AUSGABE 1 • MÄRZ 2024 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Foto: Niklas Sube

HOCKEY

Das Herrenteam schaffte den Aufstieg

AUS DEN SPARTEN_SEITE 28

Einladung zur SCALA-Mitgliederversammlung am 19. April 2024

HERAUSRAGEND

Ausnahmeathlet und Olympia-Qualifikant Losseni Kone im Interview bei Saskia Moll

TRIBÜNE_SEITE 12

HERZENSSACHE

Fundraising-Projekt für eine herzsichere Umgebung

N+N_SEITE 11

HANDWERKLICH

Umbaumaßnahmen auf der Sportanlage Lüttkoppel

MOMENTAUFNAHME_SEITE 6

editorial

Foto: Saskia Moll

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

dein Sportverein steht immer für Werte. Bei SCALA betonen wir gerne, dass wir ein Breitensportverein sind, in dem jede und jeder den passenden Sport findet. Gleichzeitig unterstützen wir auch Leistungsorientierung in verschiedenen Sportarten, wenn es z.B. um Norddeutsche Meisterschaften oder Wettbewerbe in überregionalen Ligen geht. Dass Judoka Losseni Kone (amtierender Deutscher Meister) seit 2010 SCALA-Mitglied ist, macht uns natürlich stolz (S.12/13).

Gemeinschaft ist ein weiteres Wort, das bei uns großgeschrieben wird. Ein Verein, bzw. eine Mannschaft oder Kursgruppe, kann viel Motivation und Energie geben und einen auffangen, wenn es im restlichen Leben mal nicht so läuft. Immer wieder höre ich den Satz „Wir sind eine Familie“ und darf wahrnehmen, dass dies tatsächlich gelebt wird. Danke an alle, die etwas zu dieser Gemeinschaft beitragen.

Gemeinschaft geht aber über das eigene Team heraus. Wir bei SCALA heißen alle willkommen. Dies haben wir auch gezeigt, als wir uns deutlich für Toleranz und Vielfalt und gegen Rechtsextremismus positioniert haben. Diese Überzeugung gehört zu den grundlegenden Werten im Sport, der die Kraft hat, Brücken zu bauen und Menschen zu verbinden. Wir freuen uns über eine vielfältige Mitgliederschaft, die in den unterschiedlichsten Sportarten gerne zum Training geht, aber auch beim Kinderfasching, Turnieren oder Veranstaltungen unterstützt. Bei SCALA treffen sich Menschen und engagieren sich vielfältig. Das ist ein wichtiger Beitrag für den Zusammenhalt in der Gesellschaft.

Viel Spaß beim Lesen der tollen Berichte aus allen Bereichen.

Mit herzlichen Grüßen
Eure Vorstandsvorsitzende

Inken Asbahr

INHALT

SPORTSPIEGEL 1/2024

Illustration: SCALA-Basketball

Foto: Laura Vietzen

BERICHTE AUS DER BASKETBALL-SPARTE

Tolle Pläne für die Zukunft: Die SCALA Longhorns überzeugen mit neuem Logo **Seite 18**

FEUER IM HERZEN

Auf Kurs nach Olympia: SCALA-Judoka Losseni Kone erzählt in einem Interview über seine Leidenschaft für Judo und seine Ziele. Saskia Moll stellt Fragen **Seite 12**

Foto: Sabine Wohltmann

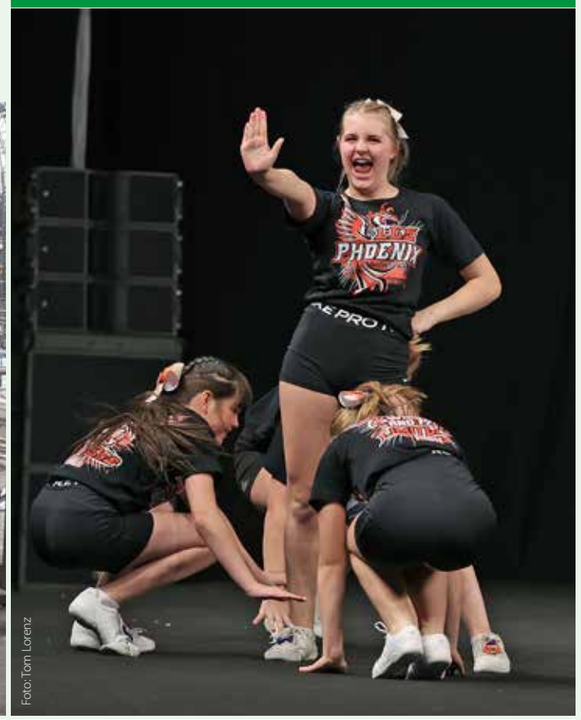

Foto: Tom Lorenz

TRIP NACH BERLIN

Eine aufregende und spannende Reise für Emil **Seite 32**

HIGH PERFORMANCE

Cheerleader LCS Phoenix sind Landesmeister und die LCS Perytons Vizemeister **Seite 36**

inhalt

WAS UNS BEWEGT

03 **INTRO**
Editorial

06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
SCALA-Baustelle

08 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

12 **ROAD TO OLYMPIA**
Interview mit Losseni Kone

AUS DEN SPARTEN

16 **BASKETBALL**
Turnier in Lund · Berichte aus der laufenden Saison · Neuer Auftritt für die Basketball-Sparte · Camp-Rückschau

22 **BUDO**
Karate-HM · Topjahr 2023 · Prüfungen

24 **FUSSBALL**
Grit Lenz · SCALA-Fankurve in Rostock · 40 Jahre Schiedsrichter · Walking Football

26 **HANDBALL**
Trauer um Heike Bahr

27 **SCALA-CHOR**
Mitmachen erwünscht · Rückblick

28 **TITEL: HOCKEY**
Aufstieg der Hockey-Herren

29 **SPORT-KITA**
Frühlingssuche · Malwettbewerb

30 **LEICHTATHLETIK**
Start in die Hallensaison 2024 · Landesmeisterschaften im Februar 2024

32 **INKLUSION: SCHWIMMEN**
Zu Gast bei dem Special Olympics Day in Berlin · Sport für alle

34 **TISCHTENNIS**
Einladung zur Spartenversammlung

34 **KUNG-FU**
Jubiläum · Erster Platz für Leefke · Kooperation

36 **TURNEN UND FREIZEIT**
Cheerleaders sind Landes- und Vizemeister

38 **VOLLEYBALL**
Berichte aus der laufenden Saison · Rückblick · Spielerin des Quartals

42 **CLUBAKTIV: FIT UND GESUND**
Präventionskurse · Jubiläum Herzsport

IN JEDER AUSGABE

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

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

Foto: Mia Kaschner

UMWANDLUNG BEI SCALA MACHT FORTSCHRITTE

Was passiert denn da in der Lüttkoppel? Getreu dem Motto „Stillstand ist Rückstand“ gehen wir unsere Umbaumaßnahmen nach und nach an. Aktuell stehen unser altes Vereinsheim und die im Keller liegende Kegelbahn im Fokus. Um etwas im neuen Glanz erstrahlen zu lassen, muss erst mal etwas abgerissen und dreckig gemacht werden. Da sind wir uns alle einig und freuen uns bereits jetzt auf die Ergebnisse. #wirsindscala ***SM***

Namen & Nachrichten

3v3/5v5 Deutschland Tour 2024 im April bei uns!

20.+21. April 2024

Austragung: Beckermannweg

MACHT MIT!

BAZOOKAGOAL PRÄSENTIERT 3v3 DEUTSCHLAND

Ein absolutes Highlight für alle Jahrgänge 2013-2018 gibt es im April 2024 bei uns am Beckermannweg. Wir dürfen Austragungsort der Tour sein und freuen uns auf auf ein mega Event. Was ist dabei so besonders? Ganz einfach: die Bazookagoal AirPitches! Dabei spielen die Spieler*innen im 5v5 auf 5m-Tore oder im 3v3 „FUNino" in den speziellen Bandensystemen – und die Kinder werden es lieben – mehr Ballkontakte, mehr Nettospielzeit, immer ein Ball in der Nähe und vor allem viele viele Tore sind die Gründe dafür.

UND GAAANZ wichtig: Es können sich auch die 3 besten Freunde aus verschiedenen Vereinen dazu anmelden – eine **Vereinszugehörigkeit** oder Teilnahme des Teams am regulären Spielbetrieb des Fußball-Landesverbandes **ist KEIN MUSS**!
Sichert Euch schnell einen Startpatz.

Anmeldungen unter: https://www.procup.de/cup/37156.htm

Wir freuen uns auf einen tollen Tag.

Dein SCALA-Team

VERANSTALTUNGSKALENDER 2024

GANZ SCHÖN VIEL LOS IN DIESEM JAHR ...

Illustration: Bianca Adam

18.-21. März
Märzcamp
(Basketball)

18.-22. März
Zirkus-Camp
(Turnen und Freizeit)

25.-28. März
Frühjahrscamp
(Fußball)

4. April
Spartenversammlung
(Tischtennis)

11. April
Spartenversammlung
(Tennis)

19. April
Mitgliederversammlung
(Gesamtverein)

20.-21. April
3v3/5v5-Deutschland-Tour
bei SCALA Fußball

29. April
Spartenversammlung
(Basketball)

16. Mai
Tag der offenen Tür
(Kita)

21.-24. Mai
Pfingstcamp
(Fußball)

24.-26. Mai
Girls Camp
(Basketball)

14. Juni
Trikottag
(Gesamtverein)

6.-7. Juli
Mädchencamp
(Fußball)

13. Juli
SCALA-Sommerfest
(Gesamtverein)

18.-21. Juli
Sommercamp Mixed
(Basketball)

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

19.-23. August
Sommercamp 1
(Fußball)

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

25.-28. August
Sommercamp Girls
(Basketball)

25.-28. August
Sommercamp Boys
(Basketball)

26.-28. August
Sommercamp 2
(Fußball)

21.-25. Oktober
Herbstcamp
(Basketball)

28. Oktober-1. November
Herbstcamp
(Fußball)

10. November
Kinderturnsonntag
(Turnen und Freizeit)

Hinweis: Allgemeine Termine bitte an die Redaktion melden!

Bitte vormerken:
19. April 2024
Mitgliederversammlung
(Gesamtverein)

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Mitgliederversammlung

19.04.2024, 19:00 Uhr
(Einlass ab 18:30 Uhr über den Haupteingang)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

1) Begrüßung und Eröffnung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
2) Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3) Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 30.06.2023
4) Bericht des Vorstands inklusive Jahresabschluss 2023
5) Bericht des Aufsichtsrats
6) Bericht der Revisoren
7) Beschlussfassung über den Jahresabschluss per 31.12.2023
8) Ehrungen
9) Anträge
10) Entlastung des Vorstandes
11) Entlastung des Aufsichtsrats
12) Wahlen
    a) Wahl der Aufsichtsratsvorsitzenden für 2 Jahre (bisher Wolfram Burmester)
    b) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für 2 Jahre (bisher Dorothee Martin)
    c) Wahl von einem Revisor für 2 Jahre (bisher Karim Mansouri)
    d) Wahl von einem Revisor für 2 Jahre (bisher Olaf Wenkens)
    e) Wahl von drei Ehrenratsmitgliedern für 2 Jahre (bisher Gerda Seyffarth, Karl Karrasch, Gerd Reinarz)
    f) Bestätigung der Wahl des Vereinsjugendwartes (bisher Tobias Thiesing)
13) Genehmigung des Haushaltsplans 2024
14) Verschiedenes

gez. Inken Asbahr, Vorstandsvorsitzende

Gesamtverein

EINLADUNG ZUR JUGENDVERSAMMLUNG

Donnerstag, den 3. April 2024, 18:30 Uhr im Sozialraum, 1. OG Lüttkoppel 1.

TAGESORDNUNG:

TOP 1 Begrüßung und Eröffnung durch den Jugendwart
TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
TOP 3 Genehmigung des Protokolls der Jugendvollversammlung 2023
TOP 4 Berichte des Jugendwartes
TOP 5 Entlastung der Jugendvorstands
TOP 6 Neuwahlen
a) Jugendwart*in
b) stellvertretenden Jugendwart*in
c) bis zu 10 Mitglieder des Jugendausschusses
TOP 7 Verschiedenes

Gez.
Tobias Thiesing
Jugendwart
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

EINE HERZENSANGELEGENHEIT

Unser gemeinsames Ziel – Herzsicherer Sport in Hamburg

#wirsindscala – mit rund 8.000 Mitgliedern der größte Breitensportverein im Hamburger Norden. Unser attraktives Sport- und Freizeitangebot umfasst die Interessen aller Alters- und Fitnessklassen, Einzel- und Mannschaftssport, Camps, Events und vieles mehr. Wir betreiben außerdem ein eigenes Fitnessstudio sowie eine Sport-Kita. Als gemeinnütziger Verein tragen wir eine hohe Verantwortung innerhalb des Bezirks und insbesondere für unsere Mitglieder.

Gemeinsam mit HeartSafe starten wir ein innovatives Projekt, um unsere Anlagen herzsicher auszustatten.

HeartSafe beliefert uns mit den neuesten Modellen Defibrillatoren, die ab Einsatzbeginn das aufgezeichnete EKG-Protokoll an das behandelnde Krankenhaus übermitteln. **Das kann im Notfall entscheidend sein und noch mehr Leben retten. Im Gegensatz zu veralteten Modellen können diese Defibrillatoren auch bei Kindern eingesetzt werden.**

Werdet Teil dieses Projektes und unterstützt uns bei dem Ziel, eine herzsichere Umgebung bei SCALA für alle zu schaffen.

Foto: Laura Vietzen

ROAD TO OLYMPIA 2024

Unser derzeit erfolgreichster Einzelathlet im Verein – der 22-jährige Judoka Losseni Kone – ist auf dem Weg, sich für die olympischen Wettkämpfe in Paris zu qualifizieren. Um sportlich Erfolg zu haben, braucht man mehr als Talent. Was Losseni antreibt, wollten wir in einem Interview erfahren. Gemeinsam mit Spartenleiter Ivan besuchte er uns auf der Sportanlage in der Lüttkoppel.

Saskia: Wie würdest du dich beschreiben, wer ist Losseni?

Losseni: Ich bin meistens gut gelaunt, liebe meine Stadt Hamburg und meinen Heimatverein SCALA. Um es auf einen Punkt zu bringen: ich bin ein richtiger Hamburger Jung und freue mich jedes Mal, nach Hause zu kommen.

Saskia: Wie bist du zum Judo gekommen und was ist eigentlich Judo?

Losseni: Bereits in der Grundschule war ich ein aktiver, sportlicher Junge und hatte viel Energie, die meine Eltern erkannt und mich gefördert haben. Ich habe mit Judo angefangen, meine Leidenschaft dafür jedoch erst nach ein bis zwei Jahren entfacht. Da war es sehr deutlich und ich habe bis heute nicht damit aufgehört. Nun sitzen wir hier.

Judo bedeutet mir sehr viel, es ist mehr als nur eine Sportart, es ist ein Lebensweg. Man bekommt die sogenannten Judowerte vermittelt, die einen im Leben, im Alltag und als Person weiterbringen. Egal in welcher Lebenslage man sich befindet, die Judowerte sind immer präsent und man findet immer eine Verwendung dafür.

Ivan: Judo bedeutet im übertragenden Sinne: „der sanfte Weg" und das wesentliche Prinzip ist „Siegen durch Nachgeben". Im Judo versuchen wir als Verein den Kindern die sog. Judowerte zu vermitteln. Es gibt insgesamt zehn Judowerte: Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit und Freundschaft. Wir, SCALA, leben diese Judowerte, auf und neben der Judomatte, und freuen uns, wenn wir den Kids diese vermitteln können und diese angenommen und gelebt werden.

Saskia: Wer hat dich bei deinem Judo-Werdegang geprägt, begleitet und wer sind deine Judo-Vorbilder?

Losseni: Ich bin sehr dankbar dafür, dass mich meine Familie, Freunde und meine Trainer stetig begleiten. Ivan ist auch schon seit 2010 an meiner Seite, das gibt einem einen wichtigen Rückhalt. Dadurch habe ich mich auch ein Stück weit selbst prägen und meinen Ehrgeiz entwickeln können. Ebenfalls haben mich weitere Trainer im Verein oder im Hamburger Judo- Verband wie z.B. Holger, Slavko oder die jetzigen Bundestrainer geprägt.

Der französische Judoka Teddy Riner ist ein großes Vorbild von mir. Er ist eine absolute Judo-Legende und dreifacher Olympia-Sieger und elffacher Weltmeister! Ich habe auch schon drei Mal gegen ihn kämpfen dürfen, zuletzt vor wenigen Wochen in Paris beim größten Judoturnier der Welt. Leider hatte ich bis jetzt immer das Nachsehen, jedoch konnte ich ihn beim letzten Kampf zumindest etwas mehr beschäftigen als sonst.

Saskia: Was hat dir Judo in deinem Leben gebracht und was hast du dem Judo zu verdanken?

Losseni: Durch Judo ist die körperliche Fitness unvermeidlich, genauso wie Robustheit, was beides positive Nebeneffekte vom Judo sind. Man lernt aber auch aufzustehen, wenn man mal eine Niederlage erlitten hat. Also auch mental gewinnt man an Stabilität und Selbstvertrauen.

Durch Judo haben sich allgemein einige Türen für mich geöffnet und man hat wertvolle Kontakte weltweit knüpfen können. Ich bin in die Sportklasse auf die Eliteschule des Sports „Alter Teichweg" aufgenommen worden, wo ich mein Abitur und Judo gemeinsam absolvieren konnte. Mittlerweile bin ich in der Sportfördergruppe der Bundespolizei und absolviere dort meine Ausbildung. Dies ermöglicht mir, dass ich sowohl den Sport als auch den Beruf bestens kombinieren kann.

Saskia: Was bedeutet SCALA für dich und welche schönen Erinnerungen verbindest du mit unserem Verein?

Losseni: SCALA bedeutet für mich ZUHAUSE und FAMILIE. Hier hat alles angefangen, unmittelbar in der Nähe meines Elternhauses. Es ist wie eine Familie hier für mich. Wenn ich auswärts und in der weiten Welt als Judoka unterwegs bin, steht immer ein gewisser Druck dahinter. Bei SCALA fühle ich mich einfach immer wohl und genieße es, wenn ich wieder ohne Leistungsdruck mit meinen jahrelangen Weggefährten trainieren und lachen kann.

Saskia: SCALA ist deine harmonische Homezone – schön, das freut uns!

Ivan: Losseni ist unser großes Vorbild im Verein. Jeder beim Judo kennt Losseni und freut sich, wenn er uns mal wieder beim Training besucht. Egal, ob Anfänger oder Oldie, für alle hat Losseni ein offenes Ohr und steht immer mit Rat und Tat zu Seite.

Saskia: Olympia hatten wir vorhin schon kurz angesprochen: Wie läuft es mit der Olympia-Qualifikation ab und wie wahrscheinlich ist es, dass du dort starten wirst?

Losseni: Die Qualifikationsphase beginnt zwei Jahre vor Olympia. Man sammelt Punkte bei verschiedenen Turnieren der großen IJF-World Tour und je höherplatziert du bist, desto mehr Punkte erhältst du in der Weltrangliste. Dementsprechend qualifiziert man sich für Olympia, oder nicht, wenn die Punkte nicht ausreichen.

Ivan: Die ersten 24 Judoka der Weltrangliste sowie der amtierende Olympiasieger sind dann für die Olympischen Spiele qualifiziert. Pro Nation kann nur ein Judoka in der jeweiligen Gewichtsklasse starten. Bei mehreren qualifizierten Judoka einer Nation in einer Gewichtsklasse entscheidet am Ende der Bundestrainer.

Losseni: Wie Ivan bereits erwähnte, darf nur ein Judoka pro Gewichtsklasse und Nation antreten. Aktuell sind wir zwei Qualifikanten in der Gewichtsklasse und es gilt, wie in jeder Sportart, der bessere wird zu Olympia fahren.

Außerdem ist das wichtigste gesund zu bleiben und sich nicht zu verletzen! Weiterhin möglichst viele Punkte auf den Turnieren in den nächsten Monaten zu erzielen und anschließend wird die Entscheidung des Bundestrainers fallen.

Saskia: Olympia ist für viele Sportler ein Kindheitstraum. Was würdest du dem kleinen Kindheits-Losseni heute mit auf den Weg geben?

Losseni: Ich würde sagen: Junge, hör zu, denke nicht an Olympia, sondern immer an das nächsthöhere Ziel, das du erreichen kannst. Dann wächst du automatisch über dich hinaus und die Ziele sind greifbar. So habe ich mich vom ersten Ziel als Hamburger Meister, über Deutscher Meister bis hin zur (hoffentlich) Olympia-Qualifikation hochgearbeitet. Das lässt dich wachsen und die Motivation geht nicht verloren.

Saskia: Wir drücken dir für dein nächstes Ziel alle Daumen, die wir besitzen und freuen uns, auf den fortführenden Austausch in der nächsten Sportspiegel-Ausgabe.

Danke Losseni, danke Ivan! Die Leistungen von Euch beiden sind herausragend!

Losseni als Kind und beim Training

Foto: Pik Scherf

STECKBRIEF

Name:	Losseni Kone
Geburtsdatum:	11. April 2001
Größe:	1,91 m
Gewicht:	118 kg (Gewichtsklasse +100 kg)
Bei SCALA seit:	2010
Judo Start:	mit 7 Jahren

DIE WICHTIGSTEN ERFOLGE

Dreifacher Deutscher Meister (Junioren) 2023/2024:

2023 Deutscher Meister (Männer)

Grand Prix Linz (Österreich) 2. Platz

Grand Slam Ulaanbaatar (Mongolei) 3. Platz

Grand Slam Abu Dhabi (VAE) 5. Platz

Grand Slam Paris (Frankreich) 7. Platz (das größte Judoturnier der Welt mit über 30.000 Zuschauern)

BIS JETZT BEREISTE LÄNDER FÜR TURNIERE UND TRAININGSCAMPS:

Japan, Südafrika, Mongolei, Brasilien, Australien, Israel, Vereinigte Arabische Emirate, Südkorea, Ägypten, Marokko, Türkei, Spanien, Portugal, Frankreich, Polen, Österreich, Kroatien, Slowenien, Belgien, Tschechien, Ungarn, Estland, Georgien, Serbien, Finnland, Niederlande.

ANZEIGE

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

BERICHTE AUS DEN SPARTEN

BASKETBALL-TURNIER IN LUND

Fotos: SCALA-Basketball

Sieben Mannschaften von SCALA (m12, m18, w12, w14, w16, w18 und w23) reisten ins schwedische Lund

Die Mannschaften der SCALA Longhorns sind in diesem Jahr (1. bis 5. Januar) wieder zum internationalen Basketballturnier ins schwedische Lund gefahren. Sieben Mannschaften (m12, m18, w12, w14, w16, w18 und w23) haben zusammen, sehr erfolgreich, an diesem Turnier teilgenommen.

Am 1. Januar um 12:00 Uhr ging es mit einem vollbesetzten Doppeldecker-Bus in Fuhlsbüttel los. Schon auf der Fähre (Puttgarden/Rødby) war die Stimmung unter allen locker und voller Vorfreude. In Lund angekommen stellte sich heraus, dass uns aufgrund der Mannschaftsstärke ein ganzes Quartier exklusiv zur Verfügung gestellt wurde. Jedes Team erhielt einen eigenen Klassenraum. Die Aufregung, gerade auch bei den Kleinen, war groß. So wurde es dann auch etwas später, bis Ruhe in allen Klassenzimmern einkehrte.

Die m12 bestritt fünf Spiele, gewann davon zwei, verlor eins in der Vorrunde mit nur einem Punkt Unterschied und betrat deshalb die B-Playoffs. Hier wurde dann noch das Achtelfinale gewonnen. Gegen den späteren Gewinner der B-Runde, die Kopenhagen Falcons, war für unsere Jungs dann das Turnier leider vorbei.

Die w12 bestritt drei Spiele. Mit zwei gewonnenen Gruppenspielen wurden sie Gruppenerster. So gelangten sie in die A-Playoffs. Dort wurde im Viertelfinale gegen BK Amager aus Dänemark verloren.

Für alle Spieler der m12 und w12 war es die erste Teilnahme an einem internationalen Turnier.

Die w14 bestritt fünf Spiele, erzielte zwei Siege und schied nach gewonnenem Achtelfinale im Viertelfinale der B-Playoffs gegen das starke Team Alvik aus Schweden aus.

Die w16 bestritt fünf Spiele, wurde mit einem Sieg in der Gruppenphase Dritter. Auch hier wurde mit nur einem Punkt ein sehr knappes Spiel verloren. So gelangte sie in die B-Playoffs. Hier war im Viertelfinale gegen BBK Malbas aus Schweden leider Schluss.

Die m18 wurde mit zwei Siegen aus drei Spielen in der Gruppenphase unverhofft Gruppenzweiter, schied dann aber im Achtelfinale gegen den deutlich überlegenen BK Amager aus Dänemark aus.

Die w18 spielte ebenfalls ein starkes Turnier. Mit zwei Siegen aus drei Spielen wurden sie Gruppenzweiter. Mit den Alvik Baskets aus Schweden erwartete sie im Achtelfinale dann leider ein zu starker Gegner. Dort war dann Schluss.

Die w23 spielte fünf Spiele und schied nach verlorenem Viertelfinale gegen Sisu aus Dänemark aus.

Bei eisigen Temperaturen mit Schneefall geriet die Reise für alle zu einem unerwarteten Winterurlaub mit Sportturnier. Die Tage waren geprägt von vielen Busfahrten quer durch das top vorbereitete Städtchen Lund. Das Turnier wurde in 23 Hallen im gesamten Stadtgebiet ausgetragen. Bei jeder möglichen Gelegenheit unterstützten sich unsere Teams gegenseitig. Am letzten Tag des Turnieres durften alle Mannschaften noch bis 13:30 Uhr Zeuge der beeindruckenden Finals aller Altersklassen werden. In abgedunkelter Halle wurden alle Spieler persönlich vorgestellt. Mit Fahnenträgern wurden die jeweiligen Finals eingeläutet.

Auf dem Turnier waren Mannschaften aus Schweden, Dänemark, Deutschland, Polen, Österreich, Italien, den Niederlanden und Ungarn vertreten, insgesamt über 400 Teams aus über 90 Vereinen.

Es war ein tolles Erlebnis, das jeder gerne wiederholen möchte. Mal gucken, mit wie vielen Teams wir in 2025 fahren werden.

Die Longhorns holten zusammen 13 Siege. Das hatte es hier noch nie gegeben!

Wilke Lowin

„WIR WAREN DABEI!"

Wir (Elín, Linn, Imani) durften mit der Hamburger Auswahl nach Lund fahren. Wir spielten in der U14 und U15 und hatten insgesamt zehn Spiele. Mit der U14 kamen wir bis ins Halbfinale und in der U15 bis ins Viertelfinale.

Wir spielten gegen das schwedische, dänische und österreichische Team. Bei dem Turnier hatten wir viel Spaß und viele Erfahrungswerte gesammelt.

Text: Elín, Linn, Imani (SCALA Basketball W14L) • Foto: Karla Giersz

Gut drauf: Elín, Linn und Imani nach einem ihrer Turnier-Einsätze in Lund

AKTUELLE SPITZENREITERINNEN

„Die W16L spielt derzeit eine fantatische Saison und führt die Tabelle der Liga aktuell souverän mit 9:1 Siegen und einem Plus von 405 Körben an (Stand: 16.02.2024). Der Kader besteht nicht aus 19 Spielerinnen, sondern aus 19 Freundinnen, die einfach Lust haben zusammen zu spielen, zu trainieren und ihre Zeit miteinander zu verbringen. Wie man am Tabellenstand sieht, schließt sich Spaß und Erfolg nicht aus, sondern sie gehören unbedingt zusammen. Auch wenn bei einem solch großen Kader nicht alle am Spieltag aktiv dabei sein können, kommen die Spielerinnen in die Halle um IHR Team anzufeuern. Wie weit uns dieser fantastische Teamspirit trägt, wird man sehen, aber mit diesen Mädchen kann es weit gehen. Als Coach genieße ich diese Saison in vollen Zügen."

Daniel Brants

LOGO? LOGO!

Neuer Auftritt für die Basketball-Sparte

Wir kratzen an den Top 50: Der Deutsche Basketball Bund erlebt nach dem Gewinn des Weltmeistertitels und der Qualifikation von sowohl Herren als auch Damen (erstmalig!) für Olympia einen echten Run auf die Vereine. Und wir bei SCALA sehen uns in unserer Arbeit bestätigt: Mittlerweile stehen wir auf Platz 51 im Ranking der größten Basketball-Vereine des DBB, sind die Nummer 5 in Hamburg und haben tolle Pläne für die Zukunft. Dahinter steckt jede Menge Potential!

Um diesen Plänen gerecht zu werden, starten wir ins Jahr 2024 mit einem runderneuerten Auftritt!

Was ist neu? Alles! Ein frisches, pulsierendes Logo, das den Puls jedes Basketballfans höherschlagen lässt. Eine Farbwelt, die vor Energie sprüht und unsere Leidenschaft für den Sport widerspiegelt. Und ein Look & Feel, der den Gegnern schon beim Betreten des Spielfelds zeigt: die SCALA LONGHORNS HAMBURG repräsentieren starke Werte und haben eine immense Leidenschaft für Basketball – hier passiert was!

Warum der LONGHORNS-Stier als Wappentier das richtige ist:

- Er steht für Stärke und Durchsetzungsvermögen – eine Qualität, die wir auf dem Spielfeld zeigen wollen!
- Er steht für Entschlossenheit und Energie – genau so wollen wir uns durch die gegnerische Defense spielen
- Die direkte Verbindung zu unserer Heimat LANGENHORN – passender geht's einfach nicht.

SCALA LONGHORNS HAMBURG - Ein einprägsamer Name, der dazu beiträgt, dass unsere Teams leichter in den Köpfen der Menschen bleiben und wir so eine starke Marke im Hamburger Basketball aufbauen, sowohl auf dem Spielfeld als auch außerhalb davon.

Doch das alles ist erst der Anfang! Unsere Jugendarbeit ist mehr als nur ein Programm – sie ist eine Lebensphilosophie! Mit jedem Korb, den unsere jungen Talente werfen, wächst nicht nur ihr Können, sondern auch unser Stolz und die Vorfreude auf eine glorreiche Zukunft!

Entscheidend dazu beitragen sollen unsere legendären Feriencamps! Wirkliche Highlights für junge Basketballbegeisterte, die dazu beitragen, den Sport in unserer Region zu fördern. Hier wird nicht nur Basketball gespielt, sondern auch Freundschaften geschmiedet und Träume geboren!

Mehr Informationen zu den Camps findet ihr hier: https://www.scal-basket.de/scala-allstar-basketball-camp/

Also schnallt euch an, Basketballfans! Mit dem neuen Auftritt ist es Zeit für ein neues Kapitel voller Action, Leidenschaft und unvergesslicher Momente!

Thorsten Trompeter
Thorsten und Rober für das gesamte Team des Basketball-Camps 2023

Basketball

EINLADUNG ZUR SPARTENVERSAMMLUNG

Montag, den 29. April 2024 · 19:30 Uhr · SCALA Sporthalle · Lüttkoppel 1

bei gutem Wetter draußen

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls der letzten Spartenversammlung 2023

TOP 3 Jahresbericht der Spartenleitung

TOP 4 Anträge

TOP 5 Entlastung der Spartenleitung

TOP 6 Neuwahlen der Spartenleitung

TOP 7 Haushaltsplan 2024

TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis zum 16. April 2024 bei Volker Kuhlmann (birgit@scal-basket.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Volker Kuhlmann

NEUES AUS DER SCALA-BASKETBALLWELT

Spaßiger Weihnachts-Contest 2023 · Große Freude über einen Auswärtssieg

Die Mädels der W12

Am 15. Dezember 2023 veranstalteten wir eine große Weihnachtsfeier mit drei Teams: Der W10, W12.2 und dem Leistungsteam W12.1, zusammen fünf Coaches und knapp 50 Mädels.

Es gab viele Spiele. Unter anderem gab es einen Contest. Die drei besten Teilnehmerinnen wurden mit einer Medaille und einer Weihnachtstüte belohnt – Platz 1: Emma, Platz 2: Ellen, Platz 3: Mathea.

Sehr beliebt war ein Shootout-Spiel gegen die Eltern, was die Kinder gewannen. Eine Polonäse durch die Halle und natürlich auch ein reichhaltiges Buffet durften nicht fehlen. *Dan – Coach der W12.2*

Das Team von der W12.2 feiert hier (Foto rechts) einen Auswärtssieg beim SC Rist Wedel. Die Partie ging 40:53 aus.

30 Neelia, 14 Ellen, 12 Messita, 10 Laurie, 5 Mira, 7 Nahla,13 Hannah-Liv, 15 Penelope, 9 Matilda, 8 Henriette, 11 Leyla

Gecoacht wird das Team im Doppelpack von Greg und Dan.

Ein Team, das zusammenwächst

Oberliga Damen

Das Oberligateam wurde vor der Saison neu zusammengestellt. Es besteht aus einigen erfahrenen Oberligaspielerinnen und aus Jugendspielerinnen der U16 und U18, für die das Spielen in einer Erwachsenenliga absolutes Neuland war.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten, die aus dem Mix der Spielerinnen aus unterschiedlichen Teams entstanden, finden wir langsam unseren Rhythmus und werden Woche für Woche besser. Das Saisonziel, die Liga zu halten, sollte geschafft werden. Für die Jugendspielerinnen bietet die Oberliga, Hamburgs oberste Klasse, eine ideale Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln. *Daniel Brants*

Sehr talentierte Leistungsträgerinnen

U18WL

Das Team besteht aus mehreren Spielerinnen der Jahrgänge 2006 und 2007, sowie aus talentierten Spielerinnen aus der U16. Wir spielen in der höchsten Hamburger Liga, der Leistungsrunde. Ziel ist es, unter die ersten drei Mannschaften in Hamburg zu kommen.

Nachdem sich die Mannschaft an das neue Trainergespann gewöhnt hat, machen wir große Leistungssprünge. Wir werden die Liga als zweitbestes Team nach der regulären Spielzeit beenden. Einige der Leistungsträgerinnen sollen für die 1. Damen ausgebildet werden. *Daniel Brants*

CAMP-RÜCKSCHAU

Das Jahr 2023 war für die Basketball-Camps von SCALA Hamburg ein absolutes Feuerwerk! Mit über 235 Teilnehmerinnen, die an unseren fünf Camps teilnahmen, sowie unserem Hamburg Girls Camp (zusammen mit den HH Towers), haben wir neue Maßstäbe gesetzt und die Basketball-Szene in Hamburg ordentlich aufgemischt.

„Rekordbeteiligung: Über 225 Teilnehmerinnen begeistern die Courts."

Ein Höhepunkt waren zweifellos die Seminare, die wir unseren jungen Athleten boten. Von Ernährung und Motivation bis hin zu Regeln und Fairness – unsere Camps waren nicht nur ein Ort des Spielens, sondern auch des Lernens und der persönlichen Entwicklung. Besondere Gäste wie Hanna Green, Leif Möller, Alegre Al-Fayed, Jonas Wohlfarth-Bottermann (aktuelle Spieler der HH Towers) und der ehemalige Profi Perry Fründt (Altstar in eigenen Reihen) sowie Bundesliga- und Euroleague-Schiedsrichter Gentian Cici haben unsere Seminare bereichert und den Teilnehmenden wertvolle Einblicke in die Welt des Profisports gegeben.

„Seminare mit Profis: Ernährung, Motivation und Fairplay im Fokus."

Doch wir ruhen uns nicht auf unseren Lorbeeren aus! Für das Jahr 2024 haben wir noch Größeres vor. Wir planen, unsere Seminare weiter zu intensivieren und neue Highlights einzuführen. Eine spannende Neuigkeit ist sicherlich unsere Kooperation mit der Polizei, die unseren Teilnehmenden einzigartige Einblicke in den Sport und die Arbeit der Polizei bieten wird. Zudem werden wir die Ernährungsberatung intensivieren und sicherstellen, dass unsere jungen Athleten die bestmögliche Unterstützung erhalten.

„Trainer-Upgrade: Intensives Coaching für noch bessere Basketballerlebnisse."

Ein weiterer Schwerpunkt für das kommende Jahr wird die Weiterentwicklung unserer Trainer sein. Alle unsere Trainer werden sich in 2024 nochmals intensiv coachen lassen, um ihre Fähigkeiten weiter zu verbessern und unseren Teilnehmenden ein erstklassiges Training zu bieten.

Wir sind unglaublich stolz auf das, was wir mit euch in 2023 erreicht haben und freuen uns darauf, mit noch mehr Power und Leidenschaft in das Jahr 2024 zu starten! Wir danken allen Helfenden für ihren Einsatz-Dribble through life with style and hustle, ballers!

Lasst uns gemeinsam die Basketballwelt rocken!

In diesem Sinne! May your crossovers be smooth and your shots be nothing but net!

Thorsten Husmann
Leiter Basketball Camps
SCALA LONGHORNS HAMBURG
Fotos: Tina Schäfer

Auch die geeignete Ernährung für Sporttreibende wurde während der Camptage besprochen

Neben den körperlichen Trainings standen jeweils auch das Lernen der Theorie sowie die Entwicklung mentaler Stärke auf dem Programm. Zudem schauten eine Reihe bekannter Basketball-Gäste vorbei

VON ERFOLG GEKRÖNT

Hamburger Meisterschaften 2024 – SCALA war der erfolgreichste Verein

SCALAs Karateabteilung überzeugt als erfolgreichster Kata-Verein bei der Hamburger Meisterschaft mit insgesamt 19 Platzierungen!

Unsere Sportlerinnen und Sportler waren hochmotiviert am 4. Februar 2024 in Hamburg-Wandsbek angetreten und konnten trotz schwerster Aufgaben und spannender Kämpfe einen wahren Platzierungsregen für den Verein verbuchen.

Zu Ehren vom ehemaligen SCALA-Sensei Andreas Brannasch waren Karatekas aus allen Altersklassen, von 10-70 Jahren angetreten.

Unser ältester Karateka und Trainer Dieter Dehnbostel (70) errang die Bronzemedaille und erntete sehr viel Respekt, genauso wie Johann Czarnota (61) mit seinem Vizemeistertitel.

In den verschiedenen Disziplinen Kata und Kumite belegten wir insgesamt fünf Mal den ersten Platz, sechs Mal den zweiten Platz und acht Mal den dritten Platz. Ein starkes und denkwürdiges Ergebnis, das Mut auf mehr macht.

Text: Sven Harms
Fotos: Marcus Möller-Lüneburg

2023 WAR EIN TOPJAHR!

Andreas wäre sehr stolz gewesen: Im letzten Jahr konnten die SCALA-Karatekas tolle Erfolge feiern

Die Karateabteilung kann auf 2023 als erfolgreichstes Jahr mit vielen positiven Veränderungen und Erfolgen zurückblicken.

Im Jahresverlauf legten 73 Karate-Schüler erfolgreich ihre Kyu-Prüfungen ab, wobei der externe Prüfer des Landesverbandes nicht nur das hohe Niveau lobte, sondern sieben Prüflingen sogar eine Prüfung mit Auszeichnung verlieh. Marcus und Dieter konnten in der zweiten Jahreshälfte erfolgreich ihren Prüferlehrgang ablegen, sodass wir künftig im Verein wieder eigene Gürtelprüfungen anbieten können.

In 2023 nahm die Karateabteilung an zwei nationalen und einem internationalen Karateturnier teil und konnte dabei 4x Gold, 8x Silber, 6x Bronze in der Disziplin Kata und 1x Bronze im Kumite gewinnen.

Bei der Hamburger Schülermeisterschaft konnten wir im Kata Einzel 1x Silber, 2x Bronze erreichen. Im September bei der Hamburger Meisterschaft qualifizierte sich Mattis Filipek im Kata Einzel für die Deutsche Meisterschaft und belegte in einem sehr starken Teilnehmerfeld im Kumite den 5. Platz. Weiterhin freuen wir uns über die Nominierung und Teilnahme von Marcus als Bundeskampfrichter an der Deutschen Meisterschaft. Es war die erste Meisterschaft mit Live-Übertragung im öffentlich-rechtlichen Fernsehen. Hier durfte er mehrere Finals als Hauptkampfrichter leiten.

Das Jahr wurde im Dezember mit der Einberufung in den Kata-Landeskader von neun unserer Karatekas abgerundet.

Wir, das Trainerteam, möchten uns bei den Sportlern, den Eltern und den Betreuern bedanken – ohne euch wäre so ein tolles Jahr nicht möglich gewesen. Unsere fantastische Gemeinschaft und der starke Zusammenhalt gibt uns die Möglichkeit, die erfolgreiche Arbeit von Andreas Brannasch fortzusetzen – den wir alle sehr vermissen.

Text und Foto: Sven Harms/ Marcus Möller-Lüneburg

NEUE SCHWARZGURTE IN DER KARATEABTEILUNG

Nach fast einjähriger „Corona-Wartezeit“ und vielen Einschränkungen beim Training konnten im Jahr 2023 gleich mehrere Karatekas erfolgreich ihre DAN-Prüfung ablegen:

Im April legten Martin Kammin, Stefan Schuler, Katharina Peters und Olaf Peters erfolgreich ihre Prüfung zum ersten DAN ab. Die Prüfung fand in Duisburg im Dojo der ehemaligen Bundestrainer Schahrzad Mansouri und Sigi Hartl statt.

Im Juni legte Marcus Möller-Lüneburg seine Prüfung zum vierten Dan in Niedersachsen mit Auszeichnung ab.

Im September legten Dieter Dehnborstel und Sven Harms erfolgreich ihre Prüfungen zum vierten und dritten DAN in Hamburg ab. Trotz sommerlicher Temperaturen zeigte insbesondere Dieter, der kurz zuvor seinen 70. Geburtstag gefeiert hatte, eine herausragende körperliche Leistung, die künftig allen Karatekas in unserem Verein als Ansporn dienen wird.

Text und Fotos: Sven Harms/ Marcus Möller-Lüneburg

GRIT LENZ IST DABEI

Einzige Frau unter Männern

In dieser Saison gibt es bei den Erwachsenen im Hamburger Fußball-Verband eine wesentliche Änderung, die bei SCALA bereits genutzt wird – von einer Pionierin.

Schon in jungen Jahren begann Grit Lenz dem runden Leder hinterher zu jagen. Sie entwickelte dabei eine große Leidenschaft für den Fußball, so dass für sie bald feststand: Ich will im Verein Fußball spielen.

Die heute 49-jährige – wohnhaft in Langenhorn – spielte in ihrer Jugend in Rostock, wo sie 1990 mit ihrem Team die letzte DDR-Meisterin wurde. Nach ihrem Umzug nach Hamburg begann ihre „Fußball-Laufbahn" bei Grün-Weiß Eimsbüttel, ging über die Verbandsliga bis in die 2. Frauen-Bundesliga. Seit 2009 bis heute spielt Grit für SCALA in der 1. und 2. Frauen. Zudem ist und war sie im Trainerteam der 1. und 2. Frauen aktiv. Wo sie nur kann, unterstützt sie den Verein immer gern.

Seit dem Beschluss des Hamburger Fußball-Verbandes (HFV) im Sommer 2023 darf sie als Frau – bis hoch in die Kreisliga – bei den Herren mitspielen. Als der Beschluss des Verbands bekannt wurde, dass nun auch Frauen bei den Herren mitspielen dürfen, fackelte Grit nicht lange und stieg bei unseren Supersenioren mit ein. Nach anfänglichem „Naserümpfen" bei einigen Supersenioren und Gegnern wurde Grit dann doch herzlich und gut aufgenommen. Einige Spiele konnte sie schon für die Supersenioren bestreiten, was ihr großen Spaß brachte.

Also, wer weiß schon: Vielleicht sehen wir noch weitere Spielerinnen des Vereins in unseren Herrenteams.

Auf jeden Fall: Liebe Grit, schön, dass du da bist und wir wünschen dir weiterhin ganz viel Freude.

Text: Saskia Breuer · Fotos: Privat

Rostock im Dezember 2023: Topspiel vor beeindruckender Kulisse

DIE SCALA-FANKURVE AUF TOUR

Beim Länderspiel des Frauen-Nationalteams in Rostock

Am Freitag, den 1. Dezember 2023, ging es mit 56 SCALAranern zum Länderspiel nach Rostock.

B-Mädchen, C-Mädchen sowie unsere jüngsten Mädels (8-10 Jahre) machten sich mit unseren Trainern und ein paar Eltern in einem angemieteten Bus auf den Weg nach Rostock. Dort spielte die Frauen-Nationalmannschaft gegen Dänemark. Die Aufgabe war klar.

Die Frauen mussten mit zwei Toren Unterschied gewinnen, um weiter vom Ticket für Olympia träumen zu dürfen.

Auch durch die tolle Unterstützung unserer Mädels konnten die deutschen Frauen mit 3:0 gewinnen.

Die Mädels, Trainer und Eltern hatten trotz Kälte einen schönen Abend und sahen ein tolles Spiel der Frauen-Nationalmannschaft.

Unser Trainer Klaus war beglückt, dass alles so toll geklappt hatte.

„Ich war glücklich, als gestern Nacht um 2:00 Uhr alle wieder zufrieden in Fuhlsbüttel angekommen waren."

Viele unserer jüngeren Mädels waren ohne Eltern unterwegs. Klaus hatte alles super organisiert und alle Mädels wieder mit nach Hause gebracht.

Text: Saskia Breuer · Foto: SCALA privat

Der geehrte Michael Heitsch (links) mit Medaille, Urkunde und Yannik

EHRUNG: 40 JAHRE SCHIEDSRICHTER

Wahnsinn! Unser Schiedsrichter Michael wurde im Dezember 2023 auf der Weihnachtsfeier der Schiedsrichter vom BSA/HFV für 40 Jahre aktive Schiedsrichtertätigkeiten geehrt!

Lieber Michael,

wir gratulieren dir von Herzen zu deiner langjährigen, ehrenamtlichen Tätigkeit und sind sehr stolz darauf, dich an unserer Seite zu haben.

Danke!

Wir haben Michael etwas ausgefragt, wie es zu 40 Jahren Schiedsrichterei gekommen ist.

„Ich habe leider erst im Alter von 25 Jahren mit der Schiedsrichterei angefangen, vorher hatte ich bei den 7. Herren von Langenhorn Fußball gespielt.

Die ersten Spiele, die ich als Schiedsrichter geleitet habe, waren bei meiner eigenen Mannschaft bei den 7. Herren, wenn der angesetzte Schiedsrichter nicht angetreten war.

Nachdem ich mich dann ganz auf das Amt des Schiedsrichter konzentriert habe, kam ich in den Leistungsbereich des damaligen Bezirksrichterausschusses West.

Neben Jugendleistungsmannschaften leitete ich dann Gespannspiele bis hin zur Bezirksliga.

Aufgrund meiner guten Leistungen, Besuch von Lehrabenden und jährlichen Leistungstesten, stieg ich dann mit 30 Jahren in den Leistungskader des Hamburger Fußballverbandes (VSA) auf.

Dort leitete ich Spiele in der Landesliga bis hin zur damaligen höchsten Hamburger Spielklasse, der Verbandsliga.

Ich war als VSA-Schiedsrichter bei etlichen Spielen in der Oberliga bei einigen Kollegen des Norddeutschen Fußballverbandes tätig, sogar beim damaligen Hamburg Bundesligaschiedsrichter Michael Malbrand oder Uwe Kemmling aus Hannover an der Seitenlinie tätig.

Da nebenbei auch noch die berufliche Karriere und Familienplanung begann, schied ich dann nach vier Jahren aus dem VSA aus und leitete nur noch Leistungsspiele im BSA.

Ich war nebenbei als Beobachter im VSA und BSA tätig, zusätzlich begleitete ich die Funktion im Vorstand des BSA-Alster als Beobachtersachbearbeiter und war jahrzehntelang im Lehrstab des BSA tätig. Dort habe ich über 600 Schiedsrichteranwärter mit ausgebildet. Ganz stolz bin ich darauf, dass einer von den damaligen Anwärtern heute in der 1. Bundesliga als Schiedsrichter-Assistent tätig ist.

Mein schönstes Erlebnis war, dass ich durch meine Tätigkeit im BSA-Vorstand als Funktionär für alle fünf WM-Spiele in Hamburg Freikarten erhalten habe.

Durch eine Knieverletzung darf/soll ich nicht mehr laufen oder joggen und bin dadurch nur noch bedingt als neutraler Schiedsrichter-Beobachter ehrenamtlich für unseren Verein tätig!"

Möchtest auch du Schiedsrichter werden?! Dann melde dich gerne bei uns!

fussball@scala-sportclub.de

Text: Saskia Breuer · Foto: Privat

ANZEIGE

Walking Football

ist eine Variante des Fußballs, die im Gehen sowohl drinnen als auch draußen gespielt werden kann.

Dieser Sport wurde im Mutterland des Fußballs in Großbritannien initiiert.

Walking Football fördert die Gesundheit durch Bewegung bei gleichzeitiger Schonung und Stärkung der Gelenke

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Walking Football bei SCALA!

RUNTER vom Sofa, REIN in die Halle!

Was genau ist Walking Football?

- Walking Football wird ausschließlich im Gehen gespielt, laufen ist untersagt.
- Der Ball darf nur maximal bis Hüfthöhe gespielt werden, einen Torwart gibt es nicht.
- Alter (ab 16 Jahren) oder Geschlecht? Spielt hierbei keine Rolle! ***Alle sind eingeladen!***
- Ihr habt Lust einfach mal wieder zu **ein bischen zu kicken**? Mit netten Menschen **Spaß am gemeinsamen Spiel** haben!

WANN: jeden **Dienstag um 18.30 Uhr** treffen sich alle, die Lust haben etwas Neues zu probieren

WO: in der **Schulsporthalle Eberhofweg 63,** 22415 Hamburg-Langenhorn *(Bitte mit Turnschuhen)*

Bei Interesse oder Fragen schaut einfach mal rein oder meldet euch bei:
Joachim Schulz · Kontakt: +49 172 5293877, E-Mail: *j-d-schulz@web.de*, oder per E-Mail: *fussball@scala-sportclub.de*

Foto: SCALA privat

„TSCHÜSS HEIKE"

Wir sind sehr bestürzt und traurig über den plötzlichen Tod von Heike Bahr.

Heike und der Handball waren über Jahrzehnte untrennbar miteinander verbunden. Heike hat mehr als 20 Jahre sehr engagiert die Handballsparte geführt und so einigen Ärger für uns abgearbeitet. Manche Veranstaltungen, wie beispielsweise das Jugendturnier oder die Minifestspiele, hätten ohne ihre Organisation sowie ihren unermüdlichen Einsatz und den ihrer Familie nicht stattfinden können. Unzähligen Minis vermittelte sie den Spaß am Handballspielen sowie vermutlich inzwischen auch deren Kindern.

Danke Heike für dein großes Engagement!

Du wirst uns sehr fehlen.

Wir wünschen Gebhard und der Familie für die kommende Zeit viel Kraft.

Netti und Schümi im Namen der Handballsparte

JEDE STIMME ZÄHLT

Unser SCALA-Chor braucht Unterstützung, vor allem bei den Männerstimmen

Gemeinsames Singen ist gesund, bringt Energie und stärkt das Immunsystem. Der SCALA-Chor existiert seit nunmehr 18 Jahren und hatte in dieser Zeit viele erfolgreiche Auftritte. Unser Repertoire umfasst Songs von Pop bis Klassik, so dass für jeden etwas dabei ist und es viel Spaß macht.

Insbesondere Männer-Stimmlagen sind herzlich willkommen. Chor-Erfahrungen und Noten-lesen-können sind nicht zwingend erforderlich. Auch Vorsingen muss man bei uns nicht, denn: „Wer sprechen kann, der kann auch singen!"

Wir treffen uns zur Chorprobe jeden Donnerstag von 19:15 bis 21:00 Uhr (außer in den Schulferien) im Gemeindesaal der St. Lukas-Kirche in Fuhlsbüttel.

Also – traut Euch und kommt gerne „probeweise zur Probe", um unseren Chor kennenzulernen!

Das Konzert in der St. Lukas Kirche

RÜCKBLICK AUF 2023

Ein tolles, erfolgreiches und kreatives Chorjahr liegt hinter uns.

Am 10. September 2023 und 8. Oktober 2023 fanden jeweils Konzertlesungen unter dem Titel „Auf den Flügeln bunter Träume") in der Zacchäus-Kirche in Langenhorn und in der Paul-Gerhard-Kirche in Norderstedt statt (w.e. im Sportspiegel 4/23)

Das Wochenende 10.-12. November 2023 war der Chorfreizeit im Tannenhof in Mölln gewidmet: wie in jedem Jahr eine tolle Mischung aus Vorbereitung für das anstehende Chorkonzert mit fleißigem Üben, aber auch dem geselligen Beisammensein.

Das Ergebnis wurde am 23. November 2023 in unserer St. Lukas-Kirche in Fuhlsbüttel präsentiert: ein abwechslungsreiches und gelungenes Programm mit dem Titel „Vom Kommen und Gehen". Lieder durch viele Epochen und Stilrichtungen, begleitet von schönen Textlesungen durch die Chormitglieder.

Abgerundet wurde unser Chorjahr am 21. Dezember 2023 – auch in der Lukaskirche – durch ein gemeinsames Adventskonzert der beiden Chöre „SCALA" und „HAM-Singers" (einem Projektchor des Flughafens Hamburg).

Beide Chöre, jeweils unter der Leitung von Martin Schönfeldt, haben zum zweiten Mal ein gemeinsames Konzert gegeben. Gesungen wurden je ein paar Lieder aus den aktuellen Repertoires, einige Songs durch beide Chöre gemeinsam - was einen tollen Klangeffekt in der Kirche hervorrief.

Aber auch das Publikum wurde mit einbezogen, indem gemeinsam ein kleiner Kanon einstudiert und gesungen wurde.

Spätestens beim Abschlusslied „O, du fröhliche" für alle, kam die Weihnachtsstimmung und -Botschaft wunderschön bei allen Teilnehmern und Besuchern an.

Anfang Januar starten wir wieder für das neue Konzertprogramm 2024. Wer gerne in unserem Chor mitwirken möchte, ist jederzeit herzlich willkommen (insbesondere Baritonstimmen – Bass und Tenor – sind „heißbegehrt"). Es ist kein Vorsingen nötig; Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Nur Mut – Singen macht Spaß und tut gut!

Text: Gabriela Horn
Foto: SCALA

ERNEUTER AUFSTIEG DER HOCKEY-HERREN

Nach einer zum Ende nervenaufreibenden Saison voller Spannung und Teamgeist ist es offiziell: Unser Hallenhockey-Team hat es geschafft und steigt nun zum vierten Mal seit der Neugründung auf!

Als wir 2011 erstmals nach langer Zeit wieder eine Hockey-Herrenmannschaft bei SCALA gegründet hatten, stand der Spaß im Vordergrund. Wir sind mit bescheidenem Erfolg in der 5. Verbandsliga gestartet. Der Weg, der folgen sollte, wirkt auch in der Rückschau surreal. In den vergangenen vier Spielzeiten konnten wir dreimal aufsteigen und starteten im November 2023 also in der 2. Verbandsliga.

Unser Ziel für die laufende Saison war schnell ausgemacht. Wir wollten eine gute Rolle spielen, mit dem Abstieg nichts zu tun haben und bei allem Ehrgeiz den Spaß nicht zu kurz kommen lassen. Schnell wurde uns aber klar, wir können mehr als nur mithalten. Wir können es tatsächlich wieder schaffen.

Wir sind stolz darauf, unseren Weg an die Spitze gemeistert zu haben.

Mit harter Arbeit, Entschlossenheit und einer gehörigen Portion Leidenschaft haben wir jede Herausforderung gemeistert, die sich auf dem Weg zum Aufstieg stellte. Von nervenaufreibenden Matches in der Lüttkoppel bis hin zu knappen Siegen war jeder Moment von Kampfgeist und Hingabe geprägt. Zu erwähnen ist noch, dass wir in dieser Saison mit Verletzungspech zu kämpfen hatten. An dieser Stelle nochmal gute Genesung an alle, kommt zur nächsten Saison fit wieder, wir brauchen euch.

Hier herrscht große Freude über eine erfolgreiche Saison

Die 1. Verbandsliga bedeutet für uns den vorläufigen Höhepunkt unserer Bemühungen. Als vierte Liga in Hamburg und Schleswig-Holstein ist sie ein neuer Maßstab. In der kommenden Saison können wir uns mit den Größen des Hockeysports messen.

Wichtiger Bestandteil des Erfolgs ist natürlich unser Trainer: Patrick „Monty“ Leitmont. Ein Virtuose des Sports und in seiner aktiven Karriere mit großen Erfolgen bis hin in die zweite Bundesliga. Nach der vergangenen Saison hatte er bereits seinen „Ruhestand“ angetreten. Mit viel Überzeugungsarbeit konnten wir zum Glück eine Reaktivierung bewirken. Auch in der nächsten Saison wird er hinter der Bande stehen – darüber freuen wir uns sehr.

Während wir uns auf die kommende Hallensaison vorbereiten und uns in der 1. Verbandsliga behaupten wollen, wissen wir, dass die Herausforderungen größer werden und die Konkurrenz härter sein wird. Doch wir sind bereit, uns dieser Herausforderung zu stellen.

Eure 1. Hockeyherren!

Foto: SCALA Hockey

DEM FRÜHLING AUF DER SPUR

Die Seestern- und die Schildkrötengruppe machten einen spontanen Ausflug ins Freie

Ein Dienstagmorgen im Februar, 9:00 Uhr, die Sonne scheint … endlich mal wieder! Schon beim Frühstück in der Krippe war allen klar, wir müssen heute raus!

Die Seesternkinder wollten das tolle Wetter auf dem Ratsmühlendammspielplatz genießen und sind nach dem Frühstück direkt dorthin spaziert.

Eine Erzieherin der Schildkrötengruppe hat auf ihrem Arbeitsweg schon die vielen, schönen Krokusse auf den Wiesen im Ratsmühlendamm entdeckt. Kurz entschlossen machte sich die Schildkrötengruppe auf den Weg, um den Frühling zu suchen.

Schon auf dem Weg zum Krippenwagen entdeckten wir die erste blühende Pflanze. Unsere „Chinesische Zaubernuss“ auf unserem Spielplatz blüht leuchtend gelb.

Dann ging es im Krippenwagen los auf die Wiesen im Ratsmühlendamm. Dort angekommen fanden wir uns auf einer wunderschönen Krokuswiese wieder. Das tat gut! Den Kindern und auch den ErzieherInnen. Ein erster Hauch von Frühling!

Die Sonne im Gesicht und die ersten Blumen auf der Wiese. Herrlich!

Wir führten unseren Spaziergang fort und entdeckten noch viele weitere Frühblüher, die wir uns anschauten und fotografierten.

Auf dem Rückweg haben wir die Fotos dann direkt in einer Drogerie am Fotoautomaten ausgedruckt, um sie später in der Kita aufzuhängen. Nun hängt der Frühling in unserer Kita und wir können uns an jedem tristen Tag an unseren schönen, ersten Frühlingsausflug erinnern.

Wir haben ihn definitiv gefunden…den Frühling 2024!

Text und Fotos: Verena Schneemann

BUNTE KUNSTWERKE

Beste Stimmung bei den kleinen Künstlerinnen, Künstlern und im Betreuerteam über den Gewinn

MALWETTBEWERB? Naja, warum nicht?

Frisch im neuen Kitajahr 23/24, gleich nach der Sommerschließzeit, beschließen die Schlaufüchse, dass sie mitmachen möchten. Oh, und man kann etwas gewinnen! Nur, wer schafft das schon? Ach, und wenn nicht, dann ist es auch nicht schlimm, Hauptsache wir haben mitgemacht!

Eifrig ging es an die Malstifte. Ideen waren sofort viele da: eine Wiese, eine Sternschnuppe, eine Tierärztin, eine Königin, ein Regenbogen uvm. Aber das Zeichnen und Malen war dann schon schwierig! Mit Geduld und Vorübungen sind am Ende wirklich tolle Kunstwerke entstanden, die wir aufgeregt am 20. September 2023 abgesendet haben. Wie erwartet passierte nichts!

Dann, Mitte Januar 2024, kam plötzlich ein Anruf von den Organisatoren des Malwettbewerbes. Wir haben den 2. Platz belegt und für die Kita 200,00 Euro gewonnen! Am Donnerstag, den 1. Februar 2024, war es soweit. Wir haben unseren Preis von Herrn Schmeichler überreicht bekommen. Er betonte, dass alle Kunstwerke zusammen die Bewerter überzeugt haben. Wir sind mächtig stolz und überlegen nun gemeinsam, was wir gerne für die Vorschule kaufen möchten.

Text: Nada Gläser · Foto: Celina Thomsen

ÜBERZEUGENDER EINSTIEG DER AKTIVEN DER LG ALSTERNORD IN DIE HALLENSAISON 2024

Landesmeisterschaften M, F, U18 am 13. und 14. Januar 2024 in Hamburg

Mit zwei Qualifikationen für die Deutsche Meisterschaft mit einem Landesrekord, fünf Bronze-, einer Silber- und einer Goldplatzierung sowie 13 persönlichen Bestleistungen, präsentierten sich unsere Sportlerinnen und Sportler in der LTH Hamburg.

Text und Fotos: A. Thoma

Ergebnis	Name	Disziplin/Ergebnis		Disziplin/Ergebnis	
DM-Quali	Ole Gerlach (U20)	60 m	7,01 s		
DM-Quali	Ingeborg Thoma (W70)	Weit	2,89 m		
LM Gold	Jana Schimkus (U18)	Stabhoch Landesrekord eingestellt	3,20 m		
LM Silber	Jana Schimkus (U18)	Kugel	10,75 m		
LM Bronze	Jakob Labes (U18)	Stabhoch	3,80 m		
LM Bronze	Ole Gerlach (U20)	60 m	7,01 s	Weit	6,68 m
LM Bronze	Tim Staud (U18)	Weit	6,23 m		
LM Bronze	Anna Neuhausen Nike Heide Tia Doehring Jana Schimkus	(U18) Staffel 4 x 200 m 1:51,47 min			
PB	Ole Gerlach (U20)	60 m 200 m	7,01 s 22,71 s	Weit	6,68 m
PB	Tim Staud (U18)	60 m	7,69 s	Weit	6,23 m
PB	Jakob Körner (U18)	60 m	7,81 s	Kugel	11,45 m
PB	Zoe Doehring (U20)	60 m	8,26 s		
PB	Mattes Claus (U18)	60 m	7,93 s	Hoch	1,64 m
PB eingestellt	Jakob Labes (U18)	Stabhoch	3,80 m		
PB	Frieda Körner (W15)	Kugel	8,96 m		
PB	Jana Schimkus (U18)	Stabhoch	3,20 m	Weit	4,72 m

Anna

Links: Nele · rechts: Frieda

Nike

Links: Jana · rechts: Julia

LANDESMEISTERSCHAFTEN DER MASTERS AM 11. FEBRUAR 2024

Eine kleine Truppe der LG Alsternord, vertreten durch eine Seniorin und fünf Senioren, zeigte Flagge in der LTH Hamburg und erreichte elf Podiumsplätze.

Text und Fotos: A. Thoma

Für die Altersklassen M80, M85 und M50 sieht die Bilanz so aus:

Name	Disziplin	Ergebnis	Position
Christian Boysen M80	60 m	10,66 s	Landesmeister
	Weitsprung	3,31 m	Landesmeister
	200 m	38,41 s	Landesmeister
Manfred Darimont M80	60 m	11,26 s	3. Platz
Peter Suppa M85	60 m	15,19 s	Vizelandesmeister
Reinhard Dahms M85	60 m	Fehlstart	
	Kugel	8,97 m	Vizelandesmeister
	200 m	38,41 s	Landesmeister
Hanno Heubel M50	60 m	8,14 s	Vizelandesmeister
	200 m	26,95 s	3. Platz

Für die Seniorin ergibt sich folgende Übersicht:

Name	Disziplin	Ergebnis	Position
Ingeborg Thoma W70	60 m	11,48 s	Landesmeisterin
	Weitsprung	2,98 m	Landesmeisterin
	200 m	43,47 s	Landesmeisterin

SPECIAL OLYMPICS DAY IN BERLIN – SCALA WAR DABEI!

„Wir gehören dazu – Menschen mit geistiger Behinderung im Sportverein."

Bei dem Special-Olympics-Projekt „Wir gehören dazu" sind wir von SCALA ein Leuchtturmprojekt gewesen und als Dankeschön wurden ein aktiver Teilnehmer (das Los fiel auf Emil) und der Trainer Kay nach Berlin zur Abschlussveranstaltung eingeladen.

Besonders für Emil war es eine sehr aufregende und spannende Reise: von der Bahnfahrt mit dem ICE vom Hamburger Hauptbahnhof zum Berliner Hauptbahnhof, über eine Hotelübernachtung im eigenen Einzelzimmer und darüber hinaus die gesamte Podiumssitzung inklusive Interview, wo wir gefragt worden sind, wie die Entstehung, Entwicklung und der aktuelle Stand des Aquaball bei uns in Hamburg ist. Abschließend wurde ein Spaziergang am Kanzleramt, Bundestag, Brandenburger Tor und beim Adlon Hotel unternommen. Zeitgleich war die Berlinale in Berlin und wer kam gerade aus dem Adlon Hotel? Adam Sandler, was für eine Überraschung. Danach haben wir uns Berlin bei Nacht von oben angeschaut und sind auf dem Fernsehturm am Alexanderplatz gewesen.

Am Abend saßen wir noch in lockerer Runde mit all den Teilnehmern in der Lobby, haben uns auch privat großartig ausgetauscht, um dann erschöpft ins Bett zu fallen. Am nächsten Morgen nach einem leckeren Frühstücks-Brunch gab es noch einen Rundgang am Potsdamer Platz mit verschiedenen Sehenswürdigkeiten, am Legoland und der Berliner Mauer. Da darf man auf dem Rückweg im ICE schon mal einschlafen.

Fühl dich herzlich eingeladen, mitzumachen.

Wir freuen uns auf ALLE.

Text und Fotos: Kay Wohltmann

SCALA BIETET SPORT FÜR ALLE!

Wir bieten diverse Sportarten als Inklusionsangebot an, aber dass man heute immer noch das Wort inklusiv nennen muss, ist eigentlich sehr bedauerlich.

In unserer Abteilung Schwimmen gibt es seit einem Jahr das inklusive Sportangebot Aquaball.

Das ist eine Sportart für Mann und Frau, Jung und Alt, egal. Für jede Person, die die Möglichkeit sucht, sich zu bewegen.

Sogar jeder Nichtschwimmer kann mitmachen, denn wir bieten diese Sportart im 33 Grad warmen Lehrschwimmbecken im Hamburger Norden an. Dort ist der Boden in der Höhe verstellbar.

Direkt an der U-Bahn Haltestelle Langenhorn Markt gelegen, ist die Schwimmhalle barrierefrei zu erreichen.

Aller Anfang ist schwer und somit ist ein gutes Netzwerk absolut wichtig.

Special Olympics ist ein starker Partner an der Seite von SCALA und hat beim holprigen sowie schweren Anfang sehr geholfen.

Nichtsdestotrotz ist es Abteilungsleiter und Schwimmtrainer Kay Wohltmann gelungen, jeden Mittwochnachmittag in dem Lehrschwimmbecken Menschen zu motivieren, die sich regelmäßig beim neuen Sport Aquaball treffen.

Des Weiteren hat Special Olympics einen Werbefilm über uns gedreht, welcher auf deren Internetseite und auch auf unserer SCALA-Homepage (Abteilung Schwimmen beim Unterpunkt Aquaball) zur Einsicht hinterlegt ist.

Tischtennis

EINLADUNG ZUR SPARTEN-VERSAMMLUNG

Donnerstag, den 4. April 2024 · 19:00 Uhr · in der kleinen Halle Foorthkamp · Foorthkamp 42 · 22419 Hamburg

TAGESORDNUNG:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2023

TOP 3 Bericht der Spartenleitung

TOP 4 Kassenbericht 23 und Planung 24

TOP 5 Entlastung der Spartenleitung

TOP 6 Neuwahlen

TOP 7 Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen
Martina Peters
Spartenleitung Tischtennis

Kung-Fu

GRATULATION AN TODAI FRANK GEDASCHKO!

Über 30 Jahre ist er bereits Mitglied in der Kung-Fu-Abteilung bei SCALA und geht seit 1992 den Weg gemeinsam mit Grandmaster Hubert Wolf. Im Namen der gesamten Kung-Fu-Abteilung und des Vereins sagen wir: „Herzlichen Glückwunsch, Frank! Auf die nächsten 30 Jahre!"

Text und Foto: SCALA

Links: Auszeichnung Leefke · Todai Leefke mit Sigung Marvin

LEEFKE AUF PLATZ EINS!

World Wide Kajukenbo Federation international Online-Turnier

Die Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu-Abteilung von SCALA war mit Todai Leefke (Schülerin von Sigung Marvin) erfolgreich auf dem Online-Kata-Turnier. Sie belegte den ersten Platz, Glückwunsch von uns allen.

Text und Foto: Hubert Wolf

1. Gruppenfoto: Drei Generationen Black Belts (zusammen 250 Jahre Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu SCALA)
2. Sigung Marvin, Sigung Manuel und GM Hubert (zusammen 130 Jahre Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu)
3. SGM Michael Sandos
4. KOA Logo mit Foto von SGM Michael und GM Hubert Wolf

KAMPFKUNST VERBINDET

SCALA und die Kajukenbo Ohana Association (KOA) arbeiten für die Kampfkunst zusammen

Die Kajukenbo Ohana Association (USA): Vertretung in Deutschland ist die Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu-Abteilung bei SCALA.

Der Präsident von der Kajukenbo Ohana Association und Wun Hop Kuen Do International Association, Senior Grand Master Michael Sandos, Salt Lake City (USA), arbeitet ehrenamtlich seit über 50 Jahren für die Kampfkunst. Sein Wahlspruch lautet: „Kampfkunst verbindet, deshalb ist die Mitgliedschaft in KOA beitragsfrei."
Folgende Länder sind Mitglied in KOA: Argentinien, Marokko, Mexiko, Spanien, um nur einige zu nennen. Die Prüfungsordnung sieht bei jeder Beförderung zur nächsten Graduierung eine Prüfung vor. Internationale Beförderung für Sigung Marvin zum 7. Meistergrad (SCALA) und Sifu Manuel (SCALA) zum 6. Meistergrad, verbunden mit der Titelverleihung zum Sigung mit allen Rechten und Pflichten. Glückwunsch an Marvin und Manuel!

Karate, Judo, Ju-Jutsu, Kung-Fu (Kajukenbo)

Nähere Information unter www.whkd-alstertal.de

Text: Hubert Wolf · Fotos: SCALA Kung-Fu

Foto: Florian Luebke

Kurz vor der Routine – die Spannung steigt

CHEERLEADER SIND LANDES- UND VIZEMEISTER

Foto: Florian Luebke

Die Pyramide klappt sehr gut

Foto: Florian Luebke

Foto: Tom Lorenz

Perfekte Stunts begeistern das Publikum

Foto: Tom Lorenz

Foto: Tom Lorenz

MIt viel Spaß und Konzentration im Stunt · Dynamisch fegen die Perytons über die Matte

Am 26. November 2023 war es wieder so weit: In der Sporthalle Hamburg fand die Landesmeisterschaft im Cheerleading statt. Diesmal traten zwei der Cheerleaderteams an, die LCS Perytons (Kinder bis 11 Jahre) und die LCS Phoenix (Jugendliche bis 16 Jahre).

Es war ein sehr großer Tag für die Mädels, der schon sehr früh begann. Ab 7:30 Uhr konnten sie einchecken und sich auf ihre Performance vorbereiten. Zunächst schauten sie sich aber die Erwachsenenteams an, da diese in diesem Jahr als Erstes starteten. Danach stand das Styling an, bevor sie sich dann auf den Weg zum Warm-up machten. Die Stellprobe, der sogenannte Run-through, lief perfekt. Es gab noch einen Teamhuddle und motivierende Worte der Coaches Nele und Senra, bevor sie dann auf die Matte stürmten. Sie lieferten eine großartige Routine ab, trotz einiger Wackler waren sie überglücklich und die Coaches stolz auf ihre Aktiven. Bis zur Siegerehrung mussten sie noch eine Weile warten, sodass sie in der Zeit nicht nur Fotos machen und shoppen konnten, sondern auch die LCS Phoenix anfeuerten, die als nächstes an der Reihe waren.

Monatelanges intensives Training mit einem anstrengenden, aber spaßigen Trainingswochenende, inklusive Übernachtung, lag hinter den LCS Phoenix, als sie an dem Sonntagmorgen an der Hamburger Sporthalle ankamen. Das Team zählt viele neue Mitglieder, sodass es für einige die erste Meisterschaft sein sollte. Der Tag war geprägt von einer emotionalen Achterbahnfahrt. Beim Passcheck konnte man die Nervosität fühlen, aber auch den Willen allen zu zeigen, was sie können. Nach der Coaches-Ansprache durch Theresa und Michelle ging es los. Sie betraten voller Euphorie die Matte und lieferten ein sehr gutes Programm ab. Mit ihren Skills und ihrem Spirit überzeugten sie das Publikum sofort. Das Team zeigte an diesem Tag seine Bestleistung, stolzer konnten die Coaches nicht sein. Es flossen ein paar Freudentränen und man lag sich in den Armen.

Zur Siegerehrung wurde es nochmal spannend. Als erstes waren die LCS Perytons dran. Waren sie in diesem Jahr nochmal im Level 0 gestartet, so hatten sie ein starkes Starterfeld, in dem sie sich behaupten mussten. Sie wurden schließlich mit dem Vizemeistertitel belohnt und werden Mitte Februar an der Regionalmeisterschaft teilnehmen. Die LCS Phoenix sind zum wiederholten Male Hamburger Meister geworden und werden Anfang März an der German All-Level Championship das letzte Mal im Level 1 antreten, bevor es dann in der neuen Saison im Level 2 für sie weitergeht. Wir sind alle sehr stolz auf die Leistungen beider Teams und danken den Coaches für ihr Herzblut und Engagement, die sie in die Aktiven stecken. Wir wünschen beiden Teams für die anstehenden Wettkämpfe viel Erfolg!

Text: Jenny Barucha

3. PLATZ BEI DEN HAMBURGER MEISTERSCHAFTEN U14

Der Jubel über die errungene Platzierung bei den Hamburger Meisterschaften ist groß

Foto: SCALA Volleyball

Ein aufregendes Wochenende mit vielen spannenden Spielen liegt hinter den Mädchen von SCALA1, die in der Thedestraße um den Hamburger Meistertitel gekämpft haben.

Nach den Gruppenspielen zogen sie als Gruppenerster ins Halbfinale. Die Finalspiele wurden erst vom unteren Kreuz gespielt, bevor die Gruppenersten und -zweiten im Halbfinale aufeinandertrafen.

SCALA1 unterlag leider Geesthacht im Halbfinale und verpasste damit das Finale. Aber im Spiel um Platz 3 gegen den VTH2 erkämpften sie sich einen knappen Sieg und durften sich bei der Siegerehrung aller Mannschaften eine Medaille abholen. VTH1 dominierte das Finale gegen Geesthacht und wurde Hamburger Meister 2024.

Gut gemacht, Kampfbiber! Und jetzt weiter trainieren, denn es gibt auch in den nächsten Wochen noch weitere Meisterschaften, auf denen ihr vorne mitspielen könnt. *Text: Rebecca Kellner*

TOLLER SAISON-START

Bericht der 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 Wettkampferfahrung 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

ENDLICH ANGEKOMMEN

Anfängliche Rückschläge konnten unsere Sportbegeisterung und Teamdynamik nicht stoppen

Mit viel Motivation und Elan sind wir, die Mannschaft SCALA 1, am Anfang dieser Saison erstmals in die Jugendliga 1 gestartet. Dieser Sprung und der damit verbundene Leistungsunterschied zur Jugendliga 3, hat uns am Anfang einige Schwierigkeiten bereitet. Die daraus resultierenden Niederlagen konnten wir jedoch durch unsere Begeisterung für den Sport allgemein und unsere Teamdynamik leicht verkraften.

Als wir am 20. Januar 2024 zu einem neuen Spieltag nach Bergedorf losfuhren, waren die Erwartungen nicht allzu hoch, unsere Motivation aber umso höher.

Nach Aufwärmen, Dehnen und Einspielen begann der erste Satz (unseres Spiels). Trotz unserer Aufregung konnten wir diesen mit einem Punktestand von 25:15 gewinnen. Den darauffolgenden Satz haben wir jedoch, wenn auch knapp, mit 20:25 verloren. Davon haben wir uns nicht einschüchtern, noch verunsichern lassen und haben letztendlich den 3. Satz mit 26:24 gewonnen und somit unseren ersten Sieg der Saison davongetragen.
Und es ging weiter … Nachdem wir das zweite Spiel geschiedsrichtert hatten, lieferten wir uns im nächsten Spiel ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem gegnerischen Team. Den ersten Satz verloren wir haarscharf mit 24:26. Für ein wenig Unmut sorgten ein paar, für uns nachteilige, Schiedsrichterentscheidungen, aus denen wir aber unsere „Jetzt-erst-recht-Motivation" zogen. Wir konnten die beiden folgenden Sätze klar für uns entscheiden (25:18, 25:14) und gingen auch aus diesem Spiel siegreich hervor.
Es war ein großer Triumph und die Freude war riesig. Diese Siege haben unser Team in Hinsicht auf Zusammenhalt sehr gestärkt.

Hochmotivierte Spielerinnen mit Trainer

Während des Spiels haben unsere motivierenden Sprüche uns stets Energie gegeben. Zu unserer Freude lobte uns auch noch der Trainer der gegnerischen Mannschaft für unsere positive Energie.

Wir freuen uns auf das nächste Spiel!

Eure SCALA 1 / JL1 Team

Text und Foto: Amelie Reinhardt, Paula Buchholz, Gunnar Triebel

ALLER ANFANG

Holperiger Start in eine doch erfolgreiche Qualifikationsrunde U12

Foto links: Nil, Hanna, Klara und Yasmina und rechts: Nina, Mimi, Martha, Paula und Trainerin Jule (jeweils v.l.n.r.)

Am 21. Januar 2024 fand die 1. Qualifikationsrunde für die Hamburger Meisterschaft U12 statt. Die U12 ist die jüngste Altersklasse für die Meisterschaft. Es gibt zwei Qualifikationsrunden, in denen man sich einen Platz fürs Finale sichern kann. Im Finale spielen dann 12 Mannschaften um den Meistertitel.
Eigentlich hatten wir drei Mannschaften für den Wettbewerb gemeldet, krankheitsbedingt war dann aber am Sonntagmorgen eine Mannschaft nicht spielfähig. Schweren Herzens haben wir morgens um 7:30 Uhr entschieden, eine Mannschaft zurückzuziehen, da eine Umbesetzung aus den anderen Mannschaften so kurzfristig nicht möglich war. Zum Glück lief danach alles glatt.
Für die meisten der SCALA-Mädchen war es das erste Spiel überhaupt, denn viele haben erst nach den Herbstferien mit dem Volleyball-Training angefangen. Dementsprechend groß war die Aufregung, als sie das erste Mal die großen Hallen und vielen anderen Mannschaften gesehen haben.

Nil, Hanna, Klara und Yasmina fuhren mit Rebecca in die CU Arena, wo sie in einer Gruppe mit acht Mannschaften spielten. Parallel spielte in der CU Arena noch eine weitere Gruppe mit sieben Mannschaften. Die Mädchen behielten die Nerven und kämpften um die Punkte. Und am Ende gewannen sie in vier Spielen sieben Sätze und mussten sich nur in einem Satz geschlagen geben. Mit dieser Leistung ist SCALA 2 nur knapp hinter ATSV und Geesthacht 2 auf Platz 3 der Gruppe gelandet.

Für Nina, Mimi, Martha und Paula ging es zusammen mit Jule nach Geesthacht. Dort spielten neun Mannschaften in der Gruppe. Auch hier haben alle ihr Bestes gegeben und konnten mit 5:3 Sätzen die vier Spiele beenden. Damit wurde SCALA 3 am Ende auch Gruppendritter hinter HTBU und HaPi.

Damit haben beide Mannschaften einen tollen Start in der 1. Qualifikation hingelegt und noch alle Chancen sich für das Finale zu qualifizieren. Und damit das auch klappt, trainieren wir jetzt natürlich fleißig weiter! *Text und Fotos: Rebecca Kellner*

STARKER SPIRIT

Die Spielerinnen der 3. Damen mit Trainer

14 ambitionierte Spielerinnen, ein engagierter Trainer, 15 Volleybälle – und schon kann das Spiel losgehen! Das sind wir, die Mädels der 3. Damenmannschaft bei SCALA. Wir spielen aktuell in der Bezirksliga und kennen nur einen Weg, nach oben! Derzeit kämpfen wir um den 2. Tabellenplatz, um in der Relegation um den Aufstieg spielen zu können.

Bis hierhin war es ein langer und anstrengender Weg. Zum Anfang der Saison hatten wir mit einigen Hürden, wie z.B. Verletzungen und der Schließung unserer Halle zu kämpfen. So mussten wir uns notgedrungen durch gemeinsame Treffen im Fitnessstudio fit halten, konnten aber durch die Beachfelder oder externe Trainingsspiele „am Ball" bleiben. Wir fanden immer einen Weg, um Volleyball spielen zu können und so manch eine Spielerin nimmt sogar fürs Training den weiten Weg aus Lüneburg auf sich. Andere waren lange krank oder verletzt und müssen nun durch kontinuierliches Training auf ihren alten Stand kommen. All das schreckt uns und unseren Trainer „Doc"nicht ab… wir hechten jedem Ball hinterher und jagen nach Punkten, wo es nur geht. Mit unseren „Fireballs" fällt das nicht schwer. Bei den Spieltagen werden unsere Angreiferinnen immer ordentlich bejubelt und besungen, jeder Punkt wird gefeiert und oft konnten wir am Ende des Tages auch einen 3:0-Sieg auf unser Konto schreiben.

Was uns so stark macht? Unser Spirit! Wir sind ein Team, sind füreinander da, sowohl auf dem Feld als auch daneben. So konnten wir schon viele Spiele gewinnen. Und auch wenn wir mal einen Satz nicht für uns entscheiden können, unseren Spaß verlieren wir niemals! Wir lieben Volleyball und selbst wenn uns der Aufstieg in dieser Saison nicht gelingt, so sind wir doch zuversichtlich, dass wir durch die besseren Bedingungen in der diesjährigen Saisonpause ab Oktober wieder so richtig durchstarten können.

Den Kopf hängen lassen ist bei uns jedenfalls niemals angesagt, bei uns heißt es stets: „We fight!"

Text und Foto: Julia Spiegel und Viktoria Kock

ANPFIFF

Start ins neue Jahr mit einem Schiri-Trainingstag

Im neuen Jahr starteten einige Mädchen der Jugendliga 5 mit einem besonderen Trainingstag. Da beim normalen Training das Thema Regeln und Schiedsrichterhandzeichen oft viel zu kurz kommt, diese Kenntnisse aber an den Spieltagen benötigt werden, bieten Rebecca und Evely regelmäßig in den Ferien einen extra Schiedsrichter-Tag an. Schließlich wollen wir bei SCALA nicht nur auf dem Spielfeld eine gute Leistung abliefern, sondern auch schon den Anfängern beibringen, wann welcher Schiedsrichter pfeift und welches Handzeichen welche Bedeutung hat. Und gerade in der Jugendlia5 ist es auch wichtig zu wissen, wie ein Spielberichtsbogen auszufüllen ist, denn hier wird noch ganz normal auf Papier „gescored", statt elektronisch mit SAMS.

Damit das Ganze nicht nur als trockene Theorie gelernt werden muss, gibt es an diesem Tag nach ein paar Erklärungen ein kleines Trainingsturnier zum Üben.

Diesmal waren in der Heidberg-Halle 15 Mädchen dabei und spielten in drei Mannschaften nach U13-Regeln (also 3:3).

Requisiten für den Schiri-Trainingstag

Alle waren den ganzen Tag konzentriert dabei, gaben bei den Spielen ihr Bestes und konnten die erlernten Regeln und Handzeichen sowohl in einem kleinen Test überprüfen, als auch direkt am Netz ausprobieren. Zwischendrin gab es noch Unterstützung von den „Großen", die ebenfalls zum Trainingslager mit Pedi in der Halle waren. Die durften dann als Trainer agieren und prüften mit so einigen Auswechslungen und Auszeiten, ob alle im Schiedsgericht wissen, was zu tun ist.

Beim kleinen Theorietest zeigte sich, dass alle sehr gut aufgepasst hatten, denn es wurden durchschnittlich 14 von 16 Fragen richtig beantwortet. Bei der Siegerehrung gab es noch kleine Preise und viele glückliche Gesichter am Schluss.

Bei den nächsten Spielen werden bestimmt alle viel selbstbewusster als 1. oder 2. Schiedsrichter agieren und ganz problemlos den Spielberichtsbogen ausfüllen. Der nächste Schritt wäre dann die „Jugendlizenz", die man für Spiele ab U14 und höher braucht. Bis dahin heißt es aber fleißig weiter trainieren, besser werden und bei den Spielen Schiedsrichter-Erfahrungen sammeln.

Text und Fotos: Rebecca Kellner

Foto: SCALA Volleyball

Bezirksklasse Damen

Auch hier gibt es Anlass zur Freude. Es wird fleißig und mit Freude trainiert. Nach anfänglichen Schwierigkeiten läuft es jetzt sehr gut. In der Halle Timmerloh wurde der Tabellenzweite förmlich aus der Halle gefegt und hinterher der TuS Berne mit 0:3 nach Hause geschickt. So kann es weitergehen. Dann ist vielleicht auch noch der Aufstieg in die Bezirksliga drin.

Beavers go! Eure Pedi

Spielerin des Quartals: **Ida Gämlich**

Foto: SCALA Volleyball

Hallo Ida!

Nun bist du mal an der Reihe! Du fragst dich warum? Das will ich dir sagen. Du hast einfach eine tolle Einstellung zum Sport. Hast immer gute Laune und bist regelmäßig beim Training. Für dein Team bist du immer einsatzbereit und auch wenn du draußen am Feldrand stehst, feuerst du dein Team immer an. Geht der Ball mal weg, rennt keiner so schnell wie du, um ihn zu holen. Immer strahlst du deine Trainerin an und das motiviert mich ganz doll. Du bist eine der Jüngsten und trotzdem schon ein Vorbild für viele. Mach bitte weiter so, denn du bist ein echter Teamplayer und echter Kampfbiber!

Beavers Go!

Fotos: SCALA Volleyball

Faschingszeit

Eine gute Gelegenheit mal wieder was mit allen zusammen zu machen. Es ist immer wieder toll die Heidberghalle so mit Leben zu erfüllen. Viele bunte Kostüme und tolle Stimmung. Vielen Dank Rebecca, dass du das organisiert hast. *Eure Pedi*

Foto: SCALA Volleyball

Jugendliga 4

In der Jugendliga 4 haben wir zwei Teams im Wettbewerb und die schlagen sich tapfer. Zur Zeit belegen sie Platz zwei und vier und wenn das so weitergeht, werden beide in der Endrunde dabei sein. Also weiter fleißig trainieren. Doof ist es nur, wenn wir gegeneinander spielen müssen . So geschehen im Februar 2024 in der Halle Timmerloh. Es war ein hochspannendes Spiel, welches die erste Mannschaft knapp 2:1 gewinnen konnte.

Beavers go! Eure Pedi

GESUND UND FIT IN DEN FRÜHLING

clubaktiv Präventions-Aktion all inclusive

Wir bieten im Frühjahr 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.

Bitte überweise die jeweilige Kursgebühr vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95

Barzahlung vor Ort am ersten Trainingstag ist auch möglich.

PRÄVENTIONS-KURS NACH §20 SGB V

Foto: privat

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 15.05. bis 17.07.2024
Leitung	Maike Escalera (Sport- und Bewegungstherapeutin)
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kosten	140,00 Euro (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
	telefonische Anmeldung unter 040/300 62 99-202

PRÄVENTIONS-KURS NACH §20 SGB V

FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Foto: Dr. Frank Neuland

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 Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhältst du von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei deiner Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses kannst du auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

Dr. Frank Neuland

Kurs 1	dienstags, 16.04.– 18.06.2024 18:00–19:00 Uhr
Kurs 2	dienstags, 23.04.– 25.06.2024 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
	telefonische 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, 13.04.– 04.05.2024 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 04.05.2024)
	Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
	telefonische Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Foto: privat

Foto: clubaktiv

35 JAHRE HERZSPORT BEI SCALA

…und Gründungsmitglied Max Günther feiert seinen 90. Geburtstag!

„Wäre das nicht auch was für uns?“ Diese Frage stellte mir im Jahre 1988 der damalige Vorsitzende des TuS Alstertal, Egon Schedler, kurz nachdem ich beruflich beim TuS Alstertal eingestiegen bin. Die Rede war von sogenannten Herzgruppen.

Unser damaliger Nachbarverein, der SC Langenhorn, hatte auch bereits solche Gruppen ins Leben gerufen. Zur Erklärung für Nichtkundige: Im Herzsport treiben Menschen mit den unterschiedlichsten kardialen Problemen unter Beaufsichtigung eines Arztes oder einer Ärztin und der Anleitung eines speziell ausgebildeten und lizenzierten Übungsleiters gemeinsam Sport, nachdem der Hausarzt oder Kardiologe diese Art des Reha-Sports verordnet hat.

Foto: clubaktiv

v.l.n.r.: Festwart Jürgen Krust, Jubilar Max Günther, betreuende Gruppenärztin Dr. Annely Leingärtner, Trainer Jürgen Mems

Da es auch mir sehr sinnvoll erschien, das Vereinsangebot im Gesundheitssport auf diese Weise zu erweitern, nahm das Ganze schnell Formen an: Ich meldete mich für einen Herzsport-Ausbildungslehrgang an, danach begann die Bewerbung der Gruppen im Sportspiegel und den lokalen Printmedien. Es folgte ein Informationsabend im Clubheim des TuS und zwei Wochen später startete die erste Herzgruppe des TuS Alstertal immer dienstags um 19:00 Uhr in der Sporthalle Eschenweg in Fuhlsbüttel. Am ersten Trainingsabend schon mit dabei: Unser Max, der beim Start ins bewegte Herzsportleben im Jahre 1989 zarte 55 Lenze zählte! Und wie großartig ist es, dass Max heute noch dabei ist!!

Starteten wir 1989 mit zehn Teilnehmern, wuchs diese Zahl sehr schnell an. Heute haben wir bei SCALA acht Herzsportgruppen mit ca. 200 Mitgliedern und sind damit eine der größten „Herzsportgemeinden“ in Hamburg. Schnell bauten sich in den Gruppen auch Freundschaften auf, man kümmert sich, wenn es jemandem mal nicht so gut geht, man feiert zusammen bei Anlässen wie Grillabenden, Weihnachtsfeiern oder Busausflügen.

So entstand mit der Zeit ein Gemeinschaftsgefühl, das niemand missen möchte. Natürlich kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo aus Alters- oder Gesundheitsgründen der eine oder die andere nicht mehr am Sport teilnehmen kann.

Das Schöne aber ist, dass nicht mehr Aktive noch immer gern an unseren geselligen Veranstaltungen teilnehmen! Neu hinzukommende Mitglieder werden herzlich willkommen geheißen und fühlen sich in den Herzgruppen sofort wohl.

Auf die bange Frage: „Jürgen, du bist ja nun in Rente, wie sieht es dann in Zukunft mit dem Herzsport aus?“ antworte ich stets: „Solange ich es selbstständig in die Halle schaffe und ihr meiner nicht überdrüssig werdet, bleibe ich dabei!“ Kann also hoffentlich noch eine ganze Weile dauern.

An dieser Stelle auch ein ganz großes Dankeschön an die Herzgruppentrainerinnen Barbara Perschky und Raya Hauschild, die seit vielen Jahren die Gruppen in der Krohnstiegschule in Langenhorn anleiten. Ebenso bedanke ich mich bei meinen Vertretungen Maja Meinel, Andrea Kuhn und Kerstin Schmeiser: Ihr seid immer da, wenn ich mal wieder auf Reisen gehe! Nicht zuletzt danke an unsere engagierten und äußerst zuverlässigen Ärztinnen und Ärzte, die auch schon lange dabei sind, den Teilnehmern ein gutes und sicheres Gefühl geben und bei Fragen immer zur Verfügung stehen. *Jürgen Mems*

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	Niklas Sube
Druck	Druckerei Weidmann Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Redaktion sportspiegel@scala-sportclub.de
	Erscheinungsweise 4× im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 20.05.2024 FÜR SPORTSPIEGEL 2/2024

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
Darts	Bernhard Gamroth Telefon0172/8979684
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
- 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.