen Kultursports. Mit Unterstützung der Abteilung Fitness und Gesundheit wird die dynamische koreanische Selbstverteidigung für alle Altersklassen angeboten.

Überall auf der Welt erfreut sich die olympische Sportart und traditionelle Kampfkunst höchster Beliebtheit. Geschätzt mehr als 100 Millionen Taekwondo-Sportler gibt es weltweit.

Dabei wird nicht nur der Umgang mit dem Partner (wie z.B. im Kampf) geübt, sondern insbesondere eine ganzheitliche körperliche und mentale Ausbildung angestrebt, die sowohl das soziale Miteinander als auch die Schulung der Kondition und der Koordination fördert. Besonders bei Heranwachsenden wird die ganzheitliche Schulung in den Vordergrund gestellt.

Ziel ist es, die Konzentration und Aufmerksamkeit der Kinder und Jugendlichen zu erreichen und die motorischen Fähigkeiten zu fördern, sodass ein verantwortungsvoller, achtsamer Umgang untereinander erreicht und dieses Wissen und Können in

den Alltag z.B. für die Schule nutzbar wird. Bei Erwachsenen steht die Förderung und Ausprägung der sportlichen Leistungsfähigkeit und der Gemeinschaftssinn im Vordergrund. Zudem werden die traditionellen Werte des Taekwondo wie Respekt, Disziplin, Integrität, Geduld und Durchhaltevermögen geschult.

Neben den sportlichen Aspekten wird auch Wert auf die Anwendbarkeit z.B. für die Selbstverteidigung, aber auch die Schulung des Körperbewusstseins gelegt. Durch das Lernen der sogenannten Grundschule, der Formenlehre sowie der Anwendung durch festgelegten und freien Kampf und letztlich des Bruchtests wird die körperliche und mentale Stärkung erreicht. Das führt zu einem besseren Selbstbewusstsein und zu mehr Gelassenheit im Alltag.

Bei angemessenem Leistungsstand können von den Teilnehmern Prüfungen abgelegt und es kann an Turnieren und Seminaren teilgenommen werden, um den Prozess der inneren und äußeren Entwicklung voranzutreiben.

Geleitet werden die Gruppen montags und mittwochs von Dennis Fanslau (4. DAN) sowie freitags von Sandro Scopiletti (3. DAN) und Thorsten Howind (1. DAN). Anfänger und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen.



CHOR

Bunt sind schon die Wälder ...

Wir waren mittendrin! Nicht nur musikalisch sondern auch bei einer Wanderung durch die Lauenburgische Seenplatte. Ein Chor-Wochenende in Gudow im Haus der Hamburger Feuerwehr war ein schöner Jahres-Höhepunkt für den SCALA-Chor. Viel Musik, frische Luft, Gelegenheit zum noch besser Kennenlernen und der Genuss eines Bratkartoffel-Büffets im Landgasthof machten das lange Wochenende vom 30. Oktober – 1. November perfekt und bereichernd.

In der St. Lukas-Kirche Fuhlsbüttel haben wir das musikalische Ergebnis unserer diesjährigen Chorarbeit in einem kleinen Konzert am 5. November vorgestellt.

Gelegenheit, den SCALA-Chor zu erleben, bietet sich im Rahmen einer Lesung "Licht leuchtet in der Nacht" am Sonntag, 6. Dezember, 16.00 Uhr, in der Zachäus-Kirche, Käkenflur 22 a. Karl-Heinz Becker liest eigene Texte und der SCALA-Chor singt adventliche Lieder. Eine gute Gelegenheit, zu überlegen, ob das Singen im Chor nicht auch für Sie eine gewinnbringende Sache wäre.

Chorproben: donnerstags von 19.15 bis 21.00 Uhr, Gemeindesaal der St. Lukas-Kirche Fuhlsbüttel, Hummelsbütteler Kirchenweg 3; Einstieg jederzeit möglich. Informationen beim Chorleiter Martin Schönfeldt, Tel. 602 993 39.

Inge Becker

TRAININGSZEITEN

6- bis 14-jährige Kinder

und Jugendliche: mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr und freitags, 16.00 - 17.30 Uhr Erwachsene: mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr und freitags, 17.30 - 18.45 Uhr

NEU Jugendliche und Erwachsene gemeinsam: montags, 17.30 – 18.30 Uhr

Infos: SCALA-clubaktiv, Schlehdornweg 10, Telefon 300 62 99-202, E-Mail clubaktiv@SCALA-Sportclub.de

SCALA clubaktiv • Workshops und Kurse ANGEBOTE FÜR JANUAR/FEBRUAR 2016

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR

KURS-NR. GK1

Sturzprophylaxe

Unter dem Motto "Senkrecht bleiben" trainieren die Teilnehmer Fähigkeiten, die schwere Stürze vermeiden helfen. Das sind vor allem Kraft und Gleichgewicht, aber auch Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl. Es ist immer auch viel Spaß im Spiel! (Präventionskurs, zuschussfähig durch Krankenkassen nach § 20 SGB)

Beginn	Donnerstag, 25.02.2016
Termine	8x donnerstags 15.30–16.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Saal 2
Leitung	Jürgen Mems
Kosten	Vereinsmitglieder € 59,00 Nichtmitglieder € 69,00

WORKSHOP-NR. GW1

Qi Gong - so geht's

Wie steigern wir unsere Vitalität und finden wir zu mehr Ausgeglichenheit? Wir erleben, welche belebende Wirkung das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und passender Vorstellung entfaltet.

Termin	Samstag, 06.02.2016 11.00 – 13.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder € 15,00 Nichtmitglieder € 20,00

WORKSHOP-NR. GW2

Treppensteigen ohne Mühe

Wie kommen wir mühelos die Treppe rauf und runter? Wir erfahren, welche Bewegungsmuster uns Leichtigkeit vermitteln können – und wie wir uns oft unbewusst das Leben schwer machen, wenn wir meinen, wir müssten unser Gewicht emporheben.

Termin	Samstag, 09.01.2016
	11.00 –13.00 Uhr
Ort Sportzentrum Schlehdornweg Kursraum 1	
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder € 15,00 Nichtmitglieder € 20,00

WORKSHOP-NR. GW3

Verspannung lösen – Entspannung spüren

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Stress, psychische Belastungen oder Sorgen können zu einer erhöhten Anspannung einzelner Muskeln oder sogar aller Muskelgruppen im Körper führen. Ziele der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PME) sind ein tiefes Entspannungsgefühl der Muskulatur und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Erlernen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt diese wunderbar alltagstaugliche Entspannungsform. Wir bieten zwei verschiedene Workshop-Termine an.

Termin	1 Termin
	Sonntag, 21.02.2016
	13.00 – 17.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg
	Kursraum 2
Leitung	Annette Friedrich
	Gesundheitsmanagerin und
	Entspannungstrainerin
Kosten	Vereinsmitglieder € 39,00
	Nichtmitglieder € 39,00

KURS-NR. GK2

Kopf frei: Stressmanagement durch Achtsamkeit

Ihre Gedanken kreisen ständig und lassen Sie nicht zur Ruhe kommen? Schalten Sie Ihr Kopfkino aus, wann Sie es wollen! Mithilfe von einfachen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining lernen Sie, den Gedankenkreisel zu unterbrechen, kraftraubende und oft unnötige Überlegungen zu stoppen und so Ihre ganze Konzentration und Energie für die Dinge, die wirklich wichtig sind, zur Verfügung zu haben. Sehr schnell werden Sie spüren, wie entspannend und beruhigend es sich auf den ganzen Körper auswirkt, den Kopf frei zu haben. (Präventionskurs, zuschussfähig durch Krankenkassen nach § 20 SGB)

		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Beginn	Montag, 11.01.2016
	Termin	8x montags, 17.00-18.30
	Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10
		Kursraum 2
	Leitung	Annette Friedrich,
		Gesundheitsmanagerin und
		Entspannungstrainerin
	Kosten	Vereinsmitglieder € 89,00
		Nichtmitglieder € 99,00

FITNESS, TRAINING, WORKOUTS

WORKSHOP-NR. FW1

TRX-Training

Das anspruchsvolle Ganzkörper-Krafttraining für alle Altersklassen. Vom Olympioniken bis zum Reha-Sport einsetzbar, auch die Deutsche Fussball-Nationalmannschaft hat inzwischen die Vorzüge des TRX-Trainings entdeckt.

	Termin	Samstag, 23.01.2016
		14.00-15.30 Uhr
	Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10
		Kursraum 2
	Leitung	Dr. Frank Neuland
Kosten Vereinsmitglieder fr		Vereinsmitglieder frei
		Nichtmitglieder € 10,00
		Michilingheder € 10,00

TANZ UND KÖRPERARBEIT

KURS-NR. TK1

10

Salsa für Fortgeschrittene

Das Salsa-Tanzen geht weiter! Auch wenn der Sommer zu Ende geht, wird im Scala weiter zu Latein-Amerikanischen Rhythmen Salsa getanzt.

Beginn	Montag, 11.01.2016
Termine	10x dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Saal 1
Leitung	Melissa Ortiz-Gomez (Dancing Star RTL 2013)
Kosten	Vereinsmitglieder € 60,00 Nichtmitglieder € 80,00

ANMELDUNG

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

Uberweisen Sie bitte die Kursgebühr unter Angabe der Kursnummer auf folgendes Konto:

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	Geschäftsstelle	
u. Vertrieb	sportspiegel@scala-sportclub.de	
Erscheinungsweise 4 x im Jahr		

Bezugspreis Im Mitgliedsbeitrag enthalten

Redaktionsschluss 10.02.2016 für Sportspiegel 1/2016

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 verwendet – Ihre Spende wird also

Wer spendet, kann Steuern sparen: Bis zu einer Höhe von 20 Prozent des künfte können Spenden als Sonderausgaben von der Steuer abgesetzt werden, sie reduzieren also die Sum-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

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

Herzlichen Dank für Ihre 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 9:00 – 14:00 Uhr Freitag 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 59 36 08 47

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 Clubheim, Telefon 53 16 90 21

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse

DE55 2005 0550 1215 1227 95 **IBAN**

BIC **HASPDEHHXXX**

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse

IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01

BIC **HASPDEHHXXX**

VORSTAND		
Andreas Brannasch Telefon 300 62 99-0		
Fred Menkhoff Telefon 520 62 12		
Gisela Kortmann Telefon 520 55 09		
Inken Asbahr Telefon 57 22 13 35		
Reiner Soll Telefon 538 38 02		
Markus Studer Telefon 0172/4092906		
Arnd Gläser Telefon 5203167		
Helmut Kammradt Telefon 527 80 92		
Heike Bahr Telefon 511 49 28		
Ingrid Hansemann Telefon 531 82 64		
Marko Heins Telefon 59 85 24		
Karl Drexel Telefon 538 61 59		
Olaf Wenkens Telefon 53 28 33 46		
Dawin Kasper Telefon 0163/3599413		

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
Turnen und Freizeit	Susann Schönemann Telefon 300 62 99-103
Volleyball	Petra Kerl Telefon 520 86 07