AUSGABE 4 • DEZEMBER 2020 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

# Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

# Lichtschwerter

SCALA ist um eine Kampfsportart reicher

TRIBÜNE_AB SEITE 14

SCALA-clubaktiv: Weiter geht's im Kursprogramm

## LIEBLING LOTTO

Begegnung der Sport-Kita-Kinder mit einem ...

AUS DEN SPARTEN_AB SEITE 32

## LEIDENSCHAFT

Die Senioren der LG Alsternord lassen sich nicht ausbremsen

AUS DEN SPARTEN_SEITE 34

## LÄSSIG

Das Abschluss-Turnier der Tennissaison mit Promis

AUS DEN SPARTEN_SEITE 38

Foto: Saskia Moll

editorial

## *Liebe SCALA-Freunde,*

das Jahr neigt sich dem Ende und Weihnachten steht vor der Tür. Für viele kann das Jahr wahrscheinlich nicht schnell genug vorübergehen, denn die Corona-Pandemie hat uns leider noch immer fest im Griff. Auch unseren Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. hat es dabei getroffen. Mitglieder, die uns sehr lange verbunden waren, aber auch Mitglieder die SCALA gerade erst kennengelernt haben, mussten aus den unterschiedlichsten Gründen ihre Mitgliedschaft kündigen. Die Austritte treffen uns sehr, da damit auch immer Einnahmeeinbußen zusammenhängen. Umso mehr freuen wir uns über jedes Mitglied, das uns als Verein die Treue hält und uns somit weiter unterstützt.

In diesen schweren Zeiten haben wir als Vorstand stets alle Maßnahmen ergriffen, die uns geboten wurden, um zukünftig als Verein weiterhin für unsere Mitglieder da zu sein.

Wir bieten Videos und Liveübertragungen unserer Sportangebote an und wir hoffen, dass wir alle damit weiterhin fit halten können. Wir vermissen alle den Kontakt zu unseren Mitsportlern, Teamkollegen oder auch zu unseren Trainern, Übungsleitern und Betreuern. Die Hoffnung, dass bald wieder etwas Normalität in unser Sporttreiben kommt, geben wir nicht auf. Gemeinsam haben wir bei SCALA schon viele Krisen bewältigt und auch diese werden wir überstehen.

Bei all diesen Herausforderungen, vor die uns die Pandemie stellt, wollen wir zukünftig natürlich nicht auf die Mitarbeit aller unserer Sparten- und Abteilungsleiter, Übungsleiter, Betreuer, Trainer und Funktionäre in unserem Verein verzichten. Aus diesem Grund möchten wir an dieser Stelle einfach mal „DANKE“ sagen. DANKE, dass Ihr für SCALA da seid.

Auch im Namen meiner Vorstandskollegen, Ann-Christin Schwenke, Tim Cramer und Tobias Thiesing, wünschen wir, trotz all der Umstände, eine frohe Weihnachtszeit und ein paar besinnliche Stunden. Einen guten Start ins neue Jahr 2021 mit hoffentlich neu gesteckten Zielen oder guten Vorsätzen. Wir hoffen auf ein erfolgreiches und spannendes Jahr 2021 und wünschen euch vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.

Und nun viel Spaß beim Lesen des aktuellen Sportspiegels.

*Mit den besten und sportlichsten Grüßen*

*Euer Vorstandsvorsitzender*
*Christoph Blöh*

# INHALT

## SPORTSPIEGEL 4/2020

### TURNEN UND FRISCHLUFT

Impressionen und Erfahrungen aus dem sommerlichen Sportbetrieb

**Seite 24**

### LOTTO - DER NEUE KITA-LIEBLING

Wie ein kleines Eichhörnchen die Herzen der Sport-Kita-Kids im Sturm erobert hat

**Seite 32**

## LICHTSCHWERTER

SCALA ist um eine ungewöhnliche Sportart reicher. Die Teilnehmer*innen stellen sich vor.

**Seite 14**

## LEICHTATHLETIK

Die Senioren der LG Nord waren auch in dem Pandemie-geprägten Jahr aktiv – und überaus erfolgreich

**Seite 34**

## TENNIS

Das Abschlussturnier der Sparte war im September überraschend prominent besetzt

**Seite 38**

# inhalt

**WAS UNS BEWEGT**

03 **INTRO**
*Editorial*

06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
*Volleyball-Training*

08 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
*Namen und Nachrichten*

11 **SCALA-MITMACHAKTION FÜR KINDER**
*Ausmalen, abgeben und - mit etwas Glück - ein Geschenk gewinnen*

13 **TITEL TRIBÜNE**
*Malerische Sportarten · Lichtschwerter – eine neue Sportart im SCALA-Repertoire*

**AUS DEN SPARTEN**

22 **BASKETBALL**
*Trainer*in gesucht · Online Training*

24 **TURNEN UND FREIZEIT**
*Frischluft-Training · Wettkampf der Rhythmischen Sportgymnastik*

28 **CHOR**
*Bericht*

29 **TANZEN**
*Bericht*

30 **KUNG-FU**
*Berichte von den Seminaren*

32 **TITEL SPORT-KITA**
*Besuch vom kleinen Lotto*

34 **TITEL LEICHTATHLETIK**
*Landesmeisterschaft · Marie Müller*

37 **FUSSBALL**
*Torwart-Ausbildung*

38 **TITEL TENNIS**
*Bericht von der Saison · Abschlussturnier*

41 **VOLLEYBALL**
*Kurzmeldung*

42 **CLUBAKTIV**
*Kursprogramm für den Winter 2020/2021*

**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.

# SCALA-MOMENTAUFNAHME

Foto: Antonia Stripp

## DIE VOLLEYBALLMÄDCHEN TRAINIERTEN HART

Konzentrierter Fokus bei dem Volleyball-Camp im Sommer. Wir freuen uns, wenn solche schönen Momente wieder zur Regelmäßigkeit werden. Bis dahin heißt es durchhalten, denn wir stehen alle auf derselben Spielfeldseite.

# Namen & Nachrichten

**Lassen Sie sich verwöhnen und entspannen Sie bei wohltuenden Massagen – natürlich bei SCALA**

Unter den fachkundigen Händen von Kirstin Rasmussen können Sie abschalten und Ihr ganz persönliches Wohlfühlangebot auswählen. Ein breitgefächertes Angebot an klassischen und Sport-Massagen sowie Klangschalenmassagen und Ayurveda-Anwendungen bis hin zum unterstützenden Kinesio-Taping erwartet Sie. Für weitere Informationen steht Ihnen das Team des clubaktiv und die Geschäftsstelle gern zur Verfügung.

Sie sind noch auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk für die Liebsten? Wir bieten auch Gutscheine für Massagen an.

*Text und Foto: Saskia Moll*

Foto: Galina N., unsplash.com

SCALA-CLUBAKTIV

## Gesund & fit durch den Winter

**Wir hoffen, auch unter den Einschränkungen während der andauernden Pandemie, Kurse und Workshops durchführen zu können, die zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden der Teilnehmer*innen beitragen können. Im Angebot sind:**

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

**Workshops und Kurse ab Seite 42**

Gisela Rodriguez eröffnet im Januar

# Croques, Club Sandwiches und Shakes auf der Sportanlage Siemershöh

Großer Jubel und Vorfreude bei den neuen Pächtern und beim SCALA-Vorstand

Steffi und Philli betreiben seit genau zehn Jahren das „Dieter Sanchez" in Hamburg-Langenhorn. Ab Januar 2021 starten sie mit Wolle das neue Projekt, knapp 200 Meter Luftlinie vom „Dieter Sanchez" entfernt auf unserer Sportanlage Siemershöh. Seit der Übernahme im Oktober werden die Räumlichkeiten bereits fleißig grundsaniert. Neben einer neuen Arbeitsinsel für die Küchencrew wird es auch einen neuen Tresen geben.

In dieser so ungewissen und für Gastronomen finanziell schweren Zeit, einen neuen Pächter für eine Fläche zu gewinnen, die seit langer Zeit leer steht, ist außergewöhnlich. So neu der Pächter für SCALA ist, die Idee Croques anzubieten ist es für Steffi und Philli nicht. Bereits im „Dieter Sanchez" gab es in den ersten sechs Jahren Croques. Im „Gisela Rodriguez" sollen Club Sandwiches und Shakes das neue Konzept abrunden.

Die langfristig ausgerichtete Kooperation soll, neben dem wohl zukünftig besten Croque im Norden Hamburgs, auch die Sportanlage beleben. Viele Gäste kennen unseren schönen Verein SCALA und das umfangreiche Angebot noch nicht. Dabei kann man die zu sich genommenen Kalorien auf dem wohl gepflegtesten Rasenplatz Hamburgs direkt wieder abtrainieren. Ein Dank geht hierbei an Gerd, der selbst im Anzug kurz vor einer Festivität auf dem Rasenmäher noch schnell seine Runden dreht.

*Text: Tim Cramer Foto: H.-E. Jaeger*

SCALA-MITMACHAKTION FÜR KINDER IM ALTER BIS 10 JAHREN

# Ausmalen, abgeben und - mit etwas Glück - ein Geschenk gewinnen

Ihr dürft kreativ werden! Sendet uns bis zum **18. Dezember 2020** Euer ausgemaltes Bild zu. Der Gewinner oder die Gewinnerin darf sich auf ein kleines Geschenkkörbchen freuen! Viel Glück, wir drücken Euch die Daumen!
Unsere Adresse: **Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V., Geschäftsstelle, Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg**

Name: ..... Alter: ..... Anschrift ..... Telefon: .....

# Malerische SPORTARTEN

1

Das langjährige SCALA-Mitglied Anna Grahlmann arbeitet seit 2010 als freischaffende Künstlerin und Kunstlehrerin in Hamburg.
In ihren Werken fängt sie Alltagsszenen ein und lässt diese in einem besonderen Licht erstrahlen. Skizzen, die sie vor Ort anfertigt, setzt sie in ihrem Langenhorner Atelier malerisch um. Mit ihrem sparsamen Farbrepertoire aus Blau- und Beigetönen mit wenigen Akzentfarben gelingt ihr dabei eine Lebendigkeit, die den Betrachter förmlich ins Geschehen zieht. Mehr von Anna Grahlmann unter www.artsparks.net

2

3

**Bild 1: M80 Leichtathleten beim Basketball-Training**
**Bild 2: Wartebank 1 • Bild 3: Wartebank 2**
**Bild 4: M80 Leichtathleten beim Basketball-Training**

4

„Die Bildidee für die Bilder "Basketball M80 1" und "Basketball M80 2" ist mir bei Fibo gekommen, wo ich jeden Dienstag die Leichtathletik-Herren bei ihrem wöchentlichen Basketballtraining beobachtet habe. Ich beschäftigte mich zu der Zeit mit dem Thema Altern und Zugehörigkeits- oder Gemeinschaftssinn. Was verändert sich? Wo finden wir Kontinuität und Sicherheit? Mich beeindruckte die Ausstrahlung der Sport treibenden Herren, die sich teilweise schon seit Jahrzehnten kennen. Ich durfte von ihnen ein Paar Fotos machen, die ich dann als Basis für die Bilder nahm. Ich habe eigentlich immer mein Skizzenbuch dabei und zeichne Situationen, die mich interessieren. Die Bilder „Wartebank1" und „Wartebank 2" sind meinem Sohn und meiner Skizzenbuchliebe zu verdanken, da er Handball spielt und ich oft zuschaue und Ort Menschen skizziere. Die Bilder zeigen wartende, zuguckende Handballspieler." *Anna Grahlmann*

Foto: Saskia Moll

# Galaktischer Schwertkampf

**Seit mehreren Monaten ist der Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Heimathafen für eine neue und ungewöhnliche Sportart, die von Fans der Star Wars Saga entwickelt wurde.**

Das macht Spaß: Caglar und Lasse in Action • Unten: Die ehemals Heimatlosen gehören jetzt zu SCALA

Der Lichtschwert Kampf ist eine noch junge Sportart, die von den Filmen der Star Wars Saga inspiriert wurde. Die Choreografie mit dem Lichtschwert bedient sich dabei auch aus anderen, meist fernöstlichen Kampfsportarten. Mittlerweile gibt es auch in Deutschland eine Reihe von Trainingsgruppen und es werden sogar Bühnenshows vor großem Publikum durchgeführt.

Mitte 2019 gründeten die beiden Gleichgesinnten Caglar und Lasse hier in der Hansestadt das Projekt Forcesabers Hamburg. Anfangs war die Gruppe recht überschaubar: Etwa drei bis fünf Leute nahmen regelmäßig an den Trainings teil. Da keine geeigneten Räumlichkeiten zur Verfügung standen, wurde an frei zugänglichen Orten trainiert – zum Beispiel im Stadtpark. Dies war auf Dauer kein annehmbarer Zustand. Deshalb schrieb die Gruppe viele Hamburger Vereine an, bat um Aufnahme und die Möglichkeit dort zu trainieren.

## Das weltoffene Hamburg hatte anscheinend kein Interesse an einer neuen spannenden Sportart.

Es hagelte Absagen – der Frust war groß. Das weltoffene Hamburg hatte anscheinend kein Interesse an einer neuen spannenden Sportart. Doch die begeisterten Kämpfer verfügten über Ausdauer und Entschlossenheit.

Über die Bekanntschaft zu dem Bildungsreferenten Martin Maecker vom Kieler MTV und dessen Empfehlung entstand der Kontakt zu Christoph Blöh, dem Vorstandsvorsitzenden des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.. Ein intensives Kennlerngespräch führte zu einem erfreulichen Abschluss: Seit dem 29. Februar 2020 gehören die Forcesabers zur SCALA-Familie und führen regelmäßig in der Halle Eberhofweg ihre Trainings durch. Interessenten und neue Gruppenmitglieder sind herzlich willkommen. Hier im Sportspiegel stellen sich die Forcesabers mit eigenen Worten vor. *BA*

Einer der beiden Gründer: Caglar

**CAGLAR**, 28 Jahre, trainiert seit mehr als zwei Jahren aktiv mit dem Lichtschwert, zusammen mit Lasse Gründer und Trainer der Forcesabers Hamburg.

Wie hast du davon erfahren?
Wie einst mein Lieblingscharakter aus dem Star Wars Universum Qui-Gon Jinn sagte: „Unsere Begegnung war kein Zufall. Nichts geschieht zufällig."

Ich habe auf Facebook von einer Lichtschwert Gruppe namens Fördesabers vor zwei Jahren erfahren. Sie war in der Nähe meines damaligen Wohnortes. Da ich begeisterter Star Wars Fan bin, entschloss ich mich kurzerhand, ihnen eine Nachricht zu senden. Ich wurde zu einem Probetraining eingeladen und durfte direkt mit anpacken. Dieser Moment hat alles grundlegend für mich verändert.

Eine tolle sportliche Aktivität in Kombination mit den Lichtschwertern war einfach magisch! Eine lange Zeit habe ich dort trainiert, durfte auf diversen Veranstaltungen mitmachen und sogar bei einer Bühnenshow von Deutschlands erfolgreichsten Lichtschwert Gruppe mitwirken – das Saberproject. Gemeinsam standen wir im September 2018 vor einem riesen Publikum beim Science-Fiction Treffen in Speyer. Es war einfach gigantisch!

Als ich berufsbedingt nach Hamburg zog und nicht mehr bei meinen damaligen Kollegen trainieren konnte, suchte ich in Hamburg Anschluss. Ich lernte die sehr lieben Menschen vom Star Wars Dinner Hamburg kennen. Eine tolle Fangemeinschaft, in der ich meinen Kollegen Lasse kennenlernte.

Wir riefen eine eigene Lichtschwert Trainingsgruppe – die Forcesabers Hamburg – ins Leben. Nach langer Suche und letztendlich mit Hilfe wertvoller Kontakte fanden wir beim Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. ein Zuhause für Forcesabers Hamburg.

An dieser Stelle möchte ich mich im Namen aller Mitglieder vom Lichtschwert Training bei Christoph und Martin herzlichst bedanken. Ohne die beiden, hätten wir das niemals realisieren können und würden nicht dort stehen, wo wir heute sind. Vielen lieben Dank euch beiden! Nach gut einem halben Jahr sind wir bei 13 Mitgliedern. Einige dürfen ihr Probetraining noch absolvieren und möchten sich im Anschluss dem Verein anschließen.

Was begeistert dich?
Ich habe einige Sportarten hinter mir. Vier Jahre lang habe ich Karate und zehn Jahre aktiv Taekwondo gemacht. Beim Taekwondo war ich in einer sehr erfolgreichen Kampfgruppe in Schleswig-Holstein. Ich durfte bei diversen Meisterschaften kämpfen und habe den einen oder anderen Erfolg gefeiert. Das war eine schöne Zeit.

Außerdem habe ich die Grundlagen von Wing Chun erlernt. Dazwischen und danach war ich eine sehr lange Zeit beim Fußball und habe als Mittelfeldspieler und Stürmer das Feld unsicher gemacht. Jeder dieser Sportarten war auf seine Art und Weise toll, denn ich konnte viele Erfahrungen sammeln und tolle Menschen kennenlernen. Doch jetzt kommt das große "aber"... um das Lichtschwert Training zu beschreiben, würde mein Wortschatz für die Begeisterung an diesem Sport bei weitem nicht reichen.

Ich denke, es reicht, wenn ich sage, dass jede einzelne Stunde für mich Gold wert ist. Jeder Moment, in dem ich das Lichtschwert schwingen darf und meinen Schülern etwas beibringen kann, kann durch nichts ersetzt werden. Sie sind für mich zu einer kleinen Familie geworden und ich freue mich, sie jeden Samstag wiedersehen und trainieren zu dürfen!

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Man schwingt nicht einfach nur ein Licht

## Uns geht es nicht um das Kämpfen an sich, sondern darum Choreografien zu entwickeln.

schwert sinnlos hin und her. Es ist viel mehr als das! Man bewegt Muskelgruppen, von denen man nicht einmal wusste, dass man sie hat! Es klingt im ersten Moment leicht, aber es erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Konzentration. Man lernt sehr viele komplexe Bewegungsabläufe und strengt besonders das Gehirn an. Wenn man zum Beispiel asynchrone Bewegungen mit zwei Lichtschwertern gleichzeitig macht, müssen sehr viele Faktoren zusammenspielen. Uns geht es nicht um das Kämpfen an sich, sondern darum Choreografien zu entwickeln.

Es bedarf einem oder mehrerer Menschen, um etwas tolles auf die Beine zu stellen. Dies steigert nicht nur diverse Fertig- und Fähigkeiten, wie zum Beispiel Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität und asynchrone Bewegungsabläufe, sondern es fördert auch sehr viele soziale Aspekte wie Teamfähigkeit und Freundschaften. An dieser Stelle sei gesagt, dass wir keine Hau-Drauf Mentalität unterstützen. Wir wollen alle gesund und munter nach dem Training nach Hause gehen!

Ist das ein Sport für Jedermann?
Definitiv JA!

Selbst wenn man mit Star Wars nichts am Hut hat, findet man gut rein, denn es bringt einfach viel Spaß. Man braucht keine Angst zu haben, dass man beim ersten, zweiten oder sogar dritten Versuch etwas nicht schafft, denn wir als Trainer sind sehr geduldig. Wir nehmen uns die Zeit und lassen niemanden zurück! Bei uns wird niemand ausgelacht oder für etwas diskriminiert, denn jeder hat mal klein angefangen und das ist das tolle an unserer Gruppe.

Natürlich zielt unser Training darauf ab, später eine professionelle und qualitativ hochwertige Bühnenshow zu liefern. Selbst wenn man sich dies nicht traut, findet sich immer noch Arbeit im Hintergrund, um das Team zu unterstützen. Bei uns ist jeder Teil dieser Gemeinschaft und jede helfende Hand ist umso besser. So hat sich unser jüngstes Mitglied Finn die Zeit genommen und – wie wir finden – ein sehr tolles Logo für uns entworfen.

Jeder kann sich einbringen, wenn er denn möchte. Dieser Sport kennt so gut wie keine Altersgrenze: Unsere Altersgruppe liegt zwischen 16 und 60 Jahren! Diese Sportart verbindet nicht nur die ältere mit der jüngeren Generation, sondern sorgt auch für ein Miteinander auf Augenhöhe!

Ein weiterer Punkt ist, dass wir selbst einen Sportmuffel dazu bekommen, aktiv zu werden. Denn mit Spaß an der Sache und der richtigen Technik ist alles möglich!

All die genannten Aspekte sorgen unserer Meinung nach nicht nur für ein gutes Klima, sondern auch dazu, dass wir diesen Sport zu einem Mannschaftssport formen. Jeder profitiert von Jedem und die Choreographien können nicht alleine bewältigt werden. Dazu benötigt man Hilfe von Allen.

★

**LASSE**, 36 Jahre, betreibt seit fast vier Jahren Lichtschwert Sport. Zusammen mit Caglar Gründer und Trainer der Trainingsgruppe.

Wie hast du davon erfahren?
Als Mitbegründer gehe ich mal auf meinen vorgelagerten Weg ein: Seit 2016 bin ich aktiver Teil des Star Wars Dinner Hamburg und habe bei meinem ersten Treffen mit dem Freundeskreis, das erste Mal ein Lichtschwert in den Händen gehalten.

Das Gefühl, den vibrierenden Griff zu führen, während das hell pulsierende Licht der Klinge des Lichtschwertes zu leuchten beginnt und der surrende Klang ertönt, hat mich direkt gepackt. Wenige Wochen später hatte ich mein erstes eigenes Lichtschwert und habe mit dem Training begonnen.

Kung-Fu Filme, ein starker Hang zu Kendo, Karate, Wu-Dao und anderen Sportarten erlauben es einem, heutzutage mit Hilfe von Online Tutorials diesen Sport auch autodidaktisch zu erlernen, doch Trainingsgruppen machen vieles ungemein leichter.

Deshalb habe ich 2018 damit begonnen mich mit Freunden im Hamburger Stadtpark zu treffen und mit dieser „Waffe aus zivilisierteren Tagen" zu trainieren.

Was begeistert dich?
Es ist mittlerweile eine Leidenschaft. Der Lichtschwert Sport gibt mir Ausgleich für den Alltag, trägt mich immer wieder über meine Grenzen, was Koordination, asynchrone Bewegungen, Schrittfolgen, Choreografien für mich alleine oder mit Partner/Innen angeht und das wichtigste es macht mir unendlich viel Spaß.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Seitdem Caglar und ich die Trainingsgruppe ins Leben gerufen haben, sind wir ausschließlich bestärkt worden, dass es richtig ist diesen Sport in Hamburg zu etablieren und zu professionalisieren.

Während man im Alleingang auf Youtube teilweise Stunden braucht um einen Schwung, einen Schlag oder eine Bewegung mit dem Lichtschwert zu erlernen, ist es in der Gruppe wesentlich einfacher etwas Neues zu lernen, da man sich gegenseitig hilft, Erfahrungen austauscht, Anregungen gibt und das Sportgerät zusammenführen kann.Gerade die gemeinschaftliche Philosophie sich miteinander ständig verbessern zu wollen, trägt binnen eines Jahres, trotz Corona bedingten Unterbrechungen, seine Früchte.

Erst vorletzte Woche haben zwei unserer Mitglieder mir (dem alten Lichtschwerhasen) ein paar neue Tricks gezeigt, die ich bis dato nicht kannte. Genau diese ständige Wechselbeziehung von Meister und Schüler, wo jeder froh ist sein Wissen und Können zu teilen, schafft eine wirklich tolle Dynamik in unserer Sportgruppe und sorgt dafür, dass einige der Talente bei uns in weniger als einem Jahr unheimlich viel gelernt haben, weit mehr zumindest als ich in meinem ersten Jahr mit dem Lichtschwert.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Ja, ich denke schon. Die Mitglieder von uns sind in fast gleichen Teilen männlichen und weiblich. Wir sind eine bunte Mischung, welches sich auch im Alter widerspiegelt. Unser jüngstes Mitglied mit 16 Jahren und unser ältestes Mitglied 60 Jahren.

Einige bringen jahrelange Erfahrung aus z.B. Karate mit, andere können Jonglieren, manch eine/r hat seit Jahren ein Lichtschwert zu Hause und ist direkt zu uns gestürmt als sie oder er davon gehört hat, andere erfahren durch uns das erste Mal von diesem Sport und haben große Fragezeichen in den Augen, wenn sie uns sehen. Denn das Lichtschwert oder mehrere bieten als Sportgerät eine Vielzahl an Möglichkeiten.

Ob man mit dem Lichtschwert, ähnlich wie im Tai-Chi – mit innerer Ruhe für sich selbst trainiert, oder mit einem Partner/in zusammen eine Choreografie – um die Macht im Universum zu erarbeiten, oder jemanden Herausfordert 100-mal den komplexen Trick zu vollziehen – ohne das Schwert dabei zu verlieren oder in der Gruppe auf ein bühnenreifen Lichtschwert Spektakel hin trainiert oder eine der vielen anderen Möglichkeiten die mit diesem Sportgerät möglich sind. Nichtsdestotrotz hilft natürlich eine gewisse Begeisterung für Star Wars und Fitness.

Links: Trainer und Mitbegründer der Forcesabers Lasse in Star Wars-Montur und rechts Patrick – ebenfalls in Robe

Von links: Finn, Jenny und Angela mit ihren Lichtschwertern

**PATRICK**, 35 Jahre, macht seit kurzer Zeit aktiv beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Das Star Wars Dinner Hamburg ist ein kommunikativer Freundeskreis, in dem wir uns viel über aktuelle Projekte austauschen. So ist es auch dazu gekommen, dass ich zu den Forcesabers Hamburg dazugestoßen bin.

Was begeistert dich?
Die Forcesabers Hamburg machen mit Lichtschwertkampf mehr als nur bloßes „herumgefuchtel" mit langen Glühlampen. Wir bewegen uns in einer Schnittmenge aus Schwertkampfsport, Tanz und Theater. Großes Ziel ist es, uns nicht nur körperlich und seelisch fit zu halten, sondern im Rahmen der Trainings uns darauf zu spezialisieren, Kampf Choreografien für Schaukampf Events einzustudieren und vortragen zu können.

Was man zum Teil aus der LARP-Szene kennt, verlangt mit Lichtschwertern bei Weitem mehr an Theatralik und an spezieller Bewegungskunst, die man typischerweise mit Lichtschwertern verbindet. Als Star Wars Fan und Cosplayer einerseits und als langjähriger Schauspieler aus dem Amateurtheater-Segment andererseits, reizen mich diese Aspekte besonders, da ich meine Theater-Erfahrung sowie meine Vorliebe für Star Wars und Lichtschwerter miteinander verquicken kann. Abseits des „klassischen" Bühnen-Amateurtheaters bedeuten die Forcesabers Hamburg für mich eine neue Herausforderung.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Als Star Wars Fan übt man natürlich hier und da gerne mal ein paar Moves – sei es nun mit einem Lichtschwert oder auch nur schlicht mit einem Stock. Wir haben uns auch schon öfters im Freundeskreis getroffen, um Moves einzuüben. Hinzu kamen die Vorbereitungen mit Doppelklingenschwert für unseren Fanfilm KOON, der 2018 gedreht wurde und im letzten Jahr auf Youtube gestartet ist.

Schwertkampf langfristig regelmäßig als Sport zu betreiben, zudem auch noch im Verein, ist für mich allerdings Neuland.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Man sollte dabei betrachten, auf was der Sport hinsteuert. Das sind bei den Forcesabers nicht Wettbewerb oder Meisterschaft in einer Sportdisziplin. Sondern wie oben geschrieben: Es soll um das Einstudieren von Schaukampf Choreografien gehen, um diese auf der Bühne bei Cosplay Events o. Ä. vorführen zu können. Was man als Interessent daher bedenken sollte: Das, was wir üben und an Fertigkeiten erlangen, soll dazu dienen, Schaukämpfe vor Publikum zu zeigen. Man sollte sich also zutrauen, vor Zuschauern auftreten zu können

★

FINN,16 Jahre alt, macht seit kurzem beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Durch meine Schwester, die ebenfalls beim Star Wars Dinner Hamburg ist. Da ich allgemein interessiert an Lichtschwert Choreos bin, habe ich mich entschlossen am Training teilzunehmen.

Was begeistert dich?
Die Choreos und die Bewegungen, die sie beinhalten. Dieser Sport ist nicht oft vertreten. Es ist für mich etwas Besonderes.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Ich habe immer mit meiner Schwester im Kinderzimmer mit kleinen teleskopartigen Lichtschwertern Star Wars Szenen nachgespielt. Da habe ich das Lichtschwert einfach wild herumgefuchtelt. Da ich jetzt aktiv beim Training teilnehme, lerne ich es auf professionelle Art zu schwingen. Da ist aber noch sehr viel mehr, als ich anfangs dachte. Man kann sich kreativ austoben und es macht einfach Spaß mit einer super Atmosphäre bei passender Musik Choreografien einzustudieren.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Persönlich denke ich, dass man es einfach mal ausprobieren muss. Selbst wenn man mit einem Holzstab anfangen muss. Es gibt viele Tutorials im Internet, welche einzelne Griffe, Würfe und Tricks super genau erklären. Sicher ist es nicht für jede Person geeignet und man wird vielleicht etwas frustriert, wenn der Wurf noch nicht richtig funktioniert. Aber hartes Training hat sich bisher immer ausgezahlt und selbst die, mit der wenigsten Motivation haben am Ende Spaß gehabt. Und das ist ja der Grund, warum wir machen was wir machen.

★

**JENNY**, 25 Jahre alt, macht seit neun Monaten aktiv beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Durch das Star Wars Dinner Hamburg.

Was begeistert dich?
Der freundschaftliche und respektvolle Umgang im Team.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Sehr positiv. Es macht mir mehr Spaß, als ich zu Beginn erwartet habe.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Für Jeden, der sich von Star Wars begeistern lässt.

★

ANGELA, 53 Jahre, macht seit März beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Ich habe über das Star Wars Dinner Hamburg davon erfahren.

Was begeistert dich?
Ich bin komplett verrückt nach Star Wars und als glühender Fan ist das Lichtschwert Training für mich die logische Konsequenz, diese Leidenschaft zu leben.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Meine bisherige Erfahrung war durchweg positiv und ich erhoffe mir einen noch engeren Kontakt zur Gruppe, da wir ein toller Haufen sind.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Ob es ein Sport für jedermann ist, kann ich nicht beurteilen, da es für mich eben viel mehr ist als „nur" ein Sport.

**Interessenten sind herzlich willkommen:**

**Lichtschwert-Training**
**Samstags, 13:00 bis 16:00 Uhr**
**Sporthalle Eberhofweg 63**

Von links: Jasmin, Co-Trainer Marco sowie rechts Jörg - allesamt mit ihren Sportgeräten bewaffnet

**JASMIN**, 23 Jahre, seit knapp einem Jahr aktiv beim Lichtschwert Training dabei.

Wie hast du davon erfahren?
Ich bin durch das Star Wars Dinner Hamburg, einem Freundes- u. Fankreis, darauf aufmerksam geworden. Da mich die Lichtschwertkämpfe in den Filmen auch immer sehr faszinieren, habe ich natürlich nicht lange gezögert.

Was begeistert dich?
Mich freut es riesig, Sport und die Liebe für Star Wars verbinden zu können.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Mir macht es super viel Spaß. Unsere Trainer haben eine Engelsgeduld und immer ein offenes Ohr, wenn man etwas auf dem Herzen hat. Allgemein ist das Forcesabers Hamburg Team für mich, wie eine kleine Familie geworden. Mich freut es immer riesig, jeden Samstag dabei zu sein und den Stress der Arbeitswelt zu Hause lassen zu können.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Auf jeden Fall, es ist für Jung und Alt. Man braucht sich nur unser Team anzugucken, wo es von 16 bis 60 Jahren reicht. Und jeder wird gleich offenherzig aufgenommen.
Ich selbst habe einen Bürojob und so ist eine sportliche Tätigkeit erst recht gut für mich.

★

**MARCO**, 16 Jahre, macht seit Anfang des Jahres beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Letztes Jahr war ich beim Star Wars Event "botanika goes space" in Bremen. Dort bin ich Caglar zum ersten Mal begegnet.

Nachdem wir uns ein paar Minuten unterhalten hatten, stand für mich der Entschluss fest. Ich will auch so etwas Cooles wie er können.

Im Frühjahr 2020 war es dann soweit! Als der Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. uns aufnahm, konnte ich endlich mit dem Training starten.

Was begeistert dich?
Das Zusammenspiel der interagierenden Personen bei einer Lichtschwert Choreografie. Es ist schön anzusehen, wie die Lichtschwerter geschmeidig durch die Luft gleiten. Sobald die Klinge von einer leuchtenden Farbe umhüllt wird und das surrende Geräusch des Lichtschwertes ertönt, entfacht es ein Gefühl der Gänsehaut.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Seitdem ich beim Training dabei bin, durfte ich unfassbar nette Trainingspartner kennenlernen. Man fühlt sich nicht nur untereinander sehr wohl, sondern teilt auch die Liebe zum Thema Star Wars. Im Alltag würde man vielleicht belächelt und als Nerd abgestempelt werden, hier bei uns jedoch nicht. Bei uns ist es das normalste der Welt. Natürlich reden wir nicht nur die ganze Zeit über Star Wars, sondern trainieren die meiste Zeit.

Allein die Basics sahen am Anfang so sehr kompliziert aus. Ich habe mich gefragt, ob ich die Bewegungsabläufe überhaupt bewältigen könnte. Nach und nach wurde mir aber klar, dass es nicht so schwer ist, wie es einst aussah. Als ich es nach einigen Versuchen verstanden hatte, musste ich die Übungen nur noch wiederholen, um die Bewegung geschmeidiger aussehen zu lassen. Ich entwickelte mich recht schnell und konnte viele Tricks innerhalb kürzester Zeit.

Nachdem Caglar und Lasse mich dann auch noch als Verstärkung ins Trainerteam holten, durfte ich alles von einer komplett anderen Seite kennenlernen. Eine Seite bei der ich nun anderen etwas vermitteln konnte.

Die ersten Male waren für mich noch ungewohnt, aber ich fand mich schnell in die neue Rolle ein. Nun bringt es mir riesigen Spaß und ich bin froh so wunderbare Menschen trainieren zu dürfen.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass ich mich sehr freuen würde, wenn unsere kleine Gruppe noch weiterwächst, da das wirklich ein Sport ist, den jeder mal ausprobieren sollte.

Das Training bietet jedes Mal eine wunderbare Erfahrung, die ich gerne mit so vielen Menschen wie möglich teilen möchte.

**JÖRG**, 57 Jahre, macht seit acht Monaten aktiv beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Ich habe von dem Sport zum ersten Mal in Bremen erfahren, als ich bei dem Star Wars Event „botanika goes space" war, den meine Tochter als Event-Managerin organisiert hat.

Was begeistert dich?
Als die Gruppe in Hamburg im Verein startete, ließ mir mein Sohn keine Wahl und ich „durfte" mit. Mittlerweile bin ich begeistert dabei.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Es verbindet Sport, Geschicklichkeit, Technik, Konzentration, Meditation, Star Wars und vor allem die unbezahlbare Gemeinschaft in einer tollen Gruppe!

Ist das ein Sport für Jedermann?
Wie jeder Sport ist es nichts für jedermann... aber jedermann, der sich dafür interessiert, ist herzlich willkommen!

★

**SVEN**, 45 Jahre, macht seit vier Monaten aktiv beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Durch meine Aktivität beim Star Wars Dinner Hamburg habe ich erfahren, dass es ein Lichtschwert Training gibt. Da ich selber ein Jedi Kostüm habe, brauchte ich die passenden Skills mit dieser „eleganten Waffe aus zivilisierteren Tagen".

Was begeistert dich?
Das Star Wars Universum an sich. Vor allem aber das Lichtschwert!

Von links: Hanna und Svea – kampfbereit

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Ich kann nur positives berichten. Sei es die Zeit mit Leuten zu verbringen, die sich für das gleiche Thema begeistern und dabei Spaß haben und zusammen lachen. Als auch, dass wir schon zu einer kleinen Familie geworden sind, selbst wenn wir nicht denselben Stammbaum teilen. Eine Sache ist aber mir besonders aufgefallen. Wenn ich beim Training bin, denke ich nichts anderes, außer an das Training selbst. Es ist für mich eine pure Entspannung.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Absolut, ja! Jeder, der Interesse hat kann vorbei kommen und direkt mitmachen. Bei uns sind alle herzlich willkommen.

**HANNA**, 33 Jahre, macht seit vier Monaten aktiv beim Lichtschwert Training mit.

Wie hast du davon erfahren?
Ich wusste zwar, dass es Lichtschwert Trainings schon in anderen Ländern und auch in anderen Teilen Deutschlands gibt, aber dass es das in Hamburg gibt, habe ich erst durch die Facebook Gruppe „Lichtschwert-Training" erfahren.

Was begeistert dich?
Ich kann mein Hobby „Star Wars" mit Sport verbinden.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Sehr gut, die Menschen im Kurs sind unglaublich nett und man fühlt sich direkt Willkommen. Das Training fördert die Koordination und die Ausdauer.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Ja, das kann jeder machen, aber ich denke, dass man sich schon ein klein wenig für Star Wars interessieren sollte.

★

**SVEA**

25 Jahre, aktiv beim Lichtschwert Training seit der Gründung der Forcesabers Hamburg.

Wie hast du davon erfahren?
Ich bin schon langjährig beim Star Wars Dinner Hamburg aktiv und habe so Lasse und Caglar vorher kennengelernt. Als sie die Idee mit dem Lichtschwert Training hatten, war ich auch im Stadtpark schon dabei. Umso begeisterter war ich, als wir dann bei SCALA aufgenommen wurden.

Was begeistert dich?
Wie schnell aus wenigen erlernten Bewegungen eine Choreografie wird. Es macht vor allem viel Spaß diese Choreo immer weiter zu entwickeln und neue Tricks einzubauen. Seit wir im März angefangen haben, habe ich auf jeden Fall viel dazu gelernt.

Wie war deine bisherige Erfahrung?
Meine Motivation ist tatsächlich von Samstag zu Samstag gestiegen, da es sehr motivierend ist die Fortschritte zu merken und wir in der Gruppe auch immer sehr viel Spaß haben.

Ist das ein Sport für Jedermann?
Absolut - ich bin nicht unbedingt sportlich, aber Lichtschwertkampf ist auch kein Sport wie jeder andere. Solange man sich für Star Wars und Lichtschwerter begeistern kann reicht das als Voraussetzung!

*Interviews und Fotos: Forcesabers Hamburg*

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

# Berichte aus den Sparten

WANTED

# Begeisterter Nachwuchs sucht Trainer/in

Unsere Jüngsten suchen noch einen netten Trainer oder eine nette Trainerin

Seit einigen Jahren bietet die Basketballsparte erfolgreich Eltern-Kind-Ballspielgruppen an. In diesen Gruppen haben die Kinder die Möglichkeit, spielerisch mit dem Sport Basketball vertraut zu werden. Dabei geht es insbesondere um das altersgerechte Erlernen von koordinativen und Bewegungsfähigkeiten. Außerdem ist immer ein Elternteil eines teilnehmenden Kindes bei den Übungen dabei. Für diese Gruppen suchen wir noch Trainer und Co-Trainer. Eine Trainerlizenz ist nicht erforderlich. Auch müssen keine großen Basketballkenntnisse mitgebracht werden, da die Übungen noch recht allgemein gehalten sind. *Text: René Giersz • Foto: Antonia Stripp*

**Das Training findet Samstagvormittags in der Zeit von 09:30 bis 11:30 Uhr statt.**

**Für die allerjüngsten der Jahrgänge 2016-2017 suchen wir noch einen Trainer.**

**Für die Kinder der Jahrgänge 2014-2015 suchen wir noch einen Co-Trainer.**

**Bei Interesse meldet Euch bitte bei Birgit Studer: birgit@scal-basket.de**

# Achtung! Kamera!

Making-of des Online-Trainings

Halle zu? Auch auf dem Freiplatz kein Gruppentraining erlaubt? Wir Basketballer finden immer eine Lösung. Damit unsere Spieler während des Lockdowns das Ballgefühl nicht ganz verlernen, hat unser Trainer Rober Bashayani an zwei Tagen in der Woche ein Online-Training über Zoom angeboten. Die Kurse waren in drei Altersklassen unterteilt und wurden von unseren Mitgliedern gut angenommen. Zudem hatte unser Trainer auch während des Lockdowns so die Möglichkeit mit seinen Spielern Kontakt zu halten. Das Training bestand im Wesentlichen aus Übungen zum Ballhandling, Koordination und Ausdauereinheiten. *Text und Fotos: René Giersz*

Trainings während der Corona-Zeit

# Mit Abstand draußen am besten

Übungsleiterin Petra Brannasch (links) begutachtet die Haltung ihrer Teilnehmer: Alles steht Kopf – Sport in Coronazeiten

Nicht den Kopf in den Sand stecken, nach jedem Regen folgt Sonnenschein

Corona und die Beschränkungen durch die Pandemie-Bekämpfung haben mit Beginn des Lockdowns unseren Sportbetrieb erheblich durcheinander gebracht. Etliche Veranstaltungen mussten abgesagt, die Durchführung von Trainings und Kursen neu gedacht werden.

Wurden wir im März und April online sehr aktiv und boten erste Trainings per Zoom an, konnten in den Sommermonaten – natürlich unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln – auch wieder Live-Kurse stattfinden. Meist draußen und sicher anders als gewohnt. Positiv ist zu vermerken, dass das Wetter sehr oft mitspielte.

Andere Kurse fanden mit geringerer Teilnehmerzahl statt. Die Übungsleiterinnen Yasmin und Karen berichten von ihren Erfahrungen beim Eltern-Kind-Turnen.

YASMIN SUHR: „Also was positiv aufgefallen ist, dadurch dass die Gruppen echt klein sind (zu Höchstzeiten sieben Kinder, zu Niedrigzeiten drei Kinder) ist es möglich, noch intensiver auf jedes einzelne Kind einzugehen. Jedes Kind hat Zeit, ohne groß zu warten, jede Turnstation auszuprobieren... Mein Highlight war ein sehr ruhiges, schüchternes Kind mit aufgerissenen Armen, bereit zum Umarmen, beim Training zu begrüßen, das auf mich zulief und sagte, dass es sich so freut und große Lust aufs Turnen hat.

Was wirklich noch immer schwierig ist, dass wir pro Gruppe nur 30 Minuten Zeit haben für eine komplette Turnstunde. Wovon fünf Minuten Begrüßung und Aufwärmen und weitere fünf Minuten Verabschiedung abgezogen werden. Das ist echt knapp und dann kommt noch hinzu, dass zwischen den Gruppen 15 Minuten alles desinfiziert und gereinigt wird, was zu zweit gut klappt, aber alleine echt stressig werden kann.

Im Großen und Ganzen habe ich aber in den Dienstagsgruppen das Gefühl, dass bei uns die Eltern froh sind, dass überhaupt wieder etwas stattfindet und ich bin auch froh, dass wenn irgendwas nicht passt oder Wünsche und Anregungen an mich weitergeben werden.

Es ist halt am Anfang eine ungewohnte neue Situation, mit der wir alle lernen mussten umzugehen. Doch mittlerweile habe ich das Gefühl, es haben sich alle, Eltern, Kinder und wir Trainer gut arrangiert und es ist zur Routine geworden."

Unsere Sportlerinnen und Sportler halten immer zusammen

KAREN MEYER „Beim Eltern-Kind-Turnen mussten wir leider eine lange Pause in Kauf nehmen, aber ich habe in den Sommerferien mit dem Wiedereinstieg begonnen, mit deutlich weniger Kindern und deutlich mehr desinfizieren, aber immerhin mit einem Angebot...
Mittlerweile sind meine -nun zwei- Samstagsgruppen auch wieder gut gefüllt.
Bei der Gymnastik haben wir irgendwann mit Zoom-Training angefangen, mit gemeinsamen Dehn- und Kraftübungen – mehr ist in den Wohnzimmern nicht möglich.
Als es dann erlaubt war draußen zu trainieren, haben wir das wahrgenommen und auch wieder mit den Geräten gearbeitet.
Am 3. Oktober 2020 hatten wir jetzt auch wieder unseren ersten Wettkampf, unter strengen Hygieneregeln und beide Starterinnen, die schon fit waren, haben tolle Leistungen gebracht.
Charlotte hat es sogar aufs Treppchen geschafft."

# Na endlich! Langersehnter Wettkampf

## Rhythmische Sportgymnastik

**Fotos oben links und rechts: Charlotte Kommerau turnte in der K10 mit Ball und Band.**

**Links: Frida Könnecke turnte in der K6 mit dem Reifen**

Jeder Sport bringt sowohl beglückende als auch herausfordernde Aspekte mit sich. So ist es auch bei der Rhythmischen Sportgymnastik – nur dass die herausfordernden Seiten in den letzten Monaten leider deutlich überwogen haben.

Es war wunderbar, wie unsere Trainerin Karo den Corona-bedingten Trainingsausfall im Frühjahr durch Zoom-Training viermal in der Woche und schließlich durch Training auf dem Parkplatz der Lüttkoppel-Sporthalle ausglich. Dennoch konzentrierten wir uns dabei auf Kraftübungen und Dehnen und nach einigen Monaten ging auch mir die Motivation langsam aus.

Umso schöner war es am Samstag, den 3. Oktober endlich wieder bei einem Wettkampf turnen zu können! Endlich konnte man auch wieder die besonderen Seiten erleben, die so lange vermisst wurden: das ausdrucksvolle Turnen zur Musik, die Aufregung, bevor man dem Kampfgericht gegenübertritt und nicht zuletzt die wunderschönen Wettkampfanzüge.

Auch wenn das Publikum noch etwas verhalten war, wurde das Aufatmen deutlich und eine bis dahin für selbstverständlich genommene Normalität wurde neu wertgeschätzt.

50 Gymnastinnen aus Hamburg und Oldenburg bewiesen, dass in den vergangenen Monaten keinesfalls Stillstand herrschte. Durch fleißiges Üben konnte jede von ihnen ihre erarbeiteten Übungen zeigen.

Frida turnte in der K6 und präsentierte ihre erste Reifenübung. Ich bin oft beeindruckt beim Training, wie schnell sie sich verbessert und so turnte sie auch beim Wettkampf mit toller Präsenz und Körperspannung!

Ich selbst turnte Übungen mit Ball und Band. Trotz einiger Fehler reichte es erfreulicherweise für den dritten Platz.

Während sich Karo um Frida und mich kümmerte, uns Tipps gab, uns korrigierte und Mut machte, übernahm Karen die Aufgabe der Kampfrichterin.

Nach dem Wochenende kann ich auf jeden Fall sagen, dass ich um eine Erfahrung reicher bin und durch die anderen Gymnastinnen inspiriert mit neuer Kraft und Motivation ins weitere Training gehe.

Zeiten der Disziplin, des fleißigen Trainings und Durchhaltens ermöglichen Momente wie diese, in denen man die Früchte sieht und ein bisschen stolz sein kann.

Ich bin dankbar, dass ich einen Sport machen kann, der mich erfüllt und dabei von so lieben Menschen umgeben bin!

*Text: Charlotte Kommerau*
*Fotos: Hannah Könnecke und Laura Obier*

Adventskonzert und Chorproben aus dem letzten Jahr – als noch gemeinsam gesungen werden konnte

**SCALA-CHOR**

# Auf stumm gestellt

Bedingt durch die Corona-Beschränkungen kann der Chor weder gemeinsam proben noch auftreten. Unser Chor-Wochenende in Mölln ist genauso abgesagt, wie unser Konzert Ende November in der Lukas-Kirche am Erdkampsweg.

Momentan proben wir online über Zoom und zwar jeden Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr. Das ist nur ein unzureichender Notnagel für unsere sonst am Donnerstag stattfindenden sehr lebendigen und effektiven Proben. Für alle unsere Chor-Mitglieder ist nicht nur Singen wichtig, sondern auch die persönliche Begegnung.

Es ist schon erstaunlich, dass sich der SCALA-Chor nach anfänglichen Schwierigkeiten in den 16 Jahren des Bestehens zu einem tollen Ensemble mit 50 Mitgliedern entwickelt hat. Unser Repertoire reicht von ABBA und Beatles bis Mozart, Brahms und sogar Sibelius.

Für alle unsere Chor-Mitglieder gilt der bekannte Wahl-Spruch:

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder; böse Menschen haben keine Lieder“

*Jeppe Nielsen*

Im Großen und Ganzen haben wir alle Grund zu tanzen

# Aller guten Dinge sind drei ...

Alle Teilnehmer haben sichtlich Spaß – in der Mitte: Andrea Knief

Beim Tanzen kann man Bewegung und Nähe genießen

1967 machten die Jungs aus meiner Klasse mit Mädchen einer anderen Schule den ersten Tanzkurs. Strenge Kleidervorschriften: Wir – Krawatten, die Mädchen – Kleider, Anrede unter 15-16jährigen – gestelzt: „Darf ich Ihnen eine Cola bringen?“ Spaß geht anders.

In den 80ern mein zweiter Tanzkurs, Ersatzpartner für einen unwilligen Ehemann: Hamburger Tanzschule, riesiger Saal, rundum Spiegel, gefühlt 30 Paare, immer im Kreis. Spaß geht anders.

Dritter Versuch: Paartanz-Kurs bei SCALA im Bewegungsraum unter der Kita. Erfreuliche Überraschung: ein vergleichsweise kleiner Raum und eine überschaubare Anzahl an Paaren.Trotzdem bin ich noch nicht ganz überzeugt, kann Tanzen wirklich Spaß machen? Ja, es geht. Auch wenn die Partnerin mich jedes Mal darauf hinweisen muss, dass auf meiner Festplatte die neu erlernten Schritte wieder gelöscht sind. Auch wenn nach gemütlicher Rumba-Session zum Schluss noch ein anstrengender Jive getanzt wird.

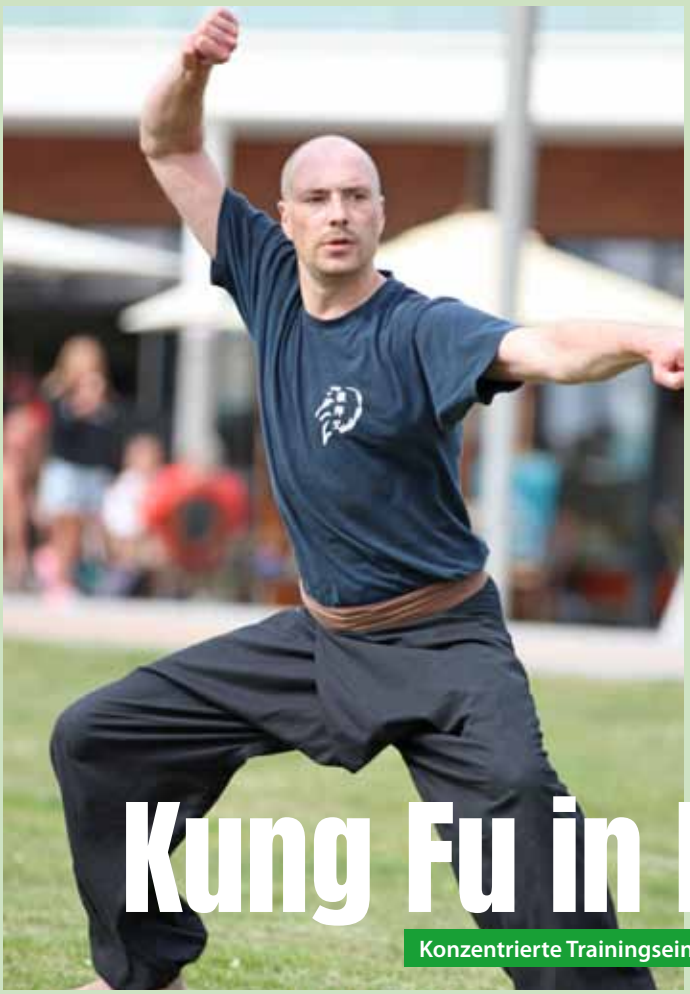
Durch die lockere Stimmung, die ungezwungene Atmosphäre, die netten MittänzerInnen und – vor allem – unsere Tanzlehrerin Andrea, die sich individuell kümmert und engagiert auf alle Fragen eingeht, sind wir jetzt schon einige Jahre dabei.

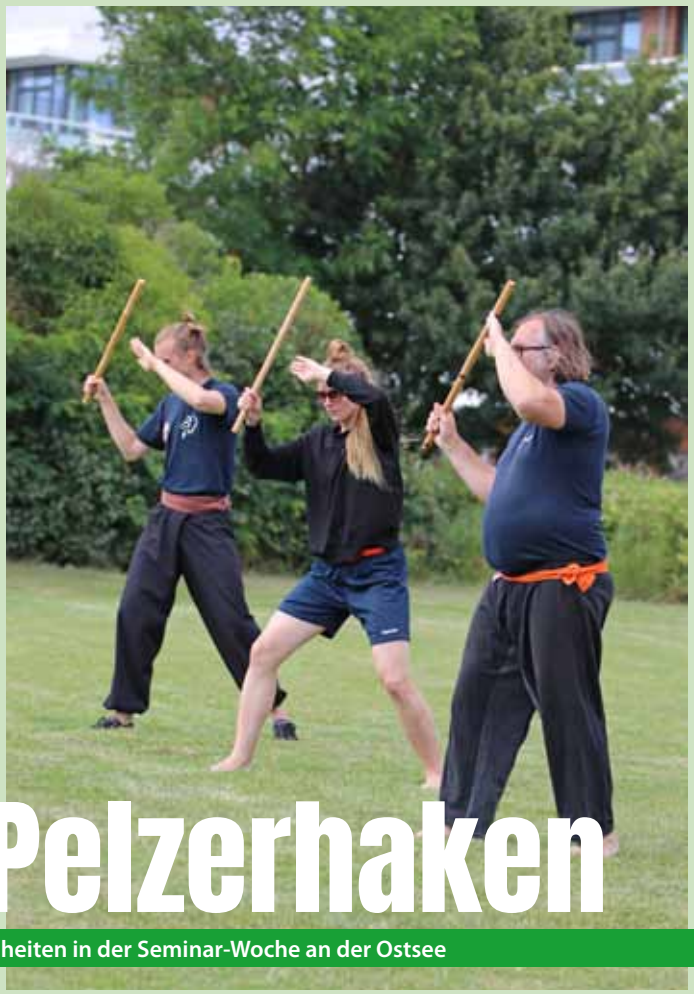
Wir haben festgestellt, dass Tanzen eine wunderbare Gelegenheit ist, den inneren Schweinehund zu überwinden und abends gemeinsam etwas zu unternehmen. Es wird uns noch viele Jahre Spaß machen. Es geht also auch anders!

Hoffentlich wird es bald wieder möglich sein. Die Termine sind dienstags und mittwochs. Probiert es aus – es wird Euch gefallen!

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage www.scala-sportclub.de oder telefonisch in der Geschäftsstelle unter 300 62 99-0.

*Text: Jürgen Huber Fotos: Dieter Thiesing*





# Kung Fu in Pelzerhaken

**Konzentrierte Trainingseinheiten in der Seminar-Woche an der Ostsee**

Dieses Jahr stand die Woche an der Ostsee unter Black-Belt-Vorbereitung von Todai Leo und Lennart. Die Aufgabe für Leo und Lennart bestand darin, ihre Mitschüler mitzuziehen. Über Aufsatzthemen bis Trainingseinheiten führten sie ihre Mitschüler in dieser Seminar-Woche an. Beide zeigten was in ihnen steckt und ihre Mitschüler zogen bereitwillig mit viel Spaß mit. *Text und Fotos: Hubert Wolf*

Foto: Hubert Wolf

# 30 Jahre zusammen

Eine besondere Ehre für Todai Jil und Sifu: Sie gehen seit 30 Jahren gemeinsam den Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu Weg – **Glückwunsch!**

# Besuch aus Wismar

Links: Saubere Ausführung des Glaspferdestands von Todai Rouven • Rechts: Gemeinsames Training und Unterstützung – Fortschritte garantiert!

Beförderung von Sigung Ingo zum 7. Meistergrad

## Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Seminar mit Sigung Ingo

Auf Einladung von Grand Master Hubert kam Sigung Ingo aus Wismar zu SCALA in den Schlehdornweg 10.

Sigung Ingo gab ein Kata-Seminar, welches die Schüler von SCALA gut aufgenommen haben. Die Zeit verging wie im Flug und am Ende hatte Grand Master Hubert (9th Meistergrad) noch eine Überraschung für Sigung Ingo: er wurde nach alter Kajukenbo-Tradition für seine Verdienste im Kajukenbo WHKD Kung-Fu zum 7. Meistergrad befördert.

Alle Schüler gratulierten Sigung Ingo und wünschten ihm eine gute Heimreise.

*Text und Fotos: Hubert Wolf*

Foto links: Sihing Leo und Sihing Lennart • Foto rechts: GM Hubert, Sihing Leo, Sihing Lennart, Sigung Marvin

## Zwei neue Schwarzgurte bei SCALA

Sihing Leo und Sihing Lennart haben es nach einem Jahr Vorbereitung geschafft, ihre Prüfung zum ersten Meistergrad im Kajukenbo WHKD Kung-Fu erfolgreich zu bestehen – Glückwunsch an Euch.

*Text und Fotos: Hubert Wolf*

# BESUCH VOM KLEINEN LOTTO

**Freundschaftliche Begegnung der Kita-Kinder mit einem jungen Eichhörnchen**

An einem grauen Herbsttag, das Wetter ließ es leider nicht zu, auf unseren Spielplatz zu gehen, spielten die Kinder der Krippengruppe in ihrem Gruppenraum. Auf einmal entdeckten wir, dass wir beobachtet wurden. Ganz dicht am Fenster, auf einem Spielplatztisch stand ein Eichhörnchen und schaute durch das Fenster. Es schien fast so, als wollte es uns „Guten Morgen“ sagen. Zwar sind wir es gewohnt, Eichhörnchen zu sehen, da doch einige in den Bäumen beim Grabdenkmal an der Anlage Lüttkoppel leben. Aber dieses Eichhörnchen war doch irgendwie anders. Die Kinder liefen aufgeregt an das Fenster. Einige klopften sogar und das Eichhörnchen blieb stehen und beobachtete uns weiter. Ein Einzelfall, wie wir dachten. Aber nachdem das Tier für eine kurze Zeit verschwunden war, tauchte es in der Mittagspause, als die Kinder schliefen, wieder auf und begrüßte uns erneut auf seine Art. Darauf beschlossen wir einen Schritt weiter zu gehen:

Am nächsten Tag machten wir einen kleinen Spaziergang mit den Kindern über den Erdkampsweg und kauften eine Tüte Haselnüsse. Wieder zurück in der Kita platzierten wir eine Nuss auf dem Tisch und nach einigem Warten kam das Eichhörnchen zurück und nahm die Nuss dankend an. Es verschwand kurz mit der Nuss und kam nach ca. 2-3 Minuten wieder und verlangte offensichtlich nach mehr. Wir fragten uns, wie weit wir gehen können und platzierten eine Nuss direkt vor der Tür. Das Eichhörnchen nahm auch diese ohne Scheu an. So ging es einige Tage.

Irgendwann war es dann soweit. Wir wollten nur einmal kurz durchlüften und öffneten die Tür zum Garten. Nach kurzer Zeit hatten wir Besuch und dieses Mal im Gruppenraum. Ab da stand für uns und die Kinder fest, das Eichhörnchen braucht einen Namen. Schnell hatte sich der Name „Lotto“ etabliert. Lotto gewöhnte sich rasch an uns und wir uns an ihn. Seither besuchte Lotto uns regelmäßig, bediente sich an unserem Erntedank-Aufbau und ließ sich von den Kindern (und Eltern) nicht mehr erschrecken.

Mittlerweile kommt Lotto nicht nur in der Krippe vorbei, sondern klettert auch über die Außentreppe in den Elementarbereich. Als eines Morgens die Kinder von ihren Eltern in die Kita gebracht wurden, kam Lotto sogar durch die Eingangstür und flitzte durch das Treppenhaus in den ersten Stock. Diese Besuche und die regelmäßige Anwesenheit Lottos inspirierten Kinder und Erzieher einiges zum Thema Eichhörnchen zu machen. So wurden zum Beispiel kleine Eichhörnchen aus Modelliermasse gestaltet oder Eichhörnchen-Lebkuchen gebacken.

Lotto bleibt uns immer noch treu und vielleicht können wir uns im nächsten Jahr über Eichhörnchennachwuchs freuen – dann nämlich, wenn Lotto zwischenzeitlich eine Frau gefunden hat oder er eventuell doch eine Lotta ist.

Währenddessen versuchen wir schon mal einen Kita-Gutschein für Lotto bei der Behörde zu beantragen.

*Text: Benjamin Wehrs*

*Fotos: Severine Johannsen, Kristel Heutmann-Rodriguez, Benjamin Wehrs*

Mit gebührendem Abstand beobachten die Kinder ihren neuen Freund

Lotto ist Kult – ob als Kuscheltier oder live

# Laufend Siege

Trotz Corona – krönender Abschluss der Leichtathletik-Saison in Flensburg

Foto: Ptra, Pixabay.com

Links: Toni beim Speerwurf • Rechts: Ingeborg beim Weitsprung

Fotos rechts: Stefan beim Start 100m • Foto links: Klaus beim Start 100m

Nach langer Wettkampfpause durften sie endlich wieder ran. Corona-bedingt mussten alle Sportler ab März 2020 auf Sparflamme trainieren. Ausgehungert stürzten sich unsere Oldies dann auf die Ende August und im September doch noch angesetzten Meisterschaften. Erst gewannen Hartmann Knorr und Axel Wendt bei den DM Mehrkampf am 23. August 2020 in Zella-Mehlis in der Einzelwertung M80 Gold und Silber und stellten mit der Mannschaft M80 zusammen mit Klaus-Dieter Lange auch noch eine deutsche Jahresbestleistung auf. Dann holten sich bei LM Mehrkampf am 30. August 2020 in Husum die drei LGAN-Sportler Ingeborg Thoma (W65), Stefan Mahn (M50) und Axel Wendt (M80) auch noch die Landesmeistertitel.

Saisonabschließend nahmen am Samstag auch noch zehn Athleten der LGAN an den LM Einzel in Flensburg teil. Mittendrin im Wettbewerb landete dann unsere M80 Staffel 4 x100m noch einen Coup. Der Stadionsprecher hatte den Rekordversuch der Oldies angekündigt: 68,92 s mussten für die Verbesserung des alten deutschen Rekords unterboten werden.

Alle 160 anwesenden Zuschauer unterstützten sofort nach dem Startschuss lautstark unsere vier Athleten: Reinhard Dahms, Hans-Joachim Lange, Axel Wendt, Klaus-Dieter Lange zeigten erneut, was in 80-jährigen trainierten Männern steckt. Als Klaus Dieter als Schlussläufer nach geglücktem letzten Wechsel auf die Zielgerade einbog, geriet die Zeitmessanzeige in das besondere Blickfeld aller Anwesenden und der Jubel schwoll immer lauter und unterstützender an, als KDL in neuer Rekordzeit von 67,35 s die Ziellinie überquerte. *Bericht und Fotos: Toni Thoma*

Oben von links: Axel Wendt, Hans-Joachim Lange, Reinhard Dahms, Klaus-Dieter Lange • Unten: Letzter Wechsel mit Axel geglückt

Hartmann beim 400m-Lauf • Ingeborg (rechts) beim Start 100m

Reinhard beim Speerwurf

Paul beim Speerwurf

# Die weiteren Ergebnisse aus den Flensburger Wettbewerben

(Q= Qualifikation für DM 2021 erfüllt)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Stefan Mahn M50 | 100m | 13,12s | | 4. Platz | |
| | 200m | 26,44s | Q | 3. Platz | |
| | Weit | 5,13m | Q | 1. Platz | LM |
| Ingeborg Thoma W65 | 100m | 18,70s | Q | 2. Platz | |
| | Weit | 3,10m | Q | 1. Platz | LM |
| | Hoch | 1,00m | Q | 1. Platz | LM |
| Toni Thoma M65 | Speer | 34,04m | | 2. Platz | |
| Klaus Gailus M75 | 100m | 15,33s | Q | 1. Platz | LM |
| | 200m | 32,95m | Q | 1. Platz | LM |
| | Weit | 3,34m | | 1. Platz | |
| Klaus Dieter Lange M80 | 100m | 16,45s | Q | 1. Platz | LM |
| | 200m | 35,10s | Q | 1. Platz | LM |
| | Weit | 2,92m | Q | 2. Platz | |
| | Kugel | 9,15m | Q | 4. Platz | |
| Axel Wendt M80 | 200m | 36,29m | Q | 2. Platz | |
| Paul Busse M80 | 100m | 18,86s | Q | 4. Platz | |
| | 200m | 40,81s | Q | 4. Platz | |
| | Speer | 20,13m | Q | 4. Platz | |
| Reinhard Dahms M80 | 100m | 17,91s | Q | 3. Platz | |
| | Speer | 29,73m | Q | 1. Platz | LM |
| Hans Joachim Lange M80 | 100m | 16,95m | Q | 2. Platz | |
| Hartmann Knorr M80 | 400m | 83,17 m | Q | 1. Platz | LM |
| | 800m | 3:27,26 min | Q | 1. Platz | LM |
| Reinhard, Hans-Joachim, Axel, Klaus-Dieter | Staffel M80 4 x 100m | 67,35m | | | LM Dt. Rekord |

# Nachwuchstalent

Am 5. September 2020 fand in Halstenbek einer der wenigen offenen Leichtathletik-Wettbewerbe der diesjährigen Saison für die ganz jungen Sportler statt.

Marie Müller trat dort in der U8 im Trikot der LG Alsternord zum ersten Mal zum Kinderdreikampf an.

Bei tollen Bedingungen erreichte sie nach einem anstrengenden Wettkampf knapp, aber glücklich einen starken 5. Platz.

**Herzlichen Glückwunsch, liebe Marie!**

*Text und Foto: Sven Müller*

Foto: Privat

Unser Torwart-Koordinator Tim Krüger

Torwartausbildung

# So hält man seinen Kasten sauber

Der Torwart nimmt im heutigen, modernen Fußball eine zentrale und sehr wichtige Rolle ein. Aufgrund von modernen Spielsystemen wird der Torwart zunehmend in das Spielgeschehen einbezogen und wird immer mehr in den Spielaufbau eingebunden. Neben der Reaktion und Schnelligkeit werden vom Torwart weitere vielseitige Fähigkeiten wie z.B. Ballbehandlung und das Passspiel gefordert. Die Anforderungen an die Torhüter sind in den letzten Jahren stetig gestiegen und das auch aufgrund der Erkenntnis, dass der Torwart eine Schlüsselposition als Garant für den Erfolg einnimmt. Die Förderung der Torhüter ist in den Mittelpunkt der Ausbildung bei SCALA gerückt. Mit einem qualifizierten Training wollen wir dafür sorgen, dass unsere jungen Torhüter auf diese Anforderungen optimal vorbereitet werden. SCALA hat das Ziel, die Torhüter kontinuierlich weiterzuentwickeln und die Qualität stetig zu verbessern. Es ist zu beachten, dass die Ausbildung eines Torhüters auf mehrere Jahre angelegt ist. Ziel und Philosophie von SCALA ist es, die Liga-Mannschaft sowie die 2. Herren mit gut ausgebildeten Torhütern aus dem eigenen Nachwuchs zu besetzen.

Wir halten uns an unseren Ausbildungsplan, wo wir vier Schwerpunkte unterscheiden:

Spieleröffnung – Zielverteidigung – Raumverteidigung – 1 gegen 1

Neben unserem Ausbildungsplan arbeiten wir mit einer Software von Goalkeeping Development, um unsere Trainingseinheiten festzuhalten und auch auswerten zu können. Mit dieser Software wird u.a. auch bei Vereinen wie der TSG 1899 Hoffenheim, FC Schalke 04 und dem FSV Mainz 05 gearbeitet.

Eine gute fußballerische Ausbildung unserer Torhüter hat für uns einen sehr hohen Stellenwert in unserem Ausbildungskonzept und deshalb ist es uns ganz wichtig, dass unsere Torhüter auch öfter mal als Feldspieler eingesetzt werden.

Wir haben aktuell eine Reihe von sehr talentierten Torhütern, die wir nun bestmöglich ausbilden wollen, um in ein paar Jahren auch große Freude an ihnen zu haben.

Ich hoffe, dass wir in den kommenden Jahren gemeinsam viel erreichen können!

*Tim Krüger*

# Ein stimmiger Abschluss

Favorit David Eisenzapf in Aktion

**Unsere Tennis-Anlage, ein Geheimtipp in Hamburgs Norden, war Schauplatz eines spannenden Saisonabschluss-Turniers mit prominenten Teilnehmern**

Klar, wir wissen schon ziemlich lange, dass wir eine supertolle Anlage in einer wunderschönen grünen und ruhigen Umgebung haben. Seit einiger Zeit spricht sich offensichtlich diese Tatsache auch über unser normales Einzugsgebiet hinaus herum. Zu uns kommen unterdessen vermehrt SpielerInnen aus ganz Hamburg; sie schätzen bei uns insbesondere die herrliche Ruhe, die Großzügigkeit der Anlage, die hohe Qualität unserer Außen- und Hallenplätze und die Kochkünste unserer Gastronomie.

Natürlich freuen wir uns über unsere neue Beliebtheit, zumal unsere neuen Mitglieder bzw. Gäste sich super in unsere Clubatmosphäre einfinden und normalerweise nicht „auffällig" sind. Das war dann aber am 26. September 2020 einen Nachmittag lang mal völlig anders.

An diesem Tag hatte René Nicklisch, der seit einigen Jahren auf unserer Anlage sehr aktiv Trainingsstunden gibt, seine TrainingsteilnehmerInnen zu einem Saison-Abschluss-Turnier eingeladen. Und viele waren gekommen, um zu spielen oder einfach nur dabei zu sein und zuzuschauen.

Trainer René Nicklisch

Das Teilnehmerfeld war bunt gemischt, aber alle Mitspielenden wussten mit ihrem Schläger was anzufangen (welch Wunder, bei dem Trainer). Das wiederum war für uns Zuschauer äußerst attraktiv, hatten wir doch die Möglichkeit, richtig gutes Tennis geboten zu bekommen.

Einer der unbestrittenen Höhepunkte war das Match „Wenn sie tanzt" gegen „Wenn du lebst", also Max gegen Johannes und für alle, die es jetzt noch immer nicht wissen: Max Giesinger gegen Johannes Oerding.

Dass beide großartige Künstler sind, wussten wir natürlich schon vorher, aber sie können auch ziemlich gut Tennis spielen und sind vor allem supernett!

Beim Tennis gab es dann andere Mitwirkende, die ihr Racket noch besser schwingen konnten, so zum Beispiel David Eisenzapf (immerhin die aktuelle Nummer Fünf der Hamburger Tennisrangliste). Aber selbst ein so guter und erfahrener Spieler wie David musste sich am Ende mit Platz Zwei begnügen, da sich im Finale des Turnieres Nico Dieplinger mit einem sensationellen Matchball kurz cross über das Netz durchsetzen konnte. Wahrscheinlich lag es an der Form des Turniers, dass sich der klare Favorit am Ende geschlagen geben musste; schließlich wurde in jedem Spiel nur ein Ball gespielt und da hatte Nico eben in diesem entscheidenden Moment den besseren Ball.

Die Turnierform „one ball only" wirkte im ersten Moment etwas exotisch und das war sie in der Tat auch. Ein Turnier, dass je Match aus einem einzigen Ballwechsel besteht, kannten wir bis zu diesem Zeitpunkt auf unserer Anlage noch nicht und natürlich blieb bei diesem Austragungsmodus die spielerische Güte ein wenig auf der Strecke. Dafür hatten aber alle, Spieler und Zuschauer, unheimlich viel Spaß an dem schnellen Wechsel der Paarungen, und dem Nervenkitzel des einen Balls.

Nach dem Turnier gab es dann noch ein zünftiges Zusammensein bei Grillwurst und Getränken, was die Veranstaltung dann wirklich abgerundet hat.

Zusammengefasst, es war ein super Erfolg und vielen Dank an alle Teilnehmenden, Zuschauer und natürlich auch an das Veranstalterteam.

René Nicklisch und SCALA-Tennis arbeiten schon jetzt an einer Neuauflage des Turniers im Sommer 2021, dann hoffentlich ohne die gegenwärtigen Corona-Einschränkungen und mit noch mehr Teilnehmern und Zuschauern.

*Text und Fotos: Uwe Maaß*

Die Musiker Johannes Oerding (links) und Max Giesinger nahmen gutgelaunt am Turnier teil

Nico und Töchterchen • David Eisenzapf unterlag zum Schluss dem Sieger NicoDieplinger

# Eine Saison wie keine andere

Alfred Gaulke und Heidrun Köhler – Sieger der B-Konkurrenz „beide Partner ab 46 Jahre“

Eine außergewöhnliche Tennissaison ist zu Ende gegangen. Durch den Lockdown im Frühjahr und die späte Saisoneröffnung war die Außensaison 2020 kürzer als gewohnt. Aber gerade durch die Einschränkungen, die uns die Corona-Pandemie auferlegte, erwies sich unsere Sportart krisenbeständiger als so manche andere Sportart. Unsere schöne, von Grün umgebene Tennisanlage wirkte als beliebter Zufluchtsort. Abstand halten, insbesondere im Freien, ist beim Tennis gut umsetzbar. So wurde Tennis soviel gespielt wie noch nie. Unsere große Clubhausterrasse bot nach dem gespielten Match ausreichend Platz, um mit Abstand noch zusammensitzen zu können und unsere neue Gastronomin Jolanta Smeja rundet das Wohlfühlen auf der Tennisanlage mit ihren Speisen und Getränken noch extra ab.

Neben den Vereinsmeisterschaften (siehe Bericht Ausgabe 3/2020) wurde auch in diesem Sommer wieder der Ladies- und Gentlemen-Cup im Doppel ausgetragen. Hierbei spielten in beiden Cups die Teilnehmerpaarungen jeweils alle gegeneinander, ohne dass am Ende ein Sieger ermittelt wurde. Der Spaß stand bei Teilnehmern und Zuschauern im Vordergrund. An den Punktspielen nahmen in diesem Sommer Corona-bedingt nicht alle Mannschaften teil. Es spielten die Damen, Damen 40 und Damen 50, sowie die Herren Pokal und Herren 30. Die Tennisverbände passten die Wettspielbedingungen dem „Ausnahmezustand“ an. Weder konnten sich die Spieler in ihren Leistungsklassen durch Niederlagen verschlechtern, noch konnte eine Mannschaft absteigen. Nur positive Ergebnisse zählten. Entsprechend hielten bis auf die Herren 30 Mannschaft, alle Mannschaften ihre Spielklassen. Die Herren 30, die Zuwachs aus den Herren erhalten hatte, erkämpfte sich in ihren drei Punktspielen mit jeweils einem Ergebnis von 5:4 den Aufstieg und wird in der Sommersaison 2021 in der nächsthöheren Klasse starten.

Marielle Dubucq und Marcel Stoltze – Sieger der Konkurrenz „alle Jahrgänge“

Anfang September fand das Mixed-Turnier um den SCALA-Cup statt und ist eigentlich die Abschlussveranstaltung der Sommersaison. Dieses Jahr lag das Turnier durch die verspätet angefangenen Punktspiele jedoch „mitten in der Saison“. Findet das Turnier normalerweise von Freitag bis Sonntag statt, mussten wir einen Tag eher beginnen, da am Sonnabend vier unserer Mannschaften Punktspiele auf unserer Anlage hatten oder auswärts spielten. Eine große Anzahl der Mannschaftsspieler nahm nicht nur an den Punktspielen teil, sondern auch gleichzeitig am Mixed-Turnier. Somit konnten keine Turnierspiele am Turniersonnabend angesetzt werden. Da es im September bereits abends früher dunkel wird, mussten die Ansetzungen alle termingerecht klappen. Die Wettervorhersagen ließen jedoch Skepsis aufkommen. Das angesagte Regenwetter setzte am Donnerstag, dem ersten Turniertag, zuverlässig ein. Kaum waren die Plätze eingeteilt und die Bälle ausgegeben, ergoss sich der Himmel über den Außenplätzen und

Gisela und Thomas Straub – Strahlende Sieger der Konkurrenz „beide Partner ab 46 Jahre“

machte ein Bespielen unmöglich. So mussten die angesetzten Spiele in der Halle bis in den späten Abend absolviert werden. Auch der Endspieltag am Sonntag war von Regen begleitet und musste in der Halle zu Ende gespielt werden.

Besonders gefreut hat, dass nach vielen Jahren endlich wieder in zwei Altersgruppen gespielt wurde. So spielten in der Konkurrenz „alle Altersklassen“ die vier gemeldeten Paarungen jeder gegen jeden. Glückliche Sieger wurden Marielle Dubucq und Marcel Stoltze vor Johanna Rusch und Torben Zander. In der „älteren“ Konkurrenz gewann die spielerisch ausgeglichenere Paarung Gisela und Thomas Straub gegen die Vorjahressieger Manuela Matthuse und Karsten Timmermann. In der B-Konkurrenz gewannen Heidrun Köhler und Alfred Gaulke. Zweitplatzierte wurden hier Helma van der Vorst und Reinhard Simsky.

An den Winterpunktspielen 2020/21 werden eine Damen-, drei Damen 50-, eine Herren-, eine Herren 30- und eine Herren 50 Mannschaft teilnehmen. Nach erfolgter Gruppeneinteilung des Hamburger Tennisverbandes warteten alle Mannschaften bereits ungeduldig auf die vorläufigen Punktspieltermine. Leider brachte der Teil-Lockdown den Punktspielbetrieb erst einmal zum Stehen. Die Wintersaison ist jedoch noch lang und lässt hoffen, dass die Wettkämpfe doch noch stattfinden werden. Ich wünsche allen Mitgliedern der Tennissparte und auch den anderen Sportlern unseres Vereins, dass sie gesund und zuversichtlich bleiben.

*Text: Andrea Hering (Sportwartin)*
*Fotos: SCALA*



# Abgesagt

## Norddeutsche U14-Meisterschaften in Flensburg

**Was für eine Aufregung, als Hamburger Vizemeister für dieses Event qualifiziert zu sein.** Wir trainierten fleißig mit unserer Pedi um gut abzuschneiden. Unterkunft gebucht, Taschen schon gepackt und große Vorfreude machte sich breit. Doch dann die große Enttäuschung: Alles fällt aus – CORONA! Wir wollten es nicht glauben. Das war nicht einfach zu verdauen. Es war unsere letzte Chance U14 zu spielen. Nächstes Jahr müssen wir auf das große Feld wechseln. Wie unfair. Aber es war ja nichts daran zu ändern. Also Ärmel hochkrempeln und nach vorne schauen. Wir sind motiviert und nehmen die neue Herausforderung an.

*Text: Petra Kerl für Dilay, Mia, Heidi, Marie, Jule, Sandra, Paola*

ANZEIGE

Foto: Clubaktiv

SCALA clubaktiv • Workshop-Programm

# HERBST/WINTER 2020/2021

## GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND MEHR

**KURS-NR. GK1-2**

### Präventives Genius-Rückentraining am Gerät

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Der von Krankenkassen bezuschusste zehnwöchige Genius-Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens acht Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80 Prozent 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, 12.01.–16.03.2021<br>18:00 – 19:00 Uhr |
| GK2 | 10x donnerstags, 14.01.–18.03.2021<br>14:30 – 15:30 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Fitness-Studio |
| Leitung | Dr. Frank Neuland<br>Sportwissenschaftler |
| Kosten | 140,00 Euro |

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

**KURS-NR. GK3**

### „Standfest und stabil“

Sturzprophylaxe-Training

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.

| | |
|---|---|
| Termin | 12x donnerstags, 11.02.–29.04.2021<br>15:30 – 16:30 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Saal 2 |
| Leitung | Jürgen Mems |
| Kosten | 89,00 Euro |

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

**KURS-NR. GK4**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Präventionskurs)

Nichts für Esoteriker: Diese Entspannungsmethode ist handfest! Durch gezielte Anspannung und anschließende Entspannung entwickelst Du ein Gefühl für unbewusste Verspannungen in Alltagssituationen und lernst, diese gezielt aufzuheben. Du wirst insgesamt ruhiger und ausgeglichener und kannst gelassener auf Stress, Angst oder Ärger reagieren. In acht Wochen leite ich Dich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten dieser wunderbar einfachen und effektiven Entspannungsmethode.

| | |
|---|---|
| Termin | 8x montags, 18.01.–08.03.2021<br>18:00 – 19:00 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 2 |
| Leitung | Annette Friedrich<br>Gesundheitsmanagerin,<br>Entspannungspädagogin,<br>Systemischer Coach |
| Kosten | Vereinsmitglieder 120,00 Euro<br>Nichtmitglieder 130,00 Euro |

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

## Workshopreihe: Mit Achtsamkeit durch's Jahr

**WORKSHOP-NR. GW4/GW5**

Die Module eignen sich für Dich als Vertiefung, wenn Du bereits ein wenig mit dem Thema Achtsamkeit vertraut bist, aber ebenso, wenn Du noch keine Erfahrung hast und Dich die Themen einfach ansprechen. Die Module sind sowohl als Paket als auch einzeln buchbar.

**WORKSHOP-NR. GW4**

### Achtsamer Umgang mit Deiner Zeit

Am Anfang des vor uns liegenden Jahres werden wir intensiv die uns zur Verfügung stehende ZEIT beleuchten: Zeitgefühl, Zeitdruck, Prioritäten setzen, Kraft einteilen, sich Zeit nehmen, Entschleunigung. Welche Wünsche und Ziele hast Du für das Jahr? Gönn Dir an diesem Nachmittag ZEIT GANZ FÜR Dich. Für Entschleunigung und Gelassenheit im Alltag.

| | |
|---|---|
| Termin | Sonntag, 24.01.2021<br>13:30 – 17:30 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 2 |
| Leitung | Annette Friedrich<br>Entspannungspädagogin<br>Systemischer Coach |
| Kosten | 58,00 Euro |

**WORKSHOP-NR. GW5**

### Die eigene Wahrnehmung und wie sie uns das Leben schwer macht

Im Februar widmen wir uns intensiv dem Thema Wahrnehmung: Täuschung oder Realität? Ist meine Sicht der Dinge die ganze Wahrheit? Gönn Dir diesen Nachmittag mit Übungen zum Nachdenken, Neues ausprobieren und Entspannung, um alte Glaubenssätze und Vorstellungen zu hinterfragen, Gelassenheit mit Dir und anderen zu entwickeln und achtsam Deine Perspektive zu erweitern. Das schenkt Zufriedenheit, Freude und Freiheit!

| | |
|---|---|
| Termin | Sonntag, 21.02.2021<br>13:30 – 17:30 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 2 |
| Leitung | Annette Friedrich<br>Entspannungspädagogin<br>Systemischer Coach |
| Kosten | 58,00 Euro |

**KURS-NR. GK6**

### Vinyasa Yoga für Anfängerinnen und 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.

Wir bieten zwei Kurse mit je sechs Terminen an:

| | |
|---|---|
| Termine | 6x samstags<br>09.01.2020 – 13.02. 2021<br>11:45 – 13:15 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 1 |
| Leitung | Sabine Dreher |
| Kosten | Vereinsmitglieder 65,00 Euro<br>Nichtmitglieder 75,00 Euro |

**WORKSHOP-NR. GW10**

### DETOX Yoga

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

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

| | |
|---|---|
| Termin | Samstag/Sonntag, 09./10.01.2021<br>jeweils 10:00 – 14:00 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 2 |
| Leitung | Katja Gerbig |
| Kosten | Vereinsmitglieder 79,00 Euro<br>Nichtmitglieder 99,00 Euro |

**WORKSHOP-NR. GW11**

### Hormon-Yoga

(u.a. nach Dinah Rodrigues) ist eine Methode zur Unterstützung des Hormonhaushaltes vor, während und nach den Wechseljahren. Auch für jüngere Frauen mit Kinderwunsch, hormonellen Dysbalancen und Menstruationsbeschwerden ist Hormon-Yoga wunderbar geeignet.

Hormonyoga besteht aus Teilen des Hatha Yoga, des Kundalini Yoga und tibetischen Energielenkungsübungen und wird sowohl als natürliche Alternative, als auch als begleitende Maßnahme zu konventionellen Therapien eingesetzt.

Hormonyoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem es sowohl um dynamisches Yoga, als auch um Entspannungs- und Atemtechniken geht, die nicht nur Vitalität und Wohlbefinden steigern, sondern bei regelmäßigem Üben auch positiv auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem wirkt. Auch die Gesunderhaltung der weiblichen Brust (Drüsen und Gewebe) wird in diesem Workshop durch gezielte Übungen thematisiert.

| | |
|---|---|
| Termin | Samstag, 20.02.2021<br>10:00 – 13:00 Uhr |
| Ort: | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 2 |
| Leitung | Katja Dass Pavan Gerbig<br>(YIN Yoga Lehrerin seit 2001) |
| Kosten | 45,00 Euro inklusive Skripts |

**WORKSHOP-NR. GW15**

### „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 Nicht-Tun entdecken wir die Kraft, die uns von innen her trägt und aufrichtet.

| | |
|---|---|
| Termin | Samstag, 16.01.2021<br>10:00 – 11:30 Uhr |
| Ort | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 1 |
| Leitung | Dr. Christoph Blumberg |
| Kosten | Vereinsmitglieder 10,00 Euro<br>Nichtmitglieder 15,00 Euro |

© Africa Studio • AdobeStock

**WORKSHOP-NR. GW18**

## Italienisch Kochen mit Carlo

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

| | |
|---|---|
| GW18 | Schwerpunkt: Vegetarisch<br>Samstag, 06.02.2021<br>16:30 – 19:30 Uhr, |
| Ort: | Sportzentrum Schlehdornweg 10<br>Kursraum 2 |
| Leitung | Carlo Cametti |
| Kosten | 20,00 Euro plus Lebensmittelzulage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen |

## TANZEN

**KURS-NR. TK2**

## Tanzkurs für Anfänger

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung.

Wir bieten zwei Kurse mit jeweils zehn Terminen an:

| | |
|---|---|
| TK2 | 10x dienstags<br>05.01.– 23.02.2021<br>21:00 – 22:00 Uhr |
| Ort | Bewegungsraum des Sportkindergartens, Lüttkoppel 1 |
| Leitung | Andrea Knief |
| Kosten | Vereinsmitglieder 50,00 Euro<br>Nichtmitglieder 65,00 Euro |

## ANMELDUNG

**Wir bitten um rechtzeitige verbindliche Anmeldung unter Telefon 040/300 62 99-202.**

**Wichtiger Hinweis: Aufgrund Corona-bedingter Vorsichtsmaßnahmen dürfen derzeit an jedem Kurs maximal zehn Personen teilnehmen. Bei Absagen Ihrerseits wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt, wenn kein Nachrücker gefunden wird. Bei Kursausfall wird die Kursgebühr selbstverständlich erstattet.**

**Weitere Infos:**
**www.clubaktiv-online.de**

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

**Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.**
**Hamburger Sparkasse**
**IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95**
**BIC: HASPDEHHXXX**

ANZEIGEN

## 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 |
| Titelfoto | Saskia Moll |
| Druck | Druckerei Steffens Hamburg |
| Anzeigen u. Vertrieb | Geschäftsstelle sportspiegel@scala-sportclub.de |
| | Erscheinungsweise 4x im Jahr |
| Bezugspreis | Im Mitgliedsbeitrag enthalten |

REDAKTIONSSCHLUSS 19.02.2021
FÜR SPORTSPIEGEL 1/2021


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

## SPENDEN-AUFRUF

*Liebe Mitglieder,*

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

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

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto:

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

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

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

## ORGANISATION

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

### Geschäftsstelle und Sporthalle

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg

### Geschäftszeiten

| | |
|---|---|
| Montag | 9:00 – 16:00 Uhr |
| Dienstag | 9:00 – 18:00 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<br>Telefon 523 80 12<br>Jeppe Nielsen<br>Telefon 539 19 33<br>Fred Menkhoff<br>Telefon 520 62 12 |

### Geschäftsstelle Fußball

Telefon 300 62 99-108

### Clubheim

Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

### Sportzentrum clubaktiv

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

### Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

### Tennisanlage

Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68

### Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg

### Bankverbindung

Hamburger Sparkasse
IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC HASPDEHHXXX

### Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC HASPDEHHXXX

## VORSTAND

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

## AUFSICHTSRAT

| | |
|---|---|
| Vorsitzender | Richard Seelmaecker<br>Telefon 538 33 36 |

## SPARTENLEITER

| | |
|---|---|
| Basketball | Volker Kuhlmann<br>Telefon 0171/523 08 13 |
| Budo | Arnd Gläser<br>Telefon 5203167 |
| Fußball | Mathias Gnida<br>Telefon 0160/91011510 |
| Handball | Jan Pflüger<br>Telefon 0176/34597663 |
| Hockey | Ingrid Hansemann<br>Telefon 531 82 64 |
| Leichtathletik | Stefan Mahn<br>Telefon 0176/56729083 |
| Tennis | Uwe Maaß<br>Telefon 04194/96 53 31 |
| Tischtennis | André Tralau<br>Telefon 0157/82026528 |

## ABTEILUNGSLEITER

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

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.