

Sportspiegel



Trainingscamp

Die Basketballer-Mädchen

AUS DEN SPARTEN_AB SEITE 22

COACH

Tag des
Mädchen-Fußballs
und Mädchen-camp
Mehr Infos auf
Seite 26

TRAINER:INNEN

SCALA dankt euch!

AUS DEN SPARTEN_SEITE 12

TRADITION

Handball-Jugendturnier
zum 53. Mal durchgeführt

AUS DEN SPARTEN_SEITE 32

TOLL

Viele neue clubaktiv- und
Schwimmkurse

AUS DEN SPARTEN_SEITEN 29 UND 48

editorial

Foto: Saskia Moll

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

SCALA erholt sich weiterhin von den für den Sport sehr schwerwiegenden Coronaauswirkungen. Wir begrüßen zunehmend wieder mehr Neumitglieder und können endlich wieder tolle Veranstaltungen durchführen. Im Juli hatten wir ein sehr schönes Sommerfest (s.S.11) und am 25. September findet unser Kinderfest auf dem Langenhorner Markt statt. Über weitere Aktivitäten, Turniere und Ausfahrten findet ihr interessante Berichte in diesem Sportspiegel.

So positiv die Entwicklung nach den letzten Jahren mit der Pandemie war, so herausfordernd ist die nächste Krise, mit der wie uns aktuell und in den nächsten Monaten auseinandersetzen werden müssen. Die Kosten für Energie – z.B. Gas – steigen in noch nicht absehbare Höhen. Bei unserer Vielzahl an Anlagen müssen wir bereits jetzt planen, wie wir gut durch den Winter kommen. Maßnahmen dafür sind – wo möglich – LED-Austausch, die Sanierung der Tennishalle und die Überprüfung aller Heizanlagen. Wir sind froh, bereits eine PV-Anlage zu besitzen und möchten zusätzlich alle Mitglieder aufrufen, Wasser und Licht zu sparen, um die Mitgliedsbeiträge möglichst stabil zu halten.

Besonders stolz sind wir auf unsere gelungenen Feriencamps. Hier ist besonders Fußball mit bis zu 100 Kindern pro Camp zu erwähnen, die von unseren neuen FSJlern unterstützt wurden. Diese stellen sich auf S. 9 vor. Herzlich willkommen bei SCALA!

Wir tun alles dafür, auch im Herbst und Winter – unter den herausfordernden Bedingungen – einen regulären Trainings- und Spielbetrieb für euch anzubieten.

Im letzten Sportspiegel hatte ich auf tolle Projekte hingewiesen, die sich über eure Unterstützung und Spenden freuen würden. Ich danke allen, die sich hier persönlich oder finanziell engagiert haben. Wir freuen uns über jede weitere Unterstützung von euch!

Mit herzlichen Grüßen
Eure Vorstandsvorsitzende

Inken Asbahr

INHALT
SPORTSPIEGEL 3/2022



Nachlese zum
SCALA-Sommerfest
Seite 11



Foto: Saskia Moll



Foto: Saskia Moll

FUSSBALL-ABC

Für den kommenden Herbst steht
wieder eine SCALA-Fußballschule an
Seite 24

EHRUNGEN

Langjährige Mitglieder konnten
endlich wieder persönlich geehrt
werden. Ab Seite 8



Foto: Saskia Moll

SCALA-TRAINERINNEN
& -TRAINER IM FOKUS

Was motiviert jemanden, als
Trainer oder Trainerin bei SCALA
einzusteigen? Ab Seite 12

INKLUSIONS-SPORT

Der inklusive Aktionstag fand am 21. August
statt – ein Spaß für alle Teilnehmenden.
Seite 8



Foto: SCALA

Wegen der besseren Lesbarkeit ist meist die männliche Be-
zeichnung gewählt. Gemeint sind jeweils selbstverständ-
lich immer sowohl die männliche als auch die weibliche
Form.

WAS UNS BEWEGT

03	INTRO <i>Editorial</i>
06	SCALA-MOMENTAUFNAHME <i>Nachhaltig</i>
08	SCALA-KURZMELDUNGEN <i>Namen und Nachrichten</i>
	TRIBÜNE
12	DANKE, DASS IHR TEIL VON SCALA SEID <i>Porträts von SCALA-Trainerinnen/-Trainern</i>
	AUS DEN SPARTEN
20	BASKETBALL <i>Sponsoren · Begegnung mit Rollstuhl-Basket- ball · Besuch beim Supercup · Mädchen- camp · Sparteneinladung</i>
24	KUNG-FU <i>Trainer Renshi Olaf Bertram zu Gast</i>
25	BUDO <i>Judo: NM U15 in Norderstedt · Judo: SCALA stellt deutschen Vizemeister 2022</i>
26	FUSSBALL <i>SCALA-Fußballschule 2022 · Tag des Mädchen- fußballs 2022</i>
28	CLUBAKTIV: FIT UND GESUND <i>Gesundheitstag Haspa · Jubiläum Kirstin Rasmussen · Neue Angebote</i>
31	TISCHTENNIS <i>Bericht zum vereinsinternen Turnier</i>
32	HANDBALL <i>53. Handballjugendturnier</i>
34	TURNEN UND FREIZEIT <i>Cheerleader · Neue Angebote</i>
38	TANZEN <i>Bericht</i>
39	KITA <i>Stippvisiten · Kita-Reise 2022 · Kita-Besuch · Betriebsjubiläum</i>
42	LEICHTATHLETIK <i>Sprinter-Meeting · DM U16 Bremen · Stadtlauf Norderstedt · Senioren-WM 2022 in Finnland</i>
46	TENNIS <i>Goldenes Jubiläum</i>
47	INKLUSIONS-SPORT <i>2. Aktionstag</i>
48	SCHWIMMEN <i>Viele Angebote</i>
	IN JEDER AUSGABE
50	ORGANISATION UND IMPRESSUM <i>Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen</i>



WIE GEHT'S EIGENTLICH UNSEREN PATENKINDERN?

Im vergangenen Jahr ging SCALA mit Nistkastenpatenschaften für diverse Vogelarten und Fledermäusen an den Startblock. Wir haben uns über zahlreiche, von euch übernommene Patenschaften gefreut und unser Baumbestand ist reichlich mit bewohnten Häuschen geschmückt. Dies ist nur eins der nachhaltigen Projekte unseres Vereins. Seid gespannt auf die letzte Ausgabe des Jahres, in der unsere Vereinsfarbe GRÜN ganz im Sinne der Nachhaltigkeit steht. *Saskia Moll*

Namen & Nachrichten

Ehrungen unserer langjährigen Mitglieder



Oben: Ehrenvorsitzender Fred Menkhoff wurde geehrt für 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft
Rechts: Feierlich und voller Freude wurden alle Jubilare persönlich geehrt



vlnr Ann-Christin Schwenke, Gerda Seyffarth und Inken Asbahr bei der feierlichen Ehrung von 85 Jahren Mitgliedschaft



Fotos: Saskia Moll

Üblicherweise finden unsere Ehrungen am Nachmittag der Mitgliederversammlung statt. Nach zwei digitalen Versammlungen haben wir am 24. Juni 2022 die Ehrungen aus 2021 und 2022 traditionell bei geselligem Zusammensein nachgeholt.

Die Spannweite der Ehrungen über alle Sportarten hinweg war schön anzusehen und spiegelt unser breitaufgestelltes und beliebtes Angebot wider. Die meisten Mitglieder wurden für 25 Jahre Treue eingeladen, weitere für 40, 50, 60, 70 und 75 Jahre. Unter den zu ehrenden Gästen befand sich auch unser Ehrenvorsitzender und ehemaliger Vorstandsvorsitzender des SC Langenhorn, Fred Menkhoff. Eine Ehrung hat jedoch besonders herausgestochen: unsere liebe Gerda Seyffarth, die seit 85 Jahren Mitglied bei SCALA und immer noch aktiv als Betreuerin im clubaktiv-Studio ist – wow!

Für die Geehrten gab es neben Urkunde und Anstecknadel einen Blumenstrauß. Bei Kaffee und Kuchen wurden Anekdoten ausgetauscht und auch das Wochenblatt war zu Gast, um über diese schöne Veranstaltung und deren besonderen Gäste zu berichten. Zusätzlich haben wir alle Jubilare gebeten, sich auf unserer Wand zu verewigen, warum sie so lange SCALA die Treue halten. Die Rückmeldungen fühlten sich an wie warme Sonnenstrahlen. Wir wünschen uns, viele von euch in 5 oder 10 Jahren wieder ehren zu dürfen. IA

Hallo, wir sind die neuen FSJler



Name Ariana Kermbach
Alter 20 Jahre
Geburtstag 24.02.2002
Größe 174 cm
Lieblingssport Tanzen (Modern, Jazz)
Über mich:
Hallo, mein Name ist Ariana. Ich mache hier nun mein FSJ, um mein Fachabitur zu vollenden. Ich werde vor allem im Bereich Turnen und Freizeit und im Sportkindergarten tätig sein. In meiner Freizeit liebe ich es zu Tanzen und habe bereits sehr lange Jazz Dance getanzt. Ich freue mich auf das bevorstehende Jahr, vielleicht lernen wir uns ja sogar kennen! Bis bald, Ariana



Name Till Moeller
Alter 19 Jahre
Geburtstag 25.07.2003
Größe 189 cm
Lieblingssport Fußball
Über mich:
Moin Moin, ich bin Till. Ich habe gerade mein Abitur gemacht und suche jetzt nach einer neuen Herausforderung. Für das FSJ bei SCALA habe ich mich einerseits beworben, da Fußball meine große Leidenschaft ist und ich dieser hier weiterhin nachgehen kann andererseits, um herauszufinden, was ich später gerne einmal machen möchte. Besonders freue ich mich auf den Umgang und die sportlichen Aktivitäten mit Kindern.
Auf eine gute Zeit!
Sportliche Grüße, Till



Name Paul Meinecke
Alter 18 Jahre
Geburtstag 09.07.2004
Größe 188 cm
Lieblingssport Fußball
Über mich:
Moin, Moin ich bin Paul, ich spiel seit dreizehn Jahren Fußball bei dem Sportverein LSV. Auch hier bei meinem FSJ bei SCALA möchte ich mich mit dem Fachgebiet Fußball befassen. Ich mag es besonders gerne im Team oder mit Kindern zu Arbeiten. Zudem nutze ich die Zeit beim FSJ, um meine Stärken und Interessen herauszufinden und kennen zu lernen.



Name Immo Sibberns
Alter 19 Jahre
Geburtstag 11.07.2003
Größe 184 cm
Lieblingssport: Handball
Über mich:
Moin, Moin auch von mir.
Ich werde dieses Jahr ein Teil des neuen FSJ Teams von SCALA sein. Ich freue mich auf das kommende Jahr und die Arbeit im Verein. Aktuell spiele ich im Verein Handball und trainiere hier eine Jugendmannschaft. Das FSJ sehe ich als eine spannende neue Herausforderung, um mich persönlich weiterzuentwickeln und dies mit meiner Leidenschaft für den Sport zu verknüpfen.
Mit sportlichen Grüßen, Immo



Name Kiano Michael Henkel
Alter 16 Jahre
Geburtsdatum 18.05.2006
Größe 180 cm
Lieblingssport Basketball
Über mich:
Moin Moin, mein Name ist Kiano und ich spiele seit knapp einem Jahrzehnt Basketball bei SCALA. Ich mache mein FSJ hier, um mir neue Eindrücke zu schaffen und als Person über mich hinauszuwachsen, sowie auch um den Verein vielleicht etwas Kleines zurückzugeben.



Name Nathalie Beatrice Simon
Alter 19 Jahre
Geburtstag: 21.06.2003
Größe 160 cm
Lieblingssport Lichtschwertkampf (Forcesabers Hamburg) und Reiten
Über mich:
Ich mache ein FSJ, um erstens einen neuen Weg kennen zu lernen und zweitens, um Zeit zum Nachdenken und eine Entscheidung zu haben, was ich später einmal machen möchte. Vor dem Beginn meines FSJs war ich im Sportprofil meiner Oberstufe und habe dort Sport von einer anderen Seite kennengelernt. Dieses hat mich dazu bewogen, ein FSJ im Sport zu machen. Da ich von Klein auf schon immer bei SCALA im Verein war, hat es sich nur richtig angefühlt auch hier mein FSJ zu absolvieren. Ich freue mich schon darauf neue Dinge kennen zu lernen und hinter die Kulissen von der Arbeit im Verein schauen zu dürfen und nach Vollendung meiner Trainerlizenz auch Trainerin bei den Forcesabers Hamburg werden zu dürfen.



Verträumt, unbeschwert und voller Überraschungen!

Du möchtest dabei sein und dich auf eine Reise in eine zauberhafte Märchenwelt voller magischer Bewegungen und fantasievoller Kunst begeben? Dann sichere dir jetzt die Tickets für die beiden Shows in Hamburg am 21. Januar 2023.

Erlebe eine phänomenale Show voller Glanz, Herz, Spektakel, Drama, Gefühl und SCALA – denn unsere erfolgreichen Rope Skipper sind auch bei der SPIRIT Tournee 2023 wieder Teil des Ensembles.

Saskia Moll



Der SCALA-Chor freut sich auf das

Konzert im Oktober 2022

Träumen im Herbst

Es ist wieder soweit: Die Zachäus-Kirche lädt zu einer neuen Konzertlesung mit dem SCALA-Chor und Karl-Heinz Becker

Was gibt es Schöneres, als sich traumhaften Songs und unterhaltsamen Erzählungen hinzugeben? Da fliegen Sonne und Wind, Glücksmomente und Erinnerungen an einem vorüber und manch neue Gedanken tun sich auf.

Einen genussvollen, träumerischen Nachmittag verspricht die Langenhorner Zachäus-Kirche am Sonntag, den 23. Oktober 2022. Zu Gast ist der beliebte SCALA-Chor. Unter der Leitung von Martin Schönfeldt singt er u.a. Lieder wie California Dreaming, Orfeu Negro / Black Orpheus, Abend wird es wieder, Look at the World. Dazu gibt es originelle Kurzgeschichten mit Karl-Heinz Becker.

Gabi Horn

Sonntag, 23. Oktober 2022 um 16 Uhr
Zachäus-Kirche, Käkenflur 22

ANZEIGE



Endlich wieder gemeinsam feiern: Wir konnten viele Gäste begrüßen

Was war das für ein schöner Tag. Am Samstag, den 2. Juli 2022 haben wir erstmalig – nach der Pandemie-Pause – ein großes Sommerfest bei uns in der Lüttkoppel veranstaltet. Verschiedene Stationen aus den Sportarten wurden aufgebaut und präsentiert, es gab eine Hüpfburg und Bastelstation, unser Imker

und der Hamburg Airport haben ausgestellt, für das leibliche Wohl wurde gesorgt und ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm fand in der Halle statt. Wow – schon vor offiziellem Beginn waren die ersten Gäste da, weil das Fest einladend war und absolut neugierig gemacht hat. Das Orga-Team hat erstklassige Arbeit geleistet und

ebenso erstklassig war die Stimmung. Aus allen Ecken hörte man freudige Menschen, die gelacht und den Tag bei unserem Sommerfest genossen haben.

Eins ist klar: Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Sommer.

Text und Fotos: Saskia Moll



Das SCALA-Sommerfest – ein Fest für alle mit vielen Aktionen, einem bunten Programm und leckerer Stärkung





DEIN STADTTEIL. DEIN SPORT. DEIN VEREIN.

UNSERE TRAINERINNEN UND TRAINER



Benni – Fußballtrainer

Mein Name ist Benjamin Deckert. Ich bin Trainer bei SCALA bei der 1. D, dem 2009er Jahrgang und Jahrgangskoordinator für die Jahrgänge D, E und F.

Das Training bei SCALA in der Fußballabteilung macht sehr viel Spaß, weil die Kinder unglaublich engagiert sind. Wir haben tolle Voraussetzungen, schöne Plätze, die Rahmenbedingungen stimmen.

Es macht mir unglaublich Spaß Kinder zu entwickeln und zu sehen, wie sie sich Jahr für Jahr weiterentwickeln, das ist Antrieb genug einfach. Wir sind ein toller Amateuerverein!

Nele – Fußballtrainerin

Moin, ich bin Nele, ich trainiere seit 2018 bei SCALA Fußballteams und trainiere zurzeit ein paar Mädchenmannschaften und eine U7.

Bei SCALA gefällt mir vor allem das familiäre Umfeld, jeder kennt jeden, jeder versteht sich auch mit jedem. Und am Trainersein begeistert mich vor allem, den Kindern Werte mitzugeben und sie auf dem Weg des Großwerdens zu begleiten.

Yannik – Fußballtrainer

Hi, ich bin Yannik Grothe, bin 17 Jahre alt und spiele seit ca. acht Jahren Fußball bei SCALA. Fußballtrainer bin ich seit ein paar Monaten.

Training zu geben, bringt mir sehr viel Spaß. Dadurch, dass ich selbst so viele Jahre Fußball spiele, kann ich vieles aus der Spielersicht nachempfinden und weiß, wie man sich als Spieler fühlt mit beispielsweise unfairer Behandlung. Ich freue mich darüber, Kinder fördern zu können und wenn sie Spaß haben beim Training.



Drei von unseren Fußball-Trainer*innen

Danke, dass IHR ein Teil von SCALA seid!

Trainer und Trainerinnen sind Personen, die Sportler und Sportlerinnen oder eine Mannschaft strategisch, technisch und konditionell trainieren.

Doch Trainerinnen und Trainer sind so viel mehr. Sie tragen den Sport in unserer Gesellschaft. Ohne Training gebende Personen wären Fortschritte von Sportlerinnen und Sportlern viel schwieriger.

Trainerinnen und Trainer motivieren die Sportler und Sportlerinnen, sie trösten, wenn es mal nicht so gut läuft, sie fordern und fördern, vermitteln Spaß und Freude an der Bewegung, bringen Abwechslung in anstrengende Trainingseinheiten und

freuen sich mit den Kindern über die kleinsten Erfolge.

Die Verknüpfung mit Spaß und Freude wird durch sie gegeben, zudem begleiten sie die Sportlerinnen und Sportler zu Wettkämpfen und nehmen ihnen dort unter anderem die Aufregung.

Über die Jahre hinweg begleiten sie viele Kinder bei ihrem Aufwachen und bieten selbst in schwierigen Zeiten eine Konstante. Zudem kommen neben dem Training noch vielfältige Unternehmungen hinzu wie Eisessen im Sommer und Trainingscamps oder -fahrten in den Ferien.

Für viele Kinder sind Trainerinnen und Trainer große Vorbilder!

Deshalb möchten wir DANKE sagen an alle Trainer und Trainerinnen von SCALA!

Doch auch unsere Trainerinnen und Trainer lernen von den Kids im Training!

Auf diesen Seiten könnt ihr lesen, warum unsere Trainerinnen und Trainer so gerne Training bei SCALA geben und Teil des Vereins sind.

Wenn dich die Gründe überzeugt haben, du dich angesprochen fühlst und du auch ein Trainer oder eine Trainerin bei SCALA werden möchtest, dann melde dich unter 040/30062990 oder schreibe eine Mail an info@scala-sportclub.de

Jolina Schiffer



Handballtrainer: Max & Immo



Moin, ich bin Max. Ich spiele seit 20 Jahren Handball und eine sehr große Zeit davon auch bei SCALA. Ich habe vor knapp vier Jahren mit einer C-Jugend angefangen Trainer zu sein. Inzwischen sind sie größer geworden und es ist jetzt eine A-Jugend, die trainiere ich immer noch. Ich spiele parallel in den 3. Herren und ab und zu mal in den 1. Herren.

Ein großer Teil davon, dass ich überhaupt Trainer geworden bin, war Überzeugungsarbeit und auf der anderen Seite war es

ein: Ich habe so lange in diesem Verein gespielt und großartige Trainer gehabt, da habe ich mir gedacht, es wäre doch mal gut was Ganzes zurückzugeben.

Ich muss sagen, die Erfahrungen, die ich hatte mit den Jungs waren so unfassbar cool, dass man sieht, wie sie sich entwickeln, den Weg zusammen mit ihnen geht, macht tierisch Spaß. Es ist immer nett, wenn dann auch aus der Mannschaft ein positives Feedback kommt, das bringt einem immer ein Lächeln aufs Gesicht.

Moin, ich bin Immo Sibberns und spiele bei SCALA Handball, aktuell in der 2. Herren. Angefangen habe ich mit Eltern-Kind-Turnen bei SCALA im Alter von 13 Monaten und kam vor sieben Jahren zum Handball.

Ich möchte als Trainer dem Handball was zurückgeben und den Kindern einen Teil meiner erlernten Fähigkeiten beibringen. Es ist schön die Entwicklungen und Fortschritte der Kids zu sehen.

Gabi - Kinderturntrainerin

Mein Name ist Gabi Ritzmann-Möller und ich bin seit 16 Jahren Übungsleiterin im Kinderturnbereich. Ich leite Eltern-Kind-Gruppen, Gruppen mit 3-5- und 6-10-jährigen, Kindergartengruppen und biete Psychomotorik und Akrobatik in Schulkooperationen an.

Mit meinen drei Söhnen habe ich über die Jahre sehr gerne am Eltern-Kind-Turnen bei Petra Brannasch teilgenommen. SCALA war und ist der Verein vor Ort mit einem so breitgefächerten Angebot, in dem zwar Sparten gewechselt wurden, aber der Verein unser Verein blieb.

Eher durch Zufall bin ich vor 20 Jahren im SCALA-Fitnessstudio in der damaligen Kinderbetreuung gelandet. Auch im Kindergarten und in der Schule meiner Kinder habe ich viel ehrenamtlich geholfen und hatte immer viel Spaß mit Kindern.

So entschied ich mich vor 18 Jahren eine Eltern-Kind-Gruppe zu übernehmen. Je älter meine Jungs wurden, desto mehr Einblick bekam ich in die älteren Turngruppen.

Die Lust an der Arbeit mit Kindern blieb und so entschloss ich mich, Lizenzen zu erwerben und an Fortbildungen

teilzunehmen. Mir ist es sehr wichtig, breitgefächert aufgestellt zu sein, um auf die unterschiedlichsten Charaktere und verschiedenen Bedürfnisse der ‚Kleinen‘ und ‚Großen‘ eingehen zu können.

So übernahm ich nach und nach mehr Stunden, in denen auch meine Jungs ab dem 12. Lebensjahr als Helfer tätig waren/ sind.

Nach wie vor freue ich mich immer auf meine Stunden. Die große Freude, die Neugier, der Spaß am Turnen, die oft überschäumende Energie der Kleinen und der Größeren ist ansteckend. Durch die eigenen Ideen, die sie mitbringen und das Miteinander entwickelt sich oft eine Eigendynamik, sodass keine Stunde der vorherigen gleicht.

So vielfältig die Kinder sind, so groß ist die Fülle an dem, was die Kinder mir ‚schenken‘. Langsames Öffnen mir gegenüber, großes mir entgegengebrachtes Vertrauen, Fröhlichkeit, Lachen, Scherzen, Umarmungen, alles ist in den Stunden dabei.

Ich liebe Kinder und meine Arbeit mit Kindern und es erfüllt mich mit Dankbarkeit, viele ein kleines oder auch größeres Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen.



Ich würde anderen empfehlen Trainer zu werden, da wir ein sehr nettes Miteinander haben und in vielen Hallen arbeiten. So ist es vielleicht gerade die Schule des eigenen Kindes, oder auch nur die Schule nebenan, in der man ‚mal eben‘ ein, zwei oder drei Stunden geben kann. Man entscheidet nach Möglichkeit selbst, an welchem Tag man wo welche Stunde geben möchte.



Marco & Caglar - Lichtschwerttrainer

Moin, wir sind Caglar & Marco und sind ein Teil der Trainergruppe von den Forcesabers Hamburg. Die Forcesabers Hamburg trainieren jeden Samstag von 13-16 Uhr

im Eberhofweg 63 und sind aktuell 17 Mitglieder. Wir trainieren die Grundlagen und Choreografien für die Bühnenshow. Das ist wichtig, weil man sich mit den

Lichtschwertern nicht treffen möchte. Das ist vergleichbar mit einer Art Tanz. Wir studieren die Schläge und die Schritte ein und jeder weiß zu jedem Zeitpunkt, welche Schläge und welche Schritte kommen.

SCALA ist ein super toller Verein, er ist aufschlussreich und vor allem vielfältig und da es den Lichtschwertsport in Hamburg noch gar nicht gibt, passt das umso besser zu SCALA.

Caglar: Ich bin Trainer bei SCALA, weil es mir einfach Spaß bringt Training zu geben und Fortschritte beobachten zu können. Es ist sehr faszinierend und interessant den Leuten etwas Neues beizubringen, neue Gesichter zu sehen und Leute kennenzulernen und ich würde sagen, man entwickelt eine zweite Familie.

Marco: In meiner Zeit als ich noch nur ein Mitglied bei den Forcesabers Hamburg war, habe ich die Leute kennengelernt, zu schätzen gelernt und als ich dann auch bereit war Leute zu trainieren, habe ich das Angebot mit Freude angenommen, denn es macht mir einfach Spaß mit anderen zusammen bei SCALA mit dem Lichtschwert zu trainieren.



Ronan & Christian - Tischtennistrainer

Hallo, ich bin Ronan, ich bin 22 Jahre alt und bin bei SCALA Jugendtrainer im Tischtennisbereich. Seitdem ich bei SCALA bin, spiele ich auch hier im Verein in der Mannschaft Tischtennis und wurde vor einigen Monaten gefragt, ob ich auch das Jugendtraining übernehmen möchte und habe mich dann sehr gerne dafür bereit erklärt.

Mir macht es Spaß mit Kindern zu arbeiten, deswegen habe ich auch überlegt beispielsweise Lehramt zu studieren, habe mich aber dagegen entschieden.

Durch das Jugendtraining habe ich nach wie vor viel mit Kindern zu tun und die Arbeit mit Kindern, ihnen etwas beizubringen und dann auch die Resonanz zu bekommen, wenn es ihnen Spaß macht und dass sie etwas gelernt haben, macht mir einfach Spaß. Bei SCALA wurde ich immer herzlich empfangen, es war eine sehr schöne Atmosphäre im Verein und es war natürlich auch der Verein, der nahegelegen war und deswegen habe ich hier zuerst geschaut, ob es mir hier gefällt, und es hat mir sehr gut gefallen und deshalb bin ich bei SCALA nach wie vor sehr gerne Jugendtrainer!

Hi, ich bin Christian, bin 31 Jahre alt und spiele seit 2014 bei SCALA Tischtennis, bin seit drei Jahren Jugendwart und gebe auch Training für die Jugendlichen und Erwachsenen.

Trainer bin ich schon seit 2010. Ich bin im Besitz der C-Lizenz und meine Erfahrung möchte ich gern weitergeben an die Kinder. Die Kids geben einem auch viel zurück, wenn es ihnen Spaß bringt, man bekommt direktes und ehrliches Feedback.

ANZEIGE



Daniel - Basketballtrainer

Hi, mein Name ist Daniel Brants und ich bin bei SCALA in der Basketballabteilung seit fünf Jahren als Trainer tätig.

Ich bin wie die Mutter zum Kinde gekommen durch meine Tochter; ein Vater, der nur in der Halle saß und gefragt wurde: „Möchtest du nicht, kannst du dir nicht vorstellen...?“ Ja, ich konnte mir vorstellen

Trainer zu werden und den Basketballbereich zu unterstützen.

Anfangen habe ich im athletischen Bereich, da ich eigentlich ich aus dem Fußball komme. Ich habe früher in der Oberliga Fußball gespielt, war auch schon immer Basketballaffin und habe immer Streetball gespielt. Als Quereinsteiger bin ich bei

der C-Leistungssportlizenz und kümmere mich hauptsächlich um die aktuelle U16 Leistungsgruppe, habe aber bei der B12 angefangen.

„Warum mache ich das? Was treibt mich an? Wie komme ich dazu dranzubleiben? Was geben mir die Kinder zurück?“ Das sind alles Fragen, die stellt man sich nur einmal, nämlich dann, wenn man sich dazu entschieden hat.

Wenn man dabei ist und das große Glück hat so großartige Kids trainieren zu dürfen, dann ist das einfach pure Freude. Mit welchem Engagement sie dabei sind ist einfach fantastisch und motiviert mich immer wieder dranzubleiben, neue Sachen auszuprobieren und auch abseits des Basketballs neue Dinge auszuprobieren, um den Kindern mehr zu geben als nur Basketball.

Wie werfe ich? Wie dribbel ich? Welche Taktik spielen wir gerade? Denn wir wollen die Kinder mehr als nur für ihre Sportart fit machen, eigentlich machen wir sie fit fürs Leben, fürs Team. Deswegen auch Teamsport. Wie gehe ich mit anderen um? Wie verhalte ich mich? Was ist meine Rolle, meine Aufgabe? Wem kann ich helfen, braucht jemand meine Hilfe? Oder brauche ich sogar Hilfe. All das sind Sachen, die ich im Teamsport lerne und das treibt mich eigentlich hauptsächlich an.

Und SCALA – eigentlich hat SCALA mich ausgesucht durch meine Tochter und nicht ich habe SCALA ausgesucht. Ich muss aber feststellen, es passt sehr gut. Ich habe Leute kennengelernt, sowohl in der Führungsebene als auch in diversen anderen Führungsebenen, vom Hausmeister bis hin zum Kassenswart, sind einfach furchtbar nette Leute und das Persönliche ist das, was es dann so familiär und nett macht, ein Teil von SCALA zu sein.

Marius - Eis- und Rollsporttrainer

Hi, mein Name ist Marius und ich bin Spartenleiter Eissport und Rollsport bei SCALA. Ich habe das Vergnügen die neue Sparte, die seit Anfang des Jahres bei SCALA aufgenommen wurde, vorzustellen. In der kurzen Zeit, in der wir Teil von SCALA sein durften, fühlen wir uns sehr wohl, es herrscht eine sehr familiäre und freundliche Atmosphäre. SCALA ist ein toller Club im Herzen von Hamburg mit vielen verschiedenen Aktivitäten und es ist eine großartige Sache, dass wir seit kurzem Teil der SCALA-Familie sein dürfen.



Johanna (links) mit ihrer Zwillingsschwester Josi

Johanna - clubaktiv-Trainerin

Moin, moin, ich bin Johanna, 21 Jahre jung und lebe als waschechte Fuhlsbüttlerin in meinem wunderschönen Heimat- und Geburtsort Hamburg, eine richtige Hamburger Deern! Ich studiere Business Management und jobbe im clubaktiv.

Meine erste Lizenz und zugleich mein Fokus im Fitness-Bereich war und ist der „Indoor Cycling Instructor“, mit der ich zunächst angefangen habe Vertretungen zu geben (einige kennen die Sportart wahrscheinlich unter „Spinning“). Später kam noch die Trainer B-Lizenz im Gerätetraining dazu.

Derzeit habe ich zwei tolle Indoor Cycling-Kurse im Studio, über die ich sehr stolz und dankbar bin, als Gerätetrainerin arbeite ich eher zwischendurch. Anfangs habe ich nur ein wenig am Tresen gejobbt, um neben der Schule etwas Taschengeld zu verdienen, mittlerweile arbeitet fast meine gesamte Familie dort: Meine Mutter und ältere Schwester sind v.a. tolle Reha-Trainerinnen und meine Zwillingsschwester hat einen ähnlichen Tätigkeitsbereich wie ich.

Erstmal zu meinem Training: Ich habe wie bereits erwähnt in sehr frühen Jahren mit

meiner ersten Lizenz begonnen. Damals habe ich nur ein wenig Krafttraining im Studio gemacht und Kurse wie Power-Fit besucht. Mit der Zeit kam ich durch Peter, einem Trainer im clubaktiv, auf das Indoor Cycling (IC) und habe mich in diesen Sport verliebt. Insbesondere Peter hat mich als Mentor erst an die Sportart herangeführt und stets weiter motiviert und damit einen entscheidenden Teil dazu beigetragen.

Mittlerweile ist es zu einer Leidenschaft geworden, die ich unfassbar gerne mit den Teilnehmenden teile und nicht mehr in meinem Leben missen will. IC ist ein Sport, bei dem man, obwohl jeder „nur“ auf seinem Rad ist, doch gemeinsam als Gruppe fährt, an seine Grenzen geht, kämpft und sich motiviert.

Und so komme ich auch schon zu meinem Hauptgrund, weshalb ich das clubaktiv so schätze: Ich arbeite viel mit Mitgliedern im höheren Alter, die mir jeden Tag aufs Neue das Gegenteil der alterstypischen Klischees beweisen. An meinen Teilnehmenden erkenne ich immer wieder, wie fit und gesund körperliche Bewegung macht, v.a. in einer gemeinsamen Gruppe.

Es steigert die Lebensqualität immens in allen Altersgruppen. Mein ältester Teilnehmer ist Mitte 80 und ist fitter, ehrgeiziger und disziplinierter als die meisten jungen Leute, die ich kenne und sehe. Und das ist meine Motivation für jedes Training: Die Menschen, mit denen ich arbeite. Es wird mir also jeden Tag bestätigt, wie signifikant insbesondere der Sport für ein langes, glückliches und gesundes Leben ist. Außerdem erziele ich im clubaktiv eine Win-Win-Situation: Ich bleibe selbst körperlich fit und kann meiner Leidenschaft nachgehen, während ich den Mitgliedern mit meinen Stunden ein Lächeln aufs Gesicht zaubern kann – schöner gehts nicht!

Für mich ist das clubaktiv ein harmonischer, freundlicher und herzenguter Ort – es ist super vertraut und persönlich, man kennt quasi jeden. Ich nenne es gerne liebevoll „mein zweites Wohnzimmer“. Wer also einen Verein oder ein Studio sucht mit genau diesen Eigenschaften, ist meines Erachtens im SCALA-clubaktiv bestens aufgehoben und wird sich schnell wohlfühlen!



Berichte aus den Sparten

ANZEIGE

ANZEIGE

Die W16 - ein umtriebige Team



Einfach toll – ein gemeinsames Training mit den Rollstuhl-BasketballerInnen der BG West

Ob Sponsorensuche, Turnierteilnahme, gemeinsames Training mit Rollstuhl-BasketballerInnen oder der Besuch des Supercups – die W16L-Saison begann mit einem abwechslungsreichen Programm. Anfang April ging es los mit den Vorbereitungen zur neuen Saison der W16-Leistungsrunde. Bereits während der Vorsaison war klar, dass das Team neue Trikots benötigen wird und in Gedanken ging die Suche nach passenden Sponsoren los. Die Wahl fiel leicht, denn warum in die

Ferne schweifen, wenn das Gute so nah ist. Kurz gesagt, mit dem Buchladen „Tolle Geschichten“ und dem portugiesischen „Café Paari“ aus Klein Borstel haben wir zwei tolle Sponsoren gefunden, die sofort bereit waren, mit ihrem Logo die Trikots des Teams zu schmücken. So schnell und fröhlich ihre Zustimmung für das Team war, so sind beide auch in ihrem Business: Hilfsbereit, stets gut gelaunt und voller Leidenschaft. Wir hätten keine besseren, passenderen und toller Sponsoren finden können.

Geht hin (beide sind im „Dorfkern“ Klein Borstels zu finden) und überzeugt euch selbst.

Mit den neuen Trikots im Gepäck ging es vom 18. bis 19. Juni nach Leer (Ostfriesland) zum 11. Internationalen Orgadata Cup. Es war in diesem Jahr mit 172 Teams aus allen Altersklassen das größte Turnier in Deutschland und unsere erste Feuertaufe. Unser Team war im Teilnehmerfeld der

W16 das jüngste, denn wir waren die einzigen, die dieses Turnier als Startschuss und Teambuilding zum Saisonstart nutzten. Alle anderen Teams spielen bereits ein Jahr zusammen.

Diese Tatsache hat das Team eher gepusht und es hat sich als Gruppenzwang, mit nur einer Niederlage direkt für das Halbfinale qualifiziert. Im Halbfinale hatten wir es mit einem körperlich absolut überlegenen Team zu tun, das dazu im Schnitt noch zwei Jahre älter war. Die Gegnerinnen schienen sich schon vor Spielbeginn als die sicheren Siegerinnen zu fühlen, wurden aber von unserer Mannschaft überrascht, die mit viel Herz und Leidenschaft diese Ungleichheit wett gemacht hat. Am Ende hieß es dann leider 11:13 aus unserer Sicht, aber alle gingen verdient voller Stolz und Selbstbewusstsein vom Platz. Welch großartige Performance. Am Ende wurde es der vierte Platz und ein gelungener Auftakt für dieses tolle Team.



Tolle Atmosphäre und spannende Spiele in der Barclays Arena beim Supercup

Direkt nach den Sommerferien stand ein gemeinsames Training mit den Rollstuhl-BasketballerInnen der BG West auf dem Programm. Coach Sven und ich lernten uns zufällig kennen und beim Plausch stellten wir fest, dass wir beide Basketball-Trainer sind. Nur gab es da einen kleinen Unterschied – den Rollstuhl. Nach wenigen Worten war uns beiden klar, dass wir unsere Teams zusammenbringen wollen. Genauso lassen sich Mauern ab- und Brücken aufbauen. Gelebter Perspektivwechsel. Nachdem alle 20 SCALA-Spielerinnen mit einem Rollstuhl ausgestattet waren, ging es direkt los mit der Gewöhnung an den Rollstuhl. Beim gemeinsamen Fahrtraining gab es reichlich Tipps von den Profis im Umgang mit dem ungewohnten Gefährt, so dass die anfängliche Scheu schnell

verflog. Im Anschluss daran wurden gemischte Teams gebildet und ein kleines Turnier gespielt, bei dem es nur GewinnerInnen gab. Am Ende waren wirklich alle restlos begeistert und es wurde vereinbart, das unbedingt zu wiederholen. Und in der Zwischenzeit werden wir uns bei einem unserer Punktspiele besuchen.

Bereits am nächsten Tag machte sich das Team gemeinsam auf zum Besuch des Supercups in die Barclays Arena. Es spielte die deutsche Nationalmannschaft um Dennis Schröder gegen Tschechien, Italien und Serbien mit Superstar Nikolai Jokic. Neben dem Spitzen-Basketball sorgte auch die lautstarke Jagd nach Maskottchen – wie kleinen Kuscheltieren und Basketballen – für eine Superstimmung. Das Sahnehäub-

chen kam dann am Ende – ein gemeinsames Foto mit einigen unserer Spielerinnen und den deutschen Nationalspielerinnen Svenja Brunkhorst und Marie Gölch.

Es ist sicherlich kein Zufall, dass unsere W16 gerade heranwächst und neue Spielerinnen sich zu uns gesellen und bleiben. Dieses Team besticht nicht nur durch sein spielerisches Können und pure Basketball-Freude, sondern auch durch seinen Teamgeist – hier kann sich jeder leicht willkommen fühlen. Und genau deshalb freuen wir uns, wenn ihr dies bezeugt und uns bei unseren Heimspielen – gern auch lautstark anfeuernd – besucht. Bis bald in der Halle.

Fotos und Autor: Daniel Brants



Unsere Sponsoren „Café Paari“ und ...



... der Buchladen „Tolle Geschichten“





Mit einer Rekordbeteiligung von 48 Mädchen war unser Mädchencamp wieder ein voller Erfolg.

Schon traditionell sind die letzten vier Tage vor Schulbeginn (Sonntag bis Mittwoch) fest für das Mädchencamp eingeplant. Aufgrund der vielen Teilnehmenden musste dieses Jahr erstmalig eine weitere Einfeldhalle dazu organisiert werden. Somit standen uns dieses Mal vier Felder zur Verfügung.

Am 3. Campstag wartete ein besonderes Highlight auf die Mädchen: Die Hamburger 3x3 Auswahltrainerin und ehemalige Nationalspielerin Kata Takács besuchte uns und leitete eine Trainingseinheit.

Zu Beginn durften die Mädchen Kata viele Fragen stellen. Insbesondere das Leben als Profi interessierte die Mädels sehr.

Kata hatten den Mädchen sogar ein Nationaltrikot mitgebracht, welches am Ende des Camps als zusätzlicher Preis einer Spielerin verliehen wurde.

Vielen Dank auch für die tolle Unterstützung der Co-Trainerinnen.

Beste Grüße, René

Text und Fotos: René Giersz



Foto: unslash.com



Spartenversammlung

Dienstag, den 25.10.2022 um 19 Uhr.
SCALA Sporthalle, FIBO Gaststätte
Lüttkoppel 1

bei gutem Wetter draussen

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Spartenversammlung 2021
3. Jahresbericht Vorstand
4. Anträge
5. Entlastung des Spartenvorstandes
6. Neuwahlen des Spartenvorstandes
7. Haushaltsplan 2022
8. Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis zum 16.09.2022 bei Volker Kuhlmann (volker.kuhlmann@scalabasket.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Volker Kuhlmann



Foto: Lars Hahn

SPONSOREN-ANZEIGE

Tolle Geschichten und Café Paari aus Klein Borstel neue Trikotsponsoren der W16L! Wir freuen uns sehr über zwei neue Trikotsponsoren:

Wer auf der Suche nach Frühstück mit portugiesischen Spezialitäten, leckeren Kuchen, gesunden Salaten oder nach einem frischen Mittagstisch ist, der ist im Café Paari in Klein Borstel genau richtig.

Instagram @cafepaari

Gleich um die Ecke befindet sich die liebevoll eingerichtete Buchhandlung mit dem schönen Namen „Tolle Geschichten“.

Sollte das Lieblingsbuch einmal nicht vorrätig sein, wird es schnell bestellt und kann am nächsten Tag abgeholt werden.

Wer Lust auf ein neues Geschellschaftsspiel hat, kann sich vor Ort über die neuesten Erscheinungen kompetent informieren lassen.

Instagram @buecherinkleinborstel

ANZEIGE



Olaf und die Kung-Fu-Gruppe

Training - mal anders

Ju-Jutsu-Seminar – mal aus einer anderen Perspektive schauen

Grand Master Hubert Wolf 9. Dan verbindet mit Renshi Olaf Bertram 6. Dan Ju-Jutsu, (beides Mitglieder der Budo-Black Belt Society) schon lange mehr als eine Freundschaft. Die Schüler des jeweils anderen zu trainieren ist für beide eine Selbstverständlichkeit.

Alle Teilnehmenden profitieren von so einem Training, das einmal so ganz anders ist. Die Bewegung, die Techniken, die Art Training zu geben, die Reaktion der Teilnehmenden, alles kann so anders sein. Wer sich auf so etwas einlässt, gewinnt viel.

Neue Techniken lassen sich in den eigenen Stil einbauen. Wer unvoreingenommen die Techniken übt und versucht das Prinzip der Techniken zu verstehen, der kommt auch in seinem eigenen Stil weiter. Als „fremder“ Trainer hat man Schüler, die nicht das gewohnte übliche Bewegungs-

schema zeigen, die mal sperren, ausweichen oder anders kontern. Das ist auch für den Trainer eine enorme Bereicherung.

Die Schüler des Grand Master Hubert trainieren beim Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.. Es sind viele erfolgreiche Wettkämpfer unter ihnen.

Durch Corona konnte lange kein Trainers-tausch stattfinden. Doch nun war es endlich so weit. Man traf sich endlich wieder. Alte Bekannte und neue Gesichter. Viele neue Graduierungen waren bei fast allen zu bewundern. Die Schüler des Grand Master sind, wie all die vielen Male davor, neugierig und offen für Neues. Mit ihnen zu trainieren ist für jeden eine Ehre und eine Freude.

Renshi Olaf zeigte einen Mix aus verschiedenen Hebeln. Hand-, Arm- und Beinhebel waren im Programm. Er erklärte das Prin-

zip der Techniken, zeigte Variationen und baute sie in verschiedenen Kombinationen mit Würfen, Festlege- und Aufhebetech-niken ein.

Die Zeit verging viel zu schnell und alle sind nun wieder sicher, dass so ein Training bald wieder stattfinden muss.

Eigentlich sollte das Training zusammen mit mir (Sensei Thorsten Wiessner 3. Dan JJ) stattfinden. Ich musste leider kurzfristig absagen und bin sicherlich nächstes Mal als Trainer mit dabei.

Wer die Gelegenheit hat, die Perspektive zu ändern, sollte es unbedingt mal versuchen. Gerne auch bei uns. Nähere Informationen erhaltet ihr unter www.whkd-alstertal.de

Text: Thorsten Wiessner
Fotos: Leo Poggensee

ANZEIGE



Von links: Emma, Elisa, Lucas und Ensar

Am 2. Juli 2022 fand in Norderstedt die Norddeutsche Einzelmeisterschaft der U15 statt. Vorangegangen am Wochenende davor waren Superergebnisse unserer Judoka auf der Hamburger Meisterschaft. Hierbei wurde Amelia Hamburger Meisterin, Elisa und Lucas konnten jeweils die Silbermedaille erkämpfen, während Emma & Ensar die Bronzemedaille gewannen.

Bei der NDEM konnten alle gut mitkämpfen und einige Kämpfe gewinnen. Leider reichte es für keinen Judoka fürs Treppchen, dennoch waren alle mit den gezeigten Leistungen zufrieden. Das ist eine deutliche Steigerung zum Jahr davor und der Beweis, dass sich Fleiß und kontinuierliches Training auszahlt! Weiter so!

Text und Foto: Ivan R.



Losseni Kone (links) kämpfte sich wieder nach oben

Deutscher Vizemeister 2022

Am 26. Juni 2022 errang unser Ausnahmeathlet Losseni Kone in Stuttgart bei den deutschen Einzelmeisterschaften im Judo den Vize-Meistertitel im Männerbereich +100kg. Wermutstropfen: Verletzungsbedingt konnte er im Endkampf nicht mehr gegen Erik Abramov antreten, weshalb das Finale nicht ausgekämpft wurde. Zuvor hatte er allerdings jeden seiner vier Kämpfe vorzeitig gewonnen.

Erfreulich: Seit Anfang Juli läuft die offizielle Qualifikation zu Olympia 2024. In diesem Zusammenhang nahm Losseni schon an einigen Vorbereitungslehrgängen und wichtigen Turnieren teil. So absolvierte er bereits verschiedene Trainingscamps im deutschen Kienbaum sowie in Valencia und Alicante (Spanien). Beim ersten Höhepunkt in diesem Jahr in der kroatischen Hauptstadt Zagreb Ende Juli startete der SCALA-Judoka zudem beim Grand Prix. Wir drücken Losseni weiterhin alle die Daumen und hoffen auf seine mögliche Olympia-Teilnahme in Paris!

Text: Ivan R. • Foto: Deutscher Judo Bund (DJB)

ANZEIGE



Fußballschule SCALA 2022

Mannschaftssportarten wie Fußball fördern den Teamgeist, soziale Kompetenzen und vermitteln Werte wie Fairness, Respekt, Vertrauen und Toleranz. Nutze deine Ferien, um Dich am runden Leder auszutoben.

In unserer Fußballschule erlebst du drei bis fünf Tage lang pure Spielfreude. In altersgerechten Trainingsgruppen lernst du unter anderem vieles über Spieltechniken, wie das Passspiel oder verschiedene Schusstechniken, aber auch alles rund um das Fußballspielen, wie den fairen Umgang mit deinen Mitspielern und Gegnern.

Die Einheiten der Fußballschule sind nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingsmethoden konzipiert, um durch Freude und Leidenschaft Bewegungsabläufe zu automatisieren und anspruchsvolle Trainingseinheiten zu gewährleisten. Kindliche Spielfreude, natürlicher Bewegungsdrang

mit den Schwerpunkten Koordination, Ballannahme und Ballmitnahme, Dribbling, Schusstechnik, Torabschluss, freies Spiel, Zweikampfverhalten stellen die Philosophie unserer Fußballschule dar.

Die Fußballschule soll eine Ergänzung zur Vereinsarbeit sein und hier Highlights setzen. Teilnehmer*innen müssen ausdrücklich nicht unserem Verein angehören oder über spezielle Vorkenntnisse verfügen, um bei uns dabei zu sein. Um eine gezielte Förderung und auch Ansprache der Teilnehmer*innen zu ermöglichen, wird jedes Kind seinem Alter entsprechend in eine Gruppe eingeteilt.

Nach dem Camp ist vor dem Camp. Wir freuen uns und hoffen auf viele Anmeldungen in unserem Herbstcamp.

Herbstcamp: 17. – 21. Oktober 2022

Wahnsinn! Wir sind überwältigt von so viel Zuspruch für unsere Fußballschule. Anfang des Jahres haben wir viel Zeit, Mühe und Leidenschaft – gepaart mit fachlicher Kompetenz – investiert und ein neues Konzept für unsere Fußballschule entwickelt. Es hat sich gelohnt!

Vielen lieben Dank an alle Kinder und Eltern, die es so zahlreich möglich gemacht haben, den Kindern, Trainern und Eltern unvergessliche Tage zu bescheren.

In vier Camps 2022 waren über 280 Kinder in unserer Fußballschule zu Besuch. Bei bestem Wetter durften die Kinder großartige Tage mit unseren Trainern verbringen. Es wurde viel Fußball gespielt, gelacht und getanzt.

Wir werden uns weiter entwickeln und wollen unsere Camps weiter ausbauen.

Text: Saskia Breuer • Fotos: Saskia Moll

ANZEIGE



Tag des Mädchen-Fußballs

Hallo Mädels, der 7. Oktober ist euer Tag!

Schnappt euch eure Fußballschuhe und kommt am Tag des Mädchenfußballs auf dem Hermann-Löns-Platz zwischen 15–18 Uhr vorbei.

Jede Fußballbegeisterte mit und ohne Fußballerfahrung ist herzlich Willkommen auf dem Platz.

Abwechslungsreiche Fußballstationen warten darauf von euch ausprobiert zu werden und am Ende des Tages könnt ihr am Grillstand zur Stärkung ein Würstchen ergattern.

Die Ansprechpartnerinnen und -partner sind den ganzen Tag vor Ort und beantworten gerne all eure Fragen rund ums Thema Fußball.

Wir freuen uns auf Euch!

Text: Jolina Schiffer • Foto: Saskia Moll



Von links: Susanne Krohn (Haspa) und Peter Roggensack (clubaktiv)

Foto: SCALA

clubaktiv beim Gesundheitstag der Hamburger Sparkasse am Langenhorner Markt

Am 23. August 2022 haben wir am Gesundheitstag der Hamburger Sparkasse am Langenhorner Markt teilgenommen. Wolfram Burmester, unser Aufsichtsratsvorsitzender, hatte den Kontakt hergestellt und so verbrachten wir mit einem kleinen Stand den Vormittag in der Haspa-Filiale. Frau Krohn nahm uns charmant und freundlich in Empfang und erklärte uns den Ablauf für den Tag. Fleißig wurden Flyer verteilt, Kontakte geknüpft und Beratungsgespräche geführt. Ein rundum gelungener Vormittag.

Peter Roggensack

Jubiläums-Angebot

Zum 30-jährigen Betriebsjubiläum gibt es unser 2-für-1 Angebot für „Neueinsteiger“. Wer nun auf den Geschmack gekommen ist, sich bei einer Massage in Kirstins heilende Hände zu begeben, kann das 2-für-1-Angebot nutzen: Einmal bezahlen und zweimal 30 Minuten Massage bekommen. Pro Person kann das Angebot einmal gebucht werden. Die Anmeldung kann telefonisch unter 040/3006299-202 oder online unter <https://clubaktiv-online.de/massagen/> erfolgen.

Foto: SCALA



Seit 30 Jahren dabei: Kirstin Rasmussen

Neue Rubrik: Ich stelle vor....

Liebe Mitglieder!

Ab sofort starten wir mit unserer neuen Rubrik „Ich stelle vor...“, in der ich euch in jeder Ausgabe eine Mitarbeiterin, einen Mitarbeiter oder eine unserer Trainerinnen oder Trainer vorstellen möchte. Aus gegebenem Anlass starten wir die Rubrik mit unserer lieben Kirstin Rasmussen.

Kirstin Rasmussen – 30 Jahre Tätigkeit im clubaktiv

Ihr alle kennt Kirstin Rasmussen als Trainerin und staatlich geprüfte Masseurin im clubaktiv. Am 1. August 2022 hat sie nun ihr 30-jähriges Betriebsjubiläum gefeiert. Anlass genug, euch Kirstin mal etwas genauer vorzustellen.

Kirstins Tätigkeit im clubaktiv umfasst zwei Bereiche. Jeden Montag steht sie als Trainerin unseren Mitgliedern als Ansprechpartnerin zur Seite. Was viele wohl nicht wissen ist, dass Kirstin nicht nur staatlich geprüfte Masseurin ist, sondern auch ausgebildete Sportphysiotherapeutin. Von Dienstag bis Freitag befreien ihre heilenden Hände dann Menschen von Verspannungen und ihren Schmerzen. Hauptsächlich wird bei ihr die klassische Massage nachgefragt, aber auch die Fußreflexzonenmassage und im Winter entspannen ihre Kunden gerne bei einer Hot-Stone-Massage, wofür Kirstin Zusatzqualifikationen erworben hat.

Soviel zur Arbeits-Kirstin, was aber macht unsere Kirstin in ihrer Freizeit? Da wäre als erstes der Sammy, ihr Hund, ein kleiner Mops, mit dem Kirstin gerne lange Spaziergänge macht. Zwischendurch ein bisschen Yoga, um die innere Ruhe für ihre Enkelkinder zu bekommen, mit denen Kirstin beim Kinderturnen gerne durch die Halle tobt. Das wichtigste aber zum Schluss ... Wie hat schon Jürgen Marcus gesungen: Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben! Im vergangenen Jahr hat Kirstin ihren Thomas kennengelernt. Mit ihm hat Kirstin nicht nur das Salsa-Tanzen, sondern auch das Motorradfahren für sich entdeckt und verbringt mittlerweile viel Zeit auf dem Sozius von Thomas' Harley. Tja, und dann traut sich die Kirstin nochmal ... Im kommenden Jahr werden sich Kirstin und Thomas das Ja-Wort geben. Wir freuen uns schon sehr, dich liebe Kirstin, an diesem besonderen Tag begleiten zu dürfen.

Abschließend einige persönliche Worte von mir ... Seit nun fast einem Jahr arbeite ich mit Kirstin zusammen. Ich habe sie als loyale, immer ehrliche und fleißige Mitarbeiterin kennengelernt, die zudem und vor allem noch ein herzensguter Mensch ist. Schön, dich im Team zu haben ...

Auf die nächsten 30 Jahre ...

Peter Roggensack



Selbstverteidigung – Frau hilft sich selbst

Ab dem 1. November 2022 bieten wir einen Selbstverteidigungskurs für Frauen im clubaktiv an.

Dieser Kurs findet an acht Terminen statt. Prävention, rechtliche Grundlagen, Mentaltraining, Techniken für den Ernstfall, Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, Reaktions- und Aktionsvermögen steigern. Profitieren Sie von 30 Jahren bewährter Erfahrung aus zahlreichen Selbstverteidigungs- und Selbstschutztrainings für Frauen und Mädchen.

Für mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Verhaltensflexibilität. Mich unterstützen bei den Trainings weibliche und männliche Coaches.

Für alle Nichtmitglieder im clubaktiv gibt es noch ein besonderes Angebot: Für den Zeitraum des Kurses könnt Ihr zusätzlich auch das Studio nutzen, also den Gerätepark, Ausdauerbereich, Kursangebot und auch unsere Sauna. Das ist im Preis inbegriffen. Wir erstellen Euch gerne einen individuellen Trainingsplan.

Leitung	Mehmet Püsküllü, Karate Master, Streetbox, Mentaltrainer
Termine	8x; dienstags; 18:00–19:00 Uhr 01.11. bis 20.12. 2022
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kosten	80,00 Euro für SCALA-Mitglieder 120,00 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung bitte per Mail an: p.roggensack@scala-sportclub.de oder telefonisch unter 040/3006299-202

Mehmet Püsküllü



Mehmet Püsküllü

Atme dich frei

Atmen heißt Leben. Ein guter Atemrhythmus mit entsprechender Tiefenaktivierung fördert positive körperliche und mentale Prozesse. Lernen Sie in diesem Workshop, wie und wann Sie durch bewusst durchgeführte, ruhige regulative und aktivierende Atemtechniken Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen und Stress-effekte abbauen.

Termin	Samstag, 12.11.2022, 15:00–17:00 Uhr
Kosten	30,00 Euro für SCALA-Mitglieder 20,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental- und Hypnose-coach, Budo Harmony
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Telefonische Anmeldung:	040/300 62 99-202

Funktionale Entspannung

Eigene Ressourcen entdecken, Selbstkräfte aktivieren, Leistungen steigern

Ob im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen, in nahezu jeder Alltagssituation lässt sich funktionale Entspannung durchführen. Über achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmungsübungen erlernen Sie Techniken der Mobilisierung, Dehnung und Muskelkraftsteigerung auf eine ganz neue und einfache Art. Ich zeige Ihnen elementare Abläufe, die für Sie jederzeit anwendbar sind.

Termin	Samstag, 19.11.2022 15:00–17:00 Uhr
Kosten	30,00 Euro für SCALA-Mitglieder 20,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental- und Hypnose-coach, Budo Harmony
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1

Telefonische Anmeldung:
040/300 62 99-202

Mehmet Püsküllü



Präventives GENIUS Rückentraining am Gerät

Präventionskurs nach § 20 SGB V

Der von Krankenkassen bezuschusste zehnwöchige GENIUS Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens acht Teilnehmenden dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80 Prozent teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses können Sie auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

bot nutzen.

Wir bieten zwei Kurse an:

Kurs 1 Beginn Dienstag, 25.10.2022, letzter Termin 03.01.2023, jeweils 18:00-19:00 Uhr

Kurs 2 Beginn Dienstag, 01.11.2022 letzter Termin 10.01.2023 jeweils 19:00-20:00 Uhr

Leitung Dr. Frank Neuland (Sportwissenschaftler) Peter Lidzbarski (Sportlehrer)

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10 Fitness-Studio

Kosten 140,00 Euro (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Telefonische Anmeldung 040/300 62 99-202

Dr. Frank Neuland

Rehabilitationssport mal anders

Nach langer Corona-Pause konnte es endlich wieder stattfinden: Das Sportlerfrühstück auf dem Rasen vor unserem Sportclub.

Barbara hatte wie immer alles perfekt organisiert, Tische aufgestellt und eine Auswahl guter Bäckerbrötchen besorgt. Und alle Teilnehmenden hatten Essbares in großer Auswahl mitgebracht: Würzige Käsesorten, Leckeres von der Wursttheke, selbstgebackene Quiches, leckeren Fisch, verschiedene Salate, selbstgemachte Marmeladen und verschiedene Brotaufstriche, dazu Kaffee und Tee – das Frühstücksbuffet konnte es gut mit dem eines 5-Sterne-Hotels aufnehmen, nur der Sekt musste leider fehlen.

Entsprechend entspannt und locker war die Stimmung, jeder konnte etwas erzählen und die Pläne für seine oder ihre



Fotos: SCALA

nächste Reise vorstellen. So konnten wir unsere Nachbarn von der Matte nebenan auch mal im Sitzen und nicht nur im Vierfüßlerstand kennenlernen. Statt Rumpfbeugen viele Schritte zum Buffet hin und zurück – immerhin. Viel zu rasch verging die Zeit und Barbara musste zum Aufbruch mahnen. Nun freuen wir uns schon auf das Weihnachtsfrühstück und in der Zwischenzeit recken wir wieder Arme und Beine im Sitzen, Liegen und auf allen Vieren.

Hans J. Zinken



V. li.: Thomas Adam, Manfred Sievert, Klaus Knudt, Andre Tralau

Am Samstag, den 21. Mai 2022, fand nach über zweijähriger Abstinenz wieder einmal ein vereinsinternes SCALA-Tischtennis-Turnier statt. Die Spartenleitung hatte sich bewusst für ein Doppelturnier entschieden, Spaß und Geselligkeit sollten im Vordergrund stehen. Die Punktspiele finden bei uns in unterschiedlichen Hallen und Wochentagen statt, die letzten zwei Rückrunden wurden abgebrochen, die Trainingsbeteiligung ist bei uns stark zurückgegangen. Wie wichtig deshalb ein persönliches und sportliches Zusammentreffen ist, zeigte sich an der

Frage eines Teilnehmers vor dem Turnier: „Kannst du mir mal zeigen, wer ... ist? Ich kenn' den nur mit Maske!“

Vor dem Turnier sinnierte ein Teilnehmer noch vom letzten Vorgabeturnier: „Das ist über zwei Jahre her und da spielten noch Manni und Dieter mit - Manni hat sogar gewonnen!“ Ja, da sieht man mal, wie die Zeit vergangen ist. Gemeint waren hier die leider inzwischen Verstorbenen Manfred Steinmeyer und Dieter Morgenroth.

Im Turnier wurde nur Doppel gespielt, jeweils mit wechselnden Partnern nach jeder Runde. Dabei wird immer ein Gewinner

mit einem Verlierer der vorherigen Runde zusammengelost. Wir haben ca. zweieinhalb Stunden gespielt und anschließend noch am Grill zusammengesessen und uns erfrischt. Ich glaube, es hat allen 27 Teilnehmenden (Damen, Herren, Jugendliche) und Zuschauenden viel Spaß gemacht. Besonders die zahlreiche Teilnahme der Jugendlichen hat uns gefreut.

Vielen Dank an die Spartenleitung für die gute Idee, vielen Dank für die Planung, Einkauf, Aufbau, Abbau und an die vielen fleißigen Helfer!

Text und Fotos: Olaf Wenkens

Starke Damen

Kurzbericht über das Vorgabeturnier 2022 der Tischtennisabteilung

„Endlich wieder!“ So hörte man es aus manchem Munde der Teilnehmenden unseres Vorgabeturniers am 18. Juni 2022. Denn dieses Turnier, bei dem jeder der Teilnehmenden je nach individuellem Leistungsstand mittels eines Bonussystems eingestuft wird, war stets sehr beliebt in unserer Abteilung. Und so kamen am 18. Juni 2022 trotz der an diesem Tag herrschenden Hitze immerhin 26 Damen, Herren und Jugendliche zusammen, um in der Halle Timmerloh die „wahren Vereinsmeister“ im Einzel und Doppel zu ermitteln. Und es wurde reichlich geschwitzt, denn auch wenn ein derartiges Turnier im Grunde mehr wegen des „Mal

wieder Zusammentreffens“, des privaten Austausches, des Klönens und des Abteilungszusammenhalts veranstaltet wird, so wird an der Platte doch der persönliche Ehrgeiz geweckt und mancher verbissene Zweikampf ausgetragen. Gut so! Und zur Abkühlung der Gemüter und Kräftigung der Teilnehmenden standen Getränke und ein frequentierter Grill bereit. Und es wurde reichlich geschnackelt und in den Spielpausen so manche lustige Anekdote aus vergangenen Spielzeiten aufgewärmt. Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung, die Lust auf mehr macht. Und die Gewinnenden? So mancher Favorit musste Federn lassen. Die Überraschung: In bei-

den Einzelklassen A und B lagen Damen vorne, und zwar:

Einzel A: Christina Janz

Einzel B: Leyla Zurumarow

Nur in der Doppeldisziplin waren die „alten Recken“ Wolfgang Röglin / Thomas Adam mit ihrer jahrzehntelangen Doppelerfahrung nicht zu schlagen. Ein derartiges Turnier verlangt bald wieder eine Neuauflage. Und jetzt freuen wir uns auf die unmittelbar bevorstehende neue Punktspielserie, die hoffentlich ohne Corona-bedingte Einschränkungen bzw. Abbrüche über die Bühne gehen wird. Uwe Daubenmerkl



Links: Wolfgang Röglin, Frank Peters • Mitte: Simon Prien, Alexandre Reixelo • Rechts: Adam Hammami, Markus Kalamala



53. Handballjugendturnier Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Spannende Spiele im Freien

Am Wochenende 11./12. Juni 2022 hat unser 53. Jugendturnier zum zweiten Mal auf dem Heinrich-Traun-Platz, einem Rasenplatz mit drei Feldern stattgefunden. In diesem Jahr haben sich etwas weniger Mannschaften gemeldet, da parallel Quali-Spiele angesetzt waren und die Talents-Days des Hamburger Handballverbands stattfanden. Am Samstagmorgen ging es um 9:00 Uhr mit der weiblichen und männlichen D-Jugend los. Sieger der weiblichen



Gerda Seyffarth bei der Siegerehrung

D-Jugend wurden unsere Mädels, bei der männlichen D-Jugend musste sich SCALA im Finale gegen AMTV 2 geschlagen geben. Die Siegerehrung hat Gerda Seyffarth durchgeführt. Die Kinder haben nicht schlecht gestaunt, als in der Anmoderation für Gerda erwähnt wurde, dass Gerda dieses Turnier vor 53 Jahren ins Leben gerufen hat.

Ab mittags spielten die weibliche B-Jugend sowie die männliche B/A-Jugend, die aufgrund der geringen Meldungen zusammengelegt wurden. Sieger bei der weiblichen B-Jugend wurde HT Norderstedt, die SCALA-Mädels belegten Platz 2, bei den Jungs war die mA von SCALA erfolgreich.

Auch am Sonntag ging es um 9:00 Uhr für die weibliche und männliche E-Jugend los. Unsere Mädels haben das Turnier gewonnen. Bei der männlichen E-Jugend belegte die Mannschaft von FC St. Pauli Platz 1. Unsere Jungs wurden 2.

Nachmittags waren die weibliche und männliche C-Jugend an der Reihe. Sowohl bei den Mädels als auch bei den Jungs hieß der Sieger wiederum SCALA. Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Mannschaften.

Wir haben 240 zum Teil tolle Spiele gesehen. Die Atmosphäre war super. Überall spürte man ein „Wir-Gefühl“. Die Kinder

waren glücklich, die Eltern zufrieden und wir hatten an beiden Tagen strahlenden Sonnenschein. Mehr geht nicht!

Annette

Fotos: Nino von Stritzky

Vielen Dank ...

- an Conny und Mathias, die sich in diesem Jahr den „Hut“ für die Organisation aufgesetzt und somit dieses Turnier möglich gemacht haben
- an Irene für sehr gute Vorbereitungsarbeit. Sie hat wieder mal für einen reibungslosen Ablauf am Kaffeestand und bei den Anmeldungen gesorgt
- an Claus, ohne ihn wäre einiges nicht so problemlos gelaufen
- an alle Schiedsrichter
- an alle Helfer*innen
- und für die vielen Kuchen, die Ihr uns gespendet habt

Ohne Eure Einsatzbereitschaft könnte so ein Turnier nicht funktionieren!



Glückliche Gesichter sprechen für ein gelungenes Turnier bei den Teilnehmenden.



ANZEIGE



Großzügige Spenden retten Meisterschaftsteilnahme der LCS Legends

Eine Woche nach dem Berlin Cheer Cup 2022 sollte eigentlich der Start des gesamten Teams, der LCS Legends, bei der Varsity Summer All Level Championship in Hamburg erfolgen. Leider machten Coronainfektionen innerhalb des Teams das Unterfangen unmöglich, sodass man die Teilnahme glücklicherweise auf einen späteren Zeitpunkt in Leipzig umbuchen konnte. Da nun ungeplante Kosten für die Fahrt und die Übernachtung dazu kamen, riefen die Cheerleader kurzerhand zu Spenden auf. Noch einmal ein großes DANKESCHÖN an alle, die gespendet und damit die Teilnahme möglich gemacht haben! Am 2. Juli war es dann so weit, gegen Mittag traten sie ihre Reise mit dem Ziel Varsity Summer All Level Championship in Leipzig an. Zunächst ging es in den Harz zur Schierker Baude. Am selben Abend absolvierten sie dort

noch eine Trainingseinheit und nach dem gemeinsamen Restaurantbesuch fielen sie sehr aufgeregt, aber müde in die Betten. Am nächsten Morgen – direkt nach dem Frühstück und damit frisch gestärkt – ging es Richtung Leipzig. Kurz einchecken und schon standen sie mitten im Geschehen. Die Meisterschaft war in vollem Gange. Ihre Startzeit sollte erst am späten Nachmittag sein, also blieb Zeit zum Shoppen und sich die Teams anderer Kategorien und Altersklassen anzuschauen. Im Gegensatz zu dem Wettkampf in Berlin, war dieser eine sehr große und noch straffer durchorganisierte Veranstaltung. Zwei Stunden vor ihrem Auftritt wurde das Make Up gerichtet, Glitzer aufgetragen und die Uniform angezogen. Auf dem Weg zur Wettkampffläche passierten sie das Warm-Up, die Stellprobe und fanden sich dann ganz schnell hinter

dem schwarzen Vorhang wieder, der sie zur Mattenfläche führen würde. Unendlich lange fünf Minuten vergingen, dann endlich hieß es: Please welcome LCS Legends! Sie lieferten die bisher beste Performance ab und zeigten, dass sich die harte Arbeit seit Anfang des Jahres mehr als gelohnt hatte! Sichtlich stolz verließen sie die Matte. Sie wurden mit einem großartigen 4. Platz und 80,74 Punkten belohnt! Ein Ergebnis, das spontane Freudenschreie und Tränen auslöste. Absolut beflügelt und glücklich vom Tag traten sie die Heimreise an. An dieser Stelle noch ein Dank an die Coaches Jenny, Isy und Sandra, die viel Herzblut in das Team und die Vorbereitung gesteckt haben!

Text: Jenny Barucha
Fotos: Tom Lorenz



Berlin Cheer Cup



Wettkampfpremiere für LCS Legacy in Berlin

Im vergangenen Mai nahmen fünf der erwachsenen Cheerleader am Berlin Cheer Cup 2022 in der Sömmeringhalle teil. Unter dem Namen „LCS Legacy“ hatten sie das Ziel, so viele Punkte wie möglich in der Kategorie Groupstunt Level 4 mit nach Hause zu bringen, war es doch die Feuerprobe, bevor es wenig später mit dem gesamten Team auf die Matte gehen sollte. Ganz früh am Morgen ging es also nach Berlin, dort angekommen, erwartete sie das supernette Orgateam und eine familiäre Atmosphäre. Die Meisterschaft war sehr gut organisiert und das Miteinander vor Ort spiegelte sich in der Stimmung aller wider. Es ergab sich sogar die Möglichkeit, Freundschaften mit anderen Teams zu schließen, man feuerte sich gegenseitig an und hatte das Gefühl, Teil eines großen Ganzen zu sein. Unsere fünf Athleten lieferten eine nahezu fehlerfreie Routine vor ausverkauften Zuschauerrängen ab. Das Publikum war von Anfang an von der Performance begeistert und spornte sie zu Höchstleistungen an. Belohnt wurden sie mit dem 2. Platz und großartigen 6,35 Punkten! Die Erfahrung, das erste Mal Meisterschaftsluft zu schnuppern, werden unsere LCS Legacy nie vergessen. Glückwunsch für diese tolle Leistung!

Jenny Barucha



Die LCS Phoenix starten neu durch



Mittlerweile ist ein ganzes Jahr seit dem Neuaufbau unserer Juniors „LCS Phoenix“ (11-15 Jahre) vergangen. Nach und nach sind sie gewachsen. War doch nach der 3. Coronawelle das Team sehr geschrumpft, bilden sie nun ein neues, volles Cheerteam, bestehend aus ehemaligen Peewees und Neuzugängen. Unsere vier Trainerinnen sind neu eingestiegen und nach einem Jahr Übung sicher auf ihrem Gebiet. Sie bilden sich stetig weiter, um dem Team das bestmögliche Training zu bieten. Im Training haben die LCS Phoenix zunächst die Basics trainiert. Ob beim Tumbling (Turnen), dem Stunten (Akrobatik) oder den Jumps: Die Kinder

sind Stück für Stück immer besser geworden, sodass sie regelmäßig Erfolgserlebnisse im Training haben und dieses Jahr in ihre erste Meisterschaftssaison starten werden. Es gibt nur wenige im Team, die schon einmal an einer Meisterschaft teilnehmen konnten und daher ist die Nervosität natürlich sehr groß. Nichtsdestotrotz überwiegt die Vorfreude deutlich und sie trainieren sehr eifrig. Auch in den Sommerferien wurde drinnen sowie draußen das Training fortgeführt, um auf die Meisterschaft im November gut vorbereitet zu sein. Das eine oder andere Eis durfte da natürlich nicht fehlen.

Fotos: Talisha Rodriguez und Theresa Groß



Yoga Breath Walking mit Silke Albers

Foto: unsplash.com

Was ist das?

Beim Yoga Breath Walking gehen wir gemeinsam. Es werden bestimmte Atemtechniken mit einfließen und Yoga Übungen für Arme, Schulter und Nacken, auch während des Gehens. Gleichzeitig ist es auch entspannend, da die Muskeln gelockert werden, du frische Luft und die Natur einatmest und damit dein Immunsystem stärkst. Wir werden auch etwas für unseren Kopf, unsere Gedanken tun, da bekanntlich positives Denken dein Wohlbefinden steigert.

Ich bin Silke Albers und darf Menschen begleiten ihr Herz leuchten zu lassen. Dies tue ich mit medialer Beratung, selbst gefertigten Kissen, Seelenkleidern und Yoga. Seit vielen Jahren habe ich mehrere Ausbildungen, Kundalini Yoga, Hatha und

Yin Yoga inklusive Meditation und Entspannungstechniken. Ich liebe Bewegung in der Natur und an der frischen Luft und freue mich, dies mit dir zusammen zu machen.

Kurs mittwochs, ab dem 07.09.2022
08:30 – 10:00 Uhr

Wo Treffpunkt: Lüttkoppel 1
auf dem Parkplatz

Kosten Für die Teilnahme müsst ihr Mitglied in der Abteilung Turnen und Freizeit werden. Das bedeutet eine einmalige Aufnahmegebühr von 20,00 Euro und dann monatlich 26,60 Euro.

Anmeldungen unter:
info@scala-sportclub.de oder
040 3006299-0

Theatersport mit Alina

Flashmob, Tanz und Akrobatik – das ist nur ein kleiner Teil der Angebote dieses Workshops. Im Theatersport werden auf spielerische Weise Ausdrucksformen für Körper und Stimme ausprobiert.

Hier gibt es keine Vorgaben, kein Richtig oder Falsch. Hier steht du im Vordergrund mit deinen Ideen. Am Ende steht eine kleine Choreografie, die natürlich auch gerne gezeigt wird. (z.B. Flashmob, Streetart-Show)

Anmeldung erforderlich:

Auf unserer Homepage > Sportangebote > Turnen und Freizeit für Kinder und Jugendliche > Theatersport für Teens am 30. Oktober 2022

Kurs Theatersport für Teens
(ab 10 Jahren)

Wo Halle Neubergerweg 10
Langenhorn

Wann Sonntag, den 30.10.2022
11:00 Uhr – 16:00 Uhr

Kosten 20,00 Euro für SCALA-Mitglieder
35,00 Euro für Nichtmitglieder

Kinderturn-sonntag

Schnappt euch eure Turnschuhe und tobt, klettert und balanciert auf der großen Bewegungslandschaft in der Sporthalle Lüttkoppel beim Kinderturnsonntag am 13. November 2022.

Gleichzeitig können sich eure Eltern über die vielfältigen Sportangebote informieren und unsere kompetenten Trainerinnen und Trainer aus dem Bereich Turnen & Freizeit kennenlernen.

Eine Anmeldung für den Kinderturnsonntag ist über unsere Homepage www.scala-sportclub.de möglich.

Wir freuen uns auf euch.

Text und Foto: Saskia Moll

Kinderturn-
sonntag
13.11.2022



Nach dem schönen Sommer lädt die Tanzsportabteilung dazu ein, in der kühleren Jahreszeit weiterhin aktiv zu bleiben.

„Wir haben uns etwas Neues überlegt, um ein möglichst flexibles Angebot zu machen“ so die Spartenleiterin Helga Lemke. „Zusätzlich zu den Tanzkreisen für Fortgeschrittene, die wir bereits anbieten, wird es ab September mittwochs „fortlaufende“ Anfängerkurse geben, sowohl für Jugendliche ab 12 Jahren als auch für Erwachsene jeden Alters. Das bedeutet, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist und man zunächst – ohne sich zu binden – an zehn Terminen teilnehmen kann. Ob man danach weitermachen möchte, entscheidet jeder selbst!“

Während der zehn Stunden lernt man unter anderem die Grundlagen für Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha und Discofox, so dass man für jeden gesellschaftlichen Anlass gut vorbereitet ist.

Viele Studien haben gezeigt, dass insbesondere Tanzen einen positiven Effekt auf die Leistung des Gehirns hat, was sowohl bei Schülern als auch Erwachsenen zu messbaren Verbesserungen der Lernfähigkeit führt. Danach hat Tanzen außerdem folgende Wirkung:

- es fördert die Kreativität und das Selbstbewusstsein
- es hilft Stress abzubauen, indem es den Cortisolspiegel senkt
- es reduziert das Demenzrisiko um 76%
- es schult die sozialen Kompetenzen
- beim Bewegen zur Musik schüttet der Körper Glückshormone aus

Es macht also nicht nur Spaß, sondern fördert gleichzeitig die Gesundheit „Im Gegensatz zur klassischen Tanzschule stehen unsere Kurse immer dafür, dass wir individuell auf jeden eingehen können. Das liegt zum einen an den kleineren Gruppen und zum anderen an den

hochqualifizierten Lehrern.“ so die frühere Weltmeisterin Andrea Knief.

So hat sich die noch junge Tanzsportabteilung in den letzten Jahren zur erfolgreichsten in Hamburg in Bezug auf Jugendarbeit gemauert. Die Turnierpaare von SCALA konnten bereits viele Landesmeistertitel mit nach Hause nehmen.

Zum Angebot zählen auch Salsa, Ladies Style und Kindertanzen bei Melissa Ortiz-Gomez (bekannt aus der RTL-Show Let's Dance) sowie Line Dance bei Dieter Neumann.

Seit einem Jahr gibt es auch Hip-Hop-Kurse am Mittwoch. Um 16 Uhr beginnen die 9–12-jährigen, danach sind die Teens ab 13 Jahren dran. Die ersten Auftritte beim SCALA-Sommerfest sorgten schon für Begeisterung bei den Zuschauern (Foto).

Auch hier wird das Angebot ab September um einen Kurs am Donnerstag um 20 Uhr erweitert, um auch Tanzbegeisterten zwischen 15 und 20 Jahren die Möglichkeit zu geben, tolle Choreografien zu lernen.

Die körperliche Bewegung ist in der letzten Zeit bei vielen vielleicht etwas zu kurz gekommen. Deshalb sind alle eingeladen einmal auszuprobieren, wieviel Spaß es macht, sich zu guter Musik zu bewegen.

Wir versuchen alles möglich zu machen. Gerne helfen wir auch bei individuellen Fragen – wie z.B. Hochzeitskursen – weiter.

Informationen unter:

für Tanzkurse: afknief@gmx.de

für Hip-Hop: celinaknief@gmail.com

Spartenleitung: tanzen@scala-sportclub.de

Text und Fotos: AK



Eine Performance, die begeisterte

Ausflüge in das HSV- und St. Pauli-Stadion

Stippvisiten für Nachwuchs-Fans



Seit einigen Jahren besuchen wir das Stadion des Hamburger Sportvereins. Leider konnte dieser Ausflug zuletzt coronabedingt nicht stattfinden. Umso mehr freuten wir uns, dass es dieses Jahr wieder möglich war. Wir setzten noch einen oben drauf und planten nicht nur einen Ausflug in das HSV-Stadion, sondern auch in das Stadion des FC St. Pauli. Schließlich hat Hamburg zwei Bundesliga-Vereine.

Nachdem die Planung stand, ging es endlich los. Zuerst ging es in den Volkspark. Aufgrund des langen Weges mussten wir schon früh los. Nach einer langen Anfahrt, mit drei Mal umsteigen waren wir endlich

da. Wir hatten noch etwas Zeit, um uns zu stärken. Nachdem alle noch fix auf der Toilette waren, sollte es dann endlich los gehen. Wir gingen in den Stehbereich der Nordtribüne. Dort angekommen, fiel den Kindern direkt etwas Wichtiges und Entscheidendes auf. Wo bitte ist der Rasen? Fußball spielen ohne Rasen? Das ist doch so nicht richtig? Natürlich nicht. Das Wochenende zuvor war ein großes Konzert, für das der Rasen mit großen Platten abgedeckt werden musste. Gehen wir einfach mal weiter. Viele Treppen stiegen wir bis nach ganz oben in Block C unter das Dach. Was für eine Aussicht. Unten wieder angekommen, ging es weiter in den Pressekonferenzraum, wo die Trainer nach einem Spiel für Fragen und Antworten zur Verfügung stehen. Inmitten unseres Gesprächs klopfte es jedoch kräftig an der Tür. Wer bitte soll das gewesen sein? Es sind doch alle Kinder da. Langsam ging die Tür auf und sowas, nun ja, blaues, zackiges kam zum Vorschein. Die Augen der Kinder wurden immer größer, einige versteckten sich sogar kurz. Denn sowas hatten wir noch nie gesehen. Wer ist das bloß? Das war der Dino Hermann, der uns besuchte. Die Kinder fragten, ob Dinos nicht ausgestorben sind. Nein, Dino Hermann lebt. Er machte mit den Kindern Fotos, spielte mit ihnen und gab jedem Kind ein Autogramm. Er führte uns durch die Busgarage, wo der HSV-Bus parkt, bis hin zu den Kabinen. Das letzte Highlight – nicht nur für die Kinder, sondern auch für eine Erzieherin – war der Gang auf das Spielfeld. Zu zweit und hintereinander – angeführt von Dino Hermann – marschier-

ten wir mit der Einlaufmusik vom HSV auf das Spielfeld. Schließlich ging es zurück in die Kita. Was für ein toller Ausflug!!!

Nachdem wir uns einige Tage zuvor bereits das HSV-Stadion angeguckt hatten, sollte es an diesem Tag zum St. Pauli-Stadion gehen. Dort angekommen, hatten wir ebenfalls Zeit für ein kleines Frühstück. Dann ging es endlich los. Die Kinder durften ein Trikot vom FC St. Pauli anziehen, damit sie schon mal in Stimmung kommen. Die Tore öffneten sich und wir standen inmitten des Stadions und diesmal mit Rasen. Die Kinder liefen direkt los, um alles zu erkunden. Wieder stiegen wir viele Treppen hoch und wieder runter und guckten uns alles ganz genau an. Eine Besonderheit war es für die Kinder, dass es eine Kita dort gibt, die zum Stadion bzw. auf den Rasen zeigt. Plötzlich stand uns ein dunkler, schwarzer Gang bevor. In dem Gang brannte rotes Licht und am Ende des Tunnels war ein riesengroßer Totenkopf. Wir waren natürlich mutig und liefen diesen Gang entlang, wenn auch vorsichtig. Nicht, dass der Totenkopf uns auffrisst (wörtlich eines Kindes). Wir schafften es durch die große Tür zu gehen und liefen weiter in eine Art Kirche. Diesen Raum kann man buchen, um dort ein Spiel zu sehen. Die Kinder fanden dies komisch, denn von dort aus kann man doch gar nichts hören? Wir stiegen die ganzen Treppen wieder hinunter und durften noch ein kleines Wettrennen machen. Mit einem Aufkleber vom FC St. Pauli ging es zurück in die Kita. Auch das war ein schöner Ausflug!

Text: Sabrina Kramm

Foto: SCALA

ANZEIGE



Endlich geht es für uns wieder in die Wingst! Die Kita-Reise mit den ältesten Kindern unserer Kita ist eine lang gehegte und gepflegte Tradition, bringt sie die Kinder in ihrer Selbstständigkeit ein ganzes Stück voran. Vier Tage (drei Nächte) ohne Mama und Papa und in einer völlig fremden Umgebung sind schließlich eine große Herausforderung – auch für die Eltern. Das Positive für die Kinder überwiegt und so haben wir wieder geplant zu fahren. Dass es kurz vor der Reise, genauer gesagt am Tag der Abreise, noch zu einer Fast-Absage kommen sollte, ist uns zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst gewesen. Aber der Reihe nach.

Nach der Planung geht es an die Vorbereitung. Die Eltern werden informiert, der Gepäcktransport wird organisiert und die Zimmereinteilung gemeinsam mit den Kindern vorgenommen. Auch wird besprochen, welches Spielzeug mitgenommen wird und eine kleine kreative Einheit muss vorbereitet werden. Am Tag der Abreise dann der große Schreck. Zwei Begleiter aus dem Betreuerteam haben einen positiven Corona-Test. Als die Nachricht herumgegangen ist, standen schon einige Kinder mit gepackten Koffern vor der Kita in froher Erwartung. Also planten wir kurzfristig um. Eine Kollegin springt sehr spontan ein und wir fahren mit einer Person weniger. Außerdem helfen Eltern und eine Auszubildende bei der Hin- und Rückfahrt. Es kann also losgehen.

Von der Kita geht es zu Fuß auf zum Bahnhof Ohlsdorf und von dort weiter zum Hauptbahnhof. Wir kämpfen uns mit 19 Kindern durch das 9-Euro-Ticket-Gewühl zu dem Gleis, wo „unser“ Metronom schon

wartet. Dort suchen wir uns natürlich einen Platz im oberen Teil des Zuges und es wird gegessen, getrunken und sich vielleicht mal ein Buch angeguckt, schließlich muss die ewige Bahnfahrt irgendwie überstanden werden. Auch häufige Toilettengänge helfen dabei. So mussten die Erzieher gefühlt alle zehn Minuten mit jemandem auf die Toilette.

Nach schier endlosen anderthalb Stunden Bahnfahrt sind wir endlich in der Wingst angekommen und zur Überraschung vieler steigen wir nicht vor der Jugendherberge aus, sondern müssen noch 20 Minuten dorthin laufen. Durch das Chaos am Morgen sind wir ein wenig später losgekommen, also schnell zum Mittagessen und dann werden die Zimmer bezogen. Betten beziehen, Koffer ausräumen, Spielsachen verteilen und die Räume kennenlernen – Der ganz normale Kita-Reise-Wahnsinn. Später erkunden wir noch das Gelände der wirklich schönen Jugendherberge und hängen spontan noch einen kleinen Waldspaziergang hinten dran. Dann geht es auch schon wieder zurück, denn das

Abendbrot ruft und für einige Kinder beginnt scheinbar jetzt die Erkenntnis, dass sie heute Nacht nicht zu Hause schlafen werden. Die ersten Tränen werden getrocknet und wir lassen die Kinder heute etwas länger aufbleiben in der Hoffnung auf eine etwas geruhsamere Nacht für uns. Pyjama anziehen, Zähne putzen und noch ein schneller Abschlusskreis mit Kuscheltieren gemacht und dann geht es auch schon nach einer kurzen Gute-Nacht-Geschichte ans Schlafen. Die erste Nacht ist immer die aufregendste für die Kinder. Häufig klopft es nachts an den Türen der Erzieher, sodass man effektiv so zwei bis drei Stunden Schlaf bekommt.

Am zweiten Tag sieht die Welt schon anders aus. Einige völlig übermüdete Kinder treffen auf einen Programmplan, der ihnen Einiges abverlangt. Es geht in den Zoo. Zwar ist dieser nicht so groß wie in Hamburg, aber auch dort gibt es viele Tiere zu bestaunen. Besonders lustig anzuschauen sind die verschiedenen Affen, die durch diverse Gehege klettern, von denen man eins sogar betreten darf.



Ein ganz persönlicher Dank geht noch einmal an Sevi und Benjamin, die nicht nur Matthias unterstützt haben, sondern auch für Lara und mich so spontan eingesprungen sind, alles stehen und liegen gelassen haben und so die Kitareise möglich machten. VIELEN DANK!!!

Alle Tiere werden intensiv bestaunt, sodass wir den Zootag in zwei Aktionen teilen müssen. Nach dem Mittagessen geht es also wieder zurück, es warten noch das Reptilienhaus, der Streichelzoo und das Bären- und Wolfsgehege, welches ein Stück außerhalb des Zoos liegt. Die Kinder nutzen zwischen den Ausflügen auch immer wieder das Außengelände der Jugendherberge sehr intensiv, was uns zu dem Entschluss bringt den eigentlich für Donnerstag anberaumten Duschtag vorzuziehen. Erschöpft geht es zurück zur Jugendherberge und nach dem Abendessen und der Intensivreinigung gehen die ersten Kinder schon deutlich vor der Gute-Nacht-Geschichte ins Bett und schlafen ein.

Der dritte Tag bietet noch ein echtes Highlight, auf das sich alle immer tierisch freuen. Es geht in den Spielpark Wingst mit zahlreichen Attraktionen und Spielplätzen. Davor wird aber noch kreativ gearbeitet. Alle können sich einen Erinnerungsstein bemalen. Dann wird es emotional: Eine Familie verlässt die Kita, aufgrund eines Umzugs und da das neue Haus eben schneller fertig ist, als geplant, muss ein Kind schon heute abgeholt werden. Alle anderen nehmen dies außergewöhnlich gut auf, aber es folgt dennoch ein tränenreicher Abschied. Im Spielpark erwarten uns große Tunnelrutschen und diverse Klettergerüste. Besonders ist auch immer das Spielflugzeug mit Rutsche und die Riesenfahrzeuge. Das Wetter beglückt uns an unserem letzten Tag in der Wingst mit viel Sonne und sommerlichen Temperaturen. Beim Rückmarsch sind viele Kinder vom ganzen Toben so verschwitzt, dass wir nochmal duschen, schließlich wollen wir den Eltern bei Ankunft auch saubere Kinder wieder übergeben. Es geht dann daran, das größte Chaos in den Zimmern zu beseitigen und schon einmal alles einzupacken, was am nächsten Tag nicht mehr unbedingt gebraucht wird. Der Abschlusskreis verzögert sich dadurch ein wenig, aber alle Kinder können nochmal von ihren ganz persönlichen Highlights berichten.

Für die Rückfahrt am nächsten Tag helfen uns netterweise noch einmal zwei Eltern, die mit uns die Rückfahrt bewältigen. Der eine oder andere hält noch einen kurzen Powernap in der Bahn, um den fehlenden Schlaf schon ein bisschen nachzuholen. Zurück an der Kita, schließen alle ihre Kinder wieder in die Arme und der Stolz auf Eltern- und Kinderseite ist groß, dass alle die vier Tage durchgehalten haben. Die Kita-Reise war ein voller Erfolg und ist immer wieder ein Erlebnis für Kinder, Eltern und Erzieher und wir freuen uns, nächstes Jahr wieder in die Wingst zu fahren.

Text: Sabrina Kramm
Fotos: SCALA



Außergewöhnlicher Besuch in unserer Kita

An einem von diesen heißen Tagen im August besuchten uns Manfred, Martha, Hilde und Krümel... vier ganz entzückende Schildkröten. Manfred, eine maurische Landschildkröte, 28 Jahre alt, groß und der älteste von allen, hatte keine Scheu und ging sofort auf Entdeckungstour. Die anderen drei waren etwas verhaltener, wurden dann jedoch auch neugierig und liefen vorsichtig los. Krümel und Hilde sind griechische und Martha eine russische Schildkröte, alle im zarten Alter von 20-22 Jahren, die in der Familie unserer Hauswirtschaftsleitung, Gesine Eisenlohr, leben. Es sind die Haustiere ihrer zwei Töchter, die schon lange nicht mehr zu Hause leben – es ist auch schon einmal eine gestorben und dann kam aus der Nachbarschaft eine „Neue“ dazu.

Wir haben viel über die Schildkröten gelernt: Sie machen einen viermonatigen Winterschlaf im eigenen Kühlschrank bei 5°C. Im Frühjahr wird dann die Tür geöffnet, damit sich die wechselwarmen Tiere an die neue Temperatur gewöhnen

können. Dann werden sie in lauwarmem Wasser, mit einem Spritzer isotonischen Getränks, etwa 15–20 Minuten gebadet. Manfred liebt es unter Wasser zu sein. Normalerweise leben die Schildkröten in einem Außengehege im Garten, fallen die Temperaturen jedoch unter 8°C dürfen sie ins Haus, wo ihnen auch eine „Fläche“ zur Verfügung steht. Schildkröten fressen liebend gern Salat und Gemüse, trinken Wasser und können 30–40 Jahre alt werden. Es gibt sogar Arten, die noch älter werden.

Wir hatten sehr viel Spaß mit Manfred, der doch nicht männlichen, sondern weiblichen Geschlechts ist und Martha, Hilde und Krümel, die jeweils männliche Schildkröten sind!

Vielleicht wurde ja bei dem einen oder anderen das Interesse an diesen entzückenden Haustieren geweckt. Vielen lieben Dank, Gesine, dass wir die vier kennenlernen durften.

Text und Fotos: Birgit Hartmann

15 jähriges Betriebsjubiläum



Liebe Birgit, auch im Namen des Vorstandes möchte ich mich für 15 Jahre Betriebszugehörigkeit bedanken. Dein unermüdlicher Einsatz, deine Energie und Einsatzbereitschaft schätzen wir sehr an dir! Du bist nicht nur Trainerin bei uns im Verein, sondern auch eine sehr geschätzte Kollegin und Erzieherin, sowohl bei deinem Team als auch bei den Eltern und uns anvertrauten Kindern. Wir wünschen dir weiterhin alles Gute und Erfolg. Bleib uns noch lange erhalten!

Deine Sabrina

Sprinter-Meeting im Juni

Als das Orga-Team der LG Alsternord die Teilnehmerliste auf LADV öffnete, breitete sich zunächst Freude über 143 gemeldete Aktive der Jahrgänge 2010 bis 1938 aus 22 Vereinen aus. So viele Athleten wie nie zuvor wollten nach zwei Jahren Corona-Pause im Stadion unseres Stammvereins Tura Harksheide wieder ihre Form vor den LM testen und die dafür benötigten Qualifikationsleistungen erbringen. Der zweite Gedanke aber deutete auf Stress hin: Bei dieser Veranstaltung sind 55 Läufe, d.h. sechs Starts über 75 m, 26 Starts über 100 m, 18 Läufe über 200 m und fünf Läufe für die Staffeln zu organisieren! Und alles zusammen in der Zeit von 18:00–21:30 Uhr!

Das Orga-Team krepelte die Ärmel hoch:

1 IT-Expertin Swenja installierte eine Internetverbindung und besorgte zwei neue Drucker.

Der technische Direktor Georg sorgte für ausreichend Kaffee, Würstchen, Propanflaschen.

2 Der Facility Manager (Platzwart) Ede karrte Großkühlschrank und Musikanlage heran und sorgte für funktionsgerechte Infrastruktur.

Der Head of Finance Peter spendierte sechs neue Startblöcke mit grünen Abdruckflächen.

Die Pistoleros Stefan und Kai kauften eine zusätzliche Schachtel Patronen, das Zeitmess- und das DRK-Team richteten sich auf einen langen Abend ein.

3 Punkt 18:00 Uhr kündigte der talentierte Stadionsprecher Ron den ersten Lauf an und dann ging es Schuss auf Schuss.

Bilanz: Eine sehr gelungene Veranstaltung mit hochmotivierten Aktiven, unterstützenden Zuschauern und einem perfekt mitarbeitenden Kampfrichter- und Orga-Team. Wir danken auch dem Stammverein Tura Harksheide, dass wir den Platz trotz der vielen anderen Terminanfragen an diesem Abend nutzen konnten.

Bericht und Fotos: A. Thoma



Anna und Zoe von der LGAN erliefen sich erste Plätze im 200m-Lauf. Auf Bahn 1 Leni vom SV Eidelstedt



Auf zur Jagd nach Bestzeiten



Athletinnen der Jahrgänge 2006 bis 1961

Bestplatzierte LGAN-Sportler:innen

Anna Neuhausen W15	Zoe Doebling U18	Malik Teggatz M15
100m 13,32s/Platz 1	200m 27,43s/Platz 1	200m 24,05s /Platz 1
200m 27,59s/Platz 1		

Ergebnisse und Urkunden auf LADV/Ergebnisse.



Mädchen der Altersgruppe W13 beim Lauf über 75 m



Malik benötigte 24,05s und Stefan 27,46s



Besonders spannend gestalteten sich die abschließenden Staffeln. Bei den Jungen konnte Malik als Schlussläufer gegenüber dem Team HNT aufholen und mit 3/100s Vorsprung den Sieg einfahren.



Bei den Mädchen siegte das LGAN-Team mit Zoe als Schlussläuferin deutlich.

Stadtlauf Norderstedt



Marie Müller ist für die LG Alsternord (als noch 9jährige) gelaufen und hat in der U12 ganz knapp das Podest beim 5 km Lauf verfehlt.

Wir gratulieren dir zu einem stolzen 4. Platz, liebe Marie. Weiter so!



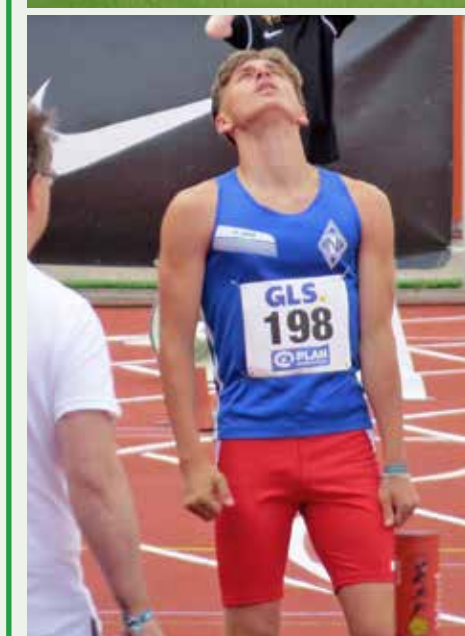
Achtungserfolge

Malik Teggatz bei den Deutschen Meisterschaften 2022 in Bremen

Nach starken Qualifikationsleistungen über 100 m und 300 m repräsentierte Malik Teggatz (M15) die LG Alsternord am Wochenende vom 9. und 10. Juli erfolgreich auf nationaler Bühne bei den Deutschen Meisterschaften der U16 in Bremen.

Auch wenn das Ziel einer Finalteilnahme jeweils durch zwei dritte Plätze in den Vorläufen knapp verfehlt wurde, blieb das Gefühl, zur nationalen Spitze der eigenen Altersklasse zu gehören. Darüber hinaus sammelte Malik unvergleichliche Wettkampferfahrung.

Glückwunsch an Malik und „auf ein Neues“ in der kommenden Saison!



Lockruf des Nordens

Nach über drei Jahren Corona-Pause fanden in diesem Jahr in Tampere/ Finnland vom 29. Juni bis zum 10. Juli 2022 wieder Weltmeisterschaften für Senioren/Seniorinnen statt.

Unter den 4.618 Athleten aus 90 Ländern hatten sich auch vier Aktive der LG Alsternord angemeldet.

Ganz konzentriert erreichte Reinhard Dahms, M80, unter den neun Teilnehmern am ersten Tag mit 3,45 m beim Weitsprung und 10,12 m beim Kugelstoßen jeweils den Spitzenplatz. Auch am Donnerstag übertrumpfte er seine Konkurrenten in den Disziplinen 80 m Hürden in 19,00 s / Speerwerfen 29,63 m / Diskuswerfen 27,97 m. Bis zur vorletzten Disziplin lag Reinhard wegen der relativ schwachen Leistungen beim 400 m Lauf 2:01,54 min. und beim Hochsprung 1,07 m auf dem 3. Platz. Die Spitzenleistung beim Speerwerfen und seine für ihn sensationell gute Zeit in der Gluthitze des Ratina-Stadions von 10:36,35 min. über 1500 m, sicherten ihm hinter Willi Klaus (ESV Lok Potsdam) die verdiente Silbermedaille. Eine Bronzemedaille konnte Reinhard beim Stabhochsprung drei Tage später gewinnen.



Hartmann Knorr, M80, hatte wie immer seine Wettkämpfe akribisch vorbereitet und taktisch geschickt auf die Wettkampftage verteilt. So gelang es ihm, sich für die Nationalstaffeln 4 x 100 m und 4 x 400 m durch gute Vorlaufzeiten (100 m :17,08 s) und 400 m (1:20,73 min) zu qualifizieren.

Dann konzentrierte er sich auf das Finale über 200 m Hürden (40,55 s) wo er die Goldmedaille gewann. Beim 800 m-Lauf wurde er Zweiter



und mit der 4 x 100 m Nationalstaffel stand er erneut auf der Siegetreppe.



Ingeborg Thoma, W70, verbesserte ihre Bestleistungen von 2020 über 100 m auf 18,70 s und beim Weitsprung auf 3,31 m. Aber ihren Höhepunkt bei dieser WM erreichte sie mit den Nationalstaffeln. Über 4 x 100 m gewann sie die Bronzemedaille, mit der Staffel 4 x 400 m sogar die Goldmedaille.



Pech hatte Heinz Keck, M80, er verfehlte als Fünfter mit 18,35 s über 100 m einen Startplatz für die Nationalstaffel 4 x 100 m und musste dann am letzten Tag frustriert zur Kenntnis nehmen, dass „seine“ für Gold favorisierte 4 x 400 m Staffel kurz vor dem Start disqualifiziert wurde, da der 4. Mann nicht rechtzeitig erschienen war.



Insgesamt kann das LG Alsternord-Team mit den gezeigten Leistungen ihrer Aktiven und der Anzahl der gewonnenen Medaillen: 3 x Gold, 2 x Silber, 2 x Bronze zufrieden sein.

Fotos und Text: A.Thoma

ANZEIGE

Goldenes Jubiläum bei der Tennissparte



Eine kleine Jubiläumsfeier auf der Tennis-Anlage

Es ist jetzt unglaubliche 50 Jahre her, dass unsere Tennissparte von tennis-begeisterten Mitgliedern des damaligen SC Langenhorn gegründet wurde.

Aus diesem Anlass hatte unsere Spartenleitung am Sonntag, dem 12. Juni 2022, zu einer kleinen Feierstunde auf die Anlage gebeten und dazu alle Mitglieder eingeladen. In einer kurzen Rede nahm unser jetziger Spartenleiter, Torben Zander, die Ehrung der erschienenen Gründungsmitglieder vor und überreichte die Urkunden.

Unsere Clubwirtin Jolanta hatte ein besonderes Buffet vorbereitet und da die Sonne

strahlend lachte, wurde es ein gelungener Tag, zumal viele der älteren Mitglieder ihre Erinnerungsalben mitgebracht hatten und eifrig von den „alten“ Tagen berichteten.

Das soll denn auch die Überleitung sein zu einem kurzen Rückblick über die 50 Jahre Tennis bei SCALA.

Am 6. Mai 1972 war mit der Gründungsversammlung im damaligen Hotel Tomfort an der Langenhorn Chaussee (heute das Aldi-Gelände) die Geburtsstunde. Schon im April 1972 war beim Bezirksamt Hamburg-Nord ein Bauantrag für sieben Tennisplätze, ein Vereinshaus und einen

Kinderspielplatz gestellt worden – aus heutiger Sicht – unglaublich.

Woher nahmen die Gründungsväter – es waren tatsächlich nur Männer – ihren Optimismus für einen rentablen Betrieb? Denn Tennis galt zu dieser Zeit noch als elitäre Sportart; es war noch nichts mit dem späteren Tennisboom durch Steffi Graf, Boris Becker, Michael Stich. Die Anlage fand aber sehr schnell Zuspruch und der Spielbetrieb konnte mit 200 Mitgliedern aufgenommen werden (und noch 40 weitere standen auf der Warteliste).

Im Laufe der Jahre wurde die Anlage auf die heutige Zahl von acht Plätzen erweitert und um ein Clubhaus und Dusch- und Umkleieräume ergänzt.

Ein recht großer Fortschritt war dann der Bau der Tennishalle. Nach recht zähen Verhandlungen mit den zuständigen Behörden und mit erheblichen Auflagen für den Landschaftsschutz konnte die 3-Feld-Halle im Oktober 1994 eingeweiht werden.

Der Bau des neuen, heutigen Clubhauses im Jahr 2003 mit der großen, sonnigen Terrasse hat das Gesamtbild unserer Anlage komplettiert. Wir dürften damit gegenüber den Nachbarvereinen – auch in diesen sicherlich schwierigen Zeiten – konkurrenzfähig und attraktiv sein und bleiben. Und unser weiterer Vorteil ist sicherlich die Lage am Rande des ruhigen Naturschutzgebietes hier in Langenhorn.

Auf hoffentlich weitere erfolgreiche Jahre der Tennissparte im Gesamtverein Sportclub Alstertal-Langenhorn.

Text und Foto: Harald H. Krüger



Spannende Begegnungen am inklusiven Aktionstag

Sport für alle

Der inklusive Aktionstag 2.0 für ALLE ging am Sonntag, den 21. August, in die zweite Runde. Es war eine kleine, aber feine Gruppe, die sich auf zwei Tennisplätzen ausprobieren konnte. Auch zwei Tennisrollstuhlspieler*innen zeigten auf den Plätzen, wie so ein Match aussehen kann! Das Ganze wurde mit einer Menge Applaus kommentiert.

So fanden unter Anleitung von Mario Mani und seiner Frau Jane Möller so einige Leute zum ersten Mal zum Ausprobieren in einen Rollstuhl. Außerdem wurden viele spannende Bälle-Stationen aufgebaut,

die durch unsere tollen FSJler Paul und Till betreut wurden.

Der eine oder andere ist nun ganz heiß darauf, den Tennisschläger öfter in die Hand zu nehmen. Daher suchen wir noch motivierte Tennisspieler*innen, die Lust haben, einmal im Monat mit einem Menschen mit Beeinträchtigung den Schläger zu schwingen und damit anderen ein breites Grinsen aufs Gesicht zaubern.

Eine Besonderheit in diesem Jahr war das Angebot des Fahrservices der Wohngruppe. Auch hier suchen wir nach wie vor Sponsoren, die uns gerne unterstützen

und zukünftig einen regelmäßigen Fahrservice mit umsetzen wollen.

Ein Dank außerdem an den Hamburger Tennisbund und das Projekt "Wir gehören dazu" von Special Olympics Deutschland e.V. für die Unterstützung!

Außerdem suchen wir zur Unterstützung unserer inklusiven Kurse noch Trainer*innen oder Betreuer*innen. Meldet euch gerne direkt bei Annika (inklusion@scala-sportclub.de), wenn auch ihr Interesse hättet, das Ganze mal kennenzulernen.

Text: Annika Künzel • Fotos: SCALA

ANZEIGE



SCALA-Abteilungsleiterin Susann Schönnemann probierte Tennis im Rollstuhl aus



FSJler Paul leitet Gäste an der Bälle-Station an



Schwimmen bei SCALA

Foto: unsplash.com

Kleinkind-Eltern-Kurs

Sieben bis acht Kleinkinder im Alter von 12 bis 36 Monaten mit je einer vertrauten Bezugsperson.

Dies ist ein Mutter/Vater-Kind-Kurs, (Oma/ Opa), d.h. die Begleitperson ist bei ihrem Kind mit im Wasser und hat hierfür die Aufsicht.

Vorteile von Kleinkindschwimmen:

- Intensiviert die Eltern-Kind-Beziehung
- Fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung
- Fördert Persönlichkeit und Motorik
- Fördert die Selbstsicherheit Ihres Kindes
- Spielend werden die Muskeln gestärkt
- Kräftigung der Atemwege und Anregung des Kreislaufs

Kursbeschreibung:

Beim Kleinkindschwimmen werden die Kinder durch das gemeinsame Spielen und Planschen mit den Eltern an das Element Wasser herangeführt. Die gemeinsame Aktivität im Wasser fördert nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern wirkt sich auf vielfältige Weise auch positiv auf die Entwicklung der Kinder aus. Neben dem Herz-Kreislauf- und Atmungssystem wird auch der Bewegungsapparat gekräftigt.

Es sei erwähnt, wer im Anschluss beim Kurs Seepferdchenvorbereitung weitermachen möchte, erhält einen Platz.

Wassergewöhnung

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren bieten wir einen Kurs zur Wassergewöhnung

an. Dieser soll langfristig möglichst ohne vertraute Begleitperson stattfinden.

Vorteile von Wassergewöhnung

- Das Kind wird das Spritzen akzeptieren lernen
- macht erste Tauchversuche
- springt schon selbständig ins Wasser
- evtl. kann es schon gleiten
- keine Angst vor dem Element Wasser

Kursbeschreibung:

Ihr Kind wird sehr behutsam darauf vorbereitet, sich mit Widerstand, Druck und dem Auftrieb des Wassers vertraut zu machen. Ihr Kind lernt durch Laufen, Hüpfen und Springen, sich im Wasserbecken mit Bodenkontakt zu bewegen. Es gewöhnt sich an Spritzwasser, entdeckt wie lustig es sein kann, mit dem Kopf in das Wasser ein- und unterzutauchen. Es lernt, die Augen unter Wasser zu öffnen und, ganz wichtig, unter Wasser auch auszuatmen.

Im nächsten Schritt lernt Ihr Kind, in Bauch- und Rückenlage im Wasser zu schweben und sich wieder aufzurichten. Gleichzeitig üben wir das Auf- und Abtauchen sowie durch das Wasser zu gleiten und zu springen.

Dies ist die Grundlage für ein späteres sicheres Schwimmen. Alle Kinder, die diesen Kurs belegen, haben es in einem späteren Kurs Seepferdchenvorbereitung ganz leicht, das Schwimmen zu erlernen.

Es sei erwähnt, wer im Anschluss beim Kurs Seepferdchenvorbereitung weitermachen möchte, erhält einen Platz.

Die Kursdaten

Termin	Montags, ab Januar 2023 bis zu den Hamburger Sommerferien
Kosten	Nur für SCALA-Mitglieder SCALA-Grundbetrag zuzüglich 42,00 Euro/Monat Kursgebühr für die Abteilung Schwimmen
Wo	Lehrschwimmbecken Langenhorn Eberhofweg 63 • 22415 Hamburg

Wie geht es weiter?
Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Anmeldung jetzt beim
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg
Genauere Informationen erhalten Sie unter
E-Mail: schwimmen@scala-sportclub.de

NEU ab November!

Gesundheitskurs Wassergymnastik

Unser Angebot richtet sich an alle Interessierte, bewegungsfreudige Menschen, die Lust haben, sich weiterhin aktiv zu bewegen und dies besonders rücken- und gelenkschonend erleben möchten.

Mit einem bequemen Treppeneinstieg werden die gymnastischen Übungen bei angenehmen über 31°C warmen und max. 1,25 m Wassertiefe durchgeführt.

Durch die geringe Wassertiefe können auch unsichere Schwimmer an der Wassergymnastik teilnehmen. Der Wasserwiderstand sorgt bei den Übungen für einen natürlichen Widerstand und bietet somit ein hervorragendes Training, welches das Herz-Kreislaufsystem, sowie die Muskulatur kräftigt.

Wassergymnastik ist ein effektives und insbesondere gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Durch die Verringerung des eigenen Körpergewichts im Wasser führt dies wiederum zu einer Entlastung der Muskeln, Gelenke, der Wirbelsäule und Bandscheiben.

Mit Hilfsmitteln wie Brettern, Pool-Nudeln, Bällen und Stäben wird Wassersport getrieben, gespielt, gepaddelt und geschauelt.

Unsere Wassergymnastik eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Der Kurs trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Kondition und Koordination und sorgt für straffe Muskeln.

Sie sind bei uns im Wasser, unter qualifizierter Anleitung, um Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer auf gesunde Art und Weise zu fördern.

Eine Wohltat für Ihren Körper!

Foto: unsplash.com



Die Kursdaten

Termin	Die Kurse beginnen Anfang November 2022. Montags, samstags und sonntags
Kosten	Nur für SCALA-Mitglieder SCALA-Grundbetrag zuzüglich 27,50 Euro/Monat Kursgebühr für die Abteilung Schwimmen
Wo	Lehrschwimmbecken Langenhorn Eberhofweg 63 • 22415 Hamburg

Wie geht es weiter?
Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Anmeldung jetzt beim
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg
Genauere Informationen erhalten Sie unter
E-Mail: schwimmen@scala-sportclub.de
Telefon: 040/3006299-0
Oder ab sofort online buchbar
<https://scala-sportclub.de/sportangebot/aquagymnastik-schwimmen/>

Rückblick auf den „SAFSee“

Und es ging ordentlich ab in den Fluten, um schwimmen zu lernen.

- Sommerferien 2022
- Anfängerschwimm-Kurs
- Frühschwimmer
- Seepferdchen

Es haben über 60 Kinder in vier Kursen im Alter ab 5 bis 10 Jahren geplantscht, sich ans Wasser gewöhnt, Schwimmtechniken erlernt und konnten am Ende sogar Springen und Tauchen.

Der „SAFSee“ fand sechs Wochen jeweils montags und freitags im Lehrschwimmbecken am Eberhofweg in Hamburg- Langenhorn nahe U-Bahn Langenhorn Markt statt.

Spontan konnten wir noch einen zusätzlichen dritten Tag pro Woche im Naturbad Kiwittsmoor einrichten, in dem auch die Prüfung stattfand.

Ein vierköpfiges Team mit ausgebildeten, schwimmerfahrenen Übungsleitern waren je zu zweit bei den Gruppen immer hochmotiviert dabei, um sich hervorragend um die Kids zu kümmern. Die Kursziele des Anfängerschwimmens war die angstfreie

SCHWIMMEN

Wassergewöhnung und Wassergewandtheit sowie das Erlernen einer Schwimmtechnik, welche viele Kids im Rahmen gemäß der neuen Deutschen Prüfungsordnung (Stand: 25.02.2020) der Frühschwimmer (das „Seepferdchen“) erworben haben.

Natürlich haben wir die Teilnehmenden und Eltern darüber informiert, dass das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen) noch kein Nachweis des sicheren Schwimmens ist. Kinder, die das Seepferdchen-Abzeichen erworben haben, müssen weiterhin intensiv beim Schwimmen beaufsichtigt werden!

Wenn am Ende eine Tür zugeht, geht die nächste auf ...

So haben wir von der Abteilung Schwimmen das große Glück, dass wir als Verein nun aktuell am Donnerstag einen SAFSee Folge-Kurs für die Kinder, die schon viel gelernt haben und können, aber noch etwas Unterstützung bei den Techniken benötigen, anbieten können.

Bei den begeisterten Kids und vielen guten Worten der Eltern sowie auch der positiv gestimmten Übungsleiter möchten wir unbedingt einen SAFSee 2023 planen.

Bist Du dann auch dabei?

Infos auf der Homepage

<https://scala-sportclub.de/sportangebot/aquagymnastik-schwimmen/>

Fragen und Anregungen zum Thema rund ums Wasser gern schriftlich an schwimmen@scala-sportclub.de

- Sommerferien 2023
- Anfängerschwimm-Kurs
- Frühschwimmer
- Seepferdchen

Spritzige Grüße Kay Wohltmann

ANZEIGE

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber	Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg Telefon 300 62 99-0
Redaktion	Saskia Moll (SM)
E-Mail	sportspiegel@scala-sportclub.de
Art Direction	Bianca Adam
Titelfoto	René Giersz
Druck	Druckerei Steffens Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Redaktion sportspiegel@scala-sportclub.de Erscheinungsweise 4x im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 11.11.2022
FÜR SPORTSPIEGEL 4/2022

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

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!
Vorstand und Hauptausschuss des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

ORGANISATION

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Mitglied im Hamburger Sportbund, bei den TopSportVereinen und im Freiburger Kreis Geschäftsstelle und Sporthalle Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg Geschäftszeiten Montag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr Dienstag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr Mittwoch geschlossen Donnerstag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr Freitag 9:00 – 13:00 Uhr

Kontaktdaten	
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 Fred Menkhoff Telefon 520 62 12

Geschäftsstelle Fußball
Telefon 300 62 99-108

Clubheim

Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

Sportzentrum clubaktiv

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

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte
--

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

Tennisanlage

Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68

Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg

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

Vorsitzende	Inken Asbahr Telefon 300 62 99-0
Stv. Vorsitzende	Ann-Christin Schwenke Telefon 300 62 99-0
Stv. Vorsitzender (ehrenamtlich)	Tim Cramer Telefon 0160/2900438
Jugendwart	Tobias Thiesing Telefon 0176/74934531

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender	Wolfram Burmester Telefon 0171/7857788
--------------	---

SPARTENLEITUNG

Basketball	Volker Kuhlmann Telefon 0171/523 08 13
Budo	Ivan Radilj Telefon 0151/40455759
Handball	Karim Mansouri Telefon 0163/7401264
Hockey	Ingrid Hanseemann Telefon 531 82 64
Leichtathletik	Stefan Mahn Telefon 0176/56729083
Tennis	Torben Zander Telefon 0151/65448424
Tischtennis	Martina Peters Telefon 0172/4145261

ABTEILUNGSLEITER

Badminton	Jan Weißenborn Telefon 22 75 81 31
Fitness und Gesundheit	Peter Roggensack Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Fußball	Saskia Breuer Telefon 0157/850 03820
Kung Fu	Hubert Wolf Telefon 31 21 30
Reha- und Herzsport	Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Tanzen	Helga Lemke Telefon 531 39 87
Turnen und Freizeit	Susann Schöнемann Telefon 300 62 99-103
Volleyball	Petra Kerl Telefon 520 86 07

