

Sportspiegel



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.



Fun!

Die Kita-Kinder sind
in Bewegung und
haben viel Spaß!

AUS DEN SPARTEN_SEITE 27

Verstärkung
in der Kita
gesucht

Mehr auf
Seite 9

FRÖHLICH

Der Kinderturnsonntag war
ein Highlight im Herbst

TRIBÜNE 10

FÜHRUNGSWECHSEL 1

Das clubaktiv-Fitness-Studio
unter neuer Leitung

AUS DEN SPARTEN_SEITE 20

FÜHRUNGSWECHSEL 2

Die SCALA-Kita unter neuer
Leitung

AUS DEN SPARTEN_SEITE 26



Foto: Privat

Ann-Christin Schwenke
Stellvertretende
Vorstandsvorsitzende
des Sportclub Alstertal-
Langenhorn e.V.

Liebe SCALA-Freundinnen und Freunde,

auch dieses Jahr kam der Dezember und der 1. Advent, wie jedes Jahr, wieder viel zu überraschend. Das Jahr neigt sich dem Ende zu und so langsam zieht auch hier in der Geschäftsstelle die Weihnachtsstimmung ein.

Dieses Jahr war, ähnlich wie das letzte, sehr turbulent für unseren Sportverein. Von einem Sommer, in dem es einige Male wieder wie ein ganz normaler Sommer schien, bis hin zu Winter-Inzidenzen, die wir so noch nicht hatten. Dabei haben wir stets versucht uns der Pandemie anzupassen, Mittel und Wege zu finden das Sportangebot aufrecht zu erhalten und uns mit euch gemeinsam durch diese Zeit zu kämpfen.

Auch in diesem Jahr sind wir einige für uns neue Wege gegangen. Das Thema Nachhaltigkeit begleitet uns weiterhin in unseren Vorstandsthemen und auch die Veranstaltungsorganisation, zum Beispiel vom Kinderturnsonntag, stellt uns vor neue Herausforderungen, die wir aber gemeinsam meistern konnten.

Bei all diesen neuen Umständen und Herausforderungen, möchten wir uns heute bei euch bedanken! Egal ob Trainerinnen oder Trainer, Betreuerinnen oder Betreuer, Sparten- oder Abteilungsleitungen, Mitglieder oder Funktionäre – ihr seid klasse und wir sind dankbar und froh, dass ihr ein Teil von uns seid!

Im Namen meiner Vorstandskollegen Christoph Blöh, Tim Cramer und Tobias Thiesing sowie unserem Aufsichtsrat wünschen wir euch eine fröhliche, besinnliche Weihnachtszeit und ein paar ruhige Stunden im Kreis eurer Liebsten. Weiterhin einen guten Rutsch ins neue Jahr mit neuen Zielsetzungen und guten Vorsätzen. Wir hoffen auf ein Jahr 2022 mit vielen sportlichen Aktivitäten, Wettkämpfen und Veranstaltungen, am liebsten ohne eine Maske im Gesicht.

Und nun viel Spaß beim Lesen unseres aktuellen Sportspiegels.

Weihnachtliche Grüße

Eure stellvertretende Vorstandsvorsitzende

Ann-Christin Schwenke

INHALT

SPORTSPIEGEL 4/2021



Foto: Arne Wittmar

ERFAHRUNGEN

Saisonbericht der U15 in der Landesliga

Seite 24



Foto: Antoni Thoma

WEIT GESPRUNGEN

Teilnahme an den Senioren-DM in Kassel-Baunatal für den Kader der LG Alsternord war erfolgreich

Seite 33



Foto: Nils Hänsel

EIN KESSEL BUNTES

In unserer Kita wird Bewegung gelebt. Deswegen freuten sich die Kinder besonders über das Turnen in der großen Halle (siehe oben) und die Wassergewöhnung. Bedauerlich, aber notwendig: Aus Sicherheitsgründen musste ein Baum auf dem Kita-Gelände gefällt werden **Ab Seite 27**



Foto: Benjamin Wehrs



Foto: Sewi Johannsen

BYE, BYE, ANGELA

Kita-Leitung Angela Scheer verabschiedete sich in den Ruhestand **Seite 26**

WAS UNS BEWEGT

03 INTRO

Editorial

06 SCALA-MOMENTAUFNAHME

Kinderolympiade

08 SCALA-KURZMELDUNGEN

Namen und Nachrichten

TRIBÜNE

10 ACTION IN DER LÜTTKOPPEL

Der Kinderturnsonntag im November

AUS DEN SPARTEN

14 BASKETBALL

Nachwuchsspielerinnen gesucht · Erste Damen

15 HOCKEY

Nachwuchsspielerinnen gesucht

16 BUDO

Judo Losseni Koné · Karate: Damien Glaevecke

18 CLUBAKTIV: FIT UND GESUND

Vorgestellt: Viele neue Angebote · Der neue Fitness-Studioleiter im Interview · Abschied von Jürgen Mems · Reisebericht · Reiseangebot

24 FUSSBALL

Saisonbericht Landesliga U15 · Bericht zur Mannschaftsfahrt

26 KITA

Abschied von Angela Scheer · Die neue Leiterin Sabrina Kramm · Bewegung in der Kita · Baumfällarbeiten

28 TURNEN UND FREIZEIT

Bericht zum Finale Kinder-Olympiade

29 KUNG-FU

Ehrungen

30 LEICHTATHLETIK

Sturz beim Hamburg-Marathon · Vereinsmeisterschaft Jugend · Jacob Labes beim Fünfkampfwettbewerb · Herbst-Waldlauf · Senioren DM in Kassel-Baunatal

34 TANZEN

Highlights der Tanzsaison · Zwei neue Kursangebote

36 VOLLEYBALL

Berichte zur Saison notiert von Pedi · SCALAS Bezirksklasse

IN JEDER AUSGABE

38 ORGANISATION UND IMPRESSUM

Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen

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





BESINNLICHE VORWEIHNACHTSZEIT

Oder eher bewegliche Vorweihnachtszeit? In diesem Jahr haben wir für alle Mitglieder einen besonderen Adventskalender auf unserer Homepage zusammengestellt. Statt sich durch einen Kalender zu futtern, gibt es bei uns täglich ein virtuelles Türchen zu öffnen, hinter dem sich ein kurzes Bewegungsangebot zum Mitmachen verbirgt. So kann man fit in die Feiertage starten und sich auch mal das eine oder andere Stückchen Schokolade gönnen: scala-sportclub.de/scala-adventskalender-2021/

Namen & Nachrichten



Garten- freunde

aufgepasst

Ihr liebt Grünes und Gärten? In unserer Sport-Kita könnt ihr jetzt Beetpatenschaften erwerben.

Die Beetpatenschaften haben eine Laufzeit von einem Jahr, die anschließend beliebig verlängert werden kann. Ihr erhaltet ein eigenes Beet, um das ihr euch kümmern dürft. Der Fantasie und dem persönlichen Geschmack des Paten oder der Patenfamilie sind keine Grenzen gesetzt.

Meldet euch schon jetzt für eine Beetpatenschaft bei SCALA unter info@scala-sportclub.de an.

Die Patenschaften starten im Frühling 2022, damit eure Pflanzen und Blumen optimale Startbedingungen haben.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele bunte Farben und kreative Beete.

Text und Foto: Saskia Moll

Die Darts fliegen - ein neues Sportangebot bei SCALA

Ab dem 3. Januar 2022 werden im Veranstaltungsraum der Lüttkoppel Zahlen wie „180“ und Ausdrücke wie „Bullseye“ wöchentlich zu hören sein.

Jeden Montag haben Darts-Interessierte die Möglichkeit die Sportart kennenzulernen und ihr Können mit den Pfeilen weiter auszubauen.

Der Kurs findet im Veranstaltungsraum in der Lüttkoppel statt und gespielt wird an zwei Dartboards inkl. Lichtring, Oche und Scoreboard. Zwei Darts-Plätze sind offiziellen Regeln nach angebracht und warten darauf, beworfen zu werden.

Bei Fragen könnt ihr gerne eine Mail an info@scala-sportclub.de schicken.

Wir freuen uns auf euch im Ally Pally von Hamburg-Nord!

Text: Jolina Schiffer / Tobias Thiesing



Foto: Unsplash.com

Die Sport- und Bewegungs-KiTa des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

einen Erzieher (m/w/d)

35 Std./Woche

Wir erwarten:

- die Förderung der körperlichen Entwicklung der Kinder, insbesondere durch die Umsetzung des sportlichen Konzepts der KiTa
- Ihr Engagement in der Unterstützung der Kinder in deren psycho-sozialen und kognitiven Entwicklung
- Bereitschaft zu Zusammenarbeit im Team

Ihr Profil:

- Eine abgeschlossene Ausbildung in den o.g. Berufsfeldern
- Umfangreiche Praxis in der Kindertagesbetreuung in einer KiTa
- Spaß an der Gestaltung und Umsetzung von Konzepten
- Freude an der Arbeit mit Kindern, Kreativität, sportliche Begeisterung und Einfühlungsvermögen

Wir bieten Ihnen:

- Interessante Perspektiven durch die Größe und Vielfalt unseres Vereins
- einen vielfältigen Arbeitsalltag in einem engagierten und erfahrenen Team
- bewegungsfreudige und interessierte Kinder und viele aktive Eltern
- eine Festanstellung mit 35 Wochenstunden
- attraktive Bezahlung nach TVÖD SuE
- 30 Urlaubstage
- Nutzung des attraktiven Angebotes unseres Sportvereins

eine Sozialpädagogische Assistenz / SPA (m/w/d)

30 Std./Woche

Wir erwarten:

- die Förderung der körperlichen Entwicklung der Kinder, insbesondere durch die Umsetzung des sportlichen Konzepts der KiTa
- Ihr Engagement in der Unterstützung der Kinder in deren psycho-sozialen und kognitiven Entwicklung
- Bereitschaft zu Zusammenarbeit im Team

Ihr Profil:

- Eine abgeschlossene Ausbildung in den o.g. Berufsfeldern
- Umfangreiche Praxis in der Kindertagesbetreuung in einer KiTa
- Spaß an der Gestaltung und Umsetzung von Konzepten
- Freude an der Arbeit mit Kindern, Kreativität, sportliche Begeisterung und Einfühlungsvermögen

Wir bieten Ihnen:

- Interessante Perspektiven durch die Größe und Vielfalt unseres Vereins
- einen vielfältigen Arbeitsalltag in einem engagierten und erfahrenen Team
- bewegungsfreudige und interessierte Kinder und viele aktive Eltern
- eine Festanstellung mit 30 Wochenstunden
- 30 Urlaubstage
- Nutzung des attraktiven Angebotes unseres Sportvereins

Haben Sie Interesse? Dann senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Ihren Gehaltsvorstellungen, gerne auch per E-Mail an folgende Adresse:

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Vorstand • Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg
vorstand@scala-sportclub.de • www.scala-sportclub.de



Fröhliche Action in der Lüttkoppel



„Das macht Spaß!“ Eine Runde auf der Schaukel besonders an einem trübem Novembertag

Am 14. November 2021 fand in der SCALA-Sporthalle der Kinderturnsonntag statt. Es ging sehr lebhaft am Veranstaltungsort zu. Die kleinen angemeldeten Gäste bewiesen ihr Können in einem Bewegungs-Parcour.

Strahlende Kinderaugen und aufgeregtes Auf-der-Stelle-hüpfen – so stehen die Kleinen vor dem Haupteingang und warten darauf, dass sie endlich die Halle betreten dürfen. Und dann öffnen sich die Türen. Die Sporthalle gleicht einem bunten Paradies zum Toben, Spielen und Entdecken. Es gibt verschiedene Stationen, an denen man seine sportlichen Fähigkeiten präsentieren

kann. Anschließend erhält man von dem zuständigen Trainerteam einen Stempel – einen Stempel? Was passiert wohl, wenn man alle Stempel an den Stationen gesammelt hat? Die Spannung und der Ehrgeiz entspringen auch den Kleinsten aus dem Gesicht. Und da waren sie nun: die ersten kleinen Absolventen, die den Parcours abgeschlossen und die Stempelkarte vollständig hatten. Es gibt einen SCALA-

Turnbeutel gefüllt mit tollen Überraschungen. Am Ende verlassen glückliche Kinder und mindestens genauso glückliche Eltern die Turnhalle.

Danke an alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen und außerdem ein großes Lob an alle Helfer und Helferinnen. Dank euch war der Kinderturnsonntag wieder ein großartiges Event mit ganz viel Spaß und Freude. *Text und Fotos: Saskia Moll*

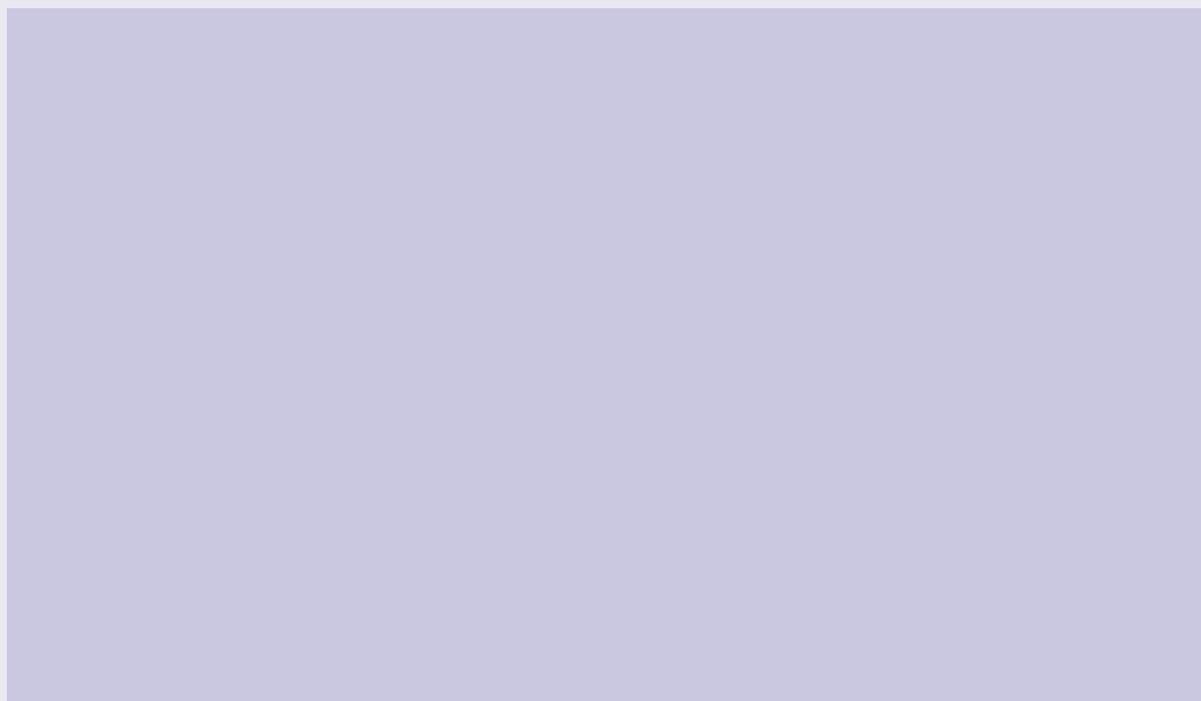


Spielerische Herausforderungen bestimmen die Stationen des Parcours



Die SCALA-Info-Ecke und das Gewimmel in der großen Halle Lüttkoppel

ANZEIGEN



Vom Traumbad bis zur Fußbodenheizung – meisterhaftes Klempnerhandwerk



Meisterbetrieb seit über 100 Jahren

Heschredder 78 · 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 68 61 · Telefax (040) 59 62 82
www.hartmuthberg.de · stephan-berg@web.de

Sanitär-Installationen · Bad-Modernisierungen · Gasanlagen · Bauklempnerei · Flachdächer · Kundendienst

Ihre Druckerei im Norden von Hamburg.
Persönlich, nah ... für Sie da!



Hans Steffens Graphischer Betrieb GmbH

Lademannbogen 24 a
22339 Hamburg

Tel.: (0 40) 527 396-0
Fax: (0 40) 527 396-39

info@druckerei-steffens.de
www.druckerei-steffens.de



Gebäude-Außen- und Innenreinigung • Glas- und Rahmenreinigung • Hausmeisterdienste

nordrei ^{G M B H}

Dienstleistungen & Umwelttechnik
- Meisterbetrieb -

Am Schiffbeker Berg 30
22111 Hamburg

Telefon (040) 736 09 60
Telefax (040) 736 01 27

E-Mail: info@nordrei.de
Internet: www.nordrei.de

Berichte aus den Sparten



- Garten- und Landschaftsbau
- Sportplatz-Renovation
- Sportplatz-Regeneration
- Golfplatz-Pflege
- Baumdienst



LABARRE
SEIT 1904

Herbert Labarre GmbH & Co. KG

Alsterdorfer Straße 514-516
22337 Hamburg

Tel.: 040 / 59 60 36

Fax: 040 / 59 98 38

E-Mail: info@labarre-galabau.de



Neue Anfängergruppe

Mädchen Jahrgänge 2012 und 2013

Aufgrund vieler neuer, junger Mitglieder haben wir unser Trainingsangebot erweitert: In unserer W10 bieten wir nun zweimal wöchentlich ein Training für Anfängerinnen an. So können wir sowohl denjenigen, die schon länger Basketball spielen, als auch den Anfängerinnen ein optimales Training bieten.

Kommt gern zu einem Probetraining vorbei:

Freitags, 17:00 bis 18:00 Uhr
Gymnasium Alstertal
Schlehdornweg

Samstags, 11:45 bis 13:00 Uhr
Grundschule Ohkamp
Ohkampring 13, alte Halle

Unsere Trainer Henning und Karl freuen sich auf euch!

René Giersz



Foto: SCALA

Unsere 1. Damen weiterhin auf der Erfolgsspur

6 Siege in 6 Spielen: Platz 1 in der 2. Regionalliga Damen Nord!

Nach dem Abstieg vor 2 Jahren aus der 1. Regionalliga und einem Neuaufbau des Teams in der Oberliga in der letzten Saison, haben wir im Sommer das Projekt 2. Regionalliga gestartet.

Zunächst haben wir uns nach einem erfahrenen Coach umgesehen. Kurze Zeit später konnte Coach Ulises Solorzano verpflichtet werden. Ulises hatte bereits vor zwei Jahren das Team für wenige Spiele bis zum vorzeitigen Abbruch der Saison geführt. Trotz der kurzen Zeit konnte Coach Ulises einen sehr positiven Eindruck hinterlassen. Daher freuten wir uns sehr, als wir seine Zusage erhielten. Mit dem neuen Coach an Bord konnte das

Team mit weiteren (auch ehemaligen), hochkarätigen Spielerinnen verstärkt werden.

Wir freuen uns daher sehr über den aktuellen Erfolg und die positive Entwicklung unserer Damenteam!

René Giersz

Das nächste Heimspiel unserer 1. Damen im neuen Jahr:

8. Januar 2022; 19:00 Uhr
vs. BG Hamburg-West

„Schlagfertige“ Mädels gesucht

Hockeytraining für 8- bis 13-jährige Mädchen bei SCALA



Foto: SCALA

Wer sind wir?

Wir sind eine Mädchen-Hockeymannschaft des Sportclub Alstertal-Langenhorn und alle zwischen 8 und 13 Jahre alt. Im Team sind wir 10 Mädchen. Uns verbindet der Spaß am Spiel, ein tolles Gefühl in einer Mannschaft Sport zu treiben und gemeinsam bessere Spielerinnen zu werden. Wir haben Lust als Mannschaft Erfolge zu feiern, zusammen zu gewinnen und als Team zu wachsen. Deshalb freuen wir uns immer über weitere Mädchen, die Lust haben in unser Team aufgenommen zu werden!

Wo trainieren wir?

Wir trainieren zweimal die Woche, dienstags und donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr. Am Dienstag trainieren wir im Gymnasium Hummelsbüttel, Hummelsbütteler Hauptstraße 107, 22339 Hamburg. Am Donnerstag trainieren wir im Gymnasium Alstertal, Erdkampsweg 89, 22335 Hamburg.

Wer sind unsere Trainer?

Niklas und Jonathan, 23 und 24 Jahre alt. Beide sind schon seit ihrem 4. Lebensjahr bei SCALA. Bereits mit 15 haben beide zusammen als Trainerteam mehrere Jahre lang eine Mädchenmannschaft trainiert. Sie haben große Lust- auch dir und euch das Hockeyspielen beizubringen!

Du hast Interesse bekommen?

Super, dann schaue einfach zu einem kostenlosen Probetraining vorbei! Dazu melde dich doch bitte vorher bei unserer Spartenleiterin Ingrid Hansemann per Mail oder Telefon. Leihschläger für die ersten Einheiten sind vorhanden.

ingrid.hansemann@web.de
Mobil 0176 78111080

Wir freuen uns auf dich!

Ausnahmekämpfer



Foto: IJF - International Judo Federation

Losseni Koné gewinnt wiederholt auf hohem Niveau

Unser Judoka Losseni gewann auf der vom 9. bis 12. September 2021 stattgefundenen Europameisterschaft U21 in Luxemburg in der Gewichtsklasse bis „100 kg“ den 3. Platz und somit die Bronzemedaille.

Auf der Weltmeisterschaft U21, die vom 6. bis 10. Oktober 2021 in Italien stattfand, erreichte Losseni den 5. Rang und verpasste knapp einen Platz auf dem Podest. Mit dem Mixed-Team schaffte er es auf den 3. Platz und errang somit seine erste Bronzemedaille auf einer Weltmeisterschaft.

Am 14. November 2021 fanden in Leipzig die Endkämpfe der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft statt. Mit dem Hamburger-Judo-Team errang Losseni den 3. Platz und somit eine weitere Bronzemedaille.

Wir alle gratulieren ihm zu diesen Erfolgen und drücken ihm die Daumen, dass er im nächsten Jahr noch höherwertiges Metall erkämpft!

Arnd Gläser

Top-Talent Losseni Koné trainiert seit vielen Jahren bei SCALA und beeindruckt mit seinen Erfolgen

Berlin



Foto: SCALA

Bravo, Damien!

Damien Glaevecke beim 16. Internationalen Banzai Karate Cup

Am 4. September 2021 fand der „16. International Banzai Karate Cup“ in Berlin statt. Für SCALA startete bei diesem Großturnier in der Disziplin „Kata männlich unter 16 Jahre“ unser Sportler und Kindertrainer Damien Glaevecke.

Damien traf in seiner Gruppe auf einen sehr stark besetzten Pool von über 17 Teilnehmern aus sechs Nationen und konnte sich mit einer hervorragenden Leistung schließlich den 5. Platz erkämpfen. Betreut wurde Damien von seinem Trainer Marcus Möller-Lüneburg (rechts) und seinem Vater Sven (links).

Eine großartige Leistung, zu der die ganze Karateabteilung gratuliert.

In wenigen Wochen vertritt Damien zudem unseren Verein auf der deutschen Meisterschaft des DKV – wir alle drücken ihm hierfür bereits die Daumen!

Damien und sein Vater Sven bieten jeden Donnerstag von 17:45-18:45 Uhr ein Karatetraining für Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren in der Albert-Schweitzer-Schule in Hamburg-Wellingbüttel an. Aktuell gibt es wieder einige freie Plätze, ein Probetraining ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Sven Harms

Hamburg



Foto: SCALA

V. li. Der Landestrainer Kata, Damien und Trainer Marcus Möller-Lüneburg

Damien hat bei den Deutschen Meisterschaften Jugend am 11. Oktober 2021 in der Kata Einzel den 7. Platz erreicht und knapp mit zwei Zehntel den Kampf um Medaillen verpasst.

Marcus Möller-Lüneburg



Foto: Dr. Frank Neuland

NEUES
KURSAN-
GEBOT

Hier gehts zur Sache ...

HIIT = Hochintensives Intervalltraining mit Christina

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, sowie die Sauerstoffaufnahme gesteigert. Die Ruhephasen sind wichtig, damit du im nächsten Satz wieder aufs Ganze gehen kannst und auch in den letzten Runden noch mit hoher Intensität trainierst, was ohne Pausen nicht möglich wäre. Insgesamt trainierst du also länger bei höherer Intensität.

Um besser zu verstehen, was HIIT genau ist, gehen wir einmal auf die beiden Phasen ein.

- **Hochintensive Phasen:** Hohe Intensität bedeutet, dass deine Herzfrequenz während des Trainings zwischen 70 Prozent und 100 Prozent deiner persönlichen maximalen Herzfrequenz liegt. Dabei kann eine Runde von 20 Sekunden bis hin zu mehreren Minuten dauern.

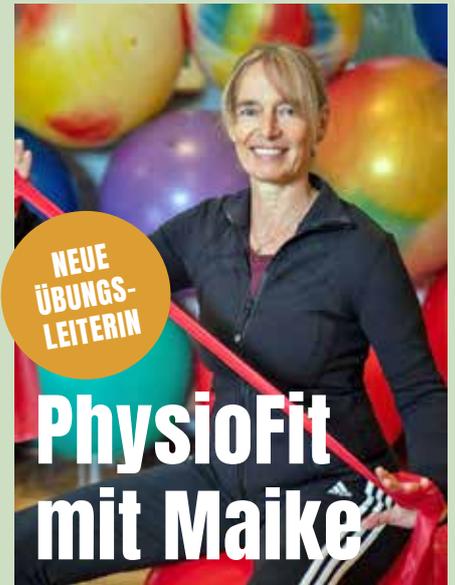
- **Erholungsphasen:** Während dieser Zeit kann dein Puls zur Ruhe kommen und du kannst dich physisch (und mental) auf die nächste hochintensive Phase vorbereiten. Wie schnell deine Herzfrequenz sinkt, hängt von deiner Regenerationsfähigkeit und von der Dauer der Erholungsphase ab. *Peter Roggensack*

Komm im clubaktiv vorbei und lerne unser HIIT kennen!

Termin donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Saal 2

Leitung Christina Springsguth

Anmeldung über www.clubaktiv-online.de



PhysioFit mit Maike

Hallo und Moin,

mein Name ist Maike Escalera, ich bin Sport- und Bewegungstherapeutin, komme aus dem schönen Ostfriesland und wohne nun schon seit langem mit meiner Familie und unserem Hund in Hummelsbüttel.

Abgesehen von verschiedensten Bewegungsaktivitäten wie Schwimmen, Reiten, Tanzen, Tai-Chi und Yoga, begeistere ich mich für das Reisen und das Erkunden anderer Kulturen. Ich habe zwei Jahre in Madrid gelebt, dort auch meinen Mann Carlos kennengelernt, der sich mittlerweile in Hamburg sehr wohl fühlt.

Beruflich war ich fast zwanzig Jahre in einem ambulanten orthopädischen Rehazentrum zu Hause, wo ich in der medizinischen Trainingstherapie und im Präventionsbereich tätig war. Nach dessen Schließung war ich ein paar Jahre selbstständig mit Präventionskursen für Krankenkassen unterwegs.

Und jetzt freue ich mich darüber, im Gesundheits- und Reha-Bereich von SCALA Fuß zu fassen.

Neben der Erfahrung aus der orthopädischen Reha bringe ich auch eine „alte“ Präventionsgruppe mit in den Verein.

In meinem neuen Kurs PhysioFit geht es, neben dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen, der Reduktion von Verspannungen und Schulung der Wahrnehmung, darum, die Beweglichkeit aller Gelenke durch mobilisierende Übungen zu verbessern und zu erhalten.

Der Spaß an der Bewegung und das Wohlbefinden stehen aber in jedem Fall im Vordergrund. *Maike Escalera*

Termin donnerstags, 11:00-12:00 Uhr

Ort Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Saal1

Leitung Maike Escalera

Anmeldung über www.clubaktiv-online.de

Präventives Genius Rückentraining am Gerät

Der von Krankenkassen bezuschusste zehnwöchige Genius Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit nachhaltigem Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens acht Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80 Prozent teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses können Sie auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

Dr. Frank Neuland

Termin	dienstags, 11.01.– 15.03.2022 18:00-19:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10
Leitung	Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler
Kosten	140,00 Euro
	Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
Tel.	Anmeldung unter 040/300 62 99-202

PRÄVENTIONS-
KURS NACH
§20 SGB V

Für einen gesunden Rücken

Foto: Dr. Frank Neuland

Mit Bewegung dem Krebs begegnen

NEUE REHA-
ANGEBOTE

Neuer Reha-Sportkurs im Sportzentrum Schlehdornweg – Sport und Bewegung für krebskranke Patienten

Mein Name ist Barbara Perschky. Ich bin Diplom-Sportwissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Reha-Sport und im Umgang mit Patienten.

Meine Einsatzgebiete für SCALA seit nun mehr als zehn Jahren, sind Orthopädie (Rücken, Pro Gelenke) und Herzsport.

Ich freue mich darauf, im Januar mit einer Reha-Sportgruppe für krebskranke Patienten zu starten: Bewegung ist elementar für die Erhaltung der Gesundheit, sie beugt Herz-Kreislauf-Problemen vor, stärkt die Muskulatur, versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff und stärkt das Immunsystem.

Besonders Patienten mit Tumorerkrankungen sollten die heilungsunterstützenden Kräfte der Bewegung nutzen. Wir machen sanfte Gymnastik (Koordination, Kraft, Flexibilität), die Übungen sollten

immer dem Prinzip "vom Leichten zum Schweren", vom „Bekanntem zum Unbekanntem" und vom „Einfachen zum Komplexen" folgen. Barbara Perschky

Sport und Bewegung für krebskranke Patienten

Termin	donnerstags, 06.01.2022 14:00-15:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Saal1
Leitung	Barbara Perschky
Tel.	Anmeldung unter 040/300 62 99-202

Zusätzlich bieten wir auch einen zusätzlichen Rehasport-Kurs „Orthopädie Pro Gelenke" mit Barbara an.

Termin	donnerstags, 06.01.2022 13:00-14:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Saal1
Leitung	Barbara Perschky
Tel.	Anmeldung unter 040/300 62 99-202

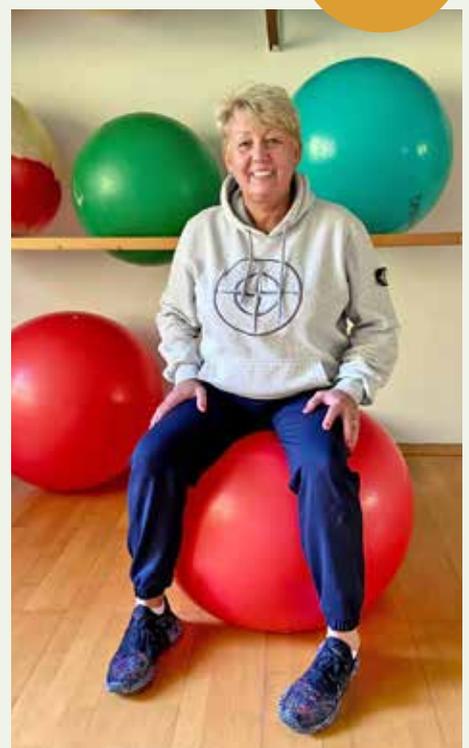


Foto: Dr. Frank Neuland

Unser Neuer stellt sich vor

clubaktiv-Fitness-Studio unter neuer Leitung

Wir freuen uns, dass wir Peter Roggensack als neuen Leiter unseres clubaktiv Fitness-Studios gewinnen konnten. Denn Peter kann Fitness und Sportverein, das ist etwas ganz Besonderes! Genau wie unser familiäres, gesundheitsorientiertes Studio.

Selbst aktiv: Peter Roggensack

Frank: Peter, erzähl uns bitte mal etwas zu deiner Biografie.

Peter: Ich bin 44 Jahre alt und wohne hier in Fuhlsbüttel. Nach dem Abitur und dem Wehrdienst habe ich eine Ausbildung zum Speditionskaufmann gemacht. Im Anschluss habe ich Sport und Politik auf Lehramt Oberstufe studiert, mich jedoch gegen den Lehrberuf entschieden.

Frank: Was verbindet dich mit SCALA und wie bist du zu der neuen Aufgabe gekommen?

Peter: Den Verein habe ich durch meinen Vater kennengelernt. Er hat hier Fußball gespielt und war über 50 Jahre Mitglied. Meine Eltern haben im Verein auch gekegelt. Ich habe hier in der C-Jugend ein Jahr Fußball gespielt und bin 1996 in das Fitness-Studio eingetreten.

Zu der Aufgabe bin ich eher zufällig gekommen. Ich hatte euch (Frank & Jürgen) gefragt, ob ihr Unterstützung braucht und das war der Fall. Tja, und da bin ich nun.

Frank: Planst du neue Aktivitäten im Fitness Bereich?

Peter: Wir haben mit dem neuen HIIT Kurs einen Anfang gemacht, hieraus lassen sich noch sehr viele spannende Angebote ableiten. Wir werden auf jeden Fall das bestehende Angebot ergänzen und erweitern. Vor allem an den Wochenenden haben wir eine große Lücke zu schließen.

Frank: Du bist nicht der typische Fitness-Einzelkämpfer, du kommst aus dem Mannschaftssport?

Peter: Ich komme aus dem Fußball. In der Jugend beim Hummelsbütteler SV, kurz beim TuS Alstertal und beim SC Sperber

bis ich beim Glashütter SV gelandet bin, wo ich seit 1992 erst als Spieler und jetzt als Trainer der 1. Herren aktiv bin.

Frank: Du bist Teamplayer?

Peter: Absolut. Letztendlich kann man von unterschiedlichen Meinungen immer nur profitieren, einer allein weiß es meistens nicht am besten. Gerade in einem Sportverein treffen sich so viele unterschiedliche Kompetenzen, es wäre doch fatal, diese nicht zu nutzen.

Frank: Was möchtest du unseren Mitgliedern vermitteln?

Peter: Als ich im Studio Mitglied wurde, hat mir besonders die entspannte Atmosphäre gefallen. Das Studio ist nicht nur ein Ort der Bewegung und des Trainings, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austausches. Für mich ist es besonders wichtig, dass uns dieses erhalten bleibt und auch fortbestehen wird.

Frank: Was bereitet dir bei uns besonders Freude und was möchtest du verbessern?

Peter: Zuerst möchte ich sagen, dass mich das clubaktiv-Team ganz herzlich aufgenommen hat. Das Arbeiten mit dem Team macht mir sehr viel Spaß.

Am meisten Freude machen mir die Begegnungen mit unseren Mitgliedern. Sei es in Themen, die das Studio betreffen oder einfach mal ein kleiner Schnack zwischendurch.

Ein wichtiges Thema für mich ist, wie es uns gelingen kann, unsere Sparten für das Studio zu gewinnen. Ich bin mir sehr sicher, dass es da großes Interesse gibt, die teilweise schon bestehenden Verbindungen auszubauen.

Frank: Was wünschst du dir für die Zukunft des clubaktiv und des Scala?

Peter: Dass es uns gemeinsam gelingt, den Verein und das Studio auf die nächsten Herausforderungen vorzubereiten.

Peter Roggensack/Frank Neuland



Foto: SCALA

In Hamburg sagt man Tschüß.... bei SCALA auch „auf Wiedersehen!“

Langjährige Weggefährten (natürlich geimpft und getestet): Jeppe Nielsen, Gisela Kortmann, Jürgen Mems und Fred Menkhoff (v. li.)

Nach 33 Jahren hauptamtlicher Tätigkeit für den Sportclub Alstertal-Langenhorn, davon fast 30 Jahre Leitung unseres Fitness- und Gesundheitsstudios clubaktiv, bin ich jetzt seit September im „Unruhestand“.

Es war eine wunderbare Zeit beim Verein, in der ich mit meinem Team im Wortsinn viel bewegen konnte.

Wir waren im Mai 1992 erst der dritte Verein in Hamburg, der ein eigenes Studio eröffnete. Schnell wuchs der Bestand an Mitgliedern, das räumliche und sportliche Konzept traf auf große Nachfrage. Bald schon kamen Aktivitäten wie Clubfeiern, Ausflüge, Sportreisen, Städtereisen etc. hinzu, die bis heute prima angenommen werden. Diese Angebote und unsere familiäre Atmosphäre waren sicher auch ein Grund unseres Erfolges. Ein anderer Grund waren und sind unsere Trainer und Mitarbeiterinnen, von denen viele von Anfang an immer noch dabei sind!

Ein großes Dankeschön an die gesamte tolle Crew! Mein Ausscheiden fällt mir leichter, weil sie alle noch weitermachen!

Und was wären wir ohne unsere treuen Mitglieder: Natürlich haben coronabedingt einige gekündigt, deren Beweggründe kann ich auch nachvollziehen und akzeptieren. Einige von ihnen sind aber schon wieder aktiv. Allen, die trotz der monatelangen Lockdown-Zeit dabei geblieben und dem Club in der schweren Zeit die Treue hielten, gilt mein ganz besonderer Dank!

„Was machst du denn jetzt so?“ „Hast du keine Langeweile?“ „Angst, in ein schwarzes Loch zu fallen?“ Diese und ähnliche besorgte Fragen höre ich häufiger, wenn ich mal wieder zum Training im Club bin. Da kann ich alle beruhigen, denn mit den Aktivitäten, die ich jetzt schon mache oder mir für die nahe Zukunft vorgenommen habe, wird keine Langeweile aufkommen und schon gar kein „schwarzes Loch“ entstehen. So bin ich nach wie vor als Übungsleiter bei meinen beiden Herzgruppen aktiv und auch Clubreisen organisiere ich weiterhin. Siehe dazu auch Berichte und Ankündigungen an anderer Stelle in diesem Sportspiegel.

Dann werde ich zusammen mit meiner lieben Moni noch viel von Deutschland und Europa erkunden, sei es auf dem Fahrrad, auf dem Motorrad, mit dem Flieger oder auf einem Schiff.

Da ich von Kindesbeinen an vorrangig Sport im Kopf hatte und andere Dinge zu kurz kamen: Eine Anmeldung zum Gitarre-Einsteiger-Kurs ist erfolgt, Spanisch lerne ich ganz oben auf meiner „To-Do-Liste“, am besten in Andalusien, da kann man auch genial Motorrad fahren. Dann möchte ich meine im Studium erworbenen Russisch-Kenntnisse auffrischen, am besten natürlich im Land selbst! Die eine oder andere weitere Idee kommt garantiert noch.

Liebe Mitglieder und Freunde von SCALA, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fitness-Studios:
Danke für alles! Bleibt gesund, trainiert fleißig – wir sehen uns!

Euer
Jürgen Mems

ANZEIGE



Leider den richtigen Zeitpunkt zum Weihnachtsshopping verpasst? Noch kein Geschenk für das Fest? – Dann ist ein Massagegutschein eine gute Idee!

Über 30 oder 60 Minuten Wellness bei unserer Masseurin Kirstin Rasmussen wird sich jeder freuen.

Der Gutschein ist zu erwerben im Sport- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10.

Preis: 21,50 Euro für Mitglieder / 24,50 Euro für Nichtmitglieder



Foto: Saskia Moll



Endlich wieder los!

Impressionen einer Busreise in den Bayerischen Wald

V. l.: Inge-Lore, Moni, Brigitte und Margret am Großen Arber See. Foto rechts: Immer dabei: Erhard und Christa im sonnigen Straubing.

Foto: SCALA

Fast zwei Jahre haben wir wegen Corona auf eine Busreise mit unserem „Stammunternehmen“ Neubauer-Touristik warten müssen. Am 11. Oktober war es dann endlich wieder soweit: Wir fuhren ins Hotel „Zum Singenden Wirt“ nach Elisabethzell. Zwei Wochen vorher war die Maskenpflicht in Reisebussen abgeschafft worden und wir machten uns auf eine lange, aber entspannte Tour Richtung Süden.

Erste angenehme Überraschung: Nicht ein Meter Stau am Montagmorgen vor dem Elbtunnel!

Unser Hotel erfreute uns mit allem Komfort, einer großartigen Kulinarik und – dem Hotelnamen zur Ehre! – allabendlicher Live-Musik.

Auch noch nicht dagewesen: Drei Geburtstage gab es in dieser Woche unter den Mitreisenden zu feiern!

Ein interessantes Ausflugsprogramm erwartete uns, mit jeweils origineller örtlicher Reiseleitung. Das Wetter spielte gut mit. Ausnahme war die Fahrt ins regnerische Passau, dafür erlebten wir im dortigen Dom spontan ein schönes Orgelkonzert!

Dass wir am nächsten Tag bei der Besichtigung von Straubing schon wieder kurzärmelig draußen in der Sonne sitzen konnten, hätten wir auch nicht erwartet.

Fazit: Alle hatten wieder Spaß, alle blieben gesund und viele ließen sich auf der Rückfahrt nach Hamburg schon für die nächste Reise im April 2022 vormerken.

Siehe dazu den Hinweis an anderer Stelle in diesem Sportspiegel! *Jürgen Mems*

Der Süden lockt

Inselhüpfen in Kroatien im April 2022

Eine besondere Reise erwartet uns vom 24. April bis zum 1. Mai nächsten Jahres: Es geht mit dem Luxus-Reisebus auf die Insel Krk nach Kroatien!

Nach einer Zwischenübernachtung in Süddeutschland fahren wir ins 4-Sterne-Hotel Malin auf Krk. Schaut es euch im Internet an oder Youtube an!

Alle Annehmlichkeiten vorhanden: Leckeres Essen, schöne Zimmer, In- und Outdoor-Pool. Zudem gleich am Meer gelegen mit eigenem Strandabschnitt. Der Ort Malinska lädt zum entspannten Bummeln ein. Von dort unternehmen wir dann mit unserem Bus und einer örtlichen Reiseleitung Ausflüge auf die umliegenden Inseln, die teils über Brücken, teils per Fähre erreicht werden. So lernen wir neben unserer Insel Krk auch die Inseln Rab, Cres und Losinj kennen.



Foto: boudewijn-boer by unsplash.com

Nach fünf Übernachtungen im Hotel Malin geht es dann auf der Rückreise wieder zur Zwischenübernachtung in den süddeutschen Raum.

Eine umgehende Anmeldung zu der Reise empfiehlt sich, die Buchungen laufen bereits. Anmeldeformulare gibt es im Sportzentrum Schlehdornweg.

Kosten der Reise (inkl. Ausflügen und Halbpension): 739,00 Euro p.P. im DZ.

Einzelzimmerzuschlag: 105,00 Euro
Reiseveranstalter ist die Firma Neubauer Touristik in Flensburg.

Weitere Informationen gibt gern Jürgen Mems, Tel. 0173 – 938 59 25 oder per Mail an juergen.mems@gmx.de

Jürgen Mems

Neubauer - Reise für SCALA-clubaktiv

Inselhüpfen Kroatien

Frühling an der blauen Adria

Veranstalter im Sinne § 651 Reiserecht:
Fa. Neubauer Touristik, Flensburg

von So., 24. April
bis So., 1. Mai 2022

1 Hotel – 4 Inseln



- Fahrt im 5* First Class Reisebus
- Je eine Zwischenübernachtung mit HP auf Hin- und Rückfahrt
- 5 Nächte im 4* Hotel Malin auf der Insel Krk, Halbpension, (Getränke beim Abendessen incl.!)
- Ausflüge und Fährüberfahrten
- Alles weitere auf dem Anmeldeformular

Preis: € 739.- p.P. im DZ
(EZ-Zuschlag: € 105.-)

clubaktiv
Fitness & Gesundheit



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

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

Hammergruppe

U15-Landesliga Gruppe 1: Lehrreiche Gruppenspiele leider ohne Happy End



Mit Spannung hatten wir nach intensiver Vorbereitung auf die Veröffentlichung der Gruppeneinteilungen der Landesliga gewartet. Als dann unsere Gegner bekannt waren, wussten wir nicht so recht, ob wir enttäuscht oder froh sein sollten ... Mit Altona 93, ETV, Victoria, St. Pauli (U14), Eintracht Norderstedt und Teutonia hatten wir ausschließlich hochklassige Gegner in der Gruppe und es war klar, dass schon der Klassenerhalt sehr schwer werden würde. Andererseits ist es großartig, gegen so tolle Gegner zu spielen!

Beim ersten Spiel (auswärts) gegen ETV kamen wir richtig heftig unter die Räder. Da war auch der Ehrentreffer kurz vor Abpfiff nur Makulatur... Im zweiten Spiel (Heim) gegen Altona 93 sah unser Spiel deutlich besser aus und es deutete sich ein Unentschieden an. Leider konnte sich Altona am Ende durch einen vollendeten Konter den Sieg sichern.

Spiel Nr. 3 (Heim) gegen Eintracht Norderstedt war ein Spiel auf Augenhöhe. In der zweiten Halbzeit nutzte Eintracht Norderstedt zwei Zeitstrafen eiskalt aus und machte die entscheidenden Tore zum Sieg. Auch das vierte Spiel gegen Teutonia 05 war sehr ausgeglichen. Den Rückstand konnten wir durch einen sehenswerten Freistoßtreffer ausgleichen. Leider sicherte sich Teutonia 05 mit einem weiteren Treffer die drei Punkte.

Am fünften Spieltag empfingen wir die U14 des FC St. Pauli bei uns auf der Sie-

mershöh. Gegen das technisch versierte Team gingen wir nach einem starken Angriff – kurz nach Anpfiff – in Führung und mit einem sensationellen 2:2 in die Pause. Leider ging uns nach dem Wiederanpfiff die Konzentration verloren und die Paulianer drehten dazu mächtig auf. Binnen fünf Minuten erzielten die Rabauken die Siegtore.

Im sechsten und letzten Spiel der Staffel, ging es ins Stadion zu Victoria an den Lokstedter Steindamm. Hier wollten wir zum Staffelausschluss glänzen und versuchen Victoria das Leben so schwer wie möglich zu machen, was uns leider nicht gelang.

Als Fazit müssen wir zusammenfassend feststellen, dass gegen die Gegner unserer Gruppe jeder kleine Fehler bestraft wird und bis zum Abpfiff höchste Konzentration unerlässlich ist. Wir werden nun in der Bezirksliga Vollgas geben, um am Ende der Staffel wieder in die Landesliga aufzusteigen.

Einen ganz herzlichen Dank an dieser Stelle an unsere Sponsoren Brandschutz Gosau, Fielmann (AEZ), WITTMAR Haus- und Gartenservice und an alle Unterstützer!!!

In der nächsten Ausgabe werden wir von dem aktuellen Stand und Entwicklungen berichten!

Wer uns bis dahin begleiten möchte, folgt uns gerne auf Instagram @scalaleistung2007

Text und Fotos: Arne Wittmar



Mannschafts- fahrt an die Schlei

Treffpunkt für die Mannschaftsfahrt war am Mittwoch der Hamburger Hauptbahnhof, um von dort mit Bus und Bahn in Richtung Kiel zu starten. Ziel der Reise war der Campingplatz Wees in Missunde. Der Campingplatz ist direkt an der Schlei gelegen und durch eine Fährfahrt und Autoverbindung vom Trainingsplatz getrennt.

Die Zelte sind mit Auto bereits vorgefahren und wurden nach der Ankunft zusammen aufgebaut. Ein gemeinsamer Spaziergang zum Erkunden des Campingplatzes und das darauffolgende Baden in der Schlei rundeten den Anreisetag ab.

Donnerstag wurde vormittags trainiert und nachmittags fand ein Freundschaftsspiel gegen die 1D von SG Schleswig statt.

Der nächste Tag stand wieder im Zeichen von Training. Die geplante Kanutour musste leider wegen dem kräftigen Wind abgesagt werden, aber wurde durch einen Waldspaziergang, inkl. Stöcker sammeln für das abendliche Stockbrot, abgelöst.

Marcel von der SG Schleswig hatte ein Fußballturnier organisiert. Dafür nochmal einen großen Dank! Es hat uns allen viel Spaß gemacht gegen so viele Mannschaften anzutreten.

Am letzten Abend saßen wir alle gemeinsam um das Lagerfeuer und haben die letzten Stunden der Reise ausklingen lassen.

Sonntag endete die Reise und es ging nach dem Zelte abbauen und Koffer packen, wieder mit Bus und Bahn nach Hamburg zurück. Die Jungs wurden abgeholt und hatten einiges zu erzählen.

*Text und Foto: Nico Sellge
und Jan Latuske*

Unsere langjährige Kita-Leiterin Angela Scheer verabschiedete sich im Herbst in den Ruhestand

Bei herrlichem Spätsommerwetter haben wir Mitte Oktober unsere langjährige Kollegin, Angela Scheer, in den Ruhestand verabschiedet.

Angela hat die Kita vor 27 Jahren mit aufgebaut, war 25 Jahre die Kitaleitung und immer mit Herz und viel Engagement dabei.

Das Fest war einmalig und mit vielen Überraschungen verbunden: Es kamen viele ehemalige Eltern auf einen Plausch vorbei, die Kita-Kollegen präsentierten einen dynamischen Rap, es wurden viele nette Worte gesagt und viele Erinnerungen ausgegraben.

Emotionen und Erleichterung waren am Ende des Tages im Gesicht von Angela zu sehen. Es war einfach sehr, sehr schön!

Last but not least wünschen dir, liebe Angela, alle Kollegen und Kolleginnen einen erfüllten Ruhestand!

Text: Birgit Hartmann · Foto: Sevi Johannsen



Abschied von Angela

Angela Scheer am Tag ihrer Verabschiedung



Foto: Privat

Sabrina Kramm ist fußballbegeistert

Hallo, ich bin die Neue

Die neue Kita-Leiterin Sabrina Kramm kommt aus den eigenen Reihen

Die Sport- und Bewegungskita war fast 20 Jahre im Schlehdornweg unter der Leitung von Angela Scheer und zog im August 2013 in das neuere Gebäude in der Lüttkoppel. Als erste Auszubildende zur staatlich anerkannten Erzieherin durfte ich das Team im Februar 2014 kennen lernen. Nach einem Jahr Krippenarbeit musste ich leider wieder zurück in die Schule, aber für mich stand fest: Da möchte ich nach meiner Ausbildung unbedingt arbeiten. Während meiner gesamten Ausbildungszeit stand ich immer mal wieder mit dem Team der Kita in Kontakt. Dann war es endlich so weit. Seit dem 1. August 2017 bin ich ein Teil des Teams und arbeite überwiegend im Elementarbereich.

Im April 2020 habe ich, zusammen mit Birgit Hartmann die Leitung übernommen und konnte so einen Einblick in die täglichen Aufgaben erhalten, vieles Lernen und mitnehmen.

Am 1. November 2021 habe ich schließlich die Leitung der Kita übernommen und freue mich auf eine neue, große Herausforderung.

Natürlich spielt der Sport nicht nur beruflich eine Rolle, sondern auch in meiner Freizeit. Ich habe eine Dauerkarte vom HSV, gehe gerne ins Stadion und spiele selbst aktiv Fußball bei SCALA. Nebenbei studiere ich noch Frühpädagogik und bin gerne draußen unterwegs.

Ich möchte mich an dieser Stelle nicht nur bei den Eltern der uns anvertrauten Kinder für ihr Vertrauen, Kooperation und Mitarbeit bedanken, sondern auch bei meinem großartigen Team! Danke, dass ihr da seid.

Im Namen des gesamten Kita- Teams wünsche ich allen eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr 2022. Bleibt gesund und munter!

Liebe Grüße,
Sabrina Kramm

Bewegung in der Kita



Hurra, endlich wieder Sport in der „großen“ Turnhalle

Nach einer langen Corona-bedingten Pause, dürfen wir nun endlich wieder mit den Kindern in die „große“ Sporthalle und an den Großgeräten turnen, Trampolin springen, Mattenberge bauen, Spiele spielen, Rollbretter fahren und vieles mehr.

Die Freude der Kinder war riesig, denn sie haben diese Art der Bewegung sehr vermisst.

Natürlich haben sie sich viel bewegt, sei es auf dem großen Flur in unserer Kita, in der Bewegungshalle oder draußen auf unserem Spielplatz – aber das Bewegungsangebot mit Petra ist eben nicht zu toppen. Bevor die Hallennutzung wieder möglich wurde und die Behörde das Go für den Sport in Kleingruppen gab, hat Petra die Stunde auf dem kleinen Parkplatz neben der Kita abgehalten.

Die Kinder bekamen einen Einblick in die Leichtathletik: Dauerlauf, Weitsprung und Sprints – etwas ganz anderes als sie gewohnt waren. Zum Aufwärmen bot das gesamte Außengelände von SCALA beste Möglichkeiten: Slalom um die Bäume, über und unter den Fahrradständern hindurch, Treppauf – Treppab oder Wechselsprünge auf den Stufen – die Kinder waren mit viel Begeisterung dabei!



Endlich wieder Wassergewöhnung

Leider waren die Schwimmbäder ebenfalls lange wegen der Corona-Pandemie geschlossen.

Doch nach den Hamburger Sommerferien wurde seitens der Behörde grünes Licht gegeben, sodass unsere Kinder, in zwei neu zusammengesetzten Gruppen, wieder im Schwimmbekken der Kurt-Juster-Schule ihre überaus geliebte Wassergewöhnungsstunde erleben dürfen.

Zu Beginn der Stunde wird der Hub-Boden auf eine kindgerechte Höhe gefahren: den Kindern reicht das Wasser bis zum Bauch und den Erwachsenen mal gerade über das Knie. Im Kreis wird erst einmal das Gesicht nass gemacht und dann die Haare, es wird geblubbert und gesungen. Dann wird gespielt, vielleicht auch mal jemand nass gespritzt, wobei der Spaß dabei ganz wichtig ist, auf Matten balanciert, Ringe vom Boden geholt, durch die Beine getaucht, mit Schwimmbrettern gesurft oder eine kleine Gummiente auf diesem Brett von einem Beckenrand zum gegenüberliegenden gleitend transportiert.

Das Highlight am Schluss ist das tiefe Wasser, wo der Boden weiter heruntergefahren wird, und die Kinder in das Wasser springen.

Diese abwechslungsreiche und tolle Stunde wird von den Kindern sehr gemocht und Petra fällt immer wieder etwas Neues ein – einfach großartig.

Text: Birgit Hartmann
Fotos: Nils Hänsel

Achtung: Baum fääällt

Es war Sommer, die Bäume auf dem Außengelände trugen grüne, saftige Blätter. Alle Bäume? Nein! Einer von ihnen, den wir schon die letzten Jahre immer mal wieder im Blick hatten, blieb kahl. Das zahlreiche Totholz, welches in den Ästen hing, machte uns aufmerksam. Bei starkem Wind wehten immer wieder größere und kleinere Äste in unsere Sandkiste um die Korbschaukel. Wir mussten also aktiv werden, um die Sicherheit auf unserem Außengelände wieder herzustellen. Der entsprechende Bereich wurde kurzerhand abgesperrt und ein Sachverständiger bestellt.

Für die Kinder war es anfangs unverständlich, warum der Baum gefällt werden muss, vor allem auch warum sie nicht mehr schaukeln durften. Wenn von zwei Spielgeräten nur noch eins genutzt werden kann, sind die Kids doch stark eingeschränkt, insbesondere weil wir uns viel auf unserem Spielplatz aufhalten.

Doch nicht nur das, es wurde sich auch Sorge um Lotto (unser inzwischen bekanntes Kita-Eichhörnchen) gemacht. Hing doch an eben diesem Baum Lottos Futterstation. Es nützte nichts. Der Baum musste weg.

Nach viel Hin und Her war es dann am 16. September 2021 soweit. Ein Laster mit Hebebühne fuhr vor und drei Baumpfleger machten sich an die Aufgabe dem Baum zu Leibe zu rücken. Schnell wurde uns klar, dass wir an diesem Tag kein spezielles Programm für die Kinder brauchten, so ein Event aus nächster Nähe zu beobachten war doch sehr spannend.

Nach und nach wurden Stück für Stück am Baum erst die Äste beseitigt und schlussendlich der Stamm gekürzt. Tatsächlich war es so, dass in Absprache mit dem Sachverständigen und den Baumpfleger ca. drei Meter des Baumes stehen gelassen wurden. So hat Lottos Futterstation wieder Platz gefunden und auch der Specht, der regelmäßig zu sehen ist, hat die Möglichkeit weiterhin den Baum zu nutzen. Die Reste des Baumes wurden beseitigt und endlich konnten die Kinder am nächsten Tag wieder schaukeln.

Text: Benjamin Wehrs



Mit Spaß dabei!

Finale der Kinder-Olympiade 2021



Herzlichen Glückwunsch zum 3. Platz, Lisa!

Am 19. September 2021 fand in der Leichtathletikhalle Alsterdorf das Finale der Besten im Rahmen der 15. Kinder-Olympiade statt. Bei dieser Sportveranstaltung können Kinder in einem spielerischen Parcours ihr sportliches Können und ihre Geschicklichkeit beweisen.

Dafür hatten sich in den Vorausscheidungen der TopSportVereine bereits Anfang September Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2011 bis 2016 bei SCALA qualifiziert.

Am großen Finaltag fanden sich die teilnehmenden Kinder am Austragungsort ein, wo sie zunächst – als Belohnung für die Qualifikation – jeweils ein T-Shirt erhielten. Nachdem die Kinder die große Sporthalle bestaunt und sich gemeinsam aufgewärmt hatten, erfolgte eine Proberunde im Parcours.

Dann wurde es ernst: Die Zeiten wurden gestoppt!

Corona-bedingt waren die teilnehmenden Kinder in drei Starterklassen mit jeweils zwei Jahrgängen – 2011/12, 2013/14 und 2015/2016 – eingeteilt worden. Die Kinder aller Jahrgänge gaben ihr Bestes und hatten viel Spaß zusammen.

Um die Wartezeit bis zur Siegerehrung zu überbrücken, fand ein weiteres Wettrennen jeweils zwischen den Mädchen und den Jungen statt. Beim Jahrgang 2015/2016 schaffte es Lisa Meyer aus unserem Verein aufs Treppchen und wurde Dritte.

Gut zu wissen: Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben jetzt die Chance, an einem Talentförderprogramm des Hamburger Sportbundes teilzunehmen. Wir drücken die Daumen.

Text: SSC · Fotos: TopSportVereine



Beachtlich!

Große Ehre für SCALA-Schwarzgurte der Kajukenbo Wun Hop Kuen Kung-Fu Abteilung

Anerkennung aus den USA für Sigung Andre, Sigung Marvin, Sigung Ingo, Sifu Manuel, Sifu Tobias, Sifu Lars, Sifung Boris und GM Hubert. Kajukenbo Ohana Association und Wun Hop Kuen Do International Association sind Gründerorganisationen.

Es ist einfach klasse, dass unsere Schwarzgurte von SCALA so eine hohe Ehrung bekommen.

Hubert Wolf

Nähere Informationen unter
www.whkd-ilstertal.de



Etwas „verbeult“ und doch lächelnd erreichte Frank (li.) – hier mit Kumpel Alex – das Ziel

Aufstehen und weiter

Foto: Privat

Am Sonntag, den 12. September 2021 bin ich für die LG Alsternord (und für mich) den Hamburg Marathon gelaufen. Bei Kilometer 30 habe ich mich furchtbar auf die Schnauze gelegt, um dann aus Trotz wohl doch noch Hamburger Meister M75 zu sein.

Von den 5:49:35 muss man eigentlich knapp 30 Minuten im Sanitätszelt abziehen, bis Kilometer 30 war ich auf einem 4:30er Kurs. Ab Ohlsdorf war es nur noch ein verschärftes Gehen bis ins Ziel (um dem angebotenen Krankentransport zu entgehen!)

LG Frank (und bitte keine Schadenfreude beim Ansehen des Fotos)

Sonder- Angebot

Vereinsmeisterschaften
der LG Alsternord am
26. September 2021

Gerade wegen der durch Corona verkürzten Wettkampfsaison sahen sich die Verantwortlichen aufgefordert, Ende September ihren jüngsten Athleten noch ein besonderes Angebot zu machen:

So zauberten die B-Trainer Svenja, Giulia und Martin für die 61 angehenden Leichtathleten der Gruppe U8-U14 bei bestem Sonntagswetter einen spannenden Dreikampf mit Siegerehrung und Preisen. Kinder und Jugendliche zeigten alles, was sie beim Weitsprung, Heuler Weitwurf oder Sprint draufhatten und die zahlreich anwesenden Eltern genossen die friedliche Wettkampfatmosphäre.

Toni Thoma



Foto: LG Alsternord

Liebe Sportfreunde,
 unser Vereinsmitglied Jakob Labes M13 (JG 2008) hat kürzlich den HHLV-Rekord im Stabhochsprung mit 2,80 m aufgestellt. Über 800m in 2:21,23 min verpasste er knapp den HHLV-Rekord um 5 Sekunden.

Jetzt wollte er beim letzten Fünfkampfwettbewerb des Jahres auch noch diesen Rekord aus 2002 für sich gewinnen.

Unser Jugendtrainer Ron hat ihn dabei begleitet und einen Bericht verfasst.

Viel Spaß beim Lesen! Toni

Jakob verpasst Landesrekord nur knapp

Wenn 22 Punkte zu einer persönlichen Bestleistung fehlen, dann ist das ärgerlich. Aber wenn 22 Punkte zum Hamburger Rekord fehlen, ist es noch viel ärgerlicher. Genau diese 22 Punkte fehlten Jakob Labes (M13) am 26. September 2021 bei den Bezirksmeisterschaften Blockwettkampf in Stade, wo er außerhalb der Konkurrenz startete, um die letzte Gelegenheit des Jahres für eine Rekordjagd zu nutzen.

So abwegig war das Vorhaben nicht. Während der Rekord in der M13 im Block Lauf von Mica Kruse mit 2368 Punkten gehalten wird, lag Jakobs Bestleistung bisher bei 2304 Punkten. Sollte es nicht gelingen, sich an einem perfekten Tag um 65 Punkte zu verbessern?

Nach 90 minütiger Anfahrt und anschließender Erwärmung begann Jakob die Punktejagd mit Ballwurf. Mit 47,00 m sicherte er sich 396 Punkte, 59 Punkte mehr als bei seiner ursprünglichen Bestleistung. Der Einstieg hatte schon mal geklappt.

Nach dem Ballwurf ging es zu den 60 m Hürden. Hier sprintete Jakob allen anderen davon und gewann seinen Lauf mit riesigem Abstand und einer neuen Bestzeit von 10,15 Sekunden. Diese Zeit brachte ihm weitere 512 Punkte, sodass er nach zwei Disziplinen schon 908 Punkte auf dem Konto hatte.

Nach dem chaotischen Hürdenlauf, bei dem die Zielkamera manchmal streikte, ging es zu dem nicht weniger chaotischen 75 Meter Sprint. Hoch motiviert begab sich Jakob in seinen Block, ging energisch in

die Fertig-Position und ...stürmte los. Halt! Stopp! Fehlstart! Der Starter hatte noch gar nicht geschossen!

Glücklicherweise ist in der U14 noch ein Fehlstart erlaubt, so bekam Jakob noch eine zweite Chance.

Zweiter Versuch: Alle machten sich bereit, gingen in die Fertig-Position und ... mussten anschließend wieder aufstehen, da die Startpistole nicht funktionierte. Aber es heißt ja nicht ohne Grund, alle guten Dinge seien drei und so klappte der 75 m- Sprint im dritten Anlauf. Trotz starken Gegenwinds dominierte Jakob auch hier das Teilnehmerfeld. Er gewann zwar mit einer Zeit von 10,40 Sekunden, was ihm 468 Punkte bescherte und sein Konto auf 1376 Punkte wachsen ließ, aber dieses Ergebnis brachte Jakob doch ein bisschen vom Rekordkurs ab.

Kein Grund zu verzweifeln!

Weiter ging es mit Weitsprung. Anders als in Hamburg muss die U14 in Niedersachsen auch schon vom Brett abspringen und nicht von der Zone. Trotz anfänglicher Bedenken stellte dies kein größeres Problem dar. Im Gegenteil, Jakob sprang zu einer neuen persönlichen Bestleistung von 4,87 m und sicherte sich so weitere 482 Punkte, was insgesamt nach vier Disziplinen 1858 Punkte bedeutete.

Nach viel zu kurzer Erholungspause musste Jakob zum anstrengenden 800 m-Lauf antreten, eigentlich eine seiner

Paradedisziplinen. Für den Hamburger Rekord benötigte er noch 511 Punkte bzw. eine Zeit unter 2:22,00 min, was für ihn definitiv machbar ist. Leider aber waren die Gegebenheiten nicht auf Jakobs Seite. Sei es die viel zu kurze Pause, die sehr warme Witterung oder das Fehlen von Konkurrenten, die ihn hätten ziehen können, so oder so verfehlte er seine Zielzeit knapp mit circa 2:25,50 min, was ihm nur 488 Punkte einbrachte.

Zum Abschluss fehlten ihm also knappe 22 Punkte. 22 Punkte, die er durch einen zwei Zehntel schnelleren 75 Meter Lauf ohne Gegenwind erreicht hätte. 22 Punkte, die er durch einen schnelleren 800 Meter Lauf hätte erreichen können, wenn die Pause vor dem Lauf länger gewesen wäre. So bleiben 22 Punkte zum Greifen nah, aber trotzdem weit entfernt.

Aber auch wenn Jakob den Hamburger Rekord im Blockwettkampf Lauf nicht holen konnte, dürfen wir nicht vergessen, dass er zwei starke neue Einzelbestleistungen erzielen konnte und seine Gesamtbestleistung auch wesentlich weiter ausbauen konnte. Klar ist es schade, aber ein Hamburger Rekord (Stabhochsprung 2,80m) sollte ja auch fürs Erste reichen. Dafür gibt es noch viele zu brechende Rekorde in der U16, U18, U20 und bei den Männern.

Jakob erzielte 2347 Punkte. 500 Punkte mehr als der Zweitplatzierte, der somit auch Bezirksmeister wurde, weil Jakob außer Konkurrenz startete. *Ron Adrian*

Die LG Alsternord hatte für den 7. November 2021 eingeladen zum traditionellen

Herbst-Waldlauf

Sonntagmorgen 8:00 Uhr, Rantzauer Forst. Windstill, 9°C – und es schüttet wie aus Eimern.

Während sich vermutlich 90 Prozent der Bevölkerung noch einmal im warmen Bett umdrehen, trotzen die Aktivisten der LG Alsternord mit stoischer Ruhe der Witterung, wischen die Regentropfen von der Brille und bauen seelenruhig Zelte, Pavillons, Grillstation sowie Werbebanner auf, kurven mit den Rädern über matschige Waldwege und positionieren die Markierungen für den traditionellen Herbst-Waldlauf.

„Was ist, wenn bei dem S...ßwetter keiner kommt?“ „Dann trinken wir die 50 Liter heißen Tee allein und fallen über 80 Bratwürstchen her“ „Was ist schlimmer?“

Um 10:15 Uhr verflieg dem 25-köpfigen Orga-Team die Panikattacke, die verkniffenen Mienen hellten sich auf. Der Wald füllte sich!

Viele erwachsene und jugendliche allwettertaugliche Sportlerinnen und Sportler präsentierten selbstbewusst ihre 3G-Zertifikate, befestigten entschlossen die Startnummern und demonstrierten unerschütterliche Naturverbundenheit.

102 Teilnehmer und Teilnehmerinnen gingen zu der mit Hütchen präparierten Startgasse, zählten freudig die letzten Sekunden herunter und jagten los.

Die ersten Pfützen wurden noch übersprungen oder es wurde seitlich ausgewichen. Doch mit zunehmender Hitze des Wettkampfs war für solche Mimosenhandlungen auf den morastigen Waldwegen keine Zeit mehr.

Augen zu und durch, dem Ziel entgegen. 102 Finisher erreichten schlammgespritzt, aber stolz auf das Geleistete das Ziel.

Ein reger Erfahrungsaustausch mit Konkurrenten, Eltern und Betreuern überbrückte die Zeit bis zur Siegerehrung, zu der unser Sponsor Zippels, vertreten durch seinen Mitarbeiter Sebastian, wieder etliche Gutscheine gestiftet hatte.

Vielen Dank auch an alle Helfer und Helferinnen, Streckenposten, Grillmeister und Grillmeisterinnen, Zeitnehmer und Zeitnehmerinnen, Wettkampfplaner und Wettkampfplanerinnen.

Text: Antoni Thoma

Foto: Andreas Schulte Hemming

Der Waldlauf im regenerischen Novemberwetter hinterließ deutliche Spuren

Die Ergebnisse

	5000m	10 000m	
Kinder	Milla Claus	26:24 min	
	Alexander Schmidt	29:02 min	
	Jonas Tacier	33:23 min	
	Justus Preuß	33:31 min	
	Luisa Neubert	33:49 min	
	Carla Tacier	34:01 min	
Jugendliche	Jakob Labes	20:02 min	
	Tim Staud	22:45 min	
	Malik Tegatz	23:04 min	
	Emilie Neubert	33:49 min	
Frauen	Charlotte Paultyn	23:03 min	Manja Delfs 48:30 min
	Marianne Poon	23:03 min	Annika Born 55:45,4 min
	Jana Krüger	24:37 min	Jasmin Brost 55:45,5 min
Männer	Leon von Bergen	17:51 min	Dennis Büchner 40:34 min
	Toni Röwer	18:00 min	Nikolaus Meyberg 42:35 min
	Gerrit Schuart	18.48 min	Robert Radant 44:39 min



Nicht zu bremsen

Ganz links: Klaus Lange auf dem Siegereck • Rechts: Reinhard Dahms mit Speer



Klaus Lange (vorne) läuft sich auf den 2. Platz



Die Corona-Pandemie schränkte auch in diesem Jahr das Wettbewerbsgeschehen der Leichtathleten ein. Dennoch nahm ein kleiner Kader der LG Alsternord-Senioren erfolgreich an den Deutschen Meisterschaften teil, die vom 10. bis 12. September 2021 in Kassel-Baunatal ausgetragen wurden.

Nach 2019 in Leinefelde gab es jetzt endlich wieder eine Deutsche Meisterschaft für die Senioren. Die Corona-bedingte Wettkampfpause und die rigiden Einlassbedingungen nach 3G, Aufenthaltsbeschränkungen nur zwei Stunden für Athleten und Betreuer sowie das Verbot des Zugangs für Zuschauer, hatten dazu geführt, dass viele Athleten sich gar nicht erst auf den Weg machten.

Auch die Bedingungen der Qualifikation durch sehr gute Vorjahresergebnisse konnten wegen der geringen Anzahl an Wettkämpfen in 2020 von einigen nicht erfüllt werden.

Deshalb nahm von der LGAN auch nur ein kleines Teilnehmerfeld die Möglichkeit wahr, sich in dem traumhaft in einem riesigen Sportpark gelegenen Stadion zu präsentieren.

Dort zeigten sich unsere beiden M80-Athleten Klaus Lange und Reinhard Dahms als wahre Hochkaräter.

Reinhard erreichte beim Weitsprung überragende 3,66m und ließ damit die übrigen Springer hinter sich: Deutscher Meister / Goldmedaille.

Beim Speerwerfen konnte er seinen 30m-Wurf von den LM nicht wiederholen, sein Speer flog dieses Mal nur 27,65m weit, was ihm Platz 4 einbrachte.

Auch unser zweiter Achtzigjähriger hatte sich bei diversen Wettkämpfen in Herzogenaurach und Berlin super vorbereitet und zeigte der Konkurrenz, was in ihm steckt. Klaus Lange gewann mit 16,41m über 100m und 35,04s über 200m zwei Silbermedaillen.

Bei den jüngeren Alsternordlern wurde Ingeborg Thoma mit 3,18m im Weitsprung Vierte, ebenso wie Klaus Gailus M75 mit 15,39s über 100m. Ihre weiteren Leistungen: 100m in 19,05s und für Klaus wurden über 200m 33,20s gestoppt.

Danke für euren Einsatz!

Fotos und Text: Antoni Thoma



Jugend Latein

Nicht zu übersehen die Freude bei der Ehrung in Bremerhaven



Großartige Performance: Hannes und Laura in Braunschweig

Zwei Highlights in der Tanzsaison: Die Nord-Meisterschaften in Bremerhaven am 11. September 2021 und die Landesmeisterschaften in Braunschweig am 16. und 17. Oktober 2021

Endlich! Endlich wieder an den Start gehen. So dachten sicher die meisten Paare, als sie nach einer langen, durch COVID-19 bedingten Zwangspause am 11. September 2021 in Bremerhaven zu den Landesmeisterschaften zusammenkamen. Die Spannung lag für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, Publikum, Juroren und Jurorinnen förmlich greifbar in der Luft, schließlich waren ja die vielen Wettbewerbe ausgefallen und auch das Training konnte über weite Strecken gar nicht oder nur sehr eingeschränkt stattfinden. Und so war der Auftakt für viele Paare nicht zuletzt auch eine persönliche Standortbestimmung.

Für den HATV ging das SCALA-Paar Hannes Dellwig und Laura Okkens an den Start. Sie stellten sich in einer mit 14 Paaren stark besetzten Klasse D. In der Hauptgruppe der fast ausschließlich älteren Paare (18-35) konnten sich Dellwig und Okkens mit einer souveränen Leistung positionieren und sicherten sich schließlich im Finale Platz 6 und den Hamburger Titel. SCALA-Trainerin Andrea Knief konnte Ihren Stolz auf ihre Schützlinge nicht verbergen: „Die beiden sind mal wieder über sich hinaus-

gewachsen!“ Präzision und Ausstrahlung sind die großen Stärken dieses Paares, von dem wir sicher noch einiges erwarten dürfen.

Auch bei den Landesmeisterschaften des Braunschweiger TSC am 16. Oktober 2021 waren die Hoffnungen aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen groß, nachdem der ursprüngliche Termin aus bekannten Gründen im Februar verschoben werden musste. Wieder waren in der Jugend D Latein für den HATV Hannes Dellwig und Laura Okkens auf dem Parkett und meisterten in einem starken, fast ausschließlich älteren Umfeld die Vor- und Zwischenrunde mit Bravour. In der Endrunde wurde es schließlich ein stolzer 4. Platz für die beiden und auch den Hamburger Meistertitel brachten sie wieder mit nach Hause.

Im Februar 2022 finden die nächsten Landesmeisterschaften in Hamburg statt. Wenn alles gut läuft, werden Hannes und Laura dann wohl schon in der Klasse C für uns dabei sein.

Text: Carsten Okkens • Fotos: Andrea Dellwig

NEUES
KURSAN-
GEBOT

Anfängerkurs/ Wiedereinsteigerkurs für Erwachsene

ab Mittwoch 12.1.2022
von 21:00 bis 22:00 Uhr
10 Termine

Kosten:

Mitglieder

60,00 Euro pro Person,

Nichtmitglieder

80,00 Euro pro Person

Ort: Bewegungsraum
der KiTa, Lüttkoppel 1

HipHop Tanzkurs

NEUES
KURSAN-
GEBOT



HipHop am Sonntag
15:00-16:00 Uhr
ab 9 Jahren

HipHop mittwochs
17:00-18:00 Uhr
ab 12 Jahren

jeweils in der Lüttkoppel 1

Beavers Go!

Neues aus der Volleyballsparte notiert von Pedi

Dornröschenschlaf beendet!

Eine Volleyballgemeinschaft wacht auf.

Der Ball fliegt endlich und wir können ihn wieder anlachen, doch so einfach ist das gar nicht.

Eine lange Pause, kein Training, keine Punktspiele, keine Freunde treffen und Maske tragen – was für ein Albtraum!

Nun sind wir wieder beisammen, aber da weitermachen, wo man aufgehört hat, ist gar nicht so einfach. Jeder hat sich in der Zeit alleine weiter entwickelt und man muss sich teilweise neu kennenlernen. Eine echte Herausforderung! Doch unsere Liebe zum Volleyball eint uns immer noch und echte SCALA-Kampfbiber schaffen das, da bin ich mir sicher.

Also Mädels, Ärmel hochgekrempt und wir bringen den Laden wieder in Schwung!

P.S.: Danke an ALLE, die in den schweren Zeiten dem Verein die Treue gehalten haben.

Nach Corona

Nach Corona wollen wir mal langsam durchstarten. Doch weit gefehlt!

Der Hunger nach Bewegung lockte eine große Schar von Kindern in die Halle.

Volleyball ist toll, Volleyball ist cool! So viele neue Kampfbiber tun uns gut und wir heißen alle herzlich willkommen.

Gerade neu dazu gestoßen, also noch Anfänger und Pedi hat gleich für die Punktspiele gemeldet. Geht das? Na klar, und wie! Ihr macht es wirklich suuupppeeer!!! Jeden Sonntag stürmen wir die Hallen und haben viel Spaß beim schönsten Sport der Welt.

Vielen Dank an alle Eltern, die tapfer am Sonntagmorgen dabei sind, uns fahren und kräftig anfeuern!

Mädels weiter so.

SCALA-Spuk

Turnierveranstaltung an Halloween

Da gruselt es mächtig in der Heidberghalle. Unsere 1. Damen haben für die Jüngeren ein Halloweenturnier ausgerichtet. Es herrschte tolles Treiben und auch mit Verkleidung konnte man gut Volleyball spielen. Alle Teams hatten Spaß und man hatte auch mal die Gelegenheit alle kennenzulernen. Vielen Dank an die ersten Damen und vor allem Paula für dieses Event.

Damen Landesliga

Von der Kreisliga in die Landesliga gehüpft und dort zu bestehen ist eine echte Herausforderung.

Vor Corona lief alles bestens. Doch nun müssen wir wirklich kämpfen.

Von zwölf Spielerinnen auf sieben geschrumpft. Aus den verschiedensten Gründen sind sie nicht mehr dabei und wir vermissen sie sehr! Fünf neue Spielerinnen mussten integriert werden und unser Team ergänzen. Kein einfaches Unterfangen. Dann auch noch der Trainingsrückstand.

Aus diesem Loch mussten wir erst einmal herauskrabbeln, Motivation wiederfinden, nach vorne schauen.

Wie geht das? Mädels ihr seid auf dem besten Weg und ich bin stolz auf euch! Es macht mich froh, dass Luise, Carla, Jule und Dilay immer besser ins Team reinfinden und es auch spielerisch besser läuft. So kann es weitergehen.

Ich habe euch lieb!

Damen Kreisliga

Von wegen Damen. Dahinter verbirgt sich eine junge U16-Mannschaft, die die erste Saison im Erwachsenenspielbetrieb teilnimmt. Immer wieder ein Abenteuer.

Dilay, Paola, Juli, Luise, Carla, Juli, Sandra, Lola, Enie, Cecelia, Heidi und Celine heißen die Abenteurer. Der erste Spieltag führte uns in die Geesthachter Arena und neben Geesthacht wartete mit tus Berne noch ein weiterer Gegner. Die Devise lautete mindestens 10 Punkte pro Satz.

Doch was für eine Überraschung. Beide Spiele gingen mit 2:3 verloren und Pedi war sehr zufrieden. An dieser Stelle sei erwähnt, dass unsere paar Muttis die ganze Geesthachter Fangemeinde in Grund und

Boden geschrien haben. Das war bibermäßig cool!

Es fühlte sich an, als wenn wir gewonnen hätten. So kann es weitergehen.

Und es ging weiter. Am zweiten Spieltag wurde sogar ein Spiel gegen den Waldorfer SV gewonnen. Was für eine tolle Leistung, weiter so Mädels.

Verstärkung gefunden

Viele neue Kinder und zwei Trainer weniger. Wow! Hilfe! Der Trainermarkt ist leer.

Also selbst welche bauen. Ich hatte das große Glück vier tolle Mädchen zu finden, die Lust haben die Trainerlaufbahn einzuschlagen.

DANKE!!!! Sie heißen Enna, Mia, Anna und Janna. Das hilft sehr. Packen wir es an.

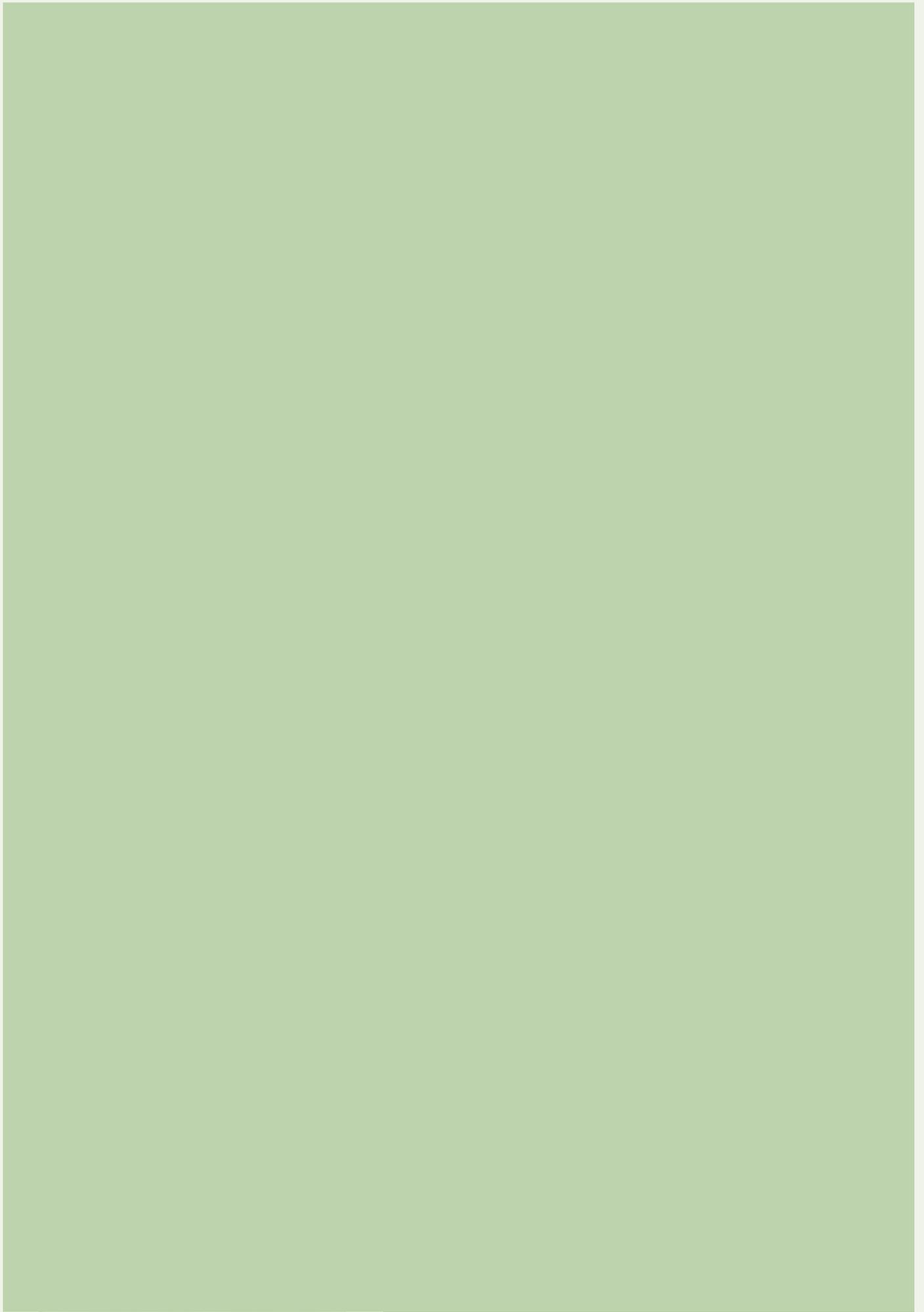
*Eure Pedi
Beavers Go!*

Der perfekte Saisonstart für SCALAs Bezirksklasse

„We fight“ lautet das Motto unserer Mannschaft und genau das haben wir an unseren ersten beiden Spieltagen auch getan.

Nach langer Corona-Pause durften wir im Sommer endlich wieder anfangen zu trainieren. Trotz vieler Komplikationen und Vorschriften haben wir es geschafft uns als Team auf den Saisonstart vorzubereiten. Wir konnten uns sogar gegen den Tabellenführer durchsetzen und die ersten vier Spiele für uns entscheiden. Und das, obwohl die Konstellation unseres Teams erst seit kurzem steht. Dank Trainer Yücel ist aus einem bunten Haufen eine eingespielte Mannschaft geworden, mit der wir den Aufstieg in die nächste Liga diese Saison schaffen wollen.

Charlotte Krohn



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	Antoni Thoma
Druck	Druckerei Steffens Hamburg
Anzeigen u. Vertrieb	Redaktion sportspiegel@scala-sportclub.de Erscheinungsweise 4x im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 11.02.2022
FÜR SPORTSPIEGEL 1/2022

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 – 13:00 Uhr

Telefon

Mitgliederverwaltung	Telefon 300 62 99-0
Fax	Telefon 300 62 99-199
Internet	www.scala-sportclub.de
E-Mail	info@scala-sportclub.de
Ehrevorsitzende	Egon Schedler Telefon 523 80 12 Jeppe Nielsen Telefon 539 19 33 Fred Menkhoff Telefon 520 62 12

Geschäftsstelle Fußball
Telefon 300 62 99-108

Clubheim
Niedernstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

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

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

Tennisanlage
Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68

Sportanlage Siemershöh
Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg

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

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

VORSTAND

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

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender	Richard Seelmaecker Telefon 538 33 36
--------------	--

SPARTENLEITER

Basketball	Volker Kuhlmann Telefon 0171/523 08 13
Budo	Arnd Gläser Telefon 5203167
Fußball (kommissarisch)	Tim Krüger Telefon 0175/5434709
Handball	Jan Pflüger Telefon 0176/34597663
Hockey	Ingrid Hansemann Telefon 531 82 64
Leichtathletik	Stefan Mahn Telefon 0176/56729083
Tennis	Marcel Stoltze Telefon 0151/1439239
Tischtennis	André Tralau Telefon 0157/82026528

ABTEILUNGSLEITER

Badminton	Jan Weißenborn Telefon 22 75 81 31
Fitness und Gesundheit	Peter Roggensack Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Kung Fu	Hubert Wolf Telefon 31 21 30
Reha- und Herzsport	Peter Roggensack 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

