AUSGABE 1 • MÄRZ 2021 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

SCALA App

Einfach zu bedienen & übersichtlich

TRIBÜNE_AB SEITE 18

Ab sofort: Sportspiegel digital

Mehr Infos auf Seite 14

SCHICK

und nachhaltig: Die neuen SCALA-Hoodies

NAMEN UND NACHRICHTEN_SEITE 15

SCHUTZ

Nistkasten-Patenschaften helfen dem Artenschutz

NAMEN UND NACHRICHTEN_SEITE 16

SCHADE

Sport ohne Spielbetrieb und Wettkämpfe

AUS DEN SPARTEN_SEITE 38

Foto: SCALA

editorial

Liebe SCALA-Freunde,

ich hoffe, dass Sie gut in das neue Jahr gestartet sind. Nach wie vor hat die Corona-Pandemie den gesamten Sport und unseren Verein im Griff. Inzwischen ist auch SCALA von positiv getesteten Mitarbeiter*innen nicht verschont geblieben. Wir wünschen allen Mitgliedern und Mitarbeiter*innen, dass es einen milden Krankheitsverlauf gibt und gab und dass keine Folgeschäden bleiben.

Trotzdem sehen wir Sport und unseren Verein als Lösung in der Pandemie. Wir bieten über Zoom viele Mitmachangebote an, auf YouTube kann man sich unsere Angebote immer wieder anschauen. Rehabilitationssport findet unter Auflagen statt. Wir verteilen Übungen auf Karten, damit sich unsere Mitglieder fit halten und natürlich versuchen wir den Verein zukunftsfähig aufzustellen ab dem Moment, wo wir wieder Sport anbieten dürfen und darüber hinaus.

Ein großes Anliegen ist die Nachhaltigkeit für SCALA. Das Außengelände soll gemeinsam mit dem NABU neu gestaltet werden. Auf dem Dach der Lüttkoppel wird eine Photovoltaikanlage installiert, um zukünftig nicht nur Betriebskosten zu sparen, sondern die natürliche Ressource „Sonne“ zu nutzen.

Zukunft bedeutet auch unsere jährliche Mitgliederversammlung. Im letzten Jahr musste diese aufgrund der Pandemie abgesagt werden. In diesem Jahr wollen wir unsere Mitgliederversammlung digital abhalten. Die Einladung und Tagesordnung finden Sie in dieser Ausgabe. Die Einladung, Tagesordnung und wie wir die digitale Mitgliederversammlung gemeinsam umsetzen, werden wir zudem postalisch versenden.

In diesem Sportspiegel haben wir ein „kleines SCALA Vereins-1x1“ für Sie zusammengestellt, um über die wichtigsten Regeln in einem Verein und in der Pandemiezeit zu informieren.

Und nun viel Spaß beim Lesen des aktuellen Sportspiegels.

Mit den besten und sportlichsten Grüßen

Euer Vorstandsvorsitzender
Christoph Blöh

INHALT
SPORTSPIEGEL 1/2021

Foto: Jürgen Mems

BEWEGUNG WIRKT

Interview mit einem chronisch Kranken, der dank eines klugen Trainingskonzept wieder fit ist

Seite 38

Illustration: Alexandra Koch auf Pixabay.com

EINLADUNG

Derzeit nicht anders zu meistern: Auch die Mitgliedervollsammlung wird digital erfolgen

Seite 9

NACHRUF

Trauer um unseren ehemaligen Vorstandsvorsitzenden und Karatetrainer Andreas Brannasch

Seite 11

Foto: AS

IMMER MITTWOCHS

In Planung: Sobald es wieder losgehen darf, werden zwei neue Hip-Hop-Kurse angeboten

Seite 26

inhalt

WAS UNS BEWEGT

03 **INTRO**
Editorial

06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
Schneefußballschlacht

09 **DER VORSTAND INFORMIERT**
Einladungen zur MV

10 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

18 **DIE SCALA-APP**
Unser Verein wird noch digitaler

20 **DAS KLEINE SCALA-VEREINS 1X1**
Verbindliche Regeln für den Verein in der Übersicht

AUS DEN SPARTEN

24 **FUSSBALL**
Bericht zur Renovierung

25 **BUDO**
Nachruf Holger Brückner

26 **TANZEN**
Ankündigung zu Hip-Hop

27 **VOLLEYBALL**
Bericht zur Lage

28 **KUNG-FU**
Bericht zum Online-Training · Jubiläum

30 **HANDBALL**
Berichte

34 **TENNIS**
Berichte · Ankündigung · Einladung

38 **FITNESS UND GESUNDHEIT**
Interview · Ankündigung · Berichte

IN JEDER AUSGABE

42 **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

GEMEINSAM ETWAS MACHEN

Die Kinder einiger F- und E-Jugendmannschaften waren eingeladen, Schneemänner Fußball spielen zu lassen, wenn sie es selbst gerade kaum können. Wer wollte, konnte sich unter Einhaltung der Hygienevorschriften beteiligen und mit seiner Familie einen Schneemann auf dem Heinrich-Traun-Platz am Hummelsbütteler Kirchenweg bauen. Für höchstens drei Familien gleichzeitig war ausreichend Platz. Man konnte sich trotz Abstand sehen, etwas zusammen erschaffen, natürlich auch reden und vor allem zuhören, während alle mit Eifer bei der Sache waren.

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Einladung Jugendvollversammlung

Donnerstag, 25. März 2021 · 18:30 Uhr
Digital über ZOOM

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung und Eröffnung durch den Jugendwart

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung

TOP 3 Genehmigung des Protokolls der Jugendvollversammlung 2019

TOP 4 Bericht des Jugendwartes

TOP 5 Entlastung des Jugendvorstands

TOP 6 Neuwahlen

a.) Jugendwart*in

b.) bis zu zehn Mitglieder des Jugendausschusses

TOP 7 Verschiedenes

Anmeldung per E-Mail ist zwingend erforderlich.

Die ZOOM-Einwahldaten werden vor der Veranstaltung an die angemeldeten Personen zugesendet.

Anmeldung per E-Mail an:
t.thiesing@scala-sportclub.de

gez. Tobias Thiesing
Jugendwart
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Illustration: Alexandra Koch auf Pixabay.com

Foto: stokpic auf Pixabay.com

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

Liebe Mitglieder,

gemäß unserer Satzung laden wir Sie herzlich ein zu unserer digitalen Mitgliederversammlung am

Freitag, 23. April 2021 · 19:00 Uhr

TAGESORDNUNG

TOP 1 Begrüßung und Eröffnung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung

TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 26.04.2019

TOP 4 Ehrungen und Dank an Gisela Kortmann und Fred Menkhoff

TOP 5 Bericht des Vorstands inklusive Jahresabschluss 2019 und 2020

TOP 6 Bericht des Aufsichtsrats

TOP 7 Bericht der Revisoren

TOP 8 Beschlussfassung über die Abschlüsse per 31.12.2019 & 31.12.2020

TOP 9 Anträge

TOP 10 Entlastung des Vorstands

TOP 11 Entlastung des Aufsichtsrats

TOP 12 Verabschiedung ausscheidender Vorstandsmitglieder

TOP 13 Wahlen

a) Wahl des Aufsichtsratsvorsitzenden für 1 Jahr (bisher: Richard Seelmaecker)

b) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für zwei Jahre (bisher: Wolfram Burmester)

c) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für ein Jahr (bisher Marko Heins)

d) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für zwei Jahre (bisher: Inken Asbahr)

e) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für zwei Jahre (bisher Tim Cramer ausgeschieden zum 1. April 2020)

f) Wahl von einem Revisor für ein Jahr (bisher: Volker Kuhlmann)

g) Wahl von drei Revisoren für 2 Jahre (bisher: bisher Andreas Kammradt und Jörg Schulze-Scheer)

h) Wahl des Ehrenrates (bisher: Gerda Seyffarth, Karl Karrasch, Gerd Reinarz)

i) Bestätigung der Wahl der/s Vereinsjugendwartin/es (bisher: Tobias Thiesing)

TOP 14 Genehmigung des Haushaltsplans 2021

TOP 15 Verschiedenes

gez. Christoph Blöh
1. Vorsitzender

Die Mitglieder werden schriftlich eingeladen und erfahren in dem Anschreiben wie der Ablauf und die Einwahl der digitalen Mitgliederversammlung erfolgen wird.

Namen & Nachrichten

Alternative zu Amazon – unser neuer Kooperationspartner

Support your Locals!

Oxana Eisold (Schreibwaren Lühmann), Ann-Christin Schwenke (stellv. Vorstandsvorsitzende), Birgit Hartmann (Kita-Leitung) v.l.n.r

In diesen ungewissen und für viele Einzelhändler schwierigen Zeiten freuen wir uns umso mehr über die neue Vereinskooperation mit dem Schreibwarengeschäft Lühmann in Hamburg-Fuhlsbüttel. Fortan wird der Bürobedarf an Schreibutensilien der Geschäftsstelle und Materialien zum Basteln und Malen für die Kita bei Lühmann eingekauft. Wir freuen uns sehr über diese Kooperation in unserem Stadtteil. Support your locals!

Text: Ann-Christin Schwenke · Foto: Saskia Moll

SCALA trauert um Andreas Brannasch

Sport war sein Leben

Fotos: SCALA

O. v.l.n.r.: Andreas (li) als Nachwuchskicker bei TuS Alstertal neben Kumpel Olli Dietrich (dem Komiker) liegend · Ehepaar Brannasch auf SCALA-Sportreise in Florida · als Vorstandsvorsitzender · im Karate-Training · U. v.l.n.r.: Andreas mit Richard Seelmaecker · Mit SCALA-Kolleginnen Susann Schönemann und Gisela Kortmann auf einem SCALA-Kinderfest · als stolzer Trainer

Der Tod von Andreas Brannasch berührt uns sehr. Viele Vereinskollegen und Mitglieder kannten ihn als Karatelehrer und als Vorstandsvorsitzenden. Von 2012 bis 2018 lenkte er die Geschicke unseres Vereins.

Schon Ende der 60er Jahre war Andreas in der Fußballabteilung des TuS Alstertal aktiv und hütete das Tor seiner damaligen Mannschaft. Nachdem er Jahre später als Diplom-Sportwissenschaftler und Sportjournalist für verschiedene Unternehmen tätig gewesen war, übernahm Andreas 2012 schließlich die Leitung von SCALA. Nach Einarbeitung in die Vereinsführung widmete er sich mit Herz, Akribie und Nachdruck den neuen Aufgaben. Als Vorstandsvorsitzender trieb er den Bau des Sport-Kindergartens an der Lüttkoppel voran. Selbst die Insolvenz der Baufirma konnte Andreas nicht ausbremsen. Gemeinsam mit seinen Stellvertretern Gisela Kortmann und Fred Menkhoff gelang es ihm, das Bauvorhaben zu verwirklichen. Der Betrieb des Kindergartens konnte aufgenommen werden und dieser zählt heute zu den beliebtesten Kitas im Stadtteil.

Mit großem Engagement führte Andreas den Sportclub Alstertal-Langenhorn e. V. von einem überwiegend ehrenamtlich betriebenen zu einem zeitgemäßeren Verein, der auch in der Außendarstellung professioneller wurde. Überdies lag ihm die redaktionelle Verantwortung des Sportspiegels am Herzen. 35 Ausgaben des Magazins entstanden unter seiner Regie – von der Konzeption bis zum Druck.

Andreas liebte den Sport. Ob Skifahren, Snowboarden, Triathlon oder Wellenreiten – er war in vielen Disziplinen aktiv. Gemeinsam mit Ehefrau Petra organisierte er für interessierte SCALA-Mitglieder unvergessliche Skireisen ins italienische Livigno oder nach Westkanada. Im Sommer ging es mit jugendlichen Vereinsmitgliedern an die französische Atlantikküste zum Wellenreiten und zweimal mit den RopeSkippern zu einem Top-Trainingscamp nach Florida.

Karate aber war seine größte Leidenschaft. Neben deutschen Meisterschaften errang er in seiner Gewichtsklasse die europäische Meisterschaft und 1979 sogar den Weltmeistertitel bei Wettkämpfen in den USA. Als 50jähriger gewann er die Deutsche Meisterschaft in seiner Altersklasse.

Aus dem Kämpfer wurde ein angesehener Karatelehrer und Träger des schwarzen Gürtels, 5. Dan. Mit seinen Karatekas fand er 2008 in SCALAs Budo-Sparte eine neue Heimat. Dank seines Engagements und seines Renommees wuchs die Zahl neuer Karate-Schüler im Verein. Doch nicht nur für seine Karatekas war er ein aufmerksamer und geachteter Trainer, der förderte und forderte. Er freute sich auch über die Fortschritte und Erfolge anderer SCALA-Sportler wie über seine eigenen und blieb dabei bescheiden.

Wir erinnern uns an einen tollen Menschen und großartigen Sportler, der unermüdlich für Bewegung begeisterte. Andreas bleibt ein Vorbild und hinterlässt seine Spuren im Verein.

Sein Tod erfüllt uns mit Trauer – sein Sportgeist, sein positives Wesen und seine unaufdringliche Präsenz werden uns fehlen. Doch werden wir ihn als besonderen Menschen in guter Erinnerung behalten.

Unsere Gedanken sind bei Petra und seiner Familie, denen wir Kraft wünschen. Wir werden Andreas stets in Dankbarkeit ein ehrendes Gedenken bewahren.

Christoph Blöh
Ann-Christin Schwenke
Tim Cramer
Tobias Thiesing
für den Vorstand

Richard Seelmaecker
Wolfram Burmester
Inken Asbahr
Marko Heins
für den Aufsichtsrat

Wir danken allen, die Andreas im Leben Freundschaft und Achtung schenkten, sich mit uns in stiller Trauer verbunden fühlten und ihre Anteilnahme in so vielfältiger Weise zum Ausdruck brachten.

Vincent und Petra Brannasch

SCALA-MITMACHAKTION FÜR KINDER IM ALTER BIS 10 JAHREN

MALE DEINEN SPORT

Liebe Kinder,

genauso wie ihr vermissen auch wir den Sport sehr und natürlich auch euch dabei zuzusehen, mit welcher Freude und Leidenschaft ihr dabei seid. Wir haben uns etwas für euch ausgedacht, damit wir uns alle gemeinsam auf die bald wiederstattfindenden Sportstunden freuen können:

Schnappt euch Papier und Stifte und malt euch selbst bei eurer Lieblingssportart, bei eurer Lieblingsübung oder was euch sonst zum Thema Sport bei SCALA einfällt – werdet kreativ.

Schickt uns euer Bild bis zum **30. April 2021** an

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V., Geschäftsstelle, Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

(alternativ kann es vor Ort in unseren Briefkasten eingeworfen werden) und wir zeigen euch einige tolle Bilder in der nächsten Sportspiegel-Ausgabe.

Wir sind gespannt und freuen uns auf eure Meisterwerke!

Die SCALA-FSJler

Unser Alltag im Lockdown

Liebe Sportler*innen,

wir FSJler wollten euch gerne einen kleinen Einblick in unseren Corona-Arbeitsalltag bei SCALA geben.

Zudem hat sich unser FSJ-Team ein bisschen vergrößert und seit September 2020 ist Svea mit dabei. Sie arbeitet im Krippenbereich der Sport-Kita.

Wir freuen uns, dass sie nun auch Teil unseres FSJ-Teams ist!

Damit ihr auch sie besser kennenlernt, stellt sie sich nochmal kurz vor:

Steckbrief

Name	Svea Abend
Alter	18 Jahre
Hobbys	Pfadfinder
Bereich	Sport-Kita/ Krippe

Hallo, hier ist Svea.

Ich arbeitete jetzt seit September 2020 bei der SCALA-Sport-Kita in der Krippe.

Dort unterstütze ich die Kinder und die Erzieher bei ihren täglichen Aufgaben zum Beispiel beim Essen oder Windeln wechseln. Eine meiner Lieblingsaktivitäten ist es aber, mit den Kindern zu spielen, Bücher vorzulesen und mit ihnen zu Malen.

Wenn im Regelbetrieb wieder der Sport beginnt, helfe ich Petra beim Aufbauen und mache mit den Kindern die Sportaufgaben.

Ungefähr seit den Winterferien arbeite ich in der Notbetreuung mit dementsprechend weniger Kindern, als im Normalbetrieb, dennoch macht mir die Arbeit sehr viel Spaß.

Ich freue mich schon darauf, wenn wieder Regelbetrieb ist und mehr Kinder in der Kita sind und wir wieder Sport und Musik haben.

Und nun zu den FSJlern, die sich bereits in der 3/2020 vorgestellt haben:

1 Hey hier ist Femke,

normalerweise habe ich verschiedene Aufgaben in meinem FSJ. Ich arbeite vormittags in der Geschäftsstelle und nachmittags helfe ich beim Kinderturnen oder beim Hockey. Die Arbeit mit den Kindern macht mir unglaublich viel Spaß. Und genau das vermisse ich im Moment im Lockdown.

Meine Aufgaben sind komplett anders. Ich arbeite gerade zusammen mit Jolina an dem Adventskalender für dieses Jahr, damit wir auch in diesem Jahr die Kinder jeden Tag im Dezember bespaßen können.

Außerdem arbeite ich gerade an meinem Jahresprojekt. Da will ich noch nicht zu viel verraten, aber es wird euch hoffentlich gefallen. Vielleicht wird auch davon etwas in dem nächsten Sportspiegel zu sehen sein. Zudem stehe ich für jegliche kleine Aufgaben, die in der Geschäftsstelle anstehen, zur Verfügung.

Ich freue mich darauf, wenn der Sport wieder losgeht und ich wieder viel Kontakt zu den Kindern habe.

2 Hallo, ich bin Jolina

und zu „normalen Zeiten“ helfe ich vor allem nachmittags bei Kinderturnstunden, bei Ballettstunden, unterstütze Kindergarten-Kooperationen und arbeite vormittags in der Geschäftsstelle, größtenteils im Bereich Turnen und Freizeit.

Zurzeit vermisse ich den Sport selber sehr, aber auch das Helfen bei Sportstunden und die glücklichen Kindergesichter nach einer spaßigen Sporteinheit! Natürlich finden im Moment die Sportstunden nicht statt, dafür arbeite ich sehr viel im Homeoffice und in der Geschäftsstelle.

Gemeinsam mit Femke plane ich im Moment den sportlichen Adventskalender, damit die Kids auch dieses Jahr wieder sportlich durch die Weihnachtszeit kommen. Im November 2020 habe ich mein Jahresprojekt fertiggestellt: ein Gemeinschafts- und Besprechungsraum für die Mitarbeiter von SCALA. Zusätzlich trete ich mit Mitgliedern in Kontakt, um Daten abzugleichen, bereite Geburtstagsgrüße vor und habe die Sportkurse in unser neues Anmeldeverfahren eingetragen und alles startbereit gemacht, sodass wir bereit sind, sobald es losgehen darf. Zudem unterstütze ich derzeit bei der Digitalisierung und bei der Organisierung der Personalakten.

Ich freue mich schon sehr darauf, wenn der Sport wieder losgeht und wir alle wieder gemeinsam trainieren und Spaß haben!!

3 Moin hier ist Chiara,

normalerweise bin ich in drei Bereichen in meinem FSJ. Im Bereich Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen und beim Fußball. Besonders Spaß macht mir das Fußballtraining mit den Kindern und das vermisse ich auch am meisten.

Meine Aufgaben, die ich jetzt habe, sind ganz anders: Zusammen mit Diego gehe ich auf unsere Fußballplätze, räume dort die Geräteräume auf und dokumentiere, was alles vorhanden ist, um ein bisschen Ordnung herzustellen. Ansonsten sind Diego und ich zweimal in der Woche bei der Schule am Ohkamp und spielen mit den Kindern, soweit es geht, etwas Fußball.

Ich freue mich schon drauf, wenn der Sport wieder normal anfängt und wir keine Einschränkungen mehr haben.

4 Hallo, ich bin Diego

und arbeite mit Chiara im Fußballbereich. Chiara und ich übernehmen gerade das Fußballtraining im Rahmen der Kooperationen in der Schule Ohkamp. In zwei kleine Gruppen aufgeteilt, trainiere ich drei Kinder und Chiara weitere drei Kinder und dann machen wir Torschussübungen oder ein kleines Spiel. Außerdem bringen wir Ordnung in die Geräteräume von der Sportanlage Siemershöh und danach folgt die Sportanlage Beckermannweg.

Wir machen auch Fußballvideos mit einigen Übungen für die Kinder, die ihr euch gerne auf der Homepage anschauen könnt. Ich hoffe, dass alles bald zur Normalität zurückkehrt, dann können wir unseren Job wieder genießen.

5 Hallo, ich bin Lea

und mache mein FSJ überwiegend im Bereich der Sport-Kita von SCALA. Normalerweise begleite ich die Kinder regelmäßig beim Turnen mit Petra und helfe bei anderen alltäglichen Aufgaben in der Kita. Aufgrund von Corona ist die Kita zurzeit nur für die Notbetreuung geöffnet, sodass leider auch die Sport – und Musikangebote ausfallen müssen. Trotzdem läuft der Kita Alltag auch mit wenigen Kindern weiter. In den letzten Wochen konnten wir zum Glück viel an der frischen Luft und im Schnee spielen. Ich freue mich schon darauf, bald alle Kinder wieder in der KiTa begrüßen zu dürfen!

Mit sportlichen Grüßen
Lea

Sportspiegel per E-Mail

Zukünftig kannst du den Sportspiegel digital per E-Mail statt als Druckerzeugnis per Post erhalten. Teile uns deinen Wunsch mit. Einfach den Coupon ausfüllen, ausschneiden und ihn dann an uns schicken:

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Geschäftsstelle · Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg

☒ Ja, ich möchte den SPORTSPIEGEL zukünftig per E-Mail erhalten.

Meine Kontaktdaten:

Name .....

Vorname .....

Straße/Hausnummer .....

PLZ .....

Ort .....

E-Mailadresse .....

Telefonnummer .....

Ort, Datum .....

Unterschrift .....

Natürlich kannst du uns deinen Wunsch – mit den Angaben deiner Kontaktdaten – auch per E-Mail mitteilen: **info@scala-sportclub.de**

Hinweis: Die Angabe deiner personenbezogenen Daten ist freiwillig. Sie werden ausschließlich für den Versand des digitalen Sportspiegels genutzt.

Sportabzeichen FÜR ALLE

Bei SCALA kann jeder das Sportabzeichen Leichtathletik ablegen – auch ohne Mitgliedschaft.

Wer sportlich ist, kann sich selbst mit einer Auszeichnung belohnen: Das Sportabzeichen Leichtathletik ist die erfolgreichste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Geprüft werden die Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, aus jeder Gruppe muss eine Übung gewählt werden. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt sowie nach den Leistungsstufen für Bronze, Silber und Gold. Teilnehmen kann jeder, auch ohne Vereinsmitgliedschaft.

Zeit	dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr Erster Dienstag im Mai bis letzter Dienstag im September 2021
Ort	Sportplatz Beckermannweg 23 Zufahrt über Oehleckerring/ Ursula-de-Boor-Straße Eingang Parkplatz
Kontakt	Georg Behringer, Tel. 553 71 77 oder Mobil unter 0170 5467070
E-Mail	sportabz.langenh@lgalsternord.de
Wichtig	Kleingruppen und Familien bitte nur nach vorheriger Anmeldung.

Teilnahmeberechtigt ist jeder Bürger der Bundesrepublik Deutschland – auch ohne Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Fotos: SCALA

Ein Statement für SCALA

Hoodies mit Anspruch auf Nachhaltigkeit · Ein Interview

Sportvereine und Nachhaltigkeit? Das passt! Zusammen mit dem Hamburger Label Siro geht SCALA jetzt neue Wege. Ein Interview mit den Gründern von Siro – unserem neuen Partner in Sachen Nachhaltigkeit.

[SCALA] Mit unseren neuen Hoodies haben wir einen recht ungewöhnlichen Schritt gewagt – gerade für einen Sportverein. Aber die Idee war schon länger da und jetzt freuen wir uns über mehr Nachhaltigkeit für SCALA. Wie ist die Idee bei dir entstanden, in Corona-Zeiten ein Label für fair Fashion zu gründen?

[Robin Happel] Ehrlich gesagt habe ich bei der Gründung gar nicht so viel über Corona nachgedacht. Es ging damit los, dass ich eine Doku über Plastik geschaut habe und mal wieder dachte: Man, dass kann doch nicht sein, da muss man doch was machen können.

Auch wenn das Thema kein neues ist und schon viel angepackt wird, besteht das Problem der Verschmutzung durch Plastik ja weiter. Und das Verrückte: es kommen immer neue Belastungen durch Plastikmüll für die Umwelt dazu. [lacht] Ich habe doch an Corona gedacht. Denn das beste Beispiel für immer neue Herausforderungen im Kampf gegen Plastik sind die Masken, die seit der Corona Pandemie die Meere und den Rest unserer Umwelt verschmutzen.

Was uns überzeugt hat war die Tatsache, dass eure Kollektionen nachhaltig und klimafreundlich produziert werden und du bei der Auswahl der Ware auch auf ethische und soziale Aspekte achtet. Das ist in der Modebranche ja nicht immer so.

[Robin Happel] Nein, leider nicht. Es wird zwar immer mehr auf Umweltfreundlichkeit und Fairness bei der Produktion geachtet, aber da ist auf jeden Fall noch viel Spielraum nach oben. Das ist übrigens auch ein Grundgedanke für uns: Ich möchte zeigen, dass mehr geht.

Meine Retailer sind zum Beispiel Mitglieder der Fair Wear Foundation, eine unabhängige Organisation, die sich weltweit für die Verbesserung und Einhaltung von ethisch und sozial vertretbaren Arbeitsbedingungen einsetzt.

Das ist toll! Und passt auch super zu SCALA, denn Verantwortung für Soziales ist auch immer eine wichtige Aufgabe für einen Sportverein. Ein Hoodie hat es uns, wie du weißt, besonders angetan.

[Robin Happel] Der Hoodie aus der 16B Kollektion! Der ist auch wirklich cool, weil er zu 100% recycelt ist. Alle Produkte aus der 16B Kollektion werden aus ca. 16 (!) recycelten PET-Flaschen und Stoff-Abschnitten aus der Textilindustrie gefertigt. Das heißt also, dass für die Produktion dieser Hoodies keine neuen Rohstoffe verwendet wurden. Und: Jede Plastikflasche, die in unserem Hoodie steckt, kann nicht mehr im Meer schwimmen!

Das hört sich cool an, gleichzeitig würde man als Laie denken, dass so ein Hoodie ziemlich teuer ist…

[Robin Happel] Naja, ein Siro Hoodie kostet schon mehr, als das, was man so in einem klassischen Einkaufszentrum shoppen kann. Aber ich habe auch an den finanziellen Aspekt gedacht. Ich meine, was will man mit dem klimaneutralsten Hoodie machen, wenn ihn sich keiner leisten kann?!

Ich möchte mit meinem Label gerade zeigen, dass sich fair Fashion eigentlich jeder leisten kann, der etwas für die Umwelt tun will und, dass es super easy ist, bewusste Entscheidungen für die Umwelt und gegen Plastik in seinen Alltag und seinen Look einbauen zu können. Ich möchte ein Statement für nachhaltige, coole und erschwingliche Mode setzen und die Hoodies sollen vor allem eins: Spaß machen! Mir war bei der Kooperation mit euch auch so wichtig, dass nicht nur eure Mitarbeiter mit unseren Hoodies ausgestattet werden, sondern auch alle SCALA Mitglieder, die Lust darauf haben, Siro tragen können.

Wir finden, dass wir dafür auch eine echt gute Lösung gefunden haben! Nicht nur die special Kollektion für SCALA, auf die wir sehr stolz sind, sondern auch die Idee mit dem exklusiven Rabatt-Code.

[Robin Happel] Ja, ab sofort können alle SCALA-Mitglieder mit dem Rabatt-Code „scala25“ 25 % auf jeden Hoodie der SCALA Kollektion sparen! Ich bin schon total gespannt, was eure Mitglieder sagen werden!

So hat jedes Mitglied die Möglichkeit, ein Statement zu setzen. Für SCALA und mehr Nachhaltigkeit – im Sport und im privaten Bereich. Wir freuen uns sehr über die Kooperation und sind schon gespannt, was die Zukunft noch so alles für grüne Überraschungen für SCALA bereit hält.

Ausgestattet worden sind die hauptamtlichen Mitarbeiter der Geschäftsstelle, der Kita und des Fitnessstudios mit Hoodies und Jacken des Hamburger Labels Siro dank der Unterstützung des Hamburg Airports.

WE ARE SIRO:
Fair. Ethisch. Sozial.
Produkte aus recycelten Materialien.
Mehrfach Zertifiziert.
Nachweislich nachhaltig.
www.wearesiro.de

Foto: capri23auto auf Pixabay.com

UnternehmensNatur bei SCALA

Kooperation in Sachen Artenschutz

Zusammen mit dem NABU Hamburg und Kirsten Gulau vom Beratungsbüro Stadtnaturentwicklung wurde ein Konzept zur ökologischen Aufwertung der Gebäude und Freiflächen unserer Vereinsanlage in der Lüttkoppel im Rahmen des Projektes UnternehmensNatur erstellt. Das Projekt ist ein Kooperationsprojekt der Handelskammer Hamburg, dem NABU Hamburg und der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (BUKEA), bei dem Kirsten Gulau die Beratungen durchführt. Das Konzept für SCALA beinhaltet neben einer Planung zu den zukünftigen Bepflanzungen von heimischen und für die Tierwelt geeigneteren Bäumen, Sträuchern und Blumen, auch verschiedene Nistmöglichkeiten für Vögel und Kleinsttiere.

Vereine können mit der Anbringung von Nistkästen ihre Freiflächen zu wertvollen Lebensraum für Vögel und Fledermäuse ausbauen.

In einem ersten Schritt möchte SCALA mit Nistkastenpatenschaften auf seinem Gelände in Hamburg Fuhlsbüttel ca. 50 Nistkästen für Vogelarten wie Hausrotschwänze, Meisen, Stare sowie Quartiere für Fledermäuse aufhängen.

„Unser Vereinsgelände hat überschaubare Freiflächen, die sich ideal zur Förderung der Artenvielfalt nutzen lassen. Wir hoffen, dass unserem Beispiel noch viele Vereine folgen werden", erläutert Christoph Blöh, Vorstandsvorsitzender des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Kirsten Gulau hatte SCALA im Vorfeld bezüglich geeigneter Nistkästen und Standorte fachlich beraten.

Nistkasten-Patenschaft

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Werde Nistkasten-Pate und unterstütze Vögel und Fledermäuse beim Nestbau.

Dank deiner Patenschaft können wir einen Nistkasten auf der Sportanlage Lüttkoppel aufhängen, in dem Vögel und Fledermäuse ihren Nachwuchs aufziehen.

Details der Patenschaft:

1. Du suchst dir eine Patenschaft aus, vergibst einen Nistkastennamen und schickst das Formular an t.cramer@scala-sportclub.de oder per Post an die Geschäftsstelle.
2. Du leistest eine Spende auf das Vereinsspendenkonto:
   DE25 2005 0550 12151212 01 Verwendungszweck: Nistkastenpatenschaft und deinen Namen.
3. Wir bestellen den Nistkasten, beschriften ihn mit deinem Wunschnamen, hängen ihn auf dem Vereinsgelände auf, schicken dir deine Spendenbescheinigung und deine Patenschaftsurkunde mit einem Foto sowie dem Standort deines Nistkastens zu.

Wähle Deine Patenschaft:

Nistkasten	Bewohner	Einmalige Spende	Deine Wahl
	Fledermaus	55,00 Euro	❏
	Kohlmeise Blaumeise Sumpfmeise Tannenmeise Haubenmeise	55,00 Euro	❏
	Gartenrotschwanz Kleiber Halsbandschnäpper Trauerschnäpper Wendehals Feld- und Haussperling	55,00 Euro	❏

Deine persönlichen Daten

Vorname ..... Nachname .....

Straße ..... Hausnummer .....

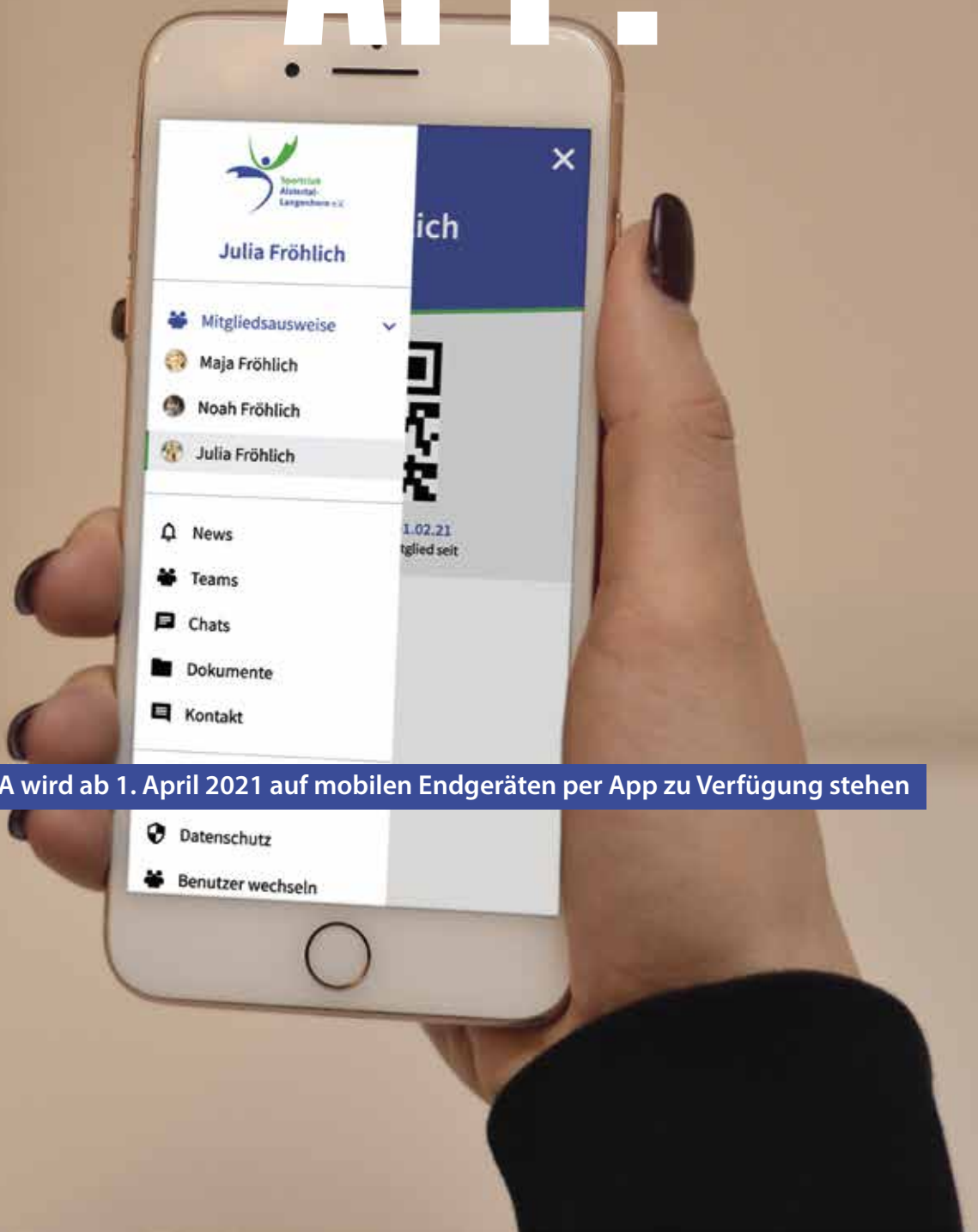
Postleitzahl ..... E-Mail .....

Wunschname für den Nistkasten .....

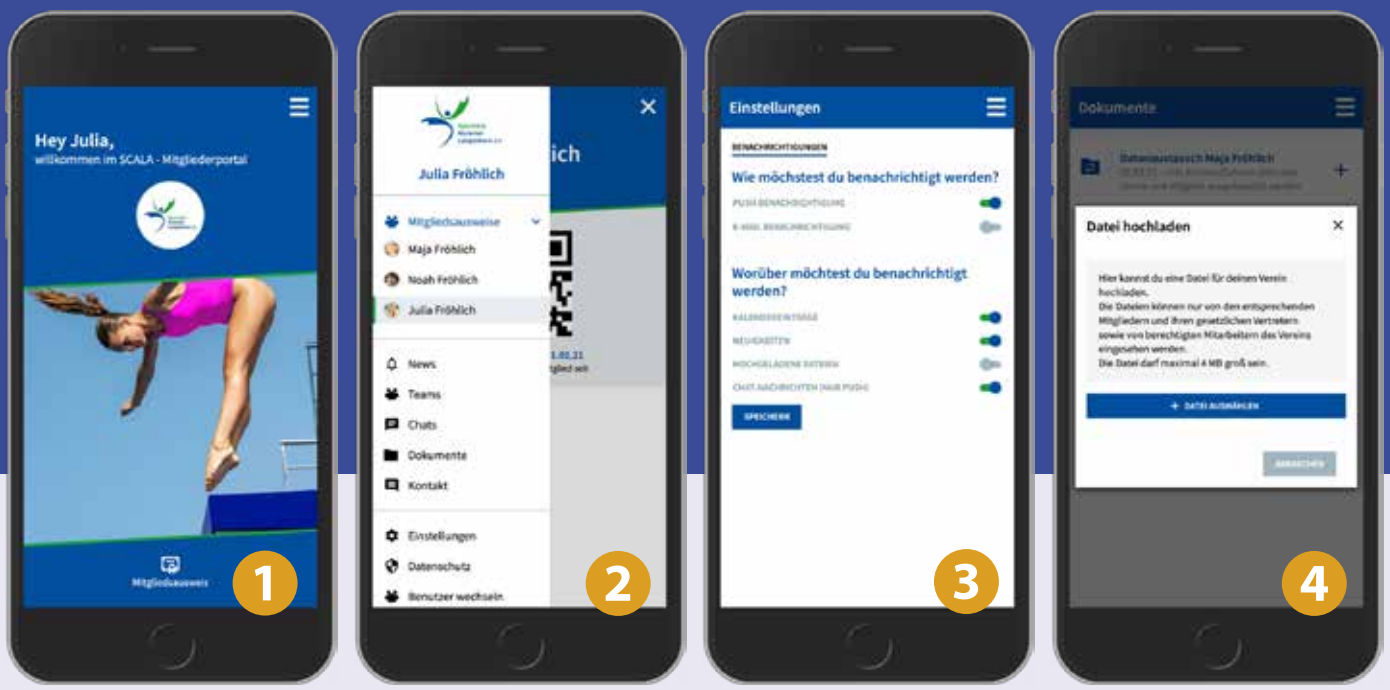
Ort, Datum, Unterschrift .....

Datenschutzerklärung:
Der Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen Ihrer Patenschaft ausschließlich gemäß der Datenschutzbestimmungen Ihrer Mitgliedschaft, die Sie im Internet jederzeit unter www.scala-sportclub.de abrufen oder in der Geschäftsstelle anfordern können.

Das geht APP!



SCALA wird ab 1. April 2021 auf mobilen Endgeräten per App zu Verfügung stehen



In Zusammenarbeit mit der Speicherhafen GmbH & Co. KG stellen wir uns zukünftig DSGVO-konform digital auf. Die App steht dann in den üblichen Stores zum Download bereit und bietet den Mitgliedern, Trainerinnen und Trainern ein umfangreiches Nutzungsangebot.

Die Mitglieder können über das Portal alle relevanten Informationen direkt auf ihr Handy erhalten und abrufen. Außerdem gibt es einen digitalen Mitgliedsausweis und persönliche Daten können auf direktem Wege selbstständig aktualisiert werden.

Die Vorteile auf einen Blick:

1 **Mitgliedsausweis** – mit einem QR-Code können sich die Mitglieder zu jeder Zeit ausweisen

2 **Stammdaten** – können eigenständig verwaltet werden. Hier besteht außerdem die Möglichkeit persönliche Daten DSGVO-konform für weitere Mitglieder freizugeben. Du bestimmst selbst.

3 **News** – SCALA kann dir gezielte Informationen übermitteln

Teams – Mitglieder, die zugeordneten Teams, Mannschaften oder Sportgruppen angehören, erhalten einen eigenen Team-Bereich, um dort ausschließlich relevante Informationen mit der Gruppe teilen zu können.

Chats – Es können Chat-Gruppen eingerichtet werden, um Trainerinnen, Trainern und Mitgliedern kurze Kommunikationswege zu bieten

4 **Dokumente** – kein lästiger Papierkram und schonend für die Umwelt. Auch verschiedene Dokumente können an dieser Stelle hochgeladen werden.

Wir arbeiten mit Hochdruck an der stetigen Weiterentwicklung unserer SCALA-App, sodass wir alle davon profitieren und ein Stückchen näher zusammenrücken können. Die Zugangsdaten werden automatisch an alle Mitglieder gesendet, die eine gültige E-Mail-Adresse bei SCALA hinterlegt haben. Bei der Registrierung kann dann ein individuelles Passwort festgelegt werden. Wer keine Benachrichtigung bekommen hat und sich registrieren oder seine E-Mail-Daten aktualisieren möchte, wendet sich bitte an die Geschäftsstelle unter **info@scala-sportclub.de** oder unter **040 300 62 99-0**.

Text und Fotos: Saskia Moll
Illustrationen: Clubity

Ob auf Smartphone oder Tablet – mit der SCALA-App hast du den besseren Überblick und direkte Kommunikationswege

DEIN STADTTEIL. DEIN SPORT. DEIN VEREIN.

Das kleine SCALA Vereins-1x1

Was ist ein „e.V.“?

Ein eingetragener Verein (e.V.), wie der Sportclub Alstertal-Langenhorn (SCALA), ist eine juristische Person und besitzt damit laut Bürgerlichem Gesetzbuch (BGB) Rechte und Pflichten, wodurch beispielsweise der Verein als Rechtsperson im eigenen Namen klagen kann. Soll ein Verein in das Vereinsregister des jeweiligen Amtsgerichtes eingetragen werden, dann darf er kein wirtschaftliches Interesse verfolgen. So ist das auch bei SCALA. Vertreten wird der Verein nach innen und außen vom Vorstand. Der Vorstand von SCALA wird durch den Aufsichtsrat berufen.

Mitgliedschaft

Unter Mitgliedschaft versteht man das Rechtsverhältnis der Mitglieder zu einer Personenvereinigung. Dieses Rechtsverhältnis entsteht durch (schriftliche) Beitrittserklärung und Zulassung des Beitritts durch die Personenvereinigung. Somit ist die Mitgliedschaft bei SCALA kein Vertrag wie z.B. mit einem Telefonanbieter, Energielieferanten oder einem kommerziellen Fitness-Studio.

Mitgliedschaft bei SCALA

Wer bei SCALA Mitglied ist, hat sich den Werten und Zielen des Vereins angeschlossen. SCALA steht für Gemeinschaft, Solidarität, Nachhaltigkeit, Spaß und Gesundheit. Diese Beispiele sind natürlich nicht alle Werte für die SCALA steht, aber sie zeigen die Vielfältigkeit von SCALA exemplarisch auf.

Mitgliedsbeiträge

Der echte Mitgliederbeitrag wird laut Satzung geschuldet, damit ein Verein seine satzungsmäßigen Zwecke für die Gesamtbelange aller Mitglieder überhaupt verwirklichen kann. Der Mitgliederbeitrag kann von der Höhe unterschiedlich festgesetzt werden z.B. nach Alter, Kinder, Jugendliche, Schüler, Studenten, Familien etc.; die Mitglieder erhalten aber mit der Aufnahme in den Verein und der Zahlung des Mitgliederbeitrags zunächst nur das Recht der Teilnahme an der Mitgliederversammlung und der Teilnahme am allgemeinen Vereinsbetrieb und/oder sonstigen Veranstaltungen, die aus diesen Mitgliederbeiträgen finanziert werden.

Sparten-/ Abteilungsbeiträge

Gleiches gilt für den Sparten-/ Abteilungsbeitrag d. h. alle Mitglieder einer Sparte/ Abteilung zahlen den gleichen Beitrag, ohne eine konkrete (Einzel-)Gegenleistung zu erhalten. In aller Regel wird aber der Abteilungsbeitrag – genauso wie der Hauptvereinsbeitrag – als echter Mitgliederbeitrag zur Förderung aller Abteilungsmitglieder gesehen.

Nutzungs- oder Teilnahmeentgelt

Ganz anders bei Nutzungsentgelten, Kursgebühren etc. die – je nach Leistung durch den Verein – zu einem Leistungsaustausch zwischen Verein und Mitglied führen. Hier bestimmt immer ein konkreter Anspruch auf eine spezielle Leistung, so dass hier eine Rückerstattung möglich ist.

Beitragspflicht

Die Punkte Mitgliedsbeiträge und Sparten-/ Abteilungsbeiträge zeigen, dass Vereine verpflichtet sind die Beiträge einzuziehen. Ausnahmen können leider keine Gemacht werden.

Aber Beiträge ohne Gegenleistung zahlen? Wie in den vorherigen Punkten beschrieben, hat der Verein eine andere Rolle als Wirtschaftsunternehmen, da der Verein keine Gewinne erzielen darf und sich durch Solidarität und Gemeinschaft auszeichnet, ist der Verein auf jeden Beitrag angewiesen und auch verpflichtet diese einzuziehen.

Kündigungen

Eine Kündigung ist bei SCALA immer viermal im Jahr möglich. Mit einer Frist von sechs Wochen zum Quartalsende kann die Mitgliedschaft bei SCALA beendet werden. Die Kündigung muss schriftlich und mit einer Unterschrift in der Geschäftsstelle des Vereins eingehen.

Gliederung von SCALA

Der Verein ist gegliedert in Sparten und Abteilungen wie z.B. Turnen & Freizeit, Fitness & Gesundheit, Handball, Fußball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, Tennis, Chor, Kung-Fu, Budo (Judo & Karate), Tanzen, Badminton.

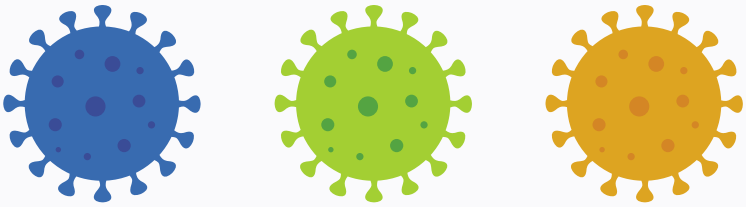
Wer sich unsicher ist, in welcher Sparte oder Abteilung er ist, ruft einfach mal in der Geschäftsstelle an.

Angebote

Die Angebote von SCALA werden durch die verschiedenen Sparten bzw. Abteilungen angeboten. Alle Angebote findet man auf der Homepage oder ruft einfach in der Geschäftsstelle an.

Online-Angebote

Während der Corona-Pandemie mussten wir unsere Angebote kontaktlos anbieten. Dies machen wir über Zoom-Angebote (Videomeetings), darüber hinaus haben wir auf unserem YouTube Kanal Videos zum Mit- und Nachmachen bereitgestellt.



CORONA Ergänzungen

SCALA zu Corona-Zeiten

Auch SCALA hat die Corona-Pandemie hart getroffen, so haben uns im Jahr 2020 über 800 Mitglieder verlassen. Das hat natürlich auf finanzielle Auswirkungen auf den Verein. Wir sind aber auf jedes Mitglied angewiesen, damit die Aufrechterhaltung des Vereins auch nach der Corona-Pandemie möglich ist.

Gibt es keine staatlichen Zuschüsse?

SCALA hat sich um alle möglichen Zuschüsse vom Land, Bund und den Verbänden gekümmert, aber die Zuschüsse decken nicht einmal 50 Prozent der Einnahmeeinbußen durch die ausgetretenen Mitglieder.

Kurzarbeit

Auch die Mitarbeiter von SCALA befinden sich in Kurzarbeit und tragen dazu bei, dass SCALA eine finanzielle Entlastung erhält.

Fixkosten

Die monatlichen Fixkosten in einem großen Verein wie SCALA, sind auch während der Pandemie enorm hoch. Wir zahlen weiterhin das Personal, Versicherungen und Verträge die weiterlaufen und einiges mehr, damit der Sportbetrieb nach der Pandemie schnellstmöglich wieder aufgenommen werden kann.

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Berichte aus den Sparten

Renovierungsoffensive auf der Siemershöh

Klar Schiff in den Kabinen

In den Räumen auf der Siemershöh wurde ganze Arbeit geleistet und ...

die Zeit des Lockdowns gut genutzt: Alles picobello. Mit neuer Deko

Während jetzt im Lockdown viele unserer Sparten beeinträchtigt sind, wir mit unseren Teams oder Kursen virtuell in Kontakt bleiben müssen und manche Mannschaften sich mit individualen Herausforderungen gegenseitig und virtuell duellieren, hat sich die Fußballsparte einer gänzlich anderen „Challenge“ angenommen: Der Renovierung des Kabinentraktes auf der altehrwürdigen Sportanlage Siemershöh.

Tim Krüger (Teammanager 1. Herren und Leiter unserer SCALA-Torwartschule) hat seine Zeit und nahezu unzählige Arbeitsstunden geopfert, um hier den Kabinentrakt wieder repräsentierbar zu gestalten. Obgleich in unserem jüngsten Sparten-Call (via Zoom) freundschaftlich neckend Pinselgrößen und Zeitaufwand diskutiert wurden, war das Endergebnis jedoch für alle außer Frage, denn die Bilder sprachen für sich!

Zu den Arbeiten zählten insbesondere das Streichen von Fluren, Decken, Wänden, das Lackieren von Türen, Türrahmen oder Bänken, das Ausbessern/Spachteln von Löchern, Kleinstreparaturen sowie das Anbringen von Schriftzügen. Selbstverständlich alles wohl komponiert in den Farben unseres Vereins! Als letzte Aktion muss nochmal ordentlich gewischt werden und schon steht uns Sportlern*innen und Vereinsmitgliedern eine „neue“ Siemershöh zu Verfügung, auf der nicht nur wir uns wohlfühlen werden.

Angefangen hat alles letztes Jahr im September, mit einem „Verschönerungstag“ auf der Siemershöh, wo ca. 30 ehrenamtliche Helfer über den Tag verteilt auf der Siemershöh mal „klar Schiff“ gemacht haben. Bei bestem Wetter, guter Laune, cooler Musik und guter Verpflegung haben wir einiges weggeschafft, was nicht nur unseren Platzwart Gerd Perkuhn hoch erfreut hat. Im weiteren Jahresverlauf hat die Fußballsparte dann ebenfalls in Eigenregie den Bürotrakt auf der Siemershöh fertig renoviert. Teppich rausreißen, Streichen, Laminat verlegen, neue Möbel etc. verleihen dem Bürotrakt nun wieder ein würdiges Aussehen und lädt zum Arbeiten ein!

Dieses ehrenamtliche Engagement, erst recht in einem solchen Umfang ist alles andere als selbstverständlich und ich kann mich als Spartenleitung gar nicht herzlich genug dafür bedanken. Zunächst bei Tim Krüger für das außerordentliche Engagement jetzt im Februar 2021, aber auch in der letzten Jahreshälfte bezüglich der Renovierung des Bürotraktes. Des Weiteren möchte ich mich auch bei unseren FSJ´lern Chiara und Diego sowie bei Helmut Kammradt und Christopher Tittel für deren tatkräftige Unterstützung während dieser Zeit bedanken!

Ich bin sehr froh, dass wir ein solches Engagement – gerade in der heutigen Zeit – erfahren durften. Es ist für mich, sowie die Ziele unserer Fußballsparte, ein weiterer Schritt nach vorne und ich kann es kaum abwarten, um mit euch wieder auf unserer geliebten Siemershöh dem Fußball zu frönen! Bis dahin und bleibt bitte gesund!

Mathias Gnida (Leiter Fußballsparte)
Fotos: SCALA

Nachruf Holger Brückner

Wir sind zutiefst bestürzt über das Ableben von Holger Brückner. Mit diesem Nachruf möchten wir ihn in allerbester Erinnerung behalten und ihm die letzte Ehre erweisen.

Holger kam im Jahr 2007 zu uns in den Verein. Er übernahm den Standort am Ohkampring 13. Durch mehrfachen Trainerwechsel in kurzer Zeit, hat es am Standort erhebliche Mitgliederverluste gegeben. Holger betrachtete die Situation und meinte: „Da mach ich was draus." Nach nur zwei Trainingseinheiten waren die vermeintlich interessierten Judoka weg und neue Mitglieder, die an Judo interessiert waren, da. Ziemlich bald richtete er auch eine Judogruppe für vier- bis sechsjährige Kinder ein, die schnell regen Zulauf hatte. Holger pflegte die Kommunikation zu den Eltern und erreichte somit eine positive Mundpropaganda für sein Trainingsangebot. Ein bis zwei Jahre später richtete er sogar eine Erwachsenen-Gruppe am Ohkampring ein. Im Jahre 2010 führte er das erste Härtetraining durch, in der Aula der Schule in Ottensen. Die Kinder wurden von ihren Eltern am Samstag um 13:00 Uhr gebracht und am Sonntag um 13:30 Uhr wieder abgeholt. Mit viel Spaß und Disziplin wurde Judo gelehrt und auch gespielt. Die Übernachtungen im Schlafsack auf der Judomatte waren ebenfalls immer etwas Besonderes. Für das leibliche Wohl sorgten viel fleißige Helfer. Im Jahre 2010 gelang es, eine regelmäßige, ganztägige Trainingszeit in der Halle Neubergerweg zu bekommen. Holger begann um 16:00 Uhr mit den vier- bis sechsjährigen und fand den Abschluss um 22:00 Uhr mit den Erwachsenen. Als die Schulkooperationen starteten, war Holger einer der Ersten, der dort einstieg und sein Trainingsangebot in den umliegenden Schulen platzierte. Besonders effizient lief die Kooperation am Ohkampring. Dort konnte er besonders viele Nachwuchstalente für den Judosport begeistern. Ein besonderes Augenmerk sollte außerdem auf die Trainingsarbeit mit Losseni Kone gerichtet werden.

Es gibt viele weitere Meilensteine seines Engagements, die man an dieser Stelle erwähnen könnte. Wir wünschen seinen Angehörigen alle Kraft, um diesen Verlust zu bewältigen.

In stiller Trauer,
im Namen der Judo-Sparte

Es geht (bald) los ...

HIP-HOP HURRA

Voller Vorfreude auf die kommenden Tanztrainerstunden bei SCALA · Celina in Aktion

Die Tanzsportabteilung freut sich, dass es bald wieder Hip-Hop Kurse im Angebot geben wird. Natürlich erst, wenn Indoor Sport in Hamburg wieder erlaubt ist, aber wir stehen schon in den Startlöchern und sind bestens vorbereitet.

Es sollen zunächst zwei Anfängerkurse stattfinden, zum einen für Kinder zwischen 9 und 11 Jahren, der andere für Teens von 12 bis 15 Jahren. Geplant sind sie für mittwochnachmittags im Bewegungsraum der Kita Lüttkoppel. Die genauen Zeiten folgen noch.

Geleitet werden die Kurse von Celina Knief, der Tochter der Weltmeister und SCALA-Tanztrainer Andrea und Frank Knief. Celina tanzt seit ihrem 4. Lebensjahr, sie hat über Ballett, Modern Dance, Standard und Lateinamerikanische Tänze und Stepptanz alles ausprobiert. Doch Hip-Hop ist ihre große Leidenschaft. Nach dem Abitur fokussierte sie sich ganz auf das Tanzen. Sie strebt eine Ausbildung zur Tanzpädagogin an, die im Herbst 2021 starten soll.

Celina hat auch bereits auf Kreuzfahrtschiffen Kurse geleitet und ist dort in Shows aufgetreten.

„Ich freue mich sehr, wenn ich nach dem Lockdown im Sportclub Alstertal-Langenhorn beginnen kann, coole Choreos mit den Gruppen zu erarbeiten", so Celina und man merkt ihr die Begeisterung für ihre neue Aufgabe an.
Alle Interessierten sollten sich den Mittwochnachmittag schon einmal vormerken! Wer möchte, kann sich auch schon einen Platz sichern, da die Anzahl der Teilnehmer wahrscheinlich zunächst noch begrenzt sein muss.
Wir freuen uns auf euch!

Text und Fotos: AS

Anfragen und Anmeldung direkt an: celinaknief@gmail.com

Fotos: Antonia Stripp

Andere Zeiten

Volleyball-Mädels haben Sehnsucht nach normalem Spielbetrieb

Einen Artikel für unseren Sportspiegel zu schreiben bedeutete bisher: Punktspiele, Qualifikationsrunden, Meisterschaften, Reisen und vieles mehr. All das findet momentan nicht statt. Unsere Punktspielrunden waren nach einem Spieltag beendet, keine Weihnachtsfeiern, kein Fasching, keine Mannschaftstreffen, stattdessen Isolation. Wow! Damit muss man erst einmal klarkommen und das als Sportler*in sowie auch als Trainer*in.

Ich bin seit 50 Jahren Trainerin bei SCALA und dachte, ich hätte schon ziemlich ALLES erlebt, aber weit gefehlt. CORONA! Weihnachten wurden Päckchen vor die Tür gelegt und das eine oder andere Telefonat gemacht. Sorgen nur noch per Telefon oder auf der Terrasse in Schal und Mütze mit drei Metern Abstand übermittelt. Keine Umarmung und kein Händchen halten. Wie furchtbar.

Kein Training mehr, meine Mädchen, wenn überhaupt as drei Metern Entfernung anlächeln. Wie konnte man so ein Loch füllen. Digital! Allein das Wort machte mir schon eine Gänsehaut. Pedi und Computer, da prallten Welten aufeinander. Doch es gab keine Wahl und mit Hilfe meiner Mädels schafften wir es.

Wir trafen uns nun zweimal die Woche online, um gemeinsam Krafttraining und Gesprächsaustausch zu praktizieren. Geht. Ist aber nicht dasselbe. Aufeinander zu treffen und sich nicht in den Arm nehmen zu können. Wie grauselig! Es sind doch meine Turbos. Das ist schon eine harte Nummer. Aber nach alter Kampfbiberart, gilt es das Beste daraus zu machen.

Hier nun einige Statements meiner Mädels:

Anneke

Während der Coronazeit vermisse ich am meisten meine sozialen Kontakte und den Teamsport. Gemeinsam in der Halle zu stehen und sich umarmen zu können war immer so selbstverständlich. Wir werden aber auch den zweiten Lockdown gemeinsam überwinden. Hat auch beim ersten Mal geklappt.

Jasmina

Ich muss schon sagen, dass der zweite Lockdown mich ziemlich mitgenommen hat. Wegen der ständigen Langeweile und vor allen Dingen wegen des Schulstresses. Doch der Gedanke an das Volleyballspielen und das Wiedersehen mit meinem Team macht mich glücklich und lässt mich auf baldige Besserung hoffen.

Zoe

Für mich ist der Alltag im Moment ziemlich langweilig. Ich kann weder Volleyball spielen, noch mich mit meinen Freunden treffen. Meine Familie sehe ich noch seltener als sonst und das menschliche Miteinander fehlt mir sehr. Ich gehe zwar normal zur Schule, da ich in einer Abschlussklasse bin, aber auch das ist nicht dasselbe.

Volleyball ist ein großer Teil meines Lebens und es fällt mir sehr schwer, ohne diesen Teil auszukommen. Ich vermisse das Miteinander, das Lachen, das Weinen ob vor Freude oder Frust, ach einfach alles.

Ich hoffe, wir haben das bald geschafft und unser altes Leben kehrt zurück.

Mia

Ich vermisse die Bewegung und den Spaß am Volleyball. Ich vermisse mein Team ganz dolle. Außerdem fehlt mir die Aufregung, auf dem Spielfeld zu stehen und zu kämpfen.

Lina

Mir persönlich fehlt Volleyball total. Nicht nur das Spielen, sondern auch das Lachen mit der Mannschaft. Es erfüllt einen einfach immer wieder aufs Neue eine sooo schöne Zeit mit ihnen zu haben und leider geht dies im Moment leider nur online. Aber besser als nix. Hoffentlich geht es bald wieder da weiter, wo es aufgehört hat.

Jamie

Mir geht es trotz Corona relativ gut. Ich mache viel mit meiner Familie, bekomme mit der Schule alles ganz gut hin und betätige mich sportlich online. Nur wird es langsam Zeit, dass ich mein Team und meine Freunde wiedersehen und in den Arm nehmen kann.

Liebe Grüße

Julia

Corona brachte viele Veränderungen mit sich, nicht bei jedem Einzelnen, sondern auch im Team. Auf der einen Seite haben wir uns voneinander entfernt und auf der anderen sind wir enger zusammengewachsen. Mein Auslandsjahr ist ausgefallen. Wie traurig! Außerhalb der Onlinetreffen hat man nur zu wenigen Personen Kontakt. Jedoch wird einem bewusst, wie glücklich man sich schätzen kann, dass man so ein tolles Team an seiner Seite hat. Und trotz des mangelnden Kontaktes hat man Unterstützung und das fühlt sich gut an. Hab dich lieb.

Enna

Es ist ziemlich schwierig Beschäftigung zu finden. Weil eigentlich will ich Training haben! Die Mädels, die schon quasi meine Familie sind, sehe ich nur über den Bildschirm und das macht mich traurig und einsam. Deshalb war es neulich einfach wundervoll mit Mia in drei Meter Abstand im Wald spazieren zu gehen. Für einen Moment war es fast normal. Ich habe das Glück, dass meine Eltern auch Volleyballer sind. So spielen wir in unserem Keller im Sitzen ein wenig.

Tara

In der letzten Zeit fällt mir alles schon ziemlich auf den Kopf. Am Anfang des Lockdowns war man noch aufgeregt und froh, dass keine Schule war. Doch nun merkt man, dass sogar die Schule einem fehlen kann. Den Ausgleich mit meinem Team vermisse ich sehr, sowohl körperlich wie auch seelisch. Ich freue mich auf den Zeitpunkt, wo alles wieder los geht!

Bleibt gesund.

Elin

Ich probiere, das Beste aus der Situation zu machen. Ich lasse mir die Laune nicht verderben. Doch ich vermisse meine Freunde und den Sport. Hoffentlich können wir bald wieder trainieren.

Liebe Grüße

Wir alle können uns in dieser Krise entweder voneinander entfernen oder noch mehr zusammenwachsen. Ich glaube, letzteres ist der Fall und das tut gut!! Denken wir an all die schönen Momente, die wir erlebt haben und zehren davon. Es gibt soooo viele davon und die kann uns auch Corona nicht nehmen. Ich bin stolz auf alle Kampfbiber und glaube an euch. Freuen wir uns auf die Zeit nach Corona und diese werden wir garantiert noch mehr genießen als zuvor! Ich habe euch lieb!

Eure Pedi

Beavers Go!

Kung-Fu digital

Ein Jahr Corona Online-Unterricht

Unser Kajukenbo WHKD Kung-Fu Unterricht bei SCALA wurde eine Woche nach dem Lockdown im März 2020 gestartet. Eine neue Form des Kung-Fu Unterrichts wurde geboren, eine Herausforderung für unsere Lehrer. Ihre Fortbildung begann gleichzeitig mit dem Kung-Fu Unterricht. (Nachbesprechung nach dem Unterricht sowie Planung vor der nächsten Kung-Fu Online-Einheit). Für unsere Mitglieder war es eine Umstellung, da kein Körperkontakt mehr möglich war. Die Mitglieder lernten sich zu konzentrieren, auf das, was sie hörten und am Bildschirm sahen. Achtsamkeit und Konzentration verbesserten sich im Laufe der Zeit im Unterricht. Auch die eingesetzten Hilfsmittel wie z. B. Stuhl, Handtuch, Besenstiel, um nur einige zu nennen, trugen zum erfolgreichen Online-Unterricht bei. Das Beste ist aber unsere gemeinsame Begeisterung und Spaß am Training, sowie das Lachen, welches im Online-Kung-Fu-Kurs immer dabei ist. Die Kinder und Erwachsenen trainieren regelmäßig online bei SCALA Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag. Nähere Informationen unter www.whkd-alstertal.de

Text: Hubert Wolf
Bilder: Leo Poggensee

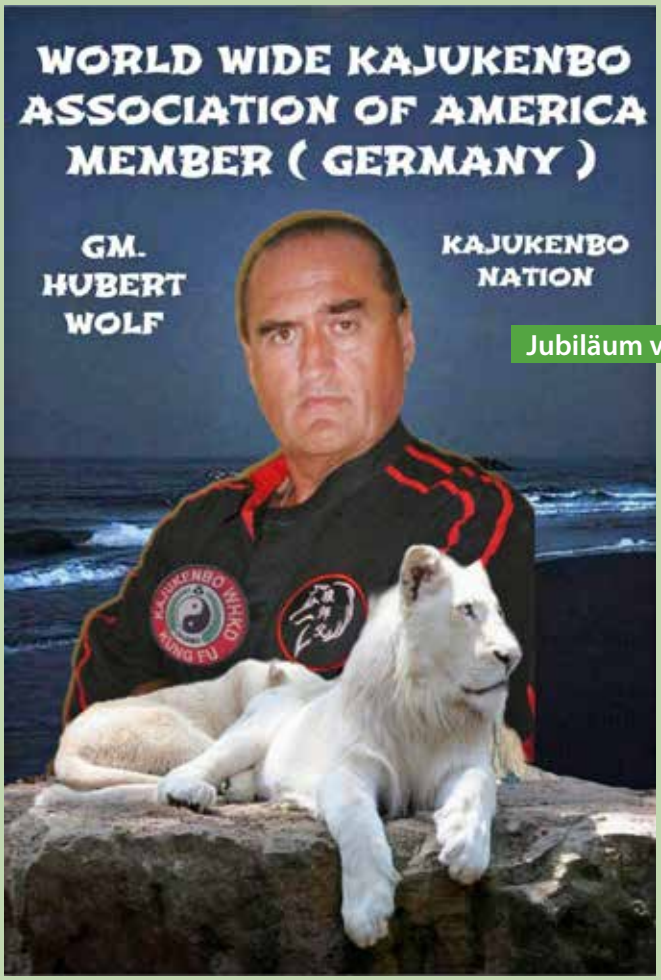


Foto: WORLD WIDE KAJUKENBO ASSOCIATION OF AMERICA

Herzlichen Glückwunsch

Jubiläum von unserem Kung-Fu Lehrer Grandmaster Hubert Wolf

Grand Master Hubert unterrichtet seit 40 Jahren (1981) Kajukenbo WHKD Kung-Fu, Kickboxen und Selbstverteidigung. Davon 29 Jahre, seit 1992 bei SCALA im Schlehdornweg 10. Hubert Wolf hat bis heute seine Neugier erhalten, um sein Wissen immer wieder aufs Neue zu überprüfen und zu erweitern. Wir gratulieren unserem Sifu zu seinem 40-jährigen Jubiläum und hoffen, dass er uns noch viele weitere Jahre unterrichtet. Nähere Information unter www.whkd-alstertal.de

Text: Sonja Neitzel

40 Jahre Unterricht

Carlotta, Konstantin und Luke (v.l.n.r.)

Siegerehrung der Lauf-Challenge

Laufend Preise

Für die drei besten Jugendlichen haben wir am Ende der Lauf-Challenge eine kleine „Siegerehrung“ veranstaltet.

Den 1. Platz erlief Konstantin (mD1) mit 217,038 km. Zweite wurde Carlotta (wB) mit 174,302 km und den 3. Platz erreichte Luke (mC1) mit 118,489 km. Eine wirklich beachtliche Leistung! Allen anderen Teilnehmern herzlichen Dank, dass ihr für SCALA 6.119 km gelaufen seid. Insgesamt sind neun Vereine in fünf Wochen 36.631 km gelaufen. Gemeinsam geht eine Menge.

Natürlich gab es für die Drei auch Preise. Jeder erhielt einen Handball. Konstantin bekam zusätzlich zwei von Birgit Hasselbusch und Stefan Grothoff signierte Bücher, „Die Sneakers, Einer spielt falsch“ sowie „Die Sneakers und der Supersprinter“. Für Carlotta und Luke gab es noch je eine Ballpumpe.

Vielen Dank an Birgit und Stefan für die Bücherspende sowie an die Handball- und Ballpumpen-Sponsoren. Annette

Text und Fotos: Annette Müller

ANZEIGE

Abwurf für eine ungewöhnliche Preisübergabe

Konstantin erlief sensationelle 217 km

Handball in Zeiten von Corona

Ein Jahr später

Eine fotografische Erinnerung aus distanzlosen Zeiten – damals war die Sportwelt noch in Ordnung

Vor gut eineinhalb Jahren konnten wir die neuen Trikots der gesamten Jugendabteilung präsentieren. Inzwischen haben auch fast alle Erwachsenenmannschaften nachgezogen. SCALA-Handball tritt optisch endlich wieder einheitlich auf. Nur leider sieht das seit Beginn der Corona-Pandemie so gut wie keiner.

Der Trainingsbetrieb musste während des ersten Lockdowns ausgesetzt werden. Im Anschluss haben viele Mannschaften draußen und mit entsprechendem Abstand trainiert. Im Juni 2020 konnten wir dann endlich wieder in die Halle. Wir haben Hygienekonzepte entwickelt und die Hoffnung blieb, dass wir eine Saison 2020/2021 spielen konnten. Es kam leider anders…

Uns allen ist bewusst, was das letzte Jahr vor allem für die Kinder und Jugendlichen bedeutet. Sie haben ihren strukturierten Alltag „verloren". Alle Trainer und Betreuer geben sich größte Mühe, ihre Mannschaften am „Laufen" zu halten und sie, mit welchen Mitteln auch immer, zu motivieren. Neben dem Online-Training, über Online-Escape-Spiele bis zur Online-Weihnachtsfeier. Dafür allen ein sehr herzliches Dankeschön!

Anfang des Jahres startet der Hamburger Handballverband eine fünfwöchige Challenge. Sie war in zwei Kategorien unterteilt. Zum einen gab es einen Wettbewerb für E-C-Jugendmannschaften. Innerhalb von fünf Wochen mussten die Mannschaften zehn vorgegebene Übungen und die darin erzielten Ergebnisse per Video dokumentieren. Zum anderen konnten alle Vereinsmitglieder laufen und somit gemeinsam Punkte für ein Jugendteam sammeln. Die Challenge endete am 14. Februar 2021. Wir haben den zweiten Platz hinter HT Norderstedt erreicht. Meine persönliche Siegerin ist Gerda Seyffarth. Sie hat sich nicht nur mit der TeamfitApp auseinandergesetzt, sondern ist auch über 40 km unterwegs gewesen und damit sicherlich über alle Vereine hinweg die älteste Teilnehmerin.

Das sind und waren alles tolle Aktionen, aber keine ersetzt den schönsten Sport der Welt – das Handballspielen!

Wir wollen nicht jammern, das steht Handballern nicht. Also aufstehen, Krone richten, bald geht es bestimmt wieder los und wir sehen uns alle in der Halle wieder.

Bis dahin, macht's gut!

Annette

Text und Fotos: Annette Müller

SCALA Giants im Lockdown: Handball, wir vermissen dich!

Die Erkenntnis beim Revue passieren lassen der bisherigen Saison und beim Schreiben dieses Berichts ist ganz klar: Handball, wir vermissen dich! Und das liegt nicht nur daran, dass wir uns lieber bei Zimmertemperatur im Trockenen bewegen. Wer wissen will, warum wir Tannenbäume laufen und uns bei Turnküren filmen, ist bei diesem Bericht genau richtig.

Im Sommer waren wir noch voller Optimismus als es nach dem ersten Lockdown Schritt für Schritt erst wieder in die Halle ging und wir uns dann auch noch „näherkommen" durften. Als Handballer weiß man, dass das einer der Gründe ist, warum man diesen Sport so liebt.

Für uns ging es Ende August nach Dänemark in ein kurzes Trainingslager mit zwei Testspielen gegen dänische Teams. Wir konnten zwei kleine Turniere in der A-Halle spielen und hatten ein tolles Fotoshooting im Stadtpark. Auch R2D2, unser Backe-Roboter, fügte sich gut ins SCALA-Team ein.

Neben den ständigen Begleitern: Masken, Desinfektionsmittel und Hygieneregeln war uns allerspätestens Anfang Oktober – als 80 Prozent der Mannschaft in Quarantäne mussten – klar, es wird keine normale Saison. Dies sorgte auch für den Entschluss den Kader vorläufig zu „trennen", damit 3. Liga und Jugend-Bundesliga (Kooperation Vfl Bad Schwartau) spielfähig bleiben.

Trotz ungewöhnlich wenig Training und geschwächtem Kader spielten wir am 18.10.2020 unser erstes Heimspiel in neuer Halle (MRG in Barmbek) gegen den Buxtehuder SV 2. Vor knapp 50 Zuschauern (ja das war tatsächlich erlaubt… ein Dank an dieser Stelle an das Orga-Team für die Planung und Umsetzung eines gigantischen Hygienekonzeptes!!!) mussten wir uns nach ausbaufähiger Leistung geschlagen geben. Unser zweites und letztes Spiel in Oyten verloren wir dann ärgerlich mit einem Tor, was mehr als unnötig war.

Das waren optimale Voraussetzungen für den Lockdown Beginn Anfang November: 0:4 Punkte und zwei ungenügende Leistungen.

Der Lockdown bedeutete für uns, dass wir nicht mehr in die Handballhalle konnten und so von einem auf den anderen Tag ein Dreh- und Angelpunkt in unserer Freizeit wegfiel. Da die Gesundheit selbstverständlich Priorität hat, ging es somit zurück zum „Home-Practice".

Statt dreimal Training in der Halle gibt es seitdem kreative, sportliche Challenges und ein wöchentliches gemeinsames Stabi-Training via Zoom. Es begann eher unkreativ mit den ambitionierten, von vielen gehassten, Läufen, bei denen wir als Team eine bestimmte Anzahl an Kilometer pro Woche laufen musste. Jedoch wurde es im Laufe des Lockdowns immer kreativer...

Den Start machte die Alphabet-Team-Challenge Ende November, bei der wir Formen (Parallelogramme, Quadrate und PERFEKTE Kreise!) im Laufprogramm zeichneten, Höhen in Form von Stockwerken überwanden und Flüsse überquerten. Wer Glück hatte, konnte uns bei 100m Froschsprüngen oder einer Turnkür beobachten. Selbstverständlich wurde ALLES zur Freude der Mitspieler und Trainer mit einem Video dokumentiert.

In der Corona-Warteschleife: Handball-Teams ohne Spieleinsatz

Um die fehlenden Präsenztrainings und die mangelnde Wettkampfpraxis auszugleichen, werden besonders kreative Challenges durchgeführt

Bei der Weihnachtschallenge ging es dann munter weiter: Wir suchten die SCALA Queen of X-Mas (Spoiler, die wurde unsere Ecki). In einer Kombination aus Spaß und Sport wurden individuell Punkte gesammelt. Dieses Mal wurden Weihnachtsbäume und Sterne via GPS gelaufen und man konnte uns bei eisiger Kälte unsere Kilometer mit Weihnachtsmützen laufen sehen (Halle wir vermissen dich!). Wir lernten zudem etwas über skandinavische Traditionen und Ess- und Trinkgewohnheiten von unseren Team-Mitgliedern in der Weihnachtszeit.

Bei unserer Weihnachtsfeier hat Hanna uns dann in den virtuellen Mannschaftsbus nach einem Auswärtssieg mitgenommen (Handball wir vermissen dich!). Nach einem gemeinsamen Anstoßen, wovon leider kein Foto gemacht wurde, konnten wir mit dem Wichteln beginnen. Corona konform kamen die Wichtelgeschenke dieses Mal via Post. Nach dem Auspacken wurde es dann bei der PowerPoint-Karaoke spontan und kreativ. Unter anderem brachten uns unsere Küken spannende Bonobo-Fakten näher – Bonobos sind übrigens Affen. Wir haben viel gelacht und einen schönen Abend virtuell zusammen verbracht (Mannschaftsabende wir vermissen euch!)

Nach einer kreativen Pause nach Weihnachten liefen wir Anfang des Jahres gegen die Pfunde und den Trainer. Es folgten koordinierte Läufe in Kleingruppen, die gemeinsam gestartet und beendet werden mussten. Das war gar nicht so einfach, wenn das Internet nicht will, oder man einen verschiedenen Arbeitsrhythmus hat. Gemeinsam in der Halle zu trainieren gefällt uns deutlich besser.

Bei den Kraftübungen nach dem eigenen Namen (jeder Buchstabe entspricht einer Aufgabe) verfluchten dann alle ihre Eltern, die einen zweiten oder langen Namen haben (z.B. A = 20 Liegestütze).

Nun sammeln wir zuletzt noch Kilometer für die Vereins-Challenge des HHV und sind so immer noch beschäftigt. Zwar halten wir uns dank einer hohen Eigenmotivation und den Challenges fit und bleiben in Kontakt, würden es aber bevorzugen gemeinsam in der Halle wieder ein paar Bälle zu werfen. Mannschaftssport ist auf Distanz nur halb so schön!

Mit unseren neuen Trainingsanzügen und einheitliche Trinkflaschen, die definitiv ein Highlight dieser „Saison" waren, aber noch nicht ausreichend im Einsatz waren, blicken wir optimistisch in die Zukunft und freuen uns auf die nächste Saison. Der Lockdown hat unsere kreative Seite geweckt, aber wir sind uns einig: wir gehören in die Halle!

Wenn ihr wissen wollt, wie es bei uns weiter geht – folgt uns einfach auf Instagram (@scalagiants) oder Facebook (SCALA Giants). Eure SCALA Giants

Text: Lena-Marie Müller und Annika Polert
Fotos: SCALA

Schon heiß auf den Wiederbeginn des normalen Trainings: Die SCALA GIANTS

Ein nicht ganz ernst gemeinter Bericht über alternative Aktivitäten zum Tennissport in Zeiten der Pandemie

Herren 65

Liebe Frauen, ihr wolltet es, jetzt habt Ihr es – Wir sind wieder daheim!

Bis vor kurzem war für unsere Mannschaft die Welt völlig in Ordnung. Wir gingen sehr geregelt unseren Tennis-Aktivitäten nach, tranken anschließend gerne noch gemeinsam das ein oder andere Gerste-Kaltgetränk, quatschten miteinander und verbrachten ganz viel Zeit auf unserer wunderschönen Anlage und verreisten auch das ein oder andere Mal.

Wenn dann noch ein bisschen Luft war, nun dann trafen wir uns gerne im Biergarten, beim Grillen, oder saßen einfach nur so irgendwo zusammen.

Das war eine super Zeit und brachte viel Sonne in unser männliches Gemüt. Etwas weniger Sonne hingegen hatten wir zeitgleich im Zusammenleben mit unseren wunderbaren, aber doch leicht vereinsamten Lebenspartnerinnen; hier gab es doch mehr oder weniger versteckt Hinweise auf Vernachlässigung und Wünsche nach mehr gemeinsamen Aktivitäten.

Solange wir auf unserer Anlage, in den Biergärten oder beim männlichen Grillen waren, konnten wir diese Bemerkungen ganz gut überhören oder mit Hinweis auf unseren Verpflichtungen gegenüber der Mannschaft abweisen. Okay, ab und zu musste mal ein Blumenstrauß her, oder eine halbe Stunde gemeinsame Gartenarbeit; aber dann war auch wieder alles gut und unsere Sonne ging auf, sprich wir hatten wieder einen dringenden Termin mit der Mannschaft.

So hätte es für uns immer weitergehen können, doch dann verdeckten tiefe dunkle Wolken diese Sonne. Und diese Wolken hatten Namen, sie hörten auf Corona, Pandemie, 7-Tage-Index, Lockdown, Mutationen, usw. Das war für uns passionierte (oder wohl doch schon eher pensionierte) Tennisspieler und Freizeitkünstler natürlich ein herber Schlag; konnten wir urplötzlich nicht mehr der häuslichen Realität und den damit verbundenen Anforderungen entwischen und mussten uns dem harten Alltag und den Anforderungen des Zusammenwohnens stellen. Ein äußerst schwieriger Anpassungsprozess für gereifte Männer (immerhin spielen wir ja inzwischen Herren 65), aber wie nicht anders von uns zu erwarten war, haben wir diesen natürlich bravourös geschafft, schließlich sind wir ja kampferprobt. Hier ein Auszug unser Anpassungsfähigkeiten:

- Agnes hat ihren Arno jetzt jeden Mittag zum Essen zu Hause
- Thomas kann endlich mal mit Maggi in eine Bildergalerie gehen
- Jacques verbrennt zusammen mit Birgit den gesamten Holzvorrat in der Sauna
- statt Mannschaftskollegen sieht Harald jetzt beim Radfahren immer Birgit im Rückspiegel
- Tommy hört seit neustem stundenlang und ganz aufmerksam seiner Gisela zu und plant mit ihr große Reisen in ferner Zukunft
- Gerd unterstützt seine Frau im Haushalt und hat inzwischen den Diversifizierungskurs „Kochwäsche, Buntes, 30Grad“ erfolgreich bestanden
- Alfred schläft wieder regelmäßig zu Hause und überlegt, ob er seine Butze in Langenhorn überhaupt noch braucht
- Martin geht mit seiner Holden regelmäßig im Herzmoor spazieren, so schlappe 15 bis 20 Kilometer in knapp drei Stunden
- von unserem Junggesellen Micha wissen wir nicht so genau, wem oder was er nun seine Aufmerksamkeit zuwendet
- und ich, nun ich bin inzwischen Tapezierer, Maler, Tischler, Gärtner, Schmetterlingsbeobachter und rund zehn Kilo schwerer

So haben wir uns alle in dieser Zeit irgendwie verändert. Ob zum Positiven…fragt unsere Frauen!

Aber halt, da fehlt ja einer, unser Peter. Nun Peter wäre auch gerne mehr bei seiner Sabine; aber Pech gehabt, Bienchen, du hast den Platzobmann erwischt. Und ein ordentlicher Platzobmann ist immer auf der Anlage, egal, ob dort gespielt wird oder nicht, denn seine Plätze kann und will ein verantwortungsbewusster Obmann wie Peter niemals im Stich lassen und das gerade in schwierigen Zeiten.

So leben wir von der „Herren 65“ nun schon einige Monate so vor uns hin, geläutert, aber ziemlich einsam. Doch seit Neuestem gibt es ja wieder Hoffnung, denn Dank unseres Bundesgesundheitsministers wird

Ein Gruppenfoto aus Zeiten, in denen Corona nur eine Biermarke war • Was für ein Team – auch echte Männer können abtrocknen

Arno füttert seine Agnes zurzeit nur daheim • Ein Vorgeschmack auf die "Seniorenresidenz" und das Abstandhalten

jetzt ja rasend schnell geimpft und der Corona-Pandemie die Krallen geschnitten. Wenn das so weitergeht, nun dann hoffen wir doch alle, dass wir pünktlich zum Start der Sommersaison unser altes Leben wieder aufnehmen können. Dann ist es vorbei mit Hausarbeit, Galeriebesuchen, übermäßigen Saunagängen, dann beginnt – Gott sei dank – wieder die Zeit des Tennisspielens, der Biergärten und: des Schweigens.

Denn das können eben nur Männer. Spaß haben beim gemeinsamen Nichts sagen!

Und mal ganz ehrlich, auch unsere Frauen werden wieder aufatmen, denn das ständige Zusammensein mit männlichen, unzufrieden herummurrenden Senioren ist schon ein ziemlich hartes Brot.

Ach so, dieser Bericht ist natürlich nicht so ganz ernst gemeint und zum Teil auch einfach übertrieben bis unwahr. Ich hoffe aber, er erfüllt trotzdem seinen Zweck, euch ein bisschen die Zeit zu vertreiben und ein vielleicht sogar zum Schmunzeln zu bringen.

Wir sehen uns auf der Anlage, demnächst

Euer Uwe

Text und Fotos: Uwe Maaß

Ein ruhiges Winter-Wonderland auf der Tennisanlage im Beckermannweg.

Saisonplanung trotz Pandemie

Die Corona Pandemie hat die SCALA-Tennissparte auch in diesem Winter fest im Griff

Konnten die Mitglieder der Tennissparte im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten unseres Vereins nach dem Lockdown im Frühjahr 2020 ihren Sport wieder betreiben, sperrt der Lockdown auch für die Tennissparte Tür und Tor zu.

Zunächst fing die Wintersaison verheißungsvoll an und die gemeldeten Mannschaften warteten auf die Gruppeneinteilungen und Termine für ihre Punktspiele. Aber mit dem Lockdown Anfang November 2020 kam das abrupte Ende: Unsere Halle wurde geschlossen und den Mannschaften wurde wie im Sommer angeboten, sich von den Punktspielen wegen der Pandemie zurückzuziehen. Die Damen-, Damen 50 II-, Damen 50 III- und die Herren 50 Mannschaft wollten trotzdem spielen und hofften, dass der Lockdown mit Beginn des Jahres zu Ende sein würde und die Hallensaison fortgesetzt werden könnte. Doch es kam anders: Der Hamburger Tennisverband sagte Mitte Januar 2021 endgültig die Winterpunktspiele 2020/21 ab.

Bekanntlich stirbt die Hoffnung zuletzt und so fiebern alle Mitglieder der bevorstehenden Sommersaison 2021 entgegen. Die SCALA-Tennissparte wird mit folgenden Mannschaften in die Sommersaison starten:

Mannschaft	Mannschaftsführer*in
Damen	Maria Pourbaghai
Damen 60 Nordliga	Andrea Hering
Damen 60 II	Birgit Rann
Herren	Torben Zander
Herren 30	Tobias Jante
Herren 65	Gerhard Urbanek
Herren 70	Günter Schröder
Pokal Damen 50 I	Dagmar Timm
Pokal Damen 50 II	Angelika Haack
Pokal Herren 50	Norbert Böttcher
Pokal Herren 60	Martin Brunken
Pokal Herren 65	Wolfgang Trautmann

An dieser Stelle möchten Volker Heidmann (stv. Sportwart) und ich allen Mannschaftsführer*innen für ihre Unterstützung bei den Mannschaftsmeldungen, Planungen und der Durchführungen des Punktspielbetriebes danken.

Neben den Punktspielen hoffen wir, dieses Jahr wieder ein Pfingstturnier, den Ladies- und den Gentlemen Cup, Vereinsmeisterschaften bei ausreichender Beteiligung und das Mixed Turnier um den SCALA-Cup durchführen zu können.

Volker und ich hoffen, euch alle und weitere Interessierte an unserem Sport bald wieder auf unserer schönen Tennisanlage sehen zu können.

Text: Andrea Hering (Sportwartin)

JUGENDTRAINING

Liebe junge Champions,

seit November 2020 haben wir uns nun schon nicht mehr gesehen. Wie geht es euch wohl? Wie habt ihr euch seit dem verändert?

Finn und ich vermissen euch! Uns fehlt es, euch zu sehen, wie ihr mit Spaß beim Training seid, wie ihr um die Punkte kämpft, wie engagiert ihr seid. Und uns fehlt, euch sagen zu hören „Ich habe meinen Schläger vergessen", „Bälle sammeln, nee, kein Bock".

Wir freuen uns auf euch und auf das Training mit euch unter freiem, blauem Himmel auf Platz 7 + 8. Natürlich haben wir alles für euch bereit stehen: Bälle, Schläger, Schuhe, eine tolle Gastronomie mit Eis und kühlen Getränken. Bringt gerne eure Freunde und Freundinnen mit. Sie können entweder zusehen oder selbst einmal versuchen, mit einem Schläger den Ball über das Netz zu schlagen.

Für diesen Sommer haben wir zwei Mannschaften gemeldet, die für den Sportclub Alstertal-Langenhorn Punktspiele bestreiten sollen. Wir hoffen, Corona lässt es zu. Da wir nicht genau wissen, wer von euch noch dabei ist und nicht von allen wissen, wer motiviert ist, Punktspiele zu bestreiten, war es in dieser schwierigen Zeit ein bisschen eine „Bauchentscheidung" die Mannschaften auszuwählen. Sicher ist, dass von den Spielern, die im letzten Jahr in der U 14 Junioren-Mannschaft gespielt haben, einige in diesem Jahr 15 Jahre alt sind oder werden und dort nicht mehr spielen können. Für sie haben wir eine U 16/18 gemeldet. Und natürlich haben wir auch wieder eine U 14 Junioren-Mannschaft gemeldet. Für alle, die nicht an Punktspielen teilnehmen können oder möchten und trotzdem Lust haben, sich mit anderen zu messen, werden wir diesen Sommer kleine Events veranstalten.

Bleibt gesund, habt eine gute Zeit und hoffentlich bis bald!

Euer Wolfgang

Text: Wolfgang Bauer
Foto: Finn Erichsen

Tennis

Sparten-versammlung

Hiermit laden wir alle Mitglieder der Tennis-Sparte zu unserer Jahreshauptversammlung am **Donnerstag, den 15. April 2021, 19:00 Uhr** in unserer Gastronomie am Beckermannweg ein.

TAGESORDNUNG:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls 2020

TOP 3 Rechenschaftsberichte der Spartenleitung

TOP 4 Entlastung der Spartenleitung

TOP 5 Ausblick auf die kommende Sommer-/Wintersaison

TOP 6 Anträge aus der Mitgliedschaft

TOP 7 Sonstiges

Anträge, über die auf der Versammlung abgestimmt werden soll, müssen bis spätestens 30. März 2021 dem Spartenleiter per E-Mail (u.maass@scala-tennis.de) oder schriftlich zugestellt worden sein (Uwe Maaß, Alter Postweg 15, 24558 Henstedt-Ulzburg).

gez. Uwe Maaß
(Spartenleiter Tennis)

Foto: Ichigo121212 auf Pixabay.com

„Wunderwaffe" Bewegung

Eine Erfolgsgeschichte - Sportspiegel-Interview

Foto: Jürgen Mems

Interview mit Jürgen Hass, clubaktiv-Mitglied seit 2017

Jürgen, du bist im Herbst 2017 in unser Fitness-Studio eingetreten. Welches waren damals deine Gründe? Warum ist deine Wahl auf das clubaktiv gefallen? Darf ich nach deinem damaligen Alter fragen?

Ja, ich war aber Ende der 90er Jahre auch schon mal Mitglied und bin deswegen wieder bei euch gelandet. 2017 war ich 68 Jahre alt und hatte gewaltige körperliche Probleme: Schulter- und HWS-Beschwerden mit teilweisen leichten Lähmungserscheinungen. Einige OPs lagen bereits hinter mir, dazu war ich insulinpflichtiger Diabetiker. Ein Leistenbruch und eine Magen-OP kamen noch dazu. Und das alles bei einem „Kampfgewicht" von ca. 124 kg! Viele Blutwerte ließen stark zu wünschen übrig. Ich habe mir damals gesagt: Wenn du jetzt nichts Entscheidendes änderst hinsichtlich regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung, und zwar dauerhaft, dann wird es nie was! Meine Lebensqualität war damals ziemlich am Boden.

Etwas später, ich war schon im clubaktiv am Trainieren, kam dann noch eine Krebserkrankung dazu.

Diese Krankheitsgeschichte reicht ja eigentlich für fünf Menschen! Wie lange hat es denn gedauert, bis du erste Erfolge spürtest und wie äußerten sich diese Erfolge?

Schon nach einigen Wochen waren Fortschritte spürbar. Sowohl beim Körpergewicht

als auch bei der Leistungsfähigkeit. Das machte sich im Alltag zum Beispiel beim Treppensteigen bemerkbar. Habe ich anfangs schon bei zwei Etagen aus dem letzten Loch gepfiffen, waren es bald schon drei und vier, die ich ohne Pause schaffte. Konnte ich erst kaum mehr als einen zehnminütigen Spaziergang machen, dauerte es vielleicht acht Wochen, bis es zu einer halben Stunde flotten Gehens reichte.

Auch orthopädische Probleme besserten sich rasch: Es fiel mir schwer, beim Gehen oder Sitzen den Kopf längere Zeit aufrecht zu halten, auch das ist recht schnell besser geworden.

Kannst du Zahlen und Fakten nennen?

Teilweise ja. Mein Gewicht liegt heute bei knapp über 80kg. Aber auch nur wegen Corona, sonst wog ich bereits dauerhaft knapp unter 80kg. Das regelmäßige Training im Studio fehlt, nur draußen spazieren gehen reicht mir nicht.

Wie oft in der Woche hast du zu Beginn durchschnittlich trainiert?

Du hast mir damals gesagt: „Einmal die Woche ist besser als kein Mal, zweimal ist eigentlich Pflicht, dreimal ist Kür". Ich

«Ich habe heute wieder eine Lebensqualität, wie ich sie mir früher kaum vorstellen mochte. Deswegen werde ich immer „am Ball" bleiben!»

Jürgen Hass

war von Anfang an bei der Kür. Und das außerordentlich regelmäßig. Ich habe sogar während meiner damaligen Strahlentherapie, etwas reduziert, weitertrainiert. Meine Ärzte waren damals eigentlich nicht begeistert. Heute empfinden sie meinen körperlichen Zustand als phänomenal, ich bin ein Vorzeigepatient geworden!

Liegt dein Schwerpunkt eher auf Kraft- oder mehr auf Ausdauertraining?

Ausgeglichen. Ich bin zumeist 45 Minuten auf dem Crosstrainer. Anschließend ausführliches Krafttraining mit inzwischen recht hohen Gewichten. Viel Zeit nehme ich mir am Ende eines Trainings für ausführliche Dehnübungen, das ist ganz hervorragend für meine Beweglichkeit. Ich kann gar nicht mehr glauben, dass es Zeiten gab, wo ich mir kaum die Schuhe zubinden konnte. Kleine Anekdote vielleicht noch:

Während eines Reha-Aufenthaltes nach meiner Krebserkrankung, Anfang 2020, sagte ein Therapeut im Kraftraum zu mir: „Herr Hass, bitte nicht vergessen, die Gewichte zum Schluss wieder niedrig zu stellen, damit der Nächste sich nicht aus Versehen verhebt!"

Hast du auch Änderungen in deiner Ernährung vorgenommen?

Natürlich, das ist ganz entscheidend wichtig! Ich war früher ein Fleischesser vor dem Herrn. Alkohol habe ich auch früher eher wenig getrunken, aber viele süße Limonaden. Heute eher Tee, stilles Wasser, ab und zu mal eine Cola Zero.

Essenstechnisch sieht es heute so aus, dass der Fleischkonsum erheblich reduziert ist, trotzdem ernähre ich mich eiweißreich, das geht eben auch mit pflanzlichen Produkten oder mal einer leckeren Portion Fisch. Süßigkeiten sind eigentlich tabu, sie fehlen mir aber auch nicht. Dazu esse ich viel Gemüse und Obst.

Welche Auswirkungen haben deine Erfolge auf deine Trainingsmotivation?

Ich habe heute wieder eine Lebensqualität, wie ich sie mir früher kaum vorstellen mochte. Deswegen werde ich immer „am Ball" bleiben!

Würdest du sagen, dass das, was du geschafft hast, jede/r schaffen könnte?

Eindeutig ja! Aber: Du musst es wollen, dein Kopf ist praktisch der Schlüssel zum Erfolg. Und wenn du dann auf einem guten Weg bist, verstärkt sich deine Motivation von allein! Das ist wie ein „Teufelskreis", aber in die gute Richtung!

Welchen Stellenwert hat dein Training in deinem Wochenalltag? Würdest du auf ein Training verzichten, wenn dich an dem Tag jemand zu Kaffee und Kuchen einlädt?

Der Sport ist aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken. Verzichten würde ich wegen anderer Dinge nicht drauf. Ich habe selbst am Geburtstag und am Hochzeitstag trainiert. Ich trainiere ja nun nicht den ganzen Tag, so dass für etwas Feiern auch noch Zeit ist.

Welche Folgen hatte für dich der erste Corona-Lockdown?

Das regelmäßige Training fehlte mir sofort. Dank der guten Ernährung habe ich trotzdem kaum an Gewicht zugelegt. Nach dem ersten Corona-Lockdown dauerte es etwa acht Wochen, bis ich beim Krafttraining wieder meine alte Leistungsfähigkeit erreicht hatte.

Und der zweite Lockdown? Mit etwas Glück könnte bei Erscheinen dieser Ausgabe des Sportspiegel schon wieder trainiert werden… Hast du Bewegungsaktivitäten nach draußen verlegt?

Ich werde gleich am ersten Tag wieder dabei sein! Draußen beschränkt sich meine Aktivität auf regelmäßiges Spazierengehen. Zu Hause tue ich etwas für Kraft und Beweglichkeit auf meiner Gymnastikmatte im Wohnzimmer. Das ist aber alles kein gleichwertiger Ersatz für das Training im Studio.

Was rätst du Menschen, die eigentlich wissen, dass sie sportlich etwas tun müssten, sich aber noch nicht dazu durchringen können?

Man muss sich ehrlich fragen: Wo stehe ich? Wie geht´s mir? Was will ich und was bin ich bereit, dafür zu tun? Was will ich noch vom Leben haben? Will ich meine Lebensqualität verbessern?

Beispiel: Es gab Zeiten, da wollte ich nicht mit ins Theater, weil ich nicht in der Lage war, lange zu sitzen. Das ist heute kein Problem mehr. Oder: Ich fotografiere sehr gern. Als Belohnung für meine Fortschritte habe ich mir eine recht teure, aber vor allem auch schwere Fotoausrüstung gekauft, mit der ich heute durch die Gegend wandern kann! Wenn ich sehe, was ich alles erreicht habe, bin ich schon ein wenig stolz auf mich! Das kann gern noch lange so bleiben!

Allen, die sich nicht vorstellen können, gleich so „brachial" wie ich mit dem Training einzusteigen, rate ich: Dann lasst es langsam angehen, steigern kann man immer.

Was wichtig ist: Regelmäßig trainieren und keine Ausreden gelten lassen! Es muss ja nicht gleich drei Mal in der Woche sein. Fest steht, dass mein Zeitaufwand sich für mich doppelt und dreifach gelohnt hat!

Lieber Jürgen, ganz vielen Dank für dieses Gespräch! Ich hoffe, dass deine Geschichte vielen Menschen ein Ansporn sein wird.

Das Interview mit Jürgen Hass führte clubaktiv-Studioleiter Jürgen Mems

Text: Jürgen Mems

Wir wollen wieder los!

Wien (mit Dresden und Prag) 2. – 8. August 2021

Foto: GTDD auf Pixabay.com

Nachdem im letzten Jahr fast alle geplanten Reisen Corona zum Opfer fielen, werden wir in diesem Jahr sicher mehr Glück haben. So soll im August unsere Wien-Reise nachgeholt werden, deren Ablauf und Highlights ich im Folgenden vorstellen möchte: Es geht zunächst mit einem Luxus-Fernreisebus unserer bewährten Firma Neubauer-Touristik von Fuhlsbüttel aus nach Dresden. Wir wohnen direkt in der Altstadt im Hotel am Terrassenufer. Nach Ankunft und Zimmerbezug bieten wir eine kurze Stadtführung an. Anschließend geht es zum Abendessen ins „Ballhaus Watzke" einem urigen Traditionslokal direkt an der Elbe.

Am nächsten Tag fahren wir über Tschechien weiter nach Wien, wo wir vier Nächte im 4* Arcotel Wimberger wohnen. In diesen Tagen speisen wir abends zweimal im Hotel und zweimal „auswärts" – lasst euch überraschen!

Zum Programm in Wien: z.B. geführter Stadtrundgang, Besichtigung Schloss Schönbrunn. An einem Tag Busausflug ins Burgenland mit örtlicher Reiseleitung.

Es bleibt auch genügend Zeit, um individuell oder in Kleingruppen die vielen Sehenswürdigkeiten Wiens zu erkunden! Am sechsten Tag unserer Reise verlassen wir nach dem Frühstück die österreichische Metropole und fahren zur Zwischenübernachtung nach Prag. Dort zeigt uns die örtliche Reiseleitung bei einer Stadtrundfahrt/ Stadtführung die Prager Burg, den Veits Dom, die Karlsbrücke und vieles mehr. Nach dem Bezug unseres Hotels erleben wir dann den letzten Höhepunkt der Reise: Eine Schifffahrt auf der Moldau mit Abendessen an Bord.

Foto: iankelsall1 auf Pixabay.com

Eindrucksvoll: Die Prager Altstadt

Nach dem Frühstück an Tag 7 rollen wir dann wieder zurück nach Hamburg, wo wir gegen 18:00 Uhr eintreffen wollen.

Noch ein technischer Hinweis: Die Firma Neubauer hat in die Klimaanlagen ihrer Busse Hochleistungsfilter einbauen lassen, die letztlich denen im Flugzeug in nichts nachstehen. Im Übrigen gehe ich davon aus, dass bis dahin das Corona-Infektionsrisiko kaum noch eine Rolle spielt und ansonsten alle, die das wollen, auch ihre Impfung erhalten haben.

Zum Reisepreis: 819,00 Euro pro Person im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 198,00 Euro)

Enthalten sind die Busfahrt, sechs Übernachtungen inkl. Frühstück und Abendessen, Besichtigungsprogramm wie im Text beschrieben.

Anmeldungen und weitere Informationen bei Jürgen Mems, Tel. 040/300 62 99-202 oder 0173/938 59 25 oder direkt im clubaktiv, Schlehdornweg 10.

Illustration: Alexandra Koch auf Pixabay.com

ZOOM-Beratung

Das Online-Training über Zoom ist in diesen Corona-Zeiten für viele Trainer*innen und Mitglieder eine große Hilfe: Man steht, sitzt oder liegt zu Haus im Wohnzimmer, hat sich für seinen Kurs angemeldet und sieht und hört dann auf seinem Smartphone oder Laptop sowohl die Trainer*innen als auch die Mittrainierenden.

Eine tolle Erfindung!

Doch wie funktioniert es genau?
Was muss ich tun?

Das erklären euch gern Sabine und Joerg. Sie haben sich bereit erklärt, zu bestimmten Zeiten für eine telefonische Zoom – Beratung zur Verfügung zu stehen, damit möglichst viele Mitglieder in den Genuss kommen, wenigstens zu Hause unter Anleitung Sport zu treiben und Trainer*innen und Sportfreunde wiederzusehen, wenn auch nur auf dem Bildschirm.

Da einige Zoom-Kurse selbst dann noch eine Weile angeboten werden, wenn wir schon wieder in den Hallen und im Schlehdornweg Sport treiben dürfen, können wir nur empfehlen, das Angebot von Sabine und Joerg anzunehmen.

Ihr könnt anrufen:

Sabine Dreher
immer donnerstags,
16:00 – 17:00 Uhr,
Tel. 0172/542 49 48

Joerg Jahn
immer dienstags
11:00 – 12:00 Uhr
Tel. 040/86 49 04

Übrigens: Den aktuellen Zoom–Trainingsplan findet ihr gleich vorn auf den Homepages www.scala-sportclub.de oder www.clubaktiv-online.de

Im Übrigen wünschen wir uns allen ein baldiges „Live"– Wiedersehen im Club. Haltet durch! *Jürgen Mems*

Nichts ohne Euch

Sportlehrer im Lockdown

Nachdem ich mich während unserer Zwischenöffnung im Sommer in unserem clubaktiv Sportzentrum dank Corona-Regeln und eurer Disziplin so sicher fühlen durfte wie in Abrahams Schoß, wurde uns im Oktober wieder der Sicherheitsriegel vor die Eingangstür geschoben. Sicherlich so verständlich wie bedauerlich.

Ich wurde zurückgeworfen in meine Rolle als sorgender Familienvater und deshalb auch unerschrockener Jäger und Sammler, der nun Tag für Tag seine Gesundheit in den einschlägigen Discountern aufs Spiel setzen muss, die Maske als neues Symbol mittelalterlicher Kampfbereitschaft treu und brav übers Gesicht gezogen. Neben der Pflicht zur Lebenserhaltung gibt es hierbei aber auch beglückende Momente: Gute Menschen erkennt man auch mit Maske und so war und ist es mir jedes Mal eine große Freude, einen von euch zu treffen. Euch, meine Kursteilnehmer, meine Sportfreunde, meine SCALA-Mitglieder.

Leider konnte ich unter Wahrung des anständigen Abstands nie die bange Frage, wann es denn wieder losginge, zufriedenstellend beantworten. Aber eines war immer gleich: Ein Blick der Wiedersehensfreude, der bedauernden Traurigkeit, aber auch der Zuversicht.

Wenn ich dieser blöden Zeit etwas abgewinnen kann, dann diese Erkenntnis: Ich habe einen wunderbaren Beruf, aber ich bin nichts ohne euch. Alles, was ich in Jahrzehnten gelernt und erarbeitet habe, hat keinen Wert ohne euch.

Umso dankbarer bin ich all denjenigen, die dem Verein die Treue gehalten haben und natürlich denjenigen, die wiederkommen werden, wenn es endlich wieder losgeht.

Wir vermissen euch und freuen uns auf euch,

Euer Frank, Jürgen und das ganze clubaktiv-Team

Illustration by freepik.com

Workshops im Frühjahr/Sommer 2021

Normalerweise wird in dieser Ausgabe des Sportspiegels ein neues Workshop-Programm für Frühjahr/Sommer veröffentlicht.

Aufgrund der gegenwärtigen Situation ist eine Terminplanung aber leider unmöglich. Wir werden deshalb in dieser Zeit ausgefallene Veranstaltungen, für die es auch schon Anmeldungen gibt, nachholen. Informationen hierzu folgen rechtzeitig, wenn wir wieder planen können.

Im Herbst/Winter werden wir dann neu durchstarten. Neben den bekannten Bewegungsangeboten werden wir auch wieder ein Kulturprogramm mit Malkursen und Musizieren ins Programm nehmen. Gemeinsame Besuche in die Staatsoper oder Elbphilharmonie werden dann hoffentlich auch wieder möglich sein. Vorfreude ist die schönste Freude! *Dr. Frank Neuland*

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 14.05.2021
FÜR SPORTSPIEGEL 2/2021

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 Telefon 523 80 12 Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33 Fred Menkhoff Telefon 520 62 12

Geschäftsstelle Fußball

Telefon 300 62 99-108

Clubheim

Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

Sportzentrum clubaktiv

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

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

Tennisanlage

Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68

Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse
IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC HASPDEHHXXX

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC HASPDEHHXXX

VORSTAND

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	Jan Pflüger Telefon 0176/34597663
Hockey	Ingrid Hansemann Telefon 531 82 64
Leichtathletik	Stefan Mahn Telefon 0176/56729083
Tennis	Uwe Maaß Telefon 04194/96 53 31
Tischtennis	André Tralau Telefon 0157/82026528

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

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.