

Sportspiegel



FUSSBALL SATT

Camp & Cups: Berichte von
unseren Fußballern

AUS DEN SPARTEN_SEITE 26

SCALA-
clubaktiv:
Neues Kurs-
programm

FURIOS

Losseni Kone gewinnt
den Europa-Cup U21

AUS DEN SPARTEN_SEITE 21

FORDERND

Die W14-Basketballerinnen
trainierten in der Hafencity

AUS DEN SPARTEN_SEITE 37

FRÖHLICH

Kitareise in die Wingst

AUS DEN SPARTEN_SEITE 39



Liebe SCALA-Freunde,

die Sommerpause ist vorbei und es war hoffentlich eine sportliche Sommerpause mit viel Bewegung.

Viel Bewegung gab es jedenfalls im Gesamtverein. Die Sporthalle Lüttkoppel hat neue Umkleidekabinen bekommen. Die Dusch- und Sanitärräume sind komplett überarbeitet worden und auch die Umkleidebereiche erfreuen sich einer Generalüberholung.

„Fit für die Zukunft“ – so stand es im letzten Sportspiegel. Um den Anschluss nicht zu verpassen, hat sich der Vorstand mit dem Thema Digitalisierung beschäftigt und sich um eine Förderung für ein digitales Mitgliederportal beworben. Die Alexander-Otto-Sportstiftung hat eine Förderung bewilligt und wird SCALA dabei nun unterstützen. Der Vorstand freut sich sehr, sich mit der Thematik auseinandersetzen zu dürfen, denn mit der Veröffentlichung der neuen Homepage ergibt ein solches Portal für SCALA und seine Mitglieder einen großen Mehrwert. Unser Dank für die Unterstützung geht an die Alexander-Otto-Sportstiftung, die es uns ermöglicht, „Fit für die Zukunft“ zu werden.

Bewegung war im gesamten Verein auch bei den Mitgliederzahlen. Eine Austrittswelle zum 30.06. eines jeden Jahres ist für SCALA der Normalfall, denn alle spielenden Sparten und Abteilungen unterliegen der Wechselfrist. Inzwischen bewegt sich unsere Mitgliederzahl auch wieder positiv nach oben.

Alle Mannschaften und Sportler müssten inzwischen auch wieder den Sport- und Spielbetrieb aufgenommen haben und so drücken wir als Vorstand allen die Daumen, dass die gesteckten Ziele erreicht werden und alle gesund bleiben.

Unser Judoka Losseni Kone ist nominiert worden für das Hamburger Sporttalent des Jahres und ich möchte Sie und Euch bitten, alle für ihn mit abzustimmen, denn Losseni hat es aufgrund seiner Leistungen und seines Engagements absolut verdient. Stimmen Sie, noch bis zum 30.09.2019, mit ab für Losseni unter: www.hamburgersporttalent.de.

Und nun viel Spaß beim Lesen des aktuellen Sportspiegels.

Mit den besten und sportlichsten Grüßen

*Euer Vorstandsvorsitzender
Christoph Blöh*



INHALT

SPORTSPIEGEL 3/2019

HANDBALL

Die 1. Damen überzeugt mit Engagement und spielt weiterhin in der 3. Liga

Seite 16



Foto: Toni Jorimar

LEICHTATHLETIK

Die Senioren-DM in Leinefelde

Seite 24



Wo ist mein Kuscheltier?

SPORT-KITA

Reise in die Wingst

Seite 39



Foto: Fotolia.com

Foto: GreyPics



Foto: Arne Wittmar

FUSSBALL

Airport-Cup 2019
Seite 26



Foto: Jürgen Rohwer

BASKETBALL

Bericht von einem besonderen Trainingstag
Seite 37

WAS UNS BEWEGT

- 03 **INTRO**
Editorial
- 06 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten
- TRIBÜNE**
- 10 **ERSTER ZWISCHENSTAND**
Ergebnisse der ersten SCALA-Arbeitsgruppe

AUS DEN SPARTEN

- 14 **TENNIS**
Vereinsturniere und Berichte
- 16 **HANDBALL**
1. Handball-Damen • 50. Jugendhandballturnier • Neue Trikots
- 20 **BUNTER MIX**
SCALA-Chor: Konzertankündigung • Marie siegte
- 21 **TITEL BUDO**
Judo Turnierberichte
- 22 **KUNG FU**
Bericht vom Sommercamp
- 24 **LEICHTATHLETIK**
Bericht von der Senioren DM
- 26 **TITEL FUSSBALL**
Berichte von Turnieren und vom Sommercamp
- 36 **TITEL BASKETBALL**
Turnierbericht • Trainingstag • Kurzmeldungen
- 38 **TANZEN**
Turnierbericht
- 39 **TITEL SPORT-KITA**
Reisebericht
- 40 **CLUBAKTIV**
Kursprogramm für Herbst und Winter 2019/2020

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.

Namen & Nachrichten



Saskia Moll stellt sich vor

Liebe Mitglieder,
einige von euch durfte ich bereits kennenlernen.
Nun stelle ich mich an dieser Stelle noch einmal ganz offiziell vor.

Seit dem 01.07.2019 bin ich hauptamtlich als Assistentin des Vorstandes für SCALA tätig und durfte schon spannende Projekte übernehmen.

Besonders freue ich mich, dass ich hier die Möglichkeit habe, Beruf und persönliche Interessen kombinieren zu können. Ich turne selbst schon viele Jahre, bin ausgebildete Group Fitness Trainerin und besitze auch so ein umfassendes Interesse an diversen Sportarten.

Ich bin 1988 in Hamburg geboren und verbringe meine Freizeit gern mit Freunden, Familie und Unternehmungen verschiedenster Art.

Auf diesem Wege möchte ich mich außerdem bei den Kollegen und Kolleginnen für die herzliche Aufnahme ins Team bedanken.

Ich freue mich auf die Zukunft hier bei SCALA und die Zusammenarbeit mit euch allen!

Liebste Grüße,
Saskia Moll



Neues großes Kursprogramm

Ob bewährte Angebote oder Neuheiten – im Herbst/Winter 2019/2020 gibt es wieder zahlreiche Workshops und Kurse:

- Rückentraining am Gerät
 - Sturzprophylaxe
 - Stressbewältigung im Alltag
 - Tanzen
 - Power-Yoga für Einsteiger
 - Japanisch Kochen
- und vieles mehr ...

[Mehr auf Seite 40](#)

Wien



Foto: Pixabay - Andreas N.

Jetzt schnell anmelden!

Gültig ab 1. Okt. 2019

Neubauer Touristik präsentiert für SCALA - clubaktiv:

Busreise nach Wien

(mit Dresden und Prag) vom 21. bis 27. Juni 2020

Im nächsten Jahr steht wieder ein Busreise-Highlight der Extra-Klasse an.

Anmelden können sich Mitglieder, Freunde und Bekannte ab sofort.

Eine kurze Reisebeschreibung:

Wir fahren zunächst zur Zwischenübernachtung nach Dresden. Nach kurzer Stadtführung geht es zum Abendessen ins legendäre „Ballhaus Watzke“.

Am nächsten Tag ist dann Wien das Ziel: Wir wohnen 4 Tage in einem zentrumsnahen 4*-Hotel. Stadtführung, Schloss Schönbrunn, Ausflug ins Burgenland, unter anderem mit der Besichtigung des Schlosses Esterhazy in Eisenstadt. Ein Bummel über den Naschmarkt ist ebenfalls „Pflicht“.

Zeit für Unternehmungen und Besichtigungen „auf eigene Faust“ ist natürlich auch vorhanden. Neben zwei Abendessen im Hotel geht es auch zwei Mal in ausgesuchte Restaurants!

Am sechsten Tag verlassen wir Wien und machen einen Zwischenstopp in Prag!

Nach Führung durch das Burgviertel mit der mächtigen Prager Burg, dem St. Veits-Dom und dem Königspalast checken wir im Hotel ein. Am Abend gibt es dann einen großartigen Reiseabschluss mit einer Schifffahrt auf der Moldau inkl. Abendessen an Bord! Am nächsten Morgen geht es dann zurück nach Hamburg, wo wir am späten Nachmittag eintreffen werden.

Wer auf dieser Reise dabei sein möchte, sollte nicht lange zögern! Anmeldungen und genaue Leistungsbeschreibung gibt es bei Jürgen Mems im Fitness-Studio. Telefonische Informationen unter (040) 300 62 99-202. Der Reisepreis beträgt 819,00 Euro pro Person im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 198,00Euro).

Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts (§ 651 BGB) ist die Firma Neubauer Touristik GmbH in Flensburg.

Jürgen Mems

Kooperation

BUDNI-Patenttag im Krohnstieg-Center

Am Sonnabend, 9. November, präsentiert sich unser Verein beim 2. Budni-Patenttag in diesem Jahr vor der Budnikowsky-Filiale im Krohnstieg-Center. Wie immer an Budni-Patenttagen, werden uns von der Filiale kleine Tüten mit Artikeln aus dem Sortiment zur Verfügung gestellt. Mit dem Erlös aus dem Verkauf dieser Werbetüten und den Spenden der Budni-Kunden wird die Filiale ein Projekt von SCALA unterstützen.

Beitrags-Erhöhung der Tischtennispartei

Auf der Spartenversammlung der Sparte Tischtennis am 03.06.2019 wurde die Erhöhung des Spartenbeitrags für Erwachsene von 6,80€ auf 8,00€ mit Wirkung zum 01.10.2019 beschlossen.

NEU ab 01.10.2019

Erwachsene € 8,00

ANZEIGE



ERNEUERUNG NACH INNEN

Neue Umkleidekabinen in der Lüttkoppel

Über die Hamburger Sommerferien wurde an der Lüttkoppel schwer gearbeitet. Die Umkleidekabinen wurden umfangreich saniert und renoviert.

So wurden im Duschbereich komplett die Fliesen und Armaturen ausgewechselt. Die Toiletten und Vorräume haben ebenfalls neue Sanitäranlagen und Fliesen bekommen. Die Umkleidebereiche glänzen zukünftig durch neue Farbe im SCALA-Design, neue Kleiderhaken und generalüberholte Sitzbänke. Im gesamten Umkleidebereich und dem Flur, der zu den Umkleiden führt, gibt es einen neuen Fußbodenbelag, der die Renovierung abrundet. Zudem hat auch der Flur einen neuen Anstrich bekommen, der im SCALA-Design gestaltet worden ist. Vielleicht tritt ja ein, was Fred Menkhoff, stellvertretender Vorsitzender, nicht ganz ernst sagte: „Unsere Mitglieder werden zukünftig lieber hier als zu Hause duschen wollen“.

CB



Foto: Pixabay • Michal Jarmoluk



Quelle: Alexander Otto Sportstiftung.de/presse

INVESTITION IN SCALAs ZUKUNFT

Alexander-Otto-Sportstiftung unterstützt den Sportclub Alstertal-Langenhorn mit 20.000 Euro beim Aufbau eines digitalen Mitgliederportals

Die Alexander-Otto-Sportstiftung fördert die Digitalisierung im Vereinssport und unterstützt 15 Hamburger Sportvereine beim Aufbau von digitalen Mitgliederportalen. Zu dieser Gruppe von Vereinen zählt auch SCALA. Die Vereine wurden unter insgesamt 30 Bewerbern von einer Jury ausgewählt. Das Gesamtfördervolumen beträgt 260.000 Euro. Neben einer Anschubfinanzierung in Abhängigkeit von der Mitgliedergröße erhält jeder Verein eine kostenfreie Beratung durch die Innovations- und Digitalisierungsexperten der Unternehmensberatung Futury.

„Ich freue mich, dass so viele Vereine an unserem digitalen Pilotprojekt teilnehmen möchten. Die nun zu entwickelnden Portale sollen anderen Vereinen als Vorlage und Inspiration bei der Umsetzung eigener Mitgliederportale dienen. So wollen wir Hamburgs Vereine dabei unterstützen,

Vorreiter bei der Digitalisierung zu werden“, so Alexander Otto, Kuratoriumsvorsitzender seiner Sportstiftung.

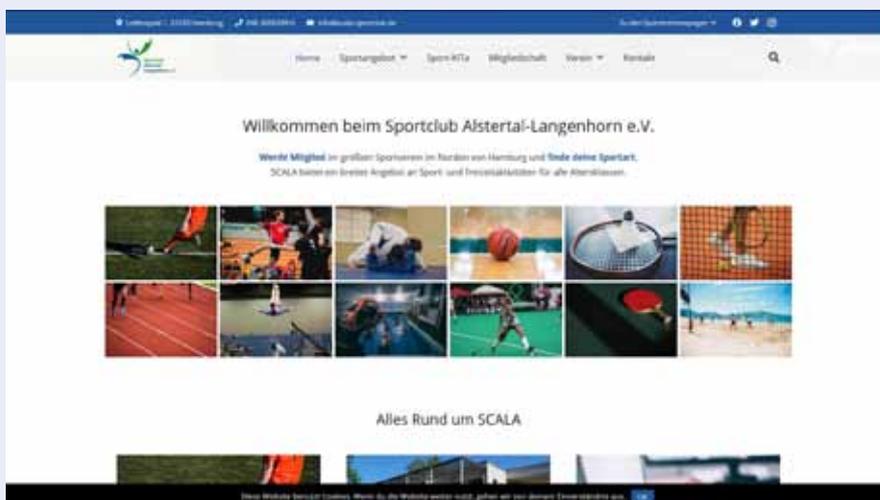
Christoph Blöh ergänzt: „Für SCALA ist das ein Riesenschritt in die Zukunft. Er wird uns helfen, uns auf das digitale Zeitalter vorzubereiten und für die Zukunft gut aufgestellt zu sein. Darüber hinaus sind wir einer von 15 Modellvereinen, die für die gesamte Bundesrepublik als Vorreiter gelten.“

Für eine Förderung wurden 15 unterschiedlich große und unterschiedlich strukturierte Sportvereine ausgewählt, um möglichst vielfältige Mitgliederportale zu entwickeln, die anschließend auf andere Vereine übertragen werden können. Am 22.08.2019 erfolgte auf dem ECE-Campus der Firma von Alexander Otto der Startschuss mit rd. 50 Teilnehmern aus den Pilotvereinen.

CB

ERNEUERUNG NACH AUSSEN

Neugestaltung der SCALA-Internetseiten



Regelmäßige Besucher der SCALA-Internetseiten werden es längst bemerkt haben: Seit mehreren Wochen sehen die Internetseiten von SCALA deutlich anders aus als in der Vergangenheit. Wirkte der alte Auftritt altbacken und optisch überholt, so ist jetzt alles moderner, frischer und übersichtlicher. Kurz und gut: Es wirkt jetzt alles zeitgemäß und wir können uns auch im Internet sehr wohl blicken lassen. Die Auftritte der einzelnen Sparten und Abteilungen sollen nach und nach in den Internetauftritt des Gesamtvereins integriert werden und dessen Layout angeglichen werden, so dass wir alle nach außen einheitlich auftreten.

WB



SCHON MAL
VORMERKEN!

KINDERTURN-SONNTAG

Bewegungs- und Erlebnisangebote für Eltern und Kinder

Der SC Alstertal-Langenhorn öffnet am 10. November 2019 von 10 bis 13 Uhr seine Türen für eine einzigartige Bewegungs- und Erlebniswelt für Kinder und Eltern.

Eltern und Kinder können das Angebot des SC Alstertal-Langenhorn kennen lernen und gleichzeitig das Gespräch mit den qualifizierten Trainerinnen und Trainern im Kinderturnen suchen.

Kinderturnen heute wird von Trainerinnen und Trainern angeleitet, denen die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit am Herzen liegt.

Kinderturnen heute heißt vor allem und in erster Linie: Stärkung der Ressourcen von Kindern. Nicht zuletzt hilft eine solche Stärkung der eigenen Fähigkeiten, die täglichen Herausforderungen besser zu meistern.

Und da diese Idee in jeder Kinderturnstunde gelebt wird, haben wir uns in diesem

Jahr vorgenommen, unseren Kinderturnsonntag noch offensiver für alle Eltern und Kinder zu öffnen. Für Rollstuhlfahrer z.B. werden wir auf dem Parkplatz Umkleemöglichkeiten und Toiletten anbieten, da unsere Halle leider noch nicht rollstuhlgerecht ausgestattet ist.

Wir bauen alle Geräteangebote so auf, dass sie für alle Kinder je nach Stärke, Mut, Alter, Lust und Geschicklichkeit nutzbar sind. Unsere Helfer und Trainer zeigen Bewegungsmöglichkeiten für alle Kinder auf. Am Ende gibt es für jedes Kind ein kleines Geschenk und für die Eltern jede Menge Informationen.

Und zu guter Letzt wird allen Kindern, die an diesem Tag direkt in unseren Verein eintreten, die Aufnahmegebühr erlassen.

Es lohnt sich also auf jeden Fall bei uns vorbeizuschauen.

Wir freuen uns auf euch...



JUBILÄUM

Ein Jahr Fibo im SCALA

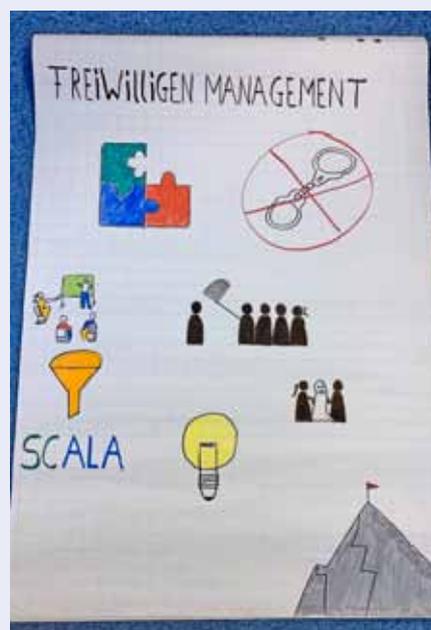
Am 1. Oktober ist Firat Bingöl mit seiner Familie unter dem Namen „Fibo im SCALA“ ein Jahr erfolgreich Betreiber unseres Clubheims. Als Dankeschön für ihre Treue und Unterstützung lädt Firat seine Stammgäste an diesem Tag zu einem Glas Sekt ein.

Neben der regulären Gästebewirtung haben im Fibo bereits zahlreiche Spartenversammlungen, Mannschaftsbesprechungen, Vereins- und Familienfeiern stattgefunden. Die Spiele im Profifußball können live verfolgt werden. **Als nächstes Highlight wird es am 21.09.2019 ein Oktoberfest geben.**



Wie entwickelt und verändert sich freiwilliges Engagement?
Ehrenamt

Taschengeld aufbessern als Einstieg
Über den eigenen Sport
Es wird mehr in Teams gearbeitet
Sicherheit bekommen
Fehler zulassen
Nicht alleine lassen
Ausgleich finden
Als persönliche Auszeichnung/Qualität
Persönlichkeitsentwicklung



Wer passt zu uns?

Jeder der Lust hat
Helfer im Sinne des Vereins
Einsatz nach persönlichen Stärken
Der/Die das „Wir“ lebt
Meckerer zu Macher machen
Sozialkompetenz

Wirkungsvolle Planung
Was wollen wir erreichen?

Erhalten der Strukturen
Junge Menschen gewinnen / unterstützen
Gesunder Austausch von „Jung u. Alt“
Offenheit schaffen
Freiraum geben
Angst nehmen vor Veränderungen
Positive Erfahrungen
Wertschätzung
Hilfe annehmen

Erster Zwischenstand

Arbeitsgruppe „Freiwilligenmanagement“ erarbeitet erste Ergebnisse

Bei sehr heißem Wetter traf sich am 29. Juli die Arbeitsgruppe zum ersten Mal und es ging nach einer kurzen Vorstellung aller Anwesenden sofort los.

Zunächst wurden Grundlagen erarbeitet. Es wurde geklärt, wie der Sprachgebrauch sein soll, wie Engagierte angesprochen werden sollen und wie eine Entwicklung vorgenommen werden soll.

Nach den Grundlagen ging es dann auch schon in eine wirkungsvolle Planung, um dabei darzustellen:

- Was wir erreichen wollen,
- was dafür getan werden muss,
- wer überhaupt zu uns passt und
- wie man den Einsatz bewerten kann.

Auch über Rahmenbedingungen für den Einsatz wurde gesprochen und gemeinsame Ergebnisse erzielt.

Auf einigen Flipchartbildern zeigen wir die Ergebnisse der Arbeitsgruppe, um einen kleinen Einblick in die Arbeit der Arbeitsgruppe aufzuzeigen.

Weiterhin sind alle herzlich willkommen, diese Arbeitsgruppe und die Arbeitsgruppen Immobilien und Satzung zu unterstützen.
Christoph Blöh

Wie wollen wir den Einsatz reflektieren?

Aufgaben klein halten
Ansprechpartner vorklappen
An Aufgaben heranführen
Wird Verantwortung übergeben?
Erfahrungsberichte (100Tage und 10Jahre)
Grundregeln die für alle gelten

Handschriftlich wurde festgehalten, was die erste SCALA-Arbeitsgruppe als Ergebnisse erzielte

Was soll getan werden?

Fortbildungen
Bildung eines Ehrenamt-Pool's
Spirit vermitteln
Veranstaltungen organisieren für Ehrenamtliche in anderer Atmosphäre als bisher (Ehrenamt Sommerfest)
Netzwerk bilden
Platz für Austausch
Weg vom Insel denken
Ausprobieren von anderen Sportarten
Ansprechpartner kennen u. vermitteln
Handbuch für Ehrenamtliche

Wie sehen die Rahmenbedingungen für den Einsatz von Ehrenamtlichen aus?

Verpflichtung je nach Aufgabe
Qualifikation
Kostenneutral
Aufwandsentschädigungen
Transparenz
Anreize schaffen
Wertschätzende Veranstaltung
Veranstaltungsbereitend
Sportartenübergreifender Ehrenamtspool
Netzwerk
Weg vom Inseldenken







Berichte aus den Sparten





Einzelmeister: Erik Hansen



Doppelmeister: Marcel Stoltze und Leandros Nicklich

Spiel - Satz - Sieg

Clubmeisterschaften 2019

Von Montag, dem 1. bis Sonntag, dem 7. Juli, fanden unsere diesjährigen Tennis-Clubmeisterschaften statt. Gespielt wurden in zwei Konkurrenzen Herren-Einzel (alle Altersklassen) und Herren-Doppel (alle Altersklassen) jeweils als Runden „Jeder gegen Jeden“. Da das Sommerwetter mitspielte, konnten die Zuschauer spannende Spiele beobachten.

Bei den Herren-Einzel belegten folgende Spieler die ersten drei Plätze: Erik Hansen (Platz 1), Marcel Stoltze (Platz 2) und Leandros Nicklich (Platz 3).

In der Herren-Doppel-Konkurrenz erspielten sich folgende Paarungen die Plätze eins bis drei: Marcel Stoltze / Leandros Nicklich (Platz 1), Tobias Jante / Torben Zander (Platz 2) und Norbert Böttcher / Karsten Timmermann (Platz 3).

Bericht und Fotos: Volker Heidmann



Es hat eine lange Tradition, unser Hausfrauenturnier. Schon nach wenigen Jahren hieß es "mit Hausmännerbeteiligung", und das war auch gut so. Denn die Zeiten änderten sich. Das Turnier fand immer an einem Mittwoch statt, einem Wochentag, an dem die Männer grundsätzlich auf Arbeit waren und nicht mitspielen konnten, die Frauen aber oft "nur" Hausfrauen waren und damit abkömmlich sein konnten. Allmählich waren dann aber immer mehr Frauen trotz Nachwuchses berufstätig, während andererseits immer mehr Männer rüstig in den Ruhestand gingen oder auch als "Homeworker" an einem Mittwoch-Turnier teilnehmen konnten.

Die Zahl der Anmeldungen zu dem Turnier ist zwar in den letzten Jahren entsprechend der Mitgliederzahl zurückgegangen, aber das hatte auch Vorteile für die Spieler. Da bei sechs verfügbaren Plätzen immer nur 24 Spieler gleichzeitig antreten konnten, gab es häufig längere Wartezeiten zwischen den Einsätzen, wenn erheblich mehr als 24 Meldungen gekommen waren. Außerdem musste die Turnierleitung Namenslisten für jede Runde im Voraus ausdrucken, damit nicht zufällig mehrere Wartezeiten aufeinander folgen konnten, die für Unmut gesorgt hätten.

Wenn diesmal wie schon im letzten Jahr nur 20 Meldungen erfolgt waren, konnten alle Teilnehmer bei Verlosung der Paarungen bedient werden, und das Turnier

zog sich nicht übermäßig in die Länge (was angesichts der Sommerhitze wohl Erschöpfungen hervorgerufen hätte). Alle waren guter Laune. Das schöne Wetter war übrigens keine Überraschung, denn in all den Jahrzehnten hat es beim Hausfrauenturnier nur ein einziges Mal geregnet.

Zum Schluss wurde wie bisher keine Siegerin und kein Sieger geehrt, sondern es wurde die Reihenfolge verlost, in der die Spielerinnen und Spieler aus den Mitbringeln ihren "Gewinn" aussuchen durften.

Viele freuen sich schon auf das schöne Tenniswetter und damit die gute Stimmung Ende Juli nächsten Jahres.

Bericht: Kurt Brosius (Turnier-Beobachter)

Zu Beginn gab es noch uneingeschränkte Sicht

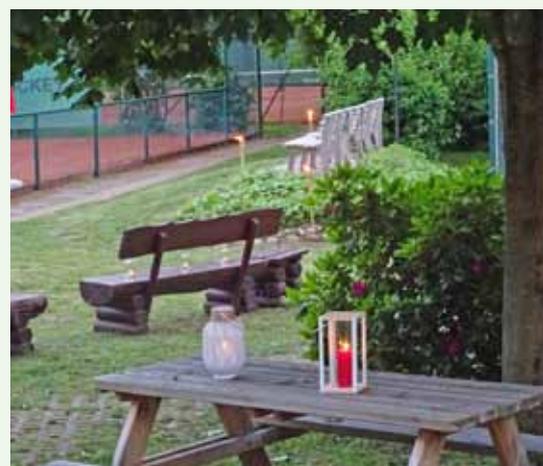
Sonnenwendfeier einmal anders

Am Freitag, den 21.06.2019, fand in diesem Jahr die Sonnenwende statt und nach astronomischer Definition der Beginn des Sommers. Wie vielerorts wollten auch wir diesen längsten Tag zum Feiern nutzen. Aber nicht, indem wir tanzend über kleine Feuer springen, sondern miteinander Tennis spielen. Alle Teilnehmer hatten hübsche Laternen, Teelichter im Glas oder Fackeln zur Beleuchtung unserer Anlage mitgebracht. Zusammen

mit Gästen aus unseren Nachbarvereinen wurde solange gespielt, bis die kleinen Filzkugeln nicht mehr zu erkennen waren.

Die Jüngeren von uns hatten naturgemäß die besseren Augen und hielten am längsten durch. Anschließend wurde bis weit über Mitternacht hinaus auf unserer bunt beleuchteten Clubterrasse bei interessanten Gesprächen und kleinen kulinarischen Leckereien zusammengenessen.

Bericht: Andrea Hering



Oben: Unsere Anlage hatten wir hübsch illuminiert.

Unten: Als es zum Spielen zu dunkel war, ging es zum gemütlichen Teil über



1. HANDBALL-DAMEN

ANWURF für ein weiteres Jahr 3. Liga

© GreyPics

Wer es nicht weiß: Die SCALA Giants, also die 1. Handball-Damen, sind in der Saison 2017/2018 in die 3. Bundesliga aufgestiegen. Nach kurzen Startschwierigkeiten in der neuen Liga in der Saison 2018/2019 wurden nach und nach wichtige Punkte eingefangen. Als Belohnung stand am Ende der Saison ein sehr guter und für einen Aufsteiger überraschender 6. Platz fest. Zudem wurde die Mannschaft Hamburger Pokalsieger. „Das zweite Jahr ist bekanntlich das schwierigste“ gibt der Teammanager Christian Kipping für die neue Saison zu bedenken. „Der Klas-

senerhalt sollte das erklärte Ziel sein“. Viele Spielerinnen haben aus unterschiedlichsten Gründen den Verein verlassen und so gilt es für die Trainer Olaf Schimpf und Maïke Wieding, eine neue Mannschaft zu formen. Dabei soll natürlich auch die Kooperation mit dem VfL Bad Schwartau unterstützen. Viele junge Spielerinnen des VfL Bad Schwartau werden helfen, den Klassenerhalt zu sichern. Das Grundgerüst der Mannschaft ist erhalten geblieben und eine gute Mischung aus erfahrenen und jungen aufstrebenden Spielerinnen wird für SCALA auflaufen und ihr Bestes geben.



... und zwischendurch den Teamgeist stärken



Die SCALA Giants spielten leidenschaftlich und voller Kampfgeist

Das erste Pflichtspiel im Deutschen Handball-Pokal wurde bereits am 1. September 2019 bestritten. Auswärts ging es in der ersten Pokalrunde nach Hannover. Der Hannoversche SC, Aufsteiger in die 3. Bundesliga, machte es den SCALA Giants nicht leicht. Nach einem Ein-Tor-Rückstand zur Halbzeit gewannen die SCALA Giants das Pokalspiel mit 25:30. Es ist nicht unwahrscheinlich, einen Zweitligisten in der nächsten Runde zu ziehen.

In der 3. Liga wird sehr guter Handball geboten und man bekommt für seine Tickets gute Spiele zu sehen. Die Mannschaft und die Verantwortlichen rund um das Team hoffen auf viele Zuschauer bei den Heimspielen. Es ist schon etwas Besonderes, dass SCALA das höchste Hamburger Damenteam im Handball stellt. Mit der Unterstützung vieler Fans und Zuschauer sollte das Saisonziel zu schaffen sein. Vielleicht ist zukünftig ja sogar noch mehr drin.

Bericht: Tim Cramer · Fotos: GreyPics



Die gegnerische Abwehr hat schwer zu tun · Ein kurzes Taktikgespräch und weiter geht's





Willkommen zum Jugendhandballturnier
des SC Alstertal Langenhorn



50. Jugendhandballturnier war ein Erfolg!

Aufgrund von Sanierungsarbeiten in der Sporthalle Hamburg in diesem und den kommenden fünf Jahren fand unser Jugendhandballturnier wieder Pfingsten statt. Wie auch vor zwei Jahren haben wir nur an einem Tag gespielt, Pfingstsonntag.

In der Sporthalle Hamburg haben wir in der Zeit von 9:30 bis 18:30 Uhr knapp 100 Spiele von 30 Mannschaften gesehen.

Die männliche E-Jugend von HTS/BW 96 2 wurde Erster, Zweiter wurde der TSV Bargtheide und Dritter unsere männliche E-Jugend. Tolle Leistung, Jungs!

Die weibliche E-Jugend von AMTV 2 hat das Turnier gewonnen, den zweiten Platz belegte die Mannschaft vom AMTV 1 und Dritter wurde Elmshorner HT.

Unsere weibliche D-Jugend musste sich nur gegen AMTV 1 geschlagen geben, diese wurden Erster und unsere Mädels Zweiter. Glückwunsch, Ihr habt toll gekämpft. AMTV 2 wurde Dritter.

Unsere männliche D-Jugend hat das Turnier nach zwei sehr spannenden Spielen als Sieger beendet. Herzlichen Glückwunsch! Hat Spaß gemacht, Euch zuzugucken. Zweiter wurde SG Hamburg-Nord und den dritten Platz hat sich HTS/BW 96 2 erkämpft.

Auch unserer männlichen C-Jugend gelang ein souveräner Sieg. Tolle Leistung und herzlichen Glückwunsch. Zweiter wurde der TSV Niendorf und Dritter Elmshorner HT 1.

Ein Zuschauer sagte uns: „Ich habe einen sehr positiven Eindruck bekommen, als ich am Sonntagnachmittag in der Halle war. In den ersten Jahren der Veranstaltung, also vor rund 50 Jahren, war ich selbst als Jugendlicher dabei. Es ist sehr schön zu sehen, dass so eine tolle Veranstaltung über so viele Jahre existiert.“

All dies ist nur zu bewerkstelligen, wenn die Organisation stimmt und viele freiwillige Helfer bereit sind, mit anzupacken. Hierzu gehört der Auf- und Abbau, der Kuchen- und Grillstand, die Tombola, die Regie, der Hallensprecher und natürlich die Schiedsrichter, ohne die gar nichts läuft. Viele Eltern und Freiwillige haben engagiert mitgeholfen. Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer. Wir freuen uns schon auf das 51. Jugendhandballturnier.

Bericht: Annette Müller (Jugendwart)

Fotos: Wolfram Burmester

ANZEIGE





Es ist geschafft!

Die Handballjugend bedankt sich bei allen sehr herzlich für die tollen neuen Trikots

Einheitliches Outfit für den Handball-Nachwuchs

Anfang August 2019 sind endlich die neuen, einheitlichen Trikots für die Jugendabteilung der Handballsparte eingetroffen. Sie sehen super aus! Am Mittwoch, den 14. August 2019 waren mindestens 180 aufgeregte, stolze und erfreute Kinder mit ihren Trainern in der Halle Lüttkoppel, um allen Sponsoren und Spendern DANKE zu sagen. Ohne Euch hätten wir das nicht geschafft.

Bericht & Foto: Annette Müller (Jugendwart)

Unsere Unterstützer: Rechtsanwälte Thomas Müller und Partner • Die Hamburg Cruiser • Deußen Logisitk GmbH • Bestattungsinstitut Wulff & Sohn GmbH • Hotel Kiose • Karim Mansouri, Bausparkasse Schwäbisch Hall • Finanzkontor Alstertal • Optiker Künzel • Erima GmbH • Jutta Böttcher • Christine Brandt • Erol Erpinar • Dariush Fardanesh • Andrea und Thieß Freudenthal • Stephanie Gabelenz • Songül und Michael Hansen • Birgit Hasselbusch • Kathrin Held-Kindt • Sylvia und Tobias Huckfeldt • Anja und Gorden Kiose • Roland Lampe • Heike Lattekamp und Berend Loges • Nicole Lehmann und Stefan Vollmer • Rubens Moreneo • Annette und Thomas Müller • Thorsten Reckschwardt • SCALA Giants – 1. Damen • Daniela und Andreas Schmidt • Mathias Schümann • Friderike und Heiko Sibberns • Mareike Sonnenberg • Britta von Stritzky • Katha Voss • Irene Weiß • Conny Wolley





SCALA-Chorkonzert LOVE, L'AMOUR UND LIEBE ...

Ein Konzert mit dem SCALA-Chor in der St.-Lukas-Kirche
Hummelsbütteler Kirchenweg 3,
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel am
28.11.2019, um 19:30 Uhr.

Sie hören, was die Herzen bewegt!

Kommen Sie mit uns auf einen musikalischen Ausflug in die Welt schöner Lieder – von Pop bis Klassik. – „Wäre det nich wunderscheen?“

Der SCALA-Chor, unter der Leitung von Martin Schönfeldt, freut sich auf Ihr Kommen und zahlreiche Besucher. Der Eintritt ist frei.

Übrigens: Wer im SCALA-Chor mitsingen möchte, ist herzlich willkommen. Wir treffen uns immer donnerstags von 19:15 bis 21:00 Uhr im Gemeindehaus der St. Lukas-Kirche. In den Schulferien finden keine Treffen statt. Ein Vorsingen ist nicht nötig.

ANZEIGEN



Super gemacht, Marie!

Sieg beim Citylauf in Glückstadt

Marie Müller, die eigentlich in der Turngruppe am Neuberger Weg aktiv ist, hat am 01.06.2019 einmal etwas ganz anderes ausprobiert. Beim 27. Citylauf in Glückstadt startete sie im 500m-Rennen der W7 und siegte auf Anhieb. Wer wagt, gewinnt!

Bericht und Foto: Sven Müller

Stimmen Sie bis zum 30.09.2019 bei der Wahl zum Hamburger Sporttalent für Losseni unter: www.hamburgersporttalent.de



Großartig Losseni!

Gewonnen – was für ein überwältigendes Gefühl. Gratulation an den erfolgreichen Losseni

Losseni Kone gewinnt den Europa Cup U21 in Kaunas (Litauen) im "Schwergewicht" (+100kg)

Beim Europa Cup U21 feierte SCALA-Judoka Losseni Kone seinen bisher größten Erfolg. In dem Wettbewerb in Kaunas musste er im ersten Kampf noch in den Golden Score. Anschließend konnte er alle drei Kämpfe vorzeitig beenden. Im Finale benötigte er nur 52 Sekunden, um den Belgier Edouard Capelle zu bezwingen. *WB*



Samurai-Cup am 19. Mai 2019 in Bremen

Erfolgreich an der Weser

Am 19.05. begaben sich 10 Judoka von SCALA gemeinsam mit ihrem Trainer Bonni nach Bremen, um beim Samurai-Cup anzutreten. Mit einer Kämpferin der U9, fünf Kämpferinnen und Kämpfern der U12, drei Kämpfern der U15 und einem Kämpfer der U18 waren alle Altersgruppen vertreten. Für sechs von ihnen war es die erste Teilnahme an einem Turnier. Insgesamt wa-

ren über 250 Judoka beim Samurai-Cup gemeldet. Die Judoka von SCALA haben ihr Bestes gegeben und tolle Leistungen gezeigt. Belohnt wurden sie mit 1x Gold (Kit), 3x Silber (Johannes, Yücel und Viktor) und 6x Bronze (Melina, Amelia, Emma, Emil, Noah, Frederik). Weiter so - wir freuen uns auf viele weitere spannende Turniere mit euch!
Bericht: Andreas Bornier



Unten von links: Todai Leo, Todai Lennart, Todai Rouven und Todai Lefke



In the summertime

Wu Hop Kuen Do Kung-Fu Sommercamp 2019

Vom 27. Juli bis 3. August 2019 war es wieder soweit: Zum 33. Mal fuhren die Kung-Fu-Schüler des SC Alstertal-Langenhorn an die Ostsee nach Pelzerhaken.

Eine lehrreiche Woche stand den Schülern mit ihren Lehrern bevor. Den Anfang machten die Prüflinge, die gleich am Anreisetag in das Prüfungsprogramm mit den Handkombinationen einstiegen. Die nächsten Tage waren davon geprägt, das Wissen der Prüflinge auf Herz und Nieren zu überprüfen. Kickkonter, Trittkombinationen, Offensive und Defensive Setups (unter anderem fürs Kickboxen), Schlag, Messer, Stock, Greif, Konter (Selbstverteidigungstechniken), Falltritte, Würfe (aus dem Judo). Je nach Gurt waren es bis zu sechs Techniken aus jeder Kategorie, 10 Hand-, 10 Trittkombinationen. Dazu kamen bis zu sechs Formen (Kata) plus Waffenformen.

Dann folgte freie Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere Angreifer. Für die Prüfer (Sigung Marvin, GM Hubert) haben die Prüflinge nach fünf Tagen ihre Prüfungen nach Übergabe der Zertifikate bestanden. Desweiteren wurde unser aller Wissen durch das Referat von Sigung Andre über die Hirnforschung (zwei Tage Power Präsentation – wie setzt unser Gehirn die Informationen der Augen um? – welcher Teil des Gehirns trifft die Entscheidungen?) erweitert und mit dem Aufsatzthema „Freier Wille“ vorläufig (??) abgeschlossen. Unsere Wun Hop Kuen Do Kung-Fu-Schüler haben jetzt folgende Graduierung: Todai Lefke Orange-Gurt, Todai Rouven Grün-

Gurt, Todai Leo und Todai Lennart jeweils Braun-Gurt. Glückwunsch an alle! Unsere Trainingsräume befinden sich im Schlehdornweg 10. Mehr Informationen unter www.whkd-alstertal.de

Bericht: Hubert Wolf · Fotos: Jil Heiser



Nach bestandener Prüfung werden stolz die Zertifikate präsentiert · GM Hubert zeigt, wie man es richtig macht





Neben Theorie wurden neue
Übungen vermittelt und trainiert





Laufend Erfolge



DM Seniorenleichtathletik in Leinefelde/Thüringen vom 12. bis 14.07.2019

Erster Tag

Bei bestem Wetter gelang den 9 Aktiven der LG Alsternord ein hervorragender Einstieg.

Es begann mit dem 100m-Sprint. Hans Joachim Lange gewann mit sensationellen 15,98 s in der Klasse M80 die Bronzemedaille. Christian Boysen legte im 1. Vorlauf der M75 einen phänomenalen Start hin und verbesserte sich auf 16,51s. Klaus Gailus steigerte sich auf 14,68s und erkämpfte sich damit sogar einen Bronzeplatz.

Gleich im Anschluss setzte er mit 3,81m im Weitsprung noch einen weiteren Glanzpunkt und wurde Vizemeister.

Dann zeigte der Zehnkampfexperte Reinhard Dahms, M80, seine Qualitäten in den Einzeldisziplinen. Schon beim Diskuswerfen konnte er mit 31,13m einen Deutschen Meistertitel gewinnen. Anschließend gewann der vielseitige Athlet in seiner neuen Altersklasse auch beim Speerwerfen mit 34,07m und beim Stabhochsprung mit 2,30m jeweils die Silbermedaille.

Weitere Ergebnisse des Tages:

Ingeborg Thoma: Weitsprung 3,32m Platz 5 / Hochsprung 1,05m Platz 5 / 100m 18,18s, Platz 8

Eine deutliche Verbesserung gelang Marko Heins im 100m-Hürdenlauf der M50. Marko gewann mit 16,92s seinen Zeitlauf, wurde aber durch die Ergebnisse der Läufer im schnelleren 2. Lauf auf den 4. Platz verdrängt.

Zweiter Tag

Mit einem Paukenschlag begann der verregnete 2. Tag in Leinefelde, als Hartmann Knorr M75 in seinem Lauf über 300m Hürden alle Konkurrenten, auch die jüngeren von der M70, hinter sich ließ und mit 59,99s den Titel gewann.

Nicht ganz so gut lief es für Stefan Mahn in der M50. Über 100m lief er 13,04s und verpasste damit den Endlauf. Auch beim Weitsprung will es dieses Jahr nicht so recht klappen. Wie bei den Hallenmeisterschaften kam er mit 4,92m als 9. nicht in den Endkampf.

Ingeborg Thoma stellte sich am späten Nachmittag der für sie schweren 400m-Strecke.

Nach harter Trainingsvorbereitung durch Axel Wendt verbesserte sie ihre bisherige Leistung um über 1 Sekunde auf 92,93s. und wurde damit 7.

Danach erneuter Jubel bei den Aktiven der LGAN, als erneut Hartmann Knorr in unnachahmlicher Manier sich im Endspurt über 400m mit 77,07s die Bronzemedaille erkämpfte.

Die Staffel in der Reihenfolge HJ Lange M80, K. Gailus M75, KD Lange M80, C. Boysen M75 musste in der AK 70 starten und gegen StG Käfertal-Dossenheim und die LG BEC antreten. Alle Wechsel gelangen vorzüglich und als Schlussläufer Christian den Stab an dritter Stelle liegend übernahm, verlor auf der Nachbarbahn gerade der Läufer der LG BEC wegen einer schmerzhaften Zerrung den Stab. Damit war der Weg zur Silbermedaille frei. Zufrieden mit der Zeit von 63,22s war das Team auch.



Bronze für Klaus und Langus



Ingeborg (ganz rechts) beim 100m-Lauf





Von links: Langus beim 200m-Lauf · Hartmann beim 300m-Hürdenlauf · Stefan beim Weitsprung · Klaus-Dieter beim 200m-Lauf · Ingeborg beim Dreisprung

Dritter Tag

Heute hielt das Wetter. Es fiel kein Regen, aber die Temperatur betrug nur 14 Grad.

Ingeborg erreichte im Dreisprung 6,53m und gewann die Silbermedaille. Danach gelang Stefan Mahn über 200m mit 26,36s eine recht ordentliche Zeit, kam damit aber leider nur auf Platz 9.

Bei den Männern M70 steigerte sich Klaus Gailus auf hervorragende 31,42s. Das brachte ihm die zweite Bronzemedaille. Christian Boysen erzielte mit 34,73s ebenfalls eine persönliche Jahresbestleistung und kam damit auf Platz 8.

Bei den abschließenden 200m-Läufen der M80 gewann Klaus Dieter Lange in sehr guten 35,02s seinen Zeitlauf, musste dann aber im 2. Zeitlauf mit ansehen, wie ihm der Master der Seniorenleichtathletik, Guido Müller, im letzten Wettkampf seiner einmaligen Sportkarriere in 33,91s den 3. Platz entriss. Langus kam mit beachtlichen 37,47s ins Ziel. Anschließend ließen es sich die 80-jährigen Athleten nicht nehmen, sich von ihrem Sportsfreund Guido Müller mit einem Lauf vor der Tribüne, unterstützt von den Ovationen aller Zuschauer, zu verabschieden.

Bericht und Fotos: Toni Thoma

Bilanz unserer 9 LGAN-Aktiven:

2x Gold • 5x Silber • 4x Bronze

Damit kann man/frau doch sehr zufrieden sein.



Die M70-Staffel



Marko beim 100m-Hürdenlauf



Abschiedslauf für Guido Müller

FUSSBALL



PFINGSTEN 2019

Heimspiele

Die 3.D (U12) beim traditionellen Airport-Cup 2019 auf der Siemershöh

Bei dem sehr gut organisierten Jubiläums-Airport-Cup auf der Siemershöh, hatten wir dieses Jahr mit VfL93, TSV Sasel, TSV Winsen, Escheburger SV, TSC Wellingsbüttel, GW Eimsbüttel und VfL Lohbrügge ein großartiges Line-up und die Stimmung war super!

Wir haben uns sehr gefreut, dass zwei Neuzugänge mitgespielt haben. Im Spiel um Platz 3 verloren wir unglücklich mit 1:0, so dass wir uns mit Platz 4 zufriedengeben mussten. Die Mannschaft war trotzdem in Feierlaune!
Bericht und Fotos: Arne Wittmar



Jubel - auch über einen vierten Platz, denn das Team spielte mit viel Engagement



Auswärts

Die 3.D (U13) beim DJC 2019 in Bremen

Das Turnier der Ballfreunde war bestens organisiert. Freitagabend liefen alle Teilnehmer in das Stadion ein. Nach der Eröffnungsfeier wurden die ersten Spiele angepfiffen. Wir starteten Samstag früh um 9:00 Uhr mit unserem ersten Spiel. In der U13-Gruppe nahmen 24 Mannschaften (Jahrgänge 2006/2007) aus Holland, Belgien und Deutschland teil. Alle Spiele waren sehr spannend und das Niveau

war sehr hoch. Highlight aus spielerischer Sicht war das Spiel gegen das Leistungszentrum von TuS Koblenz und aus emotionaler Sicht vor allem das 9-Meter-Schießen am Sonntag um Platz 6, welches wir nach 20 Schüssen für uns entscheiden konnten (Endstand 2:1!). Das Team war am Ende total ausgepowert, aber überglücklich!

Bericht und Fotos: Arne Wittmar





SCALA Fußball-Sommerncamp 2019 in Schleswig

Fußball, Fußball & mehr

Ob vormittags oder nachmittags – es wurde trainiert und gespielt

Am 26.06.2019 sind wir am letzten Schultag gemeinsam mit dem Bus nach Schleswig gestartet. Wir waren 27 Jungs und drei Trainer. Wir haben sehr viel Fußball gespielt und Übungen dazu gemacht. Bei meiner Lieblingsübung haben drei Teams auf drei Tore gespielt. Das war sehr lustig und cool. Ich glaube, alle hatten richtig Spaß. Wir haben aber auch viele Ausflüge gemacht. Z.B. waren wir am

Strand und im Schwimmbad. Mein Freund und ich haben sogar das Silber-Abzeichen gemacht. Einen Tag später habe ich mir leider das Knie aufgeschlagen, als ich von einer Schwimminsel gefallen bin. Die DLRG musste mich an den Strand bringen und dann haben sich die Trainer super um mich gekümmert. Das haben sie aber auch die ganze Zeit und insgesamt gemacht. Trotzdem mussten uns leider in den vier Tagen

vier Kinder verlassen, weil es ihnen nicht so gut ging. Wir haben auch noch Haithabu besucht, das ist ein Wikingerdorf, und dort ein Quiz gemacht.

Für mich selber war es das beste Fußball-Camp, das ich je gemacht habe, und ich habe schon megaviele Camps gemacht. Ich bedanke mich bei allen Leuten, die dabei waren. Nächstes Jahr bin ich zu 100% wieder dabei.
Bericht: Paul Mouchot



Diese Jungs waren dabei und hatten viel Spaß





Das dreiköpfige Trainer-Team: Klaus Stieper, Samuel Acheampong und Jonas Tange (von links)



Anleitung vom Trainer (oben) · Intensives Elfmeter-Training (unten)

Die Fußballreise nach Schleswig hat uns Trainern viel Freude bereitet. Wir haben Spaß mit Euch gehabt und Ihr habt bewiesen, dass die SCALA-Kids nicht nur tolle Fußballer sind und werden, sondern auch klasse Jungs, die sich prima entwickeln, jeder in seinem für ihn passenden Tempo. Jeden Tag freiwillig um 7:00 Uhr aufzustehen (am Sonntag um 6:30 Uhr) und vor dem Frühstück eine erste Fußballereinheit durchzuführen, schaffen nur wenige. Ihr seid immer alle dabei gewesen. Das verdient hohe Anerkennung!

Die vier Jungs von Euch, die nicht die ganze Reise komplett mitmachen konnten, sind uns genauso wichtig. Wir hoffen, dass es Euch inzwischen wieder besser geht und Ihr, wie alle anderen, die Ferien genießen könntet.

Bericht und Fotos: Klaus Stieper, Jonas Tange, Samuel Acheampong





Turnierteilnahme

Deutscher Junioren Cup Rostock 2019 2.F (Jahrgang 2010)

Nach einer sehr erfolgreichen Saison in Hamburg wollten wir das Fußballjahr 2018/19 mit unserer ersten Ausfahrt krönen. So entschieden wir, uns für den DJC 2019 in Rostock anzumelden. Am 14.06.2019 ging es dann mit 13 Spielern, 2 Trainern, 8 Eltern und sogar Großeltern auf die Reise nach Rostock. Wir waren alle völlig beeindruckt waren von der Größe des Turnieres und der tollen Organisation. Nach einer schönen Eröffnungsfeier, bei der alle 92 Mannschaften aus insgesamt fünf Turnieren gebührend begrüßt wurden, fieberten wir unserem Eröffnungsspiel entgegen, welches wir gegen die Sportfreunde aus Kladow bestreiten sollten.

Trotz des kräftezehrenden Tages kamen unsere Jungs sofort super ins Spiel und waren hellwach.

Sie ließen Kladow kaum einen Hauch einer Chance und gingen sehr schnell 4:0 in Führung. Danach wurde das Ergebnis etwas verwaltet und Kladow kam noch zu zwei Anschlusstreffern. Am Ende hieß es 4:2 für SCALA.

Im 2. Gruppenspiel gegen Walddörfer SV war die Mannschaft auch hier sofort hellwach und ließ dem Gegner keine Chance. Die Jungs spielten sich regelrecht in einen

Rausch und belohnten sich am Ende mit einem 8:0-Sieg. Damit ging es mit 6 Punkten, 12:2 Toren und einer breiten Brust als Gruppenerster in die Finalrunde.

Auch in den Spielpausen konnten die Jungs nicht die Füße vom Ball lassen und haben jede freie Stelle genutzt, um zu kicken. Wir Trainer hatten dort schon ein großartiges Gefühl, dass diese Ausfahrt ein grandioser Erfolg für die Mannschaftschemie wird.

Im Achtelfinale erwartete uns der beste Dritte aus der Vorrunde, die Mannschaft vom SC Wentorf.

Die Jungs waren, nach der tollen Vorrunde, super motiviert ins Spiel gegangen, aber wir haben sofort gemerkt, jetzt werden die Gegner nur schwerer. Wentorf ließ uns kaum Luft zum Atmen. Das Spiel hatte eine sehr körperbetonte Spielweise und nachdem wir drei Verletzte innerhalb kürzester Zeit hatten, bröckelte die breite Brust und wir lagen dann auch verdient 2:0 hinten. Davon haben wir uns aber in den Schlussminuten nicht beeindrucken lassen und verkürzten nochmal auf 2:1, was aber am Ende nicht reichte und wir somit um die Plätze 9-12 weiterspielten.

Die Jungs, wir Trainer und auch unsere Anhänger waren sichtlich geknickt nach der

Niederlage und die eine oder andere bitterliche Träne rollte über die Wange.

Jetzt waren wir Trainer als Motivator gefragt und wir sprachen mit den Jungs und bauten sie für das nächste Spiel gegen den BSV Viktoria Friedrichshain wieder auf.

Auch etwas beflügelt davon, für einen unserer Spieler zu spielen, der am Vorabend leider erkrankt nach Hause fahren musste, ging es nach einer kurzen Unterbrechung des Turnieres wegen einer Gewitterfront, ins nächste Spiel. Am Anfang merkte man den Jungs noch die Unsicherheit aus der Niederlage an, aber dann kamen sie über das Spiel wieder zurück zu alten Kräften und konnten so siegreich mit 3:1 vom Platz gehen.

Nachdem alle wieder kalt geduscht hatten (kurze Anmerkung: Das war nicht so gewollt, sondern leider ein Mangel der sonst tollen Übernachtungsmöglichkeit in der Schule), waren Geist und Körper wieder fit und wir brachen einheitlich in unseren Trainingsanzügen auf, um an der Hafepromenade ein Eis zu essen und die Stadt Warnemünde zu erkunden. Wir hinterließen einen guten Eindruck als Team und man merkte, hier wächst eine Mannschaft zusammen.

Am letzten Turniertag fuhren wir, nachdem wir das Klassenzimmer ordentlich hinterlassen hatten, zum Turnierplatz, um die letzten und hoffentlich erfolgreichen Spiele zu absolvieren.

Nach zwei kurzen Nächten in Schlafsäcken und 19 Personen in einem Klassenzimmer ließen die Kräfte bei dem einen oder anderen so langsam sichtlich nach, aber nicht bei den Spielern.

2. Platzierungsspiel Plätze 9-12 gegen den Rostocker FC

Im ersten Spiel des Tages ging es für uns gegen den Rostocker FC. Dieser hatte nicht nur einen Heimvorteil auf dem Platz, sondern hatte auch die besseren Übernachtungsmöglichkeiten als Heimmannschaft. Das merkte man auch sofort, da wir die ersten Minuten, im wahrsten Sinne des Wortes völlig verschlafen und schnell 0:2



Am Ende konnte sich das Team doch noch freuen

mit versöhnlichem Ende

hinten lagen. Wir wachten danach wieder auf und konnten uns einen Anschlussstreifen erarbeiten. Jetzt warfen wir alles nach vorne, um den Ausgleich zu machen, leider sorgte die offensive Ausrichtung aber dafür, dass wir das 3:1 kassierten und dadurch als Verlierer vom Platz gingen.

Wir bereiteten uns mental auf das letzte Spiel vor, welches gegen den SV Chemie Adlershof ging, und waren voller Vorfriede darauf, denn hier konnten sich die Jungs für ein tolles Turnier und Jahr selber belohnen und zwar mit dem sehr respektablen 11. Platz von 22 Mannschaften in unserem Turnier.

Das Spiel um Platz 11 gegen SV Chemie Adlershof war eine grandiose Zusammenfassung für das gesamte Jahr. Die Mannschaft ließ nichts anbrennen und kombinierte sich sicher durch die gegnerische Mannschaft. Trotz der Müdigkeit gaben sie nochmal alles und hatten den Gegner schnell im Griff. Am Ende hieß es 6:0 für SCALA... und somit der 11. Platz im Turnier!!!! Es gab nach dem Abpfiff des Schiedsrichters Jubel

und Freude bei Spielern und mitgereisten Fans (Eltern und Familie).

Als Abschluss haben wir noch die 4.F von SCALA gegen den SC Wentorf im Spiel um Platz 3 lautstark angefeuert. Immerhin hatten wir dort noch eine kleine Rechnung offen (Niederlage im Achtelfinale).

In der anschließend stattfindenden Siegerehrung waren alle überglücklich, einen kleinen WM-Pokal in die Höhe reißen zu können und waren stolz auf die erbrachte Leistung.

Wir Trainer waren auch super stolz auf die Jungs, die sich für ein Klasse Jahr nochmal belohnt hatten mit dieser tollen Leistung über diese drei Tage in Rostock.

Für uns Trainer war der Erfolg bei dem Turnier aber nur zweitrangig. Uns ging es in erster Linie um die Bildung eines Teams innerhalb der Mannschaft und das hat abseits des Platzes ebenso super funktioniert wie auf dem Platz und wir freuen uns jetzt schon auf die nächste Saison, dann als 8.E.

Bericht: Das Trainerteam Sascha und Tom





Packende Duelle und eine tolle Team-Leistung

Klasse! 3. Platz beim Turnier-Krimi in Rostock



Das Team schwört sich ein

Das Team des SC Alstertal-Langenhorn 2 dieses Jahr in Rostock: Louis, Souod, Azim, Aziz, Amaru, Devin, Emil, Jan, Luca, Jannik, Johann, Lukas, Piet, Noah, Tom und die Trainer Lothar & Torsten

Deutscher Junioren Cup Rostock 2019 4.F (Jahrgang 2010)

Nach einer gelungenen Mini-WM 2018 in Rostock, hat sich die 4.F (Jahrgang 2010) in diesem Jahr zum deutschen Junioren Cup in Rostock angemeldet. Aber nicht nur die 4.F, auch die 2.F mit Sascha und Tom sowie die E-Jugend von Benni haben sich am Freitag den 14.06.2019 auf den Weg nach Rostock gemacht.

Auch in diesem Jahr lag für alle Jungs eine Überraschung im Hotelzimmer bereit. Es war an der Zeit eine neue Teamausstattung anzuschaffen. Somit haben wir für die Jungs, auch als Belohnung für eine sehr erfolgreiche Saison 2018/2019, einen tollen neuen Trikotsatz und dazu passend einen Trainingsanzug, eine Regenjacke und eine Sporttasche angeschafft. Die Freude war riesig und ganz ehrlich, in den neuen Klamotten sahen sie wirklich aus wie kleine Profis.

Am Freitag gab es auf der Sportanlage ein leckeres Abendessen und anschließend hat pünktlich um 19:30 Uhr die Eröffnungsfeier mit dem traditionellen Einlaufen aller Mannschaften begonnen. Die Stimmung war großartig. Alle 92 Mannschaften aus insgesamt fünf Turnieren (U9, U10, U11, U13 und U15) haben sich auf ein spannendes Fußballwochenende gefreut. Auch in diesem Jahr mussten wir gleich am Freitag zum Eröffnungsspiel antreten.

Im ersten Spiel der Gruppenphase um 21:00 Uhr gegen Einheit Pankow brauchten wir wie immer einen kleinen Moment, bis wir ins Spiel kamen. Das haben die Jungs aus Berlin-Pankow für sich genutzt und wir lagen in der 6. Minute 1:0 zurück. Aber wir waren am Drücker und hatten sehr viele hochkarätige Chancen. Leider wollte das Runde einfach nicht ins Eckige. Es schien als hätte Pankow eine Glaswand im Tor. Wir konnten den Ausgleichstreffer bis zum Abpfiff leider nicht erzielen und mussten uns somit unglücklich geschlagen geben und mit null Punkten im Gepäck ins Hotel fahren.

Jetzt hieß es erstmal Kräfte sammeln und schlafen gehen. Neuer Tag, neues Glück!!! Ausgeschlafen und vom leckeren (bis auf den Kaffee) Frühstück gestärkt, ging es wieder auf den Platz. Allen war klar, wenn wir ohne fremde Hilfe ins Achtelfinale kommen wollten, mussten jetzt sechs Punkte her. Zwei Gruppenspiele lagen vor uns. Die Gegner waren UH Adler und VfB Fortuna Biesdorf.

2. Spiel der Gruppenphase: SCALA 2 gegen UH Adler. Es begann so, wie es am Vorabend aufgehört hatte. Der Ball wollte trotz toller Chancen nicht ins gegnerische Tor. In der 8. Minute ist der Knoten aber endlich geplatzt und das erste Turniertor für SCALA konnte verbucht werden. Die Adler schafften in der 13. Minute den Ausgleich. Doch in der verbleibenden Spielzeit hat SCALA klar dominiert und am Ende verdient mit 3:1 gewonnen und die ersten wichtigen drei Punkte eingefahren. Kurz darauf wurde das Turnier wegen Gewitter und heftigem Regen für eine Stunde unterbrochen. Danach ging es aber zum Glück gleich weiter. Wir konzentrierten uns nun auf das letzte und entscheidende Spiel in der Gruppenphase.

3. Spiel Gruppenphase: VfB Fortuna Biesdorf gegen SCALA 2. Es war kein leichtes Spiel, zumal sich das (Un-)Wetter nochmal mit einem sehr heftigen Graupelschauer zurückmeldete. Aber auch hier haben wir am Ende verdient mit 0:2 gewonnen und die wichtigen drei Punkte geholt. Der Einzug ins Achtelfinale war somit perfekt und alle waren erleichtert und sehr glücklich, diesen ersten Teilerfolg feiern zu können. Aber nach dem Spiel ist vor dem Spiel und wir mussten uns nach einer kleinen Erholungsphase wieder auf das nächste Spiel konzentrieren.

Achtelfinale: SCALA 2 gegen Sportfreunde Kladow 2. Ohne viele Worte Mit einem 8:0-Sieg sind wir ins Viertelfinale eingezogen.

Während die Jungs etwas entspannt haben, sind wir Trainer mal auf Schnupperkurs gegangen und haben uns das Spiel angesehen, aus dem unser nächster Gegner hervorgehen sollte. Potsdamer Kickers 94 (2) gegen SV Chemie Adlershof. Nach zwei Minuten war klar, wir spielen gegen die Potsdamer. Es war aber auch klar, jetzt musste ein Plan her, denn dieses Spiel



Achtelfinale: SCALA 2 gegen Sportfreunde Kladow 2. Ohne viele Worte. Mit einem 8:0-Sieg sind wir ins Viertelfinale eingezogen.

wird unser bisher schwerstes werden. Viele Einzelgespräche und Vorbesprechungen mit den Jungs, sowie eine ganz neue Aufstellung sollten der Schlüssel zum Erfolg bzw. zur Tür ins Halbfinale sein.

Viertelfinale: Potsdamer Kickers 94 (2) gegen SCALA 2. Es war ein spannendes Spiel, in dem aber schnell klar wurde, wenn alle Spieler weiterhin das umsetzen, was wir vorab besprochen haben, haben die Potsdamer kaum eine Chance. Obwohl wir bis zur „Halbzeit“ schon eine ordentliche Führung herausgespielt hatten, blieb es bis zur letzten Minute ein wirklich spannendes und packendes Spiel, in dem auf beiden Seiten bis zum Schluss gekämpft wurde. Am Ende stand es 1:6.

--Halbfinale, Halbfinale, Hey, Hey, Hey--

--Halbfinale, Halbfinale, Hey, Hey, Hey--

Mega stolz und super glücklich ist das Team nun erstmal zum Abendessen gegangen. Der zweite Turniertag und alle Beteiligten waren geschafft. Wir sind nach dem Essen

wieder ins Mannschaftshotel gefahren und haben dort ein wenig den Einzug ins Halbfinale gefeiert.

Am nächsten Morgen schien endlich wieder die Sonne und es war deutlich wärmer als am Vortag. Draußen wurde kräftig gefrühstückt und im Anschluss haben wir das Mannschaftsquartier geräumt und sind in die Tourbusse gestiegen. Die Anspannung und Aufregung vor dem Halbfinale war vielen deutlich anzumerken. Aber das war auch gut so, denn damit stieg auch die Konzentration.

Halbfinale: Potsdamer Kickers 94 (1) gegen SCALA 2. Am Vortag hat der Potsdamer Trainer das Spiel gegen uns gefilmt. Schon in den ersten Spielminuten hatten wir den Eindruck, dass die Potsdamer gut vorbereitet waren und wahrscheinlich die ganze Nacht das Videomaterial ausgewertet hatten. Auf jeden Fall hatten sie eine Antwort auf jeden unserer Spieler gefunden. Sehr bald ist Potsdam nach einer Ecke (4. Minute) in Führung gegangen. Unsere Jungs hatten



Mit ihren Spielen sorgten unsere Fußballer für beste Stimmung im mitgereisten SCALA-Fanblock

hier eine echte Nuss zu knacken. Nicht unmöglich, aber schwer. Die hervorragende Abwehr von Potsdam hat fast nichts zugelassen. Unsere Jungs haben zwar gekämpft und alles gegeben, aber sie konnten den so wichtigen Anschlusstreffer nicht erzielen. Im Gegenteil, durch ein für Potsdam sehr glückliches Tor und der nur noch geringen verbleibenden Spielzeit, war ein Sieg fast nicht mehr möglich. Wobei, im Fußball ist ja alles möglich. Unsere Jungs haben bis zur letzten Sekunde alles gegeben. Nach 24 Minuten muss man aber anerkennend sagen, dass Potsdam verdient gewonnen (2:0) hat.

Natürlich war die Enttäuschung bei den Spielern groß und die Jungs waren echt niedergeschlagen, auch einige Tränen sind geflossen. Klar, es macht keinen Spaß, ein solches Spiel zu verlieren, aber man musste sich und den Jungs spätestens jetzt bewusst machen, welche herausragende Leistung sie erbracht haben und jetzt immer noch die Möglichkeit bestand, den 3. Platz zu machen. Das ist schon viel mehr, als der eine oder andere vorher zu hoffen gewagt hatte.

Kleines Finale: SC Wentorf gegen SCALA 2. Wie vor jedem Spiel haben wir unserem Gegner den SCALA-Wimpel überreicht und zum ersten Mal auch von der gegnerischen Mannschaft einen Vereinswimpel erhalten. Neben dem gegnerischen Tor hat sich lautstark ein riesiger SCALA-Fanblock, bestehend aus Kindern, Trainern und Eltern der mitgereisten E- und F-Jugend in Stellung gebracht. Pünktlich um 13:30 Uhr erfolgte der Anpfiff. Es war von Beginn an ein Spiel auf Augenhöhe mit Chancen auf beiden

Seiten. Wentorf ging allerdings in der 8. Minute in Führung. Leider hat der Schiedsrichter einige kleinere Fouls und ein schweres Foul gegen uns nicht gepfiffen. Dies führte dazu, dass die Emotionen etwas hochkochten. Aber dafür war eine mega Stimmung im SCALA-Fanblock. Unsere Jungs haben von ihren Vereinskameraden eine verbale und mentale Unterstützung bekommen die ihresgleichen sucht. Beflügelt von den nicht enden wollenden Anfeuerungsrufen

--SUPER SCALA SUPER SCALA
HEY HEY HEY--

haben die Jungs den Ausgleich in der 12. Minute geschossen und in der 14. Minute nachgelegt. Weitere zwei Minuten später fiel dann der Ausgleich für Wentorf. Spannender konnte es nicht sein und beide Teams wollten die Entscheidung unbedingt in der offiziellen Spielzeit herbeiführen. Beim Stand von 2:2 wurde aber nach 24 Minuten abgepfiffen. Somit schritten wir zu einer uns inzwischen sehr lieb gewordenen Disziplin, zum Neunmeterschießen. Die Schützen standen schnell fest und der SCALA-Fanblock tobte. Wir mussten als erstes schießen. Leider ging der erste Schuss knapp rechts vorbei – Wentorf trifft – SCALA schießt und trifft – Wentorf schießt und SCALA hält – Gleichstand – SCALA schießt und Treffer – Tor, einige jubeln schon, aber Wentorf hat noch einen Versuch – Wentorf schießt und gehalten, gehalten – 3:4 – Sieg, Sieg, Sieg. Spieler, Trainer, Eltern und Fans sind außer sich, es gibt kein Halten mehr. Alle stürmen zum und auf den Torwart und 40 SCALA-Jungs feiern gemeinsam den Sieg über Wentorf und den 3. Turnierplatz.

SUPER SCALA SUPER SCALA
HEY HEY HEY

SUPER SCALA SUPER SCALA
HEY HEY HEY

SUPER SCALA SUPER SCALA
HEY HEY HEY

MEGA Stimmung und der absolute Hammer. Man kann dies nur schwer beschreiben und in Worte fassen, man muss es einfach miterlebt haben. An dieser Stelle ein ganz großes DANKESCHÖN an unsere Vereinskameraden für die grandiose Unterstützung.

In einer Sache bin ich mir sicher, das Spiel um Platz 3 zu gewinnen, fühlt sich besser an, als das Finale zu verlieren.

Super-GLÜCKLICH und stolz wie Bolle sind wir zur Siegerehrung geschritten. Unter tolbendem Applaus und Jubelgesang

--SUPER SCALA SUPER SCALA
HEY HEY HEY--

der 2.F, die mit auf diese Tribüne gehört hätten, haben die Jungs ihren Pokal entgegengenommen.

Kurze Erklärung, damit es nicht zu Missverständnissen kommt. Die Mannschaft von Benni musste während unserer Siegerehrung selber noch mal ran und hat sich ebenfalls in ihrem Turnier (U10) den 3. Platz geholt. Sonst wären sie, da bin ich mir sicher, auch dabei gewesen.

Wir sind Mega STOLZ auf alle Jungs. Nach einer so tollen Hin- und Rückrunde sowie Hallensaison hier in Rostock nochmal einen obendrauf zu setzen ist unbeschreiblich und verdient höchste Anerkennung.

Bericht: Das Trainerteam Lothar und Torsten





Die W10 beim größten Mini-Basketballturnier in Göttingen

Mitte Juni fuhren ein paar SCALA-Mädels zum 40. Miniturnier nach Göttingen.

Samstag, 15.06.2019 – unser 1. Spieltag

Wir starteten vor unseren Punktspielen mit dem Testtag der „Kinder+Sport Basketball Academy“.

Auf einem Freiplatz konnten die Mädchen ihr Können beim Dribbeln, Werfen, Passen und in Koordinationsübungen unter Beweis stellen. Am Ende schafften alle ihre Trikotprüfungen und konnten stolz das

weiße und auch einmal das gelbe Trikot entgegennehmen.

Danach ging die Fahrt zur S-Arena, in der sonst die Bundesligamannschaften spielen.

Unser erstes Spiel gegen die SG Weiterstadt gewannen wir mit 31:22. Das zweite Spiel verloren wir gegen Alba Berlin mit 26:39. So schlossen wir die Gruppenphase als Zweite ab. Leider trafen wir damit in der 2. Runde am späten Nachmittag auf die sehr defensivstarke Mannschaft und spä-

teren Turniersieger der Basket Girls Steglitz aus Berlin. Das Spiel ging dann auch mit 14:35 verloren.

Abends konnten wir uns im Pool am Ferienhaus abkühlen und uns etwas ausruhen.

Sonntag, 16.06.2019 – mit Spannung in Runde 3 und Platzierungsspiel

Gut ausgeruht und gestärkt fuhren wir in die Geismar-Halle. Hier sollte das Team der Bergischen Löwen unser erster Gegner sein. Die Mädchen starteten mit viel Energie und Kampfgeist – man wollte unbedingt gewinnen, um in das Spiel um Platz 5 und 6 einzuziehen. Zur Halbzeit führten wir schon mit 6 Punkten. Die Zusammenspiele funktionierten wunderbar und die vielen Korbversuche führten zu dem gewünschten Erfolg. Wir gewannen mit 38:23.

Nach einer sehr langen Mittagspause trafen wir in unserem letzten Spiel auf BG Bonn. In der ersten Halbzeit konnten wir sehr gut mithalten und es war eine sehr ausgeglichene Partie. In der zweiten Hälfte hatten dann die Bonner Mädchen allerdings den längeren Atem und zogen uns davon. Wir verloren das Spiel mit 23:40. Dennoch kamen stolze, total verschwitzte SCALA-Mädchen vom Spielfeld, die sich einig waren: „Auch wenn wir das Spiel verloren haben, haben wir bis zuletzt gekämpft.“ Und das konnten die mitgereisten Zuschauer nur bestätigen.

Nach zwei so tollen Turniertagen traten wir mit einem ganz tollen 6. Platz die Rückreise nach Hamburg an.

Für viele Mädchen war es das erste Turnier – alle können zurecht stolz auf ihre Leistung sein – der Trainer ist es in jedem Fall.

Ein besonderer Dank geht an die Manufaktur Lehmitz, die Haspa-Filiale im Erdkampsweg, Fahrradhaus Scholz in Langenhorn, Thiel Anlagenbau in Neumünster sowie Wulff Flock in Poppenbüttel, die unsere Fahrt unterstützt haben.

Bericht: René Giersz, Trainer W10



SCHNELL ANMELDEN

Basketball-Herbstcamp der Hamburg-Longhorns

Es ist wieder soweit. Die Hamburg-Longhorns bieten, wie auch letztes Jahr, wieder ein Basketball-Herbstcamp an. Kids im Alter von 9 bis 15 Jahren haben vier Tage die Gelegenheit, ihre Skills zu verbessern, sich athletisch weiterzuentwickeln oder einfach mal auszuprobieren, ob Basketball ein Sport für sie ist.

Geleitet wird das Camp vom hauptamtlichen Trainer, dem ehemaligen syrischen Nationalspieler Rober Bashayani.

Das Herbstcamp findet vom 04. bis 07.10.2019 in der Vereinshalle Lüttkoppel 1 in Hamburg statt. Die Camp-Tage starten morgens um 09:30 Uhr (Einlass ab 09:00 Uhr) und enden um 16:30 Uhr. Verpflegung ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Anmeldungen sind auf unserer Homepage www.scal-basket.de möglich. Dort findet man auch weitere Informationen.

GESUCHT!

Männliche Basketball-Jugend sucht Nachwuchs

Die männlichen Basketballer der Jahrgänge U10 bis U16 suchen interessierte Mitspieler zur Verstärkung ihrer Mannschaften. Insbesondere die ganz jungen Basketballer (U10) würden sich über neue Teammitglieder freuen. Wer auf einen attraktiven, dynamischen und teamorientierten Sport Lust hat, kann gern zu einem Probetraining kommen. Infos zu den Trainingszeiten sind über die Homepage www.scal-basket.de zu erfahren. Kontakt für weitere Informationen: volker.kuhlmann@scal-basket.de

Individualtraining bei Rober Bashayani

Der hauptamtliche Trainer unserer Basketball-Sparte bietet ab sofort ein Individualtraining für Basketball-Interessierte im Alter von 10-16 Jahren an. Der ehemalige syrische Nationalspieler unterrichtet moderne Techniken im Ballhandling wie Werfen, Passen, Dribbeln und trainiert Athletik, Koordination und Fußarbeit.

Angeboten wird das Training dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr sowie von 18:00 bis 19:00 Uhr. Informationen zu Trainingsgebühren sowie Anmeldungen (bitte direkt über Rober Bashayani (rbashayani@hotmail.com)).



**Bestens
vorbereitet**

Die W14 absolvierte einen besonders intensiven Trainingstag zum Start in die neue Saison

Voller Vorfreude war er erwartet worden – der Start in die neue Saison der W14. Wie zu Beginn einer jeden Saison kommt es zu neuen Konstellationen – mit neuen Spielerinnen und diesmal auch mit einem neuen Trainergespann. Schon vor und in den ersten beiden Wochen der Sommerferien wurden die ersten Trainingseinheiten mit viel Spaß und Engagement absolviert. Nun sollte aber gleich nach den Ferien mit viel Elan losgelegt werden.

Dafür trafen sich der Großteil der Spielerinnen und die Trainer, um die Saison mit einem Team-Tag außerhalb der üblichen Hallenumgebung zu starten. Das Team fuhr dazu gemeinsam in den Baakenpark in der Hafencity.

Für das Trainergespann (Emily Schmidt, Antonia Blum und Daniel Brants) war neben

dem Spaß wichtig, die Mädchen besser kennenzulernen. Die Spielerinnen hatten die Aufgabe, sich in den Ferien Gedanken zu ihren persönlichen und mannschaftlichen Zielen zu machen, so dass Trainer und Spielerinnen von Beginn an gemeinsam an diesen arbeiten können.

Neben dem Kennenlernen wurden Sprints, Planks, Stabiübungen und mit mehreren Treppenläufen der „Todeshügel“ bezwungen, um auch an Kraft und Kondition für die kommende Saison zu arbeiten. Was wir als Trainer jetzt schon feststellen können, ist, dass alle Spielerinnen in jedem Training sehr konzentriert und mit viel Spaß arbeiten und mitziehen.

In diesem Sinne: „SCALA – TEAM“

*Bericht: Emily Schmidt und Daniel Brants
Fotos: Jürgen Rohwer*





Foto: Axel Dey

Tanzerfolge in Lübeck für Adrian und Selma

Selma und Adrian in Aktion

Der TC Concordia Lübeck richtete am 8. Juni 2019 einen gut organisierten Kinder- und Jugendturniertag aus. Selma und Adrian aus der Tanzabteilung des SC Alstertal-Langenhorn waren mit dabei und traten gleich in zwei Kategorien an. Einmal in der Kinder C-Klasse Latein und danach bei der nächsthöheren Alters- und Leistungsklasse – der Junioren I B-Klasse Latein.

Bei sommerlichen Temperaturen zeigten die beiden Zehnjährigen in der Mittagszeit ihr Können und präsentierten sich bei der

Kinder C-Klasse in sehr guter Form. Die Belohnung war der zweite Platz und eine weitere Urkunde für ihre Sammlung.

Am Nachmittag ging es in der B-Klasse bei den Junioren I an den Start. Adrian und Selma zeigten hier ihre offenen Choreografien in gleich fünf Tänzen: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive. Am Ende reichte es für den vierten Platz und die beiden jungen Tänzer konnten zufrieden wieder zurück nach Hamburg reisen und den Trainerinnen Andrea Knief und Melissa Ortiz-Gomez von ihren Erfolgen berichten.

Bericht: NM



Schade, dass wir kein Kaninchen mit nach Hause nehmen dürfen (links) · Durchzählen – die Gruppe ist vollzählig! (Mitte) · Dieses Spielgerät erobern unsere Kinder im Nu! (rechts) · Bei dieser Hitze wäre eine Abkühlung ganz schön · Dürfen wir reinspringen? (unten)

Ganz schön was los

Kitareise in die Wingst



Nach langer Vorfreude ging es endlich los: Vom 24. bis 27. Juni 2019 fuhren wir auf Kitareise in die Wingst. Alle Kinder wurden morgens von ihren Eltern in die Kita gebracht. Nachdem wir die Koffer verstaut und uns verabschiedet hatten, liefen wir zur U-Bahn. In Harburg angekommen, stiegen wir in den Metronom um, natürlich nach ganz oben. Da hatten wir einen richtig tollen Blick. In der Wingst angekommen, mussten wir wieder laufen. Das war schon ganz schön anstrengend, denn wir hatten sehr warmes Wetter.

Als wir dann im „Hotel“ waren, so hattet ihr Kinder die Jugendherberge genannt, ging es direkt zum Mittagessen. Wir haben in einem großen Raum gemeinsam mit anderen Kindern gegessen. Nachdem wir unsere Betten bezogen und die Sachen ausgepackt hatten, liefen wir zu einem Waldspielplatz. Ihr hattet dort großen Spaß!

Dann kam der erste Abend. Wir trafen uns in unserem Aufenthaltsraum zu einem Abschlusskreis, in dem wir über gute und

nicht so gute Erlebnisse vom Tag gesprochen haben. Zimmerweise wurde dann eine Geschichte vorgelesen. Die Erzieher entfernten noch alle Diebe, komischen Geräusche und Gespenster und schließlich waren alle Kinder eingeschlafen.

Am nächsten Tag ging es in den Zoo. Wir haben viele verschiedene Tiere gesehen: Kaninchen, Flamingos, Affen, Tiger, Ziegen, Lamas, Reptilien und Hühner. Aber wo war der spezielle weiße Tiger, von dem alle immer geredet haben? An dem Gehege angekommen, sahen wir eine offene Tür und ein Schild. Leider ist der Tiger nicht mehr da. Der ist zu seiner Freundin nach Minsk gezogen.

Am Nachmittag haben wir uns noch Wölfe und Bären angeguckt. Wir waren zur Fütterungszeit der Bären am Gehege und jedes Kind durfte eine Möhre ins Gehege werfen. Das war toll! Nach einem leckeren Abendbrot und einer Dusche, denn es war an den zwei Tagen richtig warm, ging es dann nach einer Geschichte wieder ins Bett.

Der dritte und letzte Tag der Kitareise startete leider mit trübem Wetter. Davon haben wir uns aber nicht stören lassen und sind nach einer kleinen Basteleinheit (Traumfänger) in den ca. 1km entfernten Freizeitpark gegangen. Dort gab es erst einmal ein Eis. Von großen Trampolinen, einem großen Klettergerüst und einer überdachten Rutsche, bis hin zu einer Seilbahn war einfach alles dabei. Was für ein richtig toller Park!

Am Donnerstag ging es dann wieder zurück. Wir mussten die Betten abziehen und alle Sachen wieder in den Koffern verstauen. Die Rückreise ging viel schneller als die Hinreise, stellten einige Kinder fest. Als wir den Ratsmühlendamm in Richtung Kita gingen, sahen wir schon alle Eltern, die uns empfangen wollten. Schließlich lief jedes Kind bei Mama und Papa in den Arm.

Was für eine aufregende Zeit und tolle Reise!

Bericht und Fotos: Birgit, Benjamin und Sabrina



SCALA clubaktiv • Workshop-Programm

HERBST/WINTER 2019/2020

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR

KURS-NR. GK1-2

Präventives Genius- Rückentraining am Gerät

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Der von Krankenkassen bezuschusste 10-wöchige Genius-Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens 8 Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Wäh-

rend der Dauer des Kurses können Sie auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

Wir bieten zwei Kurse mit je 10 Terminen an

GK1 10x dienstags, 14.01.-17.03.2020
18:00-19:00 Uhr

GK2 10x donnerstags, 16.01.-19.03.2020
14:30-15:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Fitness-Studio

Leitung Dr. Frank Neuland
Sportwissenschaftler

Kosten 140,00 Euro

Bis zu 80% Erstattung durch die
gesetzlichen Krankenkassen

KURS-NR. GK3

Standfest und stabil Sturzprophylaxe

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

Das Gute ist: Die genannten körperlichen und geistigen Fähigkeiten lassen sich trainieren, und zwar in jedem Alter! Mit viel Freude und einem sehr vielseitigen

Übungsprogramm lernen die KursteilnehmerInnen, wie sie ihr Sturzrisiko deutlich reduzieren können und ihr Leben lang „standfest und stabil“ bleiben.

GK3 12x donnerstags,
Beginn 06.02.2020
15:30-16:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Saal 2

Leitung Jürgen Mems

Kosten Vereinsmitglieder 89,00 Euro

Bis zu 80% Erstattung durch die
gesetzlichen Krankenkassen

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Anspannung loslassen – Entspannung spüren

Stress, psychische Belastungen und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen. Die PME ist eine der wirksamsten Entspannungsmethoden und hilfreich bei Schlafproblemen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen und vielem mehr. Erlernen Sie Schritt für Schritt diese wunderbar einfache und alltagstaugliche Entspannungsmethode.

WORKSHOP-NR. GW1

Progressive Muskelentspannung Schnupper-Workshop

GW1 Dienstag, 17.12.2019
17:30-19:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Annette Friedrich
Gesundheitsmanagerin
Entspannungstrainerin

Kosten Vereinsmitglieder 15,00 Euro
Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-NR. GK4

Progressive Muskelentspannung Kurs

GK4 8x dienstags, 14.01.-03.03.2020
18:00-19:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Annette Friedrich
Gesundheitsmanagerin
Entspannungstrainerin

Kosten Vereinsmitglieder 120,00 Euro
Nichtmitglieder 130,00 Euro

Bis zu 80% Erstattung durch die
gesetzlichen Krankenkassen

KURS-NR. GW2**Achtsamkeit – Was ist das eigentlich?**

Überall wird über sie geredet und geschrieben: die Achtsamkeit. Viele haben aber nur eine vage Vorstellung, um was es sich dabei handelt. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Achtsamkeit ist, wie sie funktioniert und wie sie helfen kann, gelassener und stressfreier durch den Alltag zu gehen. Mit ein paar praktischen Übungen können Sie dies gleich ausprobieren.

GW2 Samstag, 25.01.2020
12:00-14:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Annette Friedrich
Gesundheitsmanagerin
Entspannungstrainerin

Kosten Vereinsmitglieder 20,00 Euro
Nichtmitglieder 26,00 Euro

KURS-NR. GK5**Power-Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger**

Beim Power-Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe (Asanas) und die Atemtechnik dem Praktizierenden angepasst. In diesem Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Kombination dynamischer Bewegungsabläufe mit der richtigen Atemtechnik stärkt

dabei Körper und Geist. So wirkt Power-Yoga auf Deinen Körper: Entspannung für das parasympathische Nervensystem, für Rücken und Muskulatur, Verbesserung der Gehirnleistungsfähigkeit, Verbesserung der Herz-Lungen-Funktion, Hormone im Gleichgewicht, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, stärkeres Selbstvertrauen, mehr Geduld und Gelassenheit im Alltag.

GK5 6x samstags, 26.10.-21.12. 2019
12:30-14:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Sabine Dreher

Kosten Vereinsmitglieder 65,00 Euro
Nichtmitglieder 75,00 Euro

KURS-NR. GK6**Vinyasa-Yoga****Workshop Level 1 für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Du möchtest deine Yoga-Praxis vertiefen, möchtest Dich gesünder fühlen und mit mehr Freude durchs Leben gehen? Ich werde alle Yoga-Grundlagen erklären und mit Dir die Yoga-Basishaltungen trainieren. Auch als fortgeschrittener Yoga-Schüler bist Du herzlich willkommen, um deine Basis aufzufrischen. Durch Yoga-Übungen (Asanas) erhältst Du innerhalb kürzester Zeit neue Energie und Beweglichkeit. Verschiedene Yoga-Atemübungen (Pranayama) versorgen Dich mit neuer Lebensenergie und regen Deinen Blutkreislauf

und Stoffwechsel an. Durch die Tiefenentspannung löst Du innere Anspannungen und findest wieder zu Dir selbst.

Besonderen Wert lege ich auf die richtige Ausrichtung und Haltung der Asanas. Es wird eine wohltuende Mischung aus Dehnung, Asanas und Entspannung geben, so dass Du hier ein tiefes Verständnis für Yoga lernst.

GK6 10x samstags,
30.11.2019-01.02.2020
12:30-14:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Susanne Flentje

Kosten Vereinsmitglieder 110,00 Euro
Nichtmitglieder 125,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW3**DETOX-Yoga**

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

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

GW3 Samstag/Sonntag,
08.02. und 09.02.2020
jeweils 10:00-15:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Katja Gerbig

Kosten Vereinsmitglieder 79,00 Euro
Nichtmitglieder 99,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW4**„Stehen wie ein Baum“**

Diese Übung vermittelt Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Stärke. Im Nicht-Tun entdecken wir einen Zugang zu der Kraft, die uns von innen her trägt und aufrichtet.

GW4 Samstag, 26.10.2019
10:00-11:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 10,00 Euro
Nichtmitglieder 15,00 Euro



Abschalten, zur Ruhe kommen mit Yoga, Achtsamkeit und Meditation

WORKSHOP-NR. GW5**Treppensteigen, mühelos**

Treppen zeigen uns, ob unser Bewegen von Leichtigkeit und Mühelosigkeit getragen wird. Wir lernen und üben hier, wie wir uns zweckmäßig einer Treppe nähern. So können wir erleben, welche ungekannte Leichtigkeit auf dem Weg empor und hinab möglich ist.

GW5 Samstag, 09.11.2019
10:00-12:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Saal 2

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 15,00 Euro
Nichtmitglieder 20,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW6**Qi Gong – Die Energie wecken**

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

GW6 Samstag, 23.11.2019
10:00-12:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 15,00 Euro
Nichtmitglieder 20,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW7**Tai Chi für jeden**

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi erleben wir, was Zentriertheit und Leichtigkeit fürs Bewegen bedeuten. Üben machen wir uns auf den Weg zur Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

GW7 Samstag, 11.01.2020
10:00-13:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 20,00 Euro
Nichtmitglieder 25,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW8**„Antenniges“ Bewegen**

Wir verfügen über zwei unterschiedliche Betriebssysteme fürs Bewegen: Eins basiert auf Planung und zielgerichteten Bewegungsentwürfen. Das benutzen Erwachsene. Kinder dagegen sind in ihrer Bewegung noch nicht festgelegt und erlauben der Umgebung, ihr Bewegen mitzugestalten. Wer sich kraftsparend, schmerzfrei und effektiv bewegen will, sollte dieses erste

Betriebssystem erneut aktivieren und unsere angeborene Fähigkeit zu „antennigem“ Bewegen nutzen.

GW8 Samstag, 25.01.2020
10:00-13:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 20,00 Euro
Nichtmitglieder 25,00 Euro

WORKSHOP-NR. GW9/GW10**Gong-Meditation**

Der Gong ist Schwingung, genau wie Du. Und wie alle Formen von Klängen können die Wellen des Gongs Deinen Körper, Geist und Dein Bewusstsein tief durchdringen. Der Gong wirkt dabei reinigend, nährend und sorgt für ein neues Gleichgewicht.

Mit einer Übungsreihe und Atemübungen aus dem Kundalini Yoga (auch für Anfänger geeignet) wirst Du energetisch auf die Klangerfahrung vorbereitet. Während der Gong-Meditation liegst Du bequem in der Rückenlage auf Deiner Matte, mit einer Decke zugedeckt, lässt einfach los und genießt das Klangbad, das sich bis zu einer lauten Spitze im Obertonbereich, zum „White Sound“ auf- und wieder abbaut.

Wir bieten zwei Workshops an. Termine:

GW9 Samstag, 18.01.2020
15:00-17:30 Uhr

GW10 Samstag, 22.02.2020
15:00-17:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Nathalie Behrens

Kosten Vereinsmitglieder 20,00 Euro
Nichtmitglieder 25,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GK7**NIA**

NIA verbindet neun unterschiedliche Bewegungsformen zu einem ganzheitlichen Fitnesskonzept, das Körper, Geist, Seele und Gefühle berührt und in Einklang bringt.

Zu vielseitigen Rhythmen und mitreißender Musik können Sie die einfachen Schritte und Bewegungsabläufe nutzen, Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit viel Spaß zu verbessern.

GK7 17x dienstags
22.10.2019-25.02.2020
10:30-11:45 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Amely Capell

Kosten Vereinsmitglieder 125,00 Euro
Nichtmitglieder 150,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GW11/GW12**Zen-Meditation**

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag, bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdross zu bilden. Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar schmerzlindernd aus. Im Kurs wird die Übung konkret angeleitet, so dass sie zuhause selbstständig praktiziert werden kann. Bei Interesse besteht später auch die Möglichkeit sich regelmäßig im SCALA zur Meditation zu treffen. Die Teilnahme am Einführungsworkshop dient auch als Vorbereitung für einen nachfolgenden Meditationstag mit dem Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi.

Wir bieten zwei Workshops an:

GW11 Samstag, 02.11.2019
14:30-16:00 Uhr

GW12 Samstag, 09.11.2019
14:30-16:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Dr. Christiane Heinemann-Lindt
Dr. Raymund Pothmann

Kosten Vereinsmitglieder 25,00 Euro
Nichtmitglieder 30,00 Euro



Nia-Training mit Amely Campell



Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW13**Zen-Tag****Mit Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa**

Der Zen-Kreis im Alstertal lädt zusammen mit SCALA ganz herzlich ein zu einem Tages-Sesshin mit dem Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi. Ablauf: Neben Sitz- und Gehmeditation und gemeinsamen Rezitationen, gibt es die Möglichkeit des Einzelgesprächs mit dem Lehrer (Dokusan). Um 16:30 Uhr findet noch der öffentliche Vortrag (Teisho) statt. In der Mittagspause gibt es einen kleinen, vegetarischen Imbiss. Matten und Meditationskissen sind vorhanden. Es können auch eigene Sitzkissen mitgebracht werden. Voraussetzung für den Zen-Tag: bisherige Zen-Praxis bzw. Teilnahme an der Zen-Einführung am 02. oder 09.11.2019 im SCALA.

GW13 Sonntag, 24.11.2019
10:00-16:00 Uhr
16:30-17:30 Uhr öffentlicher Vortrag (Teisho)

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10

Kosten 45,00 Euro inkl. Beköstigung. Die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW14**Gehirntraining und Bewegung**

Bewegen und Denken sind so untrennbar miteinander verbunden, dass auch im Sport dieses Thema immer mehr an Bedeutung gewinnt. Im Workshop werden zahlreiche Übungsbeispiele angeboten (viel Praxis mit einer kleinen Prise Theorie), die unterschiedliche Hirnareale ansprechen und durch die Kombination mit Bewegung sehr herausfordernd sind und zugleich viel Spaß machen! Der Workshop ist für alle Altersklassen geeignet.

GW14 Samstag, 21.03.2020
15:00-17:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10 Saal 2

Leitung Jürgen Mems

Kosten Vereinsmitglieder 20,00 Euro
Nichtmitglieder 25,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW15**Japanisch kochen mit Carlo und Harumi**

Mal was ganz Besonderes: Japanisch kochen lernen. Die liebe Harumi bringt uns die Zubereitung verschiedener Sushi-Varianten bei: Nigiri, Timaki, Normaki, die wir mit Stäbchen essen (lernen) und dazu Sake trinken.

GW15 Samstag, 19.10.2019
16:30-19:30 Uhr

Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Leitung Carlo Cametti, Harumi

Kosten 20,00 Euro plus Lebensmittelumlage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen



Kochvergnügen mit Harumi

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW16/GW17**Italienisch kochen mit Carlo**

Wir bereiten gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü zu. Es wird zwei Termine mit zwei verschiedenen Schwerpunkten geben. Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzen-Restaurant "Roma" im Hofweg.

Termine:

GW16 Samstag, 23.11.2019
16:30-19:30 Uhr
Schwerpunkt: Fleisch

GW17 Samstag, 15.02.2020
16:30-19:30 Uhr
Schwerpunkt: Vegetarisch

Ort Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Carlo Cametti

Kosten 20,00 Euro plus Lebensmittelumlage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen

FITNESS, TRAINING, WORKOUTS**KURS-/WORKSHOP-NR.: FW1/FW2****TRX-Training für Einsteiger**

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

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

Wir bieten zwei Kurse an. Termine:

FW1 Samstag, 26.10.2019
14:30-16:00 Uhr

FW2 Samstag, 01.02.2020
14:30-16:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Jürgen Mems

Kosten 10,00 Euro
für clubaktiv-Mitglieder frei

KURS-/WORKSHOP-NR.: FW3**TRX Power Workout**

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

FW3 Samstag, 07.03.2020
14:30-16:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Dr. Frank Neuland

Kosten 10,00 Euro
für clubaktiv-Mitglieder frei

KURS-/WORKSHOP-NR. FW4/FW5

TRX-Training für die Ganzkörperkräftigung

Selbstverteidigung für EinsteigerInnen

Erlernen Sie professionell in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und zum Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände, wie z.B. den Kugelschreiber und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretchingelemente runden das Seminar ab. Mindestalter: 16 Jahre.

Wir bieten zwei Kurse an. Termine:

FW4 Samstag, 02.11.2019
13:00-16:00 Uhr

Leitung Can Güven

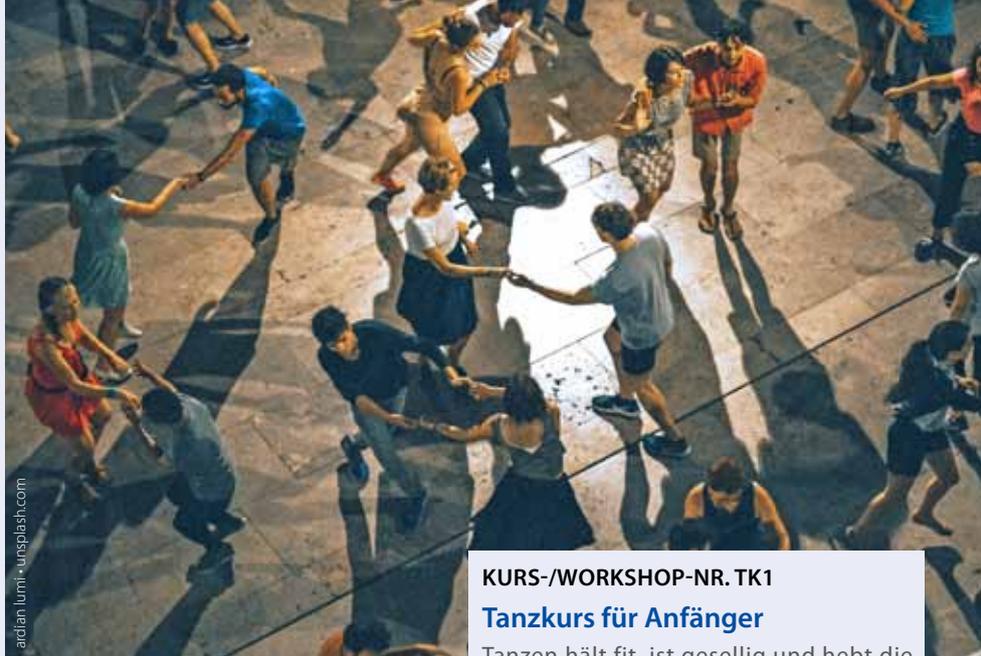
Kosten Vereinsmitglieder 25,00 Euro
Nichtmitglieder 35,00 Euro

FW5 Sonntag, 26.01.2020
13:00-16:00 Uhr

Leitung Can Güven, Dennis Fanslau

Ort Sportzentrum Schlehdornweg
Saal 1

Kosten Vereinsmitglieder 29,00 Euro
Nichtmitglieder 39,00 Euro



TANZEN

KURS-/WORKSHOP-NR. TW1/TW2

Workshop Discofox

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

Wir bieten zwei Workshops an. Termine:

TW1 Sonntag, 17.11.2019
15:00-17:00 Uhr

TW2 Sonntag, 16.02.2020
15:00-17:00 Uhr

Ort Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

Kosten 10,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. TK1

Tanzkurs für Anfänger

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung.

TK1 10x dienstags, 28.01.2020
21:00-22:00 Uhr

Ort Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

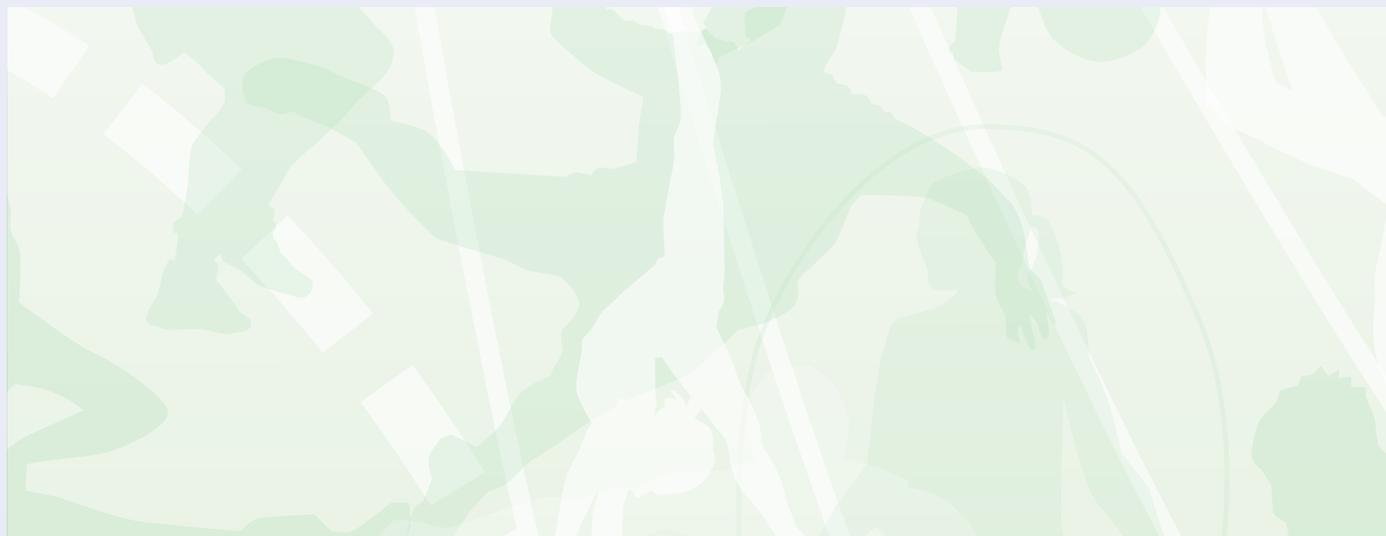
Kosten Vereinsmitglieder 60,00 Euro
Nichtmitglieder 80,00 Euro

ANMELDUNG

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

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

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





IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber	Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg Telefon 300 62 99-0
Redaktion	Wolfram Burmester
E-Mail	sportspiegel@scala-sportclub.de
Gestaltung	Bianca Adam
Druck	Druckerei Steffens Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Geschäftsstelle sportspiegel@scala-sportclub.de Erscheinungsweise 4x im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 16.11.2019
FÜR SPORTSPIEGEL 4/2019

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

SPENDEN-AUFRUF

Liebe Mitglieder,

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

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

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto:
SC Alstertal-Langenhorn e.V.
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC: HASPDEHHXXX

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

ORGANISATION

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

Geschäftsstelle und Sporthalle
Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag	9:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen

Telefon

Mitgliederverwaltung	Telefon 300 62 99-0
Fax	Telefon 300 62 99-199
Internet	www.scala-sportclub.de
E-Mail	info@scala-sportclub.de
Ehrenvorsitzende	Egon Schedler Telefon 523 80 12 Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33

Geschäftsstelle Fußball
Telefon 300 62 99-108

Clubheim, Kegelbahn
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

Vorsitzender	Christoph Blöh Telefon 300 62 99-0
Stv. Vorsitzender	Fred Menkhoff Telefon 520 62 12
Stv. Vorsitzende	Gisela Kortmann Telefon 520 55 09
Jugendwart	Tobias Thiesing Telefon 0176/74934531

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender	Richard Seelmaecker Telefon 538 33 36
--------------	--

SPARTENLEITER

Basketball	Volker Kuhlmann Telefon 0171/523 08 13
Budo	Arnd Gläser Telefon 5203167
Fußball	Mathias Gnida Telefon 0160/91011510
Handball	Heike Bahr Telefon 511 49 28
Hockey	Ingrid Hansemann Telefon 531 82 64
Leichtathletik	Stefan Mahn Telefon 0176/56729083
Tennis	Uwe Maaß Telefon 04194/96 53 31
Tischtennis	Olaf Wenkens Telefon 53 28 33 46

ABTEILUNGSLEITER

Badminton	Jan Weißenborn Telefon 22 75 81 31
Fitness und Gesundheit	Jürgen Mems Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Kung Fu	Hubert Wolf Telefon 31 21 30
Reha- und Herzsport	Jürgen Mems Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Tanzen	Helga Lemke Telefon 531 39 87 62
Turnen und Freizeit	Susann Schönemann Telefon 300 62 99-103
Volleyball	Petra Kerl Telefon 520 86 07