

Sportspiegel



TEAMGEIST

Neun SCALA-Basketballteams
waren bei den Lundaspelen in
Schweden dabei

AUS DEN SPARTEN_SEITE 18



TRAINERSTAB

Die Karate-Abteilung
hat sich neu formiert

AUS DEN SPARTEN_SEITE 24

TURBULENT

Drei Versuche zum
Leichtathletik Weltrekord

AUS DEN SPARTEN_SEITE 28

TANZERFOLG

Nachwuchstanzpaare
erfolgreich in Rendsburg

AUS DEN SPARTEN_SEITE 30



Liebe SCALA-Freunde,

die Bürgerschaftswahlen in Hamburg sind gelaufen und wir dürfen gespannt sein, wie sich der neue Senat zusammensetzen wird. Auch bei uns darf gewählt werden. Am Freitag, den 3. April 2020, haben wir unsere Mitgliederversammlung. Die Themen entnehmen Sie bitte der Tagesordnung auf Seite 7.

Dies ist eine besondere Mitgliederversammlung, in der meine stellvertretenden Vorstandsmitglieder, Gisela Kortmann und Fred Menkhoff, den Vorstand auf eigenen Wunsch verlassen werden. Beide haben sich über ein halbes Jahrhundert für SCALA und dessen Vorgängerverein SC Langenhorn ehrenamtlich engagiert und man kann ihnen gar nicht genug für ihr Engagement und ihre Tätigkeit danken. Ich möchte mich ganz besonders bei meinen beiden Mitstreitern bedanken, denn sie haben mir den Einstieg in den Sportclub Alstertal-Langenhorn im Februar 2019 sehr leicht gemacht und mich mit offenen Armen aufgenommen. Von Anfang an hieß es: „Wir müssen die Ärmel hochkrepeln, es gibt viel zu tun“. Gisela und Fred stehen immer mit Rat und Tat zur Seite und berichten gerne über die eine oder andere Anekdote aus der Vergangenheit. Selbst bei hohem Arbeitsaufwand und schweren Aufgaben sind die beiden noch mit Spaß und einem lockeren Spruch dabei. Gemeinsam sind wir ein sehr gutes Team!

Gisela und Fred: ich möchte Euch danken für Euer Engagement, Euren Einsatz und den unermüdlichen Arbeitsaufwand für unseren Verein. DANKE!

Ab April werden dann zwei neue Mitstreiter in unserem Vorstand die Geschicke von SCALA lenken und mitentscheiden. Der Aufsichtsrat hat sich bereits auf die Nachfolger festgelegt, welche auf der Mitgliederversammlung vorgestellt werden.

Aufgrund der Verabschiedung und der Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder hoffen wir auf eine große Teilnahme an der diesjährigen Mitgliederversammlung.

Und nun viel Spaß beim Lesen des aktuellen Sportspiegels.

Mit den besten und sportlichsten Grüßen

*Euer Vorstandsvorsitzender
Christoph Blöh*

INHALT

SPORTSPIEGEL 1/2020



KARATE

30 Prüflinge erfolgreich unter neu formierten Trainerteam

Seite 24



BALLETT

Tolle Aufführung der kleinen Meerjungfrau als Ballett-Spiel

Seite 32



FUERTEVENTURA

Rückblick auf die clubaktiv-Reise

Seite 14



VOLLEYBALL

Nach zwei Jahren Vorbereitung fand die Reise nach Canada und Alaska statt

Seite 36

WAS UNS BEWEGT

- 03 INTRO**
Editorial
- 06 DER VORSTAND INFORMIERT**
Einladungen zu Spartenversammlungen und zur Mitgliederhauptversammlung
- 08 SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten
- 14 TRIBÜNE**
Sportreisebericht Fuerteventura 2020

AUS DEN SPARTEN

- 18 TITEL BASKETBALL**
Lundaspelen • Weihnachtsfeier W14 • Sponsor
- 23 FUSSBALL**
Schiedsrichterneuzugänge • Hallenfußball
- 24 TITEL BUDO**
Karate Neuer Trainerstab • Judo Turnierbericht
- 27 KUNG FU**
Escrima-Trainingsstunde
- 28 TITEL LEICHTATHLETIK**
Berichte von Weltrekordversuchen
- 30 TANZEN**
Turnierbericht
- 32 BALLETT**
Bericht zur Vorstellung im Januar 2020
- 34 TENNIS**
Berichte zur Wintersaison • Tennishochwuchs
- 36 VOLLEYBALL**
Bericht zur Volleyball-Reise • Turnierbericht
- 40 CLUBAKTIV**
Kursprogramm für Frühjahr/Sommer 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.

SPARTEN- VERSAMMLUNGEN 2020

Basketball

Mittwoch, 25.03.2020 um 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Jugendraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls der letzten Spartenversammlung
- TOP 3 Jahresberichte des Spartenvorstandes
- TOP 4 Anträge .
- TOP 5 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 6 Neuwahl des Spartenvorstandes
- TOP 7 Haushaltsplan 2020
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden sollen, müssen bis 04.03.2020 bei Volker Kuhlmann (volker.kuhlmann@scal-basket.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Markus Studer

Hinweis: Wer Interesse hat den Posten des Schiedsrichterwartes oder Jugendwartes zu übernehmen melde sich bitte ebenfalls bei Volker Kuhlmann. Es gibt auch noch weitere Aufgaben für die wir engagierte Mitstreiter suchen.

Budo

Montag, 16.03.2020 um 19:00 Uhr
SCALA Sporthalle, Seminarraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 2 Feststellung der anwesenden, stimmberechtigten Mitglieder
- TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 08.04.2019
- TOP 4 Berichte der Spartenleitung: Leiter, Kassenwart, Jugendvertreter
- TOP 5 Entlastung der Spartenleitung
- TOP 6 Wahl (gem. Vereinsatzung jährlich notwendig):
 - a) Wahl eines Wahlleiters
 - b) Wahl einer/s Spartenleiterin/s
 - c) Wahl einer/s Kassenwartin/s
 - d) Wahl einer/s Jugendwartin/s
- TOP 7 Anträge
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen spätestens am 02.03.2020 schriftlich, besser per E-Mail, bei Arnd Gläser (E-Mail: arnd.glaeser@t-online.de oder info@scala-judo.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Jeder Antrag muss auf einem gesonderten Blatt mit Begründung geschrieben werden.

gez. Arnd Gläser
(Spartenleiter Budo)

Fußball

Alle Mitglieder der Sparte, auch Jugend, Mädchen und Frauen

Montag, 30. März 2020 um 19:30 Uhr
Clubheim Siemershöh, Langenhorner
Chaussee 118a, 22415 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 01 Begrüßung
- TOP 02 Genehmigung des Protokolls der außerordentlichen Vollversammlung 24.06.2019
- TOP 03 Bericht der Jugendleitung
- TOP 04 Bericht der Abteilungsleitung Mädchen/Frauen
- TOP 05 Bericht des Schiedsrichterobmannes
- TOP 06 Bericht des Kassenwartes
- TOP 07 Bericht des Spartenvorstandes
- TOP 08 Anträge
- TOP 09 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 10 Neuwahlen (Spartenvorstand und Vertreter)
- TOP 11 Etatplanung Saison 2020/21
- TOP 12 Verschiedenes

gez. Mathias Gnida
(Spartenleiter Fußball)

Handball

Donnerstag, 26.03.2020 um 20:00 Uhr
Fibo Clubheim, Lüttkoppel 1

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2019
- TOP 3 Jahresberichte
- TOP 4 Anträge
- TOP 5 Entlastung des Vorstandes
- TOP 6 Neuwahlen
- TOP 7 Etatplan 2020
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis 01.04.2019 bei Heike Bahr (Heike.Bahr@alstertal-handball.de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Heike Bahr
(Spartenleiterin Handball)

Hockey

Montag, 24.02.2020 um 19:00 Uhr
SCALA-Sporthalle, Jugendraum (1. OG)
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2019
- TOP 3 Jahresbericht 2019
- TOP 4 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 5 Ausblick auf die nächste Saison
- TOP 6 Verschiedenes

gez. Ingrid Hansemann
(Spartenleiterin Hockey))

Leichtathletik

Mitgliederversammlung der LG
Alsternord Hamburg e.V.

Mittwoch, 19.02.2020 um 19:00 Uhr, im
Tura-Clubhaus „Zum Finale“, Am Exer-
zierplatz 14-16, 22844 Norderstedt

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Genehmigung des Protokolls der MV 2019
- TOP 2 Bericht des Vorstandes
- TOP 3 Kassenbericht
- TOP 4 Bericht der Kassenprüfer
- TOP 5 Aussprache zu den Berichten (TOP 2 bis 4)
- TOP 6 Entlastung des Vorstandes
- TOP 7 Neu-/Wiederwahlen der 2. Vorsitzenden
- TOP 8 Neu-/Wiederwahl des Schatzmeisters
- TOP 9 Wahl eines Kassenprüfers
- TOP 10 Anträge
- TOP 11 Sonstiges

Anträge zu Punkt 10 sind schriftlich einzureichen und müssen spätestens 5 Werktage vor der Mitgliederversammlung dem Vorstand zugestellt sein. E-Mail: verein@lгалsternord.de oder Anschrift: LG Alsternord e.V., Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg.

gez. Antoni Thoma (1. Vors.)
LG Alsternord Hamburg e.V.

Jugendversammlung Gesamtverein

Donnerstag, 19.03.2020 um 18:30 Uhr
Fibo im SCALA, Lüttkoppel 1,
22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Protokoll der letzten Jugendversammlung 2019
- TOP 3 Jahresbericht

- TOP 4 Entlastung des Jugendvorstandes
 TOP 5 Neuwahlen
 - Jugendwart
 - Jugendausschuss
 TOP 6 Verschiedenes
 gez. Tobias Thiesing
 (Jugendwart)

Tennis

Donnerstag, 26.03.2020 um 19:00 Uhr
Gastronomie der Tennisanlage
Beckermannweg 25, 22419 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung und Feststellung der Anwesenheit
 TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2019
 TOP 3 Rechenschaftsberichte der Spartenleitung
 TOP 4 Ausblick auf die kommende Sommer-/Wintersaison
 TOP 5 Entlastung der Spartenleitung
 TOP 6 Neuwahlen (alle Ämter der Spartenleitung sind gemäß der Satzung des Hauptvereins jährlich neu zu wählen)
 TOP 7 Anträge aus der Mitgliedschaft
 TOP 8 Sonstiges

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen bis spätestens 20.03.2020 dem Spartenleiter per E-Mail oder schriftlich zugestellt worden sein.

E-Mail: u.maass@scala-tennis.de oder
 Anschrift: Uwe Maaß, Alter Postweg 15,
 24558 Henstedt-Ulzburg

gez. Uwe Maaß
 (Spartenleiter Tennis)

Tischtennis

Mittwoch, 03.06.2020 um 19:00 Uhr
Fibo im SCALA, Lüttkoppel 1,
22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung
 TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2019
 TOP 3 Kassenbericht
 TOP 4 Bericht der Abteilung mit Rückschau
 TOP 5 Neuwahlen: Spartenleiter und Stellvertreter, Damen-, Kassen-, Sport- sowie Jugendwart
 TOP 6 Verschiedenes
 TOP 7 Mannschaftsaufstellungen für die neue Saison

gez. Olaf Wenkens
 (Spartenleiter Tischtennis)

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2020



Foto: © Stanislav Tatarikov, AdobeStock.com

Einladung zur Mitgliederversammlung des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Liebe Mitglieder,
 gemäß unserer Satzung laden wir Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung am

Freitag, 3. April 2020 19:00 Uhr
Sporthalle Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

- TOP 1 Begrüßung und Eröffnung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
 TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
 TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 26.04.2019
 TOP 4 Ehrungen
 TOP 5 Bericht des Vorstands inklusive Jahresabschluss 2019
 TOP 6 Bericht des Aufsichtsrats
 TOP 7 Bericht der Revisoren
 TOP 8 Beschlussfassung über den Abschluss per 31.12.2019
 TOP 9 Anträge
 TOP 10 Entlastung des Vorstands
 TOP 11 Entlastung des Aufsichtsrats

- TOP 12 Verabschiedung ausscheidender Vorstandsmitglieder
 TOP 13 Wahlen
 a) Wahl des Aufsichtsratsvorsitzenden für 2 Jahre (bisher: Richard Seelmaecker)
 b) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für zwei Jahre (bisher: Inken Asbahr)
 c) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für ein Jahr (bisher: Tim Cramer)
 d) Wahl von einem Revisor für 2 Jahre (bisher: Volker Kuhlmann)
 c) Wahl des Ehrenrates (bisher: Gerda Seyffarth, Karl Karrasch, Gerd Reinartz)
 f) Bestätigung der Wahl der/s Vereinsjugendwartin/es (bisher: Tobias Thiesing)
 TOP 14 Genehmigung des Haushaltsplans 2020
 TOP 15 Verschiedenes

gez. Christoph Blöh
 1. Vorsitzender

Volleyball

Dienstag, den 24.03.2020 um 19:00 Uhr
Jugendraum, Lüttkoppel 1,
22335 Hamburg

Die Tagesordnung lag zu Redaktionsschluss noch nicht vor, wird den Spartenmitgliedern jedoch zeitnah mitgeteilt.



Namen & Nachrichten



**Neues Jahr –
neue Öffnungszeiten**

Liebe Mitglieder,
um eine serviceorientierte Betreuung und Erreichbarkeit gewährleisten zu können, werden wir die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle ab sofort wie folgt erweitern:

Montag	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	09:00 – 20:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag	09:00 – 14:00 Uhr



**Wussten
Sie schon...?**

Alle sechs Wochen erscheint eine SCALA-Kolumne im lokalen Hamburger Wochenblatt. Rein schauen lohnt sich! *SM*



**Verstärkung im
Geschäftsstellen-Team**

Ich bin Elisabeth und arbeite seit dem 15. Dezember 2019 im Infobüro der Geschäftsstelle in der Lüttkoppel. Viele von euch durfte ich dort bereits kennenlernen und freue mich auch in Zukunft auf viele neue Gesichter und bunte Geschichten.

Ist der Schreibtisch doch mal leer, findet Ihr mich wahrscheinlich beim CrossFit oder mit einem Latte Macchiato in der Hand in einem der schönen Cafés hier im Hamburger Norden.

Schön, nun bei euch zu sein. *Bis bald! Elisabeth*



Foto: clubaktiv

SCALA-CLUBAKTIV

Neues großes Kursprogramm

Workshops und Kurse im Frühjahr und Sommer 2020 (s. Seite 40)

- › Rückentraining an Geräten
- › Sturzprophylaxe
- › Tai Chi
- › Tanzen
- › TRX-Training
- › UNSER TIPP: Yin-Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente u.v.m.



DABEISEIN

Großes SCALA-Kinderfest auf der Wochenmarktplatz Langenhorn am 7. Juni 2020 von 14:00 bis 18:00 Uhr

Das beliebte Kinderfest für den Stadtteil Langenhorn findet wieder in Eigenregie statt. Wir organisieren jede Menge tolle Vorführungen von Kinder- und Jugendgruppen aus verschiedenen Sparten und Abteilungen unseres Vereins sowie Mitmachaktionen. Das genaue Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Fest steht jedoch, dass Kinder und ihre Eltern zum Zuschauen und Mitmachen herzlich willkommen sind.



Foto: © fietzfoto/PIXabay

Fit in den Frühling

SCALA goes Outdoor

Bewegung an der frischen Luft tut unheimlich gut. Wir bieten ein vielfältiges Fitnessprogramm in unserem wundervollen Alstertal an und zeigen euch, was man dort alles zur Steigerung der persönlichen Fitness nutzen kann.

Treffpunkt	Wellingsbütteler Landstraße 115 · Spielplatz im Alstertal
KURS 1	6x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr · 08.04. – 13.05.2020
KURS 2	6x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr · 27.05. – 24.06.2020
Kosten	20,00 Euro für Mitglieder · 35,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldung	SCALA-Geschäftsstelle · Telefon 300 62 99 0



Foto: SCALA

Fußball pur

Schon mal vormerken!!

Airport-Cup 2020

Traditionell wird am Pfingst-Wochenende auf den Fußballanlagen Siemershöh und Heinrich-Traun-Platz der Airport-Cup ausgetragen – so auch in diesem Jahr: **Vom 30. Mai – 1. Juni 2020** werden Mannschaften aus ganz Hamburg antreten und sich beweisen wollen.

Wer Interesse hat, kann sich gern vormerken lassen. Unter airport-cup@scal-fussball.de stehen wir für Rückfragen zur Verfügung.



Foto: Gabi Horn

Lauter Liebeslieder

Nachlese des SCALA-Chorkonzerts im November 2019

Mit Liedern und Gedichten nach dem Motto „Love, L'Amour und Liebe“ hatte der SCALA-Chor am 28. November 2019 in die St. Lukas-Kirche am Hummelsbüttler Kirchenweg zum Chorkonzert eingeladen.

Den zahlreich erschienenen Zuhörern wurde ein breitgefächertes Repertoire an Liedern geboten: Altes Liedgut wie „Hab oft im Kreise der Lieben“, „Wir lieben sehr im Herzen“ und „Wach auf meins Herzens Schöne“ mischte sich mit einer humorvollen „Partnersuchannoce“ von Sören Sieg und internationalen Songs wie „Down by the Sally gardens“, „Killing me softly“ und „Can't help falling in love“.

Norwegische und finnische Tradionals wurden ebenfalls gesungen. Das Lied „Cantate Domino“ von Karl Jenkins erinnerte viele an den Klang gregorianischer Gesänge.

Durch Lieder wie „Se lontan ben mio tu sei“ von W. A. Mozart und „Wenn so lind Dein Auge mir“ von J. Brahms wurde das Thema Liebe musikalisch vertieft.

Mit dem Lied „Umbala“ hat der Komponist Sören Sieg in einer frei erfundenen Sprache ein schwungvolles Lied geschaffen. Es bewirkte beim Vortrag eine richtig fröhliche Stimmung in der Kirche.

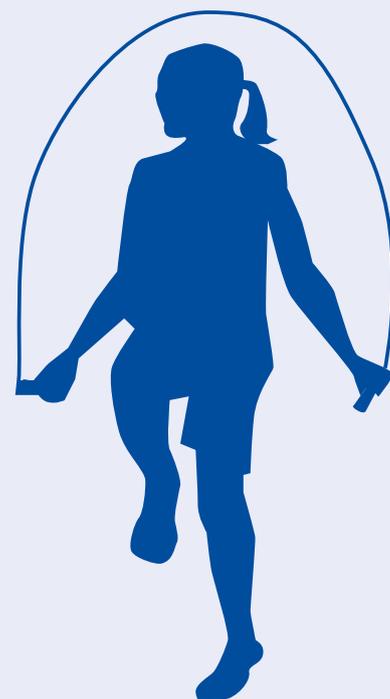
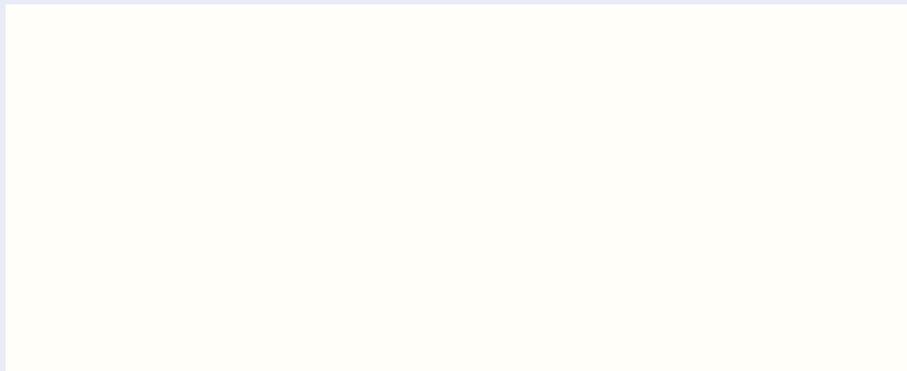
Wie ein „roter Faden“ zog sich eine kleine Rand-Geschichte durch das Programm und machte das Konzert sehr abwechslungsreich. Ein Klavierintermezzo über „Liebeslieder und Gassenhauer aus den 30er Jahren“ tat das Übrige. Das Publikum hat mit einer Auswahl an Mitsingliedern tatkräftige Unterstützung geboten. So wurden z. B. die Lieder „Dat du min Leevsten büst“, „Sailing“ und „Oh, Champs-Elysees“ von allen zusammen gesungen.

Mit dem Reisesegen „An Irish blessing“ endete das diesjährige Konzert - jedoch nicht ganz. Ohne die Zuschauer zu einer launigen Zugabe zum Mitmachen zu animieren, ging der Chor nicht von der Bühne. Mit dem Lied „Im Wagen vor mir fährt ein junges Mädchen“ sangen alle gemeinsam kräftig mit. Dies gab dann auch den „richtigen Schwung“, der Einladung des Chores, auf ein Glaserl ins Gemeindehaus zu folgen.

Die Leitung hatte Martin Schöfeldt – Klavierbegleitung Angela Neffe.

Schon jetzt steigt die Vorfreude auf das Konzert im nächsten Jahr. Um es mit einem Lied dieses Abends aus „My Fair Lady“ zu sagen: „Wäre det nich wunder-scheen?“ *Gabi Horn und Angelika Gieschen*

ANZEIGE



SCALA fährt nach Beelitz

Rope Skipping Sommercamp

In Beelitz/Brandenburg findet dieses Jahr zum zwölften Mal das Deutsch-Amerikanische Sommercamp der Rope Skipper statt. Und wir fahren dort hin!

Ob Anfänger oder fortgeschritten: Es ist die Gelegenheit, für unsere Camp-Teilnehmer richtig fit im Seilspringen zu werden und von US-Profis neue Tricks zu lernen.

Wann	Dienstag, den 21.07.2020 bis Sonntag, den 26.07.2020
Wo	Beim SG Blau Weiß Beelitz
Kosten	190,00 Euro Geschwister 145,00 Euro
Leistungen	Übernachtung, Verpflegung und Camp-Paket
Fahrtkosten	stehen noch nicht fest, werden jedoch zeitnah kommuniziert
Leitung	Petra Brannasch
Anmeldung	SCALA-Geschäftsstelle 040 / 300 62 99 0

WANTED

WIR SUCHEN EUCH!

Du hast dein Abitur in der Tasche oder beendest es diesen Sommer, bist mindestens 18 Jahre alt und suchst eine weiterführende, spannende Aufgabe?

Dann bewirb dich ab sofort für ein

FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr)

ab dem 01. August 2020 bei SCALA

Eure Vorteile eines Freiwilligen Dienstes im Sport:

- eine abwechslungsreiche Vollzeittätigkeit (39 Stunden/Woche) und spannende Einsatzfelder in verschiedenen Bereichen des Sports
- Erwerb von Qualifikationen im Sport durch praktische Tätigkeiten und Fortbildungen
- eine Zeit der beruflichen und persönlichen Orientierung und Weiterbildung
- 25 Seminartage, bei deren erfolgreicher Teilnahme z.B. die JuLeiCa und je nach Sportprofil eine Übungsleiter C-Lizenz erworben werden kann

- 30 Urlaubstage
- ein monatliches Taschengeld in Höhe von 306,00 Euro
- pädagogische Begleitung durch Fachkräfte
- Übernahme des Sozialversicherungsbeitrages
- Weiterzahlung des Kindergeldes
- Anrechnung als Wartesemester bei Universitäten und Hochschulen
- ein offizielles Zeugnis nach erfolgreicher Beendigung des FWDs

Wir haben dich überzeugt?

Dann sende deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Christoph Blöh, Vorstandsvorsitzender
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg

oder per E-Mail an
christoph.bloeh@scala-sportclub.de

Line DANCE

Neues Kursangebot bei SCALA

Hallo liebe Tanzfreunde,
ihr habt Spaß am Tanzen, habt aber keinen Partner, der mit euch dieselbe Leidenschaft teilt?

Dann kommt zu uns – wir machen Line Dance!

Der aus Amerika stammende Line Dance (nicht zu verwechseln mit Squaredance) wird in Reihen (Lines) neben- und hintereinander getanzt. Ähnlich wie bei einem Formationstanz werden festgelegte, sich wiederholende Figuren von der Gruppe synchron getanzt. Vorteilhaft beim Line Dance ist, dass man keinen Tanzpartner benötigt und sich jeder individuell in die Reihen der Gruppe einfügen kann.

Zeit donnerstags, 20:15 Uhr bis 21:15
Kursbeginn ab 09.04.2020

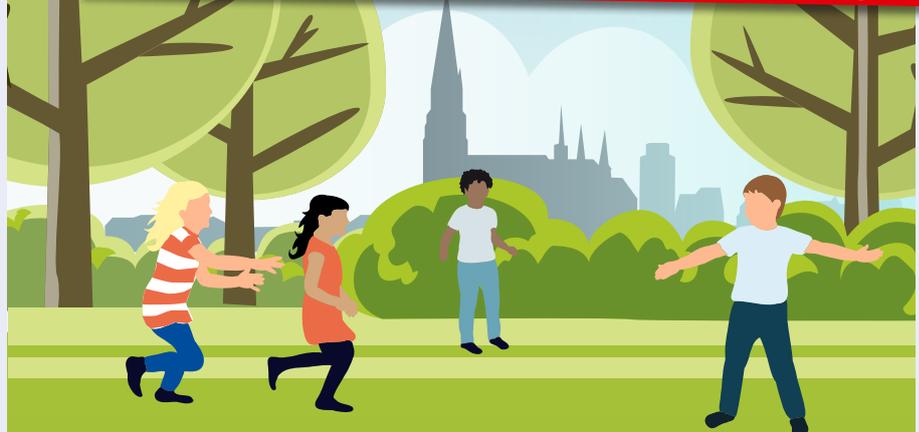
Ort clubaktiv Sportzentrum
Schlehdornweg10, Saal 2

Wenn du neugierig geworden bist und wir dein Interesse geweckt haben, dann melde dich bei Dieter Neumann

E- Mail: d.neumann.54@web.de
Tel.: 0176/49471954 oder 040/6430261

SCALA 48 Stunden Kindersportreise 2020

Wir fahren vom 5. bis 7. Juni 2020 nach Schleswig*!



Der Bus startet am Freitag um 15:00 Uhr vom Parkplatz Schlehdornweg und kommt am Sonntag gegen 15:00 Uhr zurück.

Die Kosten betragen 105,00 Euro und beinhalten:

- Vollverpflegung und Übernachtung in der Jugendherberge.
- Bustransfer mit Hin- und Rückfahrt
- Viele Sporteinheiten und ganz viel Spaß
- Eintrittsgeld fürs Schwimmbad
- Getränke und Obst

Für Mädchen und Jungen im Alter von 7-12 Jahren!

Liebe Eltern,
bitte meldet Eure Kinder per Mail unter Angabe des Namens und des Geburtsdatums so bald wie möglich an.

Für die Anmeldung und bei Rückfragen wendet euch bitte per Mail an susann.schoenemann@scala-sportclub.de oder klaus.stieper@scala-sportclub.de

Wir bestätigen die Teilnahme nach Erhalt der Anmelde-Mail.

Bitte überweist den Betrag von 105,00 Euro auf das folgende Konto:

SC Alstertal-Langenhorn, Haspa IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95

BIC: HASPDEHHXXX und dem Bezug „48 Stunden Sportfreizeit“

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit.

Das SCALA FSJ-Team mit Susann Schönemann und Klaus Stieper
Sportclub Alstertal-Langenhorn

Mit Unterstützung des Hamburg Airport



Fuerteventura 2020 - oder: Die gute 13!





Herrlich – während in Hamburg ein grau in grau herrschte, konnten die Reisegruppe auf Fuerteventura bei sonnigem Wetter schon morgens Outdoor-Aktivitäten nachgehen und danach bei milder Witterung entspannen

Die 13 gilt ja bei manchen Zeitgenossen als Unglückszahl. Nun sind aber unsere Sportlerinnen und Sportler wenig abergläubisch – und so wurde aus der Dreizehn eine absolute Glückszahl: Nach Meinung aller schon mehrmals mitgereisten Fuerteventura-Fans war die dreizehnte die bisher beste Reise überhaupt! Aber der Reihe nach: Komplette Reisegruppe (71) pünktlich am Flughafen. Überpünktliche Ankunft auf der Insel. Schon beim Anflug freuten sich alle über strahlenden Sonnenschein. Das sollte dann die ganzen zehn Tage (mit ein paar kleinen Wölkchen zwischendurch) auch so bleiben!

Nach problemlosem Check-In und einer kleinen Erkundung der Hotelanlage für alle „Ersttäter“ traf man sich zum ersten Abendbuffet. Tenor: Fantastisch, eher noch besser als die Jahre zuvor!

Am nächsten Morgen um 8 Uhr im Pool, und die weiteren neun Tage ebenso: Wassergymnastik mit Enni. Super und Danke, Enni, großartige Leistung, zumal wenn man weiß, dass du an gewissen nächtlichen Exkursionen in die Schinkenbar gerne teilgenommen hast!

Überhaupt das Sportangebot: Jeden Tag vier bis sechs Angebote unseres Trainerteams, die unsere Reiseteilnehmer in großer Zahl genutzt haben. Den Vogel abgeschossen hat dann die Line Dance Truppe von Anette, die die Hotelterrasse zu Mitternacht begeistert hat und – jetzt kommt's: Es war wohl eine Weltpremiere, dass wir Line Dance noch im Abflug-Gate des Flughafens präsentierten, als das Einchecken für unseren Flieger nach Hamburg schon im Gange war!! Fotos und Videos dokumentieren diesen Auftritt. Also, im Namen der ganzen Reisegruppe ein großes Dankeschön an unsere Trainertruppe Enni, Biggi, Anette und Matze!

Und so verfliegen die Tage mit viel Sport, Wanderungen zur Westküste und nach Jandia, einer Inselrundfahrt, Ausflug in den Tierpark, Spaziergänge zu Pepes Strandbar und an den Kiter-Beach und abendlichen Abstechern in die schon erwähnte Schinkenbar, wo man unsere Truppe seit Jahren immer wieder gern empfängt... Dass man es bisweilen aber auch etwas ruhiger angehen konnte, bewies der Autor dieser Zeilen: Zwei spannende, dicke Bücher hat er auf Fuerte noch nie geschafft.

Einen großen Dank auch an die ganze Gruppe: Es hat Riesenspaß mit euch gemacht!

Fazit: Wir freuen uns heute schon alle auf den Januar 2021! Die Reise dürfte

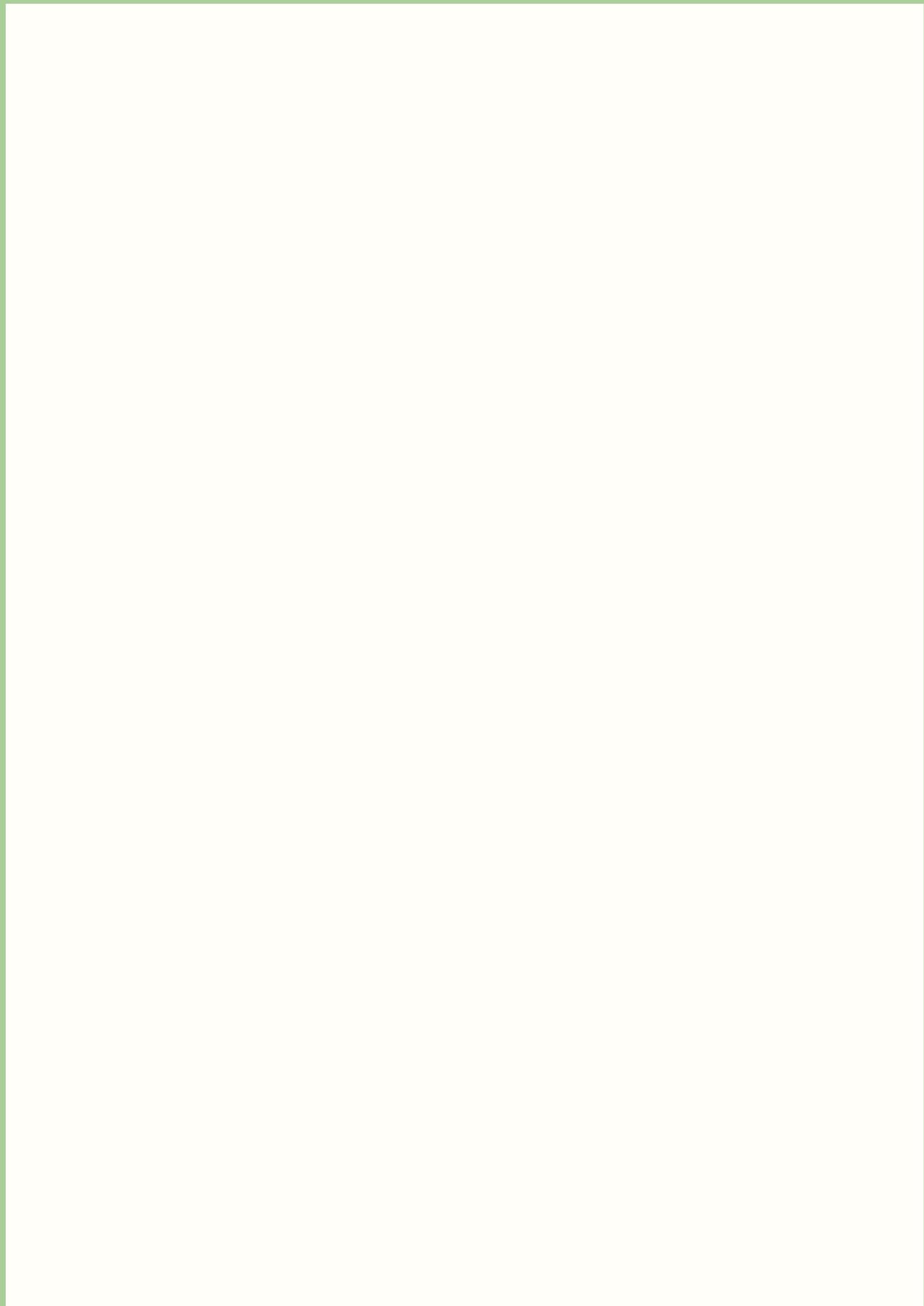
ab Mai wieder buchbar sein. Dann empfiehlt sich schnelles Anmelden, weil ich nicht weiß, wie viele Plätze unser neuer Reiseveranstalter FTI zur Verfügung stellen kann.

Text und Fotos: Jürgen Mems



Frühspport am Strand





Berichte aus den Sparten

ANZEIGE



Hej Lund,

wir sind die SCALA-Teams!

Um an der 42. Auflage der Lunda_Spielen, eines der größten Basketballjugendturniere Europas teilzunehmen, reisten 9 (!) Teams der SCALA-Basketballabteilung in das südschwedische Lund. Dies war in der Vereinsgeschichte die wohl größte Delegation, die jemals die Reise zu dem traditionsreichen Turnier angetreten hatte. Und tatsächlich schickte kein anderer deutscher Verein mehr Teilnehmer nach Lund als SCALA.

Doch bevor es zu den Lundaspielen ging, die traditionell Anfang Januar ausgetragen werden, stand zwischen Weihnachten und Silvester noch ein gemeinsames Abschluss-training an.

Am Vormittag des Neujahrstags brachen die Teams dann mit dem Bus nach Schweden auf. Zum Glück führte die Route über die Fähre. Dort konnte die Busfahrt

unterbrochen werden und alle hatten eine längere Pause, um sich die Beine zu vertreten.

In Schweden erwartete uns ein hochkarätiges Turnier mit über 400 Teams. Die insgesamt über 1.700 Spielern traten an, um in insgesamt 1.040 Spielen auf Punktejagd zu gehen. Nicht zu vergessen – die über 800 ehrenamtlichen Helfer und die fast 100 Schiedsrichter.

Nach Abschluss der Gruppenphase mit in zwei Tagen 31 Begegnungen, in den SCALA aufgelaufen ist, schlossen sich direkt die Play-off an. Diese waren unterteilt in den A-Play-offs und den B-Play-offs.

Die M12, M13, M14, W13, W16 und W18 hatten in den B-Play-Offs noch die Chance einige Siege einzufahren, gelungen ist das der M12 und der M14, die jeweils noch eine Runde weiterkamen.

Sensationell zeigten sich die W11 und die W12, die beide die A-Play-Offs erreichten. Hier war für die W12 im Viertelfinale gegen eine starke Berliner Auswahl leider Schluss.

Die W11 in einem leicht veränderten und Turniermodus konnten nochmals zwei von drei Spiele gewinnen. Dabei hatten sie am letzten Spiel, ganz in der Nähe unserer Unterkunft, eine unglaubliche Unterstützung der anderen SCALA Teams und man feierte sich mit einem großen Siegerkreis am letzten Abend dieses Turniers.

Es war (wie immer) eine wundervolle Reise mit vielen Eindrücken, einer tollen Organisation, zu wenig Schlaf, keinen großen Verletzungen, leckerem Essen und vor allem tollen SCALA Mädels und Jungs.

Text: René Giersz

Fotos: Lars Hahn und Daniel Brants



Die M12-Team erreichte die B-Play-Offs, während die W11 sich durch die A-Play-Offs bis zur Siegerehrung kämpfte



Eins von neun SCALA-Teams - die W13



Die Mädels der W13 im Einheitslook hatten viel Spaß

Die Reise war nicht nur Basketball spielen, sondern auch eine Menge Spaß! Wir sind als Team zusammengewachsen und haben sehr schöne und auch emotionale Momente erlebt!

Am ersten Spieltag ging es schon sehr früh morgens los. Nachdem gemeinsamen Frühstück in der Mensa, hieß es für uns (der W13) schnell zu unserem ersten Spiel zu kommen. Die W11 und W12 hatten uns angefeuert. Trotzdem verloren wir das Spiel. Bei den anderen Spielen war es leider nicht besser, außer bei unserem letzten Spiel, wo wir eine Zeit lang führten. Das ganze Spiel war bis zum Schluss richtig spannend, leider hat dann doch der Gegner mit wenigen Punkten

Vorsprung gewonnen. Wir waren nun ausgeschieden und hatten dementsprechend auch keine Spiele mehr. Für uns war das aber nicht so schlimm, denn in Schweden war es auch nochmal etwas anderes, da wir die Gegner nicht kannten. Somit hatten wir dann noch ein bisschen mehr Zeit für uns. Später feuerten wir dann noch die W14 an. Bei der W11, die im Viertelfinale spielten, feuerten alle Longhorns Teams an. Am Abend haben wir uns mit noch mit der W14 zusammen gesetzt und über alles Mögliche geredet. Das hat uns als Team noch mal richtig zusammen geschweißt!

Am Abreisetag waren wir noch bei allen finalen Spielen, wo wir dann gemeinsam dänische, schwedische oder einmal auch ein deutsches Team (Berlin) angefeuert haben. Das Einlaufen vor dem Finale ist echt

cool! Man läuft mit seiner Landesflagge vorne weg rein und dann wird jeder einzelne Spieler mit vollem Namen aufgerufen. Nach dem wir uns das Finale angeschaut hatten, sammelten wir uns bei unserem Reisebus.

Die Rückfahrt war auf jeden Fall einer der Highlights! Die W18 machte hinten laut Musik an und so gut wie alle sangen mit. Das hat so viel Stimmung in den Bus gebracht! Als wir abends wieder in Hamburg waren, waren wir schon traurig, dass die Reise vorbei war, doch wir haben uns damit abgefunden und auf die nächste reise gefreut. Ich bedanke mich noch mal herzlich bei den Trainern und Coaches, die diese Reise möglich gemacht haben und alles organisiert haben. *Helen Strelow*

Auch die W14 war dabei!

Haben das Turnier in Schweden genossen – die W14

Heute morgen hat sie begonnen – die lang ersehnte Lund-Reise. In Lund findet jedes Jahr ein internationales Basketballturnier mit über 400 Teams statt. Und wir sind dabei!

Um 11.45 Uhr am 1. Januar 2020 war Treffen. Koffer dem Busfahrer geben, rein in den Bus, um die besten Plätze zu sichern, noch einmal der Familie winken und los ging es. Wir – die Basketballer und Basketballerinnen in den Altersklassen 10-16 Jahren – fuhren mit

dem Bus nach Fehrn, um mit der Fähre von Puttgarden nach Rödby zu fahren. Auf Deck konnte man sich schön die Haare vom Wind zerzausen lassen.

Dann ging es weiter durch Dänemark über die Öresundbrücke nach Schweden. Gegen Abend sind wir endlich in unserer Unterkunft – einer Schule – angekommen und haben sofort nach dem Essen unsere Isomatten aufgepumpt und die Sachen ausgepackt.

Am nächsten Tag hatten wir – also die U14 Girls – unser erstes Spiel schon am Morgen. Das hieß frühes Aufstehen, um noch entspannt frühstücken zu können und dann gestärkt und mit viel Motivation gegen Lobas – einem schwedischen Team – anzutreten. Das Spiel gewannen wir (39:33) – zwar knapp dennoch ein Sieg!

Am Mittag und den folgenden zwei Tagen hatten wir noch 4 weitere Spiele gegen Alvik Basket, Virum Vipers, Malbas und SISU. Alvik Basket und Malbas waren Teams aus Schweden, SISU und die Virum Vipers waren dänische Mannschaften. Leider verloren wir alle Spiele. Dennoch waren wir meist zufrieden mit uns – als gute Verlierer und haben auch noch viel dazu gelernt.

Viel gelacht haben wir am zweiten Tag, als die U13 mitten in der Nacht aufgestanden ist. Man hörte nur: „Wie rum zieht Ihr Euer Trikot an?“ Als dann nach der Uhrzeit gefragt wurde, war es erst 02:37 Uhr. Was für ein Wille zur Pünktlichkeit!

Auch das Anfeuern unserer Teams war großartig und hat viel Spaß gemacht. Die U12 Girls sind dann sogar auch Gruppenester geworden, vielleicht nicht zuletzt durch unsere Unterstützung!

Leere Bäuche gab es dank unserem Trainer, der uns zusätzlich zum Kantinenessen noch Süßes, Salziges und Gesundes gekauft hat, in der U14 nie. Schön das Du dabei warst, Daniel. noch einmal vielen Dank für die tolle Unterstützung. In Lund hat sich unser Team wunderbar verstanden und es hat sich ein enormer Teamgeist entwickelt. Auch die Abende waren immer sehr lustig. Wir haben nicht selten bis in die Nacht gequatscht.

Ein großes Highlight sind auch immer die Finale, in denen wir dieses Jahr besonders TUS Lichtenfelde aus Berlin angefeuert haben. Mein persönliches Highlight war jedoch, als meine beste Freundin und ich überraschend von einer schwedischen Radioreporterin in einer Livesendung interviewt worden sind. Mit ein bisschen Wehmut aber auch Freude auf zu Hause sind wir dann am 05.01.2020 mit einem Haufen voll schöner Erinnerungen abgefahren. Tschüß Lund!

Ich freue mich schon wahnsinnig aufs nächste Jahr!!!
Finja Jantz

LUST AUF BASKETBALL IN DEN FRÜHJAHRSFERIEN ?

02. - 05.03.2020

WILLST DU AUSPROBIEREN, OB BASKETBALL DEIN SPORT IST?

WILLST DU MIT ANDEREN SPASS BEIM SPORT HABEN ?

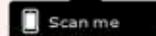
WILLST DU DEINE SKILLS VERBESSERTEN?

WILLST DU DICH INDIVIDUELL VERBESSERTEN ?

**UNTER DER LEITUNG UNSERES
HAUPTAMTLICHEN TRAINERS ROBER BASHAYANI
(EX-KAPITÄN DER SYRISCHEN NATIONALMANNSCHAFT)
HAST DU AN 4 TAGEN
REICHLICH GELEGENHEIT DAZU !**

**DAS FRÜHJAHRSCAMP FINDET IN UNSERER VEREINSHALLE LÜTTKOPPEL 1,
22335 HAMBURG STATT. DIE TÄGLICHEN TRAININGSZEITEN SIND VON 09.30-16.30 UHR
(EINLASS IST AB 9.00 UHR). TEILNEHMEN KÖNNEN ALLE KIDS VON 9-15 JAHREN.**

**ANMELDUNGEN FÜR DAS FRÜHJAHRSCAMP SIND ÜBER
UNSERE HOMEPAGE WWW.SCAL-BASKET.DE MÖGLICH.**





Die fleißigen Bäckerinnen beim Teigausrollen



Nach dem Backen wird die Pizza noch in Stücke geschnitten

SPONSOR SEI DANK

Die ARAL-Tankstelle am Poppenbütteler Weg unterstützt Basketballerin der 1. Damen!

Die SCALA-Spielerin aus Lüneburg erhielt einen Tankgutschein und konnte somit ihre Fahrtkosten reduzieren.

Vielen Dank!



Die W14 in ihren neuen Shootingshirts

Die Mädchen der W14 Basketball hatten das große Glück, am 7. Dezember 2019 ihre Weihnachtsfeier veranstalten zu können – und das ganze in der kleinen aber sehr feinen Pizzatoni. Tonio – der Chef höchstpersönlich – empfing unsere Amateur-Pizzabäckerinnen und dann hieß es: An die Pizzen, fertig, los!

Vorher natürlich gründlich Hände waschen und anschließend: Auf in den Kampf! Jede der Mädels durfte in der Profiküche aus erster Hand vom Meister lernen und es entstanden – nach getaner Arbeit wie dem Formen des Teiges, der korrekten Belegung mit Käse, Schinken, Gemüse und diversen anderen Zutaten – schlussendlich 18 wunderschöne Kunstwerke, die sich eindeutig sehen ließen.

Nach getaner Arbeit kam dann selbstverständlich die Belohnung: nachdem

zuerst die Pizzen verteilt wurden, gab es anschließend Kekse für alle, die die Mädels vorher in kleinen Gruppen zu Hause gebacken hatten.

Außerdem wurde fleißig gewickelt und auch wir Trainer hatten ein kleines vorzeigendes Weihnachtsgeschenk zuzusteuern: Die neuen weißen Shootingshirts, welche glücklicherweise noch kurz vor der Weihnachtsfeier ihren Weg zu uns gefunden hatten!

Gesättigt und reich beschenkt brachen wir schließlich wieder auf in Richtung Heimat. Die Weihnachtsfeier war – wie wir finden – ein voller Erfolg und hat der Welt 16 neue Pizzabäckerinnen beschert, die Tonio, dem wir an dieser Stelle nochmal ein großes Dankeschön aussprechen möchten, vielleicht schon in ein paar Jahren Konkurrenz machen. *Text und Fotos: Emily Schmidt*



4Action unterstützt unsere Action in der W14

Die W14 läuft seit Dezember in neuen Shootingshirts zu ihren Spielen auf. Ermöglicht wurde dies durch Mathias „Matten“ Leisner von 4Action.

Wie kam es dazu? Immer wenn ich als Bewohner Klein Borstels im Dorf unterwegs war, sprang mir das Logo von 4Action ins Auge. Als Trainer und Vater Basketball begeisterter Kinder ist einem schnell klar, dass unser Sport nicht gerade kontaktlos ist. Um so wichtiger ist daher der Schutz von Knien, Ellbogen – und eben auch den Zähnen. Wer hat schon Lust auf eine schmerzhafte OP beim Kieferchirurgen? Keiner! Deshalb suchte ich den direkten Kontakt zu Matten und musste ihn nicht lange davon überzeugen, sich bei uns zu engagieren. Als langjähriger Sportler ist es ihm ein persönliches Anliegen, den Sport zu unterstützen.

4Action stellt schon seit Jahren den Sport-Mundschutz für namenhafte Welt- und Europameister sowie Olympiasieger her und senkt somit das Verletzungsrisiko bei Sportarten wie Handball, Hockey, Boxen, Rugby und eben auch Basketball. Auch Wladimir Klitschko war bei 4Action für seinen Sport-Mundschutz.

Der Mundschutz wird individuell angepasst und ist sicherer als die bekannten, einfachen Mundschutz-Varianten, die man in heißem Wasser vorbereitet. Meine Tochter trägt einen Mundschutz von 4Action und ist begeistert, denn nichts klemmt, drückt und sprechen kann man auch noch. Als kleines i-Tüpfelchen kann der Mundschutz auch ein individuelles Styling mit Namen verpasst bekommen, somit ist eine Verwechslung unmöglich.

Das Beste kommt aber noch, denn Matten kommt zu euch ins Training, um die

individuellen Abdrücke eures Gebisses zu nehmen. Natürlich nicht für eine einzige Person (ab 6 Sportlern), aber sicher gibt es in unseren Mannschaften mehrere die darüber bereits nachgedacht haben und denen es nur zu aufwendig war. Also tut euch zusammen und nehmt Kontakt zu Matten auf, um einen Termin zu vereinbaren.

Auch für Träger einer festen Zahnspange gibt es Lösungen, hier werdet ihr von Matten persönlich beraten.

Daniel Brants, Coach W14

Leisner Dental GmbH
Mathias „Matten“ Leisner
Saturnweg 17 • 22391 Hamburg
Telefon 040 59 07 96
Email info@4action.de
Internet www.leisnerdental.de oder www.4action.de

Anpfiff - 12 Unparteiische dazugewonnen

Positive Nachrichten von unseren Schiedsrichtern

Die Schlagzeilen und Bilder gehen seit Wochen durch die Medien. Gewalt auf den Fußballplätzen. Ein Schiedsrichter wird während des Spiels durch einen Faustschlag niedergestreckt und muss ins Krankenhaus. Ob über den Videobeweis in der Bundesliga oder in der Berichterstattung von Amateursportplätzen: Schiedsrichter sind in der Diskussion. Auch der Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. bleibt davon nicht verschont. Seit den Sommerferien mussten drei unserer Schiedsrichter ihre Spiele abbrechen, weil es zu Tätlichkeiten gekommen ist. Das ist wenig, wenn man es an der Anzahl der insgesamt gepfiffenen Spiele misst, aber es sind drei Spielabbrüche zu viel.

Nicht nur der Fußball braucht Schiedsrichter. In den Spielen der F-Jugend funktioniert es zwar wunderbar ohne, die Kinder können sich toll selbst einigen, in den älteren Spielklassen werden Schiedsrichter aber immer wichtiger und immer gefragter.

Jeder Verein muss deshalb nach einem Schlüssel zur Anzahl seiner für den Spielbetrieb gemeldeten Mannschaften festgesetztes Kontingent an Schiedsrichter stellen. Auch SCALA. In anderen Landesverbänden ist man schon dazu übergegangen, die Ligamannschaften mit Punktabzug zu bestrafen, wenn ein Verein nicht genügend Schiedsrichter stellt. In Hamburg wird aktuell „nur“ eine Strafgebühr fällig.

Bei etwa 450 fehlenden Schiedsrichtern in Hamburg kommen da nicht nur viele Gelder zusammen, sondern es finden auch an jedem Wochenende Spiele ohne Leitung statt. Wird kein Spielleiter angesetzt, erhebt der Verband noch einmal eine Strafgebühr. Fehlende Schiedsrichter werden teuer. Angesichts der 450 erscheinenden die 16 Schiedsrichter, die uns zur Sollerfü-

lung noch fehlen, als wenig. Die für diesen Mangel fälligen 1600 Euro Strafgebühren würden wir jedoch viel lieber in den Sport investieren.

Doch wer möchte es sich angesichts zunehmender Respektlosigkeit auf dem Spielfeld noch antun, Schiedsrichter zu werden?

Die Überschrift verspricht positive Nachrichten und die gibt es jetzt. Zum Glück gibt es immer noch engagierte Menschen, die das Amt des Unparteiischen übernehmen wollen. Und der für uns zuständige BSA Alster erzielte für die Lehrgänge im Oktober und Februar tatsächlich neue Teilnehmerrekorde. Allein der Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. hatte 16 Anwär-

ter zu den Kursen geschickt, von denen 12 die Prüfung bestanden haben und jetzt für uns pfeifen. Die Gruppe unserer Neuen setzt sich aus Jugendlichen und Erwachsenen zusammen. Leider ist nur eine Frau dabei. Das dürfen gerne mehr werden.

Und auch von den Schiedsrichtern, die schon länger für uns pfeifen, gibt es gute Nachrichten. Denn auf den gerade 16-jährigen Otis Kölzsch ist der BSA aufmerksam geworden und bildet ihn weiter zum Leistungsschiedsrichter für höhere Spielklassen aus. Zu Spielen von C-Jugend-Regionalliga-Mannschaften durfte er auch schon SCALA-Kollegen als Schiedsrichterassistent mitnehmen. Klasse! Weiter so!

Florian Tietgen

SCALA Jugendfußball: Auch in der Halle aktiv

Die Fußballer*innen von SCALA stehen mit fünf Teams in den Final- bzw. Vorrunden. Bei den Mädchen haben es die 1.D und 2.D von Nele und Karsten geschafft in die Endrunde der Top 6 Teams in Hamburg zu kommen, ein Drittel der teilnehmenden Teams stellt SCALA!

Die 1. E von Martin und Dominik ist in das sogenannte kleine Finale vorgerückt und gehört damit zu den besten zehn Teams in Hamburg. Bei den Jungen haben die 2010 Teams von Ayhan und Torsten den Sprung

in die Top 25 geschafft – ein toller Erfolg bei 224 teilnehmenden Teams.

Insgesamt waren 53 SCALA Hallenteams mit über 500 Kindern bei der Meisterschaft dabei.

Ein großer Dank geht an die Trainer/Betreuer und unterstützenden Eltern, die diese beeindruckende Beteiligung möglich gemacht haben.

Wir sind stolz auf euch Kids und sehen mit Spannung eurer weiteren Entwicklung entgegen.

Klaus Stieper, Fußball Geschäftsstelle



Shotokan Karate im SCALA - an Herausforderungen wächst man

Trainer Jörg Köster mit seinen erfolgreichen Schützlingen

Nach einschneidenden Veränderungen im Trainerstab stellte sich die SCALA-Karateabteilung neu auf

Im letzten Jahr musste sich die Karateabteilung bei SCALA großen Herausforderungen stellen. Aus persönlichen Gründen legte der bisherige Abteilungsleiter und langjährige Trainer Andreas Brannasch seine Ämter zur Jahresmitte überraschend nieder. Andreas hatte die Karateabteilung vor über 10 Jahren gegründet und sie als sportliches und menschliches Vorbild zu einem der größten Karatevereine in Hamburg entwickelt.

Die kommissarische Leitung wurde von Sven Harms übernommen, der über 25 Jahren bei Andreas trainierte und bereits seit vielen Jahren die Karategruppe in

der Schule Foorthkamp leitet. Zusammen mit Jörg Köster konnte das bestehende Trainingsangebot ohne Einschränkungen aufrechterhalten werden und auch die Mitgliederzahlen blieben auf konstant hohem Niveau.

Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen gelang es Jörg und Sven, die Motivation innerhalb der Trainingsgruppen neu zu entfachen, sodass zum Jahresende über 30 Karateka unterschiedlicher Altersklassen und Graduierungen erfolgreich ihre Gürtelprüfungen ablegen konnten.

Seit Januar 2020 wird das Trainerteam zudem durch den amtierenden Breiten-

sportreferenten des Hamburger Karateverbandes Michael Dück unterstützt. Michael (5. Dan Shotokan) konnte erfolgreich als Trainer gewonnen werden und leitet ab sofort jeden Dienstagabend das Training der Unter- und Oberstufe in der Sporthalle der Albert-Schweitzer-Schule in Hamburg-Wellingsbüttel.

Fazit: Mit neun Trainingsgruppen pro Woche, einem hochgraduierten Trainerteam und sehr aktiven Mitgliedern bietet die SCALA-Karateabteilung ideale Möglichkeiten, eine traditionelle Kampfsportart zu erlernen.

Text und Fotos: Arnd Freisenhausen



Erfolgreich bestanden: Die Prüflinge zeigen stolz ihre Urkunden





Erfolgreicher Einsatz in Stuttgart

Losseni (3. von links) kam auf den dritten Platz der Deutschen Einzelmeisterschaft 2020

Vom 25. bis 26. Januar dieses Jahres fand die Deutsche Judo Einzelmeisterschaft der Frauen und Männer in Stuttgart statt.

Die DEM ist – neben dem Grand Slam in Düsseldorf – die größte und prestigeträchtigste Judo-Veranstaltung in Deutschland und war ein voller Erfolg. Erneut übernahm der Ministerpräsident des Landes Baden-Württemberg, Winfried Kretschmann die Schirmherrschaft. Er wünschte den ca. 400 Judoka aus ganz Deutschland „faire Wettkämpfe und viel Erfolg“ sowie den „zahlreichen Gästen eine unterhaltsame und spannende Veranstaltung“.

Für den Sportclub Alstertal-Langenhorn ging Losseni Kone bei den Männern + 100kg an den Start. Obwohl er mit seinen 18 Jahren in der U21 Klasse hätte kämpfen können, ging er gegen die älteren und deutlich schwereren Judokas auf die Matte und setzte sich bis auf den 3. Platz bei der Deutschen Einzelmeisterschaft durch. Herzlichen Glückwunsch, Losseni!

Arnd Gläser

„Magandang hapon!“*

Gruppenbild mit Gasttrainer Renshi Christopher – wieder etwas Neues dazu gelernt. Zum Beispiel einen Angriff mit Stock

Ein Seminar in Escrima (philippinische Kampfkunst) bei SCALA

Auf Einladung des Leiters der Wun Hop Kuen Do Kung-Fu Abteilung – Hubert Wolf (Grandmaster 9 Dan) – kam Renshi Christopher (5 Dan Arnis/philippinische Kampfkunst) 5 Dan Ju-Jutsu zu uns in den Schlehdornweg. Renshi Christopher zeigte uns einige Escrima Techniken: Erst Stock gegen Stock, Sicherung und Entwaffnung. Dann folgten Angriff mit Stock, Verteidigung und Entwaffnung mit einem

Einkaufsnetz. Abschließend zeigte er die Verteidigung gegen Stock mit Entwaffnung nur mit den Händen. Die Trainingszeit verging wie im Flug und wir alle gingen mit neuen Wissen nach Hause. Escrima ist auch ein Teil des Ausbildungs Programms des Wun Hop Kuen Do Kung-Fu hier im Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Text: Hubert Wolf · Fotos: Igor Borisow

Dienstag - Donnerstag
Training im Clubaktiv, Saal 1
im Schlehdornweg 10
 Nähere Informationen unter
www.whkd-alstertal.de
 Probetraining an allen angegebenen Tagen zur ersten Stunde möglich.



Gastgeber Hubert Wolf (links) und Gasttrainer Renshi Christopher



Renshi Christopher zeigt eine Technik. Die Schüler erproben sich



ANZEIGE

Alle guten Dinge sind drei!



Von links: Heinz Keck (1941), Thomas Bartling (1939), Hartmann Knorr (1940) und Christian Boysen (1942)



Von links: Axel Wendt, Christian Boysen, Heinz Keck und Hartmann Knorr



Von links: Axel Wendt, Bernd Fölchow, Heinz Keck und Hartmann Knorr



Von links: Andreas Blanke, Stefan Mah, Niels Körner und Michael Hase

Was ist bloß mit diesen Senioren los? Seit unsere aktiven Vereinsmitglieder der Jahrgänge 1939-1943 in der Weltrekordliste der IAAF gelassen hatten, dass eine gleich alte US-Staffel 2018 einen Weltrekord über 4x 400m in über 6 min aufgestellt hatte, drehten sich alle Gespräche beim Training nur noch um das eine Thema: „Das können wir doch auch!“ und „Wann schlagen wir zu?“

Und so nahm ein vorher unglaublich erscheinendes Projekt Gestalt an. Alle Männer der LGAN ab Jahrgang 1944, die längere Strecken als 200m schnell laufen können, kamen in den Kader, diskutierten Aufstellung, Wechseltechnik und Fitnesszustand.

**Dann am 10. Februar 2019 wurde endlich das erste Mal realisiert:
Neuer Weltrekord mit 5:59,95 min**

Als nach Abschluss der Sommersaison alle wieder zu Kräften gekommen waren, drehten die Hamburger Jungs schon wieder am Rad und kündigten eine Verbesserung an.

**Das zweite Mal:
Hallenwettkampf am 15. Dezember 2019 –
Verbesserung geglückt?**

Die nachträglich korrigierte Endzeit auf 5:39,92s stellte tatsächlich eine deutliche Steigerung dar. Aber wegen eines Fehlers nach der Regel 260, nicht zwei vergleichbar schnelle Staffeln am Start, erkannte die IAAF diesen Weltrekord nicht an.

Axel Wendt, Christian Boysen, Heinz Keck und Hartmann Knorr hatten wieder alles gegeben, hatten die bisherige Bestmarke deutlich unterboten, waren aber nicht am Ziel ihres Einsatzes.

Also liefen die Vorbereitungen auf eine regelgerechte Wiederholung hinaus. Die Gelegenheit ergab sich bei einem Einlagelauf während des Qualifikationswettkampfs der Jugend U14 und der Kinder U12 am 25.1.2020 in der Leichtathletiktrainingshalle. Ein mehr als gleichwertiger Gegner war mit den etwas jüngeren Vereinskollegen schnell gefunden, sodass Hamburger Jungs M75 gegen Hamburger Jungs M50 antreten würden. Leider konnte Christian dem Team wegen einer bevor-

stehenden Hüft-OP nur beratend zur Seite stehen, für ihn rückte Bernd ins Team und Thomas hielt sich bis zum Meldeschluss als wichtige Reserve bereit.

**Das dritte Mal!
„Auf die Plätze!“ – „Fertig!“ – „Los!“**

Gleich nach dem Startschuss verwandelte sich die Halle in einen Hexenkessel. Stürmische Anfeuerungen von allen Seiten, bisweilen fragende Blicke:

„Oldies?“ „Opas?“ „Alte Männer?“ „Schwach und gebrechlich?“ rief es durcheinander.

Nein, kein Einziger, der begeistert anfeuernden 339 gemeldeten Kinder und Jugendlichen und keine der vielen Mütter und Väter dachte beim Erkennen des dynamischen Laufstils dieser Aktiven auch nur eine Sekunde daran, diese Sportler in die Kategorie „schwach und gebrechlich“ einzuordnen.

„Oldies?“ – ok. „Opas?“ – ok. „Alte Männer?“ – nicht nett, aber gerade noch ok. Aber „alt und gebrechlich?“ – nie und nimmer!

Nein, alle deutlich jüngeren Menschen in der Halle bekamen ein völlig neues Bild von den Fähigkeiten trainierter Senioren vermittelt und bei manchem wird insgeheim die Erkenntnis aufgekommen sein, wie beruhigend es wäre, später auch mit ähnlicher Fitness gesegnet zu sein.

Und die Laufzeit? Stolze 5:36,99 min zeigte die Stoppuhr, was aber später nach genauerer Auswertung des Zielfotos auf 5:37,03 min festgesetzt wurde.

Weltrekord – wir warten auf die Anerkennung durch die Verbände.

Und dann sagte Hartmann noch: „Und Toni kann in unser aller Namen den M50- Kollegen, ohne die alle unsere Anstrengungen umsonst gewesen wären, den offiziellen Dank der Vereinsführung aussprechen. Wir sehen es, „den jungen Wilden“ nach, dass sie uns überrundet haben.“

Also soll den „jungen Wilden“ auch ein Foto gewidmet werden: Danke, Jungs!

Ohne euren Einsatz – kein WR!

*Text: Toni Thoma
Fotos: Christian Boysen, Toni Thoma*



Rekord!



Liebe Sportfreunde

es hat wieder einmal geklappt. Eine gründliche Vorbereitung während des Jahres sicherte eine solide Basis für den angekündigten Rekordversuch. Wenn auch im letzten Moment noch durch Verletzungspech (Bernd F.) umgestellt werden musste, fanden sich fünf Athleten in der Leichtathletikhalle ein. Thomas B. stellte sich als eiserne Reserve zur Verfügung – für den Fall, dass noch beim Aufwärmen ein Malheur passieren sollte.

Dann um 14:52 Uhr knallte der Startschuss. Sofort erzeugten Hunderte junge und ältere Zuschauer einen begeisternden akustischen Hintergrund in der Leichtathletikhalle, verfolgten die Zwischenzeiten und machten keinen Hehl aus ihrer Anerkennung für die rennenden Oldies. Den Rest der Story erzählen die Fotos.

Text und Fotos: Toni Thoma

Hannes und Laura bei gelungener Darbietung

SCALA-Tanzpaare triumphierten bei den Baltic Youth Open



Foto: NM



Foto: Axel Dey

Adrian und Selma ertanzten sich gleich zwei erste Plätze und weitere gute Platzierungen

Höchstes Tanzniveau beim ältesten Großturnier für die deutsche Tanzturnierjugend mit zwei SCALA-Tanzpaaren am Start

Ein Jubiläum gab es bei den diesjährigen Baltic Youth Open in Rendsburg zu feiern. Bereits zum 30. Mal fand das Großturnier der Jugend statt und wartete am Wochenende vom 23. und 24. November 2019 mit festlich geschmück-

ten Sälen auf die jungen Tänzerinnen und Tänzer aus ganz Deutschland. Mit dabei die SCALA Tanzpaare Adrian Szymczak und Selma Lohmann sowie Hannes Dellwig und Laura Okkens.

Hannes und Laura zeigten bei ihrem ersten Großturnier eine außerordentliche Leistung. Sie belegten am Samstag zweimal den ersten Platz. Erst bei den Junioren II D Latein und dann bei der Jugend D Latein. Egal ob Cha-Cha-Cha, Rumba oder Jive – die beiden 15jährigen überzeugten die Wertungsrichter auf ganzer Linie.

Adrian und Selma traten bei insgesamt fünf Turnieren an. Am Samstag standen sie

gleich zweimal auf dem Treppchen. Zuerst bei den Kindern D Standard – hier belegten sie klar den ersten Platz. Anschließend bei den Junioren I D Standard, wo sie sich unter den großen Konkurrenten den dritten Platz sichern konnten. Am Nachmittag ging es für die Fünftklässler bei den Junioren I B Latein an den Start. In einem starken Feld erreichten sie das Semifinale. Ein Erfolg, den die beiden am Sonntag wiederholen konnten. Genauso wie den Treppchenplatz bei den Standarten – hier belegten sie dieses Mal den zweiten Platz bei den Junioren und verbesserten sich damit im Vergleich zum Vortag um einen Platz.

Text: NM



Ahoi, kleine Meerjungfrau

Kess und eher ungewöhnlich: Tänzerinnen der Gruppe 5 als Matrosen

Zwei Jahre mussten die zahlreichen Fans warten, dann war es in der Aula der Niendorfer Stadtteilschule endlich wieder soweit: Das SCALA-Ballett zeigte seine neueste Produktion „Die kleine Meerjungfrau“. Choreografie und Einstudierung lagen wie immer in den kreativen Händen von Almuth Wedermeyer-Frisch, die für jedes Level und Alter wunderschöne Tänze und Bilder geschaffen hatte. Zwei Tänze wurden ebenso ausgeklügelt von Kirsten Donner geschaffen. Das bedeutete eine Menge Arbeit bei der Konzeption und forderte enorme Disziplin bei den Proben: die jungen Tänzerinnen gaben auch dann

nicht auf, wenn sie eine Szene das 101. Mal probten, weil der Zeigefinger noch nicht im richtigen Winkel stand. Erst dann sah es wirklich toll aus und musste mit allen zusammen wöchentlich wiederholt werden, bis es jederzeit abrufbar war. Klassisches Ballett erfordert diese besonders intensive Auseinandersetzung mit der Form und die Mädchen haben voll mitgezogen – das verdient allergrößten Respekt!

Auf der Bühne sah das alles dann ganz leicht und geschmeidig aus. Sämtliche Tänzerinnen führten ihre Figuren mit Eleganz und so viel Leidenschaft vor, dass man nur staunen konnte. Dazu kamen

die wunderschönen Kostüme. Ohne die Vielzahl von Helferinnen hinter der Bühne wäre das nicht denkbar gewesen: Tausend Dank für die ungezählten Stunden, die ihr für diese Aufführung gegeben habt! Das Publikum tauchte ein in fantastische Unterwasserwelten, die durch Hinterwand-Projektionen und behutsam eingesetzte Lichteffekte ergänzt wurden. Besonders hervorzuheben sind die Soli von Kirstin Donner als kleine Meerjungfrau und Charlotte Kommerau als Bürgermeistertochter, die ihre Rollen atemberaubend schön und ausdrucksvoll darboten. Darüber hinausrührten natürlich die Minis mit ihren



Farbenfroh die Seesterne aus der Vorstufe und die Meerjungfrauen der Gruppe 5





Gruppe 3 entzückte das Publikum als Schmetterlinge. Der Herzog tanzte an der Seite der kleinen Meerjungfrau (rechts)

Matrosen- und Seesternhüten das Publikum, wer konnte ihrem Charme ernsthaft widerstehen? Auch sie bekamen – zu recht – viel Applaus. Und nicht nur nebenbei erwähnt: einige der Großen an diesem Abend haben ebenfalls mal als Seesterne angefangen!

Das düstere Ende des Märchens von der kleinen Meerjungfrau wurde etwas ent-

schärft: Auch wenn sie den Prinzen nicht bekommen kann, löst sie sich nicht in Schaum auf, sondern darf als Meerjungfrau weiterleben. So wird man am Ende der beeindruckenden, vielgestaltigen Aufführung mit einem wohligen Seufzer entlassen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Beteiligten auf und hinter der Bühne! Almuth

Wedemeyer-Frisch wird nach 25 (!) Jahren zukünftig etwas kürzer treten.

Liebe Almuth, hunderte Mädchen aus mehreren Generationen sagen Dir bis hierhin danke für alles, was Du ihnen mit Liebe und Geduld beigebracht hast, das werden sie ihr Leben lang nicht vergessen!

Text: Janne Mommsen · Fotos: Kirstin Donner

Zwischenstand Wintersaison 2019/2020 Im winterlichen Wettkampfmodus

Heike Griep und Monika Möller beim Einschlagen

Auch die Wintersaison steht für viele unserer Mitglieder unter dem Wettkampfmodus. Insgesamt nehmen fünf Damen- und drei Herrenmannschaften an den Winterpunktspielen 2019/2020 des Hamburger Tennisverbandes teil. Alle Mannschaften kämpfen um den Aufstieg, Klassenerhalt oder gegen den Abstieg der jeweiligen Gruppe, in der gespielt wird. Bei Redaktionsschluss waren längst noch nicht alle Punktspiele beendet. Zwei Mannschaften, die in diese Wintersaison neu an den Start gegangen waren, haben ihre Punktspiele erfolgreich beenden können und sind aufgestiegen.

Eine dieser Mannschaften spielte in der vom Hamburger Tennisverband neu eingerichteten Altersklasse Damen 60. Diese Mannschaft setzte sich erfolgreich gegen die Konkurrenz durch und stieg in die Nordliga auf. Nach einer schweren Sommersaison – zwei Stammspielerinnen

fielen durch Krankheit und Verletzung aus – gab es für die Damen endlich wieder einen Grund zum Feiern.

Auch bei der neu gegründeten Mannschaft Herren 50 durfte gejubelt werden. Das letzte Punktspiel gegen die Herren des punktgleichen Marienthal THC sollte für unsere Mannschaft die Entscheidung zum Aufstieg bringen. Die SCALA-Mannschaft trat in ihrer stärksten Besetzung an. Trotzdem stand es nach den Einzeln nur 2:2. Jetzt musste der Ausgang der Doppel die Entscheidung geben. Nachdem das zweite Doppel erfolgreich den dritten Punkt erzielte, kam es auf das erste Doppel an, in dem Thomas Straub und Samir Wadeh, die zum ersten Mal zusammen antraten, spielten. Zunächst sah es für beide nicht so gut aus. Sie verloren den ersten Satz mit 2:6, aber ergänzten sich als Team im zweiten Satz immer besser und konnten diesen knapp mit 7:5 für sich gewinnen.

Jetzt musste der Champions-Tiebreak die Entscheidung bringen. Die Zuschauer bangten um das SCALA-Team. Dieses ließ den Gegnern kaum eine Chance für einen Punkt. Samir Wadeh wuchs über sich hinaus und holte die Hälfte aller Punkte am Netz. Die Marienthaler waren sichtlich irritiert und fanden nicht zu ihrem Spiel. Am Ende stand es für das SCALA-Team 4:2 und das bedeutet den ersehnten Aufstieg in die nächsthöhere Klasse.

Ich hoffe, dass auch die übrigen sechs Mannschaften bei ihren noch ausstehenden Punktspielbegegnungen gut abschneiden werden und alle Spieler*innen in der nächsten Wintersaison mit viel Spaß und Spielfreunde wieder dabei sein werden.

*Text: Andrea Hering, Sportwartin
Fotos: Volker Heidmann*



Damen 60 (v. li.): Andrea Hering, Susanne Gohert, Ingrid Ernst, Heike Griep, Ingra Drescher (noch Damen 50), Monika Möller



Herren 50 (v. li.): Karsten Timmermann, Thomas Spitzky, Thomas Straub, Samir Wadeh, Norbert Böttcher. Es fehlt York Männich



Unsere Youngstars mit
"Weihnachtsmann-Pokalen"

Im letzten Jahr ist es Finn (Trainer) und mir (Jugendwart) endlich wieder gelungen, die Teilnehmerzahl beim Sommercamp, sowie bei der Weihnachtsfeier auf deutlich über 20 Kinder und Jugendliche je Veranstaltung steigen zu lassen. Dies freut uns sehr. Zeigt es doch, dass die Jugendlichen ein sportliches Zuhause in der Tennissparte von SCALA gefunden haben.

Natürlich versuchen wir ebenso, die Jugendlichen zu motivieren an Punktspielen teilzunehmen. Die erfolgreiche Mannschaft der U12 spielt in diesem Jahr in der Altersklasse U14. Eine neue Herausforderung, die sie sicherlich wieder gut meistern werden. Aktivieren konnten wir eine Mannschaft der U10. Es wird eine Freude werden, ihnen bei ihren ersten Matches zuzusehen. Wir würden uns freuen, noch mehr Kinder und Jugendliche auf unserer schönen Anlage begrüßen zu können, um ihnen spielerisch und ohne Druck, die wichtigsten Grundlagen des Tennissports in passenden Gruppen zu vermitteln. So werden sie spüren, dass diese Sportart nicht so schwer ist, wie oft behauptet wird.

Text und Foto: Wolfgang Bauer

Tennis-Termine 2020

28. März 2020

2. Bino-Mixed Turnier

2. April 2020

Vortrag "Aktuelles zur Wettspielordnung"

21. Juni 2020

Mixed-Treff zur Sonnenwende für Mitglieder und Gäste

31. Mai 2020 (Pfingstsonntag)

Kuddel-Muddel-Turnier
Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen

Juli – September 2020

Weber-Runde und Alberti-Doppel-Cup

22. bis 28. Juni 2020 (Ferienbeginn 25.06.)

Vereinsmeisterschaften

04. bis 06. September 2020

Offenes Mixed Turnier um den SCALA-Cup für Mitglieder und Gäste

13. September 2020

Beginn der Hallensaison 2020/2021

ANZEIGEN

Zauberwort Canalaska

Ein Traum wurde für zwölf Volleyball-Mädchen wahr – nach drei Jahren harter Arbeit, um die Reisekasse zu füllen



Aufgeregt und glücklich am Airport

Am 30. September 2019 ging es dann endlich los und 12 Mädchen plus Trainer und Fahrer standen am Flughafen Fuhlsbüttel. Die Aufregung war unbeschreiblich!

TAG 1: Abflug Hamburg Fuhlsbüttel, Landung Vancouver, Weiterflug nach Whitehorse im Yukon und völlig erschossen Übernachtung im SKKY Hotel.

TAG 2: Aufbruch! Auf der Route der Goldgräber über die Grenze nach Alaska, in Skagway die Fähre nach Haines und die Haines Road bis nach Haines Junction und Übernachtung im Kluane Park Inn.

TAG 3: Weiter durch den Kluane Nationalpark bis nach Tok und Übernachtung.

TAG 4: An den Wrangell Mountains vorbei hin zum Matanuska Valley, Übernachtung in Palmer.

TAG 5: An Anchorage vorbei auf die Kenai Halbinsel bis nach Whittier. Zu Gast bei der Eagle Valley School und Übernachtung in der Schulbibliothek.

TAG 6: Schulbesuch, Freundschaftsspiele und Freundschaftsabend. Übernachtung in der Schulbibliothek.

TAG 7: Weiterfahrt über die Insel nach Kenai, unglaublicher Sonnenuntergang am Kenai Beach. Übernachtung im Hotel.

TAG 8: Auf geht es, Indian Summer, schneebedeckte Berge, türkisfarbene

Seen, dem Regenbogen entgegen an Anchorage vorbei in Richtung Talkeetna, ein kleiner malerischer Künstlerort. Übernachtung in Daves Hütten mitten im Wald. Achtung Bären unterwegs!

TAG 9: Erkundung Talkeetna und Umgebung, Einkauf, selber kochen, Karaoke und Schlafen.

TAG 10: Abfahrt Richtung Fairbanks. Erste Schneeflocken. Dann Schneechaos, Mädels völlig aus dem Häuschen, eine Schneeballschlacht jagt die nächste. Dann Schneegestöber und die Vans kommen die Steigungen nicht mehr hoch. Was nun? Wozu haben wir zwölf starke Mädchen. Aussteigen, Ärmel hochgekrempelt und schieben. Cool habt ihr das gemacht! Ankunft Fairbanks, Familys warten schon. Mädchen sind mächtig aufgeregt. Da müsst ihr durch. wir sind die Zwölf erst einmal los.

TAG 11: Schulunterricht mit den Gast-schwestern, Zuschauer Schulspiel, Freundschaftsspiele, Überreichung der Gastgeschenke, Interviews und ab in die Familys.

TAG 12: Tränenreicher Abschied, Abschiedssong und auf geht's Richtung Delta Junction. Ein schönes Bad in den Chena Hot Springs, ein Besuch beim Weihnachtsmann in Northpole. Die Mädels sind froh wieder beisammen zu sein. Die Landschaft saugt uns wieder auf! Übernachtung in Delta Junction.

TAG 13: Die Straße hat uns zurück. Nun geht es Richtung Beaver Creek, wo uns Canada in seine Arme nimmt. Endlich



Ankunft Beaver Creek

unser erster Elch, der minutenlang für uns posiert. Ein Traum! Ankunft Beaver Creek. Hotel gesucht und Jannas Geburtstag am nächsten Tag vorbereitet. Es ist gar nicht so einfach eine 50x50 cm große Schokoladentorte zu verstecken. Gute Nacht!

TAG14: Whitehorse wartet auf uns. Die Sonne begleitet uns auf wieder mal unglaublich schöne Natur. Ankunft Whitehorse und Übernachtung.

TAG15: Heute ist DER TAG! MUKTUK heißt das magische Wort. Es geht auf die Huskyfarm zu Manuela, Jeff und Frank 120 Huskies. Für die Gruppe ein absolutes Highlight. Sattelt die Hühner. Es geht los. Muktuk liegt mitten in Yukons Wildnis. Für uns ein Sehnsuchtsort. Ich weiß schon jetzt, dass hier keiner wieder weg will und dass noch mehr Tränen fließen werden als je zuvor. Hundegebell empfängt uns. Die Mädels tauchen ein in die Hundewelt. Ich bin abgemeldet. Dann Einweisung in das Farmleben. Denn nur Hundekraulen ist nicht. Es gibt viel zu tun. Hunde füttern, Pup wegmachen, Trinknapfe füllen, Medizin geben, Hunde wiegen, Hunde ausführen, Essen für alle kochen usw. Trotz allem lieben die Mädchen es. Geschlafen wird in Hütten, wo das Feuer am Laufen gehalten werden muss. Und gute Träume!

TAG16: Wir genießen das Leben mit den Hunden und unseren Freunden.

TAG17: Heute lernen sie, wie die Hunde angeschirrt werden und geht mit den Quads mit 14 Huskies davor auf den Trip. Für Schlitten liegt leider nicht genug Schnee.

Abends geht es zum Biberwatching und 12 Mädchen können wirklich mucksmäuschenstill sein. Gute Nacht!

TAG18: Hunde, Weißkopfadler, Biber und Rodeln. Was für ein Spaß den Steep Hill runter zu donnern. Die Lachmuskeln werden arg strapaziert. Ach ja, ein kleiner Tipp an Tara und Jasmina: Nehmt den direkten Weg!

TAG19: Heute letzter Tag. Wehmut macht sich breit. Aber es hilft ja nichts. Die Hunde haben trotzdem Hunger und Durst. Das Leben geht weiter. Großer Abschiedsabend. Unsere Songs bringen wieder alle zum weinen, auch uns. Geschenke werden überreicht und ab in die Hütten zum Packen.

TAG 20: Frühes Aufstehen, letzte Tränen und ab zum Flughafen Whitehorse. Rein in den Flieger nach Vancouver. Mietautos gekapert und Horseshoebay, die Fähre nach Nanaimo auf Vancouver Island genommen. Springende Lachse, Halloween House, Regenwald und Übernachtung in Port Alberni.

TAG 21: Fähre nach Vancouver und dann weiter Richtung ROCKIES. Landschaft ändert sich. Wir erreichen Desert. Sieht ganz anders aus und ist sehr beeindruckend. Picknick in der Nähe von Ghost Town. Kamloops ist unser Tagesziel.

TAG 22: On the Road again. Wir erreichen Salmon Arm und übernachten dort.

TAG 23: Wir erreichen Revelstoke und da sehen wir sie – die ROCKIES! Sie ziehen uns an wie ein Magnet. Der Roger Pass wird

überquert, natürlich nicht ohne Schneeballschlacht. Am Abend erreichen wir Banff. Gute Nacht!

TAG 24: Heute gilt es den Icefield Parkway zu erobern. Banff, Lake Louise, Athabasca Falls, Natural Bridge usw. Es ist ein Traum. Übernachtung in Jasper.

TAG 25: Berge, Berge und Berge

TAG 26: Nun macht sich endgültig Wehmut breit. Unsere Reise neigt sich dem Ende zu. Wir fahren nun nach Edmonton. Und was ist da so toll? Na klar, eines der größten Einkaufszentren der Welt wartet auf uns und unsere letzten Dollars. Shopping! Das macht Spaß und lenkt von dem Gedanken ab, dass es morgen nach Hause geht. Dann ab ins Hotel, wo eine Bärenaufgabe auf uns wartete... nämlich: Das Packen. Wie soll das alles in die Reisetasche passen und nur 23 Kilo wiegen?

TAG 27: Katerstimmung! Jetzt wird es ernst. Reisepass, Ticket und los geht es zum Airport. Man freut sich zwar auf Zuhause, aber man möchte auch noch nicht weg. Was für ein Zwiespalt. Abflug nach Toronto, Weiterflug nach Frankfurt und dann nach Hamburg.

TAG 28: Wir sind wegen der Zeitverschiebung hineingeflogen und dann ist soweit. Da stehen sie mit Schildern, Blumen, Luftballons und Freudentränen in den Augen: unsere Familien. Wir sind wieder da und haben Unglaubliches erlebt. Diese Reise bleibt für immer in unseren Herzen!

Text und Fotos: Petra Kerl

Zweite Chance genutzt

Höher und weiter – der Gegner wird aus der Halle gefegt

Zweite Qualifikationsrunde U13

Unsere U13 Mädels konnten sich in der Runde nicht durchsetzen, waren nur knapp gescheitert. Glücklicherweise gibt es noch eine zweite Runde und da wollten sie es wissen. Celine, Hannah, Dilay und Cecelia bilden das Team. Sie bildeten mit Poppenbüttel und Grün-Weiss Eimsbüttel die Gruppe C. Beide Spiele mussten gewonnen werden, dann waren sie bei den Hamburger Meisterschaften mit von der Partie.

Das war das große Ziel! Schiripfiff, Ball angeworfen und los ging es. Alles lief wie am Schnürchen und sie fegten Poppenbüttel aus der Halle. Wow! Das machte stark und auch Grün-Weiss-Eimsbüttel hatte keine Chance. Der Jubel kannte keine Grenzen. Wir hatten unser Ziel erreicht und fuhren glücklich nach Hause.

Text und Foto: Petra Kerl

Freudiger Jubel zum ersten Sieg

Damen Bezirksklasse 4

Endlich ein Sieg!

Wir sind diese Saison mit einem Team bestehend aus zwölf-15jährigen Spielerinnen in der Damenklasse gestartet um stärkere Gegner zu haben. Das war gar nicht so einfach. Denn ein Sieg war erst einmal in weiter Ferne. Nach klaren Niederlagen folgten knappe Niederlagen. Wir wurden immer besser und machten unseren Gegnern, die unsere Muttis hätten sein können, das Leben inzwischen ganz schön schwer.

Aber es reicht einem natürlich nicht immer nur am Sieg zu schnuppern. Am Samstag, den 08.02.2020 war es dann endlich soweit! Alles lief zusammen und Grün-Weiss-Eimsbüttel wurde 3:0 nach Hause geschickt. Eine geschlossene Mannschaftsleistung bescherte uns den ersten Sieg und unser Jubel kannte keine Grenzen! Das war eine Welle für unsere treue Elternschar wert. Mädels, ihr ward wirklich suuuuuupppppeeerr!

Text und Foto: Petra Kerl



Endlich



ein Sieg!

Abklatschen mit dem Gegner

Hamburger Meisterschaften U 16

Ein Jahr hatten wir uns vorbereitet. Nun war es soweit. Am Samstag, den 25.01.2020 starteten die Meisterschaften und die Anspannung war groß. Wir starteten in Gruppe A. Unsere Gegner waren Geesthacht, VT Hamburg und VT Hamburg 2, eine bärenstarke Gruppe! Zuerst stand VT Hamburg 1 auf der anderen Seite und wir begannen furios und gewannen den ersten Satz klar und deutlich. Leider konnten wir die Spannung nicht halten und mussten den zweiten Satz abgeben. Schiete! Ein dritter Satz musste her. Dieser war heiß umkämpft und ging knapp mit 15:13 verloren. Das tat weh. Aber kein Jammern, Geesthacht wartete auf uns. Auch gegen sie war es ein spannendes Spiel, wo wir mit 25:23 und 25:23 den Kürzeren zogen. Aus der Traum vom Finale! Das musste erst einmal verdaut werden. Doch es galt noch ein drittes Gruppenspiel zu bestreiten und ein guter Sportler zieht es durch. Wir rafften uns auf und gewannen das letzte Gruppenspiel mit 2:0. Nun waren wir Gruppendritter und mussten uns am nächsten Tag im Kreuzspiel gegen TV Fischbek die Chance um Platz fünf erkämpfen. Das wollten wir unbedingt... Gesagt, getan! Wir gewannen 2:0 und mussten dann den VC Allermöhe aus dem Weg räumen. Wir zeigten ein sehr gutes Spiel und Platz fünf war unser. Im Finale standen dann Geesthacht und VT Hamburg. Beide Teams aus unserer Gruppe, gegen die wir nur knapp verloren hatten. Das macht uns schon noch ein bisschen traurig. Aber was solls, nächstes Mal machen wir es besser.

Text und Foto: Petra Kerl



Zwischen den aufreibenden Spielen auftanken beim Chillen auf dem Hallenboden



Foto: Fotolia.com

Runter vom Sofa

We want you

Volleyball Hobbymix Mannschaft sucht Verstärkung!

Wir sind eine bunte Mischung jeden Alters und spielen mittwochs, ab 19:30 Uhr, in der Sporthalle Gymnasium Heidberg, Fritz-Schumacher-Allee 200 in 22417 Hamburg. Wenn du Spaß an gutem Volleyballspielen in einer fröhlichen Runde hast, komm' unbedingt vorbei.

Wir freuen uns auf dich!



Foto: clubaktiv

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR

KURS-NR. GK1-4

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. Während 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, 24.03.- 02.06.2020,
18:00-19:00 Uhr

GK2 10x donnerstags, 26.03.- 04.06.2020
14:30-15:30 Uhr

GK3 10x dienstags, 16.01.-19.03.2020
14:30-15:30 Uhr

GK4 10x donnerstags, 10.09.- 12.11.2020
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. GK5

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.

GK5 12x donnerstags, 07.05.-30.07.2020
15:30-16:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg10
Saal 2

Leitung Jürgen Mems

Kosten Vereinsmitglieder 89,00 Euro

[Bis zu 80% Erstattung durch die
gesetzlichen Krankenkassen](#)

KURS-NR. GK6

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 vieles mehr. Erlernen Sie Schritt für Schritt diese wunderbar einfache und alltagstaugliche Entspannungsmethode.

GK6 8x dienstags, 11.08.-29.09.2020
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-/WORKSHOP-NR.: GK7/GK8

Vinyasa Yoga für Anfänger

Beim Vinyasa 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 stärken dabei Körper und Geist. So wirkt Vinyasa 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.

GK7 8x samstags, 18.04. -13.06. 2020
12:30 – 14:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10,
Kursraum 2

Leitung Sabine Dreher

Kosten Vereinsmitglieder 75,00 Euro
Nichtmitglieder 85,00 Euro

GK8 6x samstags, 15.08. -19.09. 2020
12:30 – 14:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Sabine Dreher

Kosten Vereinsmitglieder 65,00 Euro
Nichtmitglieder 75,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GK9**Stuhl-Yoga**

Für Anfänger, körperlich eingeschränkte Kursteilnehmer, die Probleme beim langen Stehen haben, für Senioren, Schwangere und Übergewichtige.

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren und traust Dich aber nicht in eine „normale“ Yoga-Stunde? Dann probiere doch einmal Stuhl-Yoga aus. Das Besondere beim Stuhl-Yoga ist, dass jeder Teilnehmer mit Hilfe eines Stuhls eine Reihe von Yogaposen durchführen kann, wie Drehübungen, gebeugte Asanas, Streckungen und Entspannungsübungen. Durch die sitzende Unterlage hast Du eine gute Unterstützung. Gerade wenn Teilnehmer Probleme mit dem Rücken oder der Hüfte haben, können so schonend und gezielt bestimmte Muskelpartien aktiviert, gedehnt und gestreckt werden. Diese Art des Yoga verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise das Wohlbefinden und reduziert Stress.

Jede Stunde beginnt mit einer kleinen Anfangsmeditation und endet mit einer Entspannung.

GK9 6x montags, 06.04.-18.05.2020
11:00 – 12:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Susanne Flentje

Kosten Vereinsmitglieder 40,00 Euro
Nichtmitglieder 50,00 Euro



Foto: free photos/fixabay

KURS-/WORKSHOP-NR. GK10**Yin-Yoga mit Klang**

Dieser Yin Yoga Workshop erfordert keinerlei Yoga-Vorkenntnisse und ist für Anfänger gleichermaßen geeignet. Die meisten Übungen finden am Boden statt.

Yin Yoga ist eine Yogaform, bei der die Haltungen länger gehalten und durch Hilfsmittel wie Decken und Kissen unterstützt werden. Yin Yoga wirkt besonders entspannend und regenerierend auf die Faszien, also das Bindegewebe und fördert einen tiefen Atem. Die Schwingungen von Klangschalen unterstützen und intensivieren diese Wirkung. Yin Yoga heißt auch, den Atem frei fließen und die Gedankenwellen dadurch zur Ruhe kommen zu lassen. Eine tiefe Regeneration ist möglich, stressbedingten Gesundheitsbelastungen wird vorgebeugt.

GK10 6x donnerstags, 02.04.-07.05.2020
11:15 – 12:45 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Susanne Flentje

Kosten Vereinsmitglieder 65,00 Euro
Nichtmitglieder 75,00 Euro,

KURS-/WORKSHOP-NR. GW1-GW3**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 Gongmeditation 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 drei Workshops an:

GW1 Samstag, den 04.04.2020
15:00 – 17:30 Uhr

GW2 Samstag, den 06.06.2020
15:00 – 17:30 Uhr

GW3 Samstag, den 26.09.2020
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. GW4**Zen-Meditation**

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag, bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdruss zu bilden. Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar schmerzlindernd aus. Im Kurs wird die Übung konkret angeleitet, so dass sie zuhause selbstständig praktiziert werden kann. Bei Interesse besteht später auch die Möglichkeit sich regelmäßig im SCALA zur Meditation zu treffen.

GW4 1x, Samstag, den 28.03.2020
14:00 – 15:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Dr. Christiane Heinemann-Lindt,
Dr. Raymund Pothmann

Kosten 30,00 Euro, für Vereinsmitglieder
Nichtmitglieder 25,00 Euro



Foto: clubaktiv

KURS-/WORKSHOP-NR. GK11**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.

GK11 8x freitags, 27.03.- 29.05.2020
11:00 – 12:15 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Saal 2

Leitung Amely Capell

Kosten Vereinsmitglieder 80,00 Euro
Nichtmitglieder 70,00 Euro



Foto: © Africa Studio/AdobeStock.com

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW5

Yin Yoga für Einsteiger

Der Workshop versteht sich als Einführungskurs in das wohl sanfteste Yoga von allen. Yin Yoga ist auch als „Faszien-Yoga“ bekannt und in ihm werden die tiefsten Gewebsschichten, das Faszienewebe, mithilfe passiver Dehnhaltungen und Kompressionen erreicht. In diesem Bereich verbergen sich oft konzentrierte Stressschichten. Diese führen im täglichen Leben oft zu körperlichen und seelischen Störungen. Die therapeutischen Übungen des Yin Yogas lösen mit langen Haltezeiten das verklebte Faszienewebe, Stress kann losgelassen werden. Auch Bänder und Sehnen werden sanft gedehnt und die Flexibilität des Bewegungsapparats erhöht. Yin Yoga ist die ideale Gesundheitspraxis für jeden Menschen, der auf sanfte Weise zu sich selbst zurückfinden möchte. Es hilft dabei, den Alltag zu entschleunigen, die eigene Mitte zu finden und wieder entspannter und flexibler zu werden. Yin Yoga kann von jung und alt und von jeder-mann/frau ohne jegliche Vorerfahrung im Yoga praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

GW5 1x, Samstag, den 21.03.2020, 10:30 – 13:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1

Leitung Katja Dass Pavan Gerbig (Yin Yoga Lehrerin seit 2001)

Kosten 45,00 Euro, inklusive Skript

KURS-/WORKSHOP-NR. GW6

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Holz – Frühling – Leber und Gallenblase

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM, die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Holz – Leber und Gallenblase im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen vier Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

GW6 1x, Samstag, den 04.04.2020, 10:30 – 13:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1

Leitung Katja Dass Pavan Gerbig (Yin Yoga Lehrerin seit 2001)

Kosten 45,00 Euro, inklusive Skript

KURS-/WORKSHOP-NR. GW7

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Feuer – Frühsommer - Herz und Dünndarm

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Feuer / die Organe Herz und Dünndarm im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen vier Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

GW7 1x, Samstag, den 09.05.2020 10:30 – 13:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10 Kursraum 1

Leitung Katja Dass Pavan Gerbig (Yin Yoga Lehrerin seit 2001)

Kosten 45,00 Euro, inklusive Skript

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW8**Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente**

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Erde – Spätsommer – Milz, Pankreas und Magen

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Erde / die Organe Milz, Pankreas und Magen im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen vier Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

Termin **Samstag, den 06.06.2020**
10:30 – 13:30 Uhr

Ort **Sportzentrum Schlehdornweg 10**
Kursraum 1

Leitung **Katja Dass Pavan Gerbig**
(Yin Yoga Lehrerin seit 2001)

Kosten **45,00 Euro, inklusive Skript**

KURS-/WORKSHOP-NR. GW9**Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente**

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Metall – Herbst – Lunge und Dickdarm

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Metall / die Organe Lunge und Dickdarm im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen vier Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet.



Foto: StockSnap/Pixabay

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

GW9 **Samstag, den 08.08.2020**
10:30 – 13:30 Uhr

Ort **Sportzentrum Schlehdornweg 10**
Kursraum 1

Leitung **Katja Dass Pavan Gerbig**
(Yin Yoga Lehrerin seit 2001)

Kosten **45,00 Euro, inklusive Skript**

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW10**Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente**

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Wasser - Winter – Nieren und Blase

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Wasser/ die Organe Niere und Blase im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen vier Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

GW10 **Samstag, den 12.09.2020**
10:30 – 13:30 Uhr

Ort **Sportzentrum Schlehdornweg 10**
Kursraum 1

Leitung **Katja Dass Pavan Gerbig**
(YIN Yoga Lehrerin seit 2001)

Kosten **45,00 Euro, inklusive Skript**



Foto: Clubaktiv

KURS-/WORKSHOP-NR. GW11**Tai Chi für jeden**

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi entdecken wir, wie wir Zentriertheit und Leichtigkeit im Bewegen entwickeln können. So führt das Üben zur Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

GW1 **Samstag, den 25.04.2020,**
10:00 – 13:00 Uhr

Ort **Sportzentrum Schlehdornweg 10**
Kursraum 1

Leitung **Dr. Christoph Blumberg**

Kosten **Vereinsmitglieder 20,00 Euro**
Nichtmitglieder 25,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GW12**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.

Termin: **Samstag, den 16.05.2020, 10:00 – 12:00 Uhr**

Ort **Sportzentrum Schlehdornweg 10**
Kursraum 1

Leitung **Dr. Christoph Blumberg**

Kosten **Vereinsmitglieder 15,00 Euro**
Nichtmitglieder 20,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GW13**Treppensteigen, mühelos**

Nicht erst, wenn es beschwerlich wird, lohnt es sich herauszufinden, wie sich Treppen mühelos steigen lassen. Wir lernen, wie wir uns ungewollt das Leben schwer machen und erleben, welche ungekannte Leichtigkeit auf dem Weg nach oben und unten möglich ist.

GW13 Samstag, den 13.06.2020
10:00 – 12:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 10,00 Euro
Nichtmitglieder 15,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: GW14**„Stehen wie ein Baum“**

Diese Übung vermittelt einen guten Einstieg ins innere Qi Gong. Wir entdecken, welchen Einfluss Vorstellungen und Gedanken auf unseren Körper, unser Bewegen und unser Wohlbefinden haben. So finden wir zu Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Stärke. Im Nichtstun entdecken wir die Kraft, die uns von innen her trägt und aufrichtet.

GW14 Samstag, den 19.09.2020,
10:00 – 11:30 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 10,00 Euro
Nichtmitglieder 15,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GW15**Wege zu spielerischer Leichtigkeit**

Wir kommen alle mit einem „spielerischen“ Gehirn auf die Welt: neugierig, staunend, wach und interessiert. Mit der Zeit verlieren wir das irgendwie. Doch dieses „Betriebssystem“ für Leichtigkeit, Geistesgegenwart und Lebensfreude ist noch immer tief im Körper verankert. Wir müssen nur wieder anfangen, es zu verwenden.

GW15 Samstag, den 26.09.2020
10:00 – 13:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 1

Leitung Dr. Christoph Blumberg

Kosten Vereinsmitglieder 20,00 Euro
Nichtmitglieder 25,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. GW16/GW17/GW18**Italienisch Kochen mit Carlo**

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

GW16 Samstag, den 28.03.2020,
17:00 – 20:00 Uhr

Schwerpunkt: Fisch

GW17 Samstag, den 25.04.2020

16:30 – 19:30 Uhr

Schwerpunkt: Fleisch

GW18 Samstag, den 19.09.2020

16:30 – 19:30 Uhr

Schwerpunkt: Vegetarisch

Ort Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Leitung Carlo Cametti

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

FITNESS, TRAINING, WORKOUTS**KURS-/WORKSHOP-NR. FW1****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 abwandbar, 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.

FW1 Samstag, den 09.05. 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. FW2**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.

FW2 Samstag, den 13.06.2020
14:30 – 16:00 Uhr

Ort Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kursraum 2

Leitung Dr. Frank Neuland

Kosten: 10,00 Euro
für clubaktiv-Mitglieder frei



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:

TW1 Samstag, den 25.04.2020
16:00 – 18:00 Uhr

TW2 Samstag, den 19.09.2020
16:00 – 18:00 Uhr

Ort Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

Kosten 10,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR. TK1/TK2

Tanzkurs für Anfänger

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

TK1 10x dienstags, 21.04.-23.06.2020,
21:00 – 22:00 Uhr

TK2 8x dienstags, 11.08.- 29.09.2020
21:00 – 22:00 Uhr

Ort Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

Kosten TK1: Vereinsmitglieder 60,00 Euro
Nichtmitglieder 80,00 Euro

Kosten TK2: Vereinsmitglieder 50,00 Euro
Nichtmitglieder 65,00 Euro

KURS-/WORKSHOP-NR.: TW3-TW8

Hochzeits-Crashkurs

Steht Ihre Hochzeit kurz bevor oder sind Sie zu einer eingeladen? Aber Sie sind zu eingespannt, um einen Tanzkurs über mehrere Wochen zu belegen? Dann ist dieser Intensivkurs für Brautpaare, Familie und Freunde genau das Richtige für Sie! In kompakter Form erlernen Sie die wichtigsten Tänze Walzer, Discofox und Foxtrott, um das Fest auf dem Parkett genießen zu können. Die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre, worauf es beim Tanzen ankommt.

Wir bieten sechs Kurse an

TW3 Sonntag, den 22.03.2020
11:00 – 14:00 Uhr

TW4 Sonntag, den 26.04.2020
11:00 – 14:00 Uhr

TW5 Samstag, den 16.05.2020
15:00 – 18:00 Uhr

TW6 Sonntag, den 14.06.2020
11:00 – 14:00 Uhr

TW7 Sonntag, den 09.08.2020
11:00 – 14:00 Uhr

TW8 Sonntag, den 06.09.2020
11:00 – 14:00 Uhr

Ort Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Leitung Andrea Knief

Kosten 70,00 Euro pro Paar

ANMELDUNG

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

Überweisen Sie bitte die Kurbgebühr 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	Saskia Moll
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 14.05.2020
FÜR SPORTSPIEGEL 2/2020

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	9:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 20:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 14:00 Uhr

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

Niederstegen 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 Wenkins 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