AUSGABE 4 • DEZEMBER 2023 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Foto: Ivan Radlj

Crossover

Disziplinübergreifend: Fußball meets Budo

AUS DEN SPARTEN_SEITE 20

Freie Plätze in den SCALA-Schwimmkursen

Mehr Infos auf Seite 45

CAMP-BERICHTE

Intensiv-Trainings beim Basketball und Handball

AUS DEN SPARTEN_SEITE 16

CHARMEOFFENSIVE

Die Kayal-Frauen feiern ihr 40jähriges Jubiläum

AUS DEN SPARTEN_SEITE 38

CANALASKA

Pedi & ihre Volleyball-Mädels unterwegs in Nordamerika

AUS DEN SPARTEN_SEITE 40

Du lebst den Sport mit Leidenschaft, möchtest deine Zeit sinnvoll für dich nutzen und gleichzeitig anderen etwas Gutes tun?

Dann komm zu SCALA! Wir sind stetig auf der Suche nach Coaches und Teamplayern, die unsere Sportarten, Kurse und Freizeitangebote unterstützen.

Melde dich bei den jeweiligen Sparten- und Abteilungsleitern oder in der Geschäftsstelle, wir freuen uns auf dich!

editorial

Foto: Saskia Moll

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

das Jahr 2023 war durchaus erfolgreich für uns. Neben sportlichen Aspekten, z. B. Aufstiegen, Pokalsiegen und glücklichen Kindern bei Camps und Turnieren konnten wir auch strukturell und wirtschaftlich entscheidende Schritte machen.

Wir haben den Mitgliederstand von Vor-Corona wieder erreicht. Das ist super, ist es doch ein Beweis für unsere gute Arbeit auf den Sportflächen und rundherum. Nun liegt es an uns und euch, genügend Trainerinnen und Trainer zu finden, um die vielen Interessenten aufnehmen zu können.

Wir haben Prozesse in der Geschäftsstelle umgestellt, Software gewechselt und dabei einige Kosten einsparen können. Der Bau des Kunstrasenplatzes an der Siemershöh wird sicher im Frühjahr 2024 beginnen. Der Platz bietet zwar insbesondere der Fußballabteilung neue Möglichkeiten, sollte damit aber mittelbar für alle Bereiche eine Entlastung der knappen Hallenzeiten, insbesondere in den Wintermonaten mit sich bringen. Die Anlage ist somit für den gesamten Sportbetrieb ein Gewinn.

In der Vorbereitung des Sportspiegels habe ich mich wieder mal gefreut, dass wir zum einen komplett neue Angebote wie Jazzf-Funk vorstellen und auf der anderen Seite von Gruppen berichten dürfen, die es seit 40 Jahren gibt. Sport verbindet und der organisierte Sport kann Heimat und Familie sein, manchen über ein paar Monate, anderen über Jahrzehnte.

Der Jahreswechsel ist eine gute Gelegenheit, sich für das neue Jahr Herausforderungen zu suchen. Diese dürfen natürlich gerne bei uns stattfinden: Als Sportler, als Trainerin, als Helfer, als Kassenwartin, als Kümmerer … Finde deine Herausforderung 2024 bei uns!

Mit herzlichen Grüßen
Eure Vorstandsvorsitzende

Inken Asbahr

ANZEIGEN

INHALT
SPORTSPIEGEL 4/2023

Foto: Inklusion

GEMEINSAM PADDELN

Ein besonderes Inklusionsangebot bei SCALA. **Seite 28**

Foto: Petra Kerl

VOLLEYBALL-MÄDELS IN CANALASKA

Ein Jahr Eigeninitiative, Schweiß, Engagement und Spenden-aktionen haben sich wieder gelohnt. **Seite 40**

40 JAHRE KAYAL

Zusammenhalt und Loyalität wird hier groß geschrieben: unsere Tanzgruppe Kayal besteht seit 40 Jahren. **Seite 38**

Foto: Kayal

SCHWIMM MIT

Neben unseren bisherigen Schwimmstätten konnten wir zwei weitere Bäder dazugewinnen und unser Schwimmangebot weiter ausbauen. **Seite 45**

Foto: Kay Wohltmann

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

inhalt

WAS UNS BEWEGT

03 **INTRO**
Editorial

06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
Polarlichter über Nordamerika

08 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

13 **FREIWILLIGES SOZIALES JAHR**
Vier Neue stellen sich vor

AUS DEN SPARTEN

16 **BASKETBALL**
Girls Camp · Vier-Tage-Camp

20 **TITEL: BUDO**
Crossover-Training · Judo

24 **FUSSBALL**
Auswärtsspiel Berlin · Ehrenamtler des Monats · Tag des Mädchenfußballs 2023

26 **HANDBALL**
Handball-Camp · Einladung zur Sparten-versammlung

28 **INKLUSION**
Paddeltour im Alstertal

29 **SPORT-KITA**
Büroalltag · Danksagung

30 **LEICHTATHLETIK**
Senioren-EM 2023 · Sportabzeichen · Waldlauf

34 **TANZEN**
Jazz-Funk-Kurs · Hip-Hop-Angebot

34 **TENNIS**
Damenmannschaft · Herren 30 · Oktoberfest · Kurzmeldungen · Platzwart Axel

37 **KUNG-FU**
Trainingslager Ostsee

38 **TURNEN UND FREIZEIT**
Kayal-Jubiläum · Gymnastik für 60plus

40 **VOLLEYBALL**
Canalaska · Berichte aus der laufenden Saison · Freiwillige helfen beim Rothenbaum-Beachvol-leyball-Turnier

45 **SCHWIMMEN**
Rückblick · Freie Kurs-Plätze

46 **CLUBAKTIV: FIT UND GESUND**
Präventionskurse · Workshops · Massage

IN JEDER AUSGABE

50 **ORGANISATION UND IMPRESSUM**
Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen

Foto: Petra Kerl

BEEINDRUCKENDES SCHAUSPIEL AM NORDHIMMEL

Wenn man eine Reise macht, dann hat man was zu berichten. Nach anderthalb Jahren Vorbereitung traten Pedi und ihre Volleyball-Mädels eine Reise über den Atlantik und den nordamerikanischen Kontinent an. Die Ziele waren Kanadas Westküste und Alaska, wo die Gruppe verschiedene Sehnsuchtsorte aufsuchte und wundervolle Naturschauspiele erleben konnte – wie die sagenhaften Polarlichter.

Namen & Nachrichten

Foto: Laura Vietzen

Von links: Sabrina, Nada und Inken

Jubiläen

Foto: Peter Roggensack

Von links: Frank und Inken

Auch wenn die Kita schon im August runden Geburtstag hatte, freuen wir uns sehr, Nada Gläser ehren zu dürfen, die bereits seit November 2013 in unserer Kita ist. Mit viel Leidenschaft kümmert sie sich um die Vorschularbeit für die Ältesten, aber auch die musikalische Bildung kommt dank ihr nicht zu kurz.

Im Namen des gesamten Vorstandes und der Kita möchten wir uns für dein starkes Engagement ganz herzlich bedanken. Wir freuen uns auf die nächsten Jahre der weiteren tollen Zusammenarbeit.

Und noch ein Jubiläum! Frank Neuland ist bereits seit 30 Jahren für den Gesundheitssport bei SCALA verantwortlich. Dabei leitet er mehrere Kurse selbst und kann sich dabei auf seine treue Sportlergemeinde verlassen, die zuverlässig Woche für Woche alles geben.

Im Namen des gesamten Vorstandes möchten wir auch hier danke sagen für eine tolle Zusammenarbeit. Schön, dass sich das Themenfeld immer wieder neu entwickelt, auch in den nächsten Jahren.

Veranstaltungskalender 2024

10. Februar
Fasching
(Turnen und Freizeit)

19. Februar
Spartenversammlung
(Budo)

29. Februar
Spartenversammlung
(Handball)

18.-21. März
Märzcamp
(Basketball)

11. April
Spartenversammlung
(Tennis)

19. April
Mitgliederversammlung
(Gesamtverein)

18.-21. Juli
Sommercamp Mixed
(Basketball)

22.-26. Juli
Kids Camp
(Turnen und Freizeit)

19.-23. August
Kids Camp
(Turnen und Freizeit)

25.-28. August
Sommercamp Girls
(Basketball)

25.-28. August
Sommercamp Boys
(Basketball)

28. Oktober-1. November
Herbstcamp Mixed
(Basketball)

10. November
Kinderturnsonntag
(Turnen und Freizeit)

Hinweis: Allgemeine Termine bitte an die Redaktion melden!

KONZERTLESUNGEN DES SCALA-CHORS

Foto: SCALA-Chor

Gruppenbild aus Mölln

„Auf den Flügeln bunter Träume“ begrüßte der SCALA-Chor unter der Leitung von Martin Schönfeldt am 10. September 2023 in der Zacchäus-Kirche Langenhorn sowie am 8. Oktober 2023 bei einer Veranstaltung des Kulturtreffs in der Paul-Gerhard-Kirche in Norderstedt mit beschwingten Liedern den Herbst.

Eingefasst wurde der musikalische Rahmen mit originellen Erzählungen, Kurzgeschichten und Lesungen, vorgetragen von Karl-Heinz Becker.

Gabriela Horn

ANZEIGE

Neue Abteilungsbeiträge

Erhöhung von Abteilungsbeiträgen zum 1. April 2024

Der Hauptausschuss hat am 15. November 2023 folgenden Beitragserhöhungen zum 1. April 2024 zugestimmt.

Der Hauptausschuss hat eine Erhöhung des Abteilungsbeitrags Fußball ab dem 1. April 2024, um die gestiegenen Trainerkosten, Infrastruktur und Meldegebühren auszugleichen, beschlossen.

Abteilungsbeitrag	ALT	NEU
Erwachsene	11,45€	12,50€
Kinder	7,65€	8,50€

Der Hauptausschuss hat eine Erhöhung des Abteilungsbeitrags Turnen und Freizeit ab dem 1. April 2024, um die gestiegenen Verbandsabgaben und Trainerkosten auszugleichen, beschlossen.

Abteilungsbeitrag	ALT	NEU
Erwachsene	7,50€	9,50€
Kinder	4,70€	6,00€

Der Hauptausschuss hat eine Änderung der Zusatzbeiträge bei Turnen und Freizeit ab dem 1. April 2024 beschlossen.

ALT:

Zusatzbeiträge	bis 18 Jahre	über 18 Jahre
Akrobatik, Psychomotorik	2,00€	–
Ballett, Zirkeltraining	–	3,00€
Cheerleading	5,00€	5,00€
Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal)	–	2,00€
Jazzdance/-gymnastik	–	1,00€
Kreativer Kindertanz	3,60€	–
Yoga	–	7,60€

NEU:

Zusatzbeiträge	bis 18 Jahre	über 18 Jahre
Akrobatik, Psychomotorik	3,60€	–
Ballett, Zirkeltraining	3,60€	3,60€
Cheerleading	5,00€	5,00€
Gymnastik (im Ansgar Gemeindesaal)	–	–
Jazzdance/-gymnastik	–	–
Kreativer Kindertanz	3,60€	–
Yoga	–	7,60€

Der Hauptausschuss hat eine Erhöhung des Abteilungsbeitrags Volleyball ab dem 1. April 2024, um die gestiegenen Trainer- und Spielbetriebskosten auszugleichen, beschlossen.

Abteilungsbeitrag	ALT	NEU
Erwachsene	12,50€	13,50€
Kinder	7,00€	7,50€

ANZEIGE

Laura Weichenhan

Foto:Saskia Moll

Ich heiße Laura Weichenhan und leite seit dem 1. September 2023 den Ganztag der Grundschule am Krohnstieg. Zu meinen Aufgaben gehört die Koordination und Organisation des Kursangebots für die Schülerinnen und Schüler sowie die Betreuung des Mittagessens und die Früh- und Spätbetreuung.

Da wir eine Ganztagsschule sind, haben die Schülerinnen und Schüler von der ersten bis zur vierten Klasse von montags bis donnerstags bis 15:30 Uhr Unterricht oder Kurse, wie Tennis, Fußball, Tanzen und Basketball, aber auch backen und kochen, basteln, Schach spielen und sogar Theater spielen. Hier ist für jedes Kind der passende Kurs dabei.

Wir haben außerdem drei Vorschulklassen, die allerdings keine festen Kurse haben. Freitags bieten wir für alle Schülerinnen und Schüler ein offenes Programm, wo bei schönem Wetter auf unserem großzügigen Schulhof gespielt werden kann. Wir haben außerdem die Möglichkeit, die Räumlichkeiten der Schule sowie eine Lernküche, einen Musik-raum, zwei Spielräume, eine Aula und die große Sporthalle zu nutzen.

Laura Vietzen

Foto: Dirk Moeller

Grüßt euch erstmal, hi!

Ich bin Laura, eine richtige Hamburger Deern, und seit Juli dieses Jahres als Vorstandsassistentin bei SCALA.

Nach fünf Jahren in der Werbebranche, einem Jahr in einem Fitnessstudio und wieder einem Jahr in der Werbung, sowie einigen Ausflügen in die Filmbranche, scheine ich nun beruflich angekommen zu sein und freue mich, über einen sinnstiftenden Job, der mich erfüllt.

Wenn ich nicht verletzungsbedingt mit Baseball und Softball hätte aufhören müssen, wäre ich heute nicht nur Fan und Zuschauer am Rande des Baseballplatzes. Zuhause bin ich entweder damit beschäftigt, das nächste vegane Rezept auszuprobieren, ein neues DIY-Projekt zu planen oder die Eichhörnchen und Vögel auf meinem Balkon zu fotografieren.

Sollte jemand Walnüsse, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne im Überschuss haben, findet ihr seit 1. Juli 2023 in der Geschäftsstelle eine glückliche Abnehmerin – nämlich mich.

Ich freue mich darauf, mit der Zeit immer mehr von euch kennenzulernen!

Grüßchen,
Laura

ANZEIGE

ANZEIGEN

Freiwilliges Soziales Jahr bei SCALA: Die vier Neuen stellen sich vor

Foto: Nora Triebel

NORA

Name: **Nora Triebel** · Alter: **18 Jahre** · Sportart: **Volleyball** Vereinszugehörigkeit: **4 Jahre** · Verein: **Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.**

Ich habe mein FSJ bei SCALA angefangen, weil ich erste Berufserfahrungen im Büro und auch als Trainerin sammeln möchte. Dabei ist mir die Förderung von Interesse und Spaß am Sport bei Kindern und Jugendlichen besonders wichtig. Außerdem trägt mein FSJ dazu bei, mich weiterzuentwickeln und mich für meine Zukunft genauer zu orientieren.

Foto: privat

RAYK

Name: **Rayk Möker** · Alter: **20 Jahre** · Welche Sportart mache ich: **Judo** · Seit wie vielen Jahren: **16-17 Jahre** · In welchem Verein mache ich Sport: **SCALA** · FSJler in welcher Sparte: **Turnen und Freizeit** · Grund für das FSJ bei SCALA: **Mein Trainer Ivan hat mir vorgeschlagen, dass ich ein FSJ bei SCALA machen könnte** · Lieblingsessen: **Pfefferbohnen** · Auf welcher Schule war ich: **STS Bergstedt**

MORITZ

Name: **Moritz Nonnsen** · Alter: **18 Jahre** Sportart: **Fußball** · Vereinszugehörigkeit: **14 Jahre** · Verein: **Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.**

Da ich noch nicht wusste, welchen Studiengang oder Ausbildungsweg ich wähle, habe ich mich für ein FSJ bei SCALA entschieden. Meine Verbundenheit zum Verein und meine Begeisterung für den Fußball haben mich zu SCALA verschlagen. Mir ist es wichtig, dass Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene die Möglichkeit bekommen ihren Sport auszuleben. In diesem Jahr möchte ich viel lernen und den Verein unterstützen. Ich bin ein weltoffener Mensch und freue mich auf das Jahr mit euch!

Foto: Moritz Nonnsen

Foto: privat

ARON

Name: **Aron Kruse** · Alter: **17 Jahre** · Sportart: **Fußball** · Aktiv in einem Verein: **12 Jahre**

Ich habe mich für ein Freiwilliges Soziales Jahr entschieden, weil ich sowohl meine ersten Berufserfahrungen sammeln wollte als auch einen Einblick in das Berufsfeld der Freizeitgestaltung haben wollte. Für SCALA habe ich mich bewusst entschieden, da mir die Vielfältigkeit der Aufgaben im Arbeitsalltag sehr zugesagt hat. Ich freue mich sehr auf die Aufgaben, die im kommenden Jahr noch auf mich zukommen.

ANZEIGE

ANZEIGE

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Berichte aus den Sparten

ANZEIGE

Super-Erfolg beim 1. Girls Camp

Das erste Hamburg Girls Camp war ein wahres Highlight für alle Basketball-Enthusiastinnen. Durch Zusammenarbeit zwischen SCALA Longhorns und den Hamburg Towers wurde dieses 2,5-tägige Event zum ersten Mal umgesetzt und zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Die Unterstützung unserer großzügigen Sponsoren trug maßgeblich zum Erfolg bei. Ein herzliches Dankeschön geht an WE PLAY BASKETBALL, KICKZ und DOMINOS Pizza, die mit ihrem Engagement dieses Camp ermöglicht haben.

Besonders aufregend war der Besuch von Hanna Green, einer erfahrenen Bundesliga-Spielerin und beeindruckenden Persönlichkeit im Basketballsport, die auch in den USA spielte und aktuell bei Rist Wedel aktiv ist. Ihre Erfahrungen und Tipps waren für die Teilnehmerinnen von unschätzbarem Wert.

Ein riesiger Applaus geht an unsere bemerkenswerten Spielerinnen: Lilo Spamann (SCALA), die als Most Valuable Player des Camps glänzte; Toni Töter, die den Titel des Most Improved Player des Camps verdient hat; und Catalina Kurfiss (SCALA), die den Fair Play Award mit nach Hause nehmen durfte. Herzlichen Glückwunsch!

Ein weiteres Highlight war die engagierte Kooperationshilfe durch unsere Damen der ersten und zweiten Mannschaft von SCALA. Eure Unterstützung und Präsenz auf dem Platz schaffte eine inspirierende Atmosphäre für alle Basketball-Girls – Dank geht raus an Mayka, Lucy, Svenja, Helen und Prisca (schaut unbedingt mal bei ihren Spielen vorbei!).

Das Hamburg Girls Camp war nicht nur ein Sportevent, sondern eine lebendige Gemeinschaft, die den Geist des Basketballs über unsere beiden Vereine hinaus zelebrierte. Wir sind dankbar für diese einzigartige Erfahrung und freuen uns bereits auf das nächste Jahr!

Euer HAMBURG GIRLS CAMP Team
Thorsten (SCALA)
Daniel und Oly (beide Towers)

Foto: Tina Schäfer

ANZEIGE

Ein Vier-Tage-Feuerwerk des Basketballs

Das Basketball-Camp 2023 war ein voller Erfolg

Das Basketball-Camp 2023 hat einen furiosen Abschluss gefunden, und was für ein Spektakel war das! Vier Tage voller Schweiß, Training, Teamgeist und aufregenden Spielen haben gezeigt, dass die Zukunft des Basketballs in guten Händen liegt.

Ein riesiges Dankeschön geht an unsere großzügigen Sponsoren – EMIL FREY KÜSTENGARAGE, EDDING, KICKS, WE PLAY BASKETBALL, den HAMBURG TOWERS und der DEUTSCHE BASKETBALL BUND (DBB). Ohne eure Unterstützung wäre dieses Camp nicht möglich gewesen. Ihr seid die wahren MVPs!

Ein weiterer herzlicher Dank gebührt unserem phänomenalen Trainerteam, plus Tina und Jenni, die nicht nur ihre Expertise, sondern auch ihre Leidenschaft für den Sport mit unseren jungen Athleten geteilt haben. Ihr seid die wahren Architekten dieser Basketballträume.

Ein kräftiges "High Five" geht auch an Move Up für die tolle Ernährungsberatung und an Gentian Cici, der sich bereit erklärt hat, den Kindern zu zeigen, was es für tolle Aspekte in der Schiedsrichtertätigkeit gibt! Ein fettes Lob an alle Helferinnen und Helfer, die im Hintergrund gearbeitet haben, um dieses Event reibungslos zu gestalten. Euer Einsatz ist unersetzlich und die Basis für unsere Vereinsarbeit!

Ein besonderer Glückwunsch geht an Mats Trompeter und Helene Brandau, unsere verdienten MVPs! Ihr habt nicht nur auf dem Court geglänzt, sondern eben auch neben dem Court.

Und nun richten wir den Blick nach vorne. Rober und ich (Thorsten) haben das nächste Jahr schon jetzt fest im Blick. Wir können es kaum erwarten euch alle 2024 wiederzusehen und gemeinsam weiter an eurer Basketballgeschichte zu schreiben.

Wir versprechen unser Bestes zu geben und uns neues einfallen zu lassen. Bis dahin, bleibt am Ball und hoch motiviert!

Mit sportlichen Grüßen,
Thorsten und Rober
für das gesamte Team
des Basketball-Camps 2023

Fotos: Tina Schäfer

Crossover 1

Fußball meets Judo, nur die Outfits verraten die sportliche Herkunft

Am Freitag, den 15. September 2023, besuchten uns beim Judotraining die Fußballer von der 1. C-Mannschaft von SCALA. Trotz der ungewohnten Sportart Judo, konnten sich die Fußballer schnell an die Matte gewöhnen und zeigten zum Teil sehr viel Talent. Während des Trainings wurde explizit der Fokus auf das Fallen und auf wichtige Gleichgewichtsübungen gelegt. Allen hat das Training viel Spaß gebracht und alle waren sehr fokussiert dabei, so dass am Ende des Trainings jeder für sich etwas Neues mitnehmen konnte. Das war der erste Austausch zwischen den verschiedenen Sportarten. Sollte weiteres Interesse bestehen, freut sich die Judo-Sparte natürlich über weiteren Austausch und die Möglichkeit, Neues zu erlernen.

Text und Fotos: Ivan R.

Vielleicht werden hier ganz andere Muskelpartien beansprucht, als im Fußball. Der Muskelkater wird es zeigen

Hamburg, den 30.10.2023

An alle stimmberechtigten Mitglieder der Budo-Sparte

Einladung zur Spartenversammlung

Hiermit laden wir alle stimmberechtigten Mitglieder der Budo-Sparte zur Spartenversammlung 2024 ein:

Montag, den 19. Februar 2024, 19:00 Uhr im Gemeinschaftsraum, 1. OG links 1. Tür, Lüttkoppel 1.

TAGESORDNUNG:

- TOP 1 Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 2 Feststellung der anwesenden, stimmberechtigten Mitglieder
- TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 03.04.2023
- TOP 4 Berichte der Spartenleitung: Leiter, Kassenwart, Jugendvertreter.
- TOP 5 Entlastung der Spartenleitung
- TOP 6 Wahl (gem. Vereinssatzung jährlich notwendig)
  a) Wahl eines Wahlleiters
  b) Wahl eines Spartenleiters oder einer Spartenleiterin
  c) Wahl eines Kassenwartes oder einer Kassenwartin
  d) Wahl eines Jugendwartes oder einer Jugendwartin.
- TOP 7 Anträge
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen spätestens 14 Tage vor der Spartenversammlung schriftlich, besser per E-Mail, beim Spartenleiter Ivan Radilj (E-Mail: budo@scala-sportclub.de) oder in der SCALA-Geschäftsstelle eingegangen sein. Jeder Antrag muss auf einem gesonderten Blatt mit Begründung geschrieben werden.

Mit sportlichen Grüßen
Ivan Radilj

ANZEIGE

HH-Liga Saison 2023

Dynamisch im Kampf · Die teilnehmenden Mannschaften stehen sich gegenüber

Zum ersten Mal in der Geschichte von SCALA, konnten wir dieses Jahr eine Herren- und Damen-Judo-Mannschaft im Erwachsenenbereich aufstellen. In Hamburg gibt es derzeit ca. 40 Vereine, die Judo anbieten. In dieser Saison gehen davon insgesamt acht Mannschaften ins Rennen um den Ligapokal und wir sind eine davon!

Seit Beginn der Saison im Juni konnten wir bereits zwei Siege für uns verbuchen. Dabei konnten wir gegen den Harburger TB sowie gegen ETV gewinnen. Derzeit stehen wir auf Platz 6 der Tabelle und fiebern unserem letzten Heimkampftag am 17.11. im Hexenkessel am Foorthkamp entgegen.

Anmerkung der Redaktion: Da der letzte Heimkampftag bereits vergangen ist, lässt sich verkünden: SCALA hat Wedel am 17. November mit 5:4 geschlagen.

Glückwunsch!

Text und Fotos: Ivan R.

So sehen Sieger aus ....

Premiere!

Impressionen vom ersten Kräftemessen mit einer Gastmannschaft

Die erste Gastmannschaft im Ally Pally in der Lüttkoppel

Montagabend, 18:45 Uhr. Im Clubraum herrscht reges Treiben. In 15 Minuten beginnt das Training der Darts-Sparte und die Vorbereitungen laufen in vollem Gange. Doch heute ist es anders.

Ach ja, erster Montag im Monat – da wird üblicherweise das interne „Jeder-gegen-Jeden"-Turnier gespielt. Doch auch dieses Monats-Highlight soll heute erstmals getoppt werden. Neben den sieben von acht üblichen Protagonisten der Darts-Sparte haben sich sieben weitere Kollegen eingefunden, deren Erscheinungsbild vermuten lässt, dass sie heute ebenfalls in der Lüttkoppel ans Oche treten wollen. „Eastside Steelers" prangt auf dem Rücken der einheitlichen Darts-Shirts. Es sind Spieler der LDVH Landesliga-Mannschaft (ASV Eastside Steelers 3) des ASV Bergedorf, die auf Einladung zu einem Freundschaftsspiel angereist sind.

Heute wird es das erste Mal richtig ernst! Wir spielen gegen „echte" Gegner, im Liga-Modus. Es kann das erste Mal gezeigt werden, dass sich das wöchentliche Trainieren lohnt, dass wir (vielleicht) mithalten können mit einer Mannschaft, die sich ihre ersten Sporen in der Landesliga verdient. Es geht darum zu zeigen, was man in vielen Stunden geübt hat. Es geht (vielleicht) ums Gewinnen, für einige von uns um das Bezwingen des inneren Dartteufels, aber in aller erster Linie geht es um eines: SPASS HABEN!

Dann geht es los. Nach kurzer Einwurfzeit beginnt das Freundschaftsspiel im für uns erstmalig gespielten Liga-Modus. Acht Einzelspiele und vier Doppelpaarungen galt es zu absolvieren. Gespielt wird im „501 Best of 5"-Modus, auch das für uns Neuland, da wir gewöhnlich „nur" 301 und Best of 3 spielen. Das Spiel beginnt sehr vielversprechend und nach den ersten beiden (Einzel-)Spielen, die parallel ausgetragen werden, steht es 1:1. Auf den anderen beiden zur Verfügung stehenden Scheiben wird sich auf kommende Aufgaben vorbereitet und weiter eingeworfen. Auch die beiden nächsten Spiele werden von jeweils einem Team gewonnen, so dass es vor den ersten Doppelpaarungen 2:2 steht. Nun setzte sich langsam die größere Erfahrung und Spielklasse des Gegners durch.

In aller erster Linie geht es um eines: SPASS HABEN!

Nach den ersten zwei Doppeln gehen die Steelers mit 4:2 in Führung und auch die verbleibenden vier Einzel gehen alle an die Gäste, wobei zwei Partien denkbar knapp erst im Decider entschieden werden. Vor den letzten beiden Doppeln steht es also 8:2 für die Gäste aus Bergedorf. Die finalen Doppel können dann noch einmal ausgeglichen gestaltet werden, so dass am Ende in der Abrechnung ein ASV 9:3 SCALA auf dem Spielbericht vermerkt wird.

Das Endergebnis fällt also erwartungsgemäß für den Gegner aus. Mit unserer fehlenden Erfahrung aus „richtigen" Spielen, der vorhandenen Nervosität und teilweise ein wenig fehlendem Glück, konnten wir den im Spielbetrieb deutlich erfahrenen Steelers letztlich nicht gefährlich werden, sie aber das eine oder andere Mal durchaus aus der Reserve locken. Letztlich erhalten wir viel Lob vom Gegner für unser Spiel und die gezeigte Leistung an der Scheibe. Wenn man berücksichtigt, dass es für die meisten von uns „das erste Mal" war, kann sich das Ergebnis sehen lassen. Dieses Lob haben wir gerne entgegengenommen. Da beide Mannschaften an dem Abend viel Spaß hatten, wird es vermutlich nicht das letzte Aufeinandertreffen gewesen sein. Es wurde verabredet in Kontakt zu bleiben und ein Rückspiel zu organisieren, dann in der Spielstätte der Steelers in Bergedorf.

Zum Schluss ist es noch notwendig Danke zu sagen:

Vielen Dank an den ASV für die tollen Spiele und den netten Umgang.

Vielen Dank an die Verantwortlichen, die kurzfristig ein neues Spielgerät genehmigt haben, welches uns die Durchführung des Spielbetriebs erheblich vereinfacht hat.

Vielen Dank an meine Mitstreiter, die nicht aufgegeben haben und uns als tolle Truppe präsentiert haben.

Und einen besonderer Dank an Firat, den Wirt und Betreiber des Clubheims, der unsere Gäste und uns wunderbar versorgt hat und eine Verlängerung unserer Spielzeit (hatte ich schon erwähnt, dass uns an der einen oder anderen Stelle die Erfahrung fehlte?) ohne jegliche Diskussion akzeptiert hat. VIELEN DANK!

Auf weitere großartige Darts-Abende, schöne Spiele, viel Spaß und eine stetige Entwicklung. ES MACHT EINFACH NUR BOCK! Kommt doch mal vorbei und erlebt es selbst.

Text: Bernd Gamroth
Fotos: Tobias Thiesing

ANZEIGE

Auswärtsspiel Berlin

Das Forum für junge Engagierte

In September durfte ich für drei Tage am „Auswärtsspiel Berlin: das Forum für junge Engagierte“ der DFB-Stiftung und der DSEE teilnehmen.

Der Austausch unter den Teilnehmenden begann am Dienstagabend bei gutem Essen und einem Kennlern-Bingo.

Das richtige Programm startete am Mittwochmorgen. Gegen 8 Uhr fuhren wir von unserer Unterkunft in Richtung Berlin in den Bundestag.

Dort durften wir die Bundestagspräsidentin Bärbel Bas treffen und mit ihr ein sehr interessantes Gespräch über die Zusammenhänge des Ehrenamtes und der Politik führen. Wir sprachen unter anderem über Strategien zur Wertschätzung des Ehrenamtes, Möglichkeiten Ehrenamtler zu gewinnen und die Entwicklung des Ehrenamtes in den letzten Jahren.

Leider konnte DFB-Präsident Bernd Neuendorf nicht wie geplant an der Gesprächsrunde teilnehmen.

Im Anschluss an diese Gesprächsrunde und eine kurze Führung durch das Reichstagsgebäude trafen wir die Fraktionspolitiker*innen für Engagement und Sport und konnten auch ihnen unsere Fragen, Wünsche und Probleme näherbringen.

Damit war der Tag im Bundestag vorbei und wir gingen in das Bundesministerium des Innern und für Heimat. Dort sprachen wir auch mit Staatssekretärin Juliane Seifert über das Ehrenamt und sportliche Großveranstaltungen in Deutschland wie die EURO 2024.

Am Donnerstag sammelten wir in Kleingruppen Probleme im Ehrenamt und Lösungsansätze auf die Frage, wie das Ehrenamt in Zukunft noch weiter gestärkt werden kann.

Spannende und interessante Tage liegen hinter mir und ich bin sehr gespannt, welche unserer Strategievorschläge und Lösungsansätze tatsächlich durch die Politik durchgesetzt werden können.

Eure Nele

Text und Fotos: Nele Wahl

Rechts: Unser Ehrenamtler des Monats – Michi

Unser Michi ist Ehrenamtler des Monats im September

Acht Mal im Jahr werden vom Hamburger Fußballverband Ehrenamtler des Monats ausgezeichnet. Dieses Mal ist es unser Michi geworden.

Herzlichen Glückwunsch, Michi!

Michi ist schon lange ein echter SCALAner und ist immer für den Verein da.

Egal, ob am Grill der 1. Herren, mit dem Auto im Einsatz, um Material von Platz zu Platz zu fahren oder einfach mal ein offenes Ohr für alle zu haben.

Lieber Michi, danke für deinen Einsatz in allen Bereichen und dass du immer für die Abteilung Fußball da bist!

Ohne unsere vielen, tollen ehrenamtlichen Menschen würde ein Verein nicht funktionieren.

WIR SAGEN: DANKE!

Saskia Breuer

Tag des Mädchenfußballs bei SCALA

Lela und Nele vom HSV . HFV-Präsident Christian Okun und Schatzmeister Christian Klahn zu Besuch bei Saskia Breuer

Am 13. Oktober 2023 haben wir den Tag des Mädchenfußballs ausgerichtet.

Über 100 Mädchen tobten am Freitagnachmittag von 15 bis 18 Uhr über unsere Fußballanlage.

Die Mädchen konnten das DFB-Paule-Schnupper-Abzeichen ablegen und sich auf verschiedenen Spielfeldern mit Minitoren oder Jugendtoren beim Fußballspielen ausprobieren.

Jedes Mädchen hat nach dem erfolgreichen Ablegen des DFB-Paule-Schnupper-Abzeichens einen gefüllten „Nicht ohne meine Mädels“-Beutel bekommen.

Auf den verschiedenen Fußballfeldern konnten die Mädchen gegeneinander spielen oder gegen unsere Jugendtrainerinnen und -trainer antreten.

Als kleines Highlight waren Lela und Nele vom HSV aus der 2. Frauen-Bundesliga mit dabei und haben fleißig Autogramme auf den Klamotten der Mädels verteilt.

Dank vieler Helfenden und den vielen Kuchenspenden war auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Wir hatten einen tollen Nachmittag bei gemischtem Wetter.

Die Mädchen sind mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause gegangen und einige zusätzliche Mädchen werden den ersten Schritt in den Verein wagen.

Text und Fotos: Saskia Breuer

Ferienspaß beim Handball

Gruppenbild der Campteilnehmenden und Betreuenden

Feriencamps sind eine gute Alternative zu Urlaub und Schulbetreuung. Und daher haben auch wir Handballer eine actionreiche Woche in den Herbstferien hinter uns. So trafen sich täglich 32 motivierte Sportler, um gemeinsam Neues zu lernen. Aufwärmspiele, Ballgefühl, Teambuilding, mehrere Technikeinheiten und natürlich jeden Tag echtes Handballspiel standen auf dem Plan.

Jeden Tag war um halb zehn Beginn, aber ab 9 Uhr konnte man bereits betreut werden. In der Folge wurde täglich schon vor Campbeginn eine Runde Handball gespielt. Die Kinder waren 8 bis 13 Jahre alt und wenn die Tore der „Kleinen“ doppelt zählen, werden auch alle eingebunden. In so einem Camp kommen dann endlich auch Geräte raus, die man sonst nicht nutzen darf. Und ein Sprungwurf oder Kempa vom Trampolin aus fühlt sich an wie fliegen. Der Spaß stand immer im Vordergrund, aber die Kinder haben so begeistert mitgemacht, dass viele echte Entwicklungssprünge gemacht haben.

Mittags wurden wir von Firat gut versorgt und erholten uns auf dicken Matten für die nächste Trainingseinheit. Das Camp hat Kindern und Trainern so viel Spaß gemacht, das wird auf jeden Fall wiederholt und dann trauen wir uns auch zu, mehr Kinder aufzunehmen.

Übrigens hatten wir eine Teilnehmerin dabei, die noch nie Handball gespielt hat. Wahnsinn, wie schnell man lernen kann. Daher kommt auch gerne ohne Vorkenntnisse zu unserem Camp in 2024.

Text und Fotos: Inken Asbahr

Handball

Einladung zur Sparten-versammlung

Donnerstag, den 29. Februar 2024, 19:30 Uhr im Clubheim, Lüttkoppel 1.

TAGESORDNUNG:

- TOP 1 Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2023
- TOP 3 Jahresberichte
- TOP 4 Anträge
- TOP 5 Entlastung des Vorstandes
- TOP 6 Neuwahlen
- TOP 7 Etatplan 2024
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis zum 1. Februar 2024 bei der Spartenleitung: Spartenleitung@handball-hamburg.de eingegangen sein.

Mit sportlichen Grüßen
Spartenleitung

ANZEIGE

Paddeln mit allen

Mit dem Rollstuhl auf dem SUP – gar kein Problem

Dem einen oder anderen Radler und manchen Hundebesitzerinnen bot sich an einem Dienstagabend im Spätsommer ein besonderer Anblick im Alstertal. Ein riesiges SUP (kurz für Stand-Up-Paddleboard) *schipperte* mit zehn Kindern und Erwachsenen, darunter auch einige im Rollstuhl, übers Wasser. Groß und Klein paddelten begeistert, es wurde viel gelacht und gespritzt und zum Glück ging niemand über Bord. Das inklusive Riesen-SUP des SV Eidelstedt misst über 2 x 5 Meter und sei laut Testungen „unkenterbar". Auf dem Board befinden sich vier Plätze für Rollstuhlfahrer*innen, die mittels speziellen Karabinerhakenhalterungen auf dem SUP fixiert werden können. Das Paddeln zu zehnt auf einem Riesen-SUP machten viele dort zum ersten Mal und hatten großen Spaß dabei – für die Kinder im Rollstuhl ist es etwas ganz

Die inklusive Kolonne paddelt auf den Alsterläufen

Besonderes. Auch der Zugang zum Steg wurde vom Oberalster VfW umgebaut, damit ein barrierefreier Zugang entstehen konnte.

Vieles, was für die meisten Familien selbstverständlich scheint, ist für Menschen mit verschiedensten Beeinträchtigungen nicht ohne weiteres möglich. Oft steckt ein großer Aufwand dahinter, den Kindern und Erwachsenen etwas Schönes, in diesem Fall Wassersport, zu ermöglichen. Es ist wohl mehr als nachvollziehbar, dass Eltern und Betreuende von Menschen mit Behinderungen im Alltag nicht immer die Zeit finden, nebenbei nochmal eine solche Möglichkeit selbst zu organisieren. Daher ist es großartig, dass es Vereine und Personen gibt, die Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenbringen und sich genau darum kümmern.

In diesem Fall handelte es sich um ein Event, welches von Annika Künzel in die Wege geleitet wurde. Annika ist Sportwissenschaftlerin und Erlebnispädagogin, die sich nebenher stark für das Thema Inklusion bei SCALA engagiert. Sie und die anderen unterstützenden Trainer und Trainerinnen geben wöchentlich Inklusionssportkurse, an denen Kinder mit und ohne Einschränkungen teilnehmen können.

Gemeinsam von drei Vereinen wurde diese tolle Veranstaltung umgesetzt. SCALA leistete die Organisationsarbeit, der SV Eidelstedt verlieh sein Riesen-SUP und der Oberalster VfW stellte den Steg und damit den Treffpunkt zur Verfügung. Teilnehmende und Helfende kamen aus allen drei Vereinen. Insgesamt nahmen 30 Kinder und Erwachsene teil, es wurde auf drei SUPs und in einem Kanu gepaddelt.
Alle Unterstützerinnen vor Ort halfen ehrenamtlich aus Begeisterung für die gute Sache. Ihnen sowie den drei Vereinen ist besonders zu danken, dass ein solches Event überhaupt stattfinden konnte. Eine Mutter am Steg hob noch einmal hervor, was das Besondere sowohl an Annikas Sportkursen in der Alsterdorfer Sporthalle,

als auch an dieser Veranstaltung sei: Das Angebot richtet sich nicht nur an aktive Rolli-Kids, sondern auch an solche, die auf Schieber*innen angewiesen sind. Hier schafft man es, dass alle in Bewegung bleiben und mitmachen können.

Die Tage werden kürzer und es wird immer dunkler im Alstertal. Während die helfenden Hände allmählich abbauten und aufräumten, sprangen noch viele der Kinder in die Alster, schwammen ein paar Züge und plantschten gemeinsam. Und das alles Mitte September, wo der Herbst doch fast vor der Tür stand. Schade fanden die meisten hier nur, dass sie bis zum nächsten Mal auf dem inklusiven Riesen-SUP vermutlich noch ein paar Monate warten müssen.

Text: Sonja Malitz
Fotos: Annika Künzel und Katharina Schulenburg

An einem ganz normalen Vormittag...

Erst vor kurzem haben wir einen zweiten Bürostuhl gekauft, damit sich auch Verena und Benjamin parallel um die vielen Leitungsaufgaben kümmern können. Einmal kurz umgedreht und da war es auch direkt schon geschehen. Die Plätze wurden von Martha und Thea eingenommen und somit hatte ich die Aufgabe, Benjamin und Verena darüber zu informieren. Ab sofort gibt es zwei neue stellvertretende Leitungen, die ihren Job sehr ernst nehmen. Martha hat sich direkt am nächsten Tag ein Telefon und eine eigene Tastatur mitgebracht. Ich arbeite nun Martha und Thea intensiv ein und kann mich nur bei Benjamin und Verena für die gute Zusammenarbeit bedanken.

Text: Sabrina Kramm · Fotos: Nils Hänsel

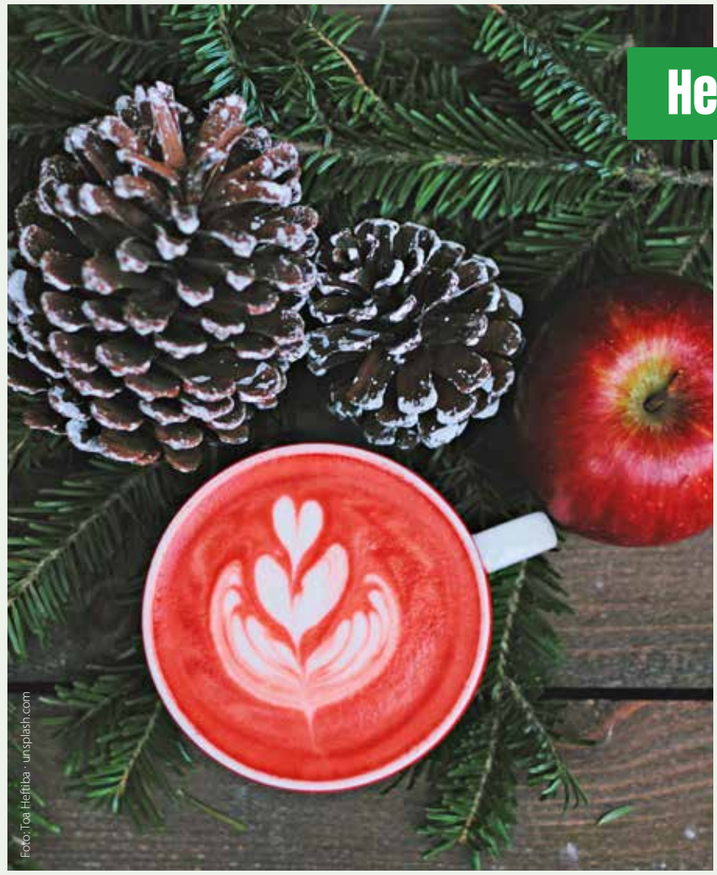


Foto: Toa Heftiba · unsplash.com

Herzlichen Dank!

Das Jahr 2023 neigt sich so langsam dem Ende zu und das bedeutet auch, die besinnliche und ruhige Weihnachtszeit beginnt.

Auch in diesem Jahr können wir auf ein schönes und sportliches Kitajahr zurückblicken. Eine Besonderheit war, dass wir erstmals in diesem Jahr 21 Vor- und Schulkinder verabschiedet haben. Des Weiteren konnten wir viele neue Kolleginnen für unser SCALA Team gewinnen, die uns nicht nur in der Kita, sondern auch im Ganztag unterstützen.

Liebe Eltern,

im Namen des gesamten Kitateams möchten wir uns für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen bei Euch bedanken und wünschen Euch und Euren Familien eine erholsame, besinnliche und schöne Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr 2024.

Des Weiteren möchte ich mich beim gesamten Kitateam, dem Vorstand, der Geschäftsstelle, der Haustechnik und Petra Brannasch, sowie Rebekka Moritz für die gute Zusammenarbeit bedanken. Ich wünsche Euch und Euren Familien eine erholsame und besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr 2024.

Sabrina Kramm

Avanti!

1: Banner der European Masters
2: Ingeborg setzt an zum Weitsprung
3: Unsere Frauenstaffel W70: der Wechsel von Ingeborg zu Ute
4: Von links: Ute Ritte, Ingeborg Thoma, Ute Schweitzer, Marion Ertl glänzen mit der Silbermedaille
5: Bronzemedaille nach diesem Sprung von Christian …
6: … und das dazugehörige Siegerfoto
7: Die Läufe der Nationalstaffeln zur Silbermedaille
8 und 9: Glückliche Gesichter auf dem Treppchen

EM der Senioren in Pescara/Abruzzen/Italien im September 2023

Bei dem letzten leichtathletischen Freiluft-höhepunkt des Jahres nahmen für die LG Alsternord Ingeborg Thoma W70 und Christian Boysen M80 teil.

In der Stadt mit 120.000 Einwohnern am Fuße der beiden ca. 2900 m hohen Gebirgsmassive Parco Gran Sasso und Parco Maiella hatten sich europäische Leichtathleten der Altersklassen M/W35 bis M/W90 eingefunden, darunter 14 Athleten aus dem Bereich des HHLV Hamburg.

Ingeborg erreichte im Weitsprung mit 3,23 m den 6. Platz und gewann mit der 4x100 m-Frauenstaffel W70 eine Silbermedaille.

Christian platzierte sich in den Läufen über 100 m in 17,10 s auf Platz 5 und über 200 m in 36,95 s auf Platz 7.

Sein Meisterstück lieferte er aber beim Weitsprung ab. Nach zwei Fehlversuchen steigerte er sich von Sprung zu Sprung bis auf 3,45 m, womit er mit seinem Konkurrenten aus Großbritannien gleichzog, aber wegen des um sieben Zentimeter kürzeren zweiten Versuchs mit der Bronzemedaille vorliebnehmen musste. Trotzdem war er sehr zufrieden, da er zum ersten Mal in seiner langjährigen internationalen Karriere in einer Einzeldisziplin eine Medaille gewonnen hat.

Am letzten Tag der European Masters standen die Staffeln 4x400 m auf dem Programm. Beide Nationalteams (darunter auch Laufende der LG Alsternord) sicherten sich die Silbermedaillen.

Text: A. Thoma
Fotos: B. Boysen, A. Thoma

Bestanden!

Zusammen ist es am schönsten: Sommerfest 2023 . Das Prüferteam: von links Eckhard, Heike, Georg, Heidi, Thomas

Positive Entwicklung: fast 70 erfolgreich bestandene Sportabzeichen-Abnahmen

„Die diesjährige Sportabzeichen-Saison der LG Alsternord am Beckermannweg ist vorüber und mit einem kleinen Rekord zu Ende gegangen. Unser bewährtes Prüferteam freut sich über insgesamt fast 70 Abnahmen! Und das, obwohl das Klima es uns nicht immer so leicht gemacht hat. Es gab mehrfach reichlich Wasser von oben und auf der anderen Seite Temperaturen, die ich eigentlich nur vom Roten Meer her kenne. Kein Wunder also, dass viele unserer Teilnehmenden an solchen Tagen die heimische Behausung bevorzugt haben, was so auch völlig in Ordnung ist.

Unsere „Beckermannweg-Fraktion“ besteht nach wie vor aus einer geselligen und altersmäßig breitgefächerten, sehr sportlichen Truppe. Die Jüngste ist gerade mal acht Jahre alt und einige der nimmermüden Athleten und Athletinnen sind bereits in den 80ern. Viele von denen sind bereits seit etlichen Jahren dabei und so ist es nicht verwunderlich, dass allein für dieses Jahr über 40 Goldene Sportabzeichen zu Buche stehen! Dabei ist von der ersten bis zur achtundvierzigsten Wiederholung alles vertreten.

Dazu noch sechs Leichtathletik-Mehrkampfabzeichen von Gold bis Bronze, die sich einige unserer Teilnehmenden aus reinem „Spaß an der Freud“ noch zusätzlich gegönnt haben. Wer möchte (und es schafft), kann sein Sportabzeichen an einem Tag ablegen, oder aber auf mehrere Tage verteilen, dem ist keine Grenze gesetzt. Ein Schwimmnachweis ist in jedem Fall zu erbringen.

Ein kleiner Höhepunkt ist wie immer unser kleines Sommerfest unter dem Titel „Käse & Weinverköstigung“ in der Mitte der Saison, wo wir mal Sport Sport sein lassen und uns kleine, mitgebrachte Leckereien einverleiben. Die wunderbar gelegene und nahezu immergrüne städtische Sportanlage im Beckermannweg 23 ist dafür wie geschaffen. Ein großes und freundschaftliches Dankeschön an dieser Stelle auch an Platzwart Frank Vieth, der uns seit vielen Jahren ein treuer Freund und Helfer ist!

Der langen Rede kurzer Sinn ist, dass wir fünf vom Prüferteam immer noch Freude an diesem Job haben und uns über jedes neue Gesicht freuen. Sehr gern auch über Eltern und ihren Nachwuchs ab sechs Jahren.

Die Saison 2024 geht vom ersten Dienstag im Mai bis zum letzten Dienstag im September!

Jeden Dienstag, jeweils von 17:30–19:00 Uhr im Beckermannweg 23 in Langenhorn-Nord.

Text und Fotos: Georg B.

ANZEIGE

Herbst-Waldlauf

Waldlauf am 5. November 2023 im Rantzauer Forst

Vorgeschichte

Dienstag, 31. Oktober: Strahlende Gesichter beim Orga-Team – über 149 Online-Anmeldungen, das sind 50 mehr als im Vorjahr. Die intensivierte Werbung für den Lauf hat sich gelohnt.

Freitag, 3. November: Georg kauft den Bedarf für das Catering ein und bereitet die Materialsammlung vor. Svenja fährt einen Probelauf mit dem IT-Equipment: Zieleinlaufkamera, Zeitnahme-PC, Druckerprogramm, Drucker und installiert ein lokales Netzwerk für den neuen Router.

Samstag, 4. November: Georg und Marko verladen das Material für die Laufstationen, Start- und Zielbanner, Pavillons, Tische, Aggregate für die Stromversorgung der Laufregistrierung, Zeitmessung, Catering, und, und, und…

Wettkampftag

Sonntag, 5. November: Um 8 Uhr herrscht hier Ruhe, bevor das Orga-Team loslegt. Der Wetterbericht könnte einem den Mut nehmen: Regen, Regen, Regen ab 10 Uhr. Aber … ein alter Grundsatz aus dem Freiluftsport lautet: „Entscheidend ist, was im Wald passiert“. Entsprechend optimistisch ging das Orga-Team an die Arbeit, stellte Pavillons, Tische und Bänke auf, warf zwei Aggregate zur Stromerzeugung an und genoss kurz danach den Kaffee- und Waffelduft auf der Waldlichtung. Man hörte das erleichternde Piepen der hochfahrenden PC- und Druckertechnik. Während Georg die schweißtreibende Tour mit Fahrrad, Anhänger und 26 Aufstellern über die wurzelreiche Laufstrecke absolvierte, füllte sich ab 10 Uhr das Areal. Verblüffung beim Blick nach oben. Petrus hatte Erbarmen, schickte die Regenwolken in eine andere Region. Läuferinnen und Läufer testeten hochmotiviert Teilabschnitte der Laufstrecke, Betreuende, mit und ohne Hund, schauten gut gelaunt dem geschäftigen Treiben zu und steuerten dann zielsicher das Kommunikationszentrum am Cateringzelt an.

Pünktlich um 11 Uhr startete Georg mit einem Schuss aus seiner Pistole (Marke und Kaliber unbekannt).

Das Rennen der 135 teilnehmenden 10 km- und 5 km-Läuferinnen und -Läufer sowie der fünf Walkenden startet. Einige der gemeldeten Sportlerinnen und Sportler hatten sich, wohl abgeschreckt durch den morgendlichen Wetterbericht, doch nicht zur gesundheitsfördernden Fitnessübung entschließen können.

Keine 18 Minuten nach dem Startschuss begann der Urkundendrucker im Zieleinlauf seine beglückende Tätigkeit.

Die ersten drei männlichen Teilnehmer überquerten die mit Sägespänen markierte Ziellinie, die durch Aufstellsegel unseres Sponsors Zippels begrenzt wurde.

1. Platz
Lars Moeller M40 • 17:23,6 min

2. Platz
Jakob Labes MU16 (LGAN) • 18:28,0 min

3. Platz
Jonas Wagner M • 18:48,6 min

Jakob (Mehrkämpfer, Stabhochspringer) anschließend im Gespräch mit Lars (Sportlehrer, Trainer, DM-Seniorenmeister): „Nach dem ersten Kilometer in 3:20 min merkte ich, dass mir dein Lauftempo doch zu hoch war, schade, mehr ging noch nicht“. „Trainiere konsequent weiter, nächstes Jahr bist du vielleicht vorn“.

Kurz danach kamen die ersten Läuferinnen ins Ziel. Auch hier hatten sich talentierte Jugendliche Medaillenränge erkämpft. Vorn sicherte sich aber Katja Liebler, die auch den Stadtlauf Norderstedt gewonnen hatte, die Goldmedaille.

1. Platz
Katja Liebler W50 (LGAN) • 23:40,2 min

2. Platz
Carlotta Stermann WU 12 • 23:56,2 min

3. Platz
Sophie Neumann WU16 (LGAN)
24:31,3 min

Während Svenja die Laufzeiten notierte und Ole sofort die Urkunden druckte, übergab Birgit an die ankommenden Jugendlichen eine Medaille und Daniela überreichte einen stärkenden Müsliriegel.

Für die Senioren gab es eine eigene Siegerehrung, bei der Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen sowie Urkunden übergeben wurden. Zur Vervollkommnung stiftete Sponsor Zippels den Bestplatzierten noch einen Einkaufsgutschein.

Bei den 10 km-Läufen wurden folgende Ergebnisse erzielt:

1. Platz
Dennis Büchner, M 40 • 39:47,6 min

2. Platz
Tobias Kolberg, M • 40:57,1 min

3. Platz
Roger Stuer, M 40 • 41:46,3 min

Bei den Frauen setzte sich erneut die Gewinnerin des Süd-Segeberg-Cups Manja Delfs (Gesamtsiegerin Stadtlauf Kaltenkirchen, HU-Lauf, Stadtlauf Norderstedt) durch. Es ergab sich diese Reihenfolge:

1. Platz
Manja Delfs, W45 • 47:59,3 min

2. Platz
Laura Harder, W30 • 52:38,3 min

3. Platz
Inke Dilschmann, W45 • 52:41,4 min

Auch die Walker erzielten beachtenswerte Ergebnisse: Hier gewann die routinierte Bahngeherin Jil Lilly Asmus.

1. Platz
Jil Lilly Asmus, F • 37:52,7 min

2. Platz
Rolf Behnke, M65 • 41:44,2 min

3. Platz
Gisela Neumann, W65 • 42:27,4 min

Insgesamt zeigten sich Teilnehmer, Betreuer und Besucher sehr zufrieden. Die sehr gut markierte Laufstrecke, das Ambiente rings um das Cateringzelt, die freundliche Atmosphäre, die das Orga-Team erzeugte, ließen alle zufrieden die Wettkampfstätte verlassen.

Hoffentlich sehen wir euch nächstes Jahr am Sonntag, den 3. November 2024 zur Neuauflage des Waldlaufs wieder.

Lesen wir zum Schluss, was Georg, unser 2. Vorsitzender und unser „technischer Direktor“ nach der Veranstaltung empfand:

Sonntag, 5. November um 17:05 Uhr

„Ich bin jetzt endlich auch zu Hause angekommen und in mir rumort es, ein paar abschließende Bemerkungen loszuwerden. Ich finde, es hat heute trotz der deutlich höheren Teilnehmerzahl alles erstaunlich gut geklappt und ein(e) jede(r) wusste, was zu tun ist bzw. was seine Aufgabe ist. Dank vieler, toller Helfer im Orga-Team, bei den Streckenposten, dem DRK und der massiven Schumann-Power haben wir heute, glaube ich zumindest, einen sehr guten Job gemacht!

„Well done!“ ist das höchste Lob, was die englische Marine-Admiralität zu vergeben hat und das gönne ich bei aller Bescheidenheit heute mal uns und unseren Waldlaufteilnehmern!

Und Katja Liebler, die Siegerin über die 5000 m-Laufstrecke schrieb:

Vielen Dank für die Organisation des Waldlaufes. Bitte gebt dies an alle Beteiligten weiter. Es ist eine richtig schöne familiäre Veranstaltung. Ich finde auch, es hilft zum Zusammenhalt des Vereins und Kinder bis Erwachsene können gemeinsam Sport machen. Mit oder ohne Ehrgeiz und jede/r bekommt seine persönliche Belohnung. Sei es nun Medaille, Urkunde oder Wurst und Waffeln. *Text und Fotos: A. Thoma*

Georg bestückt die Laufstrecke

Erste Zieleinläufe unter 18 Minuten

Im idyllischen Zieleinlauf angekommen

Neuer Jazz-Funk-Kurs startet im Januar

Foto: Privat

Trainerin Celina Knief erwartet euch

Ab dem 10. Januar 2024 starten wir mit einem neuen Jazz-Funk-Kurs bei SCALA!

Dieser Kurs ist eine aufregende Mischung aus Jazz-Technik-Elementen und modernem Funkstil (Hip-Hop) und verkörpert den pulsierenden Geist der Mainstream-Pop-Musikszene.

In aktuellen Musik-Videos von vielen Stars, wie beispielsweise Rihanna, Beyoncé oder Ariana Grande, sind überwiegend Jazz-Funk-Choreografien zu sehen. Die feminine Energie dominiert bei diesem Tanzstil. Zusammen mit Trainerin Celina Knief werden Schritt für Schritt Choreografien erarbeitet.

Der Kurs richtet sich an jede oder jeden, der Spaß am Tanzen hat. Vorkenntnisse sind nicht zwingend notwendig.

Für wen	Für alle Jugendlichen ab 15 Jahren
Termin	Jeden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort	in der Lüttkoppel 1 (Bewegungsraum der Kita)

Anmeldungen vorab bitte an: celinaknief@gmail.com

Kostenlose Probestunde jederzeit möglich!

HIP-HOP

Du bist unter 15 Jahren und willst auch tanzen?

Hip-Hop ab 9 Jahren

Mittwoch: 16:00 bis 17:00 Uhr

Hip-Hop ab 12 Jahren

Mittwoch: 17:00 bis 18:00 Uhr

Celina freut sich aufs gemeinsame Tanzen mit euch!

Celina Knief

Ladies first

Eine tolle Sommersaison für die Damenmannschaft bei SCALA

TENNIS

Nachdem wir in den vergangenen anderthalb Jahren einige neue Spielerinnen für die Mannschaft gewonnen haben, starteten wir mit viel neuer Motivation und Energie in die Sommersaison 2023. Auch durch Gabriel als neuen Trainer wurde zusätzlich unser Kampfgeist geweckt.

Nach einer kurzen vierwöchigen Trainingsphase im Freien ging es direkt Anfang Juni zum ersten Punktspiel der Saison. Ein Heimspiel, welches wir nach einigen Kämpfen im 3. Satz zu einem Heimsieg machen konnten. Und danach ging die Saison erfolgreich weiter. Mit jedem Sieg rückte der mögliche Aufstieg näher und real wurde es dann am 3. September beim Auswärtsspiel gegen den HNT Hamburg mit einem 8:1. Der Aufstieg war geschafft und wir freuen uns schon auf die Herausforderung, die uns nächstes Jahr erwartet.

Ein großes Dankeschön an alle Supporter, die nicht nur bei unseren Heimspielen, sondern auch bei den Auswärtsspielen ordentlich für Stimmung gesorgt haben!

Im Winter werden wir jetzt in zwei Mannschaften, einer Damen- und einer Damen-30-Mannschaft zeigen, was wir können.

Text: Katharina Lang
Foto: Jonas Thode

Foto: Anne Oehlmann

Ein starkes Team

Aufstrebende Herren-30-Mannschaft steigt weiter auf

Vier Spiele und vier Siege! Die SCALA-Tennis-Herren-30-Mannschaft ist in diesem Sommer wieder erfolgreich aufgestiegen. Gestärkt durch ein neues Trainingsprogramm und einige Turnierteilnahmen haben wir die Gruppenstärke weiter erhöht.

Selbst die leichte Nervosität vor dem letzten und entscheidenden Spiel gegen den ETV war unbegründet und wandelte sich nach dem Spiel wohlverdient in Feierlaune! Die Herren 30 haben aktuell einen stetigen Zulauf, sodass wir jetzt im Winter bereits drei 4er-Mannschaften gemeldet haben und in der nächsten Sommersaison schon mit zwei 6er-Mannschaften planen. Die erste Mannschaft startet dann in Klasse 3 und stellt sich top motiviert dieser neuen Herausforderung.

Torben Zander

Was für eine Gaudi!

O'Zapft woars im Beckermannweg

Oktoberfest in Hamburg, das ist bekanntlich Geschmackssache. Wir haben es versucht und es war eine großartige Idee! Endlich wieder eine Gaudi in unserer schönen Gastronomie. Angefangen mit bayrischen Köstlichkeiten für eine gute Grundlage, ging es dann fließend über zu dem Original-Oktoberfestbier.

Ein Maßkrug nach dem anderen verließ die Theke, um die durstigen Gäste zu versorgen. Viele kamen stilecht in Lederhose oder Dirndl und fanden sich später auf der freigeräumten Tanzfläche wieder. Aus der Live-Musik wurde ein DJ, der noch den ganzen Abend und bis spät in die Nacht Stimmung gemacht hat. Dieses Oktoberfest kommt definitiv wieder in den Veranstaltungskalender!

Text & Foto: Torben Zander

Spartenversammlung der Tennissparte

Die Spartenversammlung 2024 der Tennissparte findet am Donnerstag, den 11. April 2024, in den Gastronomieräumen auf der Anlage im Beckermannweg 25 statt.

Details wie Uhrzeit und Tagesordnung folgen noch einmal gesondert über Aushang und per E-Mail. Mitglieder ohne E-Mail-Adresse werden zudem postalisch eingeladen und informiert.

Da sind noch die Herren 65!

Gleich vier Mannschaften sind es in der Tennissparte, die in dieser Sommersaison schlussendlich aufgestiegen sind. Auch unsere Herren-65-Mannschaft konnte sich trotz einer Niederlage mit den restlichen Siegen eine Klasse nach oben arbeiten. Im nächsten Sommer heißt es dann wieder Attacke! *Torben Zander*

Hurra, wir sind aufgestiegen.

Das ist die Mannschaft Herren 75. Wir starteten im Sommer beim Favoriten TG Bergstedt. Nach dem 3:3-Erfolg merkten wir, „da geht noch mehr". Durch starke Unterstützung von Herbert und Wolfgang, sowie dank der konstanten Leistung der gesamten Mannschaft haben wir das gewünschte Ziel erreicht! Im letzten Spiel gegen Sportpark Öjendorf wurde es noch einmal spannend: Nach dem Spielstand von 2:2 in den Einzeln wollten wir unbedingt siegen. Durch geschicktes Aufstellen haben wir dann beide Doppel gewonnen und konnten so den Sieg ordentlich feiern.

Wir hoffen sehr, dass alle Spieler gesund bleiben und wir die neue Klasse halten können. *Jürgen Kozik*

Foto: Marianne Schmieder

A X E L - der Platzwart

Wohlverdient? Das wäre doch arg untertrieben.

Axel ist einer der Menschen, die – wie viele andere auch – ihre Aufgaben annehmen und ausführen. Wie nicht viele andere Menschen ist Axel aber jemand, der mit einer Haltung und Hingabe seine Tätigkeit ausfüllt, die außerordentlich und überaus bemerkenswert ist.

Als Platzwart für unseren Tennisverein war er ein absoluter Glücksfall. Seit 1982 hat er dafür gesorgt, dass unsere Plätze zuverlässig zum Saisonstart im April zunächst mal in einen spielfähigen Zustand gelangen. Und darüber hinaus für die Sommersaison auch in einer herausragenden Qualität bleiben. Die Anlage hat sich sehr verändert in der Zeit von Axels Tätigkeit, mit dem Hallenbau vor fast 30 Jahren, der Verlegung und dem Neubau von vier Außenplätzen, dazu kam die Pflege der Gartenanlage – das Wichtigste für uns waren immer die erstklassigen Plätze unter seiner Pflege. Auch viele externe Spielerinnen und Spieler haben uns das über die Jahre immer wieder versichert.

Wir alle lieben unsere Tennisanlage, in einem Naturschutzgebiet mit vielen Bäumen, Sträuchern, Gräsern. Und mittendrin unsere acht roten Plätze. Diese Lage bedingt aber auch einige Besonderheiten, die die Aufbereitung und Pflege der Plätze erschweren: es gibt im Winter sehr viel Laub, das auf den Plätzen liegen bleibt, einige Plätze vermoosen sehr stark, und die Plätze saugen sich mit Wasser voll und sind Anfang März, wenn Axel mit der Frühjahrsaufbereitung begann, sehr weich. Jeder Fußabdruck in einem noch zu schattigen und zu nassen Bereich bedeutet ein Loch zu viel im Platz, das mit einem Extra-Aufwand wieder zu schließen wäre. Axel weiß genau, wo und wann er – abhängig von der Witterung – auf welchem Platz seine Arbeiten ausführen konnte, und hat jede sich ihm bietende Gut-Wetter-Phase dafür ausgenutzt. Wenn es die knapp bemessene Zeit bis zum Saisonstart nicht zuließ, auch in den schlechteren Wetterphasen, mit Kälte, Wind und Regen. Um zunächst mal den Grünabfall auf den Plätzen zu entfernen, die vermooste Deckschicht der Plätze abzutragen, auf jedem Platz 2 mm, insgesamt etwa 10 m³. Um anschließend ca. 17 t neues Ziegelmehl auf den Plätzen zu verteilen, mit der störrischen, auch schon 50 Jahre alten Motorwalze - mehrmals – die Plätze zu glätten und zu befestigen. Um nur mal die wichtigsten Arbeiten zu nennen.

Axel hat sich in all seine verschiedenen Aufgaben hineingekniet, oftmals im wahrsten Sinne des Wortes, hat sich gekümmert, dabei auch immer schon die nächsten und übernächsten Schritte mitgedacht, geplant und war dabei durchweg verlässlich. Für mich als Platzobmann war es daher überaus angenehm, mit ihm zusammenzuarbeiten und das gilt zweifellos genauso für meine Amtsvorgänger.

Die Aufgaben mussten, so gut es immer ging, erledigt werden: Als wir 2018 begonnen haben, die Tribüne bei Platz 3 aufzuschütten und einige der damaligen Herren-30 – unter anderem auch ich – damit anfingen, die erste hintere Plattenkante zu setzen – Axel war parallel noch mit Platzarbeit beschäftigt –, hörten wir ein Grummeln, als er das Ergebnis unserer ersten vielleicht sechs bis acht gesetzten Plattenkanten sah: die Flucht ging sowohl über die Höhe als auch in der Länge über die gemäß Axel-DIN zulässigen Toleranzen hinaus. Und es stimmt ja auch: der Anfang ist bei so einer Arbeit entscheidend für das Gesamtergebnis. Kurzerhand nahm Axel die Steine wieder heraus und setzte sie dieses Mal selbst. Und zwar gerade. Anschließend eine selbstgedrehte Zigarette, und die Herren-30 konnten dann beim Erde- und Rasensoden-Karren nicht mehr so viel verkehrt machen.

Um nochmal auf den Anfang zurückzukommen: Axel wird zum Frühjahr 2024 nicht mehr zu uns, zu SCALA, zurückkommen. Nach 41 Jahren Arbeit – in Anlehnung an einen bekannten Film drücke ich es so aus – als Platzflüsterer. Er wird uns sehr fehlen. Wir wünschen ihm von allem nur das Beste. Er hat es sich tatsächlich mehr als verdient. Viel mehr.

Norbert Böttcher

Alle Jahre wieder: Pelzerhaken

Linkes Foto: GM Hubert, Vater Thomas, Sohn Ruben und Lehrer Sihing Leo · Rechtes Foto: Sigung Marvin mit GM Hubert

Pelzerhaken – Kaderschmiede der Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Ohana Abteilung von SCALA

Seit 1986 fahren die Schüler von GM Hubert nach Pelzerhaken, um dort für sieben Tage Kajukenbo Wun Hop Kuen Do in allen Facetten zu vertiefen. Es fängt mit Aufsätzen über die Werte des Kung-Fu an, vielen Stunden Diskussionen über die Kampfkunst, einzelnen Technikabläufen und täglichen unterschiedlichen Trainingseinheiten. Für die Schülerinnen und Schüler ist es immer etwas Besonderes, dort ihre Prüfung abzulegen. Von Gelb- bis Schwarzgurt war alles dabei. In diesem Jahr war die Prüfung zum Gelbgurt etwas Außergewöhnliches. Vater Todai Thomas und Sohn Todai Ruben (Lehrer Sihing Leo) haben gemeinsam ihre Prüfung erfolgreich absolviert und bestanden.

Herzlichen Glückwunsch!

Ein weiteres Highlight war die internationale Graduierung von Sigung Marvin zum 7. Meistergrad (Kajukenbo Ohana Association USA und Deutschland). Herzlichen Glückwunsch auch an dich, Sigung Marvin! Die Woche verging wie immer viel zu schnell. Also ist die Vorfreude umso größer, dass die nächste Ausflugswoche in Pelzerhaken schon geplant wird.

Text und Fotos: Hubert Wolf

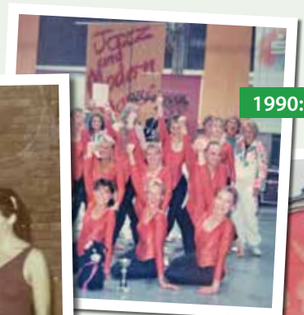
Oben links: Vater Sohn Prüfung China-Technik

Oben rechts: Tritt von Ruben (Rundtritt) an seinem Vater Thomas

Unten links: Sparring in Pelzerhaken

Unten rechts: Gemeinsam macht es am meisten Spaß

1983: Wie alles begann ...


1990: Turnier Celle

2013: Turnfest Mannheim

1996: Simmern

2023: Aufenthalt in Bled

Fotos: Kayal privat

Kayal - 40 Jahre voller Rhythmus und Leidenschaft

Es ist unglaublich – die Jazzdance-Gruppe Kayal wurde im Jahr 1983 von tanzbegeisterten jungen Frauen gegründet und feiert nun 40-jähriges Jubiläum. Es sind immer noch Gründungsmitglieder dabei, teils aktiv, teils aus gesundheitlichen Gründen passiv, aber immer noch voller Elan und auch abseits der Tanzfläche sind wir ein großartiges Team. Von Anfang an war klar, dass diese Gruppe etwas ganz Besonderes ist. Mit Energie und Leidenschaft haben wir viele Tänze einstudiert, aufgeführt und konnten das Publikum damit begeistern. Auch jetzt arbeiten wir wieder an einer neuen Choreografie und immer noch mit dem gleichen Enthusiasmus und Hingabe.

Viele Jahre haben wir an Wettkämpfen der Ober- und Regionalliga teilgenommen, hatten Showauftritte und sind zu Turnfesten und Weltgymnaestradas gereist (zuletzt im Jahr 2017). Seither, von Corona etwas ausgebremst, reisen wir zu Orten, die uns faszinieren und begeistern und verbringen Zeit miteinander. So haben wir schon Frankfurt, Berlin und Paris bereist und sind sogar bis nach Dubai geflogen.

Unsere letzte Reise ging im Juni dieses Jahres nach Bled (Slowenien) – ein Traum.

Im Laufe der Zeit haben wir uns kontinuierlich weiterentwickelt und nie den Spaß am Tanzen und der Gruppe verloren. Im Jahr 1996 wurden wir beim DTB Dance Cup Deutsche Meister mit dem Tanz „Diamonds are forever“ von Shirley Bassey.

1993 haben die jüngeren Tänzerinnen der Gruppe Kayal eine eigene Showgruppe gegründet: Inkognito. Unter der Leitung von Eliza Minev konnten sie riesige Erfolge feiern.

Wir haben uns dann mehr auf Showauftritte, Großraumbilder und die Teilnahme als Mitglied der Deutschen Delegation u.a. bei den Weltgymnaestradas in Göteborg, Lissabon und Helsinki konzentriert. Im Jahr 2009 gab es erneut Veränderungen in der Struktur der Gruppe, aber dem Spaß und Engagement hat das nicht geschadet und neue Mitglieder haben frischen Wind in die Gruppe gebracht.

Im Jahr 2012 haben wir im Rahmen des DTB-Showwettbewerbs „Rendezvous der Besten“ unsere letzten Wettkämpfe absolviert und uns dann dazu entschlossen, dass es an der Zeit ist, den Spaß in den Vordergrund zu stellen, was aber nicht heißen soll, dass es teilweise im Training nicht anspruchsvoll und vor allem anstrengend zugeht. Viele weitere Tänze haben wir seither erarbeitet und einstudiert, die immer wieder im Training – mit mehr oder weniger Motivation – wiederholt und geübt werden müssen, damit sie nicht in Vergessenheit geraten. Im Jahr 2016 haben wir uns durch einen Tag der offenen Tür mit einer unterhaltsamen Show aus unseren Tänzen und Auftritten von Gästen für die jahrelange Unterstützung bei Freunden und Familien bedankt. Die immer wieder anstehenden Auftritte sorgen dafür, dass nach wie vor neue Choreografien entstehen und wir hoffen, dass wir noch viele Jahre gemeinsam Sport treiben und gemeinsam Zeit verbringen dürfen.

Die Reise geht weiter!

Eure Kayal-Mädels

Impressionen aus dem Kayal-Fotoalbum

1998: Turnfest in München

2017: Turnfest Berlin

2015: Weltgymnaestrada Helsinski

2018: Auftritt Schneeball Ellerau

1999: Weltgymnaestrada Göteborg

2019: Kayal in Dubai

Fit mit 60plus

Hallo zusammen,

heute möchten wir uns einmal vorstellen: Wir sind eine fröhliche Frauengruppe – **jenseits der Sechzig**, die Spaß und Freude an der Gymnastik hat.

Unsere tolle Trainerin **Petra Brannasch** sorgt jeden Dienstag mit einem abwechslungsreichen und sehr flotten Übungsprogramm dafür, dass wir weiterhin beweglich, fit und gelenkig durchs Leben gehen können. Wer Lust hat, bei uns mitzumachen, ist zu einer Schnupperstunde herzlich eingeladen.

Wir trainieren jeden Dienstag von 11:15 Uhr bis 12:15 Uhr in der Sporthalle Lüttkoppel.

Ursula Priebe

Foto: Rebecca Kellner

Vorfreude pur

Die ersten Damen von SCALA in der Landesliga

Unsere brandneue Damenmannschaft stürzt sich voller Vorfreude in die Landesliga. Neben spielerischem Können wollen wir auch mit ansteckender Freude auf dem Spielfeld die Zuschauer begeistern.

Mit einer gehörigen Portion Motivation starten wir in die neue Saison, voller Ehrgeiz und dem Wunsch, uns auf diesem Level zu beweisen. Die Landesliga verspricht uns spannende Herausforderungen, und wir sind bereit, unsere Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Unser Trainer, Julius Milo, steht voll und ganz hinter uns, fördert nicht nur unsere sportlichen Talente, sondern auch Teamgeist und Fairness.

Unsere frische Damenmannschaft beweist, dass Altersunterschiede kein Hindernis für gemeinsamen Erfolg sind, denn wir bestehen aus talentierten Spielerinnen im Alter von 14 bis 18 Jahren. Unser Enthusiasmus ist ansteckend und verspricht nicht nur packende Spiele, sondern auch eine vielversprechende Zukunft für den Volleyballsport in unserer Region. Freuen wir uns gemeinsam auf eine aufregende Saison voller leidenschaftlicher Begegnungen!

Bis ganz bald ihr Lieben,
eure ersten Damen

Für wichtige und interessante Informationen könnt Ihr gerne unseren Instagram Account folgen.

Dafür einfach diesen QR-Code scannen!

Foto: Petra Kerl

Spielerin des Quartals: **Hannah Stuckert**

Hallo Hannah, nun bist du dran! Schon so lange bist du dabei und hast immer fleißig trainiert. Immer ein Lächeln auf dem Gesicht und hilfsbereit. So stelle ich mir einen Teamplayer vor. Als deine Entwicklung stagnierte und du von anderen überholt wurdest, hast du nicht aufgegeben und weiter gearbeitet. Es hat sich gelohnt am Ball zu bleiben. Denn du wurdest in die Hamburger Auswahl gesichtet und spielst nun bei uns in der ersten Damenmannschaft Libero. Wenn das kein gutes Beispiel für Durchhaltevermögen ist. Bleibe weiterhin so positiv und gehe deinen Weg. Ich glaube an dich.

Deine Pedi

We love Canalaska!

Die Volleyballerinnen auf großer Tour

Nur ein Name und so viel mehr! Mir wachsen sofort Flügel und eine große Sehnsucht nimmt Raum ein. Viele Bilder stehen auf und passieren Revue.

Diese erhabenen, schroffen, eisbedeckten und wilden Berge, die unglaublich blauen Seen, in denen sich die Landschaft spiegelt, die endlose Weite, die so viel Ruhe ausstrahlt. Mit Eis überzogene Zweige, auf denen die Sonne tausende Sterne zaubert und nicht zuletzt die wunderbaren Kanadier: einfach tolle Menschen.

Man fühlt sich magisch angezogen und möchte immer mehr. Man gerät ins Träumen! Bären, Elche, Biber, Wale, Wölfe und Mountain Sheeps in freier Wildbahn. Aber genug der Schwärmerei.

Anderthalb Jahre Arbeit, Schweiß, Tränen, Vorfreude, Aktionen, Störfelder, Songprobe, große Aufregung sowie Teamtreffen und viele Emotionen. Ja, es war sehr anstrengend und aufregend. Aber wie heißt es doch: „Der Weg ist das Ziel."

28 Jahre war es mir ein Bedürfnis, jungen Mädels dieses einmalige Erlebnis möglich zu machen, um mitzuerleben, wie dieses Land seinen Zauber entfaltet und sie gefangen nimmt.

Am 30. September war es dann so weit! Treffpunkt Hamburg-Fuhlsbüttel. Große Aufregung, denn endlich ging es los. Noch konnte man es kaum fassen. Auf ins Abenteuer. Das schönste Land der Welt wartet auf uns.

Noch ein tränenreicher Abschied und ab in den Flieger. Alles lief dank guter Planung reibungslos und ab in die Wolken. Wir landeten in Vancouver.

Nach drei Tagen in dieser wunderschönen Stadt mit Sightseeing und Shopping ging es weiter über Hope, Kelowna, Osoyoos und den Roger Pass Richtung Rocky Mountains. Ein ganz besonderer Moment für mich. Insgeheim nenne ich sie meine Freunde. Nach so vielen Jahren sind sie mir so vertraut und doch immer wieder neu. Ich verbinde viele Erinnerungen mit ihnen und sie ziehen mich magisch an.

Wir fahren den Icefield Parkway hoch bis nach Jasper. Was wir auf dieser Strecke zu sehen bekommen, ist einfach unbeschreiblich. Es würde den Rahmen hier sprengen.

It`s unbelievable! Man vergisst es nie. In Jasper fuhren wir mit der Gondola auf 900 Meter auf den Mount Whistler und haben uns dann bis zum Gipfel auf 2890 Meter hochgekämpft. Das heißt: ich nicht. Ein bitterer Moment, da mein Körper gestreikt hat. Aber die Mädels haben es tough gemacht und sich tapfer nach oben gekämpft. Der Lohn: die Welt liegt dir zu Füssen.

Wir haben dann noch eine Canalaska-Tradition gepflegt und den Pile of Hope zelebriert. Jedes Girl hat einen Stein vom Boden gewählt, sich einen Wunsch überlegt und wir haben dann die Steine zu einem kleinen Berg gebaut. Hoffen wir mal, dass alle Wünsche in Erfüllung gehen.

Dann wieder „On the Road again" in Richtung Vancouver, wo wir den Flieger Richtung Yukon Whitehorse nahmen. Mietwagen geentert und im Riverview übernachtet. Nächsten Morgen machten wir uns auf die Socken Richtung Fairbanks, wo die West Valley Highschool und die Gastfamilien auf uns warteten. Auf dem Weg dahin mein zweites persönliches Highlight: der Lake Kluane. Was für ein

märchenhafter Stop. Es gibt keine Worte zu beschreiben, wie unglaublich schön dieser Ort ist. Für einen Augenblick schließe ich meine Augen und bin in Gedanken dort.

Vor Fairbanks ging der Puls bei den Mädels langsam hoch. Die Gastfamilien warteten schon auf uns und das machte ein wenig Angst. Wie wird es sein in den Gastfamilien? Wird schon gehen.

Sven Grage, ein ehemaliger Heidberg-Schüler, der nach Alaska ausgewandert ist,

empfängt uns und dann geht es ab in die Familien, das neue Zuhause für drei Tage. Goodbye.

Nächsten Tag Schulunterricht, Familys und endlich Volleyball! Ein Match gegen das Schoolteam. Ein Sieg musste her, denn die Teams vor uns hatten immer gewonnen. Ganz schöner Druck. Dazu auch noch viele Zuschauer. Der Start war etwas holperig, aber dann lief es und wir verließen als Sieger den Platz. Gut so, Mädels! Wir singen noch unsere Dankesongs, die immer besser laufen und die Leute sehr berühren. Jetzt überreichen wir noch unsere Geschenke. Dann nach Hause und die Tasche packen, denn morgen geht es weiter.

„On the Road again!" Wohin? Na, nach North Pole zum Weihnachtsmann, um unsere Wunschzettel abzugeben. Danach nehmen wir Haines ins Visier. Über Haines Junction, wo wir Luises Tante noch einen Besuch abstatten, nehmen wir die Haines Road und bewundern die vielen Weißkopfadler, die sich dort versammelt haben. In Haines haben wir die Fähre nach Juneau genommen. Dort wurden wir superfreundlich und warm von der Chapel of the Lake aufgenommen. Hier bekochten wir uns selber und es war ein tolles Bild, euch wie Heinzelmännchen in der Küche rumwuseln zu sehen. Good Job, meine Mädels und es war wirklich lecker.

Bisher nur von der Sonne verwöhnt, hatten wir unseren ersten Regentag und das ausgerechnet beim Whalewatching. Doch das sollte uns nicht abschrecken, den Wal zu beobachten. Es ist immer wieder ein Erlebnis, diese Giganten zu sehen! Es wurden tolle Fotos gemacht.

Dann endlich wieder Volleyball. Unser Gegner war die Thunder Mountain Highschool. Ein unglaublich nettes Team. Wir verstanden uns sofort. Trotzdem keine Gnade. Ein Sieg sollte her, was auch kein Problem war. Hinterher saßen wir noch gemütlich beisammen und hatten viel Spaß. Unsere Songs waren wieder der Kracher und wir sangen auch noch gemeinsam unsere Hymnen, um anschließend ganz beseelt in unsere Unterkunft zurückzukehren, wo wir noch ein Feuerchen und Marshmallows genossen.

Nächsten Tag wartete schon unsere Fähre nach Skagway auf uns und wir schipperten durch wunderschöne Landschaft los. Dort angekommen, ging es in die Unterkunft. Mittlerweile hatten wir satte 12 Grad minus. Ganz schön kalt. Morgens machten wir uns dann auf den Weg zum Goldgräberfriedhof. Ein absolutes Muss! Ein Moment der Andacht! Die Gräber dort erzählen viele Geschichten über die Goldrushzeit. Hier wurden nicht nur Menschen zur letzten Ruhe gebettet, sondern auch viele Träume und Illusionen begraben. Ich finde es wichtig, ihrer noch einmal zu gedenken.

Anschließend wollten wir noch einmal den Einstieg und ein Teilstück des Chillkoot Trails bewältigen. Gesagt, getan, los gehts. Man wurde gleich verzaubert. Mit Flechten behangene Bäume, moosbedeckte Steine, kleine rauschende Bäche, armdicke Baumwurzeln. Blauer Himmel schimmerte durch die Baumwipfel und die Sonne platzierte helle Flecken auf den Boden. So stellt man sich einen zauberhaften Märchenwald vor. Es war ein beschwerlicher Anstieg und ohne Enie hätte ich es wohl nicht geschafft. Dank dafür! Wir machten nur einen kleinen Anfang des Trails, aber man bekam Hunger auf mehr.

Weiter, immer weiter. On the Road again. Inzwischen kommt langsam kleine Traurigkeit auf, denn die Reise neigt sich dem Ende zu. Doch ein Highlight steht noch bevor: MUKTUK! Schon viele Geschichten gehört und davon geträumt. Eine Huskyfarm in „The middle of the nowhere".

Frank Turner, Manuela, Jeff und 120 Huskies kennenzulernen, in Hütten zu leben, das Kaminfeuer am Leben zu erhalten und nur das Bellen der Hunde und die Hoffnung Northern Lights zu sehen. Das war uns bis jetzt versagt geblieben. Inzwischen haben wir 20 Grad minus. Wir biegen ab vom Alaska Highway und folgen einem schmalen Weg. An den Bäumen sind Schilder befestigt mit Aufschriften wie „A place for people who love dogs." oder „Believe in your team and your team will allways believe in you." und es geht weiter und weiter. Der Weg scheint kein Ende zu nehmen. Doch dann schmeißen uns unsere Fahrer aus dem Auto und wir müssen zu Fuß weitergehen. Nun gehen wir eingehakt in einer Reihe und sind ganz gespannt. Man kann die Hunde schon hören und nach der nächsten Kurve sehen wir sie: Die Helden von MUKTUK. Jeder Hund sitzt auf seiner eigenen Hütte und begrüßt uns mit lautem Gebell. Was für ein Augenblick! Eine Woche lang dürfen wir diese ganz besonderen Gesellen versorgen und kennenlernen. Die Mädchen werden in Gruppen eingeteilt. Küchendienst und Huskies. Das wechselt jeden Tag. Frühstück gibt es erst, wenn die Hunde versorgt sind, denn sie sind die absolute Nummer Eins hier. Die Tage sind anstrengend und das Feuer ist auch nicht angeblieben, aber es ein schönes Fleckchen hier. Nun fehlte nur noch eines zu unserem Glück: Northern Lights! Wir hatten nur noch eine Nacht. Und wirklich: nachts um 3 Uhr tanzten sie am Himmel und machten uns glücklich. Was für ein Spektakel! Es raubt einem den Atem. DANKE! DANKE! DANKE!

Nun sei es genug, obwohl es so viel mehr noch zu erzählen gibt. Es geht zurück nach Hause zu unseren Lieben, die uns strahlend in Empfang genommen haben.

Bye, Bye eure Pedi

Text und Fotos: Petra Kerl

Kampfbiber erfolgreich (ohne wirkliches Training)

Die Jugendliga 4 hatte am 5. November 2023 ihren 3. Spieltag. Für die erste Mannschaft von SCALA ging es diesmal in die Feldstraße nach Halstenbek, wo sie gegen VG HaPi 2 und den Rissener SV spielten.

Amba, Charlotte, Ida, Marlene, Maya, Mira, Rubina und Sophia haben trotz langer Trainingspause ohne Halle gezeigt, was echte Kampfbiber sind. Sie waren nicht nur die Lautesten in der Halle und feuerten sich untereinander an, sondern konnten auch mit guten Leistungen auf dem Spielfeld überzeugen.

Das erste Spiel gegen VG HaPi 2 gewannen sie mit zwei klaren Sätzen 25:8 und 25:11. Und das, obwohl VG HaPi 2 bisher ungeschlagen an der Tabellenspitze der Staffel 1 stand.

Den Rissener SV fegte die Startaufstellung im ersten Satz mit 25:4 förmlich vom Feld. Und auch im zweiten Satz behielten die eingewechselten Mädchen die Nerven und gewannen am Ende mit 25:17.

Tolle Teamleistung mit zwei problemlosen Siegen in zwei Spielen. Und wenn wir demnächst endlich wieder in einer Halle mit Netz trainieren können, kann es ja nur noch besser werden. Weiter so!

Text und Foto: Rebecca Kellner

Toller Start in die Jugendliga 5

Die Aufregung war groß, als am 12. November 2023 der erste Spieltag in der Jugendliga 5 stattfand.

SCALA war mit zwei Mannschaften dabei und für viele der Mädchen war es die erste Wettkampf-Erfahrung überhaupt. Schon um 8:15 Uhr trafen sich alle auf dem Parkplatz Heidberg, um gemeinsam zur Turnhalle Brehmweg in Stellingen zu fahren.

Um 9:30 Uhr ging es los und jede Mannschaft hatte bis 14:00 Uhr vier Spiele und musste für zwei Spiele das Schiedsgericht stellen. Man war also den ganzen Tag in Action und benötigte jede Menge Konzentration… und unsere SCALA-Mädchen zeigten sich von ihrer besten Seite. Mit sicheren Aufgaben gewannen wir so manchen Punkt, obwohl wir im Training nicht mal ein Netz haben zum Üben. Und ganz nach Kampfbiber-Manier wurde um jeden Ball gekämpft. Insgesamt erspielten beide Mannschaften drei Siege und zwei Unentschieden (in der Jugendliga 5 werden pro Spiel nur zwei Sätze à 15 Punkte gespielt, weshalb auch ein Unentschieden möglich ist). In nur drei Spielen mussten wir uns knapp geschlagen geben, was aber die Freude über den gelungenen Start in die Saison nicht minderte.

Ein ganz großes Dankeschön geht an Jule, die als Betreuerin zum ersten Mal dabei war und ihre Mannschaft toll unterstützt hat.

Für den 2. Spieltag werden wir natürlich kräftig weiter üben, um auch dann viele Punkte einzusammeln und möglichst viele Sätze zu gewinnen.

Weiter so!

Text und Foto: Rebecca Kellner

Crossover 2

Volleyball meets Leichtathletik…

Was macht man als Volleyball-Team ohne Halle, wenn der „Beach"-Platz zu kalt wird? Genau vor dieser Frage standen wir Mitte September, als wir erfahren haben, dass unsere Stammhalle am Gymnasium Heidberg aufgrund der noch nicht abgeschlossenen Fußboden-Arbeiten weiterhin gesperrt ist.

Wer schon mal versucht hat, kurzfristig eine freie Trainingszeit in einer anderen Halle zu bekommen, weiß, wie schwierig das ist. Und die wenigen Zeiten, die wir organisieren konnten, reichten bei weitem nicht für alle Trainingsgruppen bei SCALA. Also brauchten wir Alternativen, um wenigstens ab und zu ein Training für alle Gruppen anzubieten.

Zum Glück war der Sportplatz hinter dem Gymnasium Heidberg nicht gesperrt und stand uns teilweise zur Verfügung. Und das nutzten wir verstärkt für unsere Jugendliga-5-Teams, die teilweise erst mit dem Volleyball-Training anfangen. Ab und zu kamen auch Mädchen aus anderen Jugendligen dazu. Beim Einlaufen um das Fußball-Feld wurde den Mädchen auch ohne Halle und Ball warm. Danach wurde mit Lauf- und Sprung-ABC weiter gemacht, wozu die 100 Meter-Bahn ideal genutzt werden konnte. Und auch ein paar Kraftübungen konnten wir problemlos nach draußen verlegen. Das klingt jetzt erst einmal alles nicht nach Volleyball-Training, aber die Übungen sind durchaus sinnvoll, um Muskulatur/Kondition fürs Spielen aufzubauen und sich im Team besser kennenzulernen. Man hätte uns gut mit einer Leichtathletik-Trainingsgruppe verwechseln können, wenn wir am Ende nicht doch noch die Volleybälle ausgepackt hätten. Denn es gibt auf dem Gelände auch noch einen Hartgummiplatz und einen Basketball-Korb. Das reichte für ein paar Übungen zum Pritschen und Baggern ohne Netz. Alles besser als gar kein Training.

Natürlich wünschen sich alle, dass wir das Training bald wieder in die Halle verlegen und dann auch regelmäßig trainieren können. Die Jugendliga 4 ist schon in die Saison gestartet und die Jugendliga 5 konnte Mitte November ihren ersten Spieltag verzeichnen. Die Mannschaften in den anderen Vereinen haben aktuell einen ziemlichen Trainingsvorsprung. Den können wir nur mit viel Kampfgeist gut machen, aber schließlich sind wir ja Kampfbiber. Also: Beavers go!

Text und Foto: Rebecca Kellner

Ein unvergesslicher Einsatz

SCALA bei der Beach Pro Tour – Elite 16/2023 am Rothenbaum

„Mittendrin statt nur dabei" war das Motto für einige SCALA-Volleyballmädchen bei einem der größten Events im Beachvolleyball. Vom 16.–20. August 2023 trafen sich die weltweit besten Volleyballteams in Hamburg am Rothenbaum für die Beach Pro Tour – Elite 16. Dafür wurden im eigentlichen Tennis-Stadion der Center Court und ein Nebenfeld mit viel Sand in eine Beach-Arena verwandelt.

Eine Auswahl von gut 20 SCALA-Mädchen durften als „Ballmädchen" dabei sein und die Teams aus Schweden, Brasilien, Italien, USA, Norwegen und Deutschland auf dem Weg durch das Turnier bis ins Finale begleiten.

Fünf unvergessliche Tage bei recht wechselhaftem Hamburger Wetter mit wenig Schlaf, Muskelkater in den Beinen, Dröhnen in den Ohren und Sand überall liegen hinter ihnen.

In der Qualifikation und Vorrunde waren die Mädchen von 8 Uhr bis 20 Uhr in wechselnden Teams auf den zwei Courts im Einsatz und standen bei regnerischen 18 Grad genauso wie bei sonnig warmen 29 Grad konzentriert am Spielfeldrand. Für die Halbfinale und Finalspiele ging es dann glücklicherweise für alle in den überdachten Center Court und wer nicht selbst im Einsatz war, feuerte seine Lieblingsmannschaften von der Tribüne aus an.

Highlight für alle war natürlich die Siegerehrung, bei der alle Volunteers zusammen mit Gewinnermannschaften für ein gemeinsames Foto auf dem Platz standen.

Impressionen vom Event findet ihr hier:

Und vielleicht entdeckt ihr ja in den Videos und Fotos auch unsere Mädchen.

Rebecca Kellner

Schwimmkurse

Babyschwimmen, Seepferdchen, Wassergymnastik und mehr

Jahresrückblick in der Zusammenfassung

Am Jahresanfang hatte die kleine Abteilung Schwimmen 19 Kurse. Nach den Sommerferien kamen weitere Optionen hinzu und die Abteilung wuchs auf drei Bäder, in denen aktuell 37 Kurse angeboten werden. Die reichen vom Babyschwimmen über Wassergewöhnung bis zum Schwimmabzeichen Silber und zu Wassergymnastikkursen.

Bei der Schwimmausbildung haben sich in diesem Jahr 48 Kinder das Motivationsabzeichen Seepferdchen mit der hochwertigen Schwimmtechnik Brustschwimmen inkl. Froschbeinschlag verdient. Es wurde auch 24-mal das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer) und 7-mal das Deutsche Schwimmabzeichen in Silber bestanden.

Ein Blick ins Bewegungsbad in Sasel

Neuer Kursort in Schnelsen

Schwimmkurse in Sasel

Termin	Freitagnachmittags
	1. Seepferdchen 15:00 bis 15:30 Uhr
	2. Wassergewöhnung 15:35 bis 16:05 Uhr
	3. Wassergewöhnung 16:10 bis 16:40 Uhr
	4. Seepferdchen 16:50 bis 17:20 Uhr
	5. Kleinkind-Eltern 17:25 bis 17:55 Uhr
	6. Bronze-Vorbereitung 18:00 bis 18:30 Uhr
Ort	Bewegungsbad Johann Carl Müller-Stiftung Saselkoppel 22

Schwimmkurse in Schnelsen

Termin	Sonntagvormittags
	1. Seepferdchen 09:00 bis 09:30 Uhr
	2. Wassergewöhnung 09:35 bis 10:05 Uhr
	3. Seepferdchen 10:10 bis 10:40 Uhr
	4. Wassergewöhnung 10:45 bis 11:15 Uhr
	5. Seepferdchen 11:20 bis 11:50 Uhr
	6. Kleinkind-Eltern 11:55 bis 12:25 Uhr
	7. Bronze-Vorbereitung 12:30 bis 13:00 Uhr
Ort	Bewegungsbad Sellhopsweg 18-22

Babyschwimmen

Freie Plätze: freitags

Wassergymnastik

Freie Plätze: montags, freitags und samstags

Aquaball

Freie Plätze: mittwochs

Zeitenänderung

Termine	samstagmittags
	1. Bronze 12:00 bis 12:45 Uhr
	2. Silber 12:00 bis 12:45 Uhr
	3. Bronze 12:45 bis 13:30 Uhr
	4. Gold 12:45 bis 13:30 Uhr
Ort	Bartholomäus-Therme Barmbek Bartholomäusstraße 95

Gesund und fit ins neue Jahr:

clubaktiv Präventions-Aktion all inclusive

Wir bieten zum Jahresstart drei Präventionskurse an, die von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% der Kursgebühr gefördert werden. Während der Laufzeit habt ihr bei uns Open House, ihr könnt alle Kurse und Geräte inkl. Sauna nutzen und ausprobieren, einschließlich einer individuellen Beratung und Trainingsplanerstellung. Bitte schnell anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Präventionskurs ganzheitliches Beckenbodentraining

In diesem Kurs wird ein ganzheitliches und präventiv ausgerichtetes Beckenbodentraining vermittelt. Den Teilnehmenden werden Kenntnisse über anatomische und physiologische Grundlagen, sowie über die Funktion des Beckenbodens und der Beckenbodenmuskulatur vermittelt.

Funktionelle, sowie spezielle Beckenbodenübungen werden intensiv gemeinsam geübt. Weiterhin gehört ein vielseitiges Bewegungsangebot aus den Bereichen Herz-Kreislauf-Training, Kraft, bewusster Umgang mit der Atmung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination zu den Kursinhalten.

Termine	8x, mittwochs, 11:00–12:00 Uhr 07.02. bis 24.04.2024
Leitung	Maike Escalera (Sport- und Bewegungstherapeutin)
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kosten	140,00 Euro (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)

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

ANZEIGE

Foto: Dr. Frank Neuland

Für einen gesunden Rücken

Präventives GENIUS Rückentraining am Gerät

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. Du wirst beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und bist nie auf dich 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 erhältst du von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei deiner Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses kannst du frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

Dr. Frank Neuland

Kurs 1	dienstags, 16.01.– 19.03.2024 18:00–19:00 Uhr
Kurs 2	dienstags, 23.01.– 26.03.2024 19:00–20:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10
Leitung	Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler Peter Lidzbarski (Sportlehrer)
Kosten	140,00 Euro (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
	Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
Telefon	Anmeldung unter 040/300 62 99-202

PRÄVENTIONS-
KURS NACH
§20 SGB V

Zhineng Qigong – „Intelligentes Arbeiten mit der Energie“

Qigong (Qi=Lebensenergie; Gong=Übung/Arbeit) gehört zu den ältesten Heilweisen der Menschheit und hat seinen Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Eine der effektivsten Qigong-Formen ist das Zhineng Qigong.

Zhineng lässt Körper, Geist, Seele und Gefühle zu einer Einheit werden und besteht aus fließenden Bewegungsabläufen – diese sind auch für Ungeübte jeden Alters schnell umsetzbar. Die Mischung aus aktiven Bewegungsabfolgen, „Bewegte Meditation“ und Achtsamkeit ist im Stehen und auch im Sitzen ausführbar. Das Spektrum reicht von Bewegungen zum Wohlfühlen über Entspannungs- bis zu Kräftigungsübungen. Zhineng beugt Krankheiten vor und schenkt uns innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Vitalität und Gesundheit. Zudem löst es Blockaden innen und außen, hat eine umfassende Wirkung auf die Wirbelsäule und den gesamten Rücken.

Zhineng kann von jedem, ob jung oder alt, gesund oder krank, ausgeübt werden – es ist eine einfache Qigong-Form und wird auch als „medizinisches Qigong“ bezeichnet.

Kurs	4 Termine samstags, 13.01.– 03.02.2024 10:15–12:15 Uhr
Leitung	Eva Maria Werner (Physiotherapeutin)
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	120,00 Euro (inkl. clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna bis 29.02.2024)
	Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

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

clubaktiv-Workshops

Links: Katharina Bose arbeitet als Personal Trainerin in Hamburg. Ihr Fokus liegt im Kraftaufbau, im medizinischen Fitnesstraining und im Body Shaping.

TRX-Workshop für Anfänger

In diesem Workshop bringen wir euch den TRX-Schlingentrainer als Trainingsgerät näher. Wir zeigen euch, wie das TRX richtig eingestellt wird, stellen euch Übungen vor und zeigen euch, wie diese korrekt ausgeführt werden. Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit dem Gerät, so dass ihr es in euren Trainingsalltag integrieren könnt.

Termin	Samstag, 3. Februar 2024, 13:00–14:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2
Leitung	Katharina Bose und Dr. Frank Neuland
Kosten	5,00 Euro für SCALA-Mitglieder 10,00 Euro für Nichtmitglieder

Telefonische Anmeldung: 040/300 62 99-202

Workshop Functional Training

In diesem Workshop stehen alltagsrelevante und sportartübergreifende Übungen im Fokus.

Es werden komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, absolviert. Es fördert das Zusammenspiel verschiedener Muskeln, verbessert die Bewegungsqualität und beugt Verletzungen vor.

Die Übungen werden teilweise mit Hilfsmitteln oder mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Termin	Samstag, 3. Februar 2024, 14:30–15:30 Uhr
Leitung	Katharina Bose
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2
Kosten	5,00 Euro für SCALA-Mitglieder 10,00 Euro für Nichtmitglieder

Telefonische Anmeldung: 040/300 62 99-202

Workshop Zen-Meditation

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag, bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdruss zu bilden. Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar schmerzlindernd aus.

Im Kurs wird die Übung konkret angeleitet, so dass sie zuhause selbstständig praktiziert werden kann. Bei Interesse besteht später auch die Möglichkeit, sich regelmäßig bei SCALA zur Meditation zu treffen.

Termin	Samstag, 10. Februar 2024 13:30–15:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1
Leitung	Dr. Christiane Heinemann-Lindt Dr. Raymund Pothmann
Kosten	15,00 Euro für SCALA Mitglieder 20,00 Euro für Nichtmitglieder

Telefonische Anmeldung:
040/3006299-202

Stretchen wie Trainerin Anja Horst

Workshop: Stretch and Relax

Fitnesseinheiten reduzieren Stress und Ängste. Mit Sport wird das seelische Wohlbefinden verbessert.

Gute Dehnbarkeit ist ein wichtiger Bestandteil körperlicher Fitness. Sie verbessert die Beweglichkeit und Muskelfunktionsfähigkeit. Zudem reduziert sie das Verletzungsrisiko und unterstützt die Regeneration.

Am Anfang der Stunde wird ein intensives Aufwärmtraining durchgeführt. *Anja Horst*

Termin	Samstag, 27.01.2024 14:00–16:00 Uhr
Leitung	Anja Horst
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	10,00 Euro für SCALA-Mitglieder 15,00 Euro für Nichtmitglieder

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

Kirstin Rasmussen verwöhnt mit wohltuenden Massagen

GESCHENK-TIPP

Rückenwohl

Lass dich verwöhnen und entspanne bei wohltuenden Massagen – natürlich bei SCALA

Du bist noch auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk für die Liebsten? Was könnte schöner sein als eine entspannende Massage nach den stressigen Feiertagen. Unter den fachkundigen Händen von Kirstin Rasmussen kannst du abschalten und neue Kräfte sammeln. Du kannst aus einem breitgefächerten Angebot wählen, wie z.B. klassische Massagen oder Ayurveda-Massage.

Besonders angenehm im Winter ist vor allem die Hot-Stone-Massage. Auch hierfür bieten wir Gutscheine an.

Bei Interesse oder für Fragen steht dir unser Fitness- und Gesundheitszentrum clubaktiv gern zur Verfügung. *SM*

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	Ivan Radilj
Druck	Druckerei Steffens Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Redaktion sportspiegel@scala-sportclub.de
	Erscheinungsweise 4× im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 19.02.2024 FÜR SPORTSPIEGEL 1/2024

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 – 12:00 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	Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33
	Fred Menkhoff Telefon 520 62 12
	Gisela Kortmann Telefon 520 55 09

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 Hansemann 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
Schwimmen	Kay Wohltmann Telefon 300 62 99-0
Tanzen	Helga Lemke Telefon 531 39 87
Turnen und Freizeit	Susann Schönemann Telefon 300 62 99-103
Volleyball	Petra Kerl Telefon 520 86 07

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

WILLKOMMEN BEI SCALA

Vielfältige Bewegungsangebote für ALLE und JEDEN:

- AKROBATIK
- AQUAGYMNASTIK
- BADMINTON
- BALLETT
- BASKETBALL
- CHEERLEADING
- DARTS
- EINRAD
- ELTERN-KIND-TURNEN
- FITNESS
- FUSSBALL
- GERÄTETURNEN FÜR KINDER
- GESUNDHEITSSPORT
- GYMNASTIK & FITNESS
- GYMNASTIK MIT HAND-GERÄTEN
- HANDBALL
- HOCKEY
- INKLUSION
- JUDO
- KARATE
- KINDERTANZ
- KINDERTURNEN
- KUNG-FU
- LEICHTATHLETIK
- LICHTSCHWERTTRAINING
- OUTDOORFITNESS
- PAMPERS TURNEN
- PARKOUR
- PSYCHOMOTORIK
- ROLLSPORT
- ROPE SKIPPING
- SCHWIMMEN
- TAEKWONDO
- TANZEN
- TENNIS
- TISCHTENNIS
- VOLLEYBALL
- YOGA

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhältst du auch auf unserer Homepage unter **www.scala-sportclub.de/sportangebot/** oder direkt unter diesem QR-Code:

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

DEIN STADTTEIL. DEIN SPORT. DEIN VEREIN.