MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

# Sportspiegel





Trotz Lockdown wurde fleißig trainiert:

**Online und im Freien** 

AUS DEN SPARTEN AB SEITE 28

Ab sofort:
BRING A
FRIEND
Mehr Infos auf
Seite 8

# KLIMAFREUNDLICH

Eine Photovoltaik-Anlage auf dem Hallendach Lüttkoppel TRIBÜNE\_SEITE 14

# KICKER-CAMP

Rückblick auf das Fußball-Trainingscamp 2020 AUS DEN SPARTEN\_SEITE 20

# KLASSE TRAINER

Porträt unseres Basketball-Trainers Rober -AUS DEN SPARTEN\_SEITE 34





# Liebe SCALA-Freunde,

stellen Sie sich vor, es gäbe den Sportclub Alstertal-Langenhorn nicht mehr. Keine Trainer und Übungsleiter, die sportliche Anweisungen geben. Keine lachenden Kinder, die Spaß an ihren ersten bewegten Aktivitäten haben. Kein Miteinander und gegenseitige Unterstützung mehr. Keine überfachlichen Angebote oder Veranstaltungen durch unseren Verein in Hamburg-Nord. So weit kommt es dank der Unterstützung unserer Mitglieder jedoch nicht.

Im Namen des Vorstandes möchte ich deswegen an dieser Stelle DANKE sagen. Danke für die Treue zu unserem Sportclub Alstertal-Langenhorn!

Wir können gerade leider nicht unseren Kernaufgaben nachkommen und viele Menschen haben uns deswegen den Rücken gekehrt. Immer wieder gab es die Aussage: "Ich zahle nicht, da ich keine Leistung bekomme".

Doch unser Sportclub Alstertal-Langenhorn ist viel mehr als ein Leistungserbringer. Wir stehen unter anderem für Zusammenhalt und für dieses Zusammengehörigkeitsgefühl möchten wir uns bei unseren treuen Mitgliedern bedanken. Unsere Mitglieder sichern mit der fortbestehenden Mitgliedschaft unserem Verein die Zukunft.

Darüber hinaus bedanken wir uns bei den Teilnehmern an unserer ersten digitalen Mitgliederversammlung. Viele positive Rückmeldungen haben wir für die Durchführung bekommen. Deswegen möchten wir uns bei allen bedanken, die sich rund um die Organisation der Mitgliederversammlung verantwortlich gezeigt haben. Vor allem danken wir: unseren Kassenprüfern und unseren Mitarbeitern aus der Geschäftsstelle. Sehr erfreut sind wir, dass alle Wahlämter mit Personen besetzt werden konnten und, dass wir durch die Entlastungen und Genehmigungen die bisherige Arbeit bestätigt bekommen haben. Auch dafür möchten wir Danke sagen.

Und nun viel Spaß beim Lesen.

Mit den besten und sportlichsten Grüßen

Euer Vorstandsvorsitzender Christoph Blöh

# INHALT SPORTSPIEGEL 2/2021



# **FUSSBALL-CAMP**

Impressionen aus dem letzten Camp steigern die Sehnsucht nach "normalem" Spielbetrieb

Seite 20



# WIMMELBILD

Liebe Kinder, eine kleine Aktion zum Mitmachen erwartet euch auf ...

Seite 12



# **BASKETBALL**

Trotz Lockdown fit bleiben: Das Outdoor-Training beim Basketball

Seite 36

Wegen der besseren Lesbarkeit ist meist die männliche Bezeichnung gewählt. Gemeint sind jeweils selbstverständlich immer sowohl die männliche als auch die weibliche Form.







KUNST

Interessante Kombi: SCALA-Ikone Gerda Seyffarth ist sportlich und künstlerisch aktiv

Seite 10



**KUNG-FU** 

Berichte über verschiedene Aspekte des Trainings während der Pandemie

Seite 28

## **WAS UNS BEWEGT**

- 03 INTRO Editorial
- 06 SCALA-MOMENTAUFNAHME Dankeschön
- 08 SCALA-KURZMELDUNGEN Namen und Nachrichten
- 12 KINDER Fehlersuche Wimmelbild

#### TRIBÜNE

14 TITEL: PHOTOVOLTAIKANLAGE Sonnenergie für den Klimaschutz

## **AUS DEN SPARTEN**

- 18 HANDBALL Siegerehrung für Laufeinsatz
- 19 LEICHTATHLETIK Nachruf
- 20 TITEL: FUSSBALL Saison 2020/2021 der U14/J1· Danksagung
- 22 TANZEN Let's Dance Kids
- 23 TUF Cheerleading · Outdoor · Yoga
- 26 SPORT-KITA

  Bewegte Kinder als Fensterdekoration
- 28 TITEL: KUNG-FU
  Berichte
- **TITEL: BASKETBALL** *Trainer Rober · Outdoor-Training*

## **IN JEDER AUSGABE**

38 ORGANISATION UND IMPRESSUM Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen



Liebe Mitglieder und Trainer\*innen, im Namen des gesamten Vereines bedanken wir uns herzlich für eure Treue, Geduld und euer Durchhaltevermögen.













Frohen Mutes und voller Motivation blicken wir nun in die Zukunft, um gemeinsam wieder mit euch durchzustarten.

**DEIN STADTTEIL - DEIN SPORT - DEIN VEREIN** 



# **Wiedersehen macht Freu(n)de!**

Na endlich – lange haben wir darauf gewartet! Die Zahl der Corona-Infizierten sinkt kontinuierlich. Die Inzidenzwerte haben sich in Hamburg auf unter 35 eingependelt. Langsam lockert der Senat die strengen Lockdown-Beschränkungen. Vieles ist und wird jetzt wieder möglich. So auch Sport mit Präsenzterminen in den Vereinen. Das freut uns alle und wir hoffen auf ein fröhliches Wiedersehen mit euch! Und natürlich wünschen wir uns, dass auch viele von den ehemaligen Mitgliedern wieder zurückkommen. Deshalb haben wir die Aktion "Bring a friend" ins Leben gerufen und würden uns über eine rege Teilnahme freuen.

Mehr dazu erfahrt ihr unter:

www.scala-sportclub.de/scala-bring-a-friend





# 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.



## **SCALA** in den sozialen Medien

Ihr findet uns auch auf Facebook www.facebook.com/scalahamburg/ und auf Instagram www.instagram.com/sportclub\_alstertal\_langenhorn/

# **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	
0.7	
PLZ	
Ort	
E-Mailadresse	
Telefonnummer	
Ort, Datum	
Unterschrift	
Unterschill	

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.





NEU an Bord: Annika Künzel Spezialistin für Inklusion

# **SCALA goes Inklusion!**

Wir haben Verstärkung in unserem ehrenamtlichen Team bekommen. Ab sofort unterstützt uns Annika Künzel im Bereich Inklusion – sie ist also quasi unsere neue "Inkluencerin".

Und damit nicht genug, möchten wir gleich den ersten Termin mit euch teilen. Am 31. Juli 2021 von 10:00 bis 14:00 Uhr werden wir zusammen mit dem Projekt "Wir gehören dazu" von Special Olympics auf unserer Tennisanlage am Beckermannweg einen Inklusions-Schnuppertag veranstalten.

Willkommen sind alle, die sich zum Thema Inklusionssport informieren möchten und alle Menschen mit und ohne Behinderung, die Lust haben, zusammen den Tennissport kennenzulernen. Wir haben noch viele weitere Inklusionssport-Projekte vor und freuen uns über tatkräftige Unterstützung von Interessierten, die Zeit und Lust haben, sich zu engagieren.

Text: Ann-Christin Schwenke • Foto: Annika Künzel

Kontakt: inklusion@scala-sportclub.de



# Demnächst: Gerda-Seyffarth-Ausstellung im clubaktiv

ass Gerda Seyffarth im vierundneunzigsten Lebensjahr körperlich und geistig fitter ist als jede Couchpotato mit vierzig, ist stadtbekannt. Die Wenigsten aber dürften Gerdas künstlerische Seite kennen. Deshalb präsentieren wir Euch in unserem neu gestalteten clubaktiv-Lounge-Bereich eine kleine Ausstellung ihrer Bilder zum Thema Hamburg. Gerda begann im Alter von 75 Jahren mit der Malerei. Man kann in ihren lebendigen Bildern erkennen, wie eng regelmäßige sportliche Bewegung und kreative, künstlerische Schaffenskraft miteinander verbunden sein können. Gerda ist ein Vorbild für uns Jüngere und eine Mutmacherin

für die Älteren, immer körperlich und geistig in Bewegung zu bleiben und so das Leben kreativ zu gestalten.

Wir werden zum Start der Ausstellung eine kleine Vernissage veranstalten, an der Gerda auch anwesend sein wird. Ein schöner Rahmen, unser Wiedersehen im Schlehdornweg zu feiern!

Leider können wir zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch keinen Termin bekannt geben. Achtet deshalb bitte auf die Ankündigung in der SCALA-App und auf der SCALA-Homepage.

Text: Dr. Frank Neuland

Neubauer - Reise für SCALA-clubaktiv

# Bayerischer Wald Beim Singenden Wirt in Elisabethszell!



Preis: € 629.- p.P: im Doppelzimmer (EZ: + € 65.-)

- Fahrt im 5\*-Luxusreisebus
- 5 Nächte im Hotel Mariandl
- Tolles Ausflugsprogramm
- Jeden Abend musikalische und kulinarische Highlights!
- Hallenbad, Sauna, Fitnessraum

vom 11.10.2021 (Mo) bis 16.10.2021 (Sa)

clubaktiv Fitness & Gesundheit

Schlehdornweg 10 · 22335 Hamburg · www.clubaktiv-online.de · (0 40) 3006299 - 202



# MITMACHEN BEI DER FEHLERSUCHE

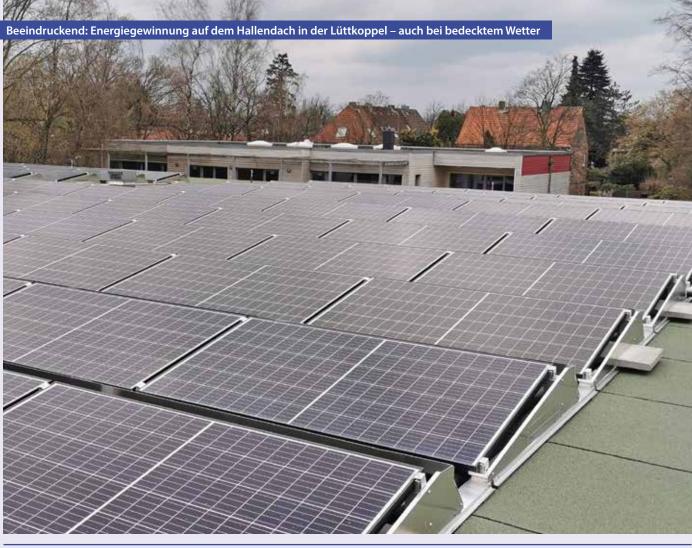


Findest du die Fehler? Auf diesem Faschingsbild aus vergangenen Tagen



haben sich fünf Fehler eingeschlichen – konntest du sie schon entdecken?





port und Klimaschutz: Wie passt das zusammen? Viele Vereine verfügen mit ihren Sportstätten über große und ungenutzte Dachflächen. SCALA möchte zum Vorreiter im Bezirk Hamburg-Nord werden und nimmt nach intensiver Planung und Vorbereitung die erste Photovoltaikanlage auf dem vereinseigenen Hallendach in Hamburg-Fuhlsbüttel in Betrieb. Mit seinen 180 Solarmodulen und einer Leistung von 59kWp ist es ein Leuchtturmprojekt für den Verein und den Bezirk Hamburg-Nord.

Das rechte Bild zeigt das Dach der Sporthalle Lüttkoppel beim Aufbau des Grundgerüsts. Besonderheit: Es handelt sich um eine Unterkonstruktion, die nach neusten winddynamischen Methoden gestaltet ist und keiner Dachdurchdringung bedarf.

Die Photovoltaikanlage erzeugt pro Jahr 56.000 kWh Strom und spart dabei im Vergleich zum deutschen Strommix rund 25.435 kg CO<sub>2</sub>. Zur Verdeutlichung, ein Hin- und Rückflug von Hamburg nach Mallorca mit rund 3.322 km verursacht ca. 1.222 kg CO<sub>3</sub>.

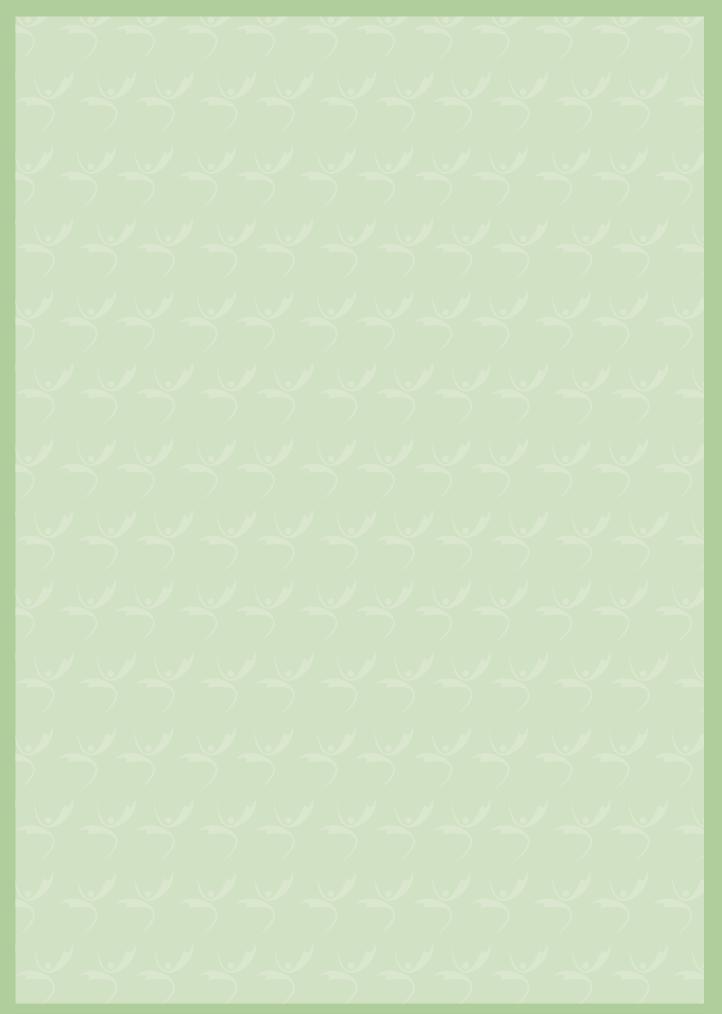
# Was passiert mit dem erzeugten Strom?

Den Großteil des erzeugten Stroms verbraucht der Verein selbst. Auch der Reinigungsroboter, der täglich unsere Sporthalle reinigt, wird fortan durch den gewonnenen Strom geladen. Der überschüssige Strom dient zukünftig dazu, den Warmwasserspeicher zu erwärmen oder wird in das öffentliche Stromnetz eingespeist und erwirtschaftet damit Einkünfte für die Vereinskasse. Gerade in diesen wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist dies wichtiger denn je.

Mit der Photovoltaikanlage und der lokal erzeugten Energie kann sich SCALA nachhaltig gegen steigende Energiepreise absichern und einen substanziellen eigenen Beitrag zum Klimaschutz und zur Energiewende leisten. SCALA verfolgt mit diesem Leuchtturmprojekt weiter seine Nachhaltigkeitsstrategie.

Text: Tim Cramer Fotos: Thorsten Reckschwardt











ie Handball-Jugend läuft und läuft und läuft. Ziel war es, in den Märzferien, also innerhalb von nur zwei Wochen zur 1.117 km entfernten Mailänder Scala zu laufen. Für die Kulturbanausen: Die Mailänder Scala ist eines der bekanntesten und bedeutendsten Opernhäuser der Welt und befindet sich in Italien. Die Kids haben sogar 1.170 km geschafft. Eine starke Leistung. Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer\*innen.

Für die vier besten Jugendlichen haben wir am Ende dieser Lauf-Challenge wieder eine kleine "Siegerehrung" veranstaltet.

Tanisha aus der wB lief mit 78,39 die meisten Kilometer. Konstantin (mD1) erreichte diesmal Platz zwei mit 45 km. Knapp dahinter auf Platz drei folgte Emma (wE2) mit 43 km und Carlotta belegte den vierten Platz mit 38,22 km.

Natürlich durften die Preise nicht fehlen.

Tanishas und Konstantins Preis waren die beliebten SCALA-Socken. Emma bekam den signierten Handball-Krimi von Birgit Hasselbusch und Stefan Grothoff, "Die Sneakers, Einer spielt falsch". Für Carlotta gab's ein Handball-T-Shirt.

Vielen Dank an die Sponsoren der Preise Annette

Text und Foto: Annette Müller



# Nachruf Dr. Horst Hufnagel

6. März 1935 - 9. Februar 2021

Wir trauern um einen liebenswürdigen, vielseitig interessierten, engagierten und zielstrebigen Sportkameraden, der bei zahlreichen nationalen und internationalen Wettbewerben großartige Erfolge erzielt hat. Er wurde u. a. 7 x Weltmeister,

18x Europameister und war an 3 Staffel-Weltrekorden beteiligt. Er war für uns ein guter Freund und in vieler Hinsicht ein Vorbild.

Die Seniorinnen und Senioren der LG Alsternord Hamburg e.V.







uf unserer schönen Sportanlage Siemershöh durften wir den perfekt gepflegten Rasenplatz (Danke Gerd!) für unser Trainingscamp zur Saisonvorbereitung nutzen.

Die Jungs und unsere Deern wurden mit vielen abwechslungsreichen und intensiven Einheiten an ihre Leistungsgrenzen gebracht. Auch hatte das Team eine Einheit Spinning in unserem "clubaktiv".

#### Ganz lieben Dank nochmal an Biggi!

Nach dem Trainingscamp hatten wir drei Trainingseinheiten pro Woche und wir machten bis zum Lockdown elf Testspiele, spielten ein Turnier und zwei Leistungsvergleiche. Dabei sammelten wir sehr viel Spielpraxis und Erfahrungen. Das Team entwickelte sich und die Spieler\*in machten in ihrer Entwicklung einen gewaltigen Sprung nach vorne.

Unsere Testspielgegner waren JSG Ilmenautal, SG Wilstermarsch, SV Rugenbergen, Nordlichter im NSV, Eintracht Norderstedt, SC Poppenbüttel, Teutonia05, Vorwärts Wacker, SV Neu Allermöhe, TSC Wellingsbüttel und VFL93.

Herausragend waren die Leistungsvergleiche in Berlin und unser eigener auf der Sportanlage Beckermannweg. Zu dem LV in Berlin hatte uns der Berliner AK eingeladen. Weitere Teilnehmer waren der Berliner SC und die Füchse Berlin. Bei 35°C auf dem Platz spielten wir auf zwei Plätzen parallel Hin- und Rückrunde (sechs Spiele á 20 Minuten und 10 Minuten Pause zwischen den Spielen). Dieser Leistungsvergleich war für alle ein in vielerlei Hinsicht extremes und unvergessliches Erlebnis!

Highlight der Saisonvorbereitung war der von uns selbst organisierte Leistungsvergleich mit ETV, Altona 93 und TSV Sasel. Parallel spielten wir auf beiden Plätzen der Sportanlage Beckermannweg – wieder Hin- und Rückrunde mit jeweils 20 Minuten Spielzeit und 10 Minuten Pause dazwischen.

Alle Teams befanden sich auf ähnlichem Niveau und waren glücklich und froh dabei gewesen zu sein.

# Hier nochmal herzlichen Dank an Platzwart Frank!

Platzierungen, Siege oder Niederlagen waren für uns nicht entscheidend, sondern die Spielpraxis, die Entwicklung der Spieler und des Teams standen immer im Vordergrund.

Leider konnten wir unsere intensive Vorbereitung in der Aufstiegsrunde für die Oberliga nicht mehr unter Beweis stellen. Stattdessen mussten wir uns im November in den Lockdown begeben.

Von Woche 1 an konnten wir die Spieler\*in mit unserem Trainingsprogramm fit halten.

Von November 2020 bis März 2021 stand jeden Dienstag 90 Minuten Skype Teamtraining/Workout auf dem Plan.

Jedes Wochenende wurden die Spieler\*in für die kommende Woche mit Übungsvideos verschiedenster Themen (Jonglage, Dribbling, Passen, Ballan- und mitnahme, etc.) versorgt.

Von Dezember bis Januar machten wir die Matchday 2.0 Challenge mit ETV, Altona 93 und TSV Sasel.

Ab KW2/21 haben die Trainer die Mannschaft in fünf Teams aufgeteilt und das "weekend team BATTLE 2.0" gestartet, um die Kommunikation und Motivation unter den Spielern zu fördern und "Wettkampfcharakter" zu schaffen.

Immer wieder wurden auch Laufchallenges, Radchallenges, Coopertests, Intervalläufe gemacht.

Am 10. März 2021 durften wir endlich das Training wieder aufnehmen.

Text und Fotos: Arne Wittmar







nsprache vor den Teams  $\cdot$  Sportanlage Beckermannweg  $\cdot$  Ein Torwart wird geprüft

# DANK AN UNSERE SPONSOREN!

ir, die 9. E-Jugend, möchten uns auf diesem Wege bei unserem "neuen" und gleichzeitig "alten" Sponsor bedanken.

Es ist gerade aufgrund der Coronazeiten nicht einfach, Sponsoren zu finden. Insbesondere die Jugendmannschaften leiden sehr darunter. Auf der Suche nach einem neuen Trikotsatz ist uns dann erneut unser bereits bei der ersten Suche behilflicher Sponsor zur Seite gesprungen. Damals war es noch die erste und zweite F-Jugend.

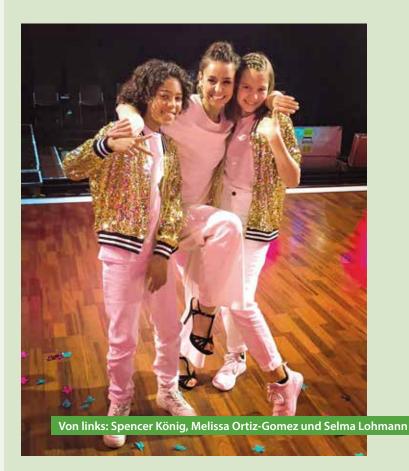
Nun erstrahlt also die 9. E-Jugend in neuem Glanz. Auch wenn wir derzeit nicht mit den Trikots auflaufen können, so tragen wir sie beim Training voller Stolz und Freude und wir fallen damit durchaus auf. Dass die Jungs dazu noch ihre Wunschnummer vom Sponsor bekommen haben, war eine zusätzliche und große Überraschung.

Dem Einsatz eines Elternteils ist es zu verdanken, dass wir einen sehr schönen und auffälligen neuen Trikotsatz bekommen haben.

Wir bedanken uns bei der Firma Dr. Reichert Immobilien GmbH und den Geschäftsführern Dr. Peter Reichert und Thomas Bogucki, der zugleich auch ein langjähriges SCALA Mitglied ist.

> Gruß, Markus Toll Trainer und Betreuer 9. E-Jugend





# **Plötzlich TV-Tänzerin**

Selma Lohmann aus der SCALA Tanzabteilung als Profitänzerin bei Let's Dance Kids

Is Trainerin Melissa Ortiz-Gomez im Januar Selma fragte, ob sie sich als Profitänzerin bei dem neuen Format Let's Dance Kids bewerben möchte, zögerte die heute Zwölfjährige nicht lange. Schließlich war es schon immer ihr größter Traum, einmal bei Let's Dance auf dem Parkett zu stehen. Als dann nach einigen Wochen die Zusage für den Cast kam, war die Freude riesig. Noch größer wurde sie als klar war, dass sie mit Melissa zusammen ein Team bilden konnte und so ging es ab in eine intensive und aufregende Zeit mit Trainings und Aufzeichnungen, Interviews und Zugfahrten zwischen Hamburg und Köln.

Selmas Promi-Partner, Spencer König (Schauspieler bei den Pfefferkörnern), entpuppte sich als Naturtalent. Den beiden gelang in Show 1 mit ihrem Quickstepp auf Anhieb ein tolles Ergebnis (die erste 10 in der Bewertung) und der Einzug in Show 2. Dort mussten sie sich mit ihrem ChaChaCha den anderen Paaren geschlagen geben. Beim Finale tanzten sie wieder mit – genauso wie bei einem Live-Auftritt bei der Show der Großen. Alle Folgen können jederzeit auf TV NOW angesehen werden.

Jetzt heißt es wieder, fleißig weiter trainieren mit SCALA-Trainer\*innen Melissa Ortiz-Gomez, Andrea und Frank Knief sowie Tanzpartner Adrian Szymczak.

Text und Foto: NM



igentlich ist Cheerleading eine
Kontaktsportart. Da dies aktuell nicht
möglich ist, haben sich die Coaches
der vier Teams einiges einfallen lassen. Es
werden Onlinetrainings via Zoom angeboten mit Themen wie Kuscheltiertraining
bei den Peewees oder auch mit Toilettenpapierrollen bei den Seniors, während
die Juniors via Running App Kilometer
sammeln. Regelmäßige 7-Tage-Challenges
motivieren weiterhin Sport zu treiben. Trainiert werden Sprünge, kleine Tänze und

die allgemeine Fitness, in der Hoffnung durchstarten zu können, sobald es wieder erlaubt ist. Aber auch etwas Geselligkeit ist möglich. Wenn auch online, gab es Weihnachtsfeiern und Teamabende. Die Seniors hatten auch ein Onlinetraining zusammen mit einem anderen Team; das bot Abwechslung und wird bald wiederholt

Wer Lust hat das Cheerleading auszuprobieren, kann sich gern in der Geschäftsstelle melden und sich auf die Warteliste setzen lassen. Wir geben Bescheid, sobald Präsenztraining und damit auch Probetrainings wieder möglich sind.

Text: Susann Schönemann Fotos: Nele Wagner und Jenny Barucha



Oder schaut doch mal bei Instagram vorbei : https://instagram.com/limitless.cheersport?igshid=kwrucow7g8v0



# Cheerleading

... ist ein Begriff aus dem Englischen und kann man in etwa übersetzen mit "das Publikum zum Beifall führen". Cheerleading ist eine eigenständige Sportart aus den USA, die sich aus Tanzen, Springen und Turnen zusammensetzt. Die Teams trainieren intensiv, um mit ihren akkrobatischen Vorführungen das Publikum zu unterhalten und zu begeistern. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, sich mit anderen Teams zu messen und an Wettbewerben teilzunehmen. Auf jeden Fall ist es eine vielseitige Sportart, die körperlich fordert und den Teammitgliedern eine gesunde Portion Vertrauen abverlangt, um zum Beispiel menschliche Pyramiden, wie sie auf dem Foto zu sehen sind, zu "bauen".

Sommer 2019: Eine gelungene Vorführung beim Fest auf dem Langenhorner Markt





Testung: Maike, Joelle und Joceline gut gelaunt nach dem negativen Testergebnis



Wir möchten uns an dieser Stelle für den unermüdlichen Einsatz der Trainer\*innen der Abteilung Turnen und Freizeit in den Pandemiezeiten bedanken. Ohne euren Einsatz, die Flexibilität und den unerschöpflichen Ideenreichtum hätten wir diese Zeiten nicht so überstanden. Jede\*r von euch hat sich um einen ständigen Kontakt zu den Mitgliedern bemüht.

Die Gymnastikgruppen haben über Zoom zusammengefunden und wenn das nicht möglich war, über Telefonate den Kontakt gehalten. Beim Cheerleading oder beim Tanzen wurden Videos gedreht oder Challenges ausgerufen. Im Kindersport wurden Geräte im Akkord desinfiziert und neue Ideen für Sport im Freien entwickelt. Und egal, welche neuen Bedingungen dazugekommen sind; es gab immer eine Lösung. Es wurden Listen geführt und Nachweise aller Art erbracht. Ihr habt euch auf alle neuen Umstände eingelassen: Drinnen-Draußen, 5 Kinder-20 Kinder, Anmeldesystem, Listen, Testungen, ständig neue Regeln (oft auch über Nacht beschlossen).

Es gibt sicherlich viele Erfahrungen aus dieser Zeit, die man nicht hätte machen müssen, aber euch so engagiert, flexibel und positiv zu erleben, war für uns eine tolle Erfahrung. Und dafür ein riesiges DANKESCHÖN

Die Bilder geben einen kleinen Einblick in die Zeit ...

Wir freuen uns auf unser erstes Treffen, das nicht digital ist und auf zukünftige gemeinsame Feste ...

Petra und Susann Fotos: TuF-Abteilung

Sport im Regen: Ab durch die Pfützen, aber das Spiel heißt "Keine Berührung mit dem Wasser"





Links: Trainerin Britta Bahr- • Auszug aus dem Yoga-Training per Zoom

ch persönlich finde ja, dass diese Zeiten langsam wieder etwas leichter werden könnten. Umso schöner ist es, von solchen wundervollen Geschichten zu berichten, wie dieser hier. Sie zeigen uns immer wieder, dass auch in diesen Tagen schöne Erlebnisse, Zusammenhalt und Gemeinsamkeit möglich sind.

Es geht um Yoga, es geht ums Lernen und es geht um das sich Einlassen auf völlig neue Erfahrungen.

Unsere Yogagruppe aus der Abteilung Turnen und Freizeit existiert seit mehr als zehn Jahren. Sie wird mit viel Engagement und Liebe zum Yoga von Britta Bahr angeleitet. Wichtig für alle ist der gute Zusammenhalt der Gruppe, der weit über das wöchentliche Training hinaus geht. Alle pflegen einen sehr netten und persönlichen Umgang miteinander. Das Alter der Mitglieder geht von 30 Jahren bis hin zu 84 Jahren. Nach dem ersten Lockdown war schnell klar, dass man sich auf eine neue Möglichkeit des sich Treffens

und des Sporttreibens einlassen muss, wenn man sich weiterhin sehen möchte. Und dann ging es auch schon los. Britta hat sich mit dem Thema Zoom auseinandergesetzt und an Unterricht über Kamera und Bildschirm herangetraut. Und auch die Teilnehmenden haben all ihre Bedenken aufgegeben und sich an die Technik gewagt. Da gab es Hilfe vom Enkel, vom Partner oder von Britta. Die ersten Stunden waren aufregend und neu. Vieles musste beachtet und neu gelernt werden. Die wichtigste Erkenntnis war aber, dass man einfach nur die Ruhe bewahren muss. Etwas ist immer anders als geplant (das Internet ist schlecht, der Ton irgendwie anders als sonst, die Teilnehmer haben Fragen und und und). Aber am Ende ist es immer eine Gelegenheit gewesen sich zu sehen, gemeinsam Sport zu machen und sich austauschen zu können und das zählt in diesen Tagen so viel. Mittlerweile sind Teilnehmende und Trainerin Profis in Sachen ZOOM!

Und hier noch ein paar Zitate aus der Gruppe:

"Es ist sooo toll, euch zu sehen."

"Schön, dass es möglich ist."

"Ich brauche noch etwas Zeit, mein PC macht gerade ein Update."

"Ich fühle mich wie in der Halle mit euch, nur noch schöner und komfortabler."

"Endlich ist mal wieder Leben in meinem Wohnzimmer."

"Danke Britta, für deine Mühe uns alle ins Boot zu holen."

"Ich fand es ganz wunderbar."

"Ein fester Termin euch alle zu sehen und zu hören, toll."

"Etwas ganz Besonderes in dieser Zeit." "Ich Ierne gerne etwas Neues dazu." (82 Jahre alt)

...und trotzdem freuen sich alle auf ein Wiedersehen in der Halle!

Susann Schönemann Fotos: TuF-Abteilung







# Bewegte Kinder-Gestalten an den Fenstern der Sport-Kita

ach den kalten Wintermonaten war es mal wieder an der Zeit die Fenster unserer Kita zu gestalten. Normalerweise sind die Fenster bei uns immer jahreszeitlich oder nach bestimmten Themen bemalt oder beklebt. Nach einem kurzen Brainstorming kam uns dann eine Idee, die nicht nur unsere Kita-Kinder mit einbezieht, sondern in gewisser Weise auch eine Außendarstellung des Vereins und der Sport-Kita darstellt. Große Bögen mit Papier wurden zurechtgeschnitten und -gelegt. Ein Stift mit dazu und gemeinsam mit den Kindern überlegten wir, was sie gerne außerhalb von Corona an Sport und in der Turnhalle machen. Die Antworten kamen und wir hatten viele tolle Ideen gesammelt. Die Besten setzten wir nun um. Die Kinder legten sich abwechselnd als "Modell" auf das Papier und wir gestalteten die Umrisse, was sich als gar nicht so

einfach herausstellte: Mal musste ein Bein komisch abstehen, mal der Kopf schief gehalten werden und mal musste man einen Ball fangen, der gar nicht da war... ganz schön schwierig. Besonders ein schwimmendes Kind im Wasser darzustellen, war eine echte Herausforderung. Aber unsere Nachwuchsmodells haben auch diese Hürde genommen und wir hatten viele aussagekräftige Vorlagen, um nun die Kinder "an die Fenster zu bringen". Neben den "bewegten Kindern" entschieden wir uns außerdem für ein Kind mit Ballons, das wegfliegt und ein Kind, dass dieses festhält. Gemeinsam mit einem SCALA-Kita-Schriftzug auf Ballons schmücken nun die Figuren unsere Kita-Fenster im Erdgeschoss und 1. Stock und können vom Ratsmühlendamm oder auf den Fotos betrachtet werden. Unsere Kinder haben so in der Pandemiezeit ihre Beziehung

zum Sport aufrechterhalten und freuen sich bald wieder zusammen verschiedene Übungen machen zu können. (Inzwischen turnen unsere Elementarkinder wieder regelmäßig in kleinen Gruppen auf unserem Parkplatz)

Update: Es gibt neues von Lotto! Offenbar hat Lotto tatsächlich eine Freundin gefunden. Anfang des Jahres haben wir ihn immer mal mit einem anderen Eichhörnchen gesehen. Leider tauchte er die letzten Male immer wieder allein auf. Wir hoffen dennoch auf eine glückliche Zukunft der beiden und würden uns wünschen, wenn Lotta nur fehlt, um eventuellen mütterlichen Pflichten nachzukommen. (Die Geschichte von Lotto ist nachzulesen im Sportspiegel 04/2020)

Text: Benjamin Wehrs Fotos: Benjamin Wehrs, Severine Johannsen







# Um Punkt 18:00 Uhr wird "angegrüßt"

Das erste, was ein Schüler des Kung-Fu seit jeher bei uns lernt, ist wie wir uns begrüßen. Eine alte chinesische Grußform, die Freundschaft und Respekt ausdrücken. Freundschaftlich und respektvoll begegnen wir der Welt und unseren Mitmenschen.

**BILD 1** Die linke Hand umschließt die rechte Faust. Die Hand, die vom Herzen kommt, verdeckt die Waffe des Faustkampfes.

So wird jede Unterrichtseinheit begonnen und auch beendet. Dazwischen wird geschwitzt und der Alltag hat eine Stunde Pause. Am Ende hatte jeder die Möglichkeit etwas dazuzulernen. Manche Dinge

ändern sich eben nicht. Kontinuität und Verlässlichkeit sind besonders für junge Menschen eine wichtige Stütze in Zeiten großer Veränderung.

**BILD 2** Der Pferdestand. Eine Übung zur Stärkung der Beine und des Geistes.

Willensstärke und eine starke Beinmuskulatur bilden das Fundament. Ein Besenstiel als einfaches Mittel. Wenn der Stiel fällt, war der Stand nicht tief genug.

Unser Ziel ist es, unsere Jüngsten auf einen guten Weg zu bringen. Sie koordinativ und körperlich fit für ihren Weg zu machen und ihnen ein Werteverständnis an die Hand zu geben. Sie sollen eine starke Persönlichkeit, Selbstvertrauen, Verantwortungsgefühl und Willensstärke entwickeln, damit sie ihre Ziele erreichen.

BILD 3 Eine Übung, die die Koordination zwischen der Hand und dem Auge schult. Die linke Hand lässt einen Ball fallen und in diesem Moment greifende die Rechte aus der Deckung. Der Schüler lernt so ein ansatzloses Schlagen, ohne vorher auszuholen.



Die momentane Art des Trainings verlangt von allen Selbstdisziplin und Vorstellungskraft. Sie schult Willensstärke und Konzentration und hat ein reflektiertes Lernen zur Folge.



Wir praktizieren eine Kunst, die vom Kontakt lebt. Vom Kontakt zu unseren Mitschülern, Schülern und Meistern, aber auch dem physischen Kontakt. Weil wir uns momentan stärker als je zuvor auf den geistigen Austausch konzentrieren müssen, hat sich die Art, wie wir uns und unseren Körper fühlen, sehr verändert. Wo vorher ein gemeinsames Verausgaben und Kämpfen war, ist momentan eher ein Kampf mit uns selbst und den momentanen Umständen.

Doch üben und lachen tun wir weiterhin gemeinsam vor dem Bildschirm.

Denn all das ist bereits Kung-Fu.

In der Selbstverteidigung sind wir mit einer unangenehmen Situation konfrontiert, die wir uns nicht ausgesucht haben. Wir üben aus ihr so unbeschadet und gesund

wie möglich hervorzugehen. Ich denke, die Parallelen zur momentanen Situation werden deutlich.

So machen wir auch in diesem Fall das Beste draus und lernen von dem, was uns das Leben gibt.

Ganz konkret bedeutet das, als Lehrer für den Kung-Fu-Kinderunterricht immer selbstverständlicher im Umgang mit Zoom zu werden und die technischen Möglichkeiten immer besser einzusetzen und auszuschöpfen.

Da unser Training vor Ort so stark vom gemeinsamen Fühlen abhängt, versuchen wir immer wieder, die unterschiedlichen Eigenschaften eines Partners mit Gegenständen des Alltags zu simulieren. Was nicht schon alles herhalten musste: Besenstiele, Stöcke, Wasserflaschen, Toilettenpapierrollen, Tennisbälle, Luftballons, Post-its, Sockenknäule, Handtücher und vieles mehr nutzten wir bereits zu Übungszwecken.

**BILD 4** Bestandteil eines jeden Unterrichts ist die Entwicklung eines Gefühls für Distanzen und der Natürlichkeit unserer Bewegungen.

Manchmal möchte man durch den Bildschirm greifen, um den Schülern zu helfen. Doch dann muss man noch einmal durchatmen, sich konzentrieren und andere Worte finden, um das Gleiche zu beschreiben. Stets in der Hoffnung, dass die Erkenntnis mit einer neuen Formulierung kommt.

Text: Leo Poggensee • Fotos: Lennart Plötz



# Was bedeutet mir das Kung-Fu-Training und wie verändert es sich in Zeiten der Pandemie?

ung-Fu trainiere ich vor allem aus dem ganz einfachen Grund, weil es mir Freude macht. Wenn ich zum Training gehe, nehme ich mir ganz bewusst Zeit mit meinem Körper und meinem Geist als mal mehr, mal weniger harmonischer Einheit hart zu arbeiten, was "Kung-Fu" im weiteren Sinne bedeutet.

Beim Training verschwinden alle Gedanken, die sich im Alltag ansammeln. Ich werde in Kraft, Geschicklichkeit, Geschwindigkeit, Geschmeidigkeit und Feingefühl an meine Grenzen gebracht – in jedem Unterricht.

Das Kraft- und Fitnesstraining kitzelt den Ehrgeiz heraus und zeigt, dass es häufig noch so viel weiter geht, wenn der Kopf mir schon sagt, dass ich nicht mehr kann. Die Techniken lassen mich meine Körpermechanik besser verstehen und fühlen.

Der Kampf fordert meine Konzentration und meinen Mut. Er lehrt mich die ständige Präsenz von Ruhe, die ich brauche, um meinen Gegner zu lesen und zu verstehen. Er lehrt mich den Dialog mit einem Gegenüber, dem ich zuhöre, ohne mich gefangen nehmen zu lassen.

Die Formen vereinen alle Disziplinen. Hier fließen die Techniken ineinander über und ich lerne in der Bewegung in meinem Gleichgewicht zu bleiben und gleichzeitig alles um mich herum wahrzunehmen.

Äußerlich hat sich in dieser Zeit einiges geändert. Es gibt keinen Weg mehr zum Training, wir treffen uns nicht im Kwon, in unserem Trainingsraum, den wir an- und abgrüßen, wenn wir ihn betreten und verlassen.

Das Training findet nun in den eigenen vier Wänden statt, in denen wir schlafen, essen und arbeiten. Die Grenzen und Räume verschwimmen in dieser Zeit. Das Leben reduziert sich auf einen engeren Raum. Die Bewegungen in meinem Schlafzimmer sind kleiner, vorsichtiger, leiser als zuvor.

Wir kommen online zusammen, trainieren weiter gemeinsam als Gruppe, können uns aber nicht berühren. Es gibt kein direktes Feedback vom Trainingspartner, wir lernen mehr mit den Augen und Ohren als mit unserem Tastsinn.

An manchen Tagen frustriert mich diese äußerlich beschränktere Art des Trainings. Dann denke ich daran, was meine Lehrer\*innen, meine Sifus und Sijays immer wieder gesagt haben und sagen werden. Kung-Fu findet im täglichen Leben statt. Beim Öffnen und Schließen einer Tür, beim Heben von Gegenständen, beim Ausweichen in der Fußgängerzone, beim

Stehen im Bus, in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen.

Sich bewusst zu bewegen, die Natürlichkeit der Bewegung wahrzunehmen und zu schulen ist immer möglich und spannend.

Kung-Fu trainieren zu können ist für mich ein Geschenk. Dieses Gefühl und die Freude haben sich nicht verändert.

Danke an unsere Sifus und meine Todais, dass die Motivation bleibt und kein einziges Training ausgefallen ist. Weitere Informationen unter www.whkd-alstertal.de

> Text: Leefke Bohde Fotos: Marvin Sadrinna







Nico mit Basis Block offene Hand

hne die Möglichkeit gemeinsam zu trainieren, ist eines in solch außerordentlichen Zeiten gefragt: Kreativität! Kung-Fu ist nicht nur eine Sportart sondern auch eine Kampfkunst. Sie hat daher den Gedanken der Kreativität schon vor der Pandemie kultiviert. Von daher wurde von Anfang an sehr offensiv und aktiv mit den Herausforderungen umgegangen. Zoom wurde zum Kwon (unser Trainingsort), Kopfhörer zur Stimme des Lehrers, Webcams wurden zu Augen und Zollstöcke zum Augenmaß.

Es wurden Bälle, Stühle und auch die eigene Webcam zu virtuellen Gegnern, Seile und Handtücher zu Korrekturmitteln für Abstand und Gelenkhaltungen. Das im Weg stehende Sofa oder der Schrank wurde zum limitierenden Faktor oder gar zur Unfallgefahr. Ein anderer Nebeneffekt ist die theoretische Fortbildung. Der Unterricht ist theoretischer geworden und die detaillierte Vertiefung der körperlich gelernten Techniken vorgezogen. Physikalische Prinzipien werden betrachtet und an ihnen die Techniken überprüft. Es wurden

Abbildungen gezeichnet, der Weg der Kräfte durch den Körper verfolgt und Winkel betrachtet und korrigiert. Ein riesiger "Kung-Fu-Think-Tank" entstand. Täglich kommen neue Gedanken und Tools hinzu. Wir haben immer ein großes Interesse an neuen Ideen und Anregungen. Von daher würden wir uns, nach dem Motto viele Menschen – viele gute Ideen, über einen spartenübergreifenden Austausch sehr freuen. Weitere Informationen findet ihr unter www.whkd-alstertal.de

Text: Nico Ebinger · Fotos: Jeanette Ebinger







ie Vorbereitung zur Schwarzgurtprüfung begann im Sommer 2019. Am 31. Oktober 2020 habe ich zusammen mit Sihing Leo Poggensee die Prüfung zum Schwarzgurt nach über einem Jahr Vorbereitung erfolgreich abgeschlossen.

Im Herbst 2020 sind wir dafür in eine besonders intensive Prüfungsvorbereitungsphase eingetreten. Zu der Zeit war es noch möglich, wie gewohnt in der Gruppe und mit Körperkontakt zu trainieren.

Wir haben uns intensiv der Verfeinerung der Techniken gewidmet und haben uns häufig abseits der Gruppe mit dem Schwarzgurtprogramm beschäftigt. Des Weiteren hatten wir immer wieder die Gelegenheit, unter der Aufsicht von Grandmaster Hubert selbst den Unterricht zu leiten und zu gestalten.

Einen Großteil der Prüfungsvorbereitungsarbeit nahm das Formentraining ein. Leere Handformen und Waffenformen, mindestens zehn Stück. Wochenlang trafen wir uns dafür fast jeden Morgen für zwei Stunden in Parks oder bei schlechtem Wetter auch mal in einem Parkhaus.

So gab es im Parkhaus am Flughafen einmal auch einen kleinen Geburtstagskuchen inklusive Kerze. Doch dann, in der letzten Oktoberwoche, stand uns allen der nächste Lockdown bevor. Bedeutete das das Aus für unsere Prüfung?

Nein, denn Grandmaster Hubert, ein Mann der Tat, teilte uns dann am Mittwochabend vor dem regulären Training mit, dass die Schwarzgurtprüfung an diesem Abend beginnt und am Wochenende enden wird. Nach unzähligen Technikwiederholungen und stundenlangem Formentraining über ein Jahr hinweg waren wir dann so weit und wurden über vier Tage von unseren Lehrern Sigung Marvin und Grandmaster Hubert geprüft.

Am Samstag, Halloween 2020, war der letzte Prüfungstag und wir wurden tatkräftig unterstützt von unseren Mitschülern Todai Tobi und Todai Igor. Die beiden ermöglichten es uns, die Techniken realistisch im Bereich Straßenkampf anzuwenden und motivierten uns noch mal alle Kräfte freizusetzen.

Vielen Dank für diese intensive Zeit an Grandmaster Hubert und alle Beteiligten. Und vielen Dank vor allem an Sihing Leo, der mir in dieser Zeit besonders nahestand und ohne den mein erfolgreicher Weg zum Schwarzgurt so nicht möglich gewesen

> Text: Lennart Plötz Fotos: Leo Poggensee





Bild-Gespräch - Rober und René Giersz

Zur Person

# Rober Bashayani. Rober? Fehlt da nicht ein "t"?

Diese Frage stellt man sich unweigerlich, wenn man den Namen unseres hauptamtlichen Trainers liest. Rober stammt aus Syrien, genauer gesagt aus Aleppo. Zu dieser Zeit wurde sein Name noch mit t geschrieben, also ganz klassisch "Robert".

Wie im französischen jedoch, wird auch in Syrien das "t" nicht ausgesprochen.

2013 floh Robert (damals noch mit "t") mit seiner Frau und seiner kleinen acht Monate alten Tochter aus den zerbombten Aleppo nach Deutschland.

Damals sprach er noch kein Wort Deutsch. Also musste ein Übersetzer bei der Ankunft in Deutschland helfen.

Als der Beamte nach seinem Namen fragte, hörte er "Rober" als Antwort und notierte es entsprechend in seinen Unterlagen. Von diesem Zeitpunkt an ist also sein offizieller Name "Rober".

ober spielte in seiner Heimatstadt Aleppo im Verein Al Jalaa Aleppo. In der nationalen Liga waren sie sehr erfolgreich und konnten in dieser Zeit mehrere Meistertitel und auch Pokalmeisterschaften erringen. Aufgrund des Erfolgs spielte Aleppo ähnlich wie in Europa zusätzlich in einer kontinentalen Liga, im Asian Champions Cup. Auch hier waren sie sehr erfolgreich. 2006 und 2007 erreichten sie jeweils das Finale.

Zu dieser Zeit durfte Rober auch mit ehemaligen NBA-Spielern wie Samaki Walker in einem Team spielen. Rober hat nicht nur als Profi erfolgreich in Syrien gespielt, er war auch in Saudi-Arabien tätig. Aus dieser Zeit stammt das Foto, als ihm ein Scheich einen Pokal überreichte.

Lange Zeit war Rober auch Kapitän der syrischen Nationalmannschaft, mit der er um die asiatische Meisterschaft spielte. 2003 war Syrien beispielsweise zusammen mit China, Iran und Taiwan in einer Gruppe. Für China stand kein geringerer als Yao Ming auf dem Platz, gegen den Rober hier auch spielte.

Nach seiner aktiven Zeit begann Rober in Aleppo erst als Assistenztrainer zu arbeiten, später war er Head Coach. In seiner letzten Saison 2012 gelang Aleppo der Gewinn der syrischen Meisterschaft.

Während seiner Zeit in Aleppo war Rober nicht nur im Profibereich tätig. Er gründete erfolgreich eine Kinder- und Jugendakademie. Sein Ziel war es, den Jugendlichen ein zweites Zuhause zu ermöglichen. Neben Basketball wurde häufig gemeinsam gefrühstückt. Auf diese Weise konnten auch die "Teamchemie" und soziale Aspekte gefördert werden. Einige dieser Spieler wurden später Nationalspieler.

Die Entwicklung von Kindern, Spielern, Mannschaften und Organisationen ist ein sehr wichtiges Thema für Rober. Immer wieder sprach er in unserem Interview von bestimmten gewünschten Entwicklungen, er nutzte häufig die Worte "immer beste Leistung". Er möchte das Beste aus einem Spieler oder Team herausholen und denkt dabei immer an den nächsten Schritt.

Der nächste Schritt – damit meint Rober immer die Entwicklung eines Teams, nicht nur die persönliche Entwicklung eines Einzelnen. Er ist jemand, der sehr ungern den Verein bzw. die Organisation wechselt. Bevor er in Deutschland ankam, war Rober nur in seiner Heimatstadt und in Saudi-Arabien tätig.

Seine erste Station in Deutschland war Hameln in Niedersachsen. Dort gibt es auch einen größeren Sportverein. Nicht ganz so



groß wie SCALA und auch die Basketballabteilung ist deutlich kleiner. Die Herren spielen in der 2. Regionalliga. Ein Jahr spielte Rober dort mit, bevor er wieder auf die Trainerbank wechselte und seine erste Trainer-Lizenz in Deutschland erwarb.

Hameln gefiel ihm gut. Er wäre gerne geblieben. 2016 kam seine zweite Tochter zur Welt. Leider konnte Hameln als kleinerer Basketballstandort ihm keine bezahlte Tätigkeit anbieten.

Daher war er gezwungen sich nach Alternativen umzuschauen. Er fand im Internet eine Stelle des hauptamtlichen Trainers in Hamburg beim Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V..

Die Bewerbungsgespräche und das Probetraining liefen gut. Somit begann seine Zeit bei SCALA, vor ziemlich genau vier Jahren, am 24. Juni 2017.

Rober zog erst einmal alleine nach Hamburg. Die Wohnungssuche war schwer. Viele im Verein versuchten zu helfen. Mittlerweile wohnt er in Nähe des Flughafens zur Untermiete in einem Einfamilienhaus.

Was noch fehlt, ist seine Familie. Doch, um eine größere Wohnung in Hamburg zu mieten, benötigt seine Frau einen Job in unserer Stadt. Auch hier griff zunächst wieder die wundervolle gegenseitige Unterstützung aus unserem Verein. Ein Bewerbungsgespräch war in Aussicht, doch dann tauchte im März letzten Jahres Corona auf und das Bewerbungsgespräch fand nicht statt.

Seine Frau hat mittlerweile in Hameln eine Tätigkeit gefunden. Die Suche nach einem Job in Hamburg soll nun – nach einem hoffentlich baldigen Ende des Lockdowns – wieder fokussiert und somit ein gemeinsamer Wohnsitz geschaffen werden.

Rober Bashayani ist bei uns verantwortlich für die 1. Herren, die M18, M16 und M14 und ist ebenfalls im Minibereich tätig. Zusätzlich bietet er Individualtraining an. Außerdem betreut er verschiedene Basketball-AG's an Partnerschulen und ist für den Hamburger Basketballverband tätig.

Text: René Giersz

## Familienzusammenführung

Wir wollen unserem Trainer Rober helfen, seine Familie nachkommen zu lassen. Dafür benötigt seine Frau einen Arbeitsplatz in Hamburg:

Wer auf der Suche nach einer neuen Mitarbeiterin mit Masterabschluss im Finanzwesen ist, die aktuell Berufserfahrungen als Finanzbuchhalterin in einem mittelständischen Unternehmen sammelt, über sehr gute SAP- und ebenso gute Deutschkenntnisse verfügt, möge sich bitte bei uns melden.

rene.giersz@scal-basket.de



# Gewinnspiel der Basketballer

Zusammen mit unserem Partner für Teamkleidung WULFF FLOCK verlosen wir drei Longhorns-Artikel aus unserer Team-Kollektion!

Bei WULFF FLOCK findet ihr eine große Auswahl an T-Shirts, Hoodies, Mützen und passenden Rucksäcken.

Den Shop findet ihr unter www.wulff-flock.de/longhorns







# Welche Farbe hat der Longhorns Rucksack?

Teilnahmeschluss ist der 31. Juli 2021. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

1. Preis: Rucksack

2. Preis: Warm-up Shirt

3. Preis: Mütze

# **Spartenver- sammlung**

Dienstag, den 3. August 2021 um 19:00 Uhr.

SCALA Sporthalle, Vereinssaal Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

(Wir gehen davon aus, dass zu diesem Zeitpunkt eine Präsenzveranstaltung möglich ist. Bei schönem Wetter wird die Veranstaltung draußen stattfinden. Sollte keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird eine Onlineveranstaltung durchgeführt. Weitere Informationen zu gegebenen Zeitpunkt auf unserer Homepage).

#### TAGESORDNUNG:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung des Protokolls der letzten Spartenversammlung 2020

TOP 3 Jahresbericht Vorstand

TOP 4 Anträge

TOP 5 Entlastung des Spartenvorstandes

TOP 6 Neuwahlen des Spartenvorstandes

TOP 7 Haushaltsplan 2021

**TOP 8 Verschiedenes** 

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden sollen, müssen bis zum 16. Juli 2021 bei Volker Kuhlmann (volker.kuhlmann@scal-basket. de) oder in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

gez. Volker Kuhlmann



# **Basketballer-Nachwuchs**





# **Trainingswetter**

Ob mit 20, 10 oder 5 Kindern – wir sind flexibel und Basketball lässt sich auch draußen unter freiem Himmel spielen. Nur das Wetter kann uns einen Strich durch die Rechnung machen. Unsere Trainer\*innen wurden dadurch parallel zu Wetterexperten:

- Kann das Training heute Abend stattfinden?
- Wie hoch ist die Regenwahrscheinlichkeit?
- Was sagt das Regenradar?
- Können wir das Training um eine Stunde verschieben?

Vielen Dank an dieser Stelle an unsere fleißigen Jugendtrainer\*innen!



Trainingsszenen bei bestem Frühlingswetter – das macht Lust auf Mitmachen. Es gibt noch freie Plätze



# Outdoor-Training für Mädchen und Jungen

Jhg	Schule mit Anschrift	Zeit
2015	Ohkamp Ohkampring 13	10:30 – 11:30 Uhr
2014	Ohkamp Ohkampring 13	09:30 – 10:25 Uhr

# Freie Trainingszeiten Outdoor-Training für Jungen

Jhg	Schule mit Anschrift	Zeit
2014	Fritz-Schumacher-Schule Timmerloh 27-29	10:30 – 11:30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter: birgit@scal-basket.de		

#### **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 Leo Poggensee Druck Druckerei Steffens Hamburg Geschäftsstelle Anzeigen u. Vertrieb sportspiegel@scala-sportclub.de Erscheinungsweise 4x im Jahr Im Mitgliedsbeitrag enthalten Bezugspreis

> REDAKTIONSSCHLUSS 21.08.2021 FÜR SPORTSPIEGEL 3/2021

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

#### **ORGANISATION**

#### Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund, bei den TopSportVereinen und im Freiburger Kreis

Geschäftsstelle und Sporthalle

# Lüttkoppel $1\cdot 22335$ 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

Bitte beachten Sie unsere pandemiebedingten Sonderöffnungszeiten. Zu finden auf: www.scala-sportclub.de

#### Telefon

Telefon 300 62 99-0
Telefon 300 62 99-199
www.scala-sportclub.de
info@scala-sportclub.de
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

## Social Media





#### 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

