

Sportspiegel



AM START

Der „Neue“ an der SCALA-Spitze stellt sich vor

EDITORIAL_SEITE 3



SCALA-clubaktiv:
Neues Kursprogramm

AUFSTIEG

Die 1. Hockey-Herren steigen auf

AUS DEN SPARTEN_SEITE 21

AUSBEUTE

Glänzender Auftakt des SCALA-Tanznachwuchses

AUS DEN SPARTEN_SEITE 24

AUSBLICK

... und Bilanz der Fußball-Sparte

AUS DEN SPARTEN_SEITE 30



Liebe Mitglieder,

ich darf mich Euch als neuer Vorstandsvorsitzender unseres SC Alstertal-Langenhorn vorstellen. Seit dem 1. Februar 2019 darf ich nun SCALA führen und leiten. Ich war vor meiner Berufung bei SCALA für einen Großsportverein in Neumünster als Vorstandsvorsitzender aktiv und bringe insgesamt zwölf Jahre Führungserfahrung in verschiedensten Vereinen in Hamburg und Schleswig-Holstein mit. Zu meiner Person: Ich bin Jahrgang 1982 und gebürtiger Hamburger. Seit Juni 2018 lebe ich in Fuhlsbüttel, aufgewachsen bin ich im Osten Hamburgs. Sportlich gestalte ich meine Freizeit mit Fitness, Laufen und Rennrad fahren.

Zum Einstieg möchte ich mich für das Vertrauen durch den Aufsichtsrat bedanken. Einen großen Dank sage ich an meine Vorstandskollegen, Gisela Kortmann und Fred Menkhoff, für Ihre Unterstützung bei meiner Einarbeitung. Auch möchte ich mich bei meinen hauptamtlichen Mitarbeitern für die offene Aufnahme ins Team bedanken. Nicht zu vergessen sind unsere ehrenamtlichen Kräfte, die mich bisher ebenfalls sehr positiv empfangen haben.

SCALA ist ein Verein mit einer tollen Perspektive, für den es sich lohnt, gemeinsam für eine positive Entwicklung zu arbeiten. GEMEINSAM ist das Stichwort! Denn nur wenn wir alle, also Mitglieder, Ehrenamtliche und Hauptamtliche gemeinsam an der Perspektive arbeiten und gestalten, werden wir weiterhin einen großartigen Verein haben. Ich bin zuversichtlich, dass wir das gemeinsam schaffen und gemeinsam angehen werden. Ich freue mich auf die spannende und herausfordernde Aufgabe in unserem SC Alstertal-Langenhorn. Packen wir es gemeinsam an!

*Mit den besten und sportlichsten Grüßen
Euer neuer Vorstandsvorsitzender
Christoph Blöh*

SCALA wünscht allen Mitgliedern

Frohe Ostern 2019

02.06.
SCALA-Kinderfest
in Langenhorn

8.-10.06.
AIRPORT-CUP
Fußball-Turnier

13.04.
Krohnstieg-Center
„Budni-Tag“

26.04.
Mitglieder-
versammlung

INHALT

SPORTSPIEGEL 1/2019

LEICHTATHLETEN IN TOPFORM

Sowohl junge Talente der LG Alsternord als auch die unermüdlichen Senioren brillierten bei Wettkämpfen zu Jahresbeginn Seite 25



Jung, talentiert und erfolgreich:
Annemarie Körner (o.)
beim Stabhochsprung
und Julia Mauss (u.)
beim Hürdenlauf



Erfahren und
erfolgreich:
Reinhard Dahms
(M 80)

WILLKOMMEN BEI SCALA

Der "Neue" stellt sich im
Editorial und – persönlich – auf
der Mitgliederversammlung vor:
Christoph Blöh **Seiten 3 und 7**



WO KUNG-FU ZUHAUSE IST

SCALA-Kung-Fu-Schüler Leo berichtet von seiner
Reise nach China **Seite 18**



ALLER ANFANG MACHT SPASS

Spielerische Nachwuchsförderung mit gelben Bällen
in der Basketball-Sparte **Seite 27**

WAS UNS BEWEGT

03 TITEL INTRO

Editorial

06 DER VORSTAND INFORMIERT

Einladungen

10 SCALA-KURZMELDUNGEN

Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

14 BEWEGENDE REISE

Bericht der clubaktiv-Mitglieder: Fuerteventura

AUS DEN SPARTEN

18 KUNG FU

Kung Fu Reise • Berichte

20 BUDO

Judo Turnier-Berichte

21 TITEL HOCKEY

Aufstieg 1. Herren • Rückblick

22 VOLLEYBALL

Berichte der U13, U14, U16 und der Damen

24 TITEL TANZEN

HM 2019

25 LEICHTATHLETIK

Jugend- und Seniorenwettkämpfe

26 BASKETBALL

W16-Bericht • Nachwuchs

28 TENNIS

Aussichten • Tennisanlage

30 TITEL FUSSBALL

Aussichten • Bericht

33 SPORT-KITA

Turnen mit Krippenkindern

34 CLUBAKTIV

Kursprogramm für Frühling und Sommer 2019

IN JEDER AUSGABE

38 ORGANISATION UND IMPRESSUM

Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen

SPARTEN- VERSAMMLUNGEN 2019

Basketball

Mittwoch, 17.04.2019 um 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls der letzten Spartenversammlung
- TOP 3 Jahresberichte des Spartenvorstandes
- TOP 4 Anträge
Antrag 1 des Spartenvorstandes:
Erhöhung des Sonderbeitrages Basketball zum 01.07.2019 für Erwachsene auf 15,40 EUR und für Kinder/Jugendliche auf 12,10 EUR.
- TOP 5 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 6 Neuwahl des Spartenvorstandes
- TOP 7 Haushaltsplan 2019
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis 18. März 2019 bei Markus Studer (markus.studer@scal-basket.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Markus Studer

Budo

Montag, 08.04.2019 um 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 2 Feststellung der anwesenden, stimmberechtigten Mitglieder
- TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 19.03.2018
- TOP 4 Berichte der Spartenleitung:
Leiter, Kassenwart, Jugendvertreter
- TOP 5 Entlastung der Spartenleitung
- TOP 6 Wahl (gem. Vereinsatzung jährlich notwendig):
 - a) Wahl eines Wahlleiters
 - b) Wahl einer/s Spartenleiterin/s
 - c) Wahl einer/s Kassenwartin/s
 - d) Wahl einer/s Jugendwartin/s

TOP 7 Anträge

TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen spätestens am 25.03.2019 schriftlich, besser per E-Mail, bei Arnd Gläser (E-Mail: arnd.glaeser@t-online.de oder info@scalajudo.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Jeder Antrag muss auf einem gesonderten Blatt mit Begründung geschrieben werden.

Arnd Gläser
(Spartenleiter Budo)

Fußball

Alle Mitglieder der Sparte, auch Jugend, Mädchen und Frauen

Montag, 15.04.2019 um 20:00 Uhr
Clubheim Siemershöh, Langenhorner
Chaussee 118a, 22415 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung der Protokolle des Vorjahres
- TOP 3 Bericht der Jugendleitung
- TOP 4 Bericht der Abteilungsleitung Mädchen/Frauen
- TOP 5 Bericht des Schiedsrichterobmannes
- TOP 6 Bericht des Kassenwartes
- TOP 7 Bericht des Spartenvorstandes
- TOP 8 Anträge
- TOP 9 Entlastung der Jugendleitung
- TOP 10 Entlastung der Abteilungsleitung Mädchen/Frauen
- TOP 11 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 12 Neuwahlen
- TOP 13 Etatplan 2019
- TOP 14 Verschiedenes

gez. Kevin Wessering,
(Jugendleiter Fußball)

Nils Bonk (Fußball-Abteilungsleitung
Mädchen und Frauen)

Benjamin Deckert (Spartenleiter Fußball)

Handball

Donnerstag, 11.04.2019 um 20:00 Uhr
Clubheim, Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2018
- TOP 3 Jahresberichte
- TOP 4 Anträge
- TOP 5 Entlastung des Vorstandes
- TOP 6 Neuwahlen
- TOP 7 Etatplan 2019
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis 01.04.2019 bei Heike Bahr (Heike. Bahr@alstertal-handball.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Heike Bahr
(Spartenleiterin Handball)

Hockey

Montag, 15.04.2019 um 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2018
- TOP 3 Jahresbericht 2018
- TOP 4 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 5 Ausblick auf die nächste Saison
- TOP 6 Verschiedenes

gez. Ingrid Hansemann
(Spartenleiterin Hockey)

Jugendversammlung Gesamtverein

Donnerstag, 04.04.2019 um 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Jugendraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Protokoll der letzten Jugendversammlung 2018
- TOP 3 Jahresbericht
- TOP 4 Entlastung des Jugendvorstandes
- TOP 5 Neuwahlen
 - Jugendwart
 - Jugendausschuss
- TOP 6 Verschiedenes

gez. Tobias Thiesing
(Jugendwart)

Tennis

Donnerstag, 11.04.2019 um 19:00 Uhr
Gastronomie der Tennisanlage
Beckermannweg 25, 22419 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2018
- TOP 3 Rechenschaftsberichte der Spartenleitung
- TOP 4 Entlastung der Spartenleitung
- TOP 5 Ausblick auf die kommende Sommer-/Wintersaison
- TOP 6 Neuwahlen (alle Ämter der Spartenleitung sind gemäß der Satzung des Hauptvereins jährlich neu zu wählen)
- TOP 7 Sonstiges

gez. Uwe Maaß
(Spartenleiter Tennis)

Tischtennis

Dienstag, 23.04.2019 um 19:00 Uhr
Clubheim, Lüttkoppel 1,
22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2018
- TOP 3 Kassenbericht
- TOP 4 Anpassung des Spartenbeitrages
- TOP 5 Bericht der Abteilung mit Rückschau
- TOP 6 Neuwahlen: Spartenleiter und Stellvertreter, Damen-, Kassen-, Sport- sowie Jugendwart
- TOP 7 Mannschaftsaufstellungen für die neue Saison
- TOP 8 Verschiedenes

gez. Olaf Wenkens
(Spartenleiter Tischtennis)



MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2019

Einladung zur Mitglieder- versammlung des SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Liebe Mitglieder,
gemäß unserer Satzung laden wir Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung am

Freitag, 26. April 2019, 19:30 Uhr
(Einlass ab 19:00 Uhr),
Sporthalle Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung und Eröffnung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
- TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 04.05.2018
- TOP 4 Ehrungen
- TOP 5 Bericht des Vorstands inklusive Jahresabschluss 2018
- TOP 6 Bericht des Aufsichtsrats
- TOP 7 Bericht der Revisoren
- TOP 8 Beschlussfassung über den Abschluss per 31.12.2018
- TOP 9 Anträge
- TOP 10 Entlastung des Vorstands
- TOP 11 Entlastung des Aufsichtsrats
- TOP 12 Wahlen
 - a) Wahl des stellvertretenden Aufsichtsratsvorsitzenden für zwei Jahre (bisher: Wolfram Burmester)
 - b) Wahl von zwei Aufsichtsratsmitgliedern für zwei Jahre (bisher: Tobias Schade, Uwe Schleicher)
 - c) Wahl von drei Revisoren (bisher: Tim Cramer, Marko Heins, Jörg Schultze-Scheer)
 - d) Bestätigung der Wahl der/s Vereinsjugendwartin/es (bisher: Tobias Thiesing)
- TOP 13 Genehmigung des Haushaltsplans 2019
- TOP 14 Verschiedenes

gez. Christoph Blöh
1. Vorsitzender

Satzungsänderung

Antrag auf Änderung der Satzung

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

§ 13) Aufgaben des Aufsichtsrates

(1) Der AR bestellt den Vorstand (mit Ausnahme des Jugendwartes) und beruft ihn ab. Die Bestellung des Vorstandes erfolgt für die Dauer von bis zu fünf Jahren. Ist diese Frist abgelaufen, ohne dass ein neuer Vorstand bestellt ist, bleibt der bisherige Vorstand bis zur Bestellung der neuen Vorstandsmitglieder im Amt. Die Bestellung bzw. Abberufung des Vorstandsvorsitzenden bedarf einer Mehrheit von zwei Drittel der abgegebenen Stimmen.

Die Wiederbestellung von Vorstandsmitgliedern ist zulässig. Für hauptamtlich bestellte Vorstandsmitglieder hat der AR

Sorge zu tragen, dass die zugrunde liegenden Anstellungsverträge mit Ablauf der Amtsperiode enden.

Im Falle der Abberufung eines Vorstandsmitgliedes ist diesem rechtzeitig vorher, unter Offenlegung der Gründe, die der beabsichtigten Abberufung zugrunde liegen, Gelegenheit zur mündlichen Stellungnahme und Aussprache vor dem beschlussfähigen AR, der über die Abberufung entscheiden soll, zu geben. Auf Wunsch des betroffenen Vorstandsmitgliedes kann die Stellungnahme auch schriftlich erfolgen. Ehrenamtliche Vorstandsmitglieder können ihr Amt durch schriftliche Erklärung gegenüber dem AR mit einer Frist niederlegen, die es dem Verein ermöglicht, das damit frei werdende Vorstandsamt neu zu besetzen.

§ 14) Hauptausschuss

(1) Dem Hauptausschuss (HA) gehören mit Stimmrecht an:

- a) die Mitglieder des Vorstandes
- b) die Leiter der Sparten oder ihre Vertreter
- c) der stellvertretende Vereinsjugendwart

(2) An den Sitzungen des HA nehmen mit beratender Stimme die ausdrücklich mit dieser Aufgabe betrauten Leiter von Abteilungen und der Vorsitzende des Aufsichtsrates oder sein Vertreter teil. Teilnehmer mit beratender Stimme dürfen bei der Behandlung von Einsprüchen gegen Entscheidungen des Ehrenausschusses nicht zugegen sein; sie dürfen auch bei der Behandlung anderer Angelegenheiten nicht anwesend sein, wenn der HA dies beschließt.

(3) Vorsitzender des Hauptausschusses ist der Vorstandsvorsitzende des Vereins. Der Vorstand kann einem anderen Vorstandsmitglied die Leitung einer Sitzung des HA übertragen.

(4) Der Vorstand und der Hauptausschuss können bei der Behandlung einzelner Gegenstände der Tagesordnung Vereinsmitglieder, Angestellte des Vereins oder Dritte hinzuziehen. Dies gilt nicht bei der Behandlung von Einsprüchen gegen Entscheidungen des Ehrenausschusses.

§ 16) Vorstand

(1) Der Vorstand besteht aus

- a) dem Vorstandsvorsitzenden
- b) zwei stellvertretenden Vorsitzenden
- c) dem Vereinsjugendwart
- d) er kann um bis zu zwei weitere Mitglieder erweitert werden.

Die tatsächliche Anzahl der Vorstandsmitglieder wird durch den Aufsichtsrat bestimmt. Der Aufsichtsrat entscheidet auch, ob Vorstandsmitglieder ehrenamtlich oder hauptberuflich oder nebenberuflich tätig sind. Vorstandsmitglieder können nur natürliche, unbeschränkt geschäftsfähige Personen sein. Sämtliche Mitglieder des Vorstandes müssen Mitglieder des Vereins sein. Für den Fall, dass ein Vorstandsmitglied haupt- oder nebenberuflich tätig ist, kann neben dem Aufwendersersatz auch eine angemessene Vergütung gewährt werden.

Gez. Der Vorstand

Namen & Nachrichten



Ropeskipping

Emotionales Highlight

Was für ein spannender Tag liegt hinter uns mit zwei Auftritten der SCALA-Ropeskipping-Gruppe in der Barclaycard Arena am 12. Januar 2019.

Welch eine Ehre – mit unserer Showeinlage eröffnen wir das Feuerwerk der Turnkunst und stehen dabei Seite an Seite mit internationalen Künstlern in der Halle. Wir repräsentieren nicht nur den Verband für Turnen und Freizeit, sondern wir stehen hier auch für SCALA in der Arena.

Die Sprünge sitzen, bei beiden Auftritten scheint alles zu klappen. Unsere Seile sind mit neuen Batterien versehen und so leuchten 20 Seile. Ein toller Effekt!

Und dann – welch ein Beifall !!! Überall in der Halle sitzen Verwandte, Eltern, Freunde, Lehrer der Kinder und ganz viele meiner Kollegen und jubeln uns zu. Welch ein Erlebnis für mich als Trainerin und für die Gruppe.

Ich bin heiser. Mir schnürt es – im wahren Sinne des Wortes – die Kehle zu. Ich bin so dankbar, so gerührt. Solche Glücksmomente gibt es nur im Sport, oder?

Petra Brannasch

Wir feiern Macht alle mit

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

SONNTAG, 2. JUNI 2019
SCALA-SHOW- & MITMACH-PROGRAMM

Hip Hop
Kindertanz
Rope Skipping
Sport-KiTa-Kinder
Tennis
Tischtennis
Aqua Zorbing
Bungee-Trampolin
Hüpfburg
Sport Rallye
Torwandschießen
und mehr ...

Wir sind dabei und feiern für den Stadtteil Langenhorn

das SCALA-Kinderfest

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

Sonntag, den 2. Juni 2019
14.00 – 18.00 Uhr

auf der Wochenmarktplatzfläche
Langenhorn

Mit freundlicher Unterstützung der Freien und Hansestadt Hamburg und der Hamburger Sportjugend.

Mit freundlicher Unterstützung vom Hamburg Airport

DABEISEIN & MITMACHEN

Großes SCALA-Kinderfest auf der Wochenmarktplatzfläche Langenhorn am 2. Juni 2019 ab 14:00 Uhr

Zum vierten Mal veranstaltet unser Verein das beliebte Kinderfest für den Stadtteil Langenhorn. Es werden tolle Vorführungen von Kinder- und Jugendgruppen aus verschiedenen Sparten und Abteilungen unseres Vereins geboten. Zum Mitmachen laden wir mit verschiedenen Aktionen ein. Fest steht: SCALA wird für jede Menge Bewegung auf der Marktplatzfläche sorgen. Außerdem präsentieren sich weitere Institutionen. Kinder und ihre Eltern sind herzlich willkommen zum Zuschauen und Mitmachen am Sonntag, 2. Juni 2019, von 14:00 bis 18:00 Uhr auf der Langenhorn-Marktplatzfläche.

Foto: Fotolia.com/Thaut Images



Fit in den Frühling

SCALA GOES OUTDOOR

Bewegung an der frischen Luft tut unheimlich gut. Wir bieten ein vielfältiges Fitnessprogramm in unserem wundervollen Alstertal an. Unsere Trainerin Petra Brannasch zeigt euch, was man im Alstertal alles zur Steigerung der persönlichen Fitness nutzen kann.

Treffpunkt	Wellingsbütteler Landstraße 115 · Spielplatz im Alstertal
Zeit	mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr · 20.03. – 22.05.2019 Nicht am 01.05. und am 15.05.2019
Kosten	20,00 Euro für Mitglieder · 35,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldung	SCALA-Geschäftsstelle · Telefon 300 62 99 0



Yoga für den Rücken

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Warum gerade Yoga für den Rücken? Unsere Trainerin Nadine Coobs sagt: „Wir sitzen beruflich und privat einfach zu viel und bewegen uns zu wenig. Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, Ziehen im Nacken und Schultern sind das Ergebnis.“

Yoga wirkt dem Ganzen auf eine angenehme, sanfte und ganzheitliche Weise entgegen. Es kann in jeder Lebenslage und für alle praktiziert werden. Ob welterfahren, Bürohengst, Eltern, die ihre Kinder umhertragen oder Schwangere. Hier findet jeder seinen Ansatz, um seine innere und äußere Körperhaltung zu verändern.

Kurs	vom 20.03.-22.05.2019 (außer: 01.05. und 15.05.2019)
Kosten	45,- Euro für Mitglieder 60,- Euro für Nichtmitglieder
Zeit	mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Ort	Eschenweg 1
Anmeldung erforderlich	SC Alstertal-Langenhorn e.V. Turnen & Freizeit Telefon 300 62 99 0



SCALA-CLUBAKTIV

Neues großes Kursprogramm

Workshops und Kurse ab März 2019 (s. Seite 34)

- › Rückentraining an Geräten
 - › Sturzprophylaxe
 - › Progressive Muskelentspannung
 - › Power Yoga für Einsteiger
 - › Tai Chi
 - › Tanzen
 - › TRX-Training
- u.v.m.



Erhöhung Sonderbeitrag Basketball

Aufgrund gestiegener Kosten, insbesondere für den Spielbetrieb, erhöht die Basketballsparte den Sonderbeitrag mit Wirkung zum 01.07.2019 um 5%.

Neue Beiträge

NEU: Erwachsene (über 18 Jahre)	14,38 Euro
NEU: Kinder/Jugendliche (bis 18 Jahre)	11,55 Euro
Der Beitrag für Kinder bis zur Vollendung des 7. Lebensjahres ohne Spielerpass ändert sich nicht	5,00 Euro

Darüber hinaus stellt der Basketballvorstand zur Spartenversammlung am 17.04.2019 den Antrag ebenfalls ab dem 01.07.2019 den Sonderbeitrag um weitere 5% zu erhöhen (siehe Einladung Spartenversammlung).



Ort der Prüfung:
Sportplatz Becker-
mannweg 23

Deutsches Sportabzeichen

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

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

Zeit dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr
7. Mai - 24. September 2019

Ort Sportplatz Beckermannweg 23
Zufahrt über Oehleckerring/
Ursula-de-Boor-Straße
Eingang Parkplatz

Prüfer-
team Heike Carlsson, Eckhard
Rougemont, Klaus Schmidt,
Georg Behringer, Dr. Kai Pauling

Kontakt Georg Behringer, Tel. 553 71 77
E-Mail sportabz.langenh@ljalsternord.de

Wichtig Kleingruppen und Familien bitte
nur nach vorheriger Anmeldung

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

Für Körper und Seele

Fitness- Wochenende am Timmendorfer Strand

Die Turn- und Freizeitabteilung organisiert ein Fitness-Wochenende im Seehotel in Timmendorfer Strand: Eine Auszeit vom Alltag für eine Bewegungszeit am Meer. Der spezielle Mix aus fein aufeinander abgestimmten Workouts ist für Körper und Seele eine Wohltat. Outdoor-Fitness-Einheiten oder funktionelle Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination runden das Programm ab. Sauna und Schwimmbad stehen jederzeit zur Verfügung. Und das alles noch vor Weihnachten.



Termin 8. - 10. November 2019

Ort Seehotel
Timmendorfer Strand

Leitung Petra Brannasch

Kosten 329,00 Euro im Doppelzimmer

Rabatt Bei mind. 16 Teilnehmern
gibt es eine Ermäßigung
in Höhe von 25,00 Euro

Anreise in Eigenregie

Anmeldung SCALA-Geschäftsstelle
Telefon 300 62 99-0

NACHRUFE

Wir trauern um
Ingeborg Plamböck
 1932 - 2018

Frau Plamböck war über viele Jahre in der Geschäftsstelle des TuS Alstertal tätig. Dem Verein gehörte sie 55 Jahre lang an. Sie war Ehrenmitglied und Trägerin der Goldenen und Silbernen Ehrennadel.

Wir werden ihr ein
 ehrendes Andenken bewahren.

Unser Mitgefühl gilt
 ihrem Mann Gunther und der Familie.



Wir trauern um unseren Sportkameraden
Manfred Steinmeyer

*28.04.1941 †10.02.2019

Manfred Steinmeyer war ein sehr spielstarker Tischtennispieler. Über viele Jahre hat er sich zudem als Jugendtrainer engagiert.

Wir sind in Gedanken bei Deiner Frau
 und Deinem Sohn.

Die Mitglieder der Sparte Tischtennis



Wir trauern um
 unsere langjährige Trainerkollegin

Birgitta Behn

*17. Juli 1964 †31. Januar 2019

Du warst über 20 Jahre in unserem Team, immer fröhlich und hilfsbereit und äußerst beliebt bei unseren Mitarbeitern und Mitgliedern.

Jetzt bist du plötzlich von uns gegangen.
 Und doch bleibst du bei uns!

Wir werden dich nie vergessen!

Dein clubaktiv-Team

SPENDENAUFBRUF

Die Kinder unserer verstorbenen Trainerin Birgitta Behn befinden sich noch in der Ausbildung. Wir möchten ihnen helfen, ihre Ausbildung fortsetzen und abschließen zu können. Wer dabei unterstützen möchte, kann dies durch eine Spende auf das folgende Konto tun:

Kontoinhaber: RA Richard Seelmaecker
IBAN: DE41200700240489262601
BIC: DEUTDEBHAM
DB Privat- und Firmenkunden AG

Im Verwendungszweck müssen Name, Vorname, Geburtsdatum und Adresse des Spenders (ggfs. sinnvoll abgekürzt) angegeben werden. Unser Rechtsanwalt benötigt die vorstehenden Daten, da er verpflichtet ist, eine Meldung an das Finanzamt zu machen. Es gibt keine Spendenquittungen. Die Zuwendungen sind der Sache nach Schenkungen. Auf das Konto gehen ausschließlich Zuwendungen für Birgittas Kinder ein!

Vortrag

Richtig vorsorgen - aber wie?

Wer aktiv im Leben steht und sich fit hält, macht sich in der Regel weniger Gedanken um Themen wie Unfälle oder das Alter. Doch was passiert, wenn ich nicht mehr für mich allein sorgen kann nach einem Unfall? Oder im Alter? Wer trifft für mich Entscheidungen? Jederzeit können veränderte Lebensumstände dazu führen, dass wir plötzlich nicht mehr in der Lage sind, für uns zu sorgen und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Es ist ein Irrglaube, dass Ehepartner, Kinder oder Angehörige automatisch für Sie handeln oder Sie gesetzlich vertreten können. Die Notwendigkeit der Vorsorge ist damit keine Frage des Familienstandes oder des Alters.

Wer frühzeitig für das Eintreten eines möglichen Falles mit einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung seine

persönlichen Wünsche festhält, ist gut beraten. Das bringt für Sie Entlastung, denn Ihre Angehörigen oder Bevollmächtigten werden dadurch befähigt, in schwierigen Situationen die richtigen Entscheidungen für Sie zu treffen. Frau Friedrich und Herr Schmidt vom Betreuungsverein Wandsbek zeigen Ihnen auf, worauf unbedingt zu achten ist, welche Möglichkeiten es gibt und wie Sie richtig vorsorgen. Nach dem Vortrag gibt es die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

J. Mems

Zeit Dienstag, 26. März 2019,
18:00 Uhr

Ort Clubraum der SCALA-Sport-
halle, Lüttkoppel 1

Kosten Die Teilnahme am Vortrag
ist kostenfrei

Anmeldung bitte unbedingt unter
Tel. 300 62 99-202

Budni-Tag – SCALA präsentiert sich

Am **Sonnabend, 13. April 2019**, präsentiert sich unser Verein beim Budni-Patenttag vor der Budnikowsky-Filiale im Krohnstieg-Center. Der Filialleiter, Herr Reinberg, wird aus den Erlösen der verkauften Werbe-tüten zum Kaufpreis von maximal 5 Euro mit der Budnianer Hilfe e.V. unter anderem auch SCALA unterstützen.



25. Jubiläum

AIRPORT-CUP 2019

Am Pfingst-Wochenende 8. – 10. Juni 2019 wird auf den Fußballanlagen Siemershöh und Heinrich-Traun-Platz wieder der traditionelle Airport Cup veranstaltet. Ausgeschrieben ist das Turnier für die Jahrgänge 2005 bis 2013. In diesem Jahr feiern wir das 25. Jubiläum dieser Veranstaltung. Wir freuen uns wieder auf drei tolle Tage mit Fußball pur.

**Schon mal
vormerken!**



Eine Reise mit einem umfangreichen Bewegungsangebot: Line Dance, Beachworkout und Wanderungen



Fuerteventura – perfekt und traurig

Eine schicksalhafte Clubaktiv-Sportreise, die sehr gemischte Gefühle mit sich brachte

Es ist sehr schwer, in diesem Jahr einen Bericht zu unserer Fuerteventura-Reise zu schreiben. Das lässt wohl schon die in sich widersprüchliche Überschrift vermuten.

Aber der Reihe nach: Unsere Reise begann mit einem leichten Bauchkribbeln, als der Pilot auf der Startbahn Richtung Norderstedt vollen Schub gab, aber noch auf der Bremse stand. Dann nahm er den Schub weg und meldete sich aus dem Cockpit: Einige Anzeigen des rechten Triebwerks zeigten nicht so an, wie sie eigentlich sollten. Deshalb müsse man erst einmal einen Techniker an Bord holen, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Fast drei Stunden später hoben wir letztlich ab, hatten einen ruhigen Flug und landeten am Nachmittag im warmen Fuerteventura. Für viele „Wiederholungstäter“ ist unser Hotel im Januar schon fast ein zweites Zuhause, entsprechend zuvorkommend wurde unsere 82 Personen starke Truppe zügig eingekcheckt. Auch unser bevorzugtes „SCALA-Areal“ im Restaurant stand uns wieder zur Verfügung. Das Essen war lecker wie eh und je.

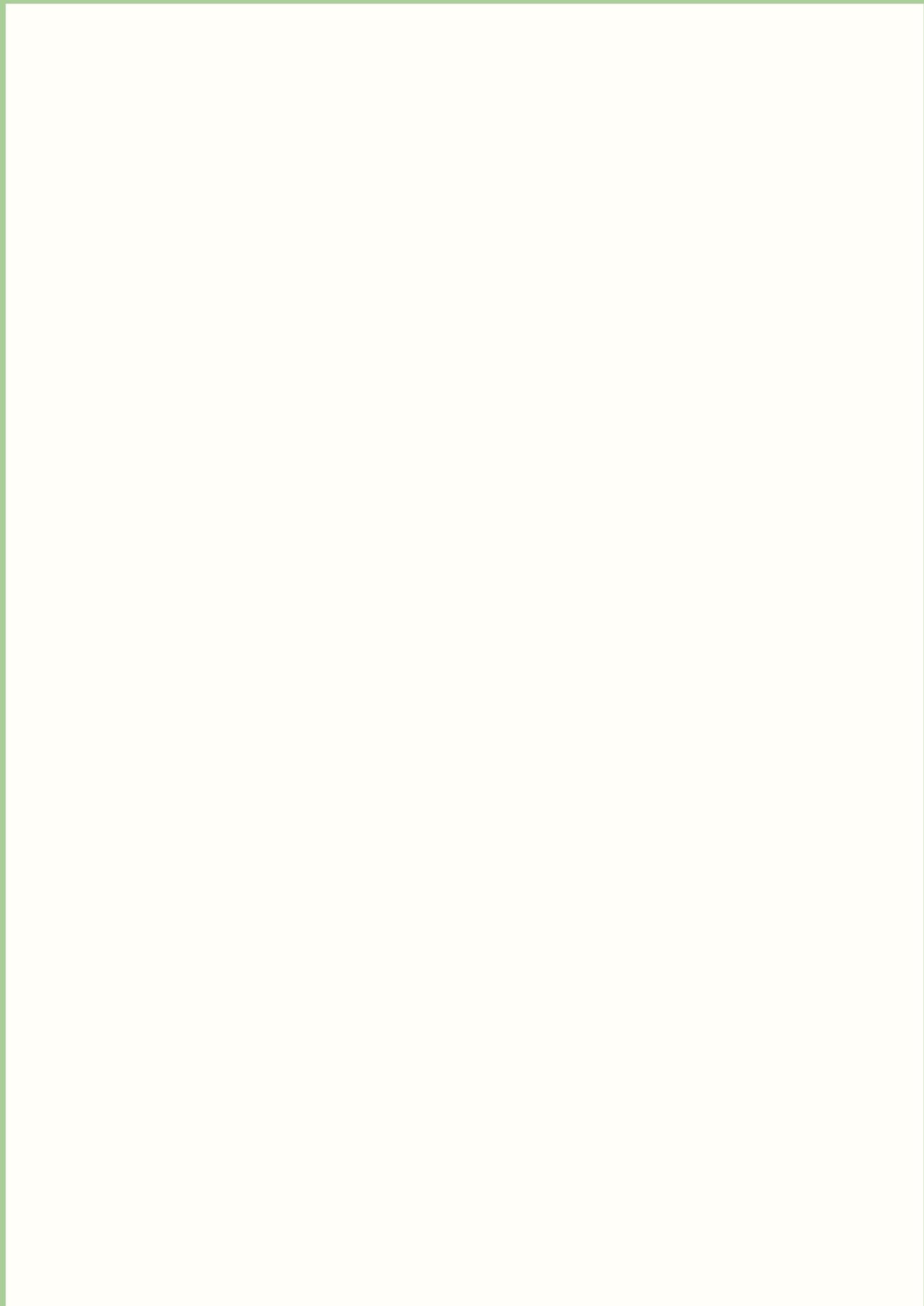
In den nächsten Tagen stand ein Sportangebot, durchgeführt von unseren Trainereinnen (und Matze!), auf dem Programm, das es in dieser Vielfältigkeit wohl noch nie gab: Los ging's jeden Morgen Punkt 8 Uhr mit Ennis Wassergymnastik. Hier waren schon erstaunlich viele Frühsportler zu sehen. Die ganz Harten nahmen um die Zeit sogar schon ein Bad im Atlantik. Auszug aus dem Bewegungsprogramm: Beach-Workout, Pilates, Yoga, Rückentraining, Nordic Walking, Line Dance, Wanderungen zur Westküste und zur Südspitze der Insel, Spaziergänge zu „Pepe“, unserer Lieblings-Strandbar...

Es hätten wieder perfekte zehn Tage werden können, doch das Schicksal hat es anders gewollt. Schon am zweiten Tag erkrankte unsere Gerätetrainerin Birgitta sehr plötzlich, sehr schwer und völlig unerwartet. Trotz Hubschraubertransport in die Klinik nach Gran Canaria verstarb sie dort zwölf Tage später, ohne ihr volles Bewusstsein wiedererlangt zu haben. Wir sind tief traurig und haben uns vorgenommen, ihren beiden Kindern Kristin und Till, beide noch in der Ausbildung, fest zur Seite zu stehen (siehe auch an anderer Stelle in diesem Sportspiegel).

An dieser Stelle möchte ich mich bei unserem großartigen Trainerteam bedanken, das alles dafür getan hat, die Gedanken unserer Reisetilnehmer in eine positive Richtung zu lenken, so schwer das auch war. Und nicht zuletzt gilt mein Dank der ganzen Reisegruppe, die mit der Situation vorbildlich umgegangen ist und unter anderem spontan eine erhebliche Summe für das Einfliegen und die Hotelübernachtungen von Kristin, Till und Birgittas Freundin Silvia nach Gran Canaria spendete! Schön, dass es solch einen Sportverein gibt!

Auf eine vorsichtige Frage, ob es denn im nächsten Jahr trotz allem wieder nach Fuerteventura geht, herrschte Konsens in der Gruppe: Wir lassen uns nicht von einem Schicksalsschlag vorschreiben, wann wir damit aufhören. Auf ein Neues 2020!

Jürgen Mems



Berichte aus den Sparten



Kung-Fu im Fawang-Tempel

Today Leo berichtet von seiner Trainings-Reise nach China



Umgeben von viel Grün – der Fawang-Tempel

Im Sommer 2018 habe ich mich als frischgebackener Abiturient entschlossen, eine große Reise anzutreten. Da mich der Ursprung des Kung-Fus schon lange fasziniert, entschloss ich mich nach China zu reisen. Nach einigen Monaten Planung, einem Haufen Bücher über Chinas Kultur und einigen Chinesisch-Stunden war es dann so weit. Zwei Monate ganz alleine und mit sehr eingeschränkten Sprachkenntnissen in einem der größten Länder der Welt. Klingt doch nach einer guten Voraussetzung für ein großes Abenteuer.

Nach einer 27-stündigen Reise landete ich im chinesischen Inland. Es war laut, voll, überall fuhren überladene, alte Elektroscooter oder stinkende Mopeds. Dazu herrschte eine schwüle Hitze.

Ein Fahrer brachte mich in den Tempel, in dem ich trainieren würde. Wie ich später erfuhr, ist der 15 km vom Shaolin-Tempel entfernte Fawang-Tempel der zweitälteste buddhistische Tempel in ganz China. Er wurde schon im Jahr 71 n. Chr. erbaut. Mein Plan war es, hier einen Monat zu leben, zu trainieren und so viel wie möglich zu lernen.

Nach meiner Ankunft wurde ich mit den wichtigsten Utensilien versorgt. Ich erhielt Essbesteck, Waschsachen und Kleidung. Anschließend wurde mir mein zukünftiger Schlafplatz präsentiert. Es handelte sich um einen kleinen dunklen Raum mit großem Stockbett für sechs Personen. Hier traf ich meine Zimmergenossen und weitere Besucher des Tempels. Diese stammten aus aller Welt und machten mich mit dem Wichtigsten vertraut.

Die chinesische Kung-Fu-Schülerschaft bestand ausschließlich aus Kindern zwischen 6 und 18 Jahren. 80 glatzköpfige, in einheitlich orangefarbene Roben gekleidete Kinder, von denen nur einzelne sehr beschränkte Englischkenntnisse besaßen. Seit der ersten Minute in China war mir klar, dass jedes chinesische Wort, das ich im Vorfeld gelernt hatte, Gold wert war. Alle freuten sich unglaublich über jedes chinesische Wort, das ich sprach. So wurde beispielsweise meine Bitte nach einem Nachschlag bei der Essensvergabe durch die Freude über mein Chinesisch stets mit einer großen Portion belohnt.

Geweckt wurde man täglich um 5:30 Uhr mit einer Trillerpfeife. Es war an den ersten Tagen nicht leicht, mich dem neuen Stil anzupassen. Die Bewegungsmuster aus unserem Wun Hop Kuen Do waren so stark verankert, dass sie immer wieder die neuen Techniken dominierten.

Es war sehr anstrengend. Die sechs bis acht Stunden Training täglich machten die erste Woche sehr unangenehm. Der Muskelkater fand in einer unglaublichen Intensität statt und hielt die gesamte erste Woche ununterbrochen an. Die kleinsten Bewegungen waren sehr unangenehm, so hatte man selbst Schmerzen beim Liegen und Lachen.

Es blieb gerade in der ersten Woche neben dem Training nicht viel Zeit für andere Dinge. Später konnte man den Tempel erkunden und mit den Kindern spielen. Ich merkte schnell, dass das eigentliche Zentrum des sozialen Lebens die Ping-pong-Platte im Innenhof war.

Mittwochabends wurde eine Leinwand aufgebaut. Dann gab es für die Kids einen Filmabend. Leider war es ein Film auf Chinesisch mit chinesischen Untertiteln. Eines



Schüler beim täglichen Training

der Kinder schaute mich bemitleidend an und kam kurze Zeit später mit einem uralten iPod wieder. Es hatte Kung-Fu Panda, auf Englisch mit chinesischen Untertitel, heruntergeladen.

Was mich wirklich stark beeindruckt hat, waren die akrobatischen Übungen die bereits von den Kleinsten ausgeführt wurden. In einer atemberaubenden Körperbeherrschung wurden Saltos, Flickflacks und Schrauben auf dem Steinboden ausgeführt.

Am Ende war der Abschied schwerer als erwartet. Der Tag meiner Abreise aber war sehr plötzlich eingetroffen. Ich hatte gerade begonnen ein Teil der Gemeinschaft zu werden, da sich die Menschen dort an mich gewöhnt hatten. Ich hatte viele herzliche und sehr hilfsbereite kleine Freunde gefunden und dann hieß es Abschied nehmen.

Abschließend lässt sich sagen, dass der Monat im Tempel eines der spannendsten Erlebnisse war, die ich je erleben durfte. Neben den gelernten Techniken und Trainingsmethoden nehme ich eine große Portion an Erfahrungen und Selbstbe-

wusstsein mit. Die eigenständige und erfolgreiche Planung hat mir gezeigt, was ich alles alleine schaffen kann.

Ich kann allen nur wärmstens empfehlen eine solche Reise anzutreten. Insbesondere in der Zeit nach dem Schulabschluss ist es eine schöne Art in einen neuen Lebensabschnitt zu starten.

Schön war zu sehen, dass auch dort alle Fähigkeiten alleine durch harte Arbeit und Fleiß erworben werden. Mit dem einzigen Unterschied, dass wir versuchen das Kung-Fu Training um unseren Alltag herum zu stricken. Dort ist es anders herum.

Nun, da ich wieder hier bin, weiß ich einige Dinge anders zu schätzen. So bin ich froh, dass der Stil, den wir lernen, auch neben dem traditionellen Formtraining sehr vielseitig ist.

Nicht zuletzt habe ich Euch, das heißt meine Meister, Freunde und Trainingspartner vermisst und erfahren was ich an Euch habe. Auch in der Hinsicht, als dass ich Euch wieder um mich habe, bin ich nach Hause gekommen.

www.whkd-alstertal.de

Bericht: Leo

Erfolgreiche Alstertaler Kajukenbo WHKD Kung-Fu Schüler auf dem 10. Martial Arts Cup

Today Leo und Today Michel machten sich zusammen mit ihrem Lehrer GM Hubert auf den Weg zum Turnier in Bad Oldesloe. Today Leo zeigte die Handform Chao Yang quan aus dem Shaolin-Kloster, die er auf seiner China-Reise gelernt hat und belegte damit den ersten Platz. Dabei hatte Today Leo (Grüngurt) starke Konkurrenz, zwei Braungurte aus dem Wun Hop Kuen Do Kung-Fu. Starke Leistung - Glückwunsch!!!

Mit der Speerform san Shi quang belegte Today Leo den zweiten Platz (wurde als Grüngurt nur von einem Schwarzgurt auf den 2. Platz verwiesen) in den Waffenformen, Klasse!!!

Today Michael setzte sich in der Leichtkontakt-Klasse über 82 Kilogramm, mit seiner Technik und seinem guten Auge gegenüber seinen Gegnern durch und belegte verdient den ersten Platz. Gratulation von allen Mitschülern.

Beide Schüler der Kajukenbo WHKD Kung-Fu Abteilung des SC Alstertal-Langenhorn zeigten sehr deutlich, dass sich Fleiß und harte Arbeit (Kung-Fu) auszahlen.

www.whkd-alstertal.de

H. Wolf



Lehrer Hubert zwischen Today Leo (links) und Today Michael (rechts)

Graduierung in der Alstertaler Kajukenbo WHKD Kung-Fu Abteilung

Nach alter Kajukenbo WHKD OHANA Tradition (Prüfung) graduierte GM Hubert seine Schüler Sifu Tobias und Sifu Manuel zum 5. Meistergrad. Wir gratulieren den beiden zu ihrem erfolgreichen Weg (28 Jahre Kajukenbo WHKD Kung-Fu) in der Kampfkunst. Seit 1992 im Alstertal.

www.whkd-alstertal.de

H. Wolf



Überzeugte in Stuttgart: Losseni Kone (rechts)

Beeindruckendes Ergebnis

Losseni Kone wird Dritter bei der Deutschen Meisterschaft

Losseni Kone belegte am 26. Januar 2019 einen sensationellen 3. Platz bei der Deutschen Einzelmeisterschaft der Herren in Stuttgart.

Dabei setzte er sich gegen alle Gegner vorzeitig mit Ippon (ganzer Punkt) durch! Den einzigen Punktverlust musste Losseni in der Vorrunde hinnehmen, aufgrund eines taktischen Fehlers. Das ist seine erste Platzierung im Herrenbereich (mit 17 Jahren!) und zugleich ein riesengroßer Erfolg für ihn und den Verein SCALA. Sein Trainer ist Ivan Radilj.

In diesem Erfolg stecken unglaublich viel Fleiß, Disziplin und Ehrgeiz beim Training, weshalb sich der aktuelle Bundestrainer dafür entschieden hat, Losseni Ende Februar beim internationalen Grand Slam Turnier in Düsseldorf mitkämpfen zu lassen. Diese Entscheidung stellt einen weiteren Erfolg des jungen Judoka dar. In diesem Sinne wünscht dir, Losseni, komplett SCALA alles Gute und viel Erfolg beim Judo Grand Slam 2019 in Düsseldorf!

A. Gläser

Start ins Wettkampfjahr 2019

Hamburger Meisterschaften der U18 und U21

Am 12. Januar 2019 fanden die Hamburger Meisterschaften der U18 und U21 in Buxtehude statt. SCALA war mit 3 Judoka vertreten. Batis und Marvin traten in der Gruppe U18 in der Gewichtsklasse bis 73 kg an. Marvin traf in seinen zwei Kämpfen auf starke Gegner und musste sich leider geschlagen geben. Batis konnte zwei seiner vier Kämpfe für sich entscheiden und erhielt dafür den 5. Platz.

Losseni trat in der Gruppe U21 in der Gewichtsklasse über 100 kg an. Aus Mangel an Kontrahenten in dieser Klasse, erhielt er ohne Kampf die Gold-Medaille und qualifizierte sich für die Norddeutsche Einzelmeisterschaft. Wir wünschen ihm hierfür viel Erfolg.

A. Gläser



Drei Kämpfer für SCALA



Aufsteiger in spe:
 Oben v. li.: Der Trainer Patrick „Monty“ Leitmont, Joachim Klatt, Jonathan Grambeck, Steffen Stapelfeldt, Richard Hansemann, Yannik Ahrendt und Sven Voss
 Unten v. li.: Niklas Sube, Joshua Owart, Jon v. Stritzky, Peer-Frederic Borgmann sowie Moritz Sube

Feiertag bei den Hockey-Herren!

Schon jetzt steht fest: Die 1. Herren steigen auf

Die Saison 2018/2019 ist die erfolgreichste seit acht Jahren! Die 1. Herren haben den Aufstieg vier Spieltage vor Saisonende „im Sack“. Jetzt gilt es noch, die Saison ungeschlagen und als erster in der 5. Verbandsliga zu beenden. Bisher wurde abgesehen von einem Unentschieden gegen den Tabellenzweiten, den Schweriner SC, alles gewonnen.

Rückblick: Alles begann 2011, als nach Jahren ohne eine Herrenmannschaft in der Hockeyparte einige Jungs, die viele Jahre in der Jugend von SCALA zusammen spielten, den Versuch starteten, eine Herrenmannschaft zu gründen. Aufgefüllt mit ein paar Bekannten aus der Hockeyszene wurde das Projekt gestartet.

In der ersten Hallensaison wurden wir 8. von 11 Mannschaften, nicht schlecht für den Anfang, und die Ambitionen wuchsen. Die Mannschaft wurde immer wieder erweitert. In der Saison 13/14 kam eine komplette Jugendmannschaft in den Kader, die von unserem derzeitigen Kapitän, Moritz Sube, in der Jugend trainiert wurde. Mit der Verpflichtung unseres neuen und amtierenden Cheftrainers im Jahr 2016 kam neuer Wind in unser Projekt. Patrick „Monty“ Leitmont hat mit seiner jahrelangen Erfahrung bei Spitzenteams (u.a.

TTK Sachsenwald und Altona-Bahrenfeld) unsere Strukturen, Trainingsintensität und unser Taktikverständnis spürbar verbessert.

Die aktuelle Saison ist bisher aber doch die bewegendste in unserer jungen Geschichte. Ein befreundeter Club (HC Barmbek United) hat sich im vergangenen Jahr aufgelöst und ein großer Teil der Mannschaft, darunter etliche Ex-Alstertaler, entschied sich dazu, unseren Kader zu erweitern. Es kam, wie es kommen musste: Wir gründeten eine zweite Herrenmannschaft, welche in der 6. Verbandsliga (wurde vor zwei Jahren unter unserer 5. Verbandsliga eröffnet) ihre erste Saison spielt. Die 1. Herren gingen mit dem klaren Ziel Aufstieg in die Saison und werden dieses Ziel nun auch erreichen.

In der 4. Verbandsliga erwarten uns dann in der nächsten Hallensaison Spiele auf Augenhöhe und wir streben einen guten Platz im Mittelfeld an. Wir freuen uns sehr auf diese Aufgabe und wollen in den nächsten Jahren nochmals mindestens eine Liga weiter nach oben klettern.

Aber erst mal feiern wir den Aufstieg, mit Damen- und Herrenmannschaften, natürlich bei Fibo! *Steffen Stapelfeldt*

Hockey C-Mädchen

Rückblick Feldsaison 2018

Nach leider vielen Abgängen zum UHC stellte sich unsere Trainerin Firuze Ranjbarirani der Aufgabe, neue Spielerinnen in das Team zu integrieren. Darunter waren einige Mädchen, die das erste Mal überhaupt einen Schläger in der Hand hielten. Die sehr gute Kameradschaft im Team hat mit dazu beigetragen, dass wir, trotz knapper Personaldecke, in die Feldsaison 2018 starten konnten. Trotz dieser schwierigen Startbedingungen zeigt die Bilanz der Turniere, dass Team und Trainerin eine Super-Einheit bilden. Heraussprung fünftmal der erste Platz und einmal der zweite Platz.

Leider kann die Mannschaft in der Feldsaison das Heimrecht nicht wahrnehmen, da die Hockeyparte über keinen Kunstrasenplatz verfügt. Nur gelegentlich konnte für das Training ein anderer Kunstrasenplatz unter Auflagen genutzt werden.

Trotz allem ist die Mannschaft positiv in die Hallensaison 2018/2019 gestartet.

Mitmachen?!

Falls Du Interesse hast, schau gerne vorbei und freue Dich, Teil eines tollen Teams zu werden.

Unsere Trainingszeiten in der Hallensaison sind wie folgt:

Dienstags 17:00 - 18:30 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums Hummelsbüttel, Grützmühlenweg

Donnerstags 17:00 - 18:30 Uhr in der Kl. Sporthalle des Alstertal Gymnasiums, Erdkampsweg

Unsere Trainerin ist Firuze Ranjbarirani, eine ehemalige Hockeynationaltrainerin und -spielerin.

Ein Papa, der den Sport auch jetzt toll findet

VOLLEYBALL



Lagebesprechung des Teams

„Haste Muffe, kriegste Puffe!“

Qualifikation und Meisterschaften U16

Diese Mannschaft besteht hauptsächlich aus Spielerinnen des jüngeren Jahrgangs, somit war es eine schöne Überraschung sich für die Hamburger Meisterschaften qualifiziert zu haben und somit zu den besten acht Mannschaften zu gehören. Wir reisten also an, um Erfahrung zu sammeln und unser Bestes zu geben. Doch die Aufregung war zu groß. Es wollte nichts gelingen und es lief wirklich nichts zusammen. Die Angst vor Fehlern ist kein guter Partner. Aber auch das ist eine Erfahrung, die wir nicht vergessen werden. Wir verloren alle drei Gruppenspiele und fuhrten am Samstagabend ziemlich niedergeschlagen nach Hause, aber mit dem festen Willen es am nächsten Tag

besser zu machen. Am nächsten Morgen ging es im unteren Kreuz um Platz sieben. Es lief ein wenig besser, aber noch nicht so wie wir es eigentlich können. Mit 2:1 hatten wir das Nachsehen, Aber schon mal ein besseres Gefühl im Bauch. Nun sollte es also Platz sieben werden! Unser Gegner hieß HNF und zum Abschluss des Turnieres gelang es uns, endlich das zu zeigen, was wir können. Das tat richtig gut. Wir waren so erleichtert und ließen unserer Freude freien Lauf. Das fühlte sich wirklich gut an. Unser Fazit nach diesem Wochenende lautet: „Haste Muffe, kriegste Puffe!“ Nächstes Mal machen wir es bestimmt besser.

Eure Pedi

Chance genutzt

Kreisliga Damen-Mannschaft 4

Damen? Pustekuchen. Dahinter verbergen sich die Turbos, nämlich unsere U13, U14 und die U16. Um mehr gefordert zu werden, hat Pedi uns bei den Damen für die Punktspiele angemeldet. Ein richtiges Abenteuer! Wir stellten uns darauf ein, dass es nur so Niederlagen hageln würde, denn am Netz standen uns wesentlich ältere und größere Spielerinnen gegenüber. Doch es entwickelte sich anders, denn wir konnten uns von Spiel zu Spiel steigern und belegten nun zum Ende der Saison einen respektablen 5. Platz. War wohl doch eine gute Idee, denn so konnten wir uns sehr verbessern. In diesem Sinne: „Beavers Go!“

Eins, zwei, drei

Qualirunde U13

Und noch eine Qualirunde: Mit drei gemeldeten Teams zogen wir in den Kampf. In zwei Runden hatten wir die Chance, uns für Hamburger Meisterschaften zu empfehlen.

U13/1: Mia, Sophie, Cecelia, Celine, Heidi und Hannah. U13/2: Viktoria, Paola, Sandra, Yasmin und Lena. U13/3 : Emma, Mia und Lisa.

Mannschaft 1 setzte sich ganz souverän in der ersten Runde durch, in der sie alle Spiele für sich verbuchen konnte. Glückwunsch, Mädels!

Nun stand die zweite Runde an. In der Halle Alsterredder in Sasel trafen sich 14 Teams, um noch vier Plätze auszuspielen. Ein großes Getümmel, großer Lärmpegel und die Aufregung! Das war zu viel. Wir gaben uns zwar ganz viel Mühe, aber das hat leider nicht gereicht und wir fuhrten ohne Sieg heim. Nächstes Jahr läuft alles besser. Versprochen. Beavers Go! *Eure Pedi*

Danke!

Coach Pedi an die Eltern: An dieser Stelle einmal ein dickes und großes DANKE-SCHÖN !!!!!!! Ob am Sonntagmorgen um 8:00 Uhr nach Geesthacht oder am Sonntagabend nach Fischbek, ob Kuchen backen oder Salate bereiten, ob aufräumen oder verkaufen, die Kinder immer anfeuern und unterstützen und immer eine helfende Hand. Das ist schon großartig!!!!!! Deshalb wollte ich meinem Dank einmal Ausdruck verleihen und heraus kam Folgendes:





Die Freude war riesengroß: Das U14-Team glänzte nicht nur als Gastgeber, sondern errang auch noch den zweiten Platz

SUPERJOB!

Hamburger Meisterschaften U14

Endlich war es soweit! Hamburger Meisterschaften von uns ausgerichtet und wir als Team dabei!

Wenn Micro, Eileen, Pedi und unsere Eltern und die vielen anderen Helferlein das Turnier organisieren, dann ist das einfach ein Kracher und etwas ganz Besonderes! Das bedeutet leckere Kuchen, delikate Salate, duftende Waffeln, Naschitüten, eine große Tombola wo man keine Nieten ziehen kann und vieles mehr. Außerdem bekommt jeder Teilnehmer eine Medaille und eine eigene Urkunde sowie eine Überraschung. Bei der Siegerehrung regnet es Luftballons von der Decke. Herz was willst

du mehr? Doch nun zum Team: Mädels, ihr habt so fleißig trainiert und deshalb wünschte ich mir so sehr, dass ihr euch mit einer guten Platzierung belohnen würdet. Zusammen mit Rissen, VCA und HNF bildet ihr die Gruppe A. Am Sonnabend um 10:00 Uhr ging es los. Der erste Gegner hieß Rissen und es gelang ein guter Start mit einem 2:0-Sieg. So konnte es weitergehen und ging es auch. VCA wurde 2:0 geputzt.

Allerdings lief es gegen HNF nicht so gut und wir gaben das Spiel ab. Trotz der Niederlage würdet ihr Gruppenerster!

Juchhhuuu! So konnte es weitergehen. Super Job, Mädels!! Das hieß am Sonntagmorgen Kreuzspiel um den Einzug ins Finale gegen unseren Angstgegner WiWa! Das war eine echte Aufgabe. Doch ihr habtet euren ganzen Mut zusammengenommen und seid siegreich ins Finale eingezogen. Hut ab! Eine wirklich glanzvolle Leistung, auf die ihr wirklich stolz sein könnt! Endlich im Finale!

Zum Meister hat es dann nicht gereicht, weil das Spiel mit 2:0 verloren ging. Doch die Freude über den Hamburger Vizemeistertitel war ungebrochen! *Eure Pedi*

TANZEN



Meisterlich getanzt

Dreimal Hamburger Meister und einmal Vizemeister für SCALA-Tanzpaare

Am 2. und 3. Februar 2019 fanden in Pinneberg die gemeinsamen Landesmeisterschaften in der Kategorie Latein statt. Insgesamt fünf Bundesländer schickten ihre Tänzerinnen und Tänzer auf das Parkett: Schleswig Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern.

Mit von der Partie waren zwei SCALA-Tanzpaare. Zum einen die neunjährige Selma Lohmann und der zehnjährige Adrian Szymczak, die angereist waren, um ihren Titel des Hamburger Meisters 2018 zu verteidigen. Zum anderen das Junioren II Paar Laura Okkens und Hannes Dellwig, die zum ersten Mal bei einem D-Klasse-Turnier antraten.

Den Anfang machten am Samstag Laura und Hannes. Die 14jährigen gingen sowohl in der Kategorie Junioren II als auch bei der Jugend an den Start. In beiden Turnieren konnten sie beim Cha Cha Cha, der Rumba und dem Jive zeigen, was sie in den vergangenen Jahren gelernt haben und ertanzten sich bei den Junioren II den Titel des Hamburger Meisters und bei der Jugend die Vizemeisterschaft.

Am Samstagnachmittag war es dann für Selma und Adrian soweit, die Tanzfläche zu betreten. Bei der Kinder-C-Klasse konnten auch sie glänzen und verteidigten ihren Titel als Hamburger Meister. Am Sonntag hieß es für die beiden noch einmal alles zu geben. Dieses Mal bei den Junioren I

in der B-Klasse, die zusätzlich zum Cha Cha Cha, der Rumba und dem Jive mit der Samba und dem Paso Doble insgesamt fünf Tänze zeigen. Eine Premiere für die beiden jungen Tänzer, da sie erst kürzlich in diese Kategorie der zum Teil vier Jahre älteren Tänzer aufgestiegen sind. Trotz der Aufregung behielten sie die Nerven und konnten Hamburger Meister werden.

Die anwesenden SCALA-Trainerinnen Andrea Knief und Melissa Ortiz Gomez waren sichtlich stolz und freuen sich nach diesem erfolgreichen Start in das Turnierjahr schon auf die weitere Arbeit mit den Paaren. **NM**

Leichtathletik

Großartiger Nachwuchs

Siegreicher Einstieg der jugendlichen Leichtathleten der LG Alsternord bei den Hamburger Meisterschaften: 3x Gold, 3x Silber und 3x Bronze

Die Landesmeisterschaften der Jugend U16 und U20 am 12./13.01.2019 waren überaus erfolgreich. Annemarie Körner (2005, W14) und Matthis Paetzold (2005, M14) holten sich jeweils einen kompletten Medallensatz. Annemarie konnte sich im Stabhochsprung auf 2,20m steigern, was die Goldmedaille bedeutete. Im Hochsprung und über die 60m Hürden konnte sie ebenfalls persönliche Bestleistungen (PB) aufstellen mit 1,40m und 10,46s und sich dort Silber und Bronze erkämpfen. Matthis gewann Gold im Hochsprung ebenfalls mit PB von 1,62m, zusätzlich holte er noch Silber im Weitsprung (4,85m) und Bronze über 60m (8,22s). Im Stabhochsprung konnte sich Matthis auf 2,70m steigern. Da er leider der einzige Teilnehmer war, kam aber keine Meisterschaftswertung zustande. Eine weitere Goldmedaille erhielt Theresa Kahlke (2005, W14), die sich im Weitsprung auf 4,65m steigerte. Weitere Medaillen holten sich Julia Mauss (2005, W14), die im Stabhochsprung mit 2,10m Silber holte und Jenna Petersen (2006, W14), die mit 2,00m Bronze gewann.



Oben: Annemarie (1) und Julia (2) bei der Siegerehrung Stabhochsprung
Links: Matthis Paetzold - Weitsprung 4,85 m



Ob M80 (oben) oder M75 (links) Die Senioren der LG Alsternord – beide Staffelteams erliefen neue Rekorde

Senioren M80 auf Rekordjagd

Erfolgreicher Start der Leichtathleten ins neue Jahr

Die Wettkämpfe der Seniorinnen und Senioren am 10. Februar in der Leichtathletikhalle Hamburg markierten einen besonderen Einschnitt. Ein großer Teil der seit Jahren erfolgreichen Senioren der LG Alsternord ist 2019 in die Altersklasse M80 aufgestiegen. Die Oldies der Jahrgänge 1939-1935 begannen das neue Wettkampfsjahr gleich mit zwei Paukenschlägen: Zwei Deutsche Rekorde!

Reinhard Dahms (M 80) stellte einen neuen Deutschen Rekord im Stabhochsprung mit 2,40m auf und übertraf damit den bestehenden Rekord von Walter Müller aus Urach um 10cm.

Erstmals stellten wir auch eine Staffel in der M 80 über 4x200m und sie lief in der Besetzung Klaus-Dieter Lange, Reinhard Dahms, Thomas Bartling und Peter Suppa 2:40,96 min Damit pulverisierte das Quar-

tett die bisherige Bestleistung des LAV Bayer Uerdingen, die zuvor auf 2:54,93 min gestanden hatte.

Weltrekord/Europarekord/Deutscher Rekord???

Aber auch die Jüngeren wollten in dieser Saison angreifen.

Der seit Wochen geplante Rekordversuch kam dann vielumjubelt mit dem Einlagelauf der 4x400m-Staffel der M75. In der Besetzung Hartmann Knorr, Christian Boysen, Thomas Bartling und Heinz Keck lief die Staffel in 5:59,95 min einen Weltrekord???. Auf die Anerkennung des Rekordes werden wir noch lange warten müssen, da die Regeln der WMA unterschiedlich gelesen werden und in der deutschen Bestenliste bisher für die Halle nur 4x200m-Zeiten gelistet sind.

T. Thoma

Teamgeist gestärkt

Bericht über die Teilnahme am internationalen Basketballturnier in Lund vom 01. – 05.01.2019

Die Reise nach Lund (Schweden) war für unser Team – unsere W16 – eine echt tolle Erfahrung! So viel Zeit am Stück miteinander zu verbringen, hat uns total zusammengeschnitten.

Morgens ging es oft sehr früh los für uns. Wir sind gemeinsam zum Frühstück in eine andere Schule gelaufen mit unseren Sporttaschen und vor allem lauter Musik. Dann hatten wir unsere Spiele und zwischendurch haben wir es uns in der Halle oder der Unterkunft gemütlich gemacht.

Oft haben wir auch andere SCALA-Teams angefeuert, wie z. B. die W10. Wir erschienen alle in der Halle mit leeren Flaschen und Brotdosen zum Krach machen. Das Spielen hat total Spaß gemacht, weil wir die Mannschaften nicht kannten und einfach mal andere Gegner hatten, wobei das Niveau dementsprechend auch anders war – nämlich viel höher. Gerade das war aber eine echt gute Übung für uns und

eine Herausforderung, der wir uns gerne gestellt haben.

Im Achtelfinale sind wir leider ausgeschieden. Wir verloren das Spiel gegen Dänemark mit einigen Punkten, sehr knapp und leider unverdient :). Doch wir haben uns anschließend alle wieder aufbauen können.

Jeden Abend saßen wir im Team in unserem Schlafsack-Lager und haben Spiele gespielt oder es uns anders schön gemacht. Lustig war es aber die ganze Zeit, von der Zugfahrt am ersten Tag bis zur Verabschiedung nach der tollen Reise.

Wir haben uns alle besser kennengelernt und sind nun nicht mehr „nur“ die Leute mit dem gleichen Hobby, sondern richtig gute Freunde.

Eins unserer Highlights war die Rückfahrt von Lund nach Hamburg, als es bereits abends war und wir auf der Fähre waren:



W16 – ein eingeschworenes Team

Wir haben uns, gemeinsam als W16, an Deck gestellt, unter dem wunderschönen Sternenhimmel einen Huddle gemacht und den Moment genossen. Wir haben in den Himmel geguckt und uns über die Sternschnuppen gefreut und dann aber auch getrauert, dass es vorbei geht! Doch was wir am Schluss sagen können ist, dass diese Reise die coolste Reise der Welt war, an die wir uns noch lange erinnern werden!
Jonna S., Antonia B. und Emily S.



Mit viel Spaß, gelben Bällen und ohne Druck werden in den Gruppen die Spieltechniken vermittelt und geübt



Früh übt sich

Nachwuchs-Ballspielgruppen bei SCALA-Basketball

Im Oktober 2017 haben wir die erste Ballspielgruppe für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren gestartet mit der Idee, für Kinder noch früher ein Ballspielangebot zu schaffen. Wir sind damit auf große Resonanz gestoßen, sodass wir bereits nach einem halben Jahr zwei altersspezifische Kurse anbieten konnten. Seit Januar 2019 fahren wir nun sogar dreigleisig: eine Miniballspielgruppe (Jahrgang 2015/16), eine Ballspielgruppe (Jahrgang 2013/2014) und eine Minibasketballgruppe (Jahrgang 2012/2013).

Jetzt also dreht sich samstags in der Zeit von 9:30-12:30 Uhr in der Halle Schleh-dornweg alles um Bälle. Und kleine und große Ballspieler können sich rund ums Runde ausprobieren.

Die Kleinen erlernen und üben mit ihren Eltern von 9:30-10:30 Uhr die elementaren Fertigkeiten der Ballspiele: Werfen, fangen, passen und schießen. Außerdem können sie sich an verschiedenen Stationen mit und auch mal ohne Ball ausprobieren und austoben.

Für die Großen heißt es dann in der Zeit von 10:30-11:30 Uhr das Runde muss ins Eckige und das Runde muss ins Runde. Und das gelingt den kleinen Ballprofis schon richtig gut. Gekonnt werden die verschiedensten Bälle in Basketballkörben, Fußball- und Hockeytoren untergebracht. Auch das Passen und Fangen üben und verbessern die Vier- und Fünfjährigen hier, mal frei an Stationen und mal in kleinen Spielformen.

Ab 11:30 Uhr dominiert dann der große gelbe Ball das bunte Treiben in der Halle (anders als bei den großen Basketballern ist der Basketball unserer Minis nämlich gelb). Hier geht es nun immer mehr darum, die spezifischen Fertigkeiten des Basketballs spielerisch zu erlernen.

Aber egal wie, neben dem Ball steht in allen Gruppen vor allem der Spaß im Vordergrund!

V. Winter



Liebe Mitglieder der Tennissparte,

für die von uns allen sehnlichst erwartete Sommersaison 2019 wurden die ersten Vorbereitungen bereits getroffen. Bei den Punktspielen dieser Saison werden wir mit sechs Damen-, sechs Herren- und einer Jugendmannschaft vertreten sein.

Gleich nach Eröffnung der Außensaison wird unsere Sparte am 27. April 2019 ab 13:00 Uhr mit einem „Tag der offenen Tür“ auf unserer Anlage beginnen. Dieses geschieht in Anlehnung an die bundesweite Initiative des Deutschen Tennisbundes und seiner Landesverbände „Deutschland spielt Tennis“. Hier freuen wir uns sehr auf Neugierige, die am Tennis interessiert sind. Sie können sich nicht nur über den Tennissport informieren, sondern auch einen Schläger zum Selbstspielen in die Hand nehmen.

Ab dem 1. Mai 2019 starten wir mit einem „Gentlemen-Cup“ (Herren-Doppel). Jede Paarung, die mitmachen möchte, trägt sich vorab in eine Liste ein, die dann das Teilnehmerfeld bildet. Im Zeitraum vom

1. Mai bis 31. August 2019 verabreden sich die einzelnen Paarungen mit jeweils einer anderen Paarung zum Match. Das Spielergebnis wird dann in ein Tableau eingetragen. Am Ende sollten alle Paarungen einmal gegeneinander gespielt haben.

Vom 1. bis 7. Juli 2019 werden unsere Vereinsmeisterschaften durchgeführt. Mit dem Zeitraum über eine Woche möchten wir Spielern/-innen, die zeitlich sehr eingeschränkt sind, mehr Ausweichmöglichkeiten für ihre Spiele geben. Wir hoffen auf ein möglichst großes Teilnehmerfeld.

Zum Ausklang der Saison findet am Wochenende vom 6. bis 8. September 2019 wieder unser „Offenes Mixed-Turnier um den SCALA-Cup“ statt. Bei diesem Turnier sind auch externe Spieler/-innen herzlich willkommen.

Über eine rege Beteiligung an unseren Veranstaltungen würden wir uns sehr freuen und wünschen allen eine schöne und erfolgreiche Sommersaison 2019.

Andrea Hering / Volker Heidmann

Tennis

Gut bedacht

Tennisanlage: Neues Dach...

Endlich ist es soweit. Die Sanierungsarbeiten am Flachdach über den Dusch-, Sanitär- und Betriebsräumen sind im Dezember abgeschlossen worden. Die Arbeiten haben sich, beginnend im Herbst, durch teilweise schlechte Witterungsverhältnisse und eine zu gute Auftragslage der Dachdeckerfirma dann doch sehr lange hingezogen. Im Frühjahr 2018 wurde bereits mit dem stellvertretenden Vorsitzenden von SCALA, Fred Menkhoff, und der Tennissparte festgestellt, dass aufgrund einer starken Durchfeuchtung im Bereich kleine Gastronomie und im Eingangsbereich eine Sanierung unumgänglich ist. Erweitert wurde das mit Dachpappe versehene Flachdach im Zuge des Hallenbaus und der damit verbundenen Anbauten bereits im Jahre 1994. In der Vergangenheit hatte es bereits diverse Schäden gegeben, die dann jeweils mit „Bordmitteln“ in Eigenregie oder durch ortsansässige Firmen kurzfristig behoben werden konnten. Dieses Flickwerk war natürlich keine Lösung und auf Dauer zudem höchst unwirtschaftlich. Der Verein entschloss sich zu einer Sanierung des gesamten Flachdaches. Leider gab es bis in den Sommer Verzögerungen mit der Bewilligung von Fördergeldern des Hamburger Sportbundes. Ohne zugesagte Fördergelder kein Baubeginn. Somit konnten wir das gute Wetter des Jahrhundertssommers nicht nutzen und es kam, wie eingangs beschrieben, zu den Verzögerungen. Nun sind die Dacharbeiten aber abgeschlossen und die Tennissparte dankt dem Vorstand von SCALA und der ausführenden Baufirma für die überaus gute und konstruktive Zusammenarbeit. Die Mitglieder freuen sich über trockene Decken und Wände. Die noch ausstehenden Malerarbeiten beginnen demnächst.

P. Wehrs

Wenn aus „Winterspeck“ wieder „Frühlingsrollen“ werden

Heute – an einem Sonntag Mitte Februar – haben wir kalendarisch noch tiefsten Winter. Aber was soll ich Euch schreiben: Draußen scheint die Sonne und das Thermometer zeigt stolze 14 Grad Plus – also Sommertemperaturen in der schönsten Stadt der Welt. Bei geöffnetem Fenster sitze ich am PC und lasse mich vom Klappern des Kaffeegeschirrs genauso einnehmen, wie von einem langvermissten Geruch; nein, keine Tulpen oder Birken, sondern es ziehen leichte Schwaden von Kohle und Grillfleisch in mein Zimmer.

Und schon sind sie da, die Gedanken an unsere wunderschöne Tennisanlage und die Vorfreude auf das Ploppen der gelben Filzkugeln. Ich frage mich, wie es wohl auf unserer Tennisanlage aussieht und was da schon los ist? Nun, bei einer rationalen Betrachtungsweise kann die Antwort nur lauten: karg und leer.

Macht nichts, denn bis zur Eröffnung unserer Sommersaison sind es ja noch gut zwei Monate und damit genug Zeit, alles in gewohnter Weise wieder herauszuput-

zen und unsere Anlage wieder auf den anstehenden Spielbetrieb vorzubereiten. Die Planungen und Aktivitäten dafür sind schon in vollem Gang, die Termine für unsere Gemeinschaftsdienste stehen, das Sommerprogramm ist fertig und wird dieser Tage veröffentlicht, die Gastro putzt Stühle und Tische für unsere herrliche Terrasse und Axel versucht demnächst – wie in jedem Jahr – unseren Maulwurf Grabowski wieder in seine Schranken zu verweisen.

Und ich? Nun, ich möchte dann noch einmal auf meinen „etwas kritischen“ Artikel im letzten Sportspiegel zurückkommen, in dem ich auf unsere geringe Mitgliederzahl hingewiesen und um Eure Mithilfe bei der Findung von geeigneten Werbemaßnahmen gebeten habe. Nun die Reaktion auf diese Bitte war dann eher überschaubar, aber denjenigen, die diesem Aufruf gefolgt sind, möchte ich auf diesem Weg ganz herzlich danken. Wir haben Eure Vorschläge und Anregungen in unser Marketingkonzept aufgenommen und

zusammen mit unseren Vorstellungen in einen umfangreichen Kampagnenplan für die nächsten Monate/Jahre unserer Tennis-sparte zusammengefasst. Die Maßnahmen sind vielfältig und zahlreich. Welche genau es sind, kann jederzeit auf unserer Website www.scala-tennis.de nachgelesen werden. Und wenn Ihr aufmerksam durch Langenhorn geht und die Tagesblätter lest, nun dann werdet Ihr das eine oder andere „Lebenszeichen“ unserer Tennis-Sparte entdecken.

Ich jedenfalls habe heute – bei diesem herrlichen Wetter – meinen persönlichen Startschuss für die Sommersaison 2019 gegeben und freue mich ganz riesig auf Eure und viele neue Gesichter auf unseren Plätzen.

Macht mit, und lasst uns eine tolle Sommersaison 2019 haben und vor allem: Bringt möglichst viele neue Tennisfreunde mit, die an diesem Erlebnis teilhaben wollen.

*Eure Spartenleitung
Uwe Maaß*



SCALA Fußball ... unser Weg geht weiter!

Eine Bestandsaufnahme: Erreichtes und was noch erreicht werden soll

Die Fußballsparte im SC Alstertal-Langenhorn ist mit über 1.200 Mitgliedern eine der größten Fußballgemeinschaften in Deutschland. Zur Frühjahrsserie 2019 haben wir dem Hamburger Fußballverband 57 SCALA-Mannschaften gemeldet. Eine derart große Zahl an Teams kommt ausschließlich durch das überragende Engagement unserer Ehrenamtlichen zustande. Ende 2018 haben wir dazu Stellung bezogen und in einem Artikel des Wochenblattes darüber berichtet.

Mit über 120 ehrenamtlichen Trainern, Betreuern und Funktionsträgern managen wir den SCALA-Fußball wie ein mittelständisches Unternehmen, das auf den vier Säulen des Frauen-, Herren-, Mädchen- und Jungenfußballs steht. Unser Fundament sind 800 Kinder und Jugendliche, die in den Teams der G- bis B-Jugend spielen und trainieren. Viele von ihnen sind in unserer Schwestersparte „Turnen & Freizeit“ und unserem SCALA-Kindergarten größer geworden und dann mit 5 Jahren in das regelmäßige Fußballtraining eingestiegen. Unsere aktuell Jüngsten sind Kinder aus dem Jahrgang 2013.

Der Jungenfußball befindet sich aktuell im Umbruch vom traditionellen Breitensport SCALA hin zum Fußball, der sowohl im Breiten- als auch im Leistungsbereich präsent sein wird. Unser Ziel ist es, in 2025 – nach dem HSV und dem FC St. Pauli – dritte Kraft in Hamburg zu sein. Mit Start Jahrgang 2006 werden wir regelmäßig in den C-Landesligen vertreten sein und von dort den Weg in die Oberligen/Regionalligen gehen. Unser Konzept bietet Fußball im Bereich bis zur E-Jugend (aktuell Jahrgang 2008) in breiter Zahl, um dann, mit dem Eintritt in die D-Jugend, das erste Mal gewissenhaft und nachhaltig den Leistungsgedanken einzuführen und umzusetzen. So begleiten separate Trainer und Verantwortliche im älteren E-Jugend-Jahrgang alle 80 Kinder des Jahrgangs 2008 und entscheiden gemeinsam mit

den Kids, den Team-Trainern und -Betreuern, wer das Potential für den Kader der Leistungsmannschaft hat. In Zukunft werden wir beim Übergang von der E-Jugend zur D-Jugend immer mindestens vier neue Teams zusammenstellen, die dann die Basis bilden für die späteren 11er-Mannschaften. So ist gewährleistet, dass wir alle Kinder entsprechend ihrer Entwicklung fördern und fordern und die große Chance haben, in den nächsten Jahren weitere Herrenmannschaften zu bilden. Dort spielen dann Männer, die bei uns in der SCALA-Jugend groß geworden sind.

Der Mädchenfußball ist in den letzten Jahren zu einer festen Säule unserer Fußballsparte geworden, die in Zukunft noch stabiler werden wird. Wir sind in den Jahrgängen 2011 bis 2002 mit acht Mannschaften vertreten und einige unserer Mädels spielen zusätzlich in Jungenteams. Ähnlich

dem Ziel im Jungenbereich, werden wir auch hier noch präsenter im Leistungsfußball werden. Besonders begabten und interessierten Mädchen ermöglichen wir zusätzliches, regelmäßiges Training in ausgewählten Jungenteams, um sie noch mehr zu fördern und zu entwickeln. Der Gemeinschaftscharakter wird im Mädchenfußball teamübergreifend gelebt. So fährt Ende Mai 2019 eine große Gruppe von Mädchen auf eine mehrtägige Fußballfreizeit nach Schönhagen an die Ostsee. Unsere ältesten Mädels spielen ihre letzte Saison im Mädchenbereich und wechseln ab Sommer zu den Frauen.

Im Frauenfußball sind wir aktuell mit der 1. Damen vertreten. Es heißt Damen und doch würden viele der Spielerinnen bei der Ansprache stutzen, sind doch die Jüngsten gerade 16 oder 17 Jahre alt. Es gibt im Hamburger Fußball-Verband keine



Fußball genießt ungebremste Begeisterung – auch bei Kindern und Jugendlichen

A-Mädchen Ligen. Deshalb wechseln die B-Mädchen in den Frauenbereich und werden eine zweite Mannschaft stellen. Das Team der 1. Damen spielt aktuell in der Bezirksoberliga, in der man sich einen heißen Kampf mit Concordia um den Aufstieg in die Landesliga liefert.

Unsere vierte Säule bilden die Herren im SCALA-Fußball, die mit sieben Teams in den Wettbewerben vertreten sind. Unsere Ältesten haben noch genau so viel Spaß wie die Jüngsten, sind eine tolle Fußballgemeinschaft und spielen im Bereich der Supersenioren. Die Alte Herren spürt aktuell, wie herausfordernd die Landesliga ist. Das Team ist eine super Alternative für Spieler jenseits der 32 Jahre, die weiter Freude am Fußball haben, aber den Herrenbereich verlassen möchten. Aktuell spielen wir mit fünf Herrenmannschaften in den Fußball-Ligen Hamburgs. Unsere 1. Herren verabschiedet sich würdig aus der Landesliga, geht erhobenen Hauptes von den Plätzen und wird ihr Engagement bei SCALA mit dem letzten Spieltag im Mai 2019 beenden. Danke für Euren Einsatz in den letzten drei Jahren. Die 2. bis 5. Herren spielen eine ansprechende Saison, Aufstiege in höhere Ligen sind nicht ausgeschlossen. Die 3. Herren hat das Halbfinale im Pokal erreicht und spielt am 31. März 2019 gegen Sternschanze um den Einzug ins Finale. Wir können für die neue Saison auf eine 1. Herren in der Bezirksliga bauen und eine 2. Herren in der Kreisliga. Das Team der heutigen 4. Herren wird diesen Platz einnehmen. Wir werden mit einer neuen zusätzlichen Seniorenmannschaft (> 40 Jahre) ab Saison 2019/20 die Lücke zwischen Alter Herren und Supersenioren schließen.

Die Fußballsparte hat seit einigen Monaten mit Jonas Tange einen eigenen FSJler in ihren Reihen. Jonas ist 20 Jahre alt und kommt aus Fuhsbüttel. Wir sind sehr dankbar, dass wir ihn haben. Doch das Ende seines Einsatzes ist abzusehen und so führen wir in Kürze Gespräche mit neuen FSJ-Kandidaten für die Periode ab August 2019.

Ein großes Thema der Sparte ist die langfristige Sicherstellung des Trainings- und Spielbetriebs unserer Teams. Pro Jahr werden wir um mindestens drei 11er-Mannschaften wachsen. Wir wünschen uns einen zusätzlichen Kunstrasenplatz in Langenhorn, denn die Kapazität unserer bestehenden Anlagen kommt an ihre Grenzen.

An dieser Stelle möchten wir Danke sagen an alle Unterstützer der Fußballsparte, an die Mütter, Väter und Großeltern, an die helfenden Freunde, an alle, die Spaß am Fußball haben und es möglich machen, dass wir diese Gemeinschaft weiter fördern und ausbauen können.

B. Deckert und K. Stieper



So sehen Sieger aus! Die E1-Juniorinnen sind Hamburger Hallenmeisterinnen 2019

Starke Leistungen!

Krönender Abschluss einer erfolgreichen Hallensaison für die 1. E-Juniorinnen

Als souveräner Sieger ihrer Herbststaffel (15 Punkte aus fünf Spielen) starteten die Mädchen der 1. E nach den Ferien in die Hallensaison. Noch am letzten Feriensonntag stand das erste Hallenturnier auf dem Programm, zu dem Komet Blankenese geladen hatte. Im Turnierverlauf war durchaus zu erkennen, dass die Umstellung auf das kleinere Hallenfeld und den für Ball und Schuhe glatten Untergrund zunächst noch Schwierigkeiten machte. Trotzdem sicherte sich die E1 an diesem Tag einen tollen zweiten Platz und lieferte schon mal einen Vorgeschmack auf die nun anstehende Saison. Bereits am Wochenende danach liefen die Mädchen zum ersten Spieltag der Hamburger Hallenmeisterschaft auf. Mit 15:0 Toren und 12 Punkten aus vier Spielen zeigte das Team der Konkurrenz seine Top-Form. Ein Niveau, das die Mannschaft im Verlauf der Meisterschafts-Vorrunde zu halten vermochte. So sicherten sich die Mädchen bereits vorzeitig ihren Platz im Meisterschaftsfinale der sechs besten Hamburger Teams und beendeten die Vorrunde nach neunzehn Spielen mit der maximalen Ausbeute von 57 Punkten und 76:1 Toren.

In der „Weihnachtspause“ standen Geschwindigkeit und Zweikampf auf dem Programm von Trainer Karsten Bruhn. Da war es nur folgerichtig, die E1-Mädchen zu

Jungstunieren anzumelden. So reiste das Team in den Ferien gleich zweimal zum Budenzauber. Der Hoisbütteler SV und SC Buntekuh Lübeck richteten hervorragend organisierte Sportevents aus (das gastronomische Angebot ließ ebenfalls keinen Wunsch offen) und bei beiden Veranstaltungen bot sich ein ähnliches Bild. Zunächst konnten sich die Jungs vor Kichern kaum halten und wähten sich sicher, mindestens einen Sieg schon in der Tasche zu haben. Ein Lübecker Spieler formulierte das so: „Vor dem Turnier dachten alle, die Mädchen hauen wir locker weg – und dann waren die richtig gut!“ Stimmt! Mit dem 2. Platz in Hoisbüttel und dem 4. Platz in Lübeck hatten die Mädels eine tolle Ausbeute. Tempomäßig noch auf das Spielen mit der männlichen Konkurrenz eingestellt, startete das Team zum Ende der Weihnachtsferien beim Neujahrs-Cup des FC Bergedorf 85. Mit fünf Siegen und 15:1 Toren wurden die Mädchen ihrer Favoritenrolle gerecht und schleppten stolz den ersten Pokal des Jahres nach Hause.

Nun fieberten Team, Trainer und die Anhängerschaft dem Meisterschaftsfinale entgegen. Am 16. Februar gaben die Mädchen noch einmal Vollgas und sicherten sich mit neun Punkten und 9:1 Toren verdient den Titel und die Meisterschale!

A. Peterson



Gut aufgestellt für 2019: Die SCALA-Fußballmädchen

Gute Aussichten für 2019

Pläne und Turniere für den Mädchen-Fußball

Viel los bei den SCALA Fußball-Mädchen. Inzwischen gibt es acht Mannschaften in allen Jahrgängen und alle Mannschaften gehören zu den Stärksten in Hamburg. Nach den Sommerferien werden wir sogar zehn bis elf Mannschaften haben und suchen dafür dringend Trainer und Betreuer, die sich bei uns in der Abteilung engagieren möchten. Informationen dazu gibt es bei Tobias Schade unter info@scala-maedchen.de.

Airport-Cup 2019

Beim 25. Airport-Cup über Pfingsten wird es in diesem Jahr kein eigenes Mädchen-Turnier geben. Stattdessen spielen unsere Mädchen bei den Jungs mit. Wir freuen uns schon auf den Termin zu Pfingsten und wollen den Jungs natürlich einige Punkte klauen. Man darf gespannt sein.

Aus den Mannschaften

Auch wenn unsere Kleinsten ab Jahrgang 2013 immer mehr werden, freuen wir uns über alle Mädchen, die Lust haben sich unser Training einmal anzuschauen.

Unsere U11-Juniorinnen gehören zu den Top-Teams in Hamburg. Wie sie sich in der

Endrunde der Hamburger Hallenmeisterschaften geschlagen hat, steht im Sonderbericht. Auch im Pokal ist die Mannschaft noch vertreten und alle hoffen auf ein weiteres Finale mit der Mannschaft.

Das U13-Team von uns spielt im Frühjahr auch in Hamburgs höchster Staffel und hofft unter die Top 3 von Hamburg zu kommen.

Die U15-Juniorinnen spielt in Hamburgs höchster Staffel und kämpft mit sechs weiteren gleichwertigen Teams um die Meisterschaft. Ob Sieg oder Niederlage liegt meist nur daran, wieviele Mädchen am Spieltag verhindert sind. Für die Rückrunde hoffen wir, dass immer viele Mädchen zur Verfügung stehen und wir noch viele Punkte einfahren. Im Januar erreichte das Team die Endrunde der Hamburger Futsalmeisterschaften und belegte dort Platz 6.

Gothia-Cup 2019

Im Sommer geht es wieder zum größten Turnier der Welt, dem Gothia Cup in Schweden. Bereits vor zwei Jahren waren wir bei dem Turnier dabei und sind bis in die Endrunde gekommen. Jetzt hat

sich das Team vorgenommen, noch ein Stückchen weiter zu kommen. Das Turnier findet zwar mitten in den Sommerferien statt, trotzdem sind alle Mädchen dabei und auch fast alle Eltern fahren mit nach Schweden, um die Mannschaft zu unterstützen und ein wenig Urlaub zu machen.

Unsere U17 wird nach den Sommerferien eine 2. Frauenmannschaft aufmachen. Wer also in Hamburg-Nord gern mal wieder gegen den Ball treten möchte, aber bisher keine richtige Mannschaft gefunden hat, ist hier vielleicht genau richtig. Weitere Informationen dazu mit den entsprechenden Ansprechpartnern finden sich unter www.scala-frauen.de.

Auch unsere Frauenmannschaften haben jetzt eine eigene Webseite und sind unter www.scala-frauen.de erreichbar.

Tag des Mädchenfußballs

Am 1. Mai veranstaltet die Mädchen-Fußballsparte den Tag des Mädchenfußballs. Dazu laden wir alle Mädchen aus der Region Hamburg-Nord recht herzlich ein, sich bei uns einmal umzuschauen und zu informieren.

Neben zahlreichen Ballspielen wird es auch noch viele weitere Attraktionen wie eine Hüpfburg, Kinderschminken und natürlich viel Fußball geben. ALLE Mädchen, egal wie alt oder ob sie schon Erfahrung haben, sind herzlich eingeladen. Wir wollen gern noch weiter wachsen, freuen uns auch über Mädchen, die vielleicht schon einmal im Verein gespielt haben.

Schirmherr der Veranstaltung ist Markus Högner, ehemaliger Co-Trainer der Frauen-Nationalmannschaft und ab nächster Saison wieder Trainer der Bundesligamannschaft der SG Essen Schönebeck. Wahrscheinlich wird Markus Högner auch vor Ort sein und sich schon einmal die talentierten Mädchen aus Hamburg-Nord anschauen...

Weitere Informationen, wie die genauen Zeiten der Veranstaltung, finden Sie ab Mitte April unter www.scala-maedchen.de

Tobias Schade



Sport- und Bewegungskita

Immer wieder mittwochs

Turnen für und mit Krippenkindern

Unsere Krippenkinder sind mit 1 bis 3 Jahren die Jüngsten in unserer Sport- und Bewegungskita. Deshalb stellt der Sport mit ihnen eine besondere Herausforderung dar, können die Kinder häufig mit der Aufnahme in unsere Sport- und Bewegungskita noch nicht einmal laufen. Dennoch heißt es für alle Kinder: Mitt-

wochs ist Turntag mit Petra. Das bedeutet, nach dem Frühstück Sportsachen anziehen, jedenfalls die älteren Kindern, den jüngeren wird gezeigt, wie man sich umzieht. Hier findet sich schon die erste Herausforderung. So müssen nicht nur die Kinder (inklusive ihrer Klamotten) im Blick behalten werden, es müssen die Sachen

Was für ein lustiges Durcheinander! Den Kleinen scheint es großen Spaß zu bringen

auch hinterher wieder den richtigen Kindern zugeordnet werden. Sind dann alle Kinder, und auch alle Erwachsenen umgezogen, geht es daran, mit 13 Kindern die Treppe in den Keller zu bewältigen. Für einige Beine gleicht das dem Herabsteigen eines alpinen Berges. Unten angekommen, beginnt für die Kinder ein ganz besonderes Ritual. In der Umkleidekabine werden die Hausschuhe ausgezogen und fein säuberlich unter der Bank drapiert (Wir turnen grundsätzlich barfuß. Dies fördert die Wahrnehmung des eigenen Körpers). Gemeinsam gehen wir in die Halle und bilden einen mehr oder weniger runden Kreis, begrüßen uns und singen ein Lied. Es folgt eine kurze Aufwärmphase, dann geht es an die Geräte. Dort ist alles dabei, was auch bei älteren Kindern nicht fehlen darf: Trampoline, Kästen, Bänke, Matten, Ringe, Sprossenwand und so weiter. Die aufgebauten Bewegungsparcours oder -landschaften sollen die Kinder zum Krabbeln, Laufen, Klettern, Springen und sicher wieder auf den Füßen landen animieren. Die Turnstunde endet mit einem Lied und wir verabschieden uns von Petra. Ab in die Umkleide und die Schuhe wieder anziehen. Die nächste Gruppe wartet schon. Den „Mount Everest“ wieder hochsteigen und zum Mittagessen. Beim anschließenden Mittagsschlaf stellen wir immer wieder fest, dass die Kinder an keinem Tag so schnell einschlafen, wie an unserem Turnmittwoch. *B. Wehrs*

SCALA clubaktiv • Workshops und Kurse

PROGRAMM FÜR FRÜHLING/ SOMMER 2019



GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR

KURS-NR. GK1, GK2, GK3, GK4

Präventives Genius Rückentraining am Gerät

Präventionskurse nach § 20 SGB V

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

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

GK1 10x dienstags, 26.03.-28.05.2019
18:00-19:00 Uhr

GK2 10x donnerstags, 28.03.-06.06.2019
14:30-15:30 Uhr

GK3 10x dienstags, 10.09.- 12.11.2019
18:00-19:00 Uhr

GK4 10x donnerstags, 12.09.-28.11.2019
14:30-15:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Fitness-Studio

Leitung Dr. Frank Neuland
Sportwissenschaftler

Kosten 140,00 Euro

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

KURS-NR. GK5, GK6

Standfest und stabil

Sturzprophylaxe-Beschreibung

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

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

GK5 12x donnerstags,
Beginn 16.05.2019
15:30-16:30 Uhr

GK6 12x donnerstags,
Beginn 29.08.2019
15:30-16:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg10
Saal 2

Leitung Jürgen Mems

Kosten Vereinsmitglieder 89,00 Euro

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

WORKSHOP-NR.: GW1

Gedanken im Stress: Aus Stressverstärkern Energiegeber machen

Gedanken können uns das Leben ganz schön schwer machen. Ungünstige Glaubenssätze, durch Erziehung, Gesellschaft und Erlebnisse eingeprägt, lassen uns Situationen oft als belastend empfinden, die

Anderen gar nichts ausmachen. Die gute Nachricht: Ihre Glaubenssätze sind nicht die einzige Wahrheit. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, eine Situation zu bewerten. Entlarven Sie Ihre Stressverstärker und wandeln sie so um, dass Sie Ihnen den Rücken stärken, statt Energie zu rauben.

GW1 Dienstag, 26.03.2019
17:30-20:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg10
Kursraum 2

Leitung Annette Friedrich
Entspannungspädagogin

Kosten Vereinsmitglieder 40,00 Euro
Nichtmitglieder 45,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW2

Stressbewältigung im Alltag – Wie geht das?

In diesem Workshop lernen Sie Ihren Stress kennen und verstehen. Informationen zur Stressreaktion und Einflussmöglichkeiten werden ergänzt durch ganz praktische Kurzentspannungsübungen für Ihren (Arbeits-)Alltag. Schöpfen Sie so mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben.

GW2 Dienstag, 20.08.2019
17:30-19:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Annette Friedrich
Entspannungspädagogin

Kosten Vereinsmitglieder 25,00 Euro
Nichtmitglieder 30,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GK7, GK8**Power-Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger**

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

Wir bieten zwei Workshops an:

GK7 6x samstags, Beginn 27.04.2019
12:30-14:00 Uhr

GK8 6x samstags, Beginn 24.08.2019
12:30-14:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1 und 2

Leitung Sabine Dreher

Kosten Vereinsmitglieder 69,00 Euro
Nichtmitglieder 79,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW3**DETOX-Yoga**

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

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

GW3 Samstag/Sonntag
27. und 28.04.2019,
jeweils 10:00-15:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Katja Gerbig

Kosten Vereinsmitglieder 79,00 Euro
Nichtmitglieder 99,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW4-GW7**Hormonyoga – Workshopreihe (auch einzeln buchbar)**

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

Nach diesem Tag wirst du dich wunderbar entspannt, aktiv und rundherum ausbalanciert fühlen. Probiere es aus!!

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Haare bitte ggf. zusammenbinden, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, kleiner Mittags-Snack, Schreibzeug / Stift

Wir bieten vier Workshops an:

GW4 Samstag, 06.04.2019
10:00-15:00 Uhr

GW5 Samstag, 22.06.2019
10:00-15:00 Uhr

GW6 Samstag, 17.08.2019
10:00-15:00 Uhr

GW7 Samstag, 07.09.2019
10:00-15:00 Uhr

Ort Scala Sportclub, Kursraum 2,
Schlehdornweg 10

Leitung Katja Gerbig

Kosten jeweils 39,00 Euro Vereinsmitglieder
jeweils 59,00 Euro Nichtmitglieder

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW8, GW9**Workshop Stuhl-Yoga**

Für Anfänger, körperlich eingeschränkte Kursteilnehmer, die Probleme beim langen Stehen haben, für Senioren, Schwangere und Übergewichtige.

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren und traust dich aber nicht in eine „normale“ Yoga-Stunde? Dann probiere doch einmal Stuhl-Yoga aus. Das Besondere beim Stuhl-Yoga ist, dass jeder Teilnehmer mit Hilfe eines Stuhls eine Reihe von Yogaposen durchführen kann, wie Drehübungen, gebeugte Asanas, Streckungen und Entspannungsübungen. Durch die sitzende Unterlage hast du eine gute Un-

terstützung. Gerade wenn Teilnehmer Probleme mit dem Rücken oder der Hüfte haben, können so schonend und gezielt bestimmte Muskelpartien aktiviert, gedehnt und gestreckt werden. Diese Art des Yoga verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise das Wohlbefinden und reduziert Stress.

Jede Stunde beginnt mit einer kleinen Anfangsmeditation und endet mit einer Entspannung.

Wir bieten zwei Workshops an:

GW8 Sonntag, 14.04.2019
14:30-16:00 Uhr

GW9 Samstag, 21.09.2019
14:30-16:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Susanne Flentje

Kosten Vereinsmitglieder 15,00 Euro
Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW10**Treppensteigen, mühelos**

Erst wenn das Treppensteigen schwerfällt, fragt sich, wie es leichter gehen könnte. Dabei bewegen sich die meisten Menschen im Alltag unzuverlässig und unökonomisch die Stufen rauf und runter. Wir lernen hier – und üben, wie wir uns zweckmäßig einer Treppe nähern um diese in einer ungeahnten Leichtigkeit empor und hinab „zu schweben“.

GW10 Samstag, 30.03.2019
10:00-12:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 15,00 Euro
Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW11**Qi Gong - Die Energie wecken**

Einfache Übungen zeigen, wie wohltuend das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit ist. Sie helfen, unsere Energie wieder ins Fließen zu bringen und schenken uns Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude.

GW11 Samstag, 27.04.2019
10:00-12:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 15,00 Euro
Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW12

Tai Chi für jeden

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi lernen wir, wie Zentriertheit und Leichtigkeit im Bewegen möglich ist. Wir machen uns ühend auf den Weg zu Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

GW12	Samstag, 11.05.2019 10:00-13:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder 15,00 Euro Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW13

Gekonnt „Stolpern“

Wer festgelegt ist und in Routinen gefangen, hat Angst davor aus dem Tritt zu geraten. Wer über einen offenen Geist und gelösten Körper verfügt, wird durch Unvorhergesehenes nur bereichert und weiter gebracht. Das können wir üben.

GW13	Samstag, 25.05.2019 10:00-12:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder 15,00 Euro Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW14

„Antenniges“ Bewegen

Wer sich kraftsparend, schmerzfrei und effektiv bewegen will, sollte unsere angeborene Fähigkeit zu „antennigem“ Bewegen entdecken und entwickeln. Dabei gestalten unsere Sinnesindrücke jede Bewegung unmittelbar mit. Wir sind gewissermaßen in ständigem „tastenden“ Kontakt mit der Welt und unserer Aufgabe. In der Regel ist diese Fähigkeit verkümmert, weil sie von uns nicht genutzt wird.

GW14	Samstag, 07.09.2019 10:00-12:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christoph Blumberg
Kosten	Vereinsmitglieder 15,00 Euro Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.:GW15/GW16/GW17

Italienisch Kochen mit Carlo

Wir bereiten gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü zu. Bei den drei angebotenen Terminen gibt es unterschiedliche kulinarische Schwerpunkte. Maximal 8 Teilnehmer. Um schnelle Anmeldung wird gebeten!

Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzenrestaurant „Roma“ im Hofweg.

Termine	
GW15	Sonnabend, 13.04.2019 16:30-19:30 Uhr Thema: Ostermenü
GW16	Sonnabend, 18.05.2019 16:30-19:30 Uhr Thema: Vegetarische Küche
GW17	Sonnabend, 14.09.2019 16:30-19:30 Uhr Thema: Fisch & Meeresfrüchte
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Carlo Cametti
Kosten	25,00 Euro plus Lebensmittelumlage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden.

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW18,GW19

Gesunde Ernährung leichtgemacht

Grundsätzlich wissen wir, welche Nahrungsmittel gesund und welche weniger gesund sind. Trotzdem fällt es uns oft schwer, eine ausgewogene & gesunde Ernährungsweise dauerhaft in unseren Alltag zu integrieren. Der Schlüssel zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährungsweise liegt in der Bildung individueller und gesunder Ernährungsgewohnheiten.

Das Seminar zeigt auf, wie sich mithilfe praktischer Methoden aus der Verhaltens- und Gewohnheitsbildung eine individuelle und gesunde Ernährungsweise formen lässt.

Wir bieten zwei Veranstaltungen an:

GW18	Samstag, 30.03.2019 11:00-13:00 Uhr
GW19	Samstag, 11.05.2019 11:00-13:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Clubraum
Leitung	Thomas Arnold Gesundheitspsychologe
Kosten	Vereinsmitglieder 39,00 Euro Nichtmitglieder 49,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW20, GW21

Bildung einer gesunden Lebensweise

Grundsätzlich wissen wir, welche Verhaltensweisen gesund und welche weniger gesund sind. Trotzdem fällt es uns oft schwer, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen dauerhaft in unseren Alltag zu integrieren. Der Schlüssel zu einer ganzheitlich gesunden Lebensweise liegt in der Bildung individueller und gesunder Gewohnheiten und Verhaltensweisen.

Das Seminar zeigt auf, wie sich mithilfe praktischer Methoden aus der Verhaltenspsychologie und den Neurowissenschaften eine individuelle und gesunde Lebensweise formen lässt.

Wir bieten zwei Veranstaltungen an:

GW20	Samstag, 29.06.2019 11:00-13:00 Uhr
GW21	Samstag, 13.07.2019 11:00-13:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Clubraum
Leitung	Thomas Arnold Gesundheitspsychologe
Kosten	Vereinsmitglieder 39,00 Euro Nichtmitglieder 49,00 Euro

FITNESS, TRAINING, WORKOUTS

KURS-/WORKSHOP-NR.: FW1

TRX-Training für Einsteiger

Das funktionelle Training ganzer Muskelketten mit Schwerpunkt der haltungsstabilisierenden Rumpfmuskulatur ist Gegenstand des TRX-Trainings.

Alle Leistungssportler haben diese Art des Krafttrainings für sich entdeckt. Alle Übungen sind aber so abwandelbar, dass auch weniger Trainierte und Ältere einen großen Nutzen aus dem TRX-Training ziehen! Der Workshop bietet in Theorie und Praxis einen gründlichen Einblick in die Materie.

FW1	Samstag, 30.03.2019 14:00-15:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Jürgen Mems
Kosten	für clubaktiv-Mitglieder frei Nichtmitglieder 10,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: FW2

TRX Power Workout

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

FW2	Samstag, 06.04.2019 15:30-16:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 2
Leitung	Dr. Frank Neuland
Kosten	10,00 Euro
Kosten	für clubaktiv-Mitglieder frei Nichtmitglieder 10,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: FW3**Selbstverteidigung für EinsteigerInnen**

Die TeilnehmerInnen erlernen in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und Schutz für sich und andere. Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. den Kugelschreiber. Erste, einfache Verteidigungstechniken werden damit geübt. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretchingelemente runden das Seminar ab.

Mindestalter: 16 Jahre.

FW3 Sonntag, 24.03.2019
13:00-16:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg
Saal 1

Leitung Can Güven

Kosten für Vereinsmitglieder 29,00 Euro
Nichtmitglieder 39,00 Euro

TANZEN**KURS-/WORKSHOP-NR.: TW1/TW2****Workshop Discofox**

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

Wir bieten zwei Kurse an:

TW1 Sonntag, 07.04.2019
15:00-17:00 Uhr

TW2 Sonntag, 22.09.2019
15:00-17:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Saal 2

Leitung Andrea Knief

Kosten 10,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: TW3-TW6**Hochzeits-Crashkurs**

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

In kompakter Form erlernen Sie die wichtigsten Tänze Walzer, Discofox und Foxtrott, um das Fest auf dem Parkett genießen zu können. Die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre, worauf es beim Tanzen ankommt.

Wir bieten vier Kurse an:

TW3 Samstag, 06.04.2019
15:00-18:00 Uhr

TW4 Sonntag, 05.05.2019
15:00-18:00 Uhr

TW5 Samstag, 15.06.2019
15:00-18:00 Uhr

TW6 Sonntag, 08.09. 2019
15:00-18:00 Uhr

Ort Bewegungsraum des Sport-
kindergartens, Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

Kosten 70,00 Euro pro Paar

KURS-/WORKSHOP-NR.: TK1/TK2**Tanzkurs für Anfänger**

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung. Wir bieten zwei Kurse mit je 10 Terminen an:

TK1 ab Dienstag, 09.04.2019
21:00-22:00 Uhr

TK2 ab Dienstag, 03.09.2019
21:00-22:00 Uhr

Ort: Bewegungsraum des Sport-
kindergartens, Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

Kosten für Vereinsmitglieder 60,00 Euro
Nichtmitglieder 80,00 Euro

ANMELDUNG

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

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

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

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

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

Redaktion Wolfram Burmester

E-Mail sportspiegel@scala-sportclub.de

Gestaltung Bianca Adam

Druck Druckerei Steffens Hamburg

Anzeigen Geschäftsstelle
u. Vertrieb sportspiegel@scala-sportclub.de

Erscheinungsweise 4 x im Jahr

Bezugspreis Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 10.05.2019
FÜR SPORTSPIEGEL 2/2019

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

SPENDEN-AUFRUF

Liebe Mitglieder,

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

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

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto:

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

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

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

ORGANISATION

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

Geschäftsstelle und Sporthalle

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg

Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag 9:00 – 16:00 Uhr

Freitag 9:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Telefon

Mitgliederverwaltung Telefon 300 62 99-0

Fax Telefon 300 62 99-199

Internet www.scala-sportclub.de

E-Mail info@scala-sportclub.de

Ehrenvorsitzende Egon Schedler
Telefon 523 80 12
Jeppe Nielsen
Telefon 539 19 33

Clubheim, Kegelbahn

Niederstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

Sportzentrum clubaktiv

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

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

Tennisanlage

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

Sportanlage Siemershöh

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

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse

IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95

BIC HASPDEHHXXX

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse

IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01

BIC HASPDEHHXXX

VORSTAND

Vorsitzender Christoph Blöh
Telefon 300 62 99-0

stv. Vorsitzender Fred Menkhoff
Telefon 520 62 12

stv. Vorsitzende Gisela Kortmann
Telefon 520 55 09

Jugendwart Tobias Thiesing
Tel. 0176/74 93 45 31

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender Richard Seelmaecker
Telefon 538 33 36

SPARTENLEITER

Basketball Volker Kuhlmann
Telefon 0171/523 08 13

Budo Arnd Gläser
Telefon 5203167

Fußball Benjamin Deckert
Telefon 32594850

Handball Heike Bahr
Telefon 511 49 28

Hockey Ingrid Hansemann
Telefon 531 82 64

Leichtathletik Stefan Mahn
Telefon 0176/56729083

Tennis Uwe Maaß
Telefon 04194/96 53 31

Tischtennis Olaf Wenkens
Telefon 53 28 33 46

ABTEILUNGSLEITER

Badminton Jan Weißenborn
Telefon 22 75 81 31

Fitness und Gesundheit Jürgen Mems
Dr. Frank Neuland
Telefon 300 62 99-202

Kung Fu Hubert Wolf
Telefon 31 21 30

Reha- und Herzsport Jürgen Mems
Dr. Frank Neuland
Telefon 300 62 99-20

Tanzen Helga Lemke
Telefon 531 39 87 62

Turnen und Freizeit Susann Schönemann
Telefon 300 62 99-103

Volleyball Petra Kerl
Telefon 520 86 07