AUSGABE 1 • MÄRZ 2023 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Zwangspause

endlich beendet. Es wird wieder getanzt ...

AUS DEN SPARTEN_SEITE 34

ZELEBRIEREN

SCALA-Fußballerin erhält Auszeichnung

TRIBÜNE_SEITE 11

ZIEL ERREICHT

Judo: Losseni Kone ist Deutscher Meister!

AUS DEN SPARTEN_SEITE 16

ZIELSTREBIG

Hamburger Meistertitel für die Futsal-Spielerinnen

AUS DEN SPARTEN_SEITE 26

editorial

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

vor uns steht ein Jahr voller Events!

Viele unserer Sparten und Abteilungen bieten inzwischen Feriencamps mit einer tollen Mischung aus Betreuung, Spaß und intensivem Training an. Der Bedarf scheint bei den Familien groß zu sein, denn die meisten Camps sind gut besucht. Sichert euch schnell Plätze! Auch findet dieses Jahr wieder der Airport Cup, unser großes Fußballturnier, statt.

Unsere Mitgliederversammlung wird in diesem Jahr wieder in Präsenz stattfinden können. Wir freuen uns auf viele Teilnehmende, auch bei der Ehrung der langjährigen Mitglieder. Alle Informationen hierzu erhaltet ihr zu gegebenen Zeitpunkt.

SCALA hat einige Änderungen in seiner Verwaltung vorgenommen. Wir arbeiten mit einem neuen Buchhaltungsprogramm und einer neuen Mitgliederverwaltungssoftware. Damit werden wir in Zukunft Zeit und Geld sparen können.

Merkt euch unbedingt schon diese Termine vor:

Kinderfest Langenhorn Markt am 11. Juni 2023 und unser **Sommerfest an der Lüttkoppel am 1. Juli 2023**. Damit die Feste wieder bunte und attraktive Veranstaltungen werden, benötigen wir erneut viele helfende Hände beim Auf- und Abbau, der Betreuung der Stände, Kuchenspenden und Aufführungen.

Und nun wünschen wir euch viel Spaß beim Stöbern, was bei SCALA alles so los ist. Die Themen sind vielfältig und spannend. Guten Lesegenuss.

Mit herzlichen Grüßen
Eure Vorstandsvorsitzende
Inken Asbahr

Foto: Saskia Moll

Inken Asbahr, Vorstandsvorsitzende des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

INHALT
SPORTSPIEGEL 1/2023

GROSSARTIG!
Unsere Futsal-Damen haben sich den Hamburger Meistertitel geschnappt!
Seite 26

Foto: Olaf Wenkens

NACHWUCHS-TALENTE
Die Tischtennissparte musste Abgänge in der Pandemie hinnehmen. Doch die Freude über zahlreiche Neuzugänge überwiegt.
Seite 28

Foto: Klaus Martin

NOCH EIN MEISTER ... TITEL
Losseni Kones Teilnahme an den Kämpfen zur Deutschen Meisterschaft in Stuttgart endete ganz oben auf dem Treppchen
Seite 16

ERFOLGREICH
Die SCALA-Cheerleader räumten bei den Landesmeisterschaften in Neumünster ab
Seite 32

Foto: Cheerleader-Team

inhalt

WAS UNS BEWEGT

03 **INTRO**
Editorial

06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
SCALA Zirkus-Feriencamp

08 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

10 **DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**
Mitmachen können alle ab 6 Jahren

11 **AUSZEICHNUNG FÜR NELE**
SCALA-Fußballerin wurde geehrt

AUS DEN SPARTEN

14 **BASKETBALL**
Aufruf, Aussicht und große Ziele

16 **BUDO**
Judo: Losseni Kones großer Triumph · Sparteneinladung · Karate-Grürtelprüfung

18 **CLUBAKTIV: FIT UND GESUND**
Reisebericht · Workshops im April · Neuer Kurs Rückentraining · Vorgestellt: Silke Marxen

23 **LEICHTATHLETIK**
Landesmeisterschaften U18/Erwachsene · Landesmeisterschaften der Senioren

26 **FUSSBALL**
Hamburger Futsal-Meisterinnen 2023 · Turnier Ankündigung · Coach-Lizenz-Lehrgang

28 **TISCHTENNIS**
Junge Talente · Rückschau

30 **KUNG-FU**
Lange dabei – Sifu Tobias · Neuer Sifu Boris

31 **HANDBALL**
Trainingslager in Schleswig-Holstein

32 **TITEL: TURNEN UND FREIZEIT**
Landesmeisterschaften der Cheerleader · Jazzdance-Gruppe KAYAL · Rope Skipper beim Feuerwerk der Turnkunst

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

41 **CHOR**
Konzertbericht

42 **SCHWIMMEN**
Kurse für Kids · Babyschwimmen · Wassergymnastik · Aquaball

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: Saskia Moll

MANEGE FREI!

Beim SCALA Zirkus-Feriencamp werden Übungen und Choreografien einstudiert und am Ende vor Eltern und Freunden präsentiert. Die Kinder lieben dieses besondere Feriencamp, da es ein vielfältiges und buntes Angebot ist. Bei verschiedenen Akrobatikposen, die man zu zweit oder mehreren Personen ausführt, wird das Vertrauen der Kinder untereinander gestärkt und man kann täglich erkennen, wie stark die Gruppe zusammenwächst. Zu schade, dass die Ferien immer so schnell vorbei sind… *Saskia Moll*

Namen & Nachrichten

Foto: Pixabay.com

SCALA trauert um Egon Schedler

Am 29. Januar 2023 ist unser **Ehrenvorsitzender Egon Schedler** im Alter von 91 Jahren verstorben. Die Trauerfeier fand im engen Familienkreis statt.

Egon Schedler leitete den TuS Alstertal von 1988 bis 1996 als Vorstandsvorsitzender.

Der Aufbau des Jugend- und Sportzentrums Schlehdornweg im Jahr 1992 gehört zu den großen Projekten seiner Arbeit. 1993 wurde dann der Sportkindergarten im Schlehdornweg eröffnet, der heute am Standort Lüttkoppel sein Zuhause hat.

Sein Tod erfüllt uns mit tiefer Trauer. Unsere Gedanken sind bei dir, liebe Erika und eurer Familie, die so oft auf ihn verzichten mussten, wenn er wieder für den Verein unterwegs war. Wir werden Egon als Ehrenvorsitzenden mit viel Dankbarkeit in Erinnerung behalten.

Inken Asbahr
Ann-Christin Schwenke
Tim Cramer
Tobias Thiesing

für den Vorstand

Wolfram Burmester
Antje Studemund
Dorothee Martin
Marko Heins
Helmut Kammradt

für den Aufsichtsrat

Veranstaltungskalender 2023

27. März	Zahnfee (Kita)
15. April	3v3 Turnier (Fußball)
15.-17. Mai	Feriencamp (Fußball)
27.-29. Mai	AIRPORT CUP (Fußball)
11. Juni	Langenhorn Markt-Fest (SCALA)
25. Juni	Sommerfest Kiwi-Bad (Schwimmen, Volleyball)
1. Juli	Sommerfest Lüttkoppel (SCALA)
7. Juli	Sommerfest Jugend (Fußball)
8.-9. Juli	Mädchen-Camp (Fußball)
14.-23. Juli	Feriencamp (Fußball)
2. September	Oxpark-Fest (SCALA)
13. Oktober	Tag des Mädchenfußballs
16.-20. Oktober	Ferien-Mix-Camp (Basketball) Feriencamp (Fußball)
12. November	Kinderturnsonntag (TuF)

*Hinweis: allgemeine Termine bitte an die Redaktion melden!

Foto: Fotolia

Der **Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.** ist mit seinen rund 7.500 Mitgliedern der größte Breitensportverein im Norden Hamburgs. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

einen Erzieher (m/w/d)

für unsere Sport-Kita in Voll- oder Teilzeit

Aufgabenstellung:

- Förderung der körperlichen Entwicklung der Kinder, insbesondere durch die Umsetzung des sportlichen Konzepts der Kita
- Unterstützung der Kinder in deren psychosozialer und kognitiver Entwicklung
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit im Team

Ihr Profil:

- Sie besitzen eine abgeschlossene Ausbildung in den relevanten Berufsfeldern
- Sie bringen eine umfangreiche Praxiserfahrung mit und haben Freude an der Arbeit mit Kindern
- Sie haben Spaß an der Gestaltung und Umsetzung von Konzepten
- Kreativität, sportliche Begeisterung sowie Empathie leben Sie im Alltag

Wir bieten Ihnen:

- Eine Festanstellung in einem stetig wachsenden Sportverein
- Einen vielfältigen Arbeitsalltag in einem engagierten und erfahrenen Team
- 30 Urlaubstage
- Die Nutzung des attraktiven Angebotes unseres Sportvereins

eine Sozialpädagogische Assistenz / SPA (m/w/d)

für unsere Sport-Kita in Voll- oder Teilzeit

Aufgabenstellung:

- Förderung der körperlichen Entwicklung der Kinder, insbesondere durch die Umsetzung des sportlichen Konzepts der Kita
- Unterstützung der Kinder in deren psychosozialer und kognitiver Entwicklung
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit im Team

Ihr Profil:

- Sie besitzen eine abgeschlossene Ausbildung in den relevanten Berufsfeldern
- Sie bringen idelerweise Praxiserfahrung mit und haben Freude an der Arbeit mit Kindern
- Kreativität, sportliche Begeisterung sowie Empathie leben Sie im Alltag

Wir bieten Ihnen:

- Eine Festanstellung in einem stetig wachsenden Sportverein
- Einen vielfältigen Arbeitsalltag in einem engagierten und erfahrenen Team
- 30 Urlaubstage
- Die Nutzung des attraktiven Angebotes unseres Sportvereins

Haben Sie Interesse? Dann senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Ihren Gehaltsvorstellungen, gerne auch per E-Mail an folgende Adresse:

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Vorstand • Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg •
vorstand@scala-sportclub.de • www.scala-sportclub.de

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Foto: AdobeStock.com

Sportabzeichen FÜR ALLE

„Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eines der staatlich anerkannten Ehrenzeichen nach dem Ordensgesetz der Bundesrepublik Deutschland und kann von jedem Bürger/jeder Bürgerin der Bundesrepublik ab Erreichen des sechsten Lebensjahres abgelegt werden. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen als Auszeichnung für eine gute körperliche Leistungsfähigkeit und ist nicht an die Mitgliedschaft in einem (Sport-)Verein gebunden! Vertreten wird der DOSB in den einzelnen Bundesländern durch die jeweiligen Landessportbünde. Diese wiederum stellen qualifizierte Prüfer, die dieser Aufgabe gewissenhaft und in ehrenamtlicher Funktion nachgehen.

Gefragt ist eine vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, das bedeute, dass man aus den vier Kategorien (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) jeweils eine Übung den Anforderungen entsprechend absolvieren muss. Innerhalb dieser Kategorien erfolgt die Prüfung in auszuwählenden Einzeldisziplinen der Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen (und Geräteturnen). Eine Prüfung ist dann erfolgreich, wenn sie innerhalb eines Kalenderjahres vollumfänglich abgelegt worden ist.

Foto: AdobeStock.com

In jedem Fall muss aber die „Schwimmfertigkeit“ nachgewiesen werden, auch wenn in keiner der vier Kategorien eine Schwimmdisziplin gewählt wurde. Andererseits lassen sich die Ausdauer- und Schnelligkeitsdisziplinen des Sportabzeichens auch durch Schwimmen absolvieren.“ (Zitat DOSB)

Wichtig: Schwimmmeister in öffentlichen Frei- und Hallenbädern sind verpflichtet die Sportabzeichenprüfung im Schwimmen abzunehmen und zu bestätigen, wobei eine vorherige Absprache (Terminvereinbarung) sehr empfehlenswert ist. Anfallende Kosten gehen zu Lasten des Sportabzeichen-Erwerbers.

Auch bei SCALA gibt es die Möglichkeit, von Anfang Mai bis Ende September das Sportabzeichen abzulegen! Seit fast vierzig Jahren trifft sich hier eine illustre Schar nimmermüder Sportabzeichen-Fans zum gemeinsamen Training und letztendlich auch der erfolgreichen Abnahme. Die Altersspanne geht von 6 bis inzwischen stolzen 89 Jahren. Allgemein sind der Spaß und die Lust an der Bewegung, der Erhaltung der Fitness und dem geselligen Beisammensein im Fokus. Ein kleiner Höhepunkt ist wie immer die alljährliche „Käse- und Weinverköstigung“ zur Mitte der Saison, die sich stets großen Zuspruchs erfreut, nichtalkoholische Getränke selbstverständlich eingeschlossen.

Die erfolgreiche Teilnahme ist bis einschließlich dem 17. Lebensjahr kostenfrei, Erwachsene zahlen pro abgelegter Prüfung 3,00 Euro.

Alle erforderlichen Informationen darüber hinaus gibt es auch im Internet unter: www.deutsches-sportabzeichen.de

Sportabzeichen-Training und –Abnahme im Sportzentrum Oehleckerring

Zeit	dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr Erster Dienstag im Mai bis letzter Dienstag im September 2023
Ort	Sportplatz Beckermannweg 23 Zufahrt über Oehleckerring/ Ursula-de-Boor-Straße Eingang über die erste Parkplatzeinfahrt auf der rechten Seite und dann weiter zu den rechtsseitigen Garagen.
Prüferteam	Heike Carlsson, Heidi Freese, Thomas Fischer, Eckhard Rougemont, Georg Behringer
Kontakt	Georg Behringer Mobil unter 0170 / 546 70 70
Mail	sportabz.langenh@lgalsternord.de
Wichtig	Kleingruppen und Familien bitte nur nach vorheriger Absprache und Anmeldung.

Text: GB

Foto: Hamburger Fußball-Verband

Bravo Nele!

V. li. HFV-Präsident Christian Okun, Nele Wahl und Andreas Hammer, der Landes-Ehrenamtsbeauftragte

Hamburger Fußball-Verband ehrt SCALA-Fußballerin Nele

Am 17. Februar 2023 wurden fünf junge Ehrenamtliche für ihre herausragenden Leistungen vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) und Hamburger Fußball- Verband (HFV) geehrt. Das Förderprojekt „Fußballhelden*innen – Aktion junges Ehrenamt“ lädt die erkorenen Fußballhelden und -heldinnen zu einer Bildungsreise nach Spanien ein. Unter diesen fünf Fußballhelden und -heldinnen befindet sich keine geringere als SCALAs Nele Wahl. Nele ist unter anderem als Jugendleiterin für den Bereich Bambini bis E- Junioren zuständig. Jedes Wochenende ist sie für zwei weitere Teams auf den Plätzen unterwegs und spielt aktuell in der 2. Frauen.

Seit 2011 ist sie Spielerin im Verein, seit 2018 als erste Station die Trainerin bei den F-Mädels, 2019 übernahm sie die Mädels, die heute in der B-Juniorinnen-Oberliga spielen, dazu trainiert sie seit 2022 noch eine F-Junioren und agiert als Jugendleitung.

Liebe Nele,

im Namen des gesamten Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. gratulieren wir dir herzlich zu dieser Leistung! Es ist uns eine Ehre, dich in unserem Verein zu haben und wir freuen uns auf tolle weitere gemeinsame Jahre. Wir sind so stolz auf dich!

Saskia Moll

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Berichte aus den Sparten

Foto: pixabay.com

SCALA-Basketball: Eine Sparte auf dem Vormarsch und auf der Suche nach Helfern

In den letzten fünf Jahren konnte die Sparte ein beeindruckendes Wachstum von 100 Prozent verzeichnen und gehört sogar jetzt zu den Top 60 mitgliederstärksten „Abteilungen“ des Landes. Unter der aktuellen Leitung rund um Volker, René und Birgit unterstützt durch neue Trainer und Trainerinnen und einigen Helfenden, hat die Basketball-Sparte ihren Platz als größte Sparte des Vereins gesichert.

SCALA gehört jetzt zu Top 60 mitgliederstärksten Basketball-„Abteilungen“ des Landes und ist die größte Sparte des Vereins

Die Förderung und Ausbildung der Jugend ist ein wichtiger Aspekt der Arbeit der Basketballsparte unseres Vereins. Als eine der größten und erfolgreichsten Abteilungen des Landes haben wir die Verantwortung, junge Spieler zu fördern und ihnen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Eine gute Ausbildung bietet den Jugendspielern nicht nur die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch, wichtige Werte wie Teamarbeit, Fairness und Hingabe zu lernen. Die Jugend ist die Zukunft unserer Sparte und es ist entscheidend, dass wir ihnen die bestmögliche Unterstützung und Förderung bieten.

Das Frühlingscamp unter der Leitung von Rober Bashayani

Die Longhorn Camps sind ein Beispiel dafür, wie wir uns um die Jugend kümmern. Dieses Camp bietet den jungen Spielern die Möglichkeit, von erfahrenen Trainern zu lernen und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Um weiter erfolgreich zu sein, braucht die Basketballsparte jedoch Unterstützung. Als Trainer/in, Schiedsrichter/in, Kampfrichter/in oder andere/r Helfende/r (Grafik, Text) hast du die Chance, dich aktiv in die Gestaltung und Verbesserung des Teams einzubringen, dein Netzwerk zu erweitern und Teil einer erfolgreichen Gemeinschaft zu werden.

Hilf, die Sparte zu gestalten

Zusammen können wir eine positive Zukunft für die Basketballsparte von SCALA und ihre Jugend gestalten. Unterstütze uns dabei, die Jugend zu fördern und zu einer neuen Generation von Basketballspielern heranzuziehen.

Thorsten Husmann

Beste Aussichten

1. Herren auf Aufstiegskurs

Womöglich mag das gute Abschneiden der deutschen Nationalmannschaft bei der letztjährigen Europameisterschaft eine Rolle gespielt haben, das unter anderem auf guten Spielern, guten Teamgeist aber eben auch auf Commitment und klar formulierten Zielen (Medaille gewinnen) beruhte, dass auch Coach Rober vor der Saison die klare Ansage formulierte, das Saisonziel sei der Aufstieg in die Stadtliga.

Nach zwei Dritteln der Saison kann konstatiert werden: Dieses Ziel ist durchaus realistisch, allerdings ist noch ein weiter Weg zu gehen. Doch der Reihe nach…

Das Team, bestehend aus einer Reihe von erfahrenen Spielern (Ü40), Spielern im besten Basketballalter (ca. 30 Jahre) und Talenten, die am Anfang ihrer Herrenkarriere stehen oder sogar noch in Jugendmannschaften (U18) spielen können, steht derzeit auf dem zweiten Tabellenplatz, der zum Aufstieg berechtigen würde.

Einem schwer erkämpften Sieg gegen Condor (56:50) zum Saisonauftakt folgte eine Niederlage gegen HTB (54:66), die derzeit die Tabelle anführen. Es folgten deutliche Siege gegen Ahrensburg (61:39) und AMTV (71:51), ehe danach mit einem knappen Sieg gegen Nettelnburg (55:53) die Punkte entführt werden konnten.

In Lüneburg gab es dann eine deutliche und im Nachhinein sehr ärgerliche Niederlage (47:74), denn dieses Team konnte ansonsten nur gegen das Schlusslicht aus Ahrensburg gewinnen.

Im neuen Jahr wurden zwei Siege gegen Ahrensburg (59:28) und Condor (65:55) eingefahren. Dabei besteht noch Optimierungspotenzial im Team, auf das Coach Rober akribisch in jeder Trainingseinheit hinweist. Doch die Mischung stimmt und die Stimmung im Team ist von positiver Euphorie geprägt.

In den noch vier ausstehenden Spielen geht es jedoch noch gegen den Tabellenführer HTB sowie die Verfolger aus Nettelnburg, die ebenso wie das Team der 1. Herren nur zwei Niederlagen zu verzeichnen haben. Es bleibt daher spannend und wird an der Tabellenspitze sicher bis zum Saisonende eng bleiben. Die Daumen dürfen gedrückt werden! *Dirk Panten*

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Sparten und Abteilungen?

Kleiner Tipp: Informationen zu unseren Vereinsstrukturen kannst du jederzeit auf unserer Homepage in der Satzung nachlesen.

Riesige Freude nicht nur bei den Ü50-Oldboys

Auch die Ü45-Oldboys hatten Grund zu jubeln

Ambitionierte Ziele

Ü50 und Ü45 der Basketballer haben Deutsche Meisterschaften im Blick

Die Ü50-Oldboys aus Hamburg qualifizierten sich für die Deutschen Meisterschaften in Rosenheim, nachdem sie im Viererturnier den zweiten Platz hinter Rist Wedel belegten.

Die Qualifikation fand in der vereinseigenen Halle Lüttkoppel statt. Insgesamt vier Mannschaften nahmen daran teil.

Die Oldboys traten als SG Hamburg (Spielgemeinschaft) an, da sie mit Lars Brinckmann aus Eutin einen last-minute-Einkauf tätigten. Trotzdem verloren sie ihr erstes Spiel gegen Wedel mit 22:46, gewannen dann in einem packenden aber ungefährdeten Spiel gegen Zehlendorf mit 35:17, bevor sie im entscheidenden Spiel gegen Lichtenrade antraten und mit einem 47:36-Sieg das Ticket für die Meisterschaft lösten. Das Turnier findet am 13. und 14. Mai 2023 in Rosenheim statt.

Für die Oldboys spielten: Björn, Malte, Daniel, Dirk, Marc, Volker, Götz P., Thomas, Kristoff, Götz S. und Lars

Die Ü45-Oldboys qualifizierten sich für die Deutsche Meisterschaft in Berlin nach erfolgreicher Teilnahme am Qualifikationsturnier in Lübeck, bei dem sie den dritten Platz erreichten. Neben SCALA waren Lübeck, Kiel, Göttingen und der Lokalrivale aus Ottensen beim Qualifikationsturnier zugegen.

In der Nordgruppe qualifizierten sich vier von fünf Teams für die Meisterschaft. Die Oldboys verloren gegen ASC Göttingen mit 17:33, gewannen jedoch gegen Ottensen mit 32:28. Der knappe aber hinreißend erkämpfte Sieg gegen Ottensen bedeutete jedoch einen Meilenstein für die Oldboys, da dieser Sieg ausschlaggebend für ihre Qualifikation war. Damit qualifizierten sich die Old Boys erstmalig aus eigener Kraft für die Deutsche Meisterschaft Ü45 Ende April in Berlin.

Für die Ü45-Oldboys spielten: Axel, Chris, Daniel, Dirk, Jonny, Malte, Marc, Thorsten H., Thorsten T. (Twin Thorstens), Tim, Tobi, Volker *Text und Fotos: Dirk Panten*

Kampf zur Spitze!

SCALA hat erneut einen Deutschen Meister im Judo

Judo-Verband Berlin e.V.

Fachverband für Budopraktiken · Mitglied im Deutschen Judo-Bund e.V. · Mitglied im Landessportbund Berlin e.V.

Deutsche Meisterschaften:
4 Gold, **1** Silber,**2** Bronze
Europameisterschaften:
0 Gold, **1** Silber, **2** Bronze
Weltmeisterschaften:
0 Gold, 0 Silber,0 Bronze

Aktuelle Erfolge:
3. Platz EM u21 2021
5. Platz WM u21 2021
2. Platz European Open 2022 Prag
2. Platz DEM Stuttgart 2022
1. Platz DEM Stuttgart 2023

Losseni Kone
SC Alstertal - Langenhorn Hamburg (Bundesstützpunkt Berlin)

Geboren: 2001
Gewichtsklasse: ü100kg
Kader: **PK**
Trainer OSP: W. Gordon
Trainer HH: S. Tekic
Trainer Verein: Ivan Radilj

Ende Januar 2023 fanden in Stuttgart die Deutschen Meisterschaften der Männer im Judo statt. Dabei konnte unser Spitzenathlet und Olympiahoffnung Losseni Kone die Goldmedaille erkämpfen. In der Klasse über 100 kg setzte sich in einem spannenden Finale der Vizemeister von 2022 Losseni Kone gegen Jonas Schreiber von der Sportunion Annen, Dritter von 2022, durch.

Losseni, wir sind alle stolz auf dich! Viel Erfolg bei der nun anstehenden Olympiaqualifikation!

Text: Ivan R.
Fotos: Klaus Martin

Losseni kann eine beachtliche Liste von Erfolgen vorweisen

Budo

Einladung zur Spartenversammlung

Hiermit laden wir alle stimmberechtigten Mitglieder der Budo-Sparte zur Spartenversammlung 2023 ein:

Montag, den 3. April 2023, 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 04.04.2022

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

Karate-Gürtelprüfung

Die Prüflinge mit den stolzen Trainern Dieter Dehnborstel, Marcus Möller-Lüneburg und Prüfer Baris Yildiz von Curslack-Neuengamme.

Ein guter Start ins neue Jahr für die Karateka der SCALA-Karateabteilung am 28. Januar 2023. Die Gürtelprüfung zum Gelb, Orange, Grün, Blau, Braun und zweiten braunen Gürtel haben alle Prüflinge erfolgreich bestanden! Herzlichen Glückwunsch und weiter so! *Text und Bild: Marcus Möller-Lüneburg*

Sonne, Strand & Sport

Nachruf

Wir haben den Birgitta-Yoga-Flow am 4. Todestag (31.01.2019) am Strand von Fuerteventura gemacht.

Die Gedanken aller waren bei ihr!

Sabine und Silke

Fuerteventura 2023: Es war, wie nach Hause zu kommen

Nach drei Jahren Corona-Zwangspause ging es endlich wieder los: Trotz eines nicht unerheblich gestiegenen Reisepreises flogen 70 SCALANER und SCALANERINNEN Ende Januar nach Fuerteventura, um wie in „alten Zeiten“ wieder Spaß zu haben, Sport zu treiben und neue Leute kennen zu lernen. Auch kulinarische Aspekte kamen wie immer nicht zu kurz.

Mit Biggi, Enni, Bine und Anette war auch die komplette und bewährte Trainerinnen-Besatzung wieder mit dabei.

Sie sorgten täglich für ein vielfältiges Sportangebot, im Wasser und zu Land.

Abgerundet wurde der Sport von einigen Spaziergängen am Strand zu unserer Lieblings-Bar bei Pepe oder der Wanderung an die Westküste mit ihrer grandiosen Natur. Es war nun schon das 17. (!) Mal, dass wir dem Costa Calma Beach Resort unsere Aufwartung machten. Wir wurden wie immer nicht enttäuscht: Prima Zimmer, lecker Essen, netter Service und ein äußerst kooperatives Animationsteam, das unseren Trainerinnen auch mal eben hoteleigenes Sport-Equipment überließ.

Zum Wetter: Morgens und abends frisch, tagsüber sehr angenehm mit viel Sonnenschein!

Eigentlich sollte es unter meiner Regie nun die letzte Reise nach Fuerte sein, weil nächstes Jahr privat anderes geplant ist. Aber: Nach dem tollen Erfolg dieser Reise kommt man eben doch ins Grübeln…

Also: Entscheidung für Januar 2024 fällt bis spätestens Mai dieses Jahres.

Und falls ich es nicht mache, stehen bestimmt talentierte Reiseleiter in spe bereit.

Danke an alle Trainerinnen! Danke an alle Mitreisenden! Jede Reise kann nur so toll sein, wie es die Teilnehmenden sind. Und ihr wart alle wieder spitze!

Text und Fotos: Jürgen Mems

Oben links: Sport für alle unter der Sonne am Strand · Oben rechts: Frühsport im Hotelpool – jeden Morgen um 8:00 Uhr bittet Enni zur Wassergymnastik · Unten links: Nach dem Sport – spontane Partys sind die Besten · Unten rechts: Auch Wanderpausen müssen sein

Foto: privat

„Deep Work – Bewegen, Dehnen, Entspannen" mit Anja Horst

Deep Work ist ein sehr intensives, funktionelles Workout, bei dem man sich richtig gut auspowern kann. Es wird barfuß durchgeführt. Das stabilisiert die Fußgelenke und gibt Halt. Die Stunde startet ruhig mit Mobilisierung, dann geht es in die Aktions-Phase, gefolgt von Schwüngen (lass dich überraschen). Im Anschluss folgen wechselnd Cardio- und Kraftübungen.

Die abwechslungsreiche Stunde beinhaltet das harmonische und dynamische Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung nach dem Yin-und-Yang-Prinzip.

Nach einer kurzen Pause arbeiten wir an unserer Beweglichkeit: Gute Dehnbarkeit ist ein wichtiger Bestandteil körperlicher Fitness. Sie verbessert die Muskelfunktion, reduziert das Verletzungsrisiko und unterstützt die Regeneration.

Anja Horst

Workshop „Deep Work – Bewegen, Dehnen, Entspannen"

Termin	Samstag, 1. April 2023 14:00-16:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	10,00 Euro für SCALA-Mitglieder 15,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Anja Horst

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Foto: privat

„Hatha-Yoga nach Sivananda" mit Judith Lenhard

Yoga bedeutet „Einheit" oder „Harmonie" und genau darum wird es in diesen zwei Stunden gehen – Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Wir beginnen mit einer einstimmenden Anfangsentspannung. Es folgen Atemübungen, um das Energielevel zu erhöhen, dann bereiten wir den Körper durch Sonnengrüße (und Variationen davon) auf die Asanas, die Körperübungen, vor.

Der Körper wird gestärkt, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickelt und innere Heilkräfte aktiviert. Dabei halten alle Teilnehmenden nur so lange wie es für sie/ihn richtig ist – Yoga ist kein Wettbewerb!

Den Abschluss bildet eine regenerationsfördernde Tiefenentspannung mit progressiver Muskelentspannung.

Bitte Socken, Pulli und eine warme Decke mitbringen.

Ein paar Worte über mich:

Mein Name ist Judith Lenhard, ich bin 61 Jahre alt und leidenschaftliche Yogini. Meine Erfahrung aus fast 30 Jahren eigener Praxis gebe ich gerne mit Liebe und Empathie weiter.

Judith Lenhard

Workshop „Hatha-Yoga nach Sidvananda"

Termin	Samstag, 15. April 2023 14:00-16:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	10,00 Euro für SCALA-Mitglieder 15,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Judith Lenhard

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Workshop-Reihe im April 2023

Foto: privat

„Bewusstsein durch Bewegung" mit Jeremy Batt

Wir schaffen einen Raum, frei von Leistung, der der Wahrnehmung deines Körpers und seiner möglichen Bewegungen obliegt. Begib dich auf eine achtsame Reise zu einem tiefen Körpergefühl und einer tieferen Verbundenheit mit dir. Der Kurs vereinigt Koordination, Mobilität, Flexibilität und Kraft in einem. Der Kurs steht für Kreation statt Monotonie, für Flexibilität statt Starrheit und bringt Körper und Geist in Einklang. Für weniger Stress und mehr geistige Klarheit. Viele der Bewegungen finden auf dem Boden statt und es werden keinerlei Hilfsmittel benötigt.

Jeremy Batt

Workshop „Bewusstsein durch Bewegung"

Termin	Samstag, 22. April 2023 14:00-16:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	10,00 Euro für SCALA-Mitglieder 15,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Jeremy Batt

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Foto: privat

„Beckenboden" mit Maike Escalera

Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Bindegewebe- und Muskelplatten, welche zwischen Hüftknochen, Kreuz- und Schambein verlaufen. Er arbeitet sowohl mit den Bauch- und Rückenmuskeln als auch mit der Atemmuskulatur zusammen. Er stützt im Unterleib die inneren Organe, sorgt für aufrechtes Gehen und Sitzen und ist verantwortlich für eine störungsfreie und gewollte Blasen- und Darmentleerung.

Der Beckenboden erfüllt seine Aufgaben unwillkürlich, also ohne dass man sich dessen bewusst ist. Man kann seine Muskeln aber auch bewusst anspannen und wieder loslassen. Das bedeutet: Der Beckenboden lässt sich trainieren.

Dieser praxisorientierte Beckenboden-Workshop zeigt euch zahlreiche Möglichkeiten, den Beckenboden wahrzunehmen, die Koordination mit dem Zwerchfell zu verbessern, die Beckenbodenmuskulatur und angrenzende Strukturen zu kräftigen, sowie die Entspannungsfähigkeit über Lockerungs- und Dehnübungen zu fördern.

Eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur ist für alle Altersgruppen, ob Mann oder Frau, eine Bereicherung!

Maike Escalera

Workshop „Beckenboden"

Termin	Samstag, 29. April 2023 14:00-16:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	10,00 Euro für SCALA-Mitglieder 15,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Maike Escalera

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

2 NEUE PRÄVENTIONS-KURSE NACH §20 SGB V

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% 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, 11.04.– 13.06.2023 18:00-19:00 Uhr
Kurs 2	dienstags, 18.04.– 20.06.2023 19:00-20:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Fitness-Studio
Leitung	Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler Peter Lidzbarski
Kosten	140,00 Euro (inkl. zehn Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
	Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
	Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Ich stelle vor ...

Silke Marxen - Yoga, Power Fit und Step, aber bitte kein Ei

Heute möchte ich euch gerne meine liebe Kollegin, Silke Marxen, vorstellen. Ich bin mir sehr sicher, dass fast alle clubaktiv-Mitglieder Silke kennen, aber vielleicht gibt es ja doch noch ein oder zwei kleine Geheimnisse, die ihr bisher nicht kanntet.

Erstmal das Förmliche: Silke arbeitet seit 1. September 2000 im clubaktiv und feiert damit schon sehr bald ihr 23jähriges Jubiläum. Die damalige Kurskoordinatorin, Carola Mißfeldt, hatte Silke angesprochen, ob der Tresenjob nicht etwas für sie wäre und zwei Jahre später hat Silke dann noch die Ausbildung zur Gerätetrainerin gemacht und erstellt seitdem mit ganz viel Charme, Fröhlichkeit und Kompetenz Trainingspläne für unsere Mitglieder. Aber nicht nur das, die liebe Silke koordiniert auch unser Kursangebot, sucht nach Vertretungen für die Kurse und hat immer wieder tolle Ideen für neue Kurse. Wie zuletzt der Hula-Hoop-Kurs, der von vielen mit ganz viel Spaß angenommen wurde. An diesem Kurs nimmt Silke auch immer gerne selbst teil, mit einer Besonderheit: Sie kann den Hula-Hoop-Reifen nur linksherum um ihre Hüften schwingen, rechtsherum klappt leider nicht so gut. Wir haben uns in vielen Gesprächen Gedanken gemacht, woran das liegen kann, bisher ohne schlüssige Antwort.

Silke ist verheiratet und hat zwei Kinder. Jelena studiert Geographie in Bonn und steht vor ihrer Masterarbeit. Juri hat sein Lehramtsstudium beendet und unterrichtet Sport und Mathematik. Von beiden gibt es immer wieder nette Fotos, sei es von Juri beim Fußball oder von Jelena, wie sie in Finnland mit dem Fahrrad über das Eis fährt.

Ansonsten ist die liebe Silke bei uns sehr viel sportlich aktiv, sei es Yoga bei Sabine, Power Fit bei Livia oder Step bei Cathrin. „Und manchmal gibt es danach mit den Mädels auch noch ein kleines Glas Sektchen (so sagt Silke es selbst) nach der Sauna."

Jetzt etwas Persönliches…. Ich könnte mir das Arbeiten im clubaktiv ohne Silke nicht vorstellen. Immer freundlich, fröhlich (außer in der vorherigen Nacht war Vollmond…) und immer hilfsbereit. Silke hat so einige Stunden am Wochenende geopfert, um mir bei den Krankenkassen-Abrechnungen zu helfen, das macht sicher auch nicht jede.

Foto: Birgit Wiggering

Silke – ganz in ihrem Element

Die liebe Silke ist übrigens auch eine kleine Partymaus. Auf unserer Weihnachtsfeier haben wir den Abend durchgetanzt und am Ende den Laden abgeschlossen. Was für ein schöner Abend.

Auf unserer bisherigen gemeinsamen Reise im clubaktiv-Leben habe ich nur zwei wesentliche Dinge kennengelernt, die Silke nicht mag: Schlechte Laune und Eier, weder als Rühr- oder Spiegelei.

Peter Roggensack

Unsere erfolgreichen Jungathletinnen

Auf Erfolgsspur

Zwei Titel und drei Vizetitel bei den Landesmeisterschaften U18/Erwachsene

Bei den Landesmeisterschaften U18/Erwachsene konnten unsere Athletinnen mit zwei Titeln und drei Vizetiteln glänzen.

Die 4x200 m-Staffel der WU18 mit Anna Neuhausen, Zoe Doehring, Nike Heide und Tia Doehring sprintete zum ersten Titel des Wochenendes.

Am zweiten Tag der Meisterschaften wurde Jenna Petersen in der WU18 im Stabhochsprung mit 3,00 m Landesmeisterin.

Jana Schimkus gewann im gleichen Wettbewerb mit neuer Bestleistung von 2,90 m die Silbermedaille. Frieda Körner erreichte Platz 4, Anastasia Varchim Platz 6. In der MU18 steigerte der 15-Jährige Malik Teggatz seine Bestleistungen über 60 m und 200 m auf 7,48 s bzw. 23,93 s und platzierte sich damit über beide Strecken als Vizelandesmeister.

Jakob Labes (2008) steigerte seine Bestleistung im Stabhochsprung auf 3,60 m und kam damit bei den deutlich Älteren auf den 4. Platz.

Fotos und Bericht: Svenja Schumann

1

2

3

4

5

6

7

8

9 Landesmeister-Titel für die LGAN-Aktiven

Landesmeisterschaften der Senioren am Sonntag, 12. Februar 2023 in Hamburg

Es hat wieder richtig Spaß gemacht! Nach langer Zeit fand für die Senioren wieder ein Hallenwettkampf statt. Und es gibt sie immer noch! Unsere leistungsstarken Oldies der Jahrgänge M80+ staunten nicht schlecht, als sie merkten, dass ihnen durch zahlreiche Neuzugänge in der M50 eine leistungsstarke Truppe auf den Fersen ist, die sich schon nach den Vereinsrekorden der Altvorderen erkundigt. **(Foto 1)**

Unsere Hamburger Jungs M50 mit Hanno Heubel, Stefan Mahn, Patrick Meibom und Andreas Mack (Marko Heins hatte sich kurzfristig verletzt) legten nicht nur bei der Staffel gleich richtig los und erreichten rekordverdächtige 1:50,58 min für die 4x200 m. Jetzt müssen alte Datenbanken durchforstet werden, um Gewissheit zu bekommen. **(Foto 2)**

Aber ... es gibt noch mehr Kurioses zu berichten.

Zunächst setzte Christian beachtliche Glanzpunkte. Er gewann die dreifache Kombination als Landesmeister über 60 m in 10,48 s, über 200 m in 37,68 s und den Weitsprung mit 3,22 m, hart verfolgt von Klaus-Dieter und Reinhard Dahms, die ihm alles abverlangten.

Klaus-Dieter hatte den weiten Weg aus Oberhausen nicht gescheut und erreichte über 60 m in 10,54 s und in 38,39 s über 200m jeweils zwei Vizemeistertitel. Reinhard kam bei der Kurzstrecke auf 11,26 s und beim Weitsprung auf 3,15 m. Auch Peter Suppa hatte sich auf den Sprint vorbereitet, war aber mit seiner Zeit von 14,09 s nicht ganz zufrieden.

Unsere einzige Seniorin Ingeborg sammelte drei Titel ein, erreichte gleich zu Beginn in diesem Jahr wieder mit 3,05 m im Weitsprung und 11,31 s über 60 m die Qualifikationswerte für nationale Hallenmeisterschaften. **(Foto 4)**

Am Ende des langen Wettkampftages standen die Staffeln auf dem Programm, bekanntlich eine Paradedisziplin unserer Senioren. Da insgesamt fünf Staffeln zum Finale antraten, wurden die M80 mit den Damen W60 in einen Lauf gesetzt.

Das versprach große Unterhaltung für Aktive und Zuschauer!

Am Start traf Klaus-Dieter auf Ingeborg, die nach einer Runde an Martina Herder übergab. **(Foto 5)**

Martina und Reinhard lieferten sich ein hartes Rennen. Reinhard vergaß nach der ersten Kurve, auf die Innenbahn zu laufen. Daher … wurde es nach dem zweiten Wechsel hochspannend.

Wie geht das Rennen jetzt zwischen Christian (JG 1942) und Cäcilia (1955) aus? Sind 13 Jahre Altersunterschied ein Vorteil?

Aber beim dritten Wechsel ist noch nichts entschieden. Christian und Cäcilia sind fast gleichauf.

Kommt es jetzt zum Showdown? Wiebke Baseda, Weltmeisterin 2019 in Torun und Hartmann Knorr, Weltmeister 2022 in Tampere, müssen die Entscheidung in der letzten Runde suchen.

Beide warten angespannt auf die Übergabe.

Wiebke möchte gleich auf die Innenbahn laufen. Aber Hartmann ahnt die Attacke, schaltet sofort den Turbo ein, weist den Überholversuch ab. Auf der Gegengerade kann Hartmann mit langen Schritten und hohem Tempo Wiebkes zweiten Passierversuch abwehren. Dann kommt auch schon die letzte Kurve. Dort ist ein Überholen meistens nicht möglich.

Also müssen die letzten 60 m die Entscheidung bringen. Langsam, ganz langsam, gelingt es Wiebke, sich an Hartmann vorbeizuschieben.

Hartmann mobilisiert alle Reserven, spannt die Muskulatur an, pumpt in unnachahmlicher Weise Luft in den Körper, um die Laktatbremse zu vermeiden ... aber es hilft nicht. 0,18 s Unterschied. Beide Teams können aber als zufriedene Landesmeister Wimpel und Urkunden in Empfang nehmen. **(Foto 6)**

Nun zu den Wettbewerben der Jüngeren.

Zunächst legten unsere Neuzugänge Hanno und Andreas über 60 m mit 8,20 s und 8,42 s vor und erkämpften sich die Plätze 2 und 3.

Dann erreichte Stefan (M55) mit 8,33 s Platz 3 in seiner Altersklasse.

Über 200 m wiederholten Hanno und Andreas mit 27,06 s und 27,71 s ihre Platzierungen vom Kurzsprint. **(Foto 7)**

Stefan konnte dann über 200 m in der Klasse M55 mit 27,19 s triumphieren. Endlich gewann er den Titel eines Landesmeisters. Trainingspartner Andreas (706) kam auf 28,15 s. **(Foto 8)**

Der sportlich erfolgreiche Nachmittag ging für Stefan noch weiter. Beim Weitsprung überquerte er schon in Siegerpose endlich wieder die 5 m-Marke und wurde mit 5,01 m Vizelandesmeister.

Vor den abschließenden Staffeln machte ein weiterer Neuzugang der LGAN, Raimund Cipura M65 (785), erste Erfahrungen beim Hallenlauf über 3000 m. Er benötigte für die Strecke sehr respektable 13:43,41 min.

Als letzte Veranstaltung des Tages wurde der Staffellauf der M50 gestartet.

Am Start drei Staffeln:

M30 LG Flensburg

M30 TSG Bergedorf

M50 STG Hamburger Jungs

Stefan übernimmt den Start, übergibt vor den Flensburgern aber hinter den Bergedorfern den Stab an Andreas.

Andreas hält die Jüngeren auf Distanz und verkürzt den Abstand zu den Bergedorfern. Der Wechsel Andreas zu Patrick klappt prima.

Patrick schafft es, auf die bis dahin in Führung liegenden Bergedorfern aufzulaufen und vor der letzten Kurve noch zu überholen.

Von dem Bergedorfer Schlussläufer sieht man nur einen Teil der langen Gliedmaßen. Jahrgang 1975, Körpergröße 2,02 m.

Name: Ingo Schultz – Ingo Schultz?? – Ist das etwa d e r Ingo Schultz?

Halleneuropameister über 400m? Silber bei den Weltmeisterschaften 2001 in Edmonton mit Bestzeit 44,66 s??

Au weia, Hanno, gib Gas, lauf so schnell du kannst!

Das ist unfair!

So etwas von unfair!

Hanno, dir macht keiner einen Vorwurf.

Deine Vorderleute hätten 20 m Vorsprung für dich erarbeiten müssen!

Aber …

Den Landesmeistertitel M50 habt ihr euch dennoch erkämpft, denn die Bergedorfer sind viel jünger als ihr.

Los, rauf auf das Podest und strahlen, lächeln, Spaghetti… **(Foto 9)**

Na also, geht doch!

9

Meisterlich!

SCALA-Frauen werden Hamburger Futsal-Meister 2023!

Am Sonntag, den 12. Februar 2023, konnten die 1. Frauen von SCALA den Siegerpokal des HFV-Futsal-Cup 2022/23 mit nach Hause nehmen. Hinter sich ließen sie damit unter anderem die drei Oberligisten: Eilbek 1. Frauen, Walddörfer 1. Frauen und die 2. Frauen vom FC St. Pauli.

Nach bereits zwei erfolgreichen Vorrundenturnieren war das Ziel, nun auch im Finale abzuliefern und zu beweisen, dass sie sich als 2. Platz der Landesliga gegen keinen Oberligisten verstecken müssen.

Denn da ist definitiv noch Potenzial nach oben!

Die ersten beiden Spiele der Vorrunde meisterte das Team von Frank Brackelmann mit zwei starken Siegen gegen ETV 3. Frauen (1:0) und Eilbek 1. Frauen (0:3).

Das Halbfinale gewannen die SCALA-Frauen gegen die 2. Frauen des FC St. Pauli mit einem klaren 2:0.

Dann ging es in ein wirkliches Gänsehaut-Finale gegen die 1. Frauen des SC Eilbek. SCALA dominierte das Spiel klar, sodass das verdiente 0:1 schnell fiel. Doch auch Eilbek war hochmotiviert und so kassierten unsere Frauen trotz eines starken Auftritts noch in den letzten Sekunden den Anschlusstreffer durch eine Ecke.

Mit einem Unentschieden ging es ins 6m-Schießen, das SCALA mit einem 2:3 für sich entscheiden konnte.

Die Freude war riesig und so feierte die 1. Frauen ihre überragende Mannschaftsleistung zusammen mit allen Verletzten, Zuschauern und Fans!

Text und Fotos: Kai Blattert

Highlight

BAZOOKAGOAL PRÄSENTIERT 3v3 DEUTSCHLAND

3v3-Deutschland-Tour 2023 im April bei uns!

Ein absolutes Highlight für alle Jahrgänge 2012–2017 gibt es im April 2023 bei uns am Beckermannweg.

Wir dürfen Austragungsort der Tour sein und freuen uns auf ein Mega-Event. Was ist dabei so besonders? Ganz einfach: die Bazookagoal AirPitches!

Die Jahrgänge 2012–2014 spielen im 5v5 auf 5 m-Tore und die Jahrgänge 2015–2017 im 3v3 „FUNino“ in 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.

Ab sofort könnt ihr euch unter folgendem Link anmelden.

https://www.procup.de/cup/36113.html

UND GAAANZ wichtig: Es können sich auch die drei 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 der 125 Startplätze.

Die Startgebühr beträgt pro angemeldetem Team 40,00 Euro. Pro Jahrgang dürfen max. fünf Teams eines Vereins teilnehmen.

Wir freuen uns auf einen tollen Tag.

Text: Saskia Breuer

Die Lizenz zum Trainieren

SCALA ermöglicht euch Fortbildungen zum lizensierten Coach

Der DFB-JUNIOR-COACH schafft, als eine Säule der DFB-Qualifizierungsoffensive, für fußballbegeisterte Schüler*innen ab 15 Jahren eine Einstiegsmöglichkeit in die lizensierte Trainer*innentätigkeit. Diese werden in einer kostenlosen 40-stündigen Schulung an ausgewählten Ausbildungsschulen zum DFB-JUNIOR-COACH ausgebildet.

Die Ausbildung wird von dem jeweils zuständigen Landesverband unterstützt und begleitet. Neben dem sportspezifischen Wissen wird besonderer Wert auf die Persönlichkeitsentwicklung gelegt. Die Teilnehmer*innen sollen früh die Möglichkeit bekommen, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen, Trainingserfahrung zu sammeln und Kindern den Spaß am Fußball zu vermitteln.

Alex ist selbst Spieler und Trainer bei SCALA und durfte im Sommer an der Junior-Coach-Ausbildung teilnehmen.

„In den Sommerferien 2022 habe ich meine Junior-Coach-Lizenz gemacht. Die Lizenz hatte Vieles zu bieten. Unter anderem viele praktische Einheiten, bei denen man selbst Training plante und an anderen Teilnehmern übte. Außerdem gab es auch taktische Besprechungen, bei denen wir zum Beispiel gelernt haben, wie man mit Verletzungen umgeht, aber auch wie man ein Training durchführt und was man dafür benötigt.

Insgesamt hat mir die Lizenz viel Spaß gemacht und sie hat mir geholfen, mich weiterzuentwickeln. Ich empfehle es allen, die Lust haben im Trainer-Bereich tätig zu sein oder tätig zu werden, aber auch allen, die einfach Lust haben zu erfahren, wie es so ist Trainer zu sein. Ich mache jedenfalls weiter! Als nächstes folgt die C-Lizenz!!“ (Bericht Alex)

Wir hoffen, wir dürfen bei SCALA noch viele weitere junge Menschen zu dieser Fortbildung schicken.

Jetzt kommt es auf die Jugend an

Die Jugendabteilung der Tischtennissparte wächst kontinuierlich

Foto: Olaf Wenkens

So richtig erholt hat sich unsere Tischtennissparte nach den Corona-bedingten Ausfallzeiten noch nicht. Die Auflösung der ersten Herrenmannschaft und der Damenmannschaft sind ein herber Rückschlag für die gesamte Sparte, jetzt, wo sich nach zwei komplett ausgefallenen Spielserien die meisten Mannschaften in der ersten Halbserie 2022/23 wieder formiert und sichtlich zum Interesse an unserer Sportart zurückgefunden haben. Es hilft nichts – die Spielerinnen und Spieler aller Mannschaften müssen die Begeisterung und den Spaß für den weißen Ball wieder verstärkt zeigen und im Jahr 2023 wieder zu alter Form und Klasse finden. In dieser Situation kommt es einmal mehr auf unseren Nachwuchs an! Und da kann die Tischtennissparte stolz darauf sein, dass sich mit unserem Jugendwart Christian Rybak und den Jugendtrainern und -trainerinnen ein Team gefunden hat, das sowohl sportliche Erfolge als auch ein deutliches Wachsen unserer Jugendabteilung vorweisen kann. Lassen wir dazu im Folgenden unseren Jugendwart selbst ausführlich berichten.

Text: Uwe Daubenmerkl

Mit Leidenschaft beim Training dabei

Fotos: Uwe Daubenmerkl

Herbstserie

Rückschau auf Ereignisse aus der Tischtennissparte

Unsere Jugendabteilung wächst und wächst. Mittlerweile haben wir insgesamt vierzig (!) Jugendliche und sind somit gezwungen, für Neuanmeldungen mit Wartelisten zu arbeiten. Wir sind bemüht, hierfür eine Lösung zu finden und einen weiteren Trainingstag einzurichten, damit alle Interessierten in den Genuss unserer Sportart kommen. Aber eine freie Hallenzeit zu finden, ist nicht einfach.

Nach über zwei Jahren konnten wir für die Herbstserie auch wieder zwei Jugendmannschaften melden, die Mannschaften Jugend 19 und Jugend 15. Da fast alle Mitglieder beider Mannschaften ihre ersten Punktspiele spielen sollten, ging es zunächst einmal darum, erste Erfahrungen zu sammeln und Spaß am Wettkampf zu entwickeln. Für uns gestaltete sich die Mannschaftsaufstellung für beide Mannschaften schwierig, da bis auf zwei Spieler alle noch keine Punktspiele gespielt hatten. Eine gute Aufstellung zu finden, war schon eine kleine Herausforderung für uns, da die vierzehn Jugendlichen der Jugend 15 spielen wollten. Somit mussten wir an jedem Punktspieltag eine andere Mannschaft ins Rennen schicken. Dies zeigte sich dementsprechend auch negativ in den Ergebnissen, obwohl die Spiele immer knapp ausgingen. Am Ende wurde unsere Jugend 15 vorletzte Mannschaft in ihrer Staffel, wobei sich Jakob Riemer als einer der stärksten Spieler der Staffel hervortat und eine Einzelbilanz von 11:0 aufweisen kann.

Bei den „älteren" Jugendlichen in der Jugend 19 belegten wir am Ende den dritten Tabellenplatz. Hier konnten wir fast immer in derselben Aufstellung spielen. In dieser Staffel stellten wir mit Simon Paegel (Bilanz: 9:0) und Alexandre Reixelo (17:3) die beiden stärksten Spieler der Liga. Komplettiert wurden die beiden von unserer „Dauerbrennerin" Emma Steincke, die jedes Punktspiel mitgespielt hat und auch Lena Röglin und Aliya Meissner. Emma spielt erst seit Mai 2022 bei uns und von Punktspiel zu Punktspiel wurde sie immer besser. Hatte sie die ersten Spiele noch deutlich verloren, konnte sie die letzten Spiele immer enger gestalten und das eine oder andere Spiel für sich entscheiden. So, wie Emma, spielt auch Lena erst seit Mai 2022 bei uns. Auch hier konnte man eine positive Entwicklung von Spiel zu Spiel sehen, auch wenn leider noch kein Sieg heraussprang. Auch für Aliya waren es die ersten Punktspiele, welche sie überwiegend im oberen Paarkreuz mit schweren Gegnern absolvierte. Dies tat sie aber mit Bravour, wobei das eine oder andere Spiel knapp verloren ging; aber mit einer Bilanz von 10:9 braucht sie sich für die kommende Frühjahrsserie nicht vor ihren Gegnern zu verstecken. Etwas hervorheben möchten wir unseren jüngsten Punktspielteilnehmer Lars Hermes (8 Jahre), welcher in beiden Mannschaften seine Spiele im oberen Paarkreuz absolvierte und davon kein einziges Einzel verloren hat!

In der Frühjahrsserie werden wir wieder mit zwei Mannschaften aufschlagen, und bei der Jugend 19 wollen wir nach dem guten dritten Platz versuchen, um den Aufstieg mitzuspielen. Bei der Jugend 15 wollen wir eine bessere Platzierung erreichen, aber bei beiden Mannschaften soll der Spaß am Spiel im Vordergrund stehen.

Im Herbst/Winter fanden die Hamburger Einzelmeisterschaft (HEM) statt. Zur Qualifikation der HEM schickten wir in den verschiedenen Altersklassen zwölf Jugendliche an den Start. Lars war der Einzige, der sich durch seine guten Leistungen in den Punktspielen direkt für die HEM der Jugend 11 qualifiziert hatte. Bis auf Alex und Simon war es für alle anderen das erste größere Turnier. Bei dem einen oder anderen merkte man die noch fehlende Turniererfahrung und sie waren etwas beeindruckt von der Größe der Halle und der Vielzahl der Anwesenden. Alle aber gaben ihr Bestes und der eine oder andere konnte auch Siege einfahren, wie zum Beispiel Claas Rambau.

Mit Phillip Weber und Gregory Benedikt schickten wir in der Jugend 13 zwei Spieler an den Start. Trotz guter Spiele sprang leider kein Sieg heraus. In der Jugend 15 gingen mehrere Jugendliche für uns an den Start. Bei der Mädchen-Konkurrenz spielten Lena und Emma mit. Hier konnte sich Emma für die Endrunde der HEM qualifizieren. Bei den Jungs vertraten uns Jawid Amiri, Paul Eduardo und Jakob Riemer.

Jawid konnte ein Spiel gewinnen und hat die anderen beiden Spiele leider knapp verloren. Paul konnte seine Spiele immer knapp gestalten, aber hier wollte kein Sieg herausspringen. Jakob konnte sich in seiner Gruppe mit 2:1 durchsetzen und wurde Zweiter. Leider qualifizierten sich nur die Gruppenersten direkt für die HEM. Obwohl er in der dann folgenden Qualifikation ausschied, war es ein sehr gutes erstes Turnier von Jakob.

Bei der Jugend 19-Konkurrenz der Jungen und Mädchen schickten wir Simon, Alex und Aliya ins Rennen. Simon fand erst nach zwei Niederlagen ins Turnier und schied dann mit einem 2:2 aus. Alex konnte leider kein Spiel gewinnen. Aliya konnte gleich ihr erstes Spiel gewinnen, danach gingen die anderen Spiele knapp an ihre Gegnerinnen.

Bei der Endrunde der HEM spielte dann auch Lars sein erstes großes Turnier. Als Nummer 4 gesetzt, in der mit zwanzig Spielern besetzten Altersklasse Jugend 11, war dies alleine schon ein großer Erfolg. Nachdem Lars seine ersten beide Spiele gewonnen hatte, musste er dann gegen zwei sehr starke Spieler antreten, gegen die sich Lars mit Klasseleistungen und knappen Spielausgängen wehrte, leider aber vergeblich. Dennoch war es ein sehr gutes Turnier von Lars. Mit seinen 8 Jahren spielt er schon sehr gutes Tischtennis, und er kann stolz auf seine bisherigen Leistungen und Erfolge sein – wir sind es auf alle Fälle.

Emma startete bei den Mädchen der Jugend 15 bei der HEM. Auch hier war das Erreichen der HEM ein großer Erfolg, wenn man bedenkt, dass Emma erst seit einem halben Jahr Tischtennis spielt. Emma schied zwar mit einem 1:4 als Vierte in ihrer Gruppe aus, aber sie hat es ihren Gegnerinnen dabei nicht einfach gemacht und im Laufe des Turniers große Fortschritte gezeigt.

Insgesamt sind wir mit den Leistungen der Mädchen und Jungen beim Turnier und bei den Punktspielen sehr zufrieden. Auch wenn es die eine oder andere Niederlage gab, hatten alle Spaß und gaben ihr Bestes – und darauf kommt es schlussendlich an. Wir sind auf die Leistungen stolz und freuen uns auf die anstehenden Punktspiele sowie Turniere.

An dieser Stelle möchte ich mich als Jugendwart und Jugendtrainer bei den anderen Jugendtrainern und -trainerinnen für ihre Einsatzbereitschaft und Unterstützung bedanken. Ohne Regina Bergold, Lisa Peters, Leif Kendelbacher und Ronan Björn würde das Training und der Punktspielbetrieb nicht funktionieren. Macht bitte so weiter.

Text: Christian Rybak

Langjährig

Foto: Leo Poggensee

Gemeinsamer Kung-Fu-Weg seit 30 Jahren

Sifu Tobias geht mit seinem Lehrer, Grand Master Hubert (Abteilungsleiter Kung-Fu), seit 30 Jahren den Kampfkunstweg des Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu. Er gehört zur ersten Generation unter Grand Master Hubert.

Sifu Tobias hat sich in den 30 Jahren viel erarbeitet, z. B. Turniererfolge in den USA, und ist Inhaber des 5. Meistergrad Mitglied im WHKDIA und KOA, wo er auch Inhaber des 5. Meistergrad ist. Sein Wissensdurst ist nach wie vor ungebrochen, wir gratulieren ihm.

Weitere Informationen zum Kung-Fu bei SCALA erhaltet ihr unter: **www.whkd-alstertal.de** *Hubert Wolf*

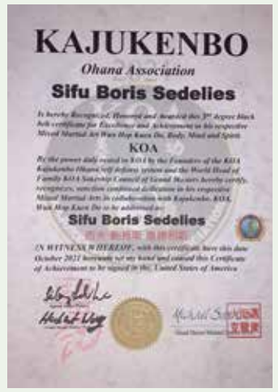
Turnierfoto: Tobias Frömming

Neuer Sifu im SCALA

Herr Sedelies kommt aus der Jugend (1996) Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu-Abteilung SCALA

Nach vielen Jahren der harten Arbeit (Bedeutung Kung-Fu) und seinen Prüfungen in den vergangenen Jahren, wurde ihm auf der Weihnachtsfeier von seinem Lehrer, Sigung Andre Weiers, der ihn seit 1996 ausbildet, der Sifu-Titel und der 3. Meistergrad für seine erarbeiteten Verdienste übergeben. Die Graduierung wurde weltweit anerkannt (WHKDIA u. KOA). Wir alle gratulieren Sifu Boris zu seinem neu erreichten Ziel seines Kampfkunstwegs – weiter so, Sifu Boris!

Text: Hubert Wolf · Fotos: Leo Poggensee



KAJUKENBO

Ohana Association

Sifu Boris Sedelies

KOA

Sifu Boris Sedelies

Pasta und Spiele

SCALAs zweite Herren

Gemeinsames Trainingslager der mA und der 2. Herren

Seit Saisonbeginn werden die Spieler der mA im Herrenbereich integriert. Ein gemeinsames Trainingslager der mA und der 2. Herren lag daher nah. Am Wochenende vom 3. bis 5. Februar 2023 reisten wir gemeinsam nach Schleswig. Untergebracht waren wir in der Klöndeel-Begegnungsstätte.

Am Samstag haben wir viereinhalb Stunden in der Halle verbracht und die Herren mit unterschiedlichen Trainingsinhalten inkl. einem sehr intensiven Torwarttraining zum Schwitzen gebracht. Alle waren hochmotiviert und es hat sehr viel Spaß gemacht.

Am Sonntag hatten wir ein Testspiel gegen die Herrenmannschaft der HSG Schleswig. Die mA spielte sehr souverän gegen die Herren der HSG, unsere 2. Herren ebenso.

Am Ende haben wir mit 21:17 gewonnen. Alle haben versucht, das am Tag zuvor Erlernte umzusetzen. Was wollen die Trainer mehr?

Verhungert ist auch keiner. Wir waren Selbstversorger: Unter anderem 5 kg Nudeln mit 4,5 kg Hack und 3 kg Tomatensoße oder 40 Rühreier und 50 Brötchen sowie je eine Kiste Bananen und Clementinen. Getrunken wurde natürlich nur Wasser oder heiße Milch mit Honig.

Es war ein sehr gelungenes Wochenende. Alle hatten viel Spaß und die Mannschaften sind noch mehr zusammengewachsen. Wir werden es wiederholen.

Vielen Dank an Marius Boock vom Fuhlsbüttler Wochenmarkt für das leckere Obst.

Text und Fotos: Annette Müller

In geselliger Runde mit Selbstversorgung

Genial – sogar mit eigenem Lieferdienst

Herzlichen Glückwunsch!

Riesenjubel bei den Überraschungssiegerinnen

Großartige Performance des Jugendteams LCS Phoenix

SCALA-Cheerleader sind Hamburger Meister

Am 17. Dezember 2022 fuhren zwei der Cheerleader-Teams ins verschneite Neumünster, um an der Hamburger Landesmeisterschaft im Cheerleading teilzunehmen. Ganz früh am Morgen starteten sie mit dem Bus am Langenhorner Markt, die Stimmung war voller Vorfreude, hatten sie doch sehr lange auf den Wettkampf hintrainiert. Für das Jugendteam LCS Phoenix sollte es die erste Meisterschaftsteilnahme nach dem Wiederaufbau werden, für die LCS Legends, das Erwachsenenteam, bereits der zweite Wettkampf in dem Jahr, aber die erste Teilnahme an einer Landesmeisterschaft überhaupt. Angekommen in Neumünster, checkten beide ein und die LCS Phoenix begannen direkt mit dem Warm-Up, denn sie sollten eines der ersten startenden Teams sein.

Nach dem Warm-Up ging es zum sogenannten Run-through, einem Probedurchlauf auf dem Springfloor, um auf einer Wettkampffläche noch einmal alles durchgehen zu können. Und dann war es auch schon so weit: Nach einem kurzen Passcheck liefen die 16 Mädels auf die Wettkampffläche auf, vor reichlich gefüllter Halle. Die mitgereisten Fans, Eltern und Freunde feuerten sie kräftig an. Die LCS Phoenix lieferten eine sehr saubere und energiegeladene Routine ab.

Sie wurden dafür mit dem ersten Platz in der Kategorie Junior Cheer Level 1 belohnt – Wahnsinn! Gleichzeitig qualifizierte sich das Team für die Regionalmeisterschaft Nord. Die Freude war sehr groß, doch die Feier musste noch warten, da nun die LCS Legends an der Reihe waren.

Auch sie durchliefen das Warm-Up, den Run-through und den Passcheck. Schließlich liefen die LCS Legends, bestehend aus zwei männlichen und zehn weiblichen Mitgliedern, auf die Wettkampffläche und zeigten ein dynamisch-kraftvolles Programm. Sie wurden mit dem 3. Platz in der Kategorie Senior Coed Level 3 belohnt.

Somit konnten sich beide Teams Treppchenplätze sichern und sind sehr stolz auf ihre Leistungen. Die Heimfahrt folgte mit ausgelassener Stimmung und voller Freude auf den nächsten Wettkampf. Ein großer Dank geht an die Coaches Isabelle, Jenny, Talisha und Theresa, die ihre Teams monatelang auf den Wettkampf vorbereitet hatten.

Text: Jenny Barucha · Fotos: Tanja Lubisch, Torben Henschke, Jenny Barucha

Die LCS Legends zeigten sich energiegeladen und landeten auch auf dem Treppchen

Comeback der Dancing Queens

Die Jazz-Dance-Gruppe KAYAL überzeugte mit ihrer Choreografie

Es gibt uns noch …

Wir, das sind die Mädels der Jazz-Dance-Gruppe KAYAL. Auch wir hatten in der Corona-Zeit nur eingeschränkte Möglichkeiten uns zu sehen und genießen es jetzt umso mehr, dass wir wieder normal trainieren können.

Auch Auftritte hatten wir während der Corona-Zeit leider keine, aber am 10. Dezember 2022 war es endlich wieder soweit! Der TC Wilhelmsburg veranstaltet jährlich eine Sportshow, bei der sich die Kinder- und Jugendgruppen des Vereins mit Vorführungen präsentieren und wir wurden dazu eingeladen. Mit zwei Tänzen waren wir am Start und es hat riesigen Spaß gemacht: die Aufregung vorher, das Adrenalin beim Auftritt und die Freude, wenn alles gut geklappt hat und das Publikum applaudiert.

Das nächste Erlebnis erwartet uns dieses Jahr in eigener Sache: wir feiern das 40-jährige Bestehen unserer Gruppe KAYAL mit einer viertägigen Reise. Nachdem wir bei früheren Reisen u.a. Paris, Helsinki, Berlin und Dubai besucht haben, steht diesmal etwas ganz anderes auf dem Plan: Bled in Slowenien. Ende Juni geht es los und darauf freuen uns schon sehr.

Herzlichst,
Eure Mädels der Jazz-Dance-Gruppe KAYAL

Text und Fotos: Andrea Remuß

Mit leuchtfarbigen Accessoires als Hingucker

Großer Auftritt

Unsere Rope-Skipper beim Feuerwerk der Turnkunst

Das „auserwählte" Team

Am 21. Januar 2023 war es so weit, wir hatten unseren großen Auftritt in der Barclays Arena. Die vielen Monate hartes Training liefen alle auf diesen einen Moment hin, auf die fünf Minuten im Rampenlicht vor Tausenden von Zuschauern. Im September fing das Training an, zusammen mit den Rope-Skippern vom TSV Sasel und dem Einrad-Team vom Sportclub Vier- und Marschlande. Wir haben mit insgesamt 32 Sportler*innen und fünf Trainer*innen von Grund auf zusammen die Choreo „Jump'n'Roll" entworfen und es war echt faszinierend zu beobachten, wie die anfangs sehr losen Ideen langsam aber sicher Form annahmen. Es war zudem eine tolle Erfahrung, zwei so unterschiedliche Sportarten zusammen zu bringen. Während der vier Monate intensiven Trainings sind wir nicht nur immer besser geworden, sondern auch als Team zusammengewachsen.

Am Tag des großen Auftritts beim Feuerwerk der Turnkunst sollte sich all das nun auszahlen. Die Anspannung, aber auch die Vorfreude, vor Publikum zu stehen, war in der Umkleide backstage deutlich zu spüren.

Der Moment, in dem die Musik losging und wir unter Applaus auf die Fläche rannten, war einfach unbeschreiblich. Ein unvergessliches Erlebnis, welches wir wohl nie vergessen werden.

Nach zwei extrem gelungenen Auftritten, wurde uns dann langsam bewusst, was für einen einmaligen Tag wir erlebt haben. Es war wirklich großartig.

Interview mit der Trainerin

SCALA: Wie wurdet ihr angesprochen oder ausgewählt?

*Petra Brannasch: Der Verband für Turnen und Freizeit hatte drei Vereine bzw. Trainer*innen direkt angefragt.*

SCALA: Wann wurde trainiert?

Petra Brannasch: Immer an den Wochenenden.

SCALA: In welchen Hallen in Hamburg?

Petra Brannasch: Wir benötigten immer eine Dreifeldhalle. Wir konnten ins Leistungszentrum, mussten aber auch ins Saselhaus ausweichen.

SCALA: Was war die größte Herausforderung?

*Petra Brannasch: Alle 32 Turner*innen so zu platzieren, dass immer alles passt… und dass alle drei Vereine zufrieden sind, war eine Herausforderung.*

SCALA: Seid Ihr stolz?

Petra Brannasch: Wir sind stolz, dass wir als Lokalgruppe Hamburg auftreten bzw. den Breitensport vertreten durften.

Text: Julia Timmermann
Fotos: Susann Schönemann

Oh, du Fröhliche!

Weihnachtsturnier für Groß und Klein begeisterte am letzten Schultag

Am Donnerstag, dem letzten Schultag vor Weihnachten, versammelten wir Volleyballer uns nachmittags in der Heidberghalle zu einem Weihnachtsturnier mit Groß und Klein. Viele hatten Weihnachtsmützen auf und jeder hatte etwas für das Buffet mitgebracht. Pedi teilte uns in Teams ein und wir spielten gegeneinander. Es war eine echte Herausforderung Volleyball zu spielen, ohne die Mütze zu verlieren. Nach dem Turnier genossen wir die leckeren Sachen vom Buffet und klönten eine Runde, denn man hatte ja nun die Gelegenheit auch mal außerhalb der Trainingsgruppe Kontakt zu knüpfen. Dann hat Pedi Verkehrshütchen auf einer Feldseite aufgestellt und Preise darauf deponiert. Wer nun mit einem Aufschlag ein Hütchen traf, durfte sich den Preis nehmen und behalten. Das war cool! Wir haben dann noch alle zusammen den Cotton-Eye-Joe-Tanz gerockt. Zum Abschluss hat Pedi sich von uns noch ein Weihnachtslied gewünscht und wir stellten uns in einem wirklich großen Halbkreis auf und legten los. Pedi sprach von einem Gänsehautmoment und wirklich war es richtig schön, gemeinsam zu singen. Mit tollem Weihnachtsfeeling räumten wir auf und gingen in die Ferien. Bis nächstes Jahr, SCALA Beavers!

In diesem Sinne: Beavers Go

Leni und Pedi

Hamburger Meisterschaften U16 2023 in der TaLa

Die SCALA-Volleyballerinnen waren Gastgeberinnen

Das Wochenende am 21. und 22. Januar 2023 war das Highlight für die U16 Biber. Wir waren Ausrichter und trafen uns deshalb schon, da ja noch alles aufgebaut und vorbereitet werden musste. Acht Jungenteams und acht Mädchenteams wollten die Meister ermitteln. Um an der Meisterschaft teilzunehmen, musste man sich erst über eine Qualifikationsrunde empfehlen. Nach einer Begrüßungsrede von Pedi ging es dann los. Die Gruppeneinteilung hatte uns sehr schwere Gegner beschert. Gleich das erste Spiel war gegen den haushohen Favoriten VT Hamburg. Zur großen Überraschung konnten wir den ersten Satz für uns verbuchen, mussten uns dann aber doch 2:1 geschlagen geben. Auch das zweite Spiel ging mit 2:1 leider verloren. Das war unnötig. Mit einem Sieg im letzten Gruppenspiel belegten wir Platz drei in unserer Gruppe. Das hieß am nächsten Tag Kreuzvergleich und mit einem Sieg dann um Platz fünf zu spielen. Der Sieg wurde eingefahren und auch das Match um Platz fünf wurde gewonnen. Insgesamt hatten wir Höhen und Tiefen und eine bessere Platzierung wäre drin gewesen. Deshalb gab es einige Standpauken von Pedi. Aber das gehört eben auch dazu. Nächstes Mal machen wir es besser!! Also in die Hände gespuckt und fleißig trainieren.

An dieser Stelle sei noch erwähnt, dass die Fighting Beaver alle in der Halle mit den leckersten Sachen versorgt haben und die fleißigen Eltern uns großartig unterstützten.

Auch das Anfeuern von der Tribüne war super! Nach der Siegerehrung kam dann noch das Aufräumen und das war heftig. Wenn 120 Sportler plus Anhang die Halle nach zwei Tagen verlassen, dann gibt es was zu tun!

Aber zum Abschluss ein noch ein ganz besonderer Dank an unsere Fußball- und Handballabteilung!! Sie waren bereit, ihre Punktspiele in andere Hallen zu verlegen, damit wir unsere Meisterschaften in der Halle Tangstedter Landstraße (TaLa) spielen konnten. Das ist spartenübergreifendes Vereinsfeeling! Einfach super!!!

In diesem Sinne: Beavers Go

Steffi, Cecilia und Pedi

Volleyball im Überblick

Jugendliga 2

Hallo Mädels!

Wollte euch mal sagen, dass ihr euch zu einer tollen Truppe entwickelt habt. Gestartet mit 14 Mädchen, die sich zum Teil nicht kannten und von Pedi als Perspektivteam zusammengestellt wurden, ist aus euch inzwischen ein gutes Team geworden. Die Umstellung auf das große Feld war nicht einfach und startete holperig, aber nun flutscht es. Ein Sieg nach dem anderen wird eingefahren. Doch das reichte Pedi noch nicht. Nun quält sie euch auch noch mit dem neuen System. Doch was soll es, das wirft euch nicht aus der Bahn. Das ist schon cool! Lasst uns weiter so fleißig trainieren und um jeden Ball kämpfen und dann wird es sich gut entwickeln. Wenn wir dann noch die Zickereien in den Griff bekommen, läuft der Laden. Hab euch lieb!

In diesem Sinne: Beavers Go *Eure Pedi*

Hallo meine Minibiber!

Heute sollen die Leute auch mal von euch was hören, denn auch ihr seid ein wichtiges Glied in unserer Kette! Die Jüngsten in der Truppe und eine fröhliche Schar, die fleißig und mit viel Spaß trainiert und unsere Halle mit Leben erfüllt. Es macht mir so viel Freude, wenn ihr mir schon auf dem Weg zur Halle entgegen lauft und mich begrüßt. In keinem anderen Training höre ich so oft "Pedi guck mal, wie gut ich das schon kann". Und ihr macht es wirklich schon toll und ich bin sehr stolz auf euch! Auch wenn es in den Punktspielen noch nicht so oft zum Sieg reicht, so verbessert ihr euch doch stetig und das ist toll. Eure Zeit kommt noch. Ihr seid die Stars von Morgen und darauf freuen wir uns schon alle. Also weiter kämpfen, denn ihr seid auch schon echte Kampfbiber.

In diesem Sinne: Beavers go *Eure Pedi*

Spielerin des Quartals: **Julchen**

Hallo Julchen!
Nun bist du dran.

Irgendwann stand da ein kleines, schüchternes und sehr stilles Mädchen in der Halle vor mir und eine schöne Geschichte nahm ihren Lauf. Denn ich bin überzeugt, dass das der Anfang von etwas sehr Schönem war. Ich wusste vom ersten Moment an, dass da Großes schlummert. Ich musste es nur zum Leben erwecken und das wollte ich tun. Keine leichte Aufgabe, aber was ist schon leicht? Tja, es hat sich gelohnt. Du bist das, was ich mir unter einem Teamplayer vorstelle. Du hast dich auf dem Feld zu einem echten Leader entwickelt. Du trainierst hart und hoch motiviert. Für mich als Trainerin ist es einfach wundervoll so viel Dankbarkeit zurückzubekommen. Danke Julchen, dass du mir begegnet bist. Lass uns noch viel Zeit miteinander verbringen.

Deine Pedi

„Frühsport“

Der „Canaskablues” macht sich gern in aller Frühe bemerkbar

5:30 Uhr – der Wecker klingelt. Oh bitte nicht, ich habe doch eigentlich frei. Wenn da nicht dieser Flohmarkt wäre. Also, raus aus den Federn, denn die Reisekasse muss noch gefüllt werden. Standaufbau: Kartons schleppen, Kleiderständer installieren, Körbe tragen, Bücher sortieren, Klamotten aufbügeln, Keramik und Porzellan auspacken, Sachen aufhängen, Kasse im Auge behalten und ... Die ersten Kunden rollen an. Das Handeln geht los. Stress pur, denn die Kasse soll ja klingeln.

Catering für die Meisterschaften, Kuchen und Brezel backen, Salate anrichten, Waffelteig, Naschitüten, Würstchen, abwaschen, Brötchen schmieren, Kaffee kochen, Songtexte schreiben, Chorproben, Teamtreffen, Sponsorensuche, Tombolapreise auftreiben, Bälle rollen beim Beachen bei Wind und Wetter und so weiter und so weiter und so weiter. Diese Reise ist wirklich hart erarbeitet!! Und wenn die Puste mal ausgeht, treibt Pedi uns weiter an. Aber für unseren Traum lohnt es sich!! Also Mädels, auf in den Kampf! Noch sieben Monate. Am 30. September 2023 heben wir ab und Dream Canalaska nimmt uns gefangen.

In diesem Sinne: Fighting Beavers Go

Eure Pedi

Volleyball im Überblick

An meine Bezirksliga

Hallo Mädels!

Wollte euch nur mal sagen, dass ihr ganz schön tapfer die Saison durchsteht! Es ist schon eine Herkulesaufgabe eine Spielklasse zu überspringen und dann eine Menge an Niederlagen zu kassieren. Doch ihr beißt euch da durch und am letzten Spieltag im Timmerloh hatte ich das Gefühl, dass ihr jetzt angekommen seid und die Kurve ganz klar nach oben steigt. Und das ist gut. Ihr habt eine saubere Leistung abgeliefert und es hat Spaß gemacht euch zuzuschauen. Ihr seid schon ein toller Haufen und könnt noch eine Menge erreichen. Lasst uns vor allen Dingen weiter Spaß haben, denn Volleyball ist einfach großartig!!!!!

In diesem Sinne: Beavers Go *Eure Pedi*

Jugendliga 3 Staffel 1

Unser Team besteht aus 17 Mädchen im Alter von 15-17 Jahren. Wir treffen uns zwei Mal in der Woche, um alle gemeinsam mit unserem Trainer Gunnar zu trainieren. Gunnar gestaltet unser Training immer sehr abwechslungsreich und wir freuen uns alle sehr, gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen. Denn unser Team ist für uns wie eine kleine zweite Familie.

Beim Training bekommt man immer den Kopf frei und kann abschalten. Wir arbeiten an unseren Schwächen und helfen uns gegenseitig.

Besonders viel Spaß machen uns jedoch unsere Punktspiele. Ein bis zwei Mal im Monat finden sie statt. Wir geben immer unser Bestes und manchmal gelingt uns ein Sieg. Doch manchmal sind unsere Gegner einfach zu stark. Wenn wir ein Spiel verlieren, sind wir jedoch nicht traurig oder eingeschüchtert, sondern umso motivierter, beim nächsten Mal zu gewinnen. Unser Spiel gegen Altona hat uns besonders gefallen, denn wir hatten dabei eine Menge Spaß! Das Spiel wurde zwar 2:1 verloren, aber dabei sein ist alles und wir haben unser Bestes gegeben. Jetzt stehen noch zwei Spieltage an und wir gehen mit viel Vorfreude daran. *Josi und Paula*

Unsere verspätete Weihnachtswichtelfeier

Aus verschiedenen Gründen fand diese Feier erst im Januar statt. Wir trafen uns bei mir zuhause. Wir hatten zu diesem Zeitpunkt schon drei Tage Trainingslager in den Knochen. Deshalb kamen die selbstgemachten Waffeln von Pedi gerade recht. Mit Freude starteten wir nach regem Austausch über unsere Weihnachtsferien unsere Auspackaktion. Die Regeln waren klar: Bei einer Sechs durfte man sich ein Geschenk nehmen und bei einer weiteren Sechs durfte ausgepackt werden. So viele schöne selbstgemachte Geschenke und herrliche Stimmung unter uns Mädchen. Es fühlte sich so gut an!

Anschließend gab es noch Hot Dogs, die mit Freude verputzt wurden. Danach hatten wir noch viel Spaß beim „Wer bin ich“-Spiel. Wir ließen diesen wunderbaren Abend noch mit einer gemütlichen Gesprächsrunde ausklingen und verabschiedeten uns mit dem Vorsatz, so etwas so schnell wie möglich zu wiederholen. *Enie*

Jugendliga 1

Zu Beginn war es eine bunt zusammengewürfelte Truppe mit 16 Spielerinnen. Doch irgendwie war der Wurm drin. Das Team schrumpfte auf sechs Spielerinnen zusammen und die Punktspielsaison war gefährdet. Doch unsere Bezirksligabiber waren bereit auszuhelfen – was für ein Glück. So konnte die Saison doch beginnen und die Post ging ab. Ein Sieg nach dem anderen wurde eingefahren. Die Spieltage wurden zum Highlight. Nun steht nur noch ein Spieltag aus und die Tabellenspitze ist erobert und die Endrunde erreicht. Eine Superleistung, Mädels!!!

In diesem Sinne: Beavers Go *Eure Pedi*

Alle Fotos: Petra Kerl

Foto: Birgit Kraft

Besinnliche Stimmung und klangvolle Stimmen in der St. Lukas Kirche

Klangvolles Zusammenspiel

Adventskonzert der Chöre SCALA und HAM-Singers

Zum ersten Mal fand ein gemeinsames Konzert der Chöre des Sportvereines SCALA und dem Projektchor des Hamburger Flughafens, den „HAM-Singers“, am 15. Dezember 2022 in der St. Lukas-Kirche in Fuhlsbüttel statt. Die Leitung beider Chöre hatte Martin Schönfeldt.

Beide Chöre sangen abwechselnd Lieder aus ihrem jeweils aktuellen Repertoire. Darunter Klassiker, wie z. B. „Abendsegen“, „Dat Joahr geiht to end“, „Bridge over troubled water“ oder „Auld lang syne“ u.v.m.

Als ein paar Stücke von beiden Chören gemeinsam gesungen wurden – ein Chor stand im Altarraum, der andere flankierte jeweils in den Seitengängen des Kirchenschiffes – kam ein „echtes Dolby-Surround-feeling“ auf.

Der gemeinsame Gesang von Weihnachtsliedern mit den Zuschauern und der Gemeinde läutete den zweiten Teil des Konzertes ein.

Es wurde „adventlich“: „Alle Jahre wieder“, „Oh Du Fröhliche“, „Away in A manger“, „Mary's Boychild“, „Fröhliche Weihnacht überall“, „Tochter Zion“, „Let it snow“, „Psallite“, etc. sowie auf dem Klavier einige von Martin Schönfeldt gespielte schwedische Weihnachtslieder.

Auch wenn uns leider die „Heizungstechnik in der Kirche einen Streich gespielt hatte“, trübte das unsere Freude an diesem schönen Konzert nicht: die Wintermäntel wurden wieder angezogen, enger geschnürt und aus Leibeskräften die Stimmen zum Gesang erhoben.

Die Lieder „Happy Christmas, War is over“ und „Joy to the world“ beendeten – mit diesen Wünschen im Herzen aller - dieses vorweihnachtliche Adventskonzert.

Es wäre toll, wenn wir auch in 2023 wieder einmal ein Chorkonzert dieses Formates gestalten und erleben dürfen. *Gabi Horn*

Foto: Sabine Wohltmann

KURSE FÜR KIDS

Unser Abteilungsleiter und Trainer Kay ist mitten im Geschehen dabei

Moin,

ich möchte mir erlauben, dich auf unser neues erweitertes Schwimmangebot bei SCALA aufmerksam zu machen.

Es gibt noch freie Plätze und es würde uns sehr helfen, wenn du deiner Familie, Freunden, Bekannten und Nachbarn von uns und unserem breiten Angebot im Wassersport berichtest.

Wir als SCALA, Abteilung Schwimmen, bieten ab sofort an:

33°C Lehrschwimmbecken Schule Eberhofweg 63, 22415 Hamburg

Dieses Hallenbad ist nah und barrierefrei mit der Linie1 U-Bahnhof Langenhorn Markt zu erreichen:

- Babyschwimmen
- Kleinkind-Eltern-Kurse
- Wassergewöhnung
- Seepferdchenkurse (Seepferdchenprüfungen erfolgen ab sofort im Hallenbad Ohlsdorf)
- Seepferdchen-Folgekurse
- Bronze-Vorbereitungskurse
- sportliche Wasserfitness
- seniorengerechte Wassergymnastik

Bäderland Familienbad Ohlsdorf
Im Grünen Grunde 1, 22337 Hamburg:

Bronze (Freischwimmer) Abzeichen-Kurse

Zukunft

ab/nach den Hamburger Sommerferien 2023

Erwachsenen-Schwimmen im Hallenbad (Ort steht noch nicht fest) auf einer 25m Bahn

Es wird wieder ein

Sommerferien 2023

Anfängerschwimm-Kurs

Frühschwimmer

See pferdchen

„SAFSee“

im Lehrschwimmbecken sowie kombiniert mit Freibad und jeder Menge Spaß geben.

Gerade die neuen Babyschwimmkurse ab dem dritten Lebensmonat am Freitagvormittag sind der Hit.

Ein wichtiger Hinweis in eigener Sache….

Wer früh anfängt und einen der begehrten Plätze hat, darf bis zum Bestehen des Schwimmabzeichen Bronze in den Kursen verweilen und geht je nach Können ohne Warteliste in den nächsten Kurs.

Neu ist auch unser Kurs Aquaball.

Informiert euch über unser breitaufgestelltes Schwimmangebot.

Antworten und Anmeldungen gibt es in unserer Geschäftsstelle bei

Elisabeth Kramp

Telefon: 040/ 300 62 99-0

Mit sportlichen Grüßen

Kay Wohltmann

Abteilungsleiter Schwimmen

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Lüttkoppel 1

22335 Hamburg

Telefon: 040/300 62 99-0

Fax: 040/300 62 99-199

Mail: schwimmen@scala-sportclub.de

Internet: www.scala-sportclub.de

Foto: Kay Wohltmann

Unsere Bronze-Kids

BABYSCHWIMMEN

Spiele und Spaß im Wasser sind für Babys sehr wichtig.

Bewegung im Wasser ist gut für die Entwicklung von kleinen Kindern.

Der Kurs ist für Eltern mit kleinen Kindern von 3 bis 18 Monaten.

Du lernst das richtige Halten und Führen des Kindes im Wasser. Das fördert das Vertrauen des Kindes, sich im Wasser wohlzufühlen und sicher bewegen zu können. Außerdem fördert es gleichzeitig die Bindung zwischen Elternteil und Kind.

Das Babyschwimmen ist eine wichtige Erfahrung für dein Kind.

Wasserspiele und Hilfsmittel sorgen für viel Spaß im Wasser.

Was gibt es Schöneres, als strahlende Kinderaugen beim Planschen im Wasser zu beobachten?

Wir haben für dich in diesem Beitrag ein paar Antworten auf Fragen wie „Babyschwimmen – ab welchem Alter?“ oder „Babyschwimmen – sinnvoll oder gefährlich?“ gesammelt.

Was ist das Babyschwimmen?

Wenn die Babys im Wasser schwimmen oder von Mama und Papa durch das Wasser getragen oder gezogen werden, strahlen sie oft über das ganze Gesicht. Sie scheinen ganz in ihrem Element zu sein! Kein Wunder, denn immerhin waren sie auch während der aufregenden Schwangerschaft schon im Mutterleib von Wasser umgeben. So gut wie jedes kleine Energiebündel liebt also das Planschen und Toben im Wasser sehr!

Drei wichtige Reflexe beim Babyschwimmen

In der Regel kommen die kleinen Lieblinge mit drei lebenswichtigen Reflexen zur Welt. Dank diesen Reflexen können auch schon die Kleinsten gemeinsam mit dir schwimmen.

Wie auch bei älteren Kindern und Erwachsenen ist Schwimmen allerdings nie ganz unbedenklich. Deshalb solltest du beim Planschen im Wasser mit deinem Baby ein paar Dinge im Auge behalten. Unter anderem die drei erwähnten Reflexe:

Der Tauchreflex: Beim Eintauchen in Wasser passt sich der menschliche Kreislauf automatisch an die neuen Bedingungen an. Zum Beispiel verlangsamt sich der Puls und es findet eine Umverteilung des Blutvolumens in Richtung Brustkorb statt.

Der Stimmritzen-Reflex: Wenn dein Baby ins Wasser eintaucht, verschließen sich die Stimmritze automatisch. So wird verhindert der Körper der Babys reflexartig das Einatmen von flüssigen oder festen Stoffen. Und rettet so schon im Vorfeld vor dem Ertrinken.

Atemanhalte-Reflex: Benetzt du das Gesicht deines süßen Neugeborenen mit Wasser, hält dein Baby reflexartig das Atmen an. Dieser Automatismus verliert sich innerhalb des ersten Lebensjahres – bei manchen kleinen Kindern früher als bei anderen. Also keine Eile oder Sorge!

Aber beachte: Ob das Babyschwimmen sinnvoll ist, entscheidest immer du. Dabei kennst du deinen kleinen Liebling am besten und kannst einschätzen, ob es eine spaßige und ungefährliche Aktivität für euch ist. Denn sowohl der Tauchreflex und der Stimmritzen-Reflex als auch Atemanhalte-Reflex sind kein zuverlässiger Schutz vor dem Verschlucken oder dem Ertrinken deines Lieblings! Deshalb solltest du beim Babyschwimmen mit deinem Baby immer besonders vorsichtig sein und es nie unbeaufsichtigt lassen.

Was passiert beim Babyschwimmen?

Babys können sich noch nicht aus eigener Kraft im Wasser fortbewegen. Das Schwimmen will also gelernt sein! Erst im Alter von ungefähr vier oder fünf Jahren sind die motorischen Fähigkeiten von den Kindern so weit entwickelt, dass sie richtig schwimmen lernen können.

Beim Babyschwimmen steht also nicht das Schwimmenlernen im Vordergrund, sondern der Spaß: Mithilfe von verschiedenen Spielen und Entspannungsübungen im Wasser gewöhnen sich die Kleinen ganz langsam und ganz individuell an das durchaus beruhigende Element Wasser. Du als Mama oder Papa lernst beim Babyschwimmen unter anderem verschiedene Grifftechniken, mit denen du dein Baby sicher im Wasser halten kannst.

Babyschwimmen – Ab wann?

Im Allgemeinen wird empfohlen, nicht vor dem dritten Lebensmonat mit dem Babyschwimmen zu beginnen. Das Immunsystem deines Babys hat sich erst dann stabilisiert und er oder sie hatte schon Gelegenheit, sich an das Leben außerhalb des Mutterleibes zu gewöhnen. Bedenke auch: dein Baby könnte ab einem bestimmten Alter eine gewisse Scheu vor Fremden entwickeln – das ist nicht ungewöhnlich! Ein Schwimmbecken voller unbekannter Gesichter verunsichert und überfordert dein Baby in dieser Phase unter Umständen.

Deshalb empfiehlt man die Zeit zwischen dem dritten und sechsten Lebensmonat als Beginn für einen Babyschwimmkurs. Du bist dir nicht sicher, ob das Babyschwimmen sinnvoll und das Richtige für euch ist? Du erhältst bei uns alle notwendigen Informationen vorab.

Warum ist ein Kurs zum Babyschwimmen sinnvoll?

Du hast es bestimmt selbst schon festgestellt: Dein Baby liegt nur selten vollkommen ruhig in deinen Armen. Viel toller und aufregender ist ständige Bewegung und Erkundung des Umfelds! Dieser natürliche Bewegungsdrang ist wichtig, denn so bildet und stärkt dein Kind sowohl seine grob- als auch seine feinmotorischen Fähigkeiten und Sinne aus!

Dabei kannst du als Mama oder Papa dein Baby unterstützen. Denn einschränken solltest du es auf keinen Fall! Biete viel Bewegungsfreiheit an – sei es zu Hause auf der Krabbeldecke oder beim Schwimmen mit anderen Babys. Dabei behältst du natürlich immer ein wachsames Auge, falls etwas passieren sollte. Ein Babyschwimmkurs kann für kleine Wasserratten die perfekte Gelegenheit sein, sich auszutoben und Neues zu entdecken! Außerdem hat er auch noch einige andere positive Effekte. Und zwar:

Bewegung fördert die motorische Entwicklung und Gesundheit deines Kindes.

Das Spiel im Wasser ist ein Anreiz, alle Gliedmaßen zu bewegen und von sich zu strecken. Ihr verbringt eine intensive Zeit zusammen. Dadurch wird eure Bindung noch mehr gestärkt.

Das Babyschwimmen kann dich zu neuen Spielideen inspirieren, die sicherlich auch zu Hause in der Badewanne oder im Strandurlaub Spaß machen!

Wie schädlich ist das Chlorwasser?

Viele frische Mamas und Papas sind unsicher, ob das Chlor im Schwimmbadwasser schädlich für ihren Nachwuchs ist. Es ist notwendig, um die Ausbreitung von Bakterien im Wasser zu verhindern und hat eine Art desinfizierende Wirkung. Tatsächlich stand ein Nebenprodukt des Chlors, Trichloramin, im Verdacht, Asthma zu begünstigen. Trichloramin entsteht immer, wenn sich Chlor mit Wasser und Schweiß vermischt. Das verursacht den typischen Schwimmbadgeruch. Die Höhe der Konzentration dieses Stoffes in üblichen Schwimmbädern gilt allerdings als unbedenklich. Bevor du euch beim Babyschwimmen anmeldest, kannst du dich gern beim behandelnden Kinderarzt absichern und mögliche Bedenken klären lassen.

Babyschwimmen: Tipps für Eltern

Der wichtigste Tipp vorab: Plane genug Zeit ein, damit der gemeinsame Ausflug ins Schwimmbad möglichst entspannt verläuft. Denn unter Stress wird das gemeinsame Schwimmen keine schöne Erinnerung sein. Sowohl du, als auch dein Baby, muss sich vor dem Schwimmen erstmal in Ruhe umziehen und in der neuen Umgebung zurechtfinden.

- Ab unter die Dusche! Vor der Kursstunde sollten sich alle Teilnehmenden, natürlich auch die Kleinen, kurz abbrausen.
- Alle fit? Lass dein Baby bitte nicht mitschwimmen, wenn es einen Husten oder eine verstopfte Nase beziehungsweise eine Erkältung hat.
- Was sollte in die Schwimmtasche zum Babyschwimmen?
- Schwimmwindeln
- Etwa drei Handtücher (für die Wickelunterlage und zum Abtrocknen für dein Baby und dich)
- gegebenenfalls ein sanftes Baby-Duschbad
- Babycreme (für die Pflege der Babyhaut nach dem Schwimmen)
- ausreichend warme Kleidung (Mützchen, Handschuhe, Schal und so weiter) für nach dem Schwimmen
- mindestens eine frische Windel
- deine eigene Schwimmkleidung und Badeschlappen

Foto: Kay Wohltmann

GESUNDER SPASS IM WASSER

Gemeinsam im Wasser die Fitness halten oder stärken – macht einfach Spaß!

Gesundheitskurs Wassergymnastik

Du möchtest aktiv sein und deine Fitness gelenkschonend verbessern? Dann ist Wassergymnastik genau das Richtige für dich.

Wassergymnastik bietet viele Vorteile: Das Training kräftigt sämtliche Muskeln, da man wegen des Wasserwiderstands bis zu 30 Prozent mehr Kraft aufwenden muss, als auf dem Trockenen. Außerdem ist Gymnastik im Wasser ein ausgezeichnetes Workout gegen Cellulite, da die Bewegung im Wasser Haut und Muskeln wie bei einer Lymphdrainage massiert. Es regt den Stoffwechsel im Bindegewebe an und unterstützt den Abtransport aufschwemmender Schlacken.

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

Unser Angebot richtet sich an alle interessierte und bewegungsfreudige Menschen, die Lust haben sich aktiv zu bewegen.

Mit bequemen Treppeneinstieg werden die gymnastischen Übungen bei wohlig warmen Wassertemperaturen über 33°C und max. 1,25m Wasser durchgeführt. Durch die geringe Wassertiefe können auch unsichere Schwimmende an der Wassergymnastik teilnehmen.

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

Unsere Wassergymnastik eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Der Kurs trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Kondition und Koordination und sorgt für straffe Muskeln.

Sie sind bei uns im Wasser unter qualifizierter Anleitung.

Eine Wohltat für ihren Körper!

Hinweis: Wir bieten zwar fast täglich Wassergymnastik an, jedoch sind aufgrund der hohen Nachfrage und Beliebtheit nur noch wenige Restplätze am Samstagvormittag, Sonntag und Montagabend verfügbar – schnell sein lohnt sich!

Zeiten	samtags	08:45-09:30 Uhr
	samtags	09:35-10:20 Uhr
	samtags	10:25-11:10 Uhr
	samtags	11:15-12:00 Uhr
	sonntags	10:30-11:15 Uhr
	sonntags	11:20-12:05 Uhr
	sonntags	12:15-13:00 Uhr
	montags	20:00-20:45 Uhr
Ort	Lehrschwimmbecken Eberhofweg HH Langenhorn Markt Eberhofweg 63, 22415 Hamburg	

Fotos: Kay Wohltmann

AQUABALL

Impressionen aus dem Aquaball-Training

Aquaball ist eine noch ziemlich junge Freizeitsportart im Wasser. Das schnelle und spaßige Spiel zeichnet sich vor allem durch Fairplay und Teamgeist aus.

Die Sportart Aquaball eignet sich, dank seiner einfachen Regeln, dem Fairplay und nicht zuletzt durch das stehtiefe Wasser hervorragend für Inklusion im Sport.

Auch wir bei SCALA haben dies bereits für unser Inklusionsangebot entdeckt.

Was ist Aquaball?

Aquaball ist ein Ballspiel im Wasser mit sofortiger Spaß-Garantie. Mit Aquaball wird die physische wie auch die psychische Komponente angesprochen.

Regelmäßiges Aquaball spielen verbessert die allgemeine Fitness (Vorteil: gelenk- und wirbelsäulenschonend) und negativer Stress wird abgebaut. Aquaball motiviert zum sofortigen Mitmachen durch motivierten Teamgeist. Das Spielsystem vier gegen vier fördert die Entwicklung der Taktik und Kommunikation untereinander bei den Spielenden quasi von alleine. Der Spaß am Spiel und Geschicklichkeit stehen im Vordergrund. Alle ab 12 Jahren sind herzlich willkommen mitzumachen.

Termin	mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort	Lehrschwimmbecken Eberhofweg HH Langenhorn Markt Eberhofweg 63, 22415 Hamburg

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

REDAKTIONSSCHLUSS 15.05.2023 FÜR SPORTSPIEGEL 2/2023

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

SPENDEN-AUFRUF

Liebe Mitglieder,

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

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

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto:

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

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

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

ORGANISATION

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Mitglied im Hamburger Sportbund, bei den TopSportVereinen und im Freiburger Kreis

Geschäftsstelle und Sporthalle

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg

Geschäftszeiten

Montag	9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 13:00 Uhr

Kontaktdaten

Mitgliederverwaltung	Telefon 300 62 99-0
Fax	Telefon 300 62 99-199
Internet	www.scala-sportclub.de
E-Mail	info@scala-sportclub.de
Ehrenvorsitzende	Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33
	Fred Menkhoff Telefon 520 62 12

Geschäftsstelle Fußball

Telefon 300 62 99-108

Clubheim

Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

Sportzentrum clubaktiv

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

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

Tennisanlage

Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68

Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse
IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC HASPDEHHXXX

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC HASPDEHHXXX

VORSTAND

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

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender	Wolfram Burmester Telefon 0171/7857788

SPARTENLEITUNG

Basketball	Volker Kuhlmann Telefon 0171/523 08 13
Budo	Ivan Radilj Telefon 0151/40455759
Handball	Karim Mansouri Telefon 0163/7401264
Hockey	Ingrid 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.