AUSGABE 3 • SEPTEMBER 2023 • C 1712 E • www.scala-sportclub.de

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES SPORTCLUB ALSTERTAL-LANGENHORN E. V.

Sportspiegel

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Foto: lisa.riabinina by unsplash.com

Tolle Tage

Sportreise: Wellenreiten an der französischen Atlantikküste

AUS DEN SPARTEN_SEITE 42

TRIBÜNE

Bericht von unserer Mitgliederversammlung

TRIBÜNE_SEITE 10

TRAININGSCAMP

Aktive Basketballer in den Sommerferien

AUS DEN SPARTEN_AB SEITE 14

TURNIERE

Berichte von verschiedenen Fußball-Turnieren

AUS DEN SPARTEN_SEITE 18

Du lebst den Sport mit Leidenschaft, möchtest deine Zeit sinnvoll für dich nutzen und gleichzeitig anderen etwas Gutes tun?

Dann komm zu SCALA! Wir sind stetig auf der Suche nach Coaches und Teamplayern, die unsere Sportarten, Kurse und Freizeitangebote unterstützen.

Melde dich bei den jeweiligen Sparten- und Abteilungsleitern oder in der Geschäftsstelle, wir freuen uns auf dich!

editorial

Foto: Saskia Moll

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

was für verregnete Sommerferien in Hamburg. Da haben viele die Gelegenheit genutzt, mit dem „Sommerticket-Angebot" den clubaktiv zu nutzen. Im Herbst starten auch wieder neue Workshops im Schlehdornweg (S. 52).

Neben bekannten Feriencamps von Basketball und Fußball wurde unser neues, sportartenübergreifendes Feriencamp gut angenommen. Hier hatten Kinder die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu erlernen. Auch die neueingeführten Tenniscamps waren ein voller Erfolg. Die positiven Rückmeldungen bestärken uns darin, auch zukünftig vielfältige Camps anzubieten, die euer Interesse wecken und den Eltern helfen, eine Betreuung zu organisieren, die Spaß macht.

Sommer bedeutet auch reisen: In dieser Ausgabe lest ihr Berichte über Wellenreiten, Turnierausfahrten und Trainingslager, was für eine Vielfalt!

Natürlich gibt es auch einen Rückblick auf die Mitgliederversammlung (S. 10). Man merkte auf der Veranstaltung, wie unterschiedlich die Meinungen manchmal sind. Am Ende möchte jeder das Beste für den Verein, in dem er sich zuhause fühlt.

Seit dem Schuljahr 2023 sind wir an der Grundschule Krohnstieg und dem neuen Gymnasium Langenhorn Ganztagsträger. Wir übernehmen als Partner der Schulen die Betreuung am Nachmittag, in den Randzeiten und in den Ferien – natürlich auch mit dem Fokus Sport. Eine Herausforderung, von der wir euch in der nächsten Ausgabe genauer berichten, wenn die Erfahrungen der ersten Monate da sind.

Viel Spaß beim Lesen!
Mit herzlichen Grüßen
Eure Vorstandsvorsitzende

Inken Asbahr

Inken Asbahr, Vorstandsvorsitzende des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

ANZEIGEN

INHALT

SPORTSPIEGEL 3/2023

Foto: T. Schäfers

TRAININGSCAMP

Ohne die vielen helfenden Hände wäre das Basketball-Feriencamp nur halb so gut gewesen

Seite 14

Foto: Antoni Thoma

LUFTIGE HÖHE

Bericht vom Stabhochsprung-Meeting in Holzminden

Seite 36

Foto: SCALA

AB ANS MEER

Nicht das Sonnenbaden lockte die Gruppe von acht Frauen an die französische Atlantikküste, sondern das Abenteuer „Wellenreiten"

Seite 42

Foto: Lena Böhlmann

REIFE LEISTUNGEN

Die Cheerleader konnten in Hamburg und Berlin überzeugen und das Publikum begeistern

Seite 45

inhalt

WAS UNS BEWEGT

03 **INTRO**
Editorial

06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
SCALA Media Days

08 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

10 **UNSER VEREIN**
Bericht Mitgliederversammlung

AUS DEN SPARTEN

14 **BASKETBALL**
Basketball-Feriencamp · Zukunftsvisionen · Berichte zu den Herrenteams

18 **FUSSBALL**
Airport Cup-Turnier · Fußball-Ferien-Freizeit · Bildungsreise · Gothia Cup-Turnier · Frauen-Pokalfinale · Hamburger Meisterinnen · Lincoln Cup-Turnier · AdvanceFootball

28 **HANDBALL**
Trainingslager · SCALA Handballjugendturnier

30 **KITA**
10 Jahre Kita · Kita-Reise · Abschied nehmen

34 **LEICHTATHLETIK**
Sprintermeeting · Stabhochsprungmeeting · DM U18/U20 · Nachruf · Leichtathletik-Masters der Senioren

41 **KUNG-FU**
Auszeichnung · 30-Jähriges

42 **TITEL: TURNEN UND FREIZEIT**
Wellenreiten am Atlantik · Meisterschafts-Teilnahmen der Cheerleader

48 **TENNIS**
Sommerfest 2023 · Turniersaison · Tenniscamps · Logo für die Gastro

50 **TANZEN**
Kursangebote

51 **SCHWIMMEN**
Kurse mit freien Plätzen

52 **CLUBAKTIV: FIT UND GESUND**
Aktuelle Workshop-Angebote

IN JEDER AUSGABE

54 **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.

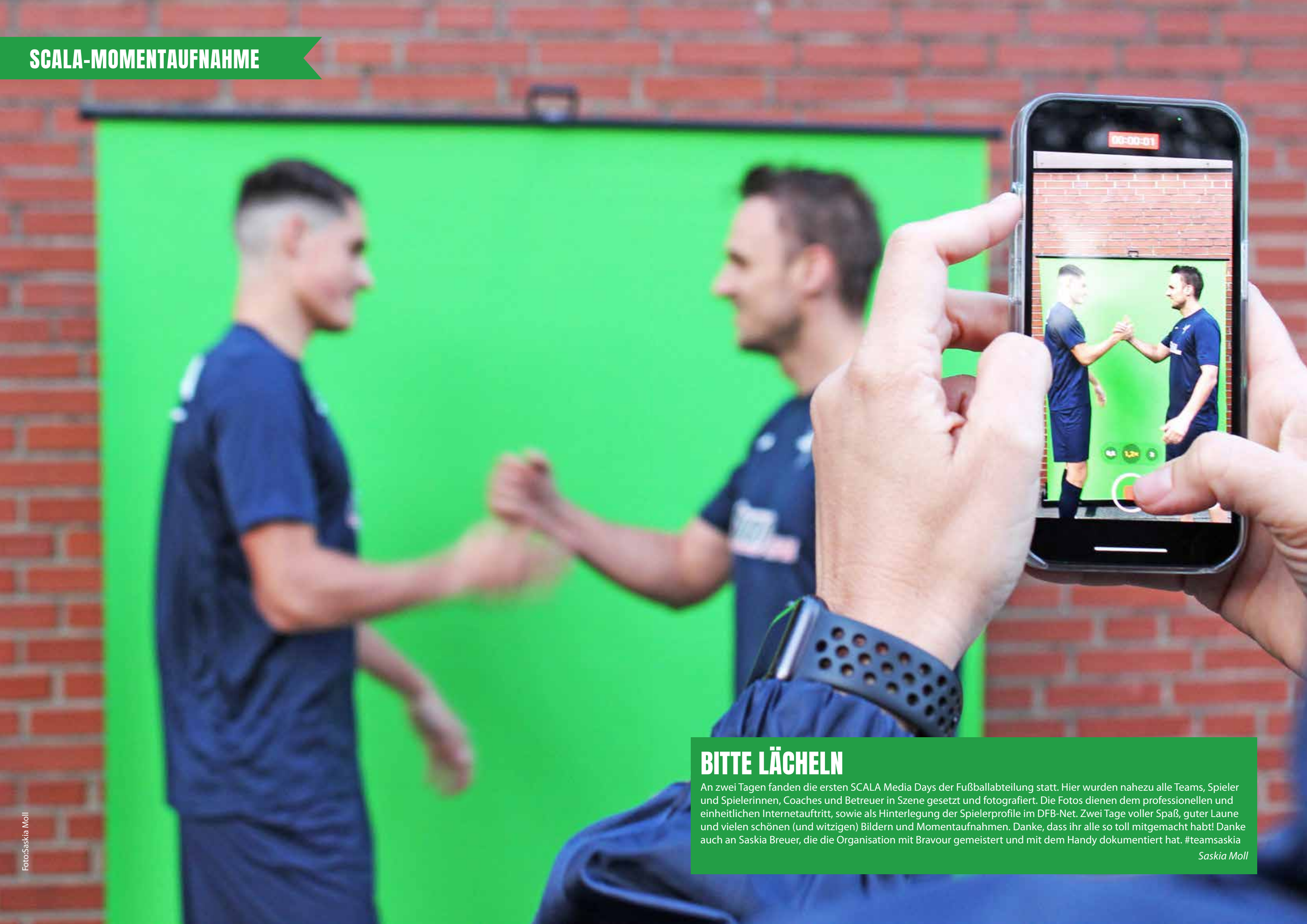


Foto:Saskia Moll

BITTE LÄCHELN

An zwei Tagen fanden die ersten SCALA Media Days der Fußballabteilung statt. Hier wurden nahezu alle Teams, Spieler und Spielerinnen, Coaches und Betreuer in Szene gesetzt und fotografiert. Die Fotos dienen dem professionellen und einheitlichen Internetauftritt, sowie als Hinterlegung der Spielerprofile im DFB-Net. Zwei Tage voller Spaß, guter Laune und vielen schönen (und witzigen) Bildern und Momentaufnahmen. Danke, dass ihr alle so toll mitgemacht habt! Danke auch an Saskia Breuer, die die Organisation mit Bravour gemeistert und mit dem Handy dokumentiert hat. #teamsaskia

Saskia Moll

Namen & Nachrichten

Ein herzlicher Glückwunsch

zum **90. Geburtstag** geht an unseren Ehrenvorsitzenden **Fred Menkhoff**. Auf diesem Wege und im Namen des gesamten Vereins und des Vorstands nur das Beste zu deinem Geburtstag, lieber Fred. Auf viele weitere glückliche Jahre mit dir als Ehrenvorsitzender.

Foto: unsplash.com

Veranstaltungskalender 2023

13. Oktober	Tag des Mädchenfußballs (Fußball)
16.-19. Oktober	Ferien-Mix-Camp (Basketball)
16.-20. Oktober	Feriencamp (Fußball)
23.-27. Oktober	Feriencamp (Handball)
5. November	Herbst-Waldlauf (LGAN)
12. November	Kinderturnsonntag (TuF)

*Hinweis: allgemeine Termine bitte an die Redaktion melden!

Neue Beiträge

Erhöhung des Grundbeitrags zum 1. Oktober 2023

Die Mitgliederversammlung hat eine Erhöhung des Grundbeitrags ab dem 01.10.2023 beschlossen, um insbesondere die stark gestiegenen Energiekosten auszugleichen.

Grundbeitrag	ALT	NEU
Erwachsene	11,50€	12,90€
Kinder	7,00€	8,00€
Familienbeitrag (inkl. Anteil für Sportartenbeitrag)	43,20€	47,50€

TRIBÜNE

Foto: unsplash.com

Wieder in Präsenz

Bericht von der Mitgliederversammlung 2023

Am 30. Juni 2023 konnten wir endlich unsere Mitgliederversammlung wieder als Präsenzveranstaltung in der Halle Lüttkoppel durchführen. Mit anfänglich 115 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war die Veranstaltung überdurchschnittlich gut besucht.

Um kurz nach 19 Uhr eröffnete der Aufsichtsratsvorsitzende, Wolfram Burmester, als Versammlungsleiter die Veranstaltung. Nach Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und der Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung wurde der im zurückliegenden Jahr verstorbenen Mitglieder gedacht.

Berichte des Vorstands

Unsere Vorstandsvorsitzende, Inken Asbahr, berichtete über den erfreulichen Anstieg der Zahl der Mitglieder auf aktuell 7.900. Damit haben wir das Niveau von 2019 wieder erreicht. Entsprechend steigt das Beitragsaufkommen wieder. Einen Wermutstropfen gab es allerdings beim Jahresergebnis für 2022, das knapp -307.000 Euro beträgt. Zur dauerhaften Reduzierung der Kosten hat der Vorstand eine neue Mitgliederverwaltungssoftware eingeführt, die Buchhaltung umgestellt und den Steuerberater gewechselt. Dadurch werden jährlich rund 70.000 Euro eingespart.

Unsere stellvertretende Vorstandsvorsitzende, Ann-Christin Schwenke, berichtete über zahlreiche Veranstaltungen, die SCALA durchgeführt hat oder an denen sich Sportlerinnen und Sportler von SCALA beteiligt haben. Daneben hat sich der Verein erfolgreich um diverse Preise beworben und an Aktionen teilgenommen, wodurch zusätzliche Einnahmen in die Vereinskasse flossen.

Verkauf des Gebäudes Schlehdornweg

Auf Antrag von Jürgen Mems wurde unter einem eigenen Tagesordnungspunkt über den Verkauf des Gebäudes am Schlehdornweg diskutiert, das seit über 30 Jahren Heimat des clubaktiv ist. Einige der anwesenden Mitglieder stellten teils kritische Fragen zu den Gründen für den Verkauf und zur Perspektive für das clubaktiv. Inken Asbahr erklärte, dass das clubaktiv seit geraumer Zeit ein negatives Ergebnis einfährt. Die Betriebskosten können durch die Einnahmen, die im Wesentlichen aus den Mitgliedsbeiträgen bestehen, nicht gedeckt werden. Eine Erhöhung der Beiträge ist auch in Anbetracht der zahlreichen Konkurrenz im näheren und weiteren Umfeld keine Option. Die Quersubventionierung ist den Mitgliedern der anderen Sparten und Abteilungen nicht zuzumuten. Hinzu kommt, dass das Gebäude sanierungsbedürftig ist und in einem veralteten energetischen Zustand. Außerdem ist die Zahl der Mitglieder seit vielen Jahren rückläufig (Dezember 2015: 1.205, Juni 2019: 974, Dezember 2022: 598). Inken Asbahr zeigte dies anhand umfangreicher Statistiken auf. Der Sportbetrieb am Schlehdornweg geht wie gewohnt weiter. Die Anlage kann bis längstens zum 31. Dezember 2025 von uns weiter genutzt werden. Sie betonte, dass der Vorstand aktiv nach einem neuen Standort sucht, an den das clubaktiv dann umziehen wird. Auch für die anderen Sportangebote, die aktuell die Räume am Schlehdornweg nutzen, wird es weitergehen.

Bericht des Aufsichtsrats

Anschließend berichtete Wolfram Burmester, dass der Aufsichtsrat sich regelmäßig vom Vorstand über dessen Tätigkeit berichten lässt. Die Umstellungsprojekte in der Buchhaltung und der Mitgliederverwaltung hat der Aufsichtsrat eng begleitet. Über den Verkauf des Gebäudes im Schlehdornweg und die Kündigung des Pachtvertrags für die Gastronomie in der Halle Lüttkoppel hat sich der Aufsichtsrat umfassend informieren lassen und beiden Vorhaben zugestimmt. Den Dienstvertrag mit Ann-Christin Schwenke hat der Aufsichtsrat verlängert. Mit Inken Asbahr wird aktuell ebenfalls über eine Verlängerung ihres Dienstvertrages gesprochen.

Uwe Schröder berichtete stellvertretend für die Revisoren über deren Prüfung des Jahresabschlusses und die Bilanzanalyse. Obwohl sie das negative Jahresergebnis kritisch sahen, erkannten sie dennoch, dass die vom Vorstand eingeleiteten Maßnahmen in Richtung eines wieder ausgeglichenen Jahresabschlusses führen werden und empfahlen der Mitgliederversammlung die Entlastung des Vorstands. In der anschließenden Abstimmung erteilte die Mitgliederversammlung dann auch die Genehmigung des Jahresabschlusses ohne Gegenstimmen bei vier Enthaltungen.

Ehrungen

Anschließend zeichnete der Vorstand Axel Wunderle (Fußball) und Hubert Wolf (Kung-Fu) mit je einer Silbernen Ehrennadel und Ingrid Hansemann (Hockey) mit einer Goldenen Ehrennadel für ihre Verdienste durch sehr viele Jahre ehrenamtlicher Tätigkeit aus. Für den Ehrenvorsitzenden, Jeppe Nielsen, wird als besondere Auszeichnung vor dem Haupteingang zur Sporthalle Lüttkoppel eine Gehwegplatte mit einem Stern verlegt und Gisela Kortmann wird in Anerkennung ihrer jahrzehntelangen Verdienste zur Ehrenvorsitzenden ernannt.

Kündigung des Pachtvertrags

Die vom Vorstand beantragten Satzungsänderungen wurden jeweils mit großer Mehrheit genehmigt. Auf Antrag von Jürgen Mems wurde ausführlich über die Kündigung des Pachtvertrags für die Gastronomie in der Halle Lüttkoppel diskutiert. Auch hierzu wurden von mehreren anwesenden Mitgliedern kritische Fragen gestellt. Inken Asbahr erklärte, dass von der jährlichen Pachteinnahme in Höhe von 5.500 Euro, 1.535 Euro an die Stadt abgeführt werden müssen. Bei einer Betriebskontrolle durch das Bezirksamt Hamburg-Nord wurde eine Reihe von Mängeln festgestellt, deren Beseitigung rund 30.000 Euro kosten würden. Dieser Betrag entspricht der Nettopacht aus siebeneinhalb Jahren. Derzeit kann der Verein diese Summe nicht aufbringen. Die Gastronomie wird nur von ganz wenigen Vereinsmitgliedern genutzt. Den weit überwiegenden Teil seines Umsatzes macht der Vereinswirt mit Familienfeiern, häufig von vereinsfremden Personen. Wegen der steigenden Nachfrage nach Sportflächen und Hallenzeiten im Verein wird auf jeden Fall der hintere Raum benötigt, um dort regelmäßig Sport treiben zu können. Nach dem Auslaufen des Pachtvertrages am 31. Januar 2024 würden die Räume zügig umgestaltet und würden dann dem Sportbetrieb (Ballett, Hip-Hop, Tanzkurse) zur Verfügung stehen. Nach gründlicher Abwägung aller Aspekte hat der Vorstand entschieden, den Pachtvertrag zu kündigen. Ein Antrag, mit dem der Vorstand gebeten werden sollte, die Kündigung des Pachtvertrages zurückzunehmen und das Vertragsverhältnis fortzusetzen, wurde nur ganz knapp abgelehnt.

Entlastung und Wahlen

In zwei aufeinanderfolgenden Abstimmungen wurden dem Vorstand und dem Aufsichtsrat Entlastung erteilt. Bei den Wahlen wurden Antje Studemund als stellvertretende Aufsichtsratsvorsitzende und Marko Heins und Helmut Kammradt als weitere Aufsichtsratsmitglieder in ihren Ämtern bestätigt. Als Revisor wurde Andreas Kammradt wiedergewählt. Michael Schmuggler und Karim Mansouri kandidierten erstmals für dieses Amt. Beide wurden gewählt. Außerdem bestätigte die Mitgliederversammlung die Wahl von Tobias Thiesing als Vereinsjugendwart. Abschließend genehmigte die Mitgliederversammlung den Haushaltsplan für 2023 mit sehr großer Mehrheit.

Um 22:57 Uhr endete die Mitgliederversammlung. *Wolfram Burmester*

Einzelheiten zur Mitgliederversammlung können dem Protokoll entnommen werden, das in der Geschäftsstelle eingesehen werden kann.

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Berichte aus den Sparten

Aktiv in den Ferien

Aktuelles aus den Longhorns Basketball-Camps!

In unseren Longhorns Basketball-Camps ist jede Menge los. Unsere jungen Talente haben eine unvergessliche Zeit und wir haben großartige Menschen, die dieses Erlebnis möglich machen. Wir gratulieren nochmals den CAMP-MVPs Kian und Glory!

Unsere Camp-Coaches Tina, Daniel und Felix haben gemeinsam mit dem Head Coach Rober ein Camp umgesetzt, das unsere jungen Spielerinnen und Spieler inspiriert und fördert.

Unsere Jung-Coaches Fenja, Alina, Kian, Ben, Jannik und Luke sind die Zukunft unseres Vereins. Mit ihren Mini-Trainer-Zertifikaten und ihrer vollen Energie sind sie nicht nur im Camp dabei, sondern auch wichtige Stützen in unseren Jugendmannschaften.

Unser Motivations-Coach Chris Pimmer ist ein echtes Ass im Bereich der Motivationspsychologie. Mit seinen Lösungen und positiven Herangehensweisen hilft er unseren jungen Sportlern, neue Wege zu gehen und ihre beste Leistung abzurufen. Eine tolle Überraschung war auch der Besuch der Jungprofis der Hamburg Towers – Leif Möller und Al-Fayed Alegbe.

Nicht zu vergessen sind unsere Social-Media-Expertin Jenni Lamprecht und Fotografin Tina Schäfer, die immer und überall alles festhalten. Mit ihrer Liebe für Details und ihrer Leidenschaft für ihren Bereich sorgen sie dafür, dass unsere Erinnerungen lebendig bleiben.

Aber das ist noch nicht alles! Genauso wie im Herbstcamp erwarten uns immer spannende Highlights. Neben aufregenden Trainingseinheiten sind zusätzlich eine professionelle Ernährungsberatung (Dank an Move up und die MOBIL Krankenkasse), Schiedsrichter-Workshops und Motivationspsychologie in das Programm eingearbeitet.

Ein großer Dank geht auch an die Eltern, die uns unterstützt haben, genauso wie an unsere Sponsoren! Emil Frey Küstengarage für die Mobile Unterstützung, Hamburg Towers für die Entsendung ihrer Top-Spieler, WePlayBasketball für die T-Shirts, Trinkflaschen und die MVP-Gewinne, Yogi Tee, DBB, Nivea, Curtis Brother Ketchup, Beiersdorf, Tesa, Block GmbH, Edding GmbH, Orangina und Proviant.

Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam neue Herausforderungen zu meistern und eure Basketballskills auf das nächste Level zu bringen. Es wird eine unvergessliche Zeit, die wir gemeinsam als Basketballfamilie erleben werden!

Text: T. Husmann · Fotos: T. Schäfer

Die Sparte im Wandel:
Zukunft gestalten durch Integration und Vielfalt

Liebe Mitglieder der Longhorns-Familie,

Kinderstärkste Basketballabteilung Hamburgs – Stolz!

Unsere Basketballabteilung befindet sich in einem spannenden Wandel, der uns neue Chancen und Herausforderungen eröffnet. Mit Stolz dürfen wir uns zu den kinderstärksten Basketballabteilungen Hamburgs zählen. Doch was uns noch mehr erfüllt, ist der Blick in die Zukunft. Die Vision, Kindern noch früher den Weg in den Basketball zu eröffnen, „Basketball-Integration in die Schulen" zu bringen.

Wir glauben daran, dass frühzeitige Sportförderung nicht nur körperliche Fitness, sondern auch soziale Kompetenzen und Teamgeist stärkt. Deshalb haben wir uns der Basketball-Grundschulliga angeschlossen, die von den Hamburg Towers initiiert wurde. Hier bieten wir den jüngsten Talenten die Möglichkeit, sich spielerisch auszuprobieren und ihre Leidenschaft für den Sport zu entdecken.

Frühzeitige Integration: Basketball in Schulen als Zukunftsperspektive

Aber nicht nur die Kinder stehen im Mittelpunkt unseres Wandels. Auch für engagierte Studentinnen und Studenten haben wir eine besondere Chance geschaffen. Durch unsere Kooperationen mit Schulen bieten wir die Möglichkeit, sich als Trainer in den Schulen zu agieren und dabei etwas dazu zu verdienen. Wir unterstützen die Ausbildung all unserer Trainer, um ihnen die nötigen Fähigkeiten und das Know-how zu vermitteln, um unsere jungen Talente bestmöglich zu fördern.

Studenten aufgepasst: Trainerjob mit Begeisterung und Verdienstmöglichkeiten!

Wir suchen weiterhin Trainerinnen und Trainer, die mit uns gemeinsam die Begeisterung für den Basketballsport in die Schulen tragen wollen. Tagsüber in den Schulen und abends in unseren Vereinsmannschaften – hier bieten wir vielfältige Möglichkeiten, sich sportlich zu engagieren.

Vielfältige Möglichkeiten: Engagiere dich in Grafikdesign, Vertrieb und mehr!

Man kann uns aber auch auf anderen Ebenen unterstützen. Grafikdesign, Vertrieb und andere Bereiche sind für uns von großer Bedeutung, um die Longhorns weiter voranzubringen. Gemeinsam als Team möchten wir unsere Basketballsparte zu einem Ort der Vielfalt und des gemeinsamen Wachstums machen.

Die Sparte im Wandel ist für uns ein Versprechen für die Zukunft. Wir sind entschlossen, den Basketballsport in die Herzen unserer Stadt zu tragen und junge Talente zu fördern. Gemeinsam werden wir die Longhorns zu einem Ort machen, an dem Integration und Begeisterung für den Sport Hand in Hand gehen.

Lasst uns gemeinsam die Zukunft gestalten und unsere Longhorns-Familie weiter stärken!

Das gesamte Team der Longhorns-Basketballsparte

Text: T. Husmann

Foto: unsplash.com

Start in die Ü35-Liga – und Deutsche Meisterschaften im Visier

Die Oldboys der Basketballabteilung werden auch in diesem Jahr wieder (wie schon seit vielen Jahren) in der Ü35-Liga starten.

Nach dem letztjährigen vierten Platz möchte man in dieser Saison gern wieder oben angreifen – die Aufgabe wird jedoch alles andere als einfach: Zum einen, weil mit Rist Wedel, die in der letzten Saison neu eingestiegen waren und direkt Meister geworden sind, erneut ein Hochkaräter am Start ist, aber auch der Vizemeister aus Bramfeld, langjähriger Rivale der Oldboys um den Titel, tritt immer mit einer starken Formation an. Und zum anderen, weil die Zahl der Teams auf insgesamt zehn angestiegen ist – dies bedeutet natürlich mehr Spiele und zwar auch auswärts und an Wochenenden (die Heimspiele werden praktischerweise immer unter der Woche in der Trainingszeit absolviert).

Daneben haben die Oldboys aber wie im Vorjahr auch wieder die überregionalen Meisterschaften im Blick, die im Anschluss an die Saison stattfinden: In der Ü50 ist das Team durch den starken sechsten Platz bei den letztjährigen Meisterschaften bereits qualifiziert. Bei der Ü45 muss man sich nach Platz 13 auf den Deutschen Meisterschaften wieder für das Turnier qualifizieren – kein Selbstgänger angesichts einiger Konkurrenz im norddeutschen Raum. Und auch für die Ü40 besteht die Möglichkeit, sich zunächst einmal für die Norddeutschen Meisterschaften zu qualifizieren.

Somit sind die Ziele hochgesteckt. Wer nun selber Ambitionen bekommen, bereits Basketball auf höherem Niveau gespielt hat, ist herzlich eingeladen, das Training der Oldboys zu besuchen, denn neue Mitstreiter beim Projekt „Deutsche Meisterschaft" sind immer willkommen!

Text: Dirk Panten

Hamburgs bester Basketballer: Karriere in Oberelchingen

Per-Olaf Fründt spielte drei Jahre für Eidelstedt in der Regionalliga

hat **Oberelchingen** – Wie heißt der Ort? Oberelchingen. Nachbargemeinde von Unterelchingen, liegt am Donautal, bis Ulm sind es knapp zehn Kilometer. Die 3700 Einwohner sind stolz auf die geschichtsträchtige, katholische Kirche – und auf 15 Männer mit Gardemaß! Denn die Basketballer des SV Tally Oberelchingen spielen, sagenhaft, mit kurzem in der Bundesliga.

Die Leistungsträger des Aufsteigers sind Neuzugänge, die den verwickelten Oberelchinger Dialekt nicht einmal ansatzweise verstehen. So war Per-Olaf Fründt, den sie alle nur „Perry" nennen. Der Mittelfüßler kommt aus Hamburg. Früher hat er für den HSV, Teil Abiteral, Eidelstedt gespielt, dann in der ersten Liga bei Gießen und Hannover.

Jetzt sitzt Fründt gemeinsam mit Freundin Dorthe (33) in einem geräumigen Appartement mit Blick auf das Donautal in Oberelchingen. Anfang August ist er Dorf-Bewohner geworden, nach einem Anruf von Manager Jürgen Bartusel. Der hatte einen Aufbauspieler mit Erstliga-Erfahrung gesucht, und ein guter Angebot gemacht: Rund 5000 Mark verdient Hamburgs einziger Bundesliga-Spieler in der Provinz – netto. Dafür trainiert er jeden Tag in der „schönsten Basketball-Halle Deutschlands". Die faßt 1800 Zuschauer und steht ganz oben auf dem Berg.

Die Konkurrenz hat geschmunzelt über den Aufsteiger, doch nach dem 88:83-Aufsatzsieg gegen Ilsenberg ist den etablierten Klubs das Lachen erst einmal vergangen. „Das Umfeld stimmt, wir siegen sicht ab", sagt Fründt. Die Familien Bartusel und Fischer verwalten den Verein in Eigenregie.

Fründt hat den Wechsel nicht bereut, auch wenn der angehende Wirtschaftsingenieur zur Zeit noch zwischen seinem neuen Wohnort und Braunschweig, wo er im fünften Semester studiert, hin- und herpendeln muß. Der ICE braucht für die Strecke etwa fünf Stunden.

Für die Karriere des 1,82 Meter großen Guards ist das Jahr beim Dorf-Verein (Etat: 800 000 Mark) auf jeden Fall von Vorteil. Heimweh nach Hamburg hat er nicht. Denn im Gegensatz zu Oberelchingen ist Hamburg Basketball-Provinz.

Früher als Profi-Spieler aktiv, heute als Trainer: Per-Olaf „Perry" Fründt

Die 2. Herren: Ein neues Kapitel für die Longhorns!

Wir freuen uns, dass wir eine brandneue Mannschaft haben – die 2. Herren.

Mit einem starken Sponsor an unserer Seite und frischen, schicken Trikots sind wir bereit, gemeinsam durchzustarten.

Was uns besonders auszeichnet, sind unsere beiden Coaches Perry Fründt und Farhad „Fari" Aryanejad. Beide sind ehemalige Profis: Perry ist ein echtes Basketball-Ass! Er hat nicht nur elf Jahre als Pointguard Bundesliga gespielt und ist vier Jahre Juniorennationalmannschaft aufgelaufen, sondern bringt auch jede Menge Erfahrung und spielfreudige Leidenschaft mit. Fari war in seiner Jugend Erstligaspieler im Volleyball und hat in der Juniorennationalmannschaft im Iran gespielt. Professionalität gepaart mit sportlicher Leidenschaft bereichern durch Fari unser Basketballtraining. Seit gut vier Jahren hat Fari als Organisator, Betreuer und Coach zusammen mit unserem hauptamtlichen Head-Coach Rober Bashayani die männliche Jugend und 1. Herren weiter aufgebaut und entwickelt.

Perry ist in der Jugend bei SCALA groß geworden und seit Anfang des Jahres wieder heiß dabei. Mit Fari und Perry an unserer Seite haben wir die leidenschaftliche Erfahrung und den Siegeswillen on the Court, um gemeinsam schnell zu wachsen und uns zu verbessern.

Unsere 2. Herren ist bereit für neue Herausforderungen und wir können es kaum erwarten, gemeinsam mit euch in die neue Saison zu starten.

Seid dabei, wenn wir als Team wachsen und uns zu einer echten Einheit voller Leidenschaft entwickeln.

Text: T. Husmann und P. Fründt

Coach Farhad „Fari" Aryanejad war früher ebenfalls als Profi-Spieler aktiv.

Verstärkung gesucht!

Unsere Trainings finden jeden Dienstag um 20:00 Uhr im Schlehdornweg und Donnerstag um 20:00 Uhr in der großen Sporthalle Timmerloh statt. Hier arbeiten wir mit Spaß hart daran, unsere Fähigkeiten zu schärfen und als Team zusammenzuwachsen. Doch wir sind noch nicht komplett.

Wir suchen nach einem Center, der Lust hat, unter dem Korb leidenschaftlich mit aufzuräumen und unser Spiel offensiv wie defensiv engagiert zu stärken. Wenn du dich angesprochen fühlst und mit uns on the Court durchstarten möchtest, dann zögere nicht, dich bei uns zu melden!

Perry erreichst du unter 0177/5707070 und Fari unter 0173/5630216.

Gültig ab 1. Okt. 2023

Erhöhung des Spartenbeitrags der Sparte Basketball

NEU: Erwachsene	16,00 €
NEU: Jugendliche	12,90 €
NEU: Kinder	6,00 €

Bei der Spartenversammlung Basketball wurde eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge, parallel zum Hauptverein, beschlossen.

ANZEIGE

Endlich wieder!

Am Pfingstwochenende im Turniermodus – 26. Airport-Cup 2023

SCALA startete mit mehreren Teams aller Altersklassen

Das Turnier fand diesmal auf der Sportanlage am Beckermannweg statt

Am 27. bis 29. Mai 2023 fand endlich nach langer Corona-Pause wieder unser beliebter Airport-Cup statt.

In diesem Jahr haben wir erstmals das Turnier am Beckermannweg stattfinden lassen. Die Sportanlage bietet sich für solch ein Turnier perfekt an, da wir zwei Fußballplätze direkt vor Ort haben. So konnten wir die Turnierleitung sowie den großartigen Verkaufsstand und Grillstand direkt in der Mitte platzieren.

78 Teams waren an zwei Tagen im Einsatz. Mit über 930 Sportlerinnen und Sportlern und über 400 Spielen war es ein großartiges Turnier bei bestem Wetter.

An zwei Tagen spielten die Jahrgänge 2017 –2010 ihren Sieger in den Kinderspielformen und dem passenden Turniermodus aus. Einige Jahrgänge wurden zusätzlich in stark und ausgeglichen unterteilt und ausgespielt.

Es waren zwei aufregende, tolle, lange und spannende Tage mit großartigen Mannschaften. Im Jahrgang 2015 durfte sich SCALA als Veranstalter am Ende auch Turniersieger nennen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Mannschaften.

Danke, dass ihr dabei wart. Wir haben tolle Spiele gesehen. Mit viel Leidenschaft und Emotionen wurde zwei Tage dem runden Leder hinterhergejagt. Wir hatten eine schöne Atmosphäre, bestes Wetter, tolle Schiedsrichter*innen, tolle Eltern und überragende Spieler*innen zu Besuch auf unserer Anlage.

Vielen lieben Dank!

Für das leibliche Wohl am Grill- und Kuchenstand sowie am Crêpestand sorgten viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer mit Spenden sowie der eigenen Kraft. Ohne euch hätten wir die Tage nicht gestalten können. Danke!

Ein großes Dankeschön an alle, die dieses Event möglich gemacht haben sowie unsere Sponsoren REWE Pobric, Hamburg Airport, Selgros und Sportsline.

Text: Saskia Breuer
Fotos: Saskia Moll

Die Pokale glänzten in der Sonne und warteten auf die siegreichen Teams

Freude!

Gemeinsam stark – ob bei der Lagebesprechung, im Training oder beim Jubeln

SCALA nimmt an Fußball-Ferien-Freizeit der DFB-Stiftung Egidius Braun teil!

SCALA 2023 – alljährlich nehmen auf Einladung der DFB-Stiftung Egidius Braun 75 Fußballvereine mit rund 1.000 Jugendlichen und Betreuern an den Fußball-Ferien-Freizeiten teil. An sechs Standorten finden insgesamt 18 einwöchige Maßnahmen statt. Die Mannschaften der Jahrgänge 2008 bis 2010 von SCALA dürfen vom 13. bis zum 19. August 2023 in der Sportschule Grünberg zu Gast sein.

Die Einladung zur Teilnahme an einer Fußball-Ferien-Freizeit ist ein Dankeschön für das ehrenamtliche Engagement in den bundesdeutschen Fußballvereinen, die sich in besonderer Form für die Förderung des Mädchenfußballs engagieren. Dabei steht nach Egidius Brauns Credo „Fußball – Mehr als ein 1:0!“ nicht nur das Thema „Fußball“ auf dem Programm. Vermittlung von Werten, Besuche in Kletterparks sowie den Stadien und Nachwuchsleistungszentren einzelner Bundesliga-Klubs stehen ebenso im Fokus wie Teambuilding-Angebote und Informationen zu ehrenamtlichem Engagement in den Fußballverbänden und -vereinen. Prominente Gäste aus der Welt des Fußballs vermitteln in Trainingseinheiten und Gesprächen unvergessliche Eindrücke bei den Jugendlichen und ihren Betreuern.

Besondere Auszeichnung für SCALA

SCALA wurde aus einer Vielzahl von Bewerbungen ausgesucht und hat den Zuschlag zur Teilnahme erhalten. Dies ist Ausdruck besonderer Wertschätzung für das Engagement des Vereins. „Die Jugendarbeit von breitensportlich ausgerichteten Fußballvereinen, das sich durch ein besonderes Engagement im Bereich des Mädchenfußballs auszeichnet, wird durch die Teilnahme an den Fußball-Ferien-Freizeiten prämiert“, erklärt Stiftungsgeschäftsführer Tobias Wrzesinski. „Die Idee dazu stammt von Egidius Braun. Ihm war es ein besonderes Anliegen, dass gerade kleinere Klubs auf diese Weise bei ihrem Wirken unterstützt werden und Wertschätzung erfahren.“ Die DFB-Stiftung Egidius Braun trägt für alle teilnehmenden Mannschaften die Kosten für Unterbringung, Verpflegung und das Programm. Ebenso wird der Transfer organisiert und finanziert. Die jeweils siebentägigen Fußball-Ferien-Freizeiten werden durch qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung geleitet. Die Veranstaltungen finden in den Sportschulen der DFB-Landesverbände in Bad Blankenburg, Grünberg, Hennef, Edenkoben, Malente und Schöneck (Karlsruhe) statt.

Um der Auszeichnung von SCALA einen besonderen Rahmen zu verleihen, besuchten wir am 29. Mai 2023 in Hamburg das Frauenpokalfinale. Vom Hamburger Fußballverband wurde uns ein Teilnahmegutschein im Wert von 10.000 € überreicht.

Fußball, Gesellschaft und Ehrenamt im Fokus

Die Freizeiten sind keine leistungssportorientierten Trainingslager. Vielmehr sind neben unterschiedlichen Fußball- und Freizeitangeboten auch pädagogische Elemente wesentliche Bestandteile. In gemeinsamen Dialogen mit prominenten Persönlichkeiten und Idolen werden Themenfelder wie etwa Anti-Diskriminierung, Suchtprävention, Toleranz und Wertevermittlung im sportlichen und gesellschaftlichen Leben besprochen.

Die Fußball-Ferien-Freizeiten finden seit 1993 statt und begehen in diesem Jahr ihr 30jähriges Jubiläum.

Bericht: DFB-Stiftung · Foto: SCALA

Fußball, olé!

Fußballheld*innen auf Stippvisite im schönen Barcelona

Am 14. Mai 2023 war es endlich so weit, die Fußballhelden-Bildungsreise 2023 stand in den Startlöchern. Nach einer 25-stündigen Busfahrt sind wir (ca. 200 Fußballheld*innen aus ganz Deutschland und Österreich) in Santa Susanna angekommen.

Nach unserer Ankunft ging es an den Strand, wo wir unsere Lerngruppen für die folgenden Tage kennengelernt haben. So konnten wir schon die ersten Kontakte knüpfen und andere Held*innen kennenlernen.

Am späten Abend des ersten Tages hörten wir dann noch einen sehr spannenden Vortrag von Mads Buttgereit, dem Standardtrainer der A-Nationalmannschaft.

Am Dienstag ging es nach dem Frühstück auf die Plätze. In zwei Einheiten behandelten wir die Themen: „Wir wollen den Ball“ und „Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell“. Der zweite Tag wurde im Anschluss an die Einheiten auf dem Platz, mit einem kognitiven Training abgerundet.

Auch am zweiten Tag ging es für zwei Einheiten auf den Platz. Das Highlight des Mittwochs war definitiv der Gastvortrag des DFB-Schiedsrichters Robert Schröder. Er hat uns gezeigt, wie die Schiedsrichterarbeit hinter den Kulissen läuft und welche Spieler auch mal nerven auf dem Platz. Durch ein Mitmachquiz und einige detaillierte Spielszenen konnten wir selbst einen Einblick in die Unterstützung und Arbeit mit dem VAR gewinnen.

Der Höhepunkt der gesamten Reise fand am Donnerstag statt. Pünktlich um 9:15 Uhr ging es los in Richtung Barcelona. Dort war das Camp Nou (Stadion des FC Barcelona) das erste Ziel. Auf einem Rundgang durch eine Ausstellung und durch das Innere des Stadions lernten wir einiges über diesen beeindruckenden Verein und das dazugehörige Stadion.

Nach dem Rundgang ging es weiter zu einer Aussichtsplattform. Von dort aus konnte man Barcelona von oben betrachten.

Den restlichen Nachmittag hatten wir Zeit, Barcelona in Kleingruppen zu erkunden und zu erleben.

Anschließend an diesen Ausflug stand ein Workshop auf dem Tagesplan. Hier entschied ich mich für die Wertevermittlung im Kinder- und Jugendfußball – ein spannendes und wichtiges Thema!

Dieser spannende Tag wurde mit einem Headis-Turnier beendet.

Nach dem Donnerstag kommt bekanntlich der Freitag und somit war der letzte Tag unserer FHBR 2023 angebrochen. Nach dem Frühstück ging es mit mehreren Bussen in ein Futsalstadion. Dort warteten bereits Marcel Loosveld und Max Maleszka, Trainerteam der Futsalnationalmannschaft, auf uns. Mit von uns gewählten Fußballheld*innen fand dann eine zweistündige Demo-Einheit zum Thema „Technische und taktische Übungs- und Spielformen im Futsal“ statt.

Bevor es zum Abschlussabend ging, fand auf einem nahegelegenen Platz ein großes Fußballturnier statt, in dem selbst zusammengestellte Teams untereinander und gegen die Referent*innen antraten.

Im Anschluss an den Abschlussabend ging es dann wieder in die Busse in Richtung Heimat.

Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, diese Reise mitzuerleben und so viele tolle neue Leute kennenlernen durfte!

Text: Nele Wahl · Foto: DFB

Nord, Nord, Sport

Foto: SCALA

SCALAs 1. B-Juniorinnen nahmen am Gothia Cup-Turnier in Göteborg teil

Hi alle zusammen,

am 15. Juli 2023 ging es für uns, die 1. B-Juniorinnen von SCALA zum Gothia Cup, dem weltgrößten Jugendturnier mit über 1.800 Mannschaften aus 72 Nationen in Göteborg, Schweden.

Die Freude war um 16:15 Uhr riesig, als wir uns alle an der Fähre in Kiel trafen. Die Stimmung war natürlich super gut und aufgeregt. Mit der Fährfahrt hat die ganze Woche schon einen perfekten Anfang gefunden, weil wir sie im Sonnenuntergang oben auf dem Deck mit Uno und Black Stories verbrachten. (Musik war natürlich auch immer dabei!). Nach ziemlich genau 16 Stunden sind wir dann in Göteborg angekommen, doch weil wir noch circa 40 Minuten entfernt von Göteborg, in einer kleinen Stadt namens Alingsås wohnten, wurden wir erst noch mit einem Shuttle-Bus dort hingebracht. Erstmal waren wir ein bisschen enttäuscht, dass wir nicht in Göteborg direkt wohnten, doch am Ende war es echt cool, weil es super schön in Alingsås war!

Am ersten Tag war nur ankommen, auspacken und Umgebung/Schlafort erkunden angesagt. Am zweiten Tag ging es dann mit viel Freude gegen Mittag zu unserem ersten Spiel und abends ins Ullevi Stadion nach Göteborg zur Eröffnungsfeier des Turniers. Das erste Spiel verloren wir leider 2:1 gegen eine schwedische Mannschaft, doch die unfassbare Show mit 50.000 Menschen am Abend hat jede Stimmung wieder nach ganz oben gebracht! Auch Spiel 2 und 3 gegen Schweden und Kanada konnten wir nicht für uns entscheiden, sie gingen 2:2 und 1:2 aus. Die Enttäuschung war natürlich da, aber auch schnell wieder weg, wenn wir etwas Anderes unternahmen. Unser viertes Spiel, nochmal gegen eine schwedische Mannschaft, konnten wir endlich 2:0 gewinnen. Die freien Nachmittage oder Abende wurden immer perfekt gefüllt, ob mit Gesellschaftsspielen, Armbänder selbst machen oder auch nur zusammensitzen, Musik hören und lachen. Langweilig wurde es auf jeden Fall nicht!

Im 1/32-Finale spielten wir gegen eine deutsche Mannschaft aus Niedersachsen, die wir 3:0 schlagen konnten. Das 1/16- Finale gegen eine norwegische Mannschaft war unserer Meinung nach eindeutig unser bestes, spannendstes und aufregendstes Spiel!

Wir haben es nach einem super ehrgeizigen Spiel 3:2 gewonnen und haben uns SEHR gefreut. Doch nach dem sechsten Spiel in vier Tagen waren die Kräfte auch so gut wie aufgebraucht, was sich am nächsten Tag im Achtelfinale zeigte. Wir verloren es unnötig 2:1 und schieden aus.

Ich denke, ich spreche für die ganze Mannschaft, wenn ich sage, dass diese Woche unfassbar und unvergesslich war. Ob in Hinblick auf das Turnier, den Teamgeist, oder auch nur das Beisammensein und Spaß zu haben. Es war super und hat die Mannschaft eindeutig noch enger zusammengebracht! Danke natürlich auch an Nele und Leon, die das perfekte Trainerteam bildeten! *Text: Sophia Busch*

Foto: SCALA

Pokalfinale

Unsere 1. D-Mädchen zu Besuch in Köln. Pokalfinalluft schnuppern.

Menschen. Bilder. Emotionen. Fußball.

Mehr Worten bedarf es eigentlich nicht. Man könnte stundenlang schreiben, was die Mannschaft alles erlebt hat; aber am wichtigsten, alle hatten Spaß! Zusammen als Team.

Die Mädels haben mal wieder gezeigt, was „Mannschaftssport“ bedeutet. Die Kulisse auf den Vorwiesen des RheinEnergieStadions ist einfach unbezahlbar.

Das gesamte Fest, die Fanmeile, die große Bühne, die Autogrammstunde, das Maskottchen, das Essen jeder Art… es war rundum für jeden etwas dabei.

Zum Turnier:

Wir taten uns spielerisch etwas schwer, der Platz war so klein, ähnlich wie in der Halle, plus Abseits und 10 min Spielzeit.

Der Ball wollte aber nicht ins Tor, Ballbesitz schießt keine Tore, leider!

Es reichte also mit einem Sieg, zwei Unentschieden und einer Niederlage nicht für den Pokal.

Aber das war nicht schlimm. Klar, die Enttäuschung war groß, aber wir waren als Team hier. Spaß und Zusammenhalt ist das, was zählt! Und Spaß hatten wir alle mehr als alles andere.

Als Abschluss ging es ins Stadion zum DFB-Pokalfinale der Frauen. Da war alles vergessen und wir freuten uns über den Sieg der Wolfsburgerinnen.

Es waren schöne Tage in Köln, kurzer Moment abseits von allem.

WIR SIND SCALA.

Zum Schluss ein großes Dankeschön an alle Eltern, die dies ermöglicht haben für die Mädels. Das ist nicht selbstverständlich.

Text und Fotos: Patrick Meyer

Absoluter Höhepunkt der Saison!

D-Juniorinnen sind Hamburger Meister 2023

Unsere letzte Saison in der D-Jugend war vor den Sommerferien zu Ende. Es war ein Saisonfinale, wie man es sich nur wünschen kann, zumindest als neutraler Zuschauer.

Die ganze Saison über hatten wir alles, was Fußball zu bieten hat: Höhen und Tiefen, Rückschläge und Erfolge. Aber egal was war, das Team kam immer stärker zurück als je zuvor – ein Schritt zurück und zwei nach vorne.

Hätte uns vor einem Jahr jemand gesagt, dass wir im Pokalfinale stehen und um die Meisterschaft spielen, hätten wir nur müde gelächelt.

Die Staffeleinteilung folgte; namhaft starke Vereine sind vertreten und wir mittendrin. Wir wussten, das wird schwer!

Dazu im Pokal in der ersten Runde schon ein schweres Spiel gegen Condor.

Aber nach diesem Spiel nahm die Saison ihren Lauf.

Es begann die Hallensaison, in der wir mit zwei Teams vertreten waren, aber auch dort wurden wir Vizepokalsieger.

Weiter gehts im Pokal, Runde für Runde spielten wir uns ganz stark ins Finale. Wer hätte das gedacht; wer hätte das je geglaubt?!

WIR

Und das war der Unterschied zu früher: die Mädels haben einen unfassbaren Motivationsschub hingelegt, immer an sich geglaubt und niemals aufgegeben.

Also folgte das Pokalfinale: Spannender konnte es ja kaum werden, aber leider reichte es am Ende nicht ganz.

Wieder Vizepokalsieger!

Weiter zur Meisterschaft, denn drei Spiele stehen noch an. Drei Siege für die Meisterschaft!

Der Siegeswille und die Motivation im Team ist bei 10 Prozent.

Zu keinem Punkt wurde gezweifelt, aufgegeben oder „was passiert, wenn…?“ gedacht.

Wir standen bei 2/3 und das letzte Spiel stand an. Auswärts gegen Walddörfer.

Leider wurde es spannender als gewünscht, die Aufregung war noch größer als beim Pokalfinale.

2:0, Abpfiff: **MEISTER**

Von dort an brachen alle Dämme und den Emotionen konnte freien Lauf gelassen werden – WAHNSINN!

Dieses Ziel „HAMBURGER MEISTER 2023“ bedeutet uns allen so viel. Immer wieder und wieder versuchten wir oben mitzuspielen, dieses Mal aber waren wir die Gejagten und nicht die Jäger. Die gesamte Saison über nur eine Pflichtspielniederlage (Pokal) und ein Unentschieden, zehn Siege. Wir sind so stolz!

Die Meisterfeier auf dem Platz nahm ihren Lauf, unfassbare Momente, Tränen, Jubel, Umarmungen und viele Glückwünsche.

Kurz darauf gab es vom Hamburger Fußball-Verband die verdiente Meisterschale feierlich überreicht!

Somit beenden wir eine verdammt starke Saison, in der das Team NOCH stärker zusammengewachsen ist, noch mehr den Zusammenhalt gefördert hat und noch mehr an sich glaubt!

Vizepokalsieger Halle

Vizepokalsieger Feld

Hamburger Meister

DANKE FÜR ALLES

Auf diesem Wege möchten wir uns nochmal bei allen Supportern bedanken. Es war unbeschreiblich, wie viele von euch uns am Spielfeldrand unterstützt haben, bei den Spielen dabei waren, uns gratuliert und uns immer wieder Mut zugesprochen haben.

Nächste Saison geht es genau so weiter und wir greifen in der C-Jugend auf dem 11er-Feld wieder an!

WIR SIND SCALA

Text und Foto: Patrick Meyer

Foto: SCALA

Siegreich!

Was für ein Wochenende für unsere männliche 9. D-Jugend

Am letzten Mai-Wochenende spielten unsere 2012er-Junioren beim Lincoln-Cup in Wuppertal.

Hier nahmen viele nationale und internationale Spitzenteams teil. Am Start waren u.a. Juventus Turin, Glasgow Rangers, FC Valencia, Real Saragossa und Bayer Leverkusen.

Unsere 9. D traf in der Vorrunde in einem packenden Spiel auf die Glasgow Rangers.

Nach 1:0-Führung und dem 2:2-Ausgleich unterlagen sie am Ende äußerst knapp mit 2:3.

Am 2. Tag spielten die Jungs nochmal ein Turnier, u.a. mit Teams aus Dänemark und Belgien. Hier konnte das Team am Ende den 1. Platz holen.

Im Halbfinale wartete ein spannendes 9-Meter-Schießen auf die Jungs, welches wir für uns gewinnen konnten. Das Finale ging dann furios mit 4:1 für SCALA aus!

Glückwunsch, Jungs!

Text: Saskia Breuer

ANZEIGE

SCALA meets AdvanceFootball - Aufregung, Freude und Stolz

Die engagierten Teilnehmenden des Fortbildungs-Workshops – und die Trainermappe

Gemeinsam haben wir in den letzten Monaten mit AdvanceFootball unser neues Jugendkonzept erstellt. Trainerqualität steigern, Trainergewinnung vereinfachen und unsere Jugendabteilung stärken mit einem praktischen Handbuch ist und war eine große Aufgabe und ein täglicher Alltagsbegleiter in der Abteilung.

Von Bambini bis zur D-Jugend bekommen alle Coaches eine altersgerechte Trainermappe!

Einheitliche Regeln, Starthilfe und eine einheitliche Trainingsphilosophie sollen die tägliche Arbeit im Ehrenamt vereinfachen.

In den letzten Monaten gab es eine digitale Trainerumfrage sowie zwei digitale Workshops, um die Inhalte der Mappen zu erarbeiten.

Anschließend haben sich unsere Coaches zu einem zweitägigen Präsenzworkshop zur Fortbildung getroffen. Bei bestem Wetter ging es in den ersten Praxisteil.

In mehreren Gruppenarbeiten ging es zum Thema „Was sind unsere größten Herausforderungen vor/während und nach dem Training, sowie wann sagen Eltern/Trainer*innen und Spieler*innen das war ein gutes Training?“

Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es in die Praxis auf den Platz.

Danke an unsere C-Jugend, die sich als Demoteam bereiterklärt hat.

Thema war: Wie strukturiere ich eine Trainingseinheit auf wenig Raum und mit wenig Umbauzeiten?

Insider Info: AdvanceFootball ist eine Trainings- und Lernplattform für Fussballcoaches.

Auch am zweiten Workshoptag trafen sich unsere Coaches wieder.

Am Morgen waren unsere Schwerpunkte „Wie arbeiten wir effizient mit der neuen Plattform von AdvanceFootball und was kann diese?“

Alle Trainer*innen haben in kleinen Gruppen Trainingseinheiten mit möglichst kurzen Standzeiten geplant und vor der Gruppe im Anschluss präsentiert.

Auch heute ging es bei sonnigen Temperaturen für eine Praxiseinheit auf den Platz. Heute mussten unsere Trainer*innen selbst die Übungen auf dem Platz ausprobieren. Schwerpunkt: Passübungen.

Danke an unsere Coaches, die zwei Tage voll durchgezogen haben und ihre Freizeit für unsere Fortbildung genutzt haben.

Mit neuem Knowhow, neuer Energie, neuen Ideen und einem neuen Jugendkonzept gehts für unsere Coaches in die neue Saison und nach einigen Monaten haben wir nun die fertigen Mappen in der Hand.

Durch die zusätzliche Zusammenarbeit mit AdvanceFootball über ihre Plattform, können wir Coaches durch Fortbildungsangebote weiter qualifizieren und ihnen innovative und kindgerechte Trainingsformen in einer hochwertigen Art und Weise an die Hand geben.

Wir freuen uns auf die neue Saison und sind gespannt auf die Entwicklung unserer Jugendabteilung in den kommenden Jahren. *Text: Saskia Breuer · Fotos: SCALA*

Herren-Handball: Trainingslager

Starke Gemeinschaft – so sehen glückliche Handballer aus

Auch in dieser Saison soll die Integration der Spieler der mA im Herrenbereich fortgesetzt werden. Ein gemeinsames Trainingslager der mA und der 3. Herren haben wir daher wiederholt. Am Wochenende vom 11. bis 13. August 2023 ging es für insgesamt 19 Spieler der mA/B und Herren sowie vier Trainer/Betreuer gemeinsam in den hohen Norden Deutschlands, nach Niebüll. Untergebracht waren wir im Gäste- und Seminarhaus.

Am Samstag haben wir fünfeinhalb Stunden in der Halle verbracht und die Herren mit unterschiedlichen Trainingsinhalten inkl. einem sehr intensiven Torwarttraining zum Schwitzen gebracht. Alle waren hochmotiviert und es hat sehr viel Spaß gemacht. Am Sonntag hatten wir Trainingsspiele gegen die mA sowie die Herrenmannschaft des TSV RW Niebüll. Alle haben versucht, das am Tag zuvor Geübte umzusetzen. Das war das Ziel der Trainer. Es war für alle ein sehr schönes und lehrreiches Wochenende. Beispielsweise haben wir auch gelernt, ein Auto zu knacken. Marke wird aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht genannt.
Alle hatten viel Spaß und die Mannschaften sind weiter zusammengewachsen. Dies allein ist Motivation genug, Wiederholungstäter zu werden.

Text und Foto: Annette

ANZEIGE

Tolles Turnier!

Immer ein Highlight: Handball auf Rasen

Es gab jede Menge zu jubeln

SCALA lud zum 54. vereinseigenen Handballjugendturnier im Juni 2023 ein

Am Wochenende 17. und 18. Juni 2023 fand unser 54. Jugendturnier auf dem Heinrich-Traun-Platz, einem Rasenplatz statt. In diesem Jahr haben wir erstmals auf vier Feldern gespielt. Über 60 Mannschaften haben sich angemeldet und es gab 170 Spiele.

Am Samstag ging es morgens um 9:00 Uhr mit der weiblichen und männlichen E-Jugend los. Den 1. Platz in der weiblichen E-Jugend belegten unsere langjährigen Gäste aus Stadtlohn. Bei der männlichen E-Jugend siegte unser Nachbar, die HG HH-Barmbek.

Ab mittags spielten die weibliche sowie männliche D-Jugend. Unsere SCALA-Mädels haben das Turnier gewonnen. Bei den Jungs war die männliche D-Jugend aus Stadtlohn erfolgreich. Zur Siegerehrung war auch Gerda Seyffarth anwesend. Die Kinder haben nicht schlecht gestaunt, dass Gerda dieses Turnier vor 54 Jahren ins Leben gerufen hat.

Auch am Sonntag begann der Spielbetrieb um 9:00 Uhr mit der weiblichen und männlichen C-Jugend. Auch hier waren unsere SCALA-Mädels erfolgreich und haben das Turnier gewonnen. Bei der männlichen C-Jugend belegte die Mannschaft von SG Hamburg-Nord den 1. Platz.

Nachmittags waren die weibliche und männliche B-Jugend sowie die männliche A-Jugend an der Reihe. Bei der weiblichen B-Jugend konnte sich AMTV durchsetzen. SCALA 1 belegte Platz 2, SCALA 3 Platz 3 und SCALA 2 den 4. Platz. In der männlichen B-Jugend hieß der Sieger ETV Eimsbüttel. Den 1. Platz in der männlichen A-Jugend sicherte sich der AMTV.

Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Mannschaften.

Wir haben zum Teil tolle Spiele gesehen. Die Atmosphäre war super. Die Kinder waren glücklich, die Eltern zufrieden und wir hatten an beiden Tagen strahlenden Sonnenschein. Es gab viel Kuchen, Würstchen und Fleisch und erstmals auch Pommes, die weggingen wie geschnitten Brot. Mehr geht nicht!

Tausend Dank …

- an Conny und Mathias, die sich in diesem Jahr noch einmal den „Hut“ für die Organisation aufgesetzt und somit dieses Turnier möglich gemacht haben
- an Nino, den Allrounder
- an Till und Jaden, die Feuerwehr
- an Gerriet Stadtlander für den Toretransport
- an die Herren von Schmiddl, die Erwachsenenmannschaft, auf die seit Jahren immer Verlass ist
- an die Pommes-Queens, Sara und Maren, die Samstag den Pommes-Stand gerockt haben
- an alle Schiedsrichter*innen
- an alle Helfer*innen, die ich nicht namentlich genannt habe
- und für die vielen Spenden für den Kuchenstand

Ihr seid spitze! Ohne Euren großen Einsatz kann so ein Turnier nicht funktionieren!

Text und Fotos: Annette

Herzlichen Glückwunsch

10 Jahre SCALA-Sportkita an der Lüttkoppel

Am 1. August 2013 wurde der Kita-Neubau auf dem Vereinsgelände Lüttkoppel offiziell eröffnet. Grund genug, dieses zehnjährige Jubiläum ein bisschen zu feiern.

Es trafen sich aus diesem Anlass am Donnerstag, 3. August 2023, nach Feierabend die Mitarbeiter der Kita, Angela Scheer (ehemalige Kitaleitung), Petra Brannasch und die ehemaligen Vorstände Fred Menkhoff und Gisela Kortmann, die damals den Kita-Neubau maßgeblich begleiteten. Bereits in den Tagen davor gestalteten die Kinder gemeinsam mit einer Erzieherin ein großes Banner, welches am Donnerstag dann auch die Kita schmückte. Am Nachmittag trafen sich dann die Erwachsenen ohne Kinder und saßen nett beisammen. Das jetzige Leitungsteam hat eine Runde Sekt ausgegeben, Angela Scheer hat belegte Brötchen besorgt. Es gibt eine Art Chronik mit Sportspiegel- und Zeitungsartikeln und ein Fotoalbum mit Kita-Fotos der Mitarbeiter von zum Beispiel Konzepttagen und Betriebsausflügen. In diesen wurde dann ausgiebig geblättert und zu Speis und Trank die eine oder andere Anekdote erzählt. Zusätzlich wurden noch Fotos vom Bau begutachtet. Es war ein netter Nachmittag und besonders das Erscheinen von Fred und Gisela hat uns sehr gefreut. Am Freitag war dann der letzte Arbeitstag für die Kitamitarbeiter vor der wohlverdienten Sommerschließzeit. Bis es dann nach zwei Wochen Pause heißt: „Wir starten in die nächsten 10 Jahre"… mindestens.

Text: Sabrina Kramm
Fotos: SCALA

Foto Saskia Moll

Von links: Sabrina, Benjamin, Gesine und Inken

Liebe Kirstin, liebe Gesine, lieber Benjamin,

im August 2013 wurde unsere Kita am neuen Standort in der Lüttkoppel eröffnet. Auch ihr drei wart mit dabei, sodass wir in diesem Jahr nicht nur das zehnjährige Bestehen der Kita feiern, sondern auch euer zehnjähriges Betriebsjubiläum.

Im Namen des gesamten Vorstandes möchte ich mich für eure Treue, Loyalität und euer Engagement ganz herzlich bedanken. Wir hoffen, dass ihr uns noch viele Jahre erhalten bleibt und freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Eure Sabrina

Kirstin (links) und Ann-Christin

Kita-Reise nach Wingst

Foto: SCALA

Unsere Kinder hatten viel Spaß auf der Kita-Reise

Im Juni 2023 starteten wieder 18 Kinder und drei Erzieher/innen für vier Tage in die Wingst, das Ziel unserer Kita-Reise.
Die Aufregung war wie immer groß, fuhren doch einige Kinder das erste Mal mit so vielen Kindern, so lange und so weit fort.

Die Wingst bietet sehr viel für Kinder. Es gibt dort einen großen Waldspielplatz, einen Freizeitpark und einen Zoo. Das Großartige ist, dass wir von der Jugendherberge aus alles zu Fuß erreichen konnten. Den ganzen Tag draußen und in der Natur zu verbringen, ist einfach toll! Man sollte annehmen, dass die Kinder am Abend völlig müde und erschöpft ins Bett fallen, aber: leicht verfehlt. Nach dem Abendbrot und einer anschließenden Spielzeit trafen wir uns noch einmal in unseren Schlafanzügen im Gruppenraum. Was war am heutigen Tag toll und was war nicht so schön? Dann gings ab in die Zimmer, es wurde noch etwas vorgelesen und „gute Nacht“ gesagt. Während einige Kinder sich eindrehten und sofort einschliefen, drehten Andere noch einmal so richtig auf, sodass an Schlafen nicht zu denken war. Wir Erzieher/innen waren bis in den späten Abend damit beschäftigt, Ruhe in die Zimmer zu bekommen und auch hier und da das Heimweh wegzuzaubern.

Eigentlich gab es auf der ganzen Reise nichts, was den Kindern nicht gefiel. Besonders gut hat ihnen der Besuch im Zoo, mit dem Bären- und Wolfsgehege gefallen. Früher lebte dort ein ganzes Wolfsrudel, jetzt sind nur noch zwei von ihnen übriggeblieben und diese leben mit den zwei Bären in einem Gehege. An unserem Besuchstag hatten sie ihren wöchentlichen Obst- und Gemüsetag. Jedes Kind durfte Ananas, Paprika, Apfel, Melone u.v.m. zu den Tieren werfen. Das war aufregend.

Die Tage vergingen wie im Fluge. Nach einer eher ruhigen Bahnfahrt fielen die Kinder ihren Eltern in die Arme. Sie können stolz auf sich sein, diese Reise gemacht zu haben. *Sabrina Kramm*

Tschüß, ihr Lieben

Foto: SCALA

Abschied nehmen 2023

Im Juli hat die Kita erstmalig 21 Kinder in die Vorschule und 1. Klasse verabschiedet.

Welch aufregendes Ereignis! Nach dem Frühstück begannen die ersten Vorbereitungen. Diesmal fand die Verabschiedung in der Bewegungshalle der Kita statt.
Die Portfolioordner, die Malmappen, die Vorschulhefte, eine Geschenketüte und natürlich eine Kerze musste für alle Kinder zwei Etagen tiefer gebracht werden. Es entstand ein großer, wunderschöner Kreis. Nach dem Mittagessen gingen zunächst einmal die Abschiedskinder und einige Erzieher/innen in die Halle. Es wurde gespielt und gesungen. Später kamen die Eltern dazu. Welch rührselige Angelegenheit: Einige Eltern hatten ihre Kinder seit Krippenstart in dieser Einrichtung, aber egal, die Tränen kullerten überall.

Eine besondere Zeremonie ist es immer, wenn die Schulkinder ihr Vorschuldiplom überreicht bekommen.

Zum Abschluss wurde noch unser Abschiedslied für die Kinder von den Erziehern und Erzieherinnen gesungen und es gab Eis für alle. *Sabrina Kramm*

ANZEIGE

Schnell gelaufen …

Sprintermeeting am Mittwoch, den 17. Mai 2023, im Stadion von TuRa Harksheide

Läufer aus verschiedenen Altersklassen und aus verschiedenen Wettkampfkategorien starteten gemeinsam (oben). Schon beim ersten Start trafen sie aufeinander. Von links: Goetz Teutloff M50, Manfred Darimont M80, Tim-Philipp Stößner M45, Jan Brückner M30. So unterschiedlich sie altersmäßig auch sind – sie geben alles, wie man an den angespannten Gesichtern erkennen kann.

Etwas enttäuscht war das Organisationsteam dann doch: Nur knapp 60 Athleten und Athletinnen hatten sich für unsere Veranstaltung gemeldet, die doch seit Jahren etwas Besonderes bietet.

Der Sportler ganz rechts verdient besondere Aufmerksamkeit – Jan gehört zum Inklusiven Sportverein Norderstedt und startet im Juni in Berlin bei den Weltspielen der Special Olympics als Mitglied des deutschen Leichtathletikteams. Für ihn ist das Sprintermeeting eine willkommene Möglichkeit, seine Form zu überprüfen. Seine Einsätze in Berlin: 18.6. 200 m; 19.6. Staffel 4 x 400 m, 21.6. 400 m. Wir wünschen ihm viel Erfolg und vielleicht ist ja auch eine Finalteilnahme drin.

Das Organisationsteam hatte alles perfekt vorbereitet. Svenja, Daniela und Martin sortierten routiniert die eingegangenen Meldungen, stellten die Läufe zusammen, pflegten die Ergebnisse in die LADV-Datenbank ein und druckten die Urkunden. Peter kassierte als Schatzmeister die Startgelder.

Georg, unser technischer Direktor, hatte nicht nur am Nachmittag mit Platzwart Ede die gesamte Infrastruktur perfekt vorbereitet, sondern sorgte auch für das leibliche Wohl der Zuschauer und Aktiven, indem er Würstchengrill und Kaffeemaschine bediente. Der HHLV stellte Starter und Zeitnehmerteam.

Die schnellsten Athletinnen über 100 m (oben). Von rechts: Zoe Doehring (29) LGAN / WU20 – 13,17 s | Jonna Hoffmann (58) SCP / W30 -12,52 s | Jana Ernst (8) HSV / F – 13,03 s | Anna Neuhausen LGAN / WU18 – 13,25 s

B-Trainerin Giulia (Foto links) konnte heute keine Siegerehrung vornehmen. Sie kümmerte sich aufmerksam um die Nachwuchsathletin 2030.

Donzo Mohammed (Startnummer 69)/Tus Finkenwerder, JG 2005, schnellster Läufer des Abends (Foto rechts) hier vor Malik Teggatz, LGAN, JG 2007, beim Start des 100 m-Laufs

Schnelle LG Alsternordlerinnen (Fotos von links): Nike Heide (Startnummer 38), Jana Schimkus (Startnummer 37), Frieda Körner (Startnummer 47), Tia Doehring (Startnummer 28) und Anni Körner (Startnummer 45)

Schnelle Senioren M50/55 der LG Alsternord
Von links : Andreas Mack (Startnummer 32), Stefan Mahn (Startnummer 27), Eric (Startnummer 5) und Hanno Heubel (Startnummer 36)

Schnelle Jugendliche
Nii (Startnummer 7) HSV, Jakob K. LGAN (Startnummer 48), Jakob L. LGAN (Startnummer 41), Andreas (Startnummer 66), Mattes LGAN (Startnummer 34)

Ergebnisübersicht: Schnellste Läuferin/Läufer LGAN

Alter	100m	200m
F	Jana Ernst 13,03 s	Ester Logo 29,76 s
W30	Jonna Hoffmann 12,52 s	Jonna Hoffmann 26,35 s
W40	Annalena Bothin 14,69 s	
W45	Denise Striepke 15,41 s	
W55	Petra Rogowski-Asmus 18,09 s	
WU20	Leana Frese 13,73 s	Annemarie Körner 28,20 s
WU18	Zoe Doehring 13,17 s	Melanie Verboom 26,57 s
W15	Tia Doehring 13,78 s	Tia Doehring 28,64 s
W14	Josefina Günsch 13,16 s	Josefina Günsch 27,88 s
W13 75m	Milla Claus 11,33 s	Milla Claus 11,33 s

Alter	100m	200m
M	Lennart Jungclaus 11,35 s	Ole Ludwig 25,80 s
M30 Special Olympics	Jan Brückner 13,49 s	Jan Brückner 29,00 s
M30		Jens Witte 25,87 s
M45	Tim-Philipp Stößner 14,91 s	Tim-Philipp Stößner 30,69 s
M50	Hanno Heubel 12,93 s	Hanno Heubel 26,26 s
M55	Andreas Groneberg 12,83 s	Andreas Groneberg 27,01 s
M65	Thomas Reinbek 15,14 s	Thomas Reinbek 31,15 s
M80	Manfred Darimont 18,16 s	Manfred Darimont 40,54 s
MU20	Donzo Mohammed 11,43 s	Donzo Mohammed 23,05 s
MU18	Malik Teggatz 11,97 s	Malik Teggatz 23,56 s
M15	Jakob Labes 12,82 s	Jakob Labes 25,69 s

Texte und Fotos: Antoni Thoma

Hoch hinaus

31. Heinz-Roloff-Stabhochsprungmeeting in Holzminden am 27. Mai 2023

Die Trainerinnen Daniela und Svenja Schumann hatten alle Hände voll zu tun bei diesem in Norddeutschland sehr bekannten Event. Hier wird auf zwei nebeneinanderliegenden Anlagen gleichzeitig gesprungen. Alle Teilnehmenden waren nach den gemeldeten Leistungen in verschiedene Leistungsgruppen mit unterschiedlichen Starthöhen eingeteilt worden.

Da neue Stäbe eingesetzt werden konnten, kam es dazu, dass vier PB (persönliche Bestzeiten) aufgestellt wurden und jetzt bereits fünf Athleten und Athletinnen schon die Qualifikation für die Norddeutsche Meisterschaft haben.

Texte und Fotos: Antoni Thoma

Svenja und Daniela installierten zwischen den beiden Anlagen ihre Slow Motion-Video-Anlage, sodass sie ihren Schützlingen auf beiden Seiten nach jedem Sprung genaue Hinweise zur Bewegungsausführung mitteilen konnten.

Ganz links: Frieda, W14, übersprang 2,43 m und erreichte damit die Qualifiaktion für die Norddeutsche Meisterschaft. Tia W15 stellte mit 2,53 m eine neue PB auf und darf auch bei den Norddeutschen Meisterschaften starten. Jenna und Jana WU18, erreichten beide mit 3,03 m ebenfalls eine PB und die Qualifikation.

Unten links: Mattes steigerte sich auf die PB von 2,73 m. Jakob K. übersprang 3,13 m. Anni überquerte 2,53 m und Anastasia 2,13 m

Zum Schluss gelang Jakob L. (Fotos Mitte und außen) noch der Sieg in der Altersgruppe M15 mit 3,53m, wofür er 40,00 Euro Preisgeld bekam. „Ist das jetzt mein Einstieg in den Profisport?“

ANZEIGE

Erfahrungen gesammelt

Die Mädchenstaffel U18 der LG Alsternord hat am Freitag, den 21. Juli 2023, in Rostock an den DM U18/U20 teilgenommen.

Trainerin Svenja Schumann hatte die Mädchen Tia Doehring (2008), Zoe Doehring (2006), Anna Neuhausen (2007), Nike Heide (2007) und Ersatzläuferin Jenna Petersen (2006) in der Vorbereitung zum LM-Titel und zu einer Bestzeit von 49,74s geführt.

Bei regnerischem Wetter in Rostock zeigten sich die Mädchen trotz des riesigen Starterfelds von 26 Teams zunächst wenig beeindruckt, pushten sich vor dem Start noch durch Anfertigen von Einheitsfrisuren und gingen dann im ersten von vier Zeitendläufen an den Start.

Die Aufregung machte sich dann erst bei den Wechseln bemerkbar. Bei den zahlreichen Rufen und Geräuschen, die in einem großen Starterfeld auf die Athletinnen einwirken, gelangen die drei Wechsel (Tia an Zoe / Zoe an Anna/ Anna an Nike) nicht optimal.

Die Mädchen kamen mit 50,28 s ins Ziel und erreichten damit Platz 23. Sie hatten damit die Zeit von den LM nicht wiederholen können, die in Rostock zu Platz 17 geführt hätte. Aber als Ergebnis der Teilnahme an DM bleibt das motivierende Erlebnis, mit zahlreichen Spitzenathletinnen zusammengetroffen zu sein und viele Anregungen für das weitere Training erhalten zu haben.

Text: Antoni Thoma
Fotos: Svenja Schumann, Antoni Thoma

NACHRUF

Die Seniorinnen und Senioren der LG Alsternord trauern um ihren langjährigen Sportkameraden

Udo Bandow
*** 08.01.1932 † 17.07.2023**

Udo Bandow war seit dem 1. Februar 1967 Mitglied bei SCALA und der LG Alsternord.

In diesen 56 Jahren hat er als Leichtathlet bei Sprintstaffeln und Alsterstaffeln die Vereinsfarben vertreten, hat aktiv bei Team-Wettkämpfen teilgenommen und später immer wieder als engagierter Zuschauer die Seniorengruppe bei Meisterschaften und Weltrekordversuchen unterstützt.

Das gemeinsame leichtathletische Training auf der Sportanlage Tegelsbarg, das Basketballspiel mit den Oldies in der Lüttkoppelhalle und das anschließende gesellige Beisammensein hat er sich bis ins hohe Alter (bis 2020) nicht nehmen lassen. Außerdem gehörte er mit seiner Ehefrau der in den 70er-Jahren gebildete Ehepaargruppe an, die ca. 50 Jahre existierte und in der freitags mit Gymnastik und Basketballspiel das arbeitsfreie Wochenende eingeläutet wurde. K. Heske

Neben diesen vielen Beispielen für sportliche Vielseitigkeit müssen aber auch andere, besondere Qualitäten von Udo Bandow deutlich genannt werden.

Seine freundliche, auf gegenseitige Wertschätzung angelegte Kommunikation, seine humorvolle und herzliche Anteilnahme an den Äußerungen seiner Sportkollegen, seine fundierte Entscheidungskompetenz, ließen ihn bei den geselligen Treffen der Seniorengruppen als hoch geschätzten Freund und gern gesehenen Gast erscheinen.

Klaus D. Pietsch formulierte es für uns alle treffend:

„Wir möchten seiner Familie unser Beileid und Mitgefühl für den Verlust einer so engagierten und sportbegeisterten Persönlichkeit zum Ausdruck bringen."

Für den Vorstand der
LG Alsternord Hamburg
Antoni Thoma

ANZEIGE

Erfreuliche Ergebnisse der Senioren

Leichtathletik-Masters in Mönchengladbach am 12./13. August 2023

Unter den 1168 TeilnehmerInnen nahmen auch eine Seniorin und sieben Senioren der LG Alsternord teil.

Die Männer in der Altersklasse M50, Hanno Heubel, Andreas Mack und der M55, Stefan Mahn, Marko Heins erkämpften sich in der M50-Staffel einen unerwarteten, aber hochverdienten 2. Platz, nachdem die favorisierte Staffel mit dem Deutschen Tripelmeister Bernd Lachmann von der LG Friedberg-Fauerbach nach einer Knieverletzung des 4. Läufers auf den Start verzichten musste. Erst auf den letzten Metern des Rennens musste sich Marko dem starken Schlussläufer des Teams LG Kindelsberg Kreuztal1 geschlagen geben.

Bei den Einzelläufen über 100m und 200m blieben die Jungsenioren Hanno, Andreas, Stefan im Rahmen ihrer bisherigen Saisonergebnisse und erreichten Platzierungen zwischen 4 und 10. Klaus Lange, M80, wurde mit 17,66s über 100m Siebenter und mit 39,67s über 200m Fünfter.

Konzentriert ging Ingeborg Thoma, W70, an die Sprungdisziplin heran. Nachdem sie sich nach intensiviertem Sprinttraining über 100m auf Saisonbestleistung von 19,04s gesteigert hatte, gelang es ihr, ihren verbesserten Anlauf beim Weitsprung auch mit einem Siegsprung auf 3,06m abzuschließen. Einmal mehr zeigte sie, dass sie mit ihrer Sprungtechnik den im Sprint schnelleren Konkurrentinnen überlegen sein kann.

Überraschend dann am Sonntagnachmittag auch der Verlauf beim Speerwerfen. Ganz nach Plan belegte Routinier Reinhard Dahms, M 80, mit 29,07m den 3. Platz, nachdem er beim Diskuswerfen einen Medaillenplatz verpasst hatte.

Auch eine kleine Überraschung bot „Newcomer“ Antoni Thoma, M70. Bei seinen ersten DM steigerte er sich von Wurf zu Wurf, bis er mit einer PB von 36,11m den dritten Platz erobert hatte.

Bilanz: acht AthletInnen, 1x Gold, 1x Silber, 2x Bronze: Damit sind wir sehr zufrieden.

Text und Fotos: Antoni Thoma

Eine weitere Auszeichnung für Grand Master Hubert Wolf

KOA's
Free Life Time Membership
Independent But United
Disciplined Arts of Strength and Honor * Mixed Martial Arts since 1947

KAJUKENBO KOA Vollmachtsschreiben

KOA's Germany Branch
Repräsentant der KOA

GM Hubert Wolf

Dieses Vollmachtsschreiben wird hiermit anerkannt, geehrt und erteilt an GM Hubert Wolf als Vertreter der KOA mit unserem Segen von KOA, Kajukenbo, Wun Hop Kuen Do. Hubert Wolf wird hiermit geehrt, ausgezeichnet und anerkannt für hervorragende Leistungen und Erfolge in seinen jeweiligen Mixed Martial Arts. (und) Als zertifiziertes Senior-Mitglied und Vertreter von KAJUKENBO, KOA, WUN HOP KUEN DO, (als lebender) Zeuge (der Einheit) von Körper, Geist und Seele.

Kraft des mir ordnungsgemäß übertragenen Amtes als Gründer und Präsident der KOA Kajukenbo Ohana Association, Vorsitzender und Präsident von WUN HOP KUEN DO, und Seniormitglied der Kajukenbo Sokeship.

Wird mit garantierter Authorisierung in Zusammenarbeit mit Kajukenbo, KOA, Wun Hop Kuen Do, Mixed Kampfsportarten bezeugt, dass GM Hubert Wolf (und) sein Wissen, seine Weisheit, seine Ehre, seine Stärke, seine Integrität, Glaubwürdigkeit, Gültigkeit und KOA Repräsentant (von nun an) angesprochen wird als: Großmeister Hubert Wolf

Zu bezeuge, dass dieses Schreiben vom 10. Juni 2023 datiert ist.

Ich setze hiermit meine Hand darunter und veranlasse diese Vollmacht.

Senior-Großmeister Michael S. Sandos

Begründer der KOA, Kajukenbo Ohana Assoc.

Vorsitzender und Präsident Wun Hop Kuen Do, Kajukenbo Senior Großmeister-Disziplinierte Kunst der Stärke und Ehre * Gemischte Kampfkünste seit 1947

Übersetzung: KAJUKENBO Ohana Verein

Alle weiteren Informationen erhaltet ihr unter www.whkd-alstertal.de

Rundes Jubiläum

Der Schüler und sein Meister

Seit 30 Jahren gehen Schüler Todai Jan und Grand Master Hubert den Weg des Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Kung-Fu gemeinsam.

ANZEIGE

Wellenreiten an der Atlantikküste – ein unvergessliches Erlebnis

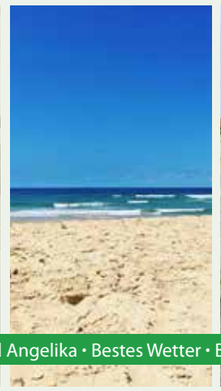
Die Damenriege von links: Birte, Sonja, Angelika, Annelie, Cornelia, Martina, Petra und Inga

Abends am Meer

Eine Woche lernten wir in Contis Plage in Frankreich, die Wellen des Atlantiks zu lesen. Es war eine abenteuerliche Reise, die uns allen dem Element Wasser und einander nähergebracht hat. Organisiert wurde dieser sommerliche Sporttrip von Petra Brannasch aus der SCALA Turnen- und Freizeit-Abteilung.

„Sonne, Sand, Meer, Anstrengung, Mut, Erfolg und Misserfolg mit einer tollen Truppe … Eine der außergewöhnlichsten Wochen in meinem bisherigen Leben und das dauert schon fast 70 Jahre. Sportlich bis zur Erschöpfung, aber glücklich, es gewagt zu haben." ***Sonja***

„Um Neues zu lernen, ist man nie zu alt. Grenzen gibt es nur im Kopf! Meine beiden Enkeltöchter und ich haben bei Petra schon das Skifahren in Livigno gelernt und jetzt ging es für mich ab aufs Brett! Die Sportreisen von SCALA garantieren Spaß, Gemeinschaft und Erfolg!" ***Birte***



Links: Cornelia und Angelika • Bestes Wetter • Birte • Stillleben mit Neo

Links: Petra und Martina • Rechts: Sonja und Annelie

„Man kam an seine Grenzen und ging abends glücklich ins Bett. Für mich war es ein unbeschreibliches Erlebnis voller neuer, spannender Eindrücke und meine Angst vor den Wellen konnte ich überwinden." ***Cornelia***

„Petra: Du Inga, ich überlege, ob ich im Sommer eine Wellenreiterreise für Ü 55 …" Inga: „Ich komme mit!" Trotz aller Anstrengung und müdem Körper habe ich es nicht bereut, so spontan zugesagt zu haben! Tolle Idee. Vielen Dank an Petra für das Vertrauen in uns, dass wir es schaffen, super Gruppe, sehr schöne Location und ein geduldiger, kompetenter Surflehrer, vielen Dank an Tamino! Ich komme das nächste Mal wieder mit!" ***Inga***

„Wenn nicht jetzt, wann dann? Eine gute Zeit mit netten Leuten am blauen Atlantik verbringen; fitter nach Hause kommen, als losgefahren zu sein; eigene Grenzen kennenlernen und überschreiten. Jedem nur zu empfehlen! Einen Hauch von Freiheit spüren, aus der Komfortzone raus und nicht nur von den Wellen, sondern auch von der Gemeinschaft getragen werden. Mein Fazit: Man kann gegen Wellen ankämpfen oder sich von ihnen in die Zukunft tragen lassen. Eine unvergessliche SCALA-Reise. Vielen Dank an Petra und an alle meine „Hang Loose"-Buddys." ***Angelika***

„Die lange Anreise, der Kampf mit Brett und Neopren haben sich 1000-fach gelohnt. Niemals werde ich die Blautöne von Meer und Himmel, die Delfine und sagenhaften Sonnenuntergänge vergessen." ***Martina***

„Die Bemerkung meines Orthopäden 'Hätten Sie damit nicht früher anfangen müssen' stimmt sicherlich. Aber es ist nie zu spät, sich auf Neues einzulassen. Ich bin froh, dass ich den Mut hatte, beim Wellenreiten mitzumachen. Es war anstrengend, aber anstrengend ist nicht schlimm. Wir hatten riesig Spaß, durch die Schaumwalzen zu gleiten und täglich etwas dazuzulernen. Jeder Morgen begann mit Blick aufs Meer von unserem traumhaften Quartier oben in der Düne: aufs Meer, die Wellen und die ersten local Surfer. Petras Reisen sind immer fantastisch organisiert und garantieren einen hohen Spaßfaktor." ***Annelie***

Text: Martina Herrmann • Fotos: SCALA

Ein Blick auf Contis Plage

Die fröhliche Truppe im Neo

Leider hat auch die schönste Zeit ein Ende

ANZEIGEN

Zwei Meisterschaften an einem Tag: Bronze in Hamburg ...

Die Limitless Cheerleader performten mit viel Spaß

Der 10. Juni 2023 war für die Limitless Cheerleader ein aufregender Tag, starteten sie doch gleich in vier Kategorien in zwei verschiedenen Städten. Während sich die Legends auf den Weg nach Berlin machten, kamen die „LCS Perytons“ an der Sporthalle Hamburg an, um bei der „Varsity Summer All Level Championship“ anzutreten. Als erstes war der Groupstunt „Firebirds“ dran, eine Gruppe aus fünf Mädels, die im Peewee Level 3 eine einminütige Routine zeigen würden. Der Probedurchlauf verlief schon sehr gut. Als es dann an der Zeit war auf die große Matte zu gehen, nahmen sie all ihren Mut zusammen und zeigten stolz das erste Mal vor Publikum, was sie Neues gelernt hatten. Die Mädels wuchsen über sich hinaus, zeigten eine großartige Routine und wurden am Ende von der Jury mit dem 3. Platz belohnt! Nach dieser grandiosen Leistung ging es nun darum im ganzen Team anzutreten. Sie würden das erste Mal im Peewee Level 1 starten und zeigen, woran sie im letzten Jahr gearbeitet hatten. Konzentriert und voller Vorfreude betraten sie die Matte. Sie zeigten saubere Elemente und waren mittendrin im Geschehen. Ihre Performance wurde mit dem 4. Platz in einem sehr starken Starterfeld belohnt. Wir könnten nicht stolzer auf unsere jüngsten Cheerleader sein! Glückwunsch an das Team und die Coaches Nele, Leon und Senra!

Die Limitless Cheerleader starteten ihre Performance, warfen so hoch sie konnten und glänzten mit sicheren Stunts

Alle Fotos auf Seite 45:Tom Lorenz

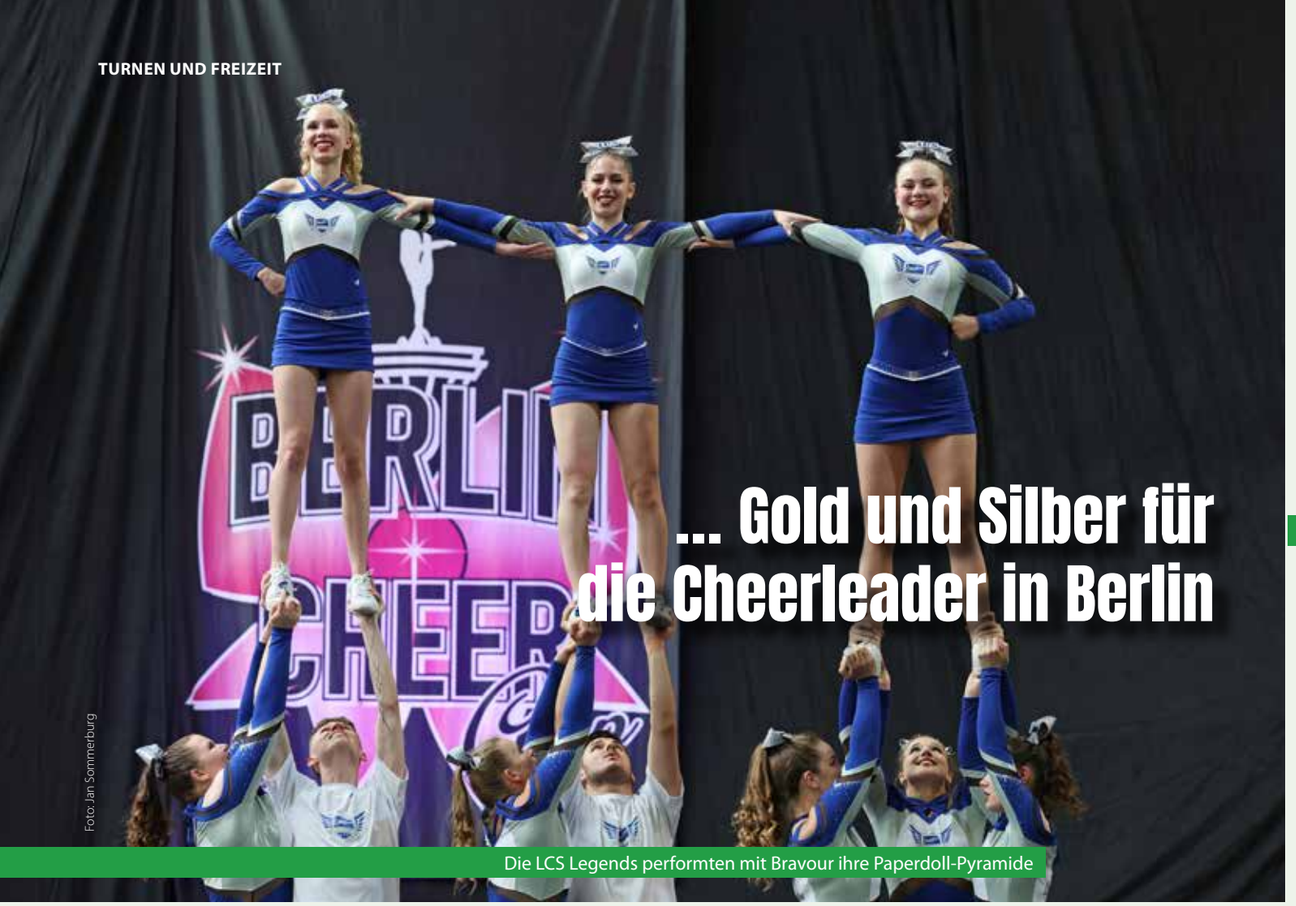


Foto: Jan Sommerburg

... Gold und Silber für die Cheerleader in Berlin

Die LCS Legends performten mit Bravour ihre Paperdoll-Pyramide

Zeitgleich kamen die „LCS Legends“ in Berlin an, um beim „Berlin Cheer Cup“ anzutreten. Die Auftritte der Peewees verfolgten sie via Livestream und schickten ihre Glückwünsche per Videobotschaft nach Hamburg. Auch die Seniors starteten zunächst im Groupstunt und zwar als „LCS Legacy“ im All Age Coed Level 4 mit vier Damen und einem Herrn. Nachdem beim Probedurchlauf nicht alles glatt lief, traten sie doch etwas nervös auf die Matte, die Halle stand hinter ihnen und der Rest des Teams feuerte sie lautstark an. Beflügelt von dieser großartigen Atmosphäre zogen sie ihr einminütiges Programm fast fehlerfrei durch und wurden mit dem 1. Platz belohnt! Tränen flossen vor Freude und die Anspannung fiel ab. Gerade rechtzeitig, um anschließend mit dem gesamten Team auf die Matte zu gehen. Es hieß nochmal Kräfte sammeln und zeigen, dass sie abliefern können. Mittlerweile bebte die Stimmung in der Halle, diese Meisterschaft ist bekannt für das tolle Publikum und die Unterstützung unter den Teams. Kaum waren sie auf der Matte startete schon die Musik. Sie riefen ihre Routine ab und zeigten ein sicheres und beeindruckendes Programm. Die Mühen der letzten Wochen zahlten sich aus, so wurden sie mit dem 2. Platz belohnt und konnten nun mit zwei Pokalen die Heimreise antreten! Wir gratulieren den Seniors und den Coaches Isy und Jenny zu den verdienten Platzierungen! *Jenny Barucha*

Foto: Jan Sommerburg

Foto: Jan Sommerburg

Foto: Lena Böhlmann

Links: Die Limitless Cheerleader beim Basket Pike Out. Mitte: Spaß bei ihrer Performance. Oben: Kurz vor dem Auftritt auf der Matte noch schnell ein Gruppenbild

Foto: Cheer-Photo

Die strahlenden Sieger

Probedurchlauf

Foto: Lena Böhlmann

Foto: Lena Böhlmann

INTERESSIERT MITZUMACHEN?
In der Altersklasse ab 15 Jahre (LCS Legends) sind aktuell noch Plätze frei. Bei Interesse schickt gern eine Mail an die SCALA-Geschäftsstelle: info@scala-sportclub.de oder ruft dort an Telefon: 040 / 300 62 99-0.

ANZEIGE

Sommerfest im Beckermannweg

Sommer, Sonne, Spitzentennis: Das erste Sommerfest der SCALA-Tennissparte ist nächstes Jahr definitiv eine Wiederholung wert.

Bei fantastischem Wetter lieferten sich SCALAs Tennis-Herren spannende Duelle gegen die Mannschaft vom TC Wedel.

Im Doppel fighteten Torben und Hendrik, Gabriel und German, sowie Fabian und Sebastian. Auch wenn es am Ende knapp nicht für einen Sieg gegen Wedel reichte, so waren sich die Zuschauer alle einig: Das war Tennis auf Top-Niveau und die Matches waren nichts für schwache Nerven.

Bei einem kühlen Getränk und leckerem Grillbuffet erlebten Spieler und Zuschauer dann einen gemütlichen Abend auf der idyllischen Terrasse. Wirtin Jolanta und Team sorgten dafür, dass es kulinarisch an nichts fehlte. Einstimmiges Feedback der Sommerfestler: Ein toller Abend mit super Stimmung und starkem Tennis. Wir freuen uns auf nächstes Jahr.

Jana Andres

Turniersaison beim Tennis

Sommersaison ist Turnierzeit! Wir hauen dieses Jahr also mal rein und starten ein LK-Turnier nach dem anderen. LK steht dabei für Leistungsklasse und soll das spielerische Niveau eines Spielers bzw. einer Spielerin nach außen zeigen. So ein Turnier ist für ambitioniertere Spielerinnen und Spieler also grundsätzlich attraktiv, um die eigene LK zu verbessern. Und was kommerzielle Anbieter in gewissen Tennisparks können, das schaffen wir auch – nur besser. An Turniertagen hübschen wir die Anlage ein bisschen auf und freuen uns dann über jeden Gast, der bei uns aufschlägt. Richtig, auch die Zuschauer sind damit gemeint. Die Turniere stützen nicht nur unsere Kasse, denn wir haben in Zukunft ja noch Einiges vor, sondern holen so auch Spielerinnen und Spieler auf die Anlage, denen sie bisher unbekannt war. Die gute Stimmung am Turniertag rundet das Event ab und nicht zuletzt deswegen können wir anschließend manchmal neue Mitglieder begrüßen. So haben wir uns das vorgestellt!

Die Sommersaison neigt sich langsam dem Ende zu, aber auch im Winter soll es mit den Turnieren weitergehen. Die Termine werden ein paar Wochen vorher auf www.scala-tennis.de/turniere/ bekannt gegeben. Kommt doch mal vorbei. Die Gastro ist an Turniertagen grundsätzlich auch besetzt.

Text und Fotos: Torben Zander

Erfolgreiche Tennis-Camps in den Sommerferien 2023

Seit dem 1. Mai hat die Tennissparte einen neuen hauptberuflichen Trainer. Das hat hier Einiges zum Positiven verändert. Zum Beispiel Aussagen wie „Sommer-Camps? Ja klar, wir machen vier!" Ja, gut – warum nicht? Los geht's!

Zeitlich waren wir etwas spät dran. Also gab es Vollgas bei der Planung: Anmeldungen, erstmals auch digital möglich, Trainingspläne, Mittagessen und Camp-Shirts. Check! Obwohl es etwas knapp war, hatten wir genug Anmeldungen von Mitgliedern und auch Gästen, sodass alle Camps ein Erfolg wurden. Ganz angepasst an das wechselhafte Wetter pendelte Cheftrainer Gabriel mit den Kids zwischen den Außenplätzen und der Tennishalle hin und her. Aber außen oder innen spielt keine Rolle, trainiert und gespielt wird auf jedem Platz! Zum Mittag ab in die Gastro. Jeden Tag etwas anderes, aber jeden Tag etwas Leckeres. Danach wieder auf den Platz zum Endspurt und nachmittags war dann Schluss. Weiter ging's am nächsten Tag: Vorhand, Rückhand, Aufschlag. Mit Fokus auf der Technik wurde jeder Schlag analysiert und verbessert. Regelkunde, freies Spielen und dann war plötzlich auch schon Freitag, letzter Tag im Tennis-Camp. Zum Abschluss ein kleines Turnier, danach Siegerehrung und dann (leider) wieder ab nach Hause. Aber als Erinnerung mit Camp T-Shirt! Der Start unserer Sommer-Camps ist gelungen und wir warten sehnsüchtig aufs nächste Jahr.

Text: Torben Zander • Foto: Gabriel Gelis

Ein Logo für die Gastro

Unsere schöne Gastronomie in der Tennissparte sollte noch cooler werden. Was braucht es also neben dem leckeren Essen und der leider etwas versteckten Lage? Richtig, erstmal einen Namen. Um den Wiedererkennungswert zu steigern, haben wir in einer Umfrage Namensvorschläge gesammelt und sind nach einiger Diskussion bei dem neutralen, aber doch passenden SCALA CENTERCOURT angekommen. Das beschreibt unser kleines Café & Bistro eben doch sehr treffend. Schließlich trifft sich die Spielerschaft nach dem Spielen grundsätzlich noch auf ein Getränk und nach Lust und Laune auch auf etwas zu essen. Mit der Grundlage ging es in die nächste Runde: Als Aushängeschild brauchte es ein Logo. Was bringt schließlich der Name, wenn wir ihn nicht schick gedruckt zur Schau stellen können?

Kurzerhand verpflichtete die Spartenleitung Mitglied und aktiven Spieler Nicolas, ein Logo zu entwerfen. Nach einigen Diskussionen und etwas Feinschliff hatten wir ein Ergebnis. Eine Verschmelzung aus Tennisballkontur und einem Bierglas. Die einen erkennen es auf den ersten Blick, andere müssen doch zwei Mal hinschauen. Spätestens dann klickt es und die Leute schauen anerkennend. Zurecht finden wir und sind stolz auf das neue Logo unserer Gastronomie.

Wirtin Jolanta richtet im Clubhaus auch Veranstaltungen aus. Wer also eine Location für eine Weihnachtsfeier, einen Geburtstag oder Ähnliches sucht, kommt am besten während der Öffnungszeiten einmal vorbei, probiert das Essen und schaut sich alles an. Öffnungszeiten und auch weitere Fotos gibt's auf dem aktualisierten Google-Profil unseres SCALA CENTERCOURTs.

Text: Torben Zander • Foto: Nicolas Lux

Foto: unsplash.com, Judith Lenhard

Let's dance!

Umfangreiches Kursangebot

Im Herbst wird wieder getanzt

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, bieten sich die Abende an, um gemeinsam das Tanzen für sich (wieder) zu entdecken.

Am Mittwoch gibt es im Bewegungsraum der KiTa Lüttkoppel verschiedene Angebote für Erwachsene, sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger.

Nicht nur die Tänze des Welttanzprogrammes wie Walzer, Foxtrott und ChaChaCha werden unterrichtet, sondern auch Salsa, Discofox und Bachata.

„Es ist ein sehr abwechslungsreiches Programm und für jeden Geschmack etwas dabei", versichert die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief.

„Gerne kann man nach Voranmeldung zu einer Schnupperstunde vorbeikommen. Meistens springt der Funke sofort über, wir haben immer viel Spaß zusammen!"

Besonders flexibel wird der Einstieg mit der beliebten 10er-Karte (70,00 € für Mitglieder sowie 90,00 € für Nichtmitglieder), mit der man innerhalb von sechs Monaten an zehn Abenden teilnehmen kann.

So ist man gut *ge*rüstet, wenn die nächste Veranstaltung oder Familienfeier ansteht.

Bei Interesse oder Fragen wendet euch gerne an die Spartenleiterin Helga Lemke unter: tanzen@scala-sportclub.de *Text: HL*

Hip-Hop

Kurs „Commercial Hip-Hop"

Du wolltest schon immer mal Hip-Hop tanzen?

Termin	für Kinder ab 9 Jahren mittwochs, 16:00–17:00 Uhr
Termin	für Kinder ab 12 Jahren mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
Ort	Bewegungsraum Kita
Leitung	Celina Knief

Anmeldung per E-Mail unter celinaknief@gmail.com

Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich!

Fotos: privat

Schwimmkurse

In den unten genannten Kursen gibt es noch freie Plätze, die nach Verfügbarkeit vergeben werden.
Fragen Sie bitte bei uns in der Geschäftsstelle per E-Mail info@scala-sportclub.de an oder telefonisch nach unter 040/300 62 99-0.

Schwimmhalle Eberhofweg

Wassergymnastik am Montag

montags	13:45–14:30 Uhr
montags	14:30–15:15 Uhr
montags	18:45–19:30 Uhr
montags	19:30–20:15 Uhr
montags	20:15–21:00 Uhr

Wassergymnastik am Samstag

samstags	8:00–8:45 Uhr
samstags	8:45–9:30 Uhr
samstags	9:30–10:15 Uhr
samstags	10:15–11:00 Uhr

Seepferdchen am Sonntag

sonntags	12:30–13:00 Uhr

Seepferdchen am Freitag

freitags	15:10–15:40 Uhr

Babyschwimmen (3–18 Monate)

freitags	9:45–10:15 Uhr

Bäderland Bartholomäus-Therme in Barmbek

Seepferdchen am Samstag

samstags	12:00–12:30 Uhr
samstags	13:00–13:30 Uhr

Bronze am Samstag

samstags	12:00–12:45 Uhr
samstags	12:45–13:30 Uhr

Anzeige

ANZEIGE

Workshops und Kurse im Herbst 2023

NEU im clubaktiv Kurs-Programm:

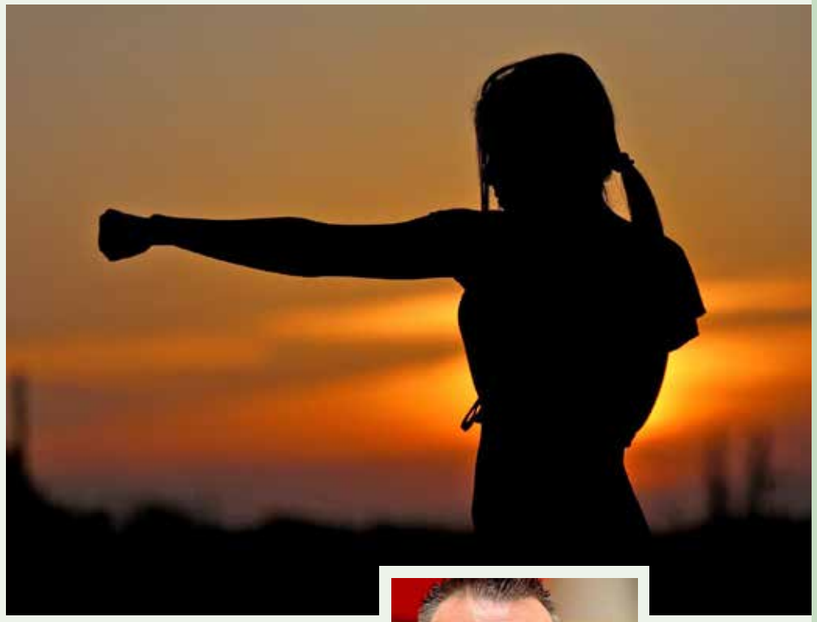
Zen-Meditation

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag, bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdruss zu bilden.

Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die positive Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar schmerzlindernd aus.

Zeit	donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2
Leitung	Dr. Christiane Heinemann-Lindt Dr. Raymund Pothmann

Wir bitten um Online-Anmeldung unter www.clubaktiv-online.de



Selbstverteidigung – Frau hilft sich selbst

Ab dem 7. November 2023 bieten wir wieder einen Selbstverteidigungskurs für Frauen im cluabktiv an.

Dieser Kurs findet an acht Terminen statt. Prävention, rechtliche Grundlagen, Mentaltraining, Techniken für den Ernstfall, Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, Reaktions- und Aktionsvermögen steigern. Profitiere von 30 Jahren bewährter Erfahrung aus zahlreichen Selbstverteidigungs- und Selbstschutztrainings für Frauen und Mädchen.

Für mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Verhaltensflexibilität. Mich unterstützen bei den Trainings weibliche und männliche Coaches.

Für alle Nichtmitglieder im clubaktiv gibt es noch ein besonderes Angebot: Für den Zeitraum des Kurses könnt ihr zusätzlich auch das Studio nutzen, also den Gerätepark, Ausdauerbereich, Kursangebot und auch unsere Sauna. Das ist im Preis inbegriffen. Wir erstellen euch gerne einen individuellen Trainingsplan.

Nur für Frauen.

Termine	8x, 07.11.2023 bis 09.01.2024
Zeit	dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten	80,00 Euro für SCALA-Mitglieder 120,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Karate Master, Streetbox, Mentaltrainer

Anmeldung bitte per Mail an: p.roggensack@scala-sportclub.de oder telefonisch unter 040/3006299-202

Heute schon abgeklopft?

Die Energieroutine durch Klopfakupressur ändern – eine Einführung zur Selbstanwendung

In diesem Workshop werden dir die Abläufe, Routinen und Wirkweisen vorgestellt. Es werden Körperbereiche basierend auf dem Modell des Meridiansystems und anderen körperlichen und mentalen Energiezentren mit leichtem Abklopfen aktiviert und vitalisiert, um den Energiehaushalt und damit auch körperliche und emotionale Empfindungen zu harmonisieren.

Zeit	Samstag, 4. November 2023 13:30 – 15:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2
Kosten	20,00 Euro für SCALA-Mitglieder 30,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental- und Hypnosecoach, Budo Harmony

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Atme dich frei

Atmen heißt Leben. Ein guter Atemrhythmus mit entsprechender Tiefenaktivierung fördert positive körperliche und mentale Prozesse. Lerne in diesem Workshop, wie und wann du durch bewusst durchgeführte, ruhige regulative und aktivierende Atemtechniken deine Gesundheit und dein Wohlbefinden unterstützen und Stresseffekte abbauen kannst.

Zeit	Samstag, 11. November 2023 13:30 – 15:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2
Kosten	20,00 Euro für SCALA-Mitglieder 30,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental- und Hypnosecoach, Budo Harmony

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Stress, Verspannung, Unausgeglichenheit – deine Perspektiven und Möglichkeiten

In diesem Kurz-Workshop sprechen wir über die Ursachen von Stress, seinen Automatismen und möglichen Folgen.

Wir machen uns mit einfachen Möglichkeiten vertraut, Stress einmal anders wahrzunehmen. Ich stelle dir dann einige Bewältigungsstrategien und Techniken vor, denn Menschen sind sehr individuell und brauchen eigene Lösungen. Mir ist es daher wichtig, dir mehrere Möglichkeiten darzustellen für mehr Vitalität, Balance und Wohlbefinden.

Zeit	Samstag, 18. November 2023 13:30 – 15:30 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2
Kosten	20,00 Euro für SCALA-Mitglieder 30,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental- und Hypnosecoach, Budo Harmony

Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Mehmet Püsküllü

Für einen gesunden Rücken

Foto: Dr. Frank Neuland

Präventives Genius Rückentraining am Gerät

Der von Krankenkassen bezuschusste zehnwöchige GENIUS Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Du wirst beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und bist nie auf dich allein gestellt. Das Training mit höchstens acht Teilnehmenden dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhältst du von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei deiner Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses kannst du frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

Dr. Frank Neuland

Wir bieten zwei Kurse an:

Kurs 1	dienstags, 26.09. – 12.12.2023 18:00 – 19:00 Uhr
Kurs 2	dienstags, 10.10. – 19.12.2023 19:00 – 20:00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10 Fitness-Studio
Leitung	Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler Peter Lidzbarski Sportlehrer
Kosten	140,00 Euro (inkl. zehn Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
	Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
	Tel. Anmeldung unter 040/300 62 99-202

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-0

Redaktion	Saskia Moll (SM)
E-Mail	sportspiegel@scala-sportclub.de
Art Direction	Bianca Adam
Titelfoto	offen
Druck	Druckerei Steffens Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Redaktion sportspiegel@scala-sportclub.de
	Erscheinungsweise 4× im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 13.11.2023 FÜR SPORTSPIEGEL 4/2023

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 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 12:00 Uhr

Kontaktdaten

Mitgliederverwaltung	Telefon 300 62 99-0
Fax	Telefon 300 62 99-199
Internet	www.scala-sportclub.de
E-Mail	info@scala-sportclub.de
Ehrenvorsitzende	Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33
	Fred Menkhoff Telefon 520 62 12
	Gisela Kortmann Telefon 520 55 09

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

Vorsitzende	Inken Asbahr 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	Wolfram Burmester Telefon 0171/7857788

SPARTENLEITUNG

Basketball	Volker Kuhlmann Telefon 0171/523 08 13
Budo	Ivan Radilj Telefon 0151/40455759
Handball	Karim Mansouri Telefon 0163/7401264
Hockey	Ingrid Hansemann Telefon 531 82 64
Leichtathletik	Stefan Mahn Telefon 0176/56729083
Tennis	Torben Zander Telefon 0151/65448424
Tischtennis	Martina Peters Telefon 0172/4145261

ABTEILUNGSLEITER

Badminton	Jan Weißenborn Telefon 22 75 81 31
Fitness und Gesundheit	Peter Roggensack Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Fußball	Saskia Breuer Telefon 0157/850 03820
Kung-Fu	Hubert Wolf Telefon 31 21 30
Reha- und Herzsport	Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Schwimmen	Kay Wohltmann Telefon 300 62 99-0
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.