

# Sportspiegel



Sportclub  
Alstertal-  
Langenhorn e.V.

# AUSNAHME- ZUSTAND

Das Vereinsleben in Zeiten  
der Corona-Pandemie



Foto: Antonia Stripp

## ACKERN

Gemeinsame Garten-  
arbeit mit Abstand

TRIBÜNE\_SEITE 16

## AKTIVITÄTEN

Letzte Ergebnisse vor  
dem Shutdown

AUS DEN SPARTEN\_AB SEITE 24

## ALTERNATIVEN

Online-Trainings helfen  
in Kontakt zu bleiben

AUS DEN SPARTEN\_SEITE 30





## Liebe SCALA-Freunde,

die letzten Tage, Wochen und Monate, seit dem 13. März 2020 und dem damit verbundenen Shutdown waren für uns alle herausfordernd, aber gemeinsam haben wir es bisher sehr gut gemeistert.

Dank Ihrem Verständnis, Ihrer Unterstützung, Ihrer Solidarität und Ihrer Verbundenheit zu unserem Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. können wir auf eine positive Zeit nach der Krise hoffen und blicken.

Jede Krise ermöglicht auch Chancen. Eine Chance haben wir in unserem Fitness-Studio „clubaktiv“ genutzt. So wurde der Clubraum komplett überarbeitet und das gesamte Erscheinungsbild mit frischen Farben aufgebessert. Machen Sie sich am besten selbst ein Bild davon und besuchen Sie unser Fitness-Studio und lassen sich überraschen und überzeugen.

Seit dem 1. April haben wir auch eine neue Vorstandsbesetzung. Ohne unsere Mitgliederversammlung und die damit verbundenen Vorstellung, haben sich Ann-Christin Schwenke und Tim Cramer sehr schnell in die Führung von SCALA einarbeiten müssen. Beiden Mitstreitern ist es außerordentlich gut gelungen direkt einzusteigen. Wer die beiden Neuen im Vorstand sind, wird auf den kommenden Seiten verraten, da sich beide kurz vorstellen werden.

Bei dem guten Einstieg der neuen Vorstandskollegen darf die gute Vorarbeit der ausgeschiedenen Vorstandsmitglieder Gisela Kortmann und Fred Menkhoff nicht vergessen werden. Auch deswegen nochmal ein Dank an Gisela und Fred. Beide haben bisher nicht ihren wohlverdienten Abschied bekommen, diesen werden wir allerdings gebührend nachholen.

Die Ihnen vorliegende Ausgabe ist weniger umfangreich als sonst, aber deswegen nicht minder lesenswert. Wir berichten über die Veränderungen im Fitnessstudio, stellen die neuen Vorstandsmitglieder vor und berichten über das vergangene Jahr aus Sicht des Aufsichtsrats und des Vorstands.

Und nun viel Spaß beim Lesen des aktuellen Sportspiegels.

*Mit den besten und sportlichsten Grüßen*

*Euer Vorstandsvorsitzender  
Christoph Blöh*

# INHALT

## SPORTSPIEGEL 2/2020



### RASENSPORT UND MEHR

Bloß keine ruhige Kugel schieben, wenn man sich auch bei der Gartenarbeit fit halten kann **Seite 16**



### FRÜHLINGSKUR

Frischer Look für die Räume des SCALA clubaktiv

**Seite 20**



## IN EIGENER SACHE

Bericht des Aufsichtsrates  
**Seite 6**



## ERFOLGE VOR CORONA

Berichte über sportliche Ereignisse, die knapp vor dem Shutdown stattfanden

**Ab Seite 24**

### WAS UNS BEWEGT

- 03 INTRO**  
*Editorial*
- 06 DER AUFSICHTSRAT INFORMIERT**  
*In eigener Sache*
- 08 DER VORSTAND INFORMIERT**  
*Rückblick auf das Jahr 2019*
- 12 SCALA-KURZMELDUNGEN**  
*Namen und Nachrichten*
- 16 TRIBÜNE 1**  
*Bewegende Gartenarbeit*
- 20 TRIBÜNE 2**  
*Umbauarbeiten im clubaktiv*

### AUS DEN SPARTEN

- 24 BUDO**  
*Deutscher Meistertitel für Losseni Kone*
- 26 TANZEN**  
*Turniererfolge des Nachwuchs*
- 28 LEICHTATHLETIK**  
*M75-Weltrekord*
- 30 CLUBAKTIV-FITNESSGRUPPE**  
*Online-Angebote als Alternative*
- 31 KUNG-FU**  
*Per ZOOM trainieren*
- 32 TENNIS**  
*Tennis spielen in Zeiten von Corona*
- 34 CLUBAKTIV**  
*Kursprogramm für Sommer 2020*

### IN JEDER AUSGABE

- 38 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.

## Liebe Sportfreunde im Sportclub Alstertal-Langenhorn,

am 3. April 2020 sollte die Mitgliederversammlung unseres Vereins stattfinden, die aus bekannten Gründen auf zunächst unbestimmte Zeit verschoben werden musste. Sobald Versammlungen dieser Größenordnung wieder stattfinden dürfen, werden wir zu einem neuen Termin einladen.

**M**it diesem Bericht informieren wir Euch über die Aktivitäten des Aufsichtsrats seit der letzten Mitgliederversammlung im April 2019. Als Nachfolger von Uwe Schleicher und Tobias Schade, die beide nicht wieder kandidierten, wurden Marko Heins und Tim Cramer in den Aufsichtsrat gewählt. Drei Tage nach der Mitgliederversammlung trat der neu formierte Aufsichtsrat zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen. Bereits vor dieser Mitgliederversammlung hatte der Aufsichtsrat Christoph Blöh zum neuen Vorstandsvorsitzenden unseres Vereins berufen. Christoph Blöh hat seit dem 1. Februar 2019 seine Tätigkeit für unseren Verein aufgenommen, zunächst in Teilzeit und seit dem 1. April 2019 in vollem Umfang. Unterstützt wurde er durch unsere ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder, Gisela Kortmann und Fred Menkhoff. In gemeinsamen Sitzungen im Juni, September und Dezember 2019 hat sich der Aufsichtsrat vom Vorstand über den laufenden Geschäftsbetrieb und einzelne Projekte informieren lassen. Hierbei sind insbesondere die umfangreichen Renovierungen

der Umkleidekabinen in der Halle Lüttkoppel hervorzuheben, die sich seitdem in einem sehr guten Zustand präsentieren. Hierfür gilt der Dank allen an der Planung und Ausführung Beteiligten, auch denen, die ehrenamtlich daran mitgewirkt haben. Mitglieder des Aufsichtsrats haben in den Arbeitsgruppen zu den Themen Ehrenamt und Infrastruktur mitgewirkt, die von Christoph Blöh initiiert wurden, und werden dies auch in diesem Jahr fortsetzen.

Im Oktober 2019 diskutierten Aufsichtsrat und Vorstand in einem mehrstündigen Workshop die aktuelle Situation und formulierten Ziele für die weitere Entwicklung des Vereins. Daraus wurden Aufgaben abgeleitet, die seitdem vom Vorstand in einem abgestimmten Vorgehen bearbeitet werden.

**Unser Dank gebührt unseren scheidenden Vorständlern Gisela Kortmann und Fred Menkhoff, die sich über Jahrzehnte für SCALA engagierten.**

Im Laufe des Jahres 2019 erklärten Gisela Kortmann und Fred Menkhoff, dass sie ihre jahrzehntelange, ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand mit der Mitgliederversammlung 2020 beenden würden. An dieser Stelle bedanken wir uns noch einmal ganz herzlich bei Gisela Kortmann und Fred Menkhoff für ihren außergewöhnlich langen und unermüdlichen Einsatz für unseren Verein. Sobald es wieder zulässig ist, wird es für beide eine ehrende Abschiedsveranstaltung geben.

Der Aufsichtsrat nahm die Ankündigung von Gisela Kortmann und Fred Menkhoff zum Anlass, für beide Positionen Nachfolger zu suchen. Es hatte sich bereits herausgestellt, dass die Fülle der Tätigkeiten im Vor-

stand auf Dauer von nur einer hauptamtlichen und zwei ehrenamtlichen Kräften nicht zu bewältigen ist.

## Mit Christoph Blöh, Ann-Christin Schwenke und Tim Cramer ist ein neues Vorstandsteam an den Start gegangen.

Es wurde darum entschieden, eine zweite hauptamtliche Kraft einzustellen. Mit Wirkung zum 1. April 2020 konnten wir Ann-Christin Schwenke als stellvertretende Vorsitzende für uns verpflichten. Ann-Christin Schwenke hat ein Studium in Sportmanagement absolviert und war vor ihrem Wechsel zu unserem Verein bereits als Geschäftsführerin tätig und zwar beim SV Lurup. Als ehrenamtliches Mitglied wechselte Tim Cramer vom Aufsichtsrat in den Vorstand. Tim Cramer bringt seine Expertise als Finanzfachmann und seine Erfahrung aus jahrelanger, ehrenamtlicher Tätigkeit ein. Der Aufsichtsrat ist davon überzeugt, mit Christoph Blöh, Ann-Christin Schwenke und Tim Cramer ein Team in den Vorstand berufen zu haben, das unseren Verein zukünftig mit Energie und Schlagkraft führen wird. Ziel ist es, unsere internen Abläufe zu verbessern, die vereinseigenen Immobilien in einem guten Zustand zu erhalten und ggf. zu entwickeln, im Rahmen des Möglichen das Sportangebot zu erweitern und möglichst vielen Menschen in unserem Einzugsgebiet eine sportliche Heimat zu geben. Bereits vor der offiziellen Aufnahme seiner Tätigkeit im Vorstand hatte sich das Team in einem Workshop über die Aufteilung der Zuständigkeiten verständigt. Es wurden Aufgaben identifiziert und priorisiert, so dass die drei ihre Arbeit am 1. April 2020 zügig aufnehmen konnten. Der Aufsichtsrat wird sich in gewohnter Weise auch vom neuen Vorstand regelmäßig über

die Arbeit des Vorstands berichten lassen und mit Rat und Tat zur Seite stehen. In der Ausnahmesituation, in der sich unser Verein augenblicklich befindet, geht es uns in Aufsichtsrat und Vorstand gemeinsam darum, den Bestand unseres Vereins zu sichern. Die Liquidität des Vereins ist gesichert. Aufgrund unseres soliden Wirtschaftens in der Vergangenheit zu dem insbesondere auch Jeppe Nielsen und Rainer Soll beigetragen haben, können wir nach wie vor auf unsere finanziellen Reserven zählen. Zum anderen nutzen wir die Angebote, die der Staat uns macht, um finanziell unbeschadet über die schwierige Situation hinwegzukommen. Es freut uns, dass wir unser festes Ziel, alle Arbeitsplätze zu erhalten, voraussichtlich einhalten können werden.

Uns ist bewusst, dass es für uns alle schwierig ist, auf das, weswegen wir alle Mitglied in unserem Verein sind, zeitweise zu verzichten, nämlich Sport in der gewohnten Form zu treiben zusammen mit unseren Freunden. Dies stellt uns alle auf eine harte Probe. Wir wiederholen noch einmal unseren Appell an Euch, unsere treuen Mitglieder, unserem Verein auch weiterhin die Treue zu halten, denn der Verein sind wir alle. Wir sind weiterhin darauf angewiesen, dass wir alle unsere Beiträge leisten, denn die Kosten laufen weiter und müssen bezahlt werden. Wir freuen uns, stufenweise wieder Sport treiben zu können und danken Euch allen für Eure Solidarität!

*Mit sportlichen Grüßen*

*Richard Seelmaecker und Wolfram Burmester  
für den Aufsichtsrat*



# Rückblick auf das Jahr 2019

## Ungebetene Gäste

Jahresbeginn mit Schrecken: Verwüstete Räume zeugten von einem räuberischen nächtlichen Besuch

### Einbruch in der Lüttkoppel

Schlimmer kann ein Jahr kaum starten: Im Februar 2019 drangen Unbekannte gewaltsam in das Gebäude Lüttkoppel 1 ein. Glück im Unglück – für die Diebe gab es keine nennenswerte Beute. Allerdings richteten die Eindringlinge bei ihrem Raubzug durch die Geschäftsstelle und die Räume der Vereinsgastronomie erhebliche Sachschäden an, die erst nach Abschluss der polizeilichen Ermittlungen beseitigt werden konnten. Doch wenn man ganz genau hinschaut, sieht man immer noch kleine Spuren der Einbrüche. Diese werden aber nach und nach ausgebessert.

Fotos: Thorsten Reckschardt

## Große Freude in der SCALA-Kita

Foto: Antonia Stripp



Das Zertifikat für unsere Sport-Kita

### Engagement trug Früchte

Während der Einbruch in der Lüttkoppel die Stimmung drückte, gab es nebenan in der Sport-Kita Grund zu jubeln und zu feiern. Monatelang hatten sich unsere Erzieherinnen und Erzieher in verschiedene Arbeitsgruppen auf die Begutachtung durch eine externe Kommission – ein sogenanntes Audit – vorbereitet. Trotz des intensiven Engagements waren alle Teilnehmenden sehr nervös und unsicher, wie dieses Audit ausgehen würde. Letztendlich waren die Sorgen unbegründet: Dank der sehr guten Vorbereitung und der detaillierten Unterlagen wurde uns das Qualitätssiegel des Paritätischen verliehen.

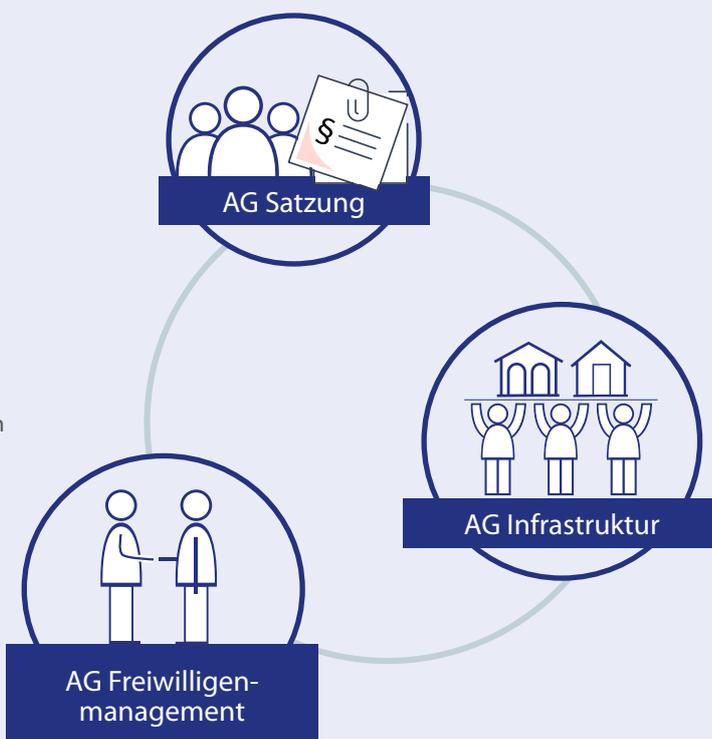
Ursprünglich war die Präsentation des Rückblicks für die diesjährige Mitgliederversammlung vorgesehen. Allerdings machte uns die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung. Mit einer Veröffentlichung im Sportspiegel können wir das Versäumte in Teilen jedoch nachholen.



## Gelungener Auftakt

### Neuzugang mit frischen Ideen

Im Februar 2019 wurde die Vereinsleitung neu besetzt: Christoph Blöh – vormals als Führungskraft in anderen Hamburger und Schleswig-Holsteiner Sportvereinen tätig – wurde als Vorstandsvorsitzender des Sportclub Alstertal-Langenhorn eingesetzt. Fundiert ausgebildet und mit vielfältiger Erfahrung im Sportvereinsmanagement brachte er frische Ideen für unseren Verein mit und initiierte umgehend eine Reihe konkreter Vorhaben – wie zum Beispiel Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themen einzurichten. Und um die neuen Aufgaben und Themen auch bearbeiten zu können, wurde das Geschäftsstellen-Team personell verstärkt.



### Arbeitsgruppen starteten

Die Arbeitsgruppen „Freiwilligenmanagement“, „Infrastruktur“ und „Satzung“ wurden durch den Vorstand ins Leben gerufen und boten auch den Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen. Die Projektgruppen trafen sich mehrmals im Jahr. Dort wurden neben dem Austausch wichtiger Informationen konkrete Ergebnisse erarbeitet. Und auch zukünftig werden diese und weitere Arbeitsgruppen wieder tagen und den Vorstand bei den jeweiligen Themen unterstützen.

## Sportliches Networking

### Arbeitstagen und Workshops

Der Vorstand kümmert sich nicht nur um die Belange des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V., sondern arbeitet auch an der Hamburger Sportpolitik mit. Dabei werden Arbeitstagen des TopSportVereine Metropolregion Hamburg e.V. besucht und man ist im stetigen Austausch mit dem Hamburger Sportbund über die Arbeitsgemeinschaft Nord. Doch nicht nur in Hamburg engagiert sich unser Vorstand, auch auf Bundesebene war man im Austausch mit anderen Vereinen beim Freiburger Kreis zu Arbeitstagen



und Seminaren. Ende Oktober traf sich der Aufsichtsrat gemeinsam mit dem Vorstand zu einem Workshop, in dem viele Themen für die Zukunft des Vereins erarbeitet wurden.



# Rein in die "Komfortzone"

Nicht nur die Umkleiden erstrahlen in frischen Farben, auch die Duschräume wurden modernisiert

## Seit Herbst 2019: Neue Umkleiden in der Lüttkoppel

Der Sommer wurde genutzt, um die Umkleiden in der Lüttkoppel zu sanieren und zu renovieren. Alle Umkleiden haben nun die gleiche Optik und erstrahlen im neuen Glanz. Die Duschen wurden von Grund auf saniert und haben nun auch eine bessere Funktionalität. Dabei wurde auch auf Energieeinsparung gesetzt, so dass

die Beleuchtung auf Bewegung reagiert und nicht mehr dauerhaft leuchtet. Unser ehemaliges Vorstandsmitglied – Fred Menkhoff – scherzte: „Unsere Mitglieder duschen jetzt lieber hier als zuhause.“ Wer Fred Menkhoff kennt, weiß natürlich, dass seine Bemerkung nicht ganz ernst gemeint war.

## Fit werden für die Zukunft



### Digitalisierung dank der Alexander-Otto-Sportstiftung

Mit Erfolg hat sich unser Vorstand um Gelder der Alexander-Otto-Sportstiftung beworben. Durch die zugesagten Fördermittel werden die Mitgliederverwaltung und der Mitgliederaustausch auf digitale Beine gestellt. Natürlich werden wir auch weiterhin analog für unsere Mitglieder da sein und unseren Service in Papierform anbieten. Allerdings dürfen wir uns als moderner Sportverein vor einer immer stärker wachsenden Digitalisierung nicht verschließen. Wir sind positiv gestimmt unseren Mitgliedern mit Clubity unser neues Mitgliederportal bald präsentieren zu dürfen.



# Veranstaltungsmarathon

Nur eine von vielen gelungenen Veranstaltungen, die der Sportclub Alstertal-Langenhorn im letzten Jahr durchführte: Das Kinderfest auf dem Langenhorner Markt

## Eine Veranstaltung jagte die nächste

Ohne Zweifel – die Liste der ausgerichteten SCALA-Veranstaltungen 2019 ist lang und kann sich sehen lassen: Ein Gesundheitstag im Fitness-Studio, Kinderfasching, ein österreichisches Handballturnier in der Alsterdorfer Sporthalle, Fußball-Airport-Cup, das beliebte Kinderfest auf dem Langenhorner Markt, unser vereinseigene Sommerfest an der Lüttkoppel, eine Turnier-Reise nach Lund

– neben dem reinen Sportangebot veranstaltete der Verein Feste, Turniere und mehr für Groß und Klein. Erfreulich waren die gute Annahme und die vielen positiven Rückmeldungen zu unseren Veranstaltungen. Für die gelungenen Durchführungen geht der Dank an die vielen – auch freiwilligen und ehrenamtlichen – Helfern. Wir sind – ohne Zweifel – stolz darauf.

## Staffelübergabe

### Veränderungen innerhalb des Vorstandes

Diese Veränderungen kündigten sich im letzten Jahr an und sind im April 2020 vollzogen worden:

Gisela Kortmann und Fred Menkhoff haben über ein halbes Jahrhundert die Geschicke des Sportclub Alstertal-Langenhorn bzw. eines der Fusionsvereine begleitet und sind auf eigenen Wunsch im April dieses Jahres ausgeschieden. Ihr Abschied sollte eigentlich auf der Mitgliederversammlung und bei weiteren Veranstaltungen gebührend gefeiert werden, leider mussten diese Corona-bedingt ausfallen. Dennoch möch-

ten wir uns für die geleistete Arbeit ganz herzlich bedanken und freuen uns darüber, dass uns beide Ehrenmitglieder weiterhin beratend zur Seite stehen.

Ebenso erfreut sind wir über die neuen Gesichter innerhalb des Vorstandes. Mit Ann-Christin Schwenke und Tim Cramer haben wir zwei hochmotivierte Vorstandsmitglieder gefunden und für uns gewinnen können. Auf den Seiten 14 – 15 in diesem Heft stellen sich „die Neuen“ vor. Wir wünschen den beiden viel Erfolg und eine glückliche Hand bei ihren Entscheidungen.



Gisela Kortmann und Fred Menkhoff, die sich jahrzehntelang mit Hingabe für die Belange des Vereins engagierten

# Namen & Nachrichten



## SCALA-CLUBAKTIV

Wir sind optimistisch und hoffen, dass wir im Spätsommer unsere Veranstaltungen fortsetzen können

## Workshops und Kurse

- Rückentraining an Geräten • Sturzprophylaxe
- Yin-Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente
- Kochen • Tanzen u.v.m.

Seite 34

**Betrifft**  
**Änderung der Zugehörigkeit**  
**zum 1. Oktober 2020**

## Montags-Yoga im Kita-Bewegungsraum

Die beiden Yoga-Gruppen vom Montag im Kita Bewegungsraum werden zukünftig nicht mehr der Abteilung Turnen und Freizeit angehören, sondern der Abteilung Fitness und Gesundheit. Diese Gruppen laufen ohne die sonst in Turnen und Freizeit übliche „Ferienpause“, also durchgängig (auch in den Sommerferien) und sind deshalb zukünftig in der Abteilung Fitness und Gesundheit zu finden.

Für die Teilnehmer ergeben sich daraus folgende Möglichkeiten:

- Ich möchte weiterhin in „Turnen und Freizeit“ bleiben, dann müsste ich die Gruppe wechseln. Folgende Möglichkeiten hierfür gäbe es:  
Hatha Yoga  
Mittwoch, 19:30–21:00 Uhr,  
Neubergerweg, kleine Halle  
Power Yoga  
Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr,  
Neubergerweg, kleine Halle

- Ich wechsle zu Fitness und Gesundheit, mache aber weiterhin nur diesen einen Yoga-Kurs. Dann ändert sich mein Beitrag zum 01.10.2020 auf 26,10 Euro/Monat.
- Ich wechsle zu Fitness und Gesundheit und möchte das volle Programm des Gesundheitszentrums wahrnehmen: Ganzjährige Öffnungszeiten, Saunabesuch, die Nutzung der Fitnessgeräte im Studio plus Einführung in die Gerätenutzung, das volle Kursprogramm mit vielen weiteren Yoga-Kursen, Fitnessangeboten, Spinning-Kursen und den neuen Trendangeboten. Dann würde mein Beitrag ab dem 01.10.2020 monatlich 47,10 Euro betragen.

Der neue Ansprechpartner für Fragen rund um unser Fitnessstudio im Schlehdornweg ist Jürgen Mems,  
Telefon: 040 / 300 62 99 202



Dürfen wir uns vorstellen ...

# Neues Duo am Start

*Liebe Sportler, liebe Sportlerinnen, liebe Mitglieder,*

mein Name ist Ann-Christin Schwenke, ich bin 26 Jahre jung und habe am 1. April 2020 das Amt der stellvertretenden Vorsitzenden im Vorstand des Sportclub Alstertal-Langenhorn hauptamtlich übernommen.

Nach einem mehrjährigen Aufenthalt im Rheinland kehrte ich 2013 in meine Heimatstadt Hamburg zurück, wo ich meinen Bachelor im Sportmanagement in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Sportbund absolvierte. Im Anschluss war ich dreieinhalb Jahren als Geschäftsführerin eines mittelständischen Sportvereins in Hamburg tätig.

Eine meiner großen sportlichen Leidenschaften galt dem Fechten. Als Leistungssportlerin lebte ich von 2008 bis 2013 in Bonn und trainierte am Olympiastützpunkt für den Fechtsport.

Aber kein Individualsport ohne eine Mannschaftssportart – so spiele ich zudem seit meinem vierten

Lebensjahr Fußball. Apropos Fußball: meine Wochenenden verbringe ich als Dauerkartenbesitzerin meist in der Nordkurve beim HSV. Leidenserprobt bin ich also auch!

Die neue berufliche Aufgabe beim Sportclub Alstertal-Langenhorn hat mich gereizt, weil SCALA ein spannender Verein mit sehr viel Potenzial und vielen unterschiedlichen Perspektiven ist. Die Möglichkeiten, die es hier gibt, lohnen, sie noch weiter auszubauen – und das am besten zusammen.

Ein großes Dankeschön gilt den Menschen, die ich bereits kennenlernen durfte und die mich so fabelhaft ins Team aufgenommen haben.

Ich freue mich auf eine spannende Herausforderung und eine tolle Zusammenarbeit mit Euch! Bei Fragen und Anregungen steht meine Tür immer offen – ich freue mich auf Euch!



Foto: privat

Ann-Christin Schwenkes Herz schlägt leidenschaftlich für den Sport – ob als aktive Sportlerin, als Fan oder im Vorstand

**Mit Wirkung zum 1. April 2020 konnten wir Ann-Christin Schwenke als stellvertretende Vorsitzende für uns gewinnen und als ehrenamtliches Mitglied wechselte Tim Cramer vom Aufsichtsrat in den Vorstand.**



Foto: privat

*Liebe Mitglieder,*

mein Name ist Tim Cramer und ich bin seit 25 Jahren Mitglied im Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Meine ersten Schritte im Verein hatte ich auf dem Fußballplatz. Anke und Helmut Kammeradt versuchten, mein nicht vorhandenes Talent bestmöglich zu fördern. Nachdem ich durch meine Schüsse eher zum Schiefstand des Zauns neben dem Tor beitrug, entschied ich mich, es meiner Schwester auf dem Handballfeld gleichzutun. Alle Jahre wieder suchte Mathias Schumann fleißig Schiedsrichter für das wohl größte Handball-Jugendturnier Hamburgs in der Alsterdorfer Sporthalle. So fand ich mich schließlich als Schiedsrichter auf dem Feld wieder und hatte schlussendlich die großartige Möglichkeit ein 2. Bundesligaspiel leiten zu dürfen. Neben dem aktiven Spielen oder Schiedsrichtern durfte ich – dank Heike Bahr – auch bereits in jungen Jahren Erfahrungen während administrativer Tätigkeiten im Zusammenhang mit dem Jugendturnier und als ehrenamtlicher Trainer sammeln.

2014 gründete ich mit meinem Geschäftspartner die Finanzkontor Alstertal GmbH. Um meine Energie und Zeit den neuen Herausforderungen widmen zu können, zog ich mich zu diesem Zeitpunkt aus dem Ehrenamt zurück. 2017 kehrte ich erst als Revisor, dann als Aufsichtsratsmitglied und nun als ehrenamtliches Vorstandsmitglied zurück. Ich freue mich sehr auf die neue Aufgabe zusammen mit Ann-Christin Schwenke und Christoph Blöh im Verein. Es wird schwer sein, in die Fußstapfen von Gisela Kortmann und Fred Menkhoff zu treten. Umso mehr freue ich mich, durch die Kombination aus bewährten und neuen Herangehensweisen zur Zukunftsgestaltung des Vereins beizutragen.

Abschließend gibt es keine illusorischen Visionen oder Versprechen, sondern ein Dankeschön für die Treue zum Verein in dieser doch sehr heimtückischen Zeit.

Das langjährige Vereinsmitglied Tim Cramer engagiert sich seit April 2020 als ehrenamtliches Vorstandsmitglied für SCALA

# Grün-blaue Garten-Fitness

A man wearing a blue puffer jacket with a green lining and sunglasses on his head is pushing a red and black lawnmower across a green lawn. The background shows a residential area with brick buildings and trees. The text 'Laub harken, Unkraut jähen, Rasen mähen – ein alternatives Bewegungsprogramm in Corona-Zeiten' is overlaid on the right side of the image.

Laub harken,  
Unkraut jähen,  
Rasen mähen – ein  
alternatives Bewe-  
gungsprogramm in  
Corona-Zeiten



Stutzen, kürzen, schneiden – Petra Brannasch verpasst den Büschen eine schöne, neue Frisur (links) und Susann Schönemann hat sichtlich Spaß

Die Vögel zwitschern und die Temperaturen klettern nach oben, der Frühling zeigt sich! Meist eine Jahreszeit, in der man sich motiviert fühlt, Dinge voller Tatendrang anzupacken.

So erging es auch den fleißigen Helfern, die an unserem Corona-Garten-Tag in der Lüttkoppel teilgenommen haben. Gemeinsam – wenngleich mit viel Abstand – wurden unter der Leitung von Petra Brannasch Büsche geschnitten, der Rasen gemäht und viele Blumenbeete vom Unkraut befreit.

Der eine entpuppte sich als wahrer Blumenfreund und der andere möchte zukünftig gezielt Bauch, Beine, Rasenmäher als Fitnessprogramm einplanen.

Wenn ihr zukünftig Lust auf freiwilligen Gartensport auf unseren Anlagen habt, ran an Schaufel und Laubbesen! Sprecht uns in der Geschäftsstelle an. Wir sind froh über jede helfende Hand.

Ein besonderes Dankeschön geht an Petra Brannasch, die das Gärtnern koordiniert hat und an unsere engagierten Helferinnen und Helfer: Angelika Stripp, Saskia Moll, Susann Schönemann, Ann-Christin Schwenke, Elisabeth Kramp, Andrea Wagner, Dr. Frank Neuland, Jürgen Mems, Klaus Stieper, Thorsten Reckschwardt, Wolfram Burmester, Ingo Matzik und Christoph Blöh.

*Text und Fotos: Tim Cramer*



Mit geballter Frauenpower von Saskia Moll und Ann-Christin Schwenke wurde den Rasenkanten der Kampf angesagt – 1:0 für unsere Mädels



Sonst jongliert Angelika Stripp mit Zahlen, an diesem Tag jedoch mit Laub (links oben) · Der König der Beete – Tim Cramer (oben Mitte) · Auch der Vorstandsvorsitzende, Christoph Blöh, erfreut sich an diesem besonderen Tag mit seinem Team (oben rechts) · Vorbildliche Rückenhaltung bei der Gartenarbeit von Dr. Frank Neuland (unten links) · Klaus Stieper und Elisabeth Kramp mit schweren Geschützen (unten rechts)





# Space-Lifting

DER SPORT STEHT UNTER ZWANGSPAUSE – DER BETRIEB ABER NICHT!



Was können wir Sinnvolles tun mit der Zeit, in der wir keine Mitglieder in unserem clubaktiv Fitnessstudio begrüßen dürfen? Ganz klar: wir erneuern, renovieren und bauen sogar um. Unser Fitnessstudio wird in neuem Glanz und Wohlfühlambiente erstrahlen, ohne dabei sein geschätztes Flair zu verlieren. Viele Mitarbeiter und Gewerke haben bei der Umgestaltung mitgewirkt. Ein paar Eindrücke haben wir an dieser Stelle exklusiv für Sie festgehalten.

*Text und Fotos: Saskia Moll*



Nachdem die Spiegel, Fliesen, Waschbecken und Heizungen schützend verpackt worden sind, geht es ans Facelifting



Nicht nur die Trainingsräume erhalten einen frischen Look, auch Sanitär- und Umkleeräume sowie Flure erstrahlen im neuen Glanz







# Berichte aus den Sparten



# Geschafft: Losseni ist Deutscher Meister!



Am 7. und 8. März 2020 fanden die Deutschen Einzelmeisterschaften (Judo) der U21 in Frankfurt/Oder statt. Unser Judoka, Losseni Kone, trat in der männlichen U21 in der Gewichtsklasse +100 kg an, die mit insgesamt 15 Wettbewerbern besetzt war.

Die ersten drei Kämpfe gegen Andre Miehle (Mecklenburg-Vorpommern), Jonas Bode (Niedersachsen) und Vincent Cordes (Berlin), gewann Losseni jeweils mit Ippon. Auch das anschließende Finale gegen Jonas Schreiber (Nordrhein-Westfalen) konnte Losseni für sich entscheiden und erlangte somit die Goldmedaille und den Titel Deutscher Meister.

*Text und Foto: Andreas Bornier*

Wir gratulieren Losseni (2. v. links) zu diesem überragenden Erfolg und sind sehr stolz auf dich! Herzlichen Glückwunsch zum Meistertitel!



# SCALA-Tanzpaare werden Hamburger Meister

Zwei auf einen Streich – Adrian und Selma mit Trainerin Andrea Knief



Perfekte Körperhaltung von Kopf bis Fuß bei Adrian und Selma



Adrian und Selma schweben über das Parkett

Am 1. und 2. Februar 2020 fanden beim Tanzzentrum Gold Silber Bremen e.V. die gemeinsamen Landesmeisterschaften Latein der Kinder/Junioren/Jugend statt. Insgesamt fünf Bundesländer schickten ihre Tänzerinnen und Tänzer auf die Fläche: Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern. Daher wird auch von den inoffiziellen Norddeutschen Meisterschaften gesprochen.

Dieses Jahr traten zwei SCALA-Tanzpaare an, um ihre Titel des Hamburger Meisters zu verteidigen: das Jugendpaar Hannes Dellwig und Laura Okkens, sowie der elfjährige Adrian Szymczak und die zehnjährige Selma Lohmann. Die Ergebnisse sprechen für sich. Beiden Paaren gelang die Verteidigung ihrer Titel und die erneute Hamburger Meisterschaft. Hannes und Laura in der Kategorie Jugend D – dabei holten sie sich im norddeutschen Feld den 9. Platz von 18 Paaren. Adrian und Selma gewannen den Landestitel

bei den Junioren I B und als Gastpaar ebenfalls bei den Junioren II B (den 14 und 15jährigen). Das junge SCALA-Tanzpaar zeigte sich in dessen neuer Altersklasse der Junioren I als vierbestes Paar in Norddeutschland. Bei den bis zu 5 Jahre älteren Junioren II konnten sie mit dem ertanzten 10. Platz 7 Paare hinter sich lassen.

Die mitgereisten SCALA-Trainerinnen Andrea Knief und Melissa Ortiz-Gomez waren begeistert von der Leistung ihrer Schützlinge.

Text & Fotos: NM

Tolles Tanzpaar – Hannes und Laura in action (links) und als glückliche Gewinner nach ihrer Auszeichnung





Startschuss Heinz Keck für M75 und Norbert Kubischok (vorne) für M50



1. Wechsel M50 Norbert übergibt an Luis



2. Wechsel M75 Thomas Bartling hat an Bernd Fölschow übergeben



Zieleinlauf M75-Schlussläufer Hartmann Knorr

## AUS DEN SPARTEN

### Hamburger Senioren M75 knacken den nächsten Weltrekord!

# Best(e) Zeiten

**"Opa ... lauf!" mit diesem Schlachtruf der vier Enkel von Bernd Fölschow und dem rhythmischen Klatschen der Zuschauer und Aktiven wurden die Hamburger Jungs der Jahrgänge 1939–1943 angefeuert. Das Vorhaben gelang: Die Seniorenstaffel der M75 stellte am 7. März 2020 während der Austragung der 41. Deutschen Gehörlosen-Meisterschaften in der Leichtathletikhalle Hamburg einen neuen Weltrekord über 4x800m auf. Und das nicht nur knapp, sondern deutlich!**

Schon lange hatten sich die älteren Herren der LG Alsternord in den Kopf gesetzt, auch den zweiten Langstaffelweltrekord neben 4x400m in den Vereinsbesitz zu bringen. „Von den individuellen Leistungen her haben wir sieben Männer, die für die 4x800m-Staffel infrage kommen“, erklärte Heinz Keck, der Initiator dieses Rennens. „Aber wenn dann Athleten mit Grippe (Axel Wendt), Verletzung (Klaus-Dieter Lange) oder Hüft-OP (Christian Boysen) ausfallen, müssen wir froh sein, wenn genau vier Sportler (Thomas Bartling, Bernd Fölschow, Hartmann Knorr, Heinz Keck) zum Wettkampf zur Verfügung stehen“. Damit das Ergebnis auch als Weltrekord anerkannt werden kann, hatte sich die M50-Staffel der Startgemeinschaft Hamburger Jungs als Konkurrent und Pace Maker angeboten. Norbert Kubischok (1947) und Luis Rubiales (1938), beide SV Polizei Hamburg, sowie Marko Heins (1968, LG Alsternord) und Michael Hase (1967, SC Poppenbüttel) sorgten dann auch von Anfang für das nötige Tempo. Wie war die Ausgangslage?

In der Rekordliste der WMA - World Masters Athletics findet sich für den Rekord über 4x800m in der Altersklasse M75:

M75:18:04.54
McDonald, Motz, Wuth, Miller
USA 02/03/19
Winston-Salem, USA

Für die Marschtabelle der Hamburger Jungs ergab das im Mittel eine Zwischenzeit von ca. 4:30 min auf 800m für jeden einzelnen Läufer, wenn der Rekord der US-Boys unterboten werden sollte.

Alle Beobachter des Laufes fieberten von Runde zu Runde mit. Kann jeder die erwarteten Rundenzeiten von ca. 60s/200m einhalten? Werden alle Wechsel regelgerecht ausgeführt? Fällt niemand durch Krämpfe oder Verletzung aus?

Penibel führte der Statistiker Buch über die erreichten Zwischenzeiten unserer Hamburger Jungs:

Heinz Keck	4:00 min
Thomas Bartling	4:01 min
Bernd Fölschow	3:41 min
Hartmann Knorr	3:19 min

Damit war allen klar:

**Das Ergebnis nach nachträglicher Korrektur: Weltrekord in 15:01,35 min**

Herzlichen Glückwunsch an unsere M75-Athleten!

Vielen Dank für die Unterstützung durch Team M50, die in 13:01 min ins Ziel kamen!

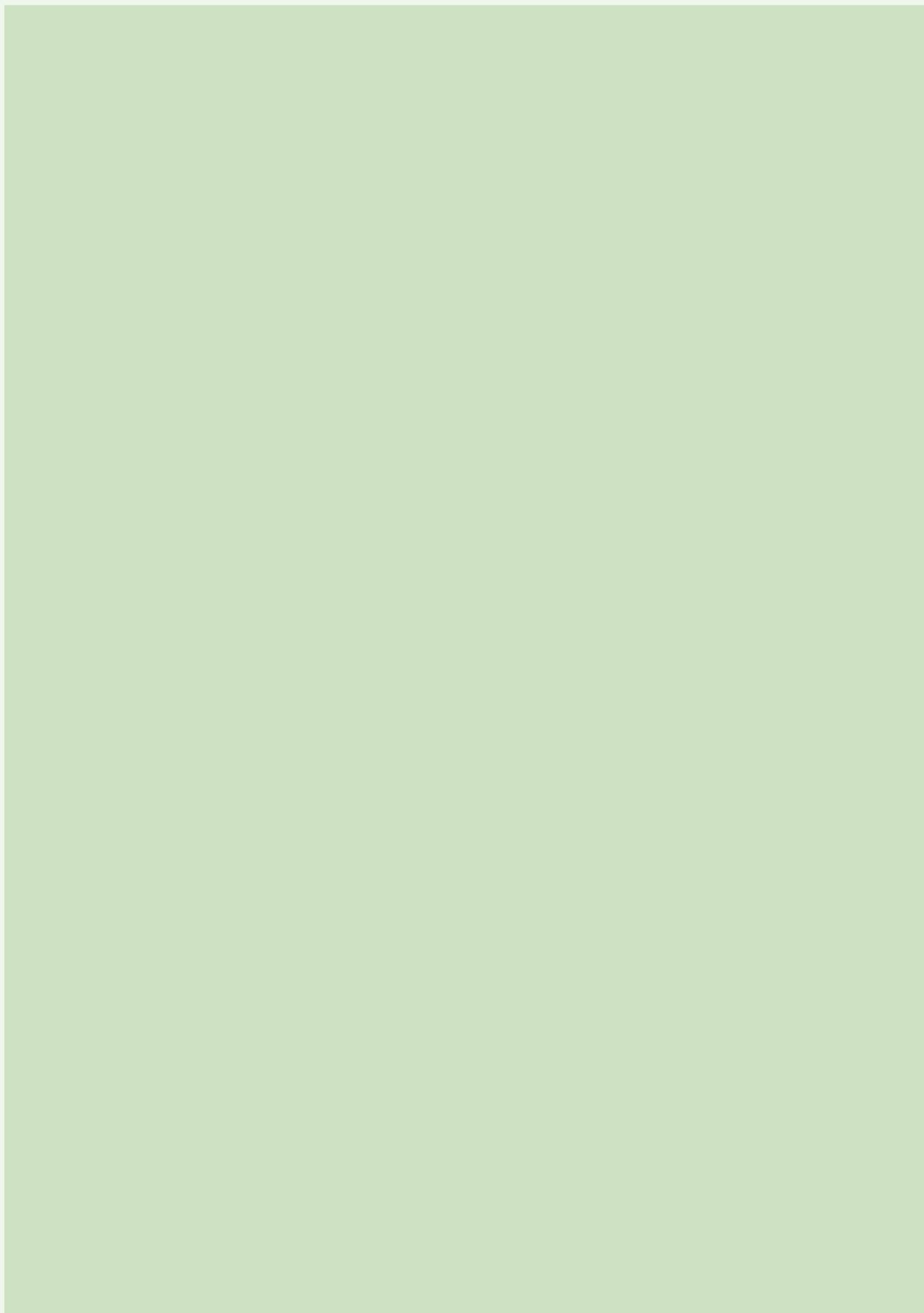
Vielen Dank an den Verbandsfachwart Leichtathletik des Dt. Gehörlosenverbands Herrn Göpfert, dass er den Einlagelauf der M75 während seiner Veranstaltung ermöglicht hat!

Vielen Dank an den HHLV für den Kampf-richtereinsatz, die Zeitnahme und die EDV-Bereitstellung!

*Text: A. Thoma · Fotos: P. Suppa*



Herzlichen Glückwunsch an unsere Weltrekordler und deren Unterstützer!



Nicht nur wegen Corona musste in einer clubaktiv-Fitnessgruppe improvisiert werden

# ... und es hat ZOOM gemacht

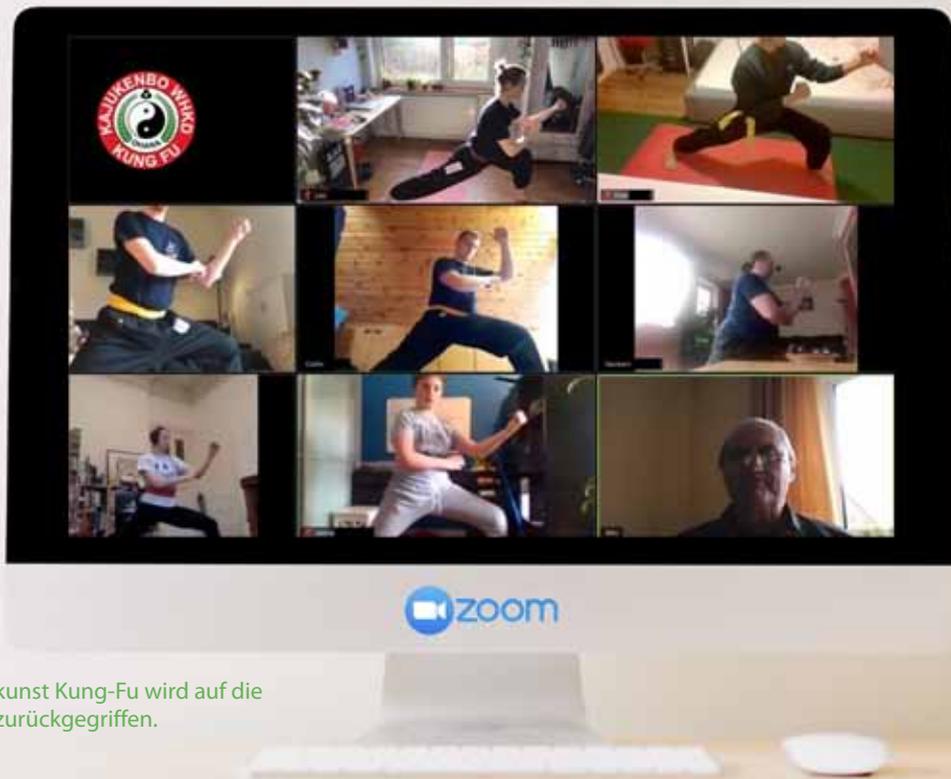
Foto: Saskia Moll

Die niederschmetternde Nachricht kam – lange vor Corona – Anfang des Jahres: Unsere Trainerin Livia würde nach einer Hallux-Valgus-OP für drei Monate ausfallen. Um sie jedoch moralisch zu begleiten und im Kontakt zu bleiben, gründeten wir kurzerhand eine WhatsApp-Gruppe, in der segensreiche Besserungswünsche, Fotos von Livias makellos pedikürtem Fuß vor und nach

der OP und das eine und andere lustige oder lehrreiche Filmchen geteilt wurden. Mitte März veränderten sich dann die Inhalte tendenziell – der Lockdown nahte. Nach der Schließung des Clubs wurden mehr und mehr klagende Stimmen laut über mangelnde sportliche Möglichkeiten. Es kamen verschiedene Vorschläge und Erfahrungsberichte über Trainingseinheiten im Fernsehen, Videos usw., doch

dann hatten einige clubaktiv-Trainerinnen die rettende Idee: Sport über die ZOOM-App. Allein bei Livia sollte es dreimal in der Woche stattfinden – wir waren begeistert!

Fleißig fingen alle an, die App auf ihrem Mobilgerät oder Laptop einzurichten. Livia stand uns bei etwaigen technischen Problemen über unsere WhatsApp-Gruppe oder auch telefonisch mit Hingabe und Geduld zur Verfügung. Einigen von uns ging es leichter von der Hand, in anderen Fällen mussten versierte Enkel bemüht werden. Meeting-ID, Passwort... alles nicht so einfach. Am 3. April sollte unser erstes ZOOM-Meeting stattfinden. Wir trafen uns mit Vorlauf: Kameras wollten ausgerichtet, Ton eingestellt werden. Von einigen Teilnehmern sah man nur die Beine, von anderen den Schopf, die Decke ihres Wohnzimmers oder gar kein Bild. Neugierig beäugten wir die privaten Gefilde unserer Mittturner. Einige Mikrofontests: ist die Musik zu laut? Hören wir Livias Ansaugen gut? Anfangs setzten wir provisorische Turngeräte ein, wir benutzten mit Wasser voll- oder halbgefüllte PET-Flaschen oder Geschirrtücher. Doch schnell wurde die Ausrüstung professioneller. Über eine Sammelbestellung besorgte Livia uns Tubes und schlussendlich sprang der Club ein. Wir bekamen Pads, Hanteln und Holzstäbe ausgeliehen. Und nun ist alles fast wie immer. Livias gute Laune und optimistische Art, der Schweiß, der Muskelkater hinterher! Andere ziehen nun nach. Wie wir hören, gibt es inzwischen auch Yoga und Feldenkrais über ZOOM... Aber auch wenn dies eine wirklich tolle Lösung zu Corona-Zeiten ist, freuen sich doch alle auf das erste „analoge“ Wiedersehen im Studio!  
*Text: Corinna von Valtier*



Auch in der Kampfkunst Kung-Fu wird auf die Alternative ZOOM zurückgegriffen.

# Kung-Fu digital

Besondere Zeiten erfordern besondere Wege! Auch die Schüler des SCALA-Kung-Fu-Lehrers, Hubert Wolf, müssen nicht auf ihre Trainingseinheiten verzichten. Dank der Videokonferenz-Plattform ZOOM können sie regelmäßig angeleitet und live betreut

werden. Kreativer Umgang mit Hilfsmitteln, hohe Konzentration und genaues Zuhören sind hier für die korrekte Ausführung besonders wichtig, da der persönliche Kontakt entfällt. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.whkd-alstertal.de](http://www.whkd-alstertal.de).





# Tennis spielen in Zeiten von Corona

Langsam erwacht die Tennisanlage Beckermannweg aus dem Shutdown

Von einem auf den anderen Tag war alles zu Ende. Die Tennishalle durfte nicht mehr betreten werden und das Tor zur Anlage war mit einer dicken Eisenkette verriegelt. Die letzten beiden Punktspiele konnten nicht mehr gespielt werden. Nicht nur, dass wir wie alle anderen SCALA-Mitglieder unseren Sport auf erstmal unbestimmte Zeit nicht mehr ausüben durften, auch die nach dem Spiel gewohnte, über Jahre eng gewachsene Geselligkeit war vorbei. Gerade für unsere

älteren Mitglieder, von denen manche gar nicht mehr aktiv spielen, sich aber gerne mit ihren langjährigen Mannschaftskameraden nach dem Training treffen, fehlte der soziale Kontakt sehr. Bitter auch für unsere Trainer. Von einem Tag auf den anderen fielen sie wie viele Freischaffenden in ein finanzielles Loch.

Endlich ist die Zwangspause nun vorbei und wir dürfen wieder unter Einhaltung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen

spielen. Unter viel Schweiß – Arbeitsdienst war in der Kontaktsperre nicht möglich - haben unser Platzwart Axel und Peter Wehrs (Platzobmann in der Spartenleitung) die Außenanlage für die Sommersaison hergerichtet. Alle Mitglieder sind sehr vorsichtig: Jeder hat sein Hygienemittel und einen Kugelschreiber für die Platzreservierung dabei. Gut dran war, wer zunächst mit seinem Ehepartner/-in oder Freund/-in Einzel spielen konnte und so den Kontakt zu anderen noch vermeiden



Die Corona-Schutzregeln bestimmen das Spartenleben: Immer schön Abstand halten – ob vor den Trainingseinheiten oder wie oben in geselliger Runde.

konnte. Auf der Terrasse gibt es zurzeit noch keine Stühle und es wird mit dem notwendigen Sicherheitsabstand dort gestanden, um sich die Tennisschuhe anzuziehen. Es wirkt, als stünden alle auf einem Schachbrett. Für Tennis ungewohnt: Etwas lauter ist es geworden. Der Sicherheitsabstand zueinander zwingt dazu, die Stimme zu erheben.

Aber die Lockerungen gehen voran: Endlich dürfen die WCs unter Berücksich-

tigung der Hygienemaßnahmen benutzt werden und viele freuen sich, auch wieder vorsichtig Doppel spielen zu dürfen. Kein kameradschaftliches Abklatschen oder Umarmen mehr. Die Sitzbänke auf den Plätzen stehen weit auseinander. Die Stimmung steigt trotz allem. Unsere neue Gastronomin Frau Jolanta Smeja bringt das Clubhaus auf Hochglanz und der Hamburger Tennisverband hat optimistisch die vorläufigen Punktspieltermine veröffentlicht. Jedoch: Auch wenn die Fallzahlen

niedriger geworden sind, wir werden lernen müssen, dass das Virus unser Tennisspiel zukünftig beeinflussen wird. Trotz aller Corona-Hindernisse wünsche ich allen eine gute uns vor allem gesunde Tennissaison.

*Andrea Hering  
1. Sportwartin SCALA-Tennis*



**GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR**

**KURS-NR. GK3-4**

**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

GK3	10x dienstags, 08.09.-10.11.2020, 18:00-19:00 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. 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 vielem 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.: 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 stärkt 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.

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. 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 einen Workshop an:

GW3	Samstag, 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. 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.

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

GW9 Samstag, 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, 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



© jpleno • pxabay.com

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, 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**

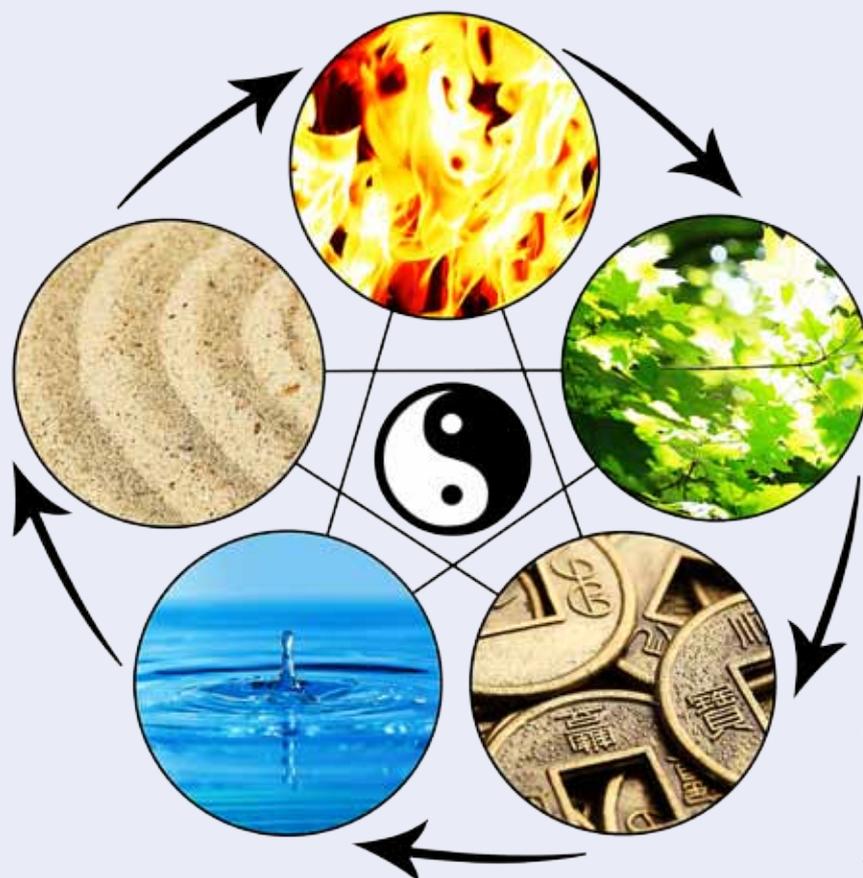
Wir kommen alle mit einem „spielerischen“ Gehirn auf die Welt: neugierig, staunend, wach und interessiert. Mit der Zeit verlieren wir das irgendwie. Doch dieses „Betriebssystem“ für Leichtigkeit, Geistesgegenwart und Lebensfreude ist noch immer tief im Körper verankert. Wir müssen nur wieder anfangen,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

GW15 Samstag, 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



© Africa Studio • AdobeStock

**KURS-/WORKSHOP-NR.GW18**

**Italienisch Kochen mit Carlo**

Wir bereiten gemeinsam ein vegetarisches Vier-Gänge-Menü zu. Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzen-Restaurant "Roma" im Hofweg.

<b>GW18</b>	Samstag, 19.09.2020 16:30 – 19:30 Uhr Schwerpunkt: Vegetarisch
<b>Ort</b>	Schlehdornweg 10, Kursraum 2
<b>Leitung</b>	Carlo Cametti
<b>Kosten</b>	20,00 Euro plus Lebensmittelzu- lage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen



**TANZEN**

**KURS-/WORKSHOP-NR. TW2**

**Workshop-Discofox**

Discofox ist in ganz Deutschland seit Jahren auf Platz eins der Beliebtheitskala 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 einen Workshop an:

<b>TW2</b>	Samstag, 19.09.2020 16:00 – 18:00 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsraum des Sport- kindergartens Lüttkoppel 1
<b>Leitung</b>	Andrea Knief
<b>Kosten</b>	10,00 Euro

**KURS-/WORKSHOP-NR. TK2**

**Tanzkurs für Anfänger**

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung.

<b>TK2</b>	8x dienstags, 11.08.- 29.09.2020 21:00 – 22:00 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsraum des Sport- kindergartens Lüttkoppel 1
<b>Leitung</b>	Andrea Knief
<b>Kosten</b>	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

<b>TW7</b>	Sonntag, 09.08.2020 11:00 – 14:00 Uhr
<b>TW8</b>	Sonntag, 06.09. 2020 11:00 – 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsraum des Sport- kindergartens Lüttkoppel 1
<b>Leitung</b>	Andrea Knief
<b>Kosten</b>	70,00 Euro pro Paar

**ANMELDUNG**

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

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

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



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 15.08.2020  
FÜR SPORTSPIEGEL 3/2020

*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 Fred Menkhoff Telefon 520 62 12

Geschäftsstelle Fußball	
Telefon 300 62 99-108	
Clubheim, Kegelbahn	
Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg	
Telefon 22 60 78 28	

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

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte	
Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg	
Telefon 300 62 99-303	

Tennisanlage	
Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg	
Telefon 52 73 21 68	

Sportanlage Siemershöh	
Langenhorner Chaussee 118 a	
22415 Hamburg	

Bankverbindung	
Hamburger Sparkasse	
IBAN	DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC	HASPDEHHXXX

Spendenkonto	
Hamburger Sparkasse	
IBAN	DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC	HASPDEHHXXX

VORSTAND

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

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender	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
Turnen und Freizeit	Susann Schönemann Telefon 300 62 99-103
Volleyball	Petra Kerl Telefon 520 86 07

