

Sportspiegel



FASCHING

Traditionelles Faschingsvergnügen
für Kinder in der Halle Lüttkoppel



FERTIGGESTELLT

Der Umbau in der Halle
Lüttkoppel ist abgeschlossen

Momentaufnahme_Seite 6/7

FORMATIONEN

Cheerleader bei der
Regionalmeisterschaft

Aus den Sparten_Seite 19

FORSCHUNG

Theorie und Praxis
des Dart-Werfens

Aus den Sparten_Seite 40

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

Sport verbindet. Und ein Sportverein braucht die Verbundenheit mit anderen Vereinen und im Quartier. Deswegen freue ich mich, dass SCALA dank des AK Fuhrsbüttel und des Langenhorner Stammtischs so gut in unseren Stadtteilen integriert ist. Regelmäßige Netzwerktreffen bringen Austausch, Wissenstransfer und gegenseitige Unterstützung. Lernt unsere Partner kennen in unserer neuen Rubrik „Stadtteilheldinnen und -helden“ (S. 13).

Auch die Vereine untereinander sehen sich nicht als Konkurrent, sondern Verbündete, die für die gleichen Werte stehen. Besonders sieht man das im Bereich Inklusionssport, bei denen Ideen, Materialien, Projekte und Helfer gemeinsam gelebt werden. Im Inklusionssport werden wir dank der Fördergelder in den nächsten Jahren einen großen Entwicklungsschritt machen (S. 8).

Aber am wichtigsten ist die Verbundenheit zwischen Mitgliedern und Verein. Deswegen sind wir sehr glücklich, euch am 29.03.2025 zur Eröffnung unseres neuen Fitness- und Gesundheitszentrums begrüßen zu dürfen (S. 23). Interessierte aus anderen Sparten und Abteilungen können den Tag nutzen, um sich die Investition in eine neue Heimat anzugucken und über unser Angebot informieren zu lassen.

Mit herzlichen Grüßen

Inken Asbahr

Vorstandsvorsitzende



INHALT

SPORTSPIEGEL 1/2025



FITNESS UND GESUNDHEIT

Präventions-Aktion
zur Neueröffnung des clubaktiv
Seite 24



KITA

Petra verabschiedet sich
von der Kita Seite 33



BASKETBALL

Ü45 fahren zu den Deutschen Meisterschaften
Seite 34



Volleyball

U14 für die Norddeutschen Meisterschaften
qualifiziert Seite 44



SCHWIMMEN

Erfolgreiche Schwimmausbildung für Kinder
Seite 52

WAS UNS BEWEGT

- 03 **INTRO**
Editorial
- 06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
Neuer Bewegungsraum
- 08 **NAMEN UND NACHRICHTEN**
*Förderung für Inklusionsprojekte
Neue Gesichter 2025 · Veranstaltungskalender · Versammlungen*
- 13 **STADTTEILHELDINNEN UND -HELDEN**

AUS DEN SPARTEN

- 18 **CHEERLEADING**
Hamburger Meister · Regionalmeisterschaft Hamburg · Probetrainings und neue Teams
 - 20 **CHOR**
Konzerte zum Jahresende 2024
 - 22 **FITNESS UND GESUNDHEIT**
Neue Kurse 2025 · clubaktiv Neueröffnung
 - 26 **HANDBALL**
Bericht der 2. Herren
 - 27 **BUDO**
KARATE Jahresrückblick 2024
 - 28 **KUNG-FU**
Weihnachtsfeier Kindergruppe · Prüfungen
 - 30 **TANZEN**
 - 31 **FUSSBALL**
Airport-Cup 2025 · Ernährung in den Fußballcamps
 - 33 **KITA**
Abschied von Petra
 - 34 **BASKETBALL**
Ü45 Deutsche Meisterschaften · LONGHORNS Sommerfest & Teamstore · Jahresabschluss
 - 38 **TENNIS**
Seminar „Mentale Stärke“ · Events
 - 40 **DART**
Das dartende Klassenzimmer
 - 41 **VOLLEYBALL**
*1. Qualifikationsrunde U13 · Vorweihnachtszeit bei den jungen Kampfbibern · HM U14 · HM U13
Qualirunde U15 · HM U 16 · Schiedsrichterausbildung*
 - 50 **TISCHTENNIS**
Rückblick auf die Jugend 2024 · Hamburger Rangliste
 - 52 **SCHWIMMEN**
*Kinderschwimmausbildung Rückblick
Schwimmangebote · Neue Shirts*
- ### IN JEDER AUSGABE
- 54 **ORGANISATION UND IMPRESSUM**
Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen

Neuer Bewegungsraum im Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Ehemalige Gaststätte wird zum Sportraum



Wir freuen uns, euch unseren neuen, modernisierten Bewegungsraum vorzustellen. Was früher die SCALA-Gaststätte war, wurde nun zu einem großzügigen Raum für Sport und Bewegung umgebaut.



SCALA-MOMENTAUFNAHME

Wir suchen Dich!



Du bist sportbegeistert, kommunikativ und hast Lust, unseren Sportverein bei Events zu vertreten?

Dann werde Teil unseres Veranstaltungsteams!

Deine Aufgaben:

- Betreuung unseres Infostandes auf Veranstaltungen im Bezirk Hamburg-Nord
- Durchführung und Anleitung sportlicher Mitmach-Aktionen
- Verteilung von Flyern und Infomaterial
- Repräsentation unseres Vereins vor Ort

Das bieten wir:

- Eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Möglichkeit zur ehrenamtlichen Mitarbeit, auf Honorarbasis oder als geringfügige Beschäftigung
- Ein engagiertes Team und viel Spaß bei Events

Du hast Interesse? Dann melde dich bei uns!
info@scala-sportclub.de • 040 300 62 99-0

Wir freuen uns auf dich!

DEIN STADTTEIL. DEIN SPORT. DEIN VEREIN.

GROSSER ERFOLG: UNSER VEREIN ERHÄLT ÜBER 72.000 € FÖRDERUNG FÜR INKLUSIONSPROJEKTE!

Dank einer erfolgreichen Antragstellung bei der **Aktion Mensch** erhalten wir eine **Fördersumme von über 72.000 Euro!** Diese Mittel sind für die kommenden **drei**

Jahre gesichert und ermöglichen es uns, den Bereich **Inklusion** in unserem Verein nachhaltig zu stärken und weiterzuentwickeln.

Ein wichtiger Schritt für eine inklusive Vereinszukunft!

Mit der Förderung verfolgen wir das Ziel, unsere Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung weiter auszubauen und den Zugang zu sportlichen Aktivitäten für alle zu erleichtern. Ein zentraler Bestandteil des Projekts ist die **Schaffung einer Teilzeitstelle**, die sich gezielt um die Entwicklung und Umsetzung inklusiver Sportangebote kümmern wird.

Ann-Christin Schwenke betont die Bedeutung dieser Förderung: „Sport verbindet – und wir möchten, dass wirklich alle Menschen daran teilhaben können. Die finanzielle Unterstützung durch die Aktion Mensch hilft uns dabei, Barrieren abzubauen und neue inklusive Angebote zu schaffen.“

Was bedeutet das für unseren Verein?

- **Neue inklusive Sportangebote:** Bestehende Angebote werden weiterentwickelt, und neue Sportmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung entstehen.





VERANSTALTUNGSKALENDER 2025

GANZ SCHÖN VIEL LOS BEI SCALA

10.-13. März
Mixed Camp
Basketball

10.-14. März
Frühjahrs-Camp
Fußball

29. März
Eröffnung neuer Standort
clubaktiv

31. März
Spartenversammlung
Budo

3. April
Jugendvollversammlung
Vereinsjugend

7. April
Spartenversammlung
Handball

23. April
Spartenversammlung
Basketball

25. April
Mitgliederversammlung
Gesamtverein

7.-8. Juni
Airport-Cup
Fußball

28. Juli - 1. August
Sommer-Camp 1
Fußball

25.-29. August
Sommer-Camp 2
Fußball

31. August - 3. September
Girls Camp
Basketball

31. August - 3. September
Boys Camp
Basketball
Basketball

- **Strukturelle Weiterentwicklung:** Die finanzielle Unterstützung ermöglicht eine professionelle und nachhaltige Gestaltung des Bereichs Inklusion.
- **Mehr Aufmerksamkeit für das Thema:** Durch gezielte Maßnahmen und Öffentlichkeitsarbeit möchten wir mehr Menschen für den inklusiven Sport begeistern.

WIR SAGEN DANKE!

Ein großer Dank gilt der **Aktion Mensch**, die mit ihrer Förderung unser Vorhaben unterstützt. Diese Förderung ist eine großartige Chance für unseren Verein, den Bereich Inklusion nachhaltig zu stärken und weiter auszubauen.

Ihr wollt mehr erfahren oder habt Ideen, wie wir gemeinsam den Sport für alle zugänglicher machen können? Sprecht uns gerne an! Wir freuen uns auf die kommenden Jahre voller neuer Möglichkeiten.

Meldet euch einfach unter
inklusion@scala-sportclub.de

Vorstellung

Andrea Gläser

„Ach Andrea, Du bist jetzt hier“...

... das ist der Satz, den ich in den vergangenen 2 Monaten am häufigsten gehört habe.

Moin, ich bin Andrea Gläser, verheiratet, mit 2 erwachsenen Söhnen und einigen von Euch bin ich in den letzten 30 Jahren hier im Verein bestimmt schon mal über den Weg gelaufen:

Als Sportlerin im clubaktiv oder beim Yoga, als Übungsleiterin im Bereich Kinderturnen (Eberhofweg und Neubergerweg), als Teilnehmerin an Sportreisen, Fortbildungen und Scalafesten und/ oder als engagierte Mutti in der Kita und diversen Sportarten unserer beiden Jungs.

Zugegeben: Letzteres ist schon einige Zeit her!

Seit Dezember 2024 ist jetzt noch etwas Neues dazugekommen: Das Infobüro in der Geschäftsstelle.

Als gelernte Bauzeichnerin hatte ich letztes Jahr den großen Wunsch nach Veränderung und „nochmal neu durchzustarten“. Nach einigen Bewerbungsgesprächen in unterschiedlichen Branchen, bin ich ziemlich direkt als Sachbearbeiterin in der SCALA-Geschäftsstelle gelandet.

Hier bearbeite ich montags bis donnerstags hauptsächlich alle Belange rund um Organisation und Mitgliederverwaltung im Bereich Schwimmen und unterstütze Stani bei allen Fragen, Wünschen und Anregungen rund um den Verein und seine vielen Sportarten.

Mein neuer Job ist laut, bunt und voller Leben und ich freu mich sehr hier zu sein.



Sven Brodersen

Moin!

Ich freue mich hier in Süddeutschland (bin geborener Nordfrieser) auf alles Neue in meiner Vorstandsrolle bei SCALA.

Meine sportliche Geschichte startet mit 5 Jahren mit einem Ausflug zum Judo (sehr, sehr kurz) und ging dann mit viel Fußball, Tennis und Volleyball weiter. Zum Profitum fehlten Schnelligkeit und Ehrgeiz. Aber ich fühle mich auch in Breitensport und Ehrenamt wohl.

Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich fast durchgehend Jugendteams gecoacht. Ob im Studium in Stralsund oder hier in Hamburg habe ich versucht, Kindern Spaß an der Bewegung mit Ball und am Team zu vermitteln.

Das hat sich nicht immer mit meinem beruflichen Leben Produktmanager vertragen. Umso glücklicher bin ich, dass ich nun beruflich das tun kann, was ich bisher ehrenamtlich mache (z.B. als Mitgründer und Vorsitzender bei der FHSG Stralsund oder zuletzt als Vorstand beim SV Wilhelmsburg):

Ehrenamtlern, Coaches und Sportler*innen den Rücken freihalten, damit sie sich auf das konzentrieren können, was ihnen Vergnügen bereitet.

Und wenn noch Zeit übrigbleibt, bin ich selbst auf dem Beachvolleyball-Court oder beim Hallenfußball aktiv. Oder ich begleite meine beiden Kinder zu Basketballspielen.



Stefanie Kortegaß

Hi, ich bin Steffi,

45 Jahre jung und waschechte Hamburgerin. Ich bin ganz frisch, seit dem 10.02.25, bei SCALA als Personalsachbearbeiterin tätig. Ich bin gelernte Kauffrau für Bürokommunikation und habe bisher im Assistenz- und Personalbereich gearbeitet. Mit meinen drei Männern im Haushalt dreht sich alles rund um Fußball, ob auf dem Platz oder vor dem Bildschirm.

Ich selbst favorisiere Fitness- und Tanzkurse und halte mich mit Aqua-Fitness und Pilates fit, ansonsten bin ich gerne in der Natur zu Fuß und mit dem Rad unterwegs.

Ich bin offen für alles Neue, freue mich auf neue Herausforderungen und vor allem habe ich große Freude im Umgang mit Menschen und unterstütze sehr gerne, bei Bedarf, mein Team mit Herz und Engagement.

Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit!



Yasmin Liebetanz

Moin ihr Lieben,

ich bin Yasmin, 40 Jahre jung, eine waschechte Hamburgerin und ich lebe mit meinem Mann im schönen Ahrensburg. Seit dem 15.01.2025 unterstütze ich SCALA im Bereich Marketing und Grafik.

2006 habe ich mein Studium als Grafikdesignerin an der Kunstschule in Wandsbek erfolgreich abgeschlossen und seitdem meine Grafik-Skills sowohl in Werbeagenturen als auch auf Unternehmensseite einbringen dürfe. Nach einem langen Aufenthalt in der Marketingabteilung einer Versicherung, habe ich mir 2024 eine Auszeit gegönnt und habe nun meinem Platz hier im SCALA-Team gefunden.

Schon als Kind war ich sportlich aktiv, habe u.a. 6 Jahre Ballett-Unterricht genommen und durfte mich im Judo ausprobieren. Mit 16 Jahren habe ich mit Krafttraining angefangen und später kam Pilates dazu. Sport ist aus meinem Leben bis heute nicht wegzudenken, ohne meine 2-3 Workouts die Woche würde mir einfach etwas fehlen.

Ich freue mich auf viele kreative Jobs und eine gute Zeit hier bei SCALA!



**Ich bin Marie Céline Nowek,
aber nennt mich ruhig Misi,**

so nennen mich eigentlich alle!

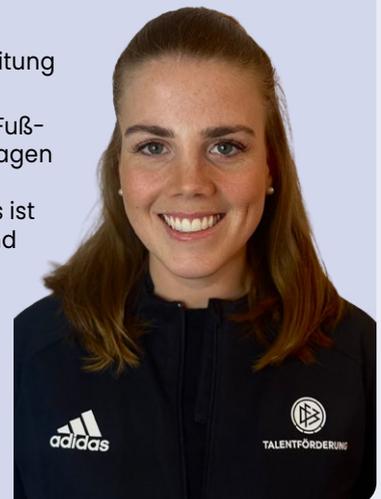
Seit Anfang September bin ich Teil dieser tollen SCALA-Familie und habe seitdem die Leitung der Fußballabteilung übernommen.

Fußball aktiv im Verein spiele ich bereits seitdem ich sieben Jahre alt bin. Dabei ist der Fußball für mich weit mehr als nur ein Sport – es ist eine Leidenschaft, die mich seit Kindertagen begleitet. Auch heute noch stehe ich regelmäßig auf dem Platz meines Vereins in Niedersachsen, denn Fußball bedeutet für mich Familie, Freundschaft und pure Emotion. Es ist ein unvergleichliches Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein und gemeinsam Höhen und Tiefen zu durchleben. Der Rasen ist meine zweite Heimat und die einzigartige Mischung aus Bewegung, Teamgeist und Emotionen lässt mich einfach nicht los – Fußball ist und bleibt auch mit 29 Jahren ein essenzieller Teil meines Lebens.

Wenn ich gerade nicht selbst als Spielerin auf dem Platz stehe, findet man mich als Stützpunkttrainerin bei den Junioren und Juniorinnen.

Aber auch abseits des Fußballfeldes brauche ich einen sportlichen Ausgleich, den ich seit über 15 Jahren im Tennis finde.

Marie Céline Nowek



MITGLIEDERVERSAMMLUNG

25.04.2025, 19:00 Uhr

(Einlass ab 18.30 Uhr über den Haupteingang)

Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 19.04.2024
4. Bericht des Vorstands inklusive Jahresabschluss 2024
5. Bericht des Aufsichtsrats
6. Bericht der Revisoren
7. Beschlussfassung über den Jahresabschluss per 31.12.2024
8. Ehrungen
9. Anträge
 - a) Satzungsänderung §7) Pflichten der Mitglieder (3)
 - b) Beitragserhöhung Grundbeitrag
10. Entlastung des Vorstandes
11. Entlastung des Aufsichtsrats
12. Wahlen
 - a) Wahl der stv. Aufsichtsratsvorsitzenden für 2 Jahre (bisher Antje Studemund)
 - b) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für 2 Jahre (bisher Marko Heins)
 - c) Wahl von einem Aufsichtsratsmitglied für 2 Jahre (bisher Helmut Kammradt)
 - d) Wahl von einem Revisor für 2 Jahre (bisher Michael Schmugler)
 - e) Wahl von einem Revisor für 2 Jahre (bisher Andreas Kammradt)
 - f) Bestätigung der Wahl des Vereinsjugendwartes (bisher Tobias Thiesing)
13. Genehmigung des Haushaltsplans 2025
14. Verschiedenes

gez. Inken Asbahr, Vorstandsvorsitzende

BESCHLUSSVORLAGE ERHÖHUNG DES GRUNDBETRAGS ZUM 01.07.2025

Die Mitgliederversammlung beschließt eine Erhöhung des Grundbeitrags ab dem 01.07.2025, um die gestiegenen Instandhaltungs-, Mlet- und Energiekosten auszugleichen.

Art	ALT	NEU
Erwachsene	12,90	14,00
Kinder	8,00	8,80
Familienbeitrag	15,50	15,50

Familienbeitrag

Neu: Nur **Grundbeitrag** für 2 Erwachsene mit mind. 1 Kind
Oder 1 Erwachsener mit 3+ Kindern

Art	ALT	NEU
Neu: Nur Grundbeitrag für 2 Erwachsene mit mind. 1 Kind Oder 1 Erwachsener mit 3+ Kindern	47,50	32,00

VORSCHLAG ZUR SATZUNGSÄNDERUNG

§ 7) Pflichten der Mitglieder (3)

Alt:

Jedes Mitglied hat die festgesetzten Beiträge und sonstigen Entgelte bei Fälligkeit zu entrichten. Beiträge werden grundsätzlich monatlich im Voraus erhoben, bei Mitgliedern der Sparte Tennis grundsätzlich Anfang April für ein Jahr im Voraus. Ehrenmitglieder entrichten keinen Beitrag.

Neu:

Jedes Mitglied hat die festgesetzten Beiträge und sonstigen Entgelte bei Fälligkeit zu entrichten. Beiträge werden grundsätzlich monatlich im Voraus erhoben. Ehrenmitglieder entrichten keinen Beitrag.

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG 2025

Donnerstag, 03.04.2025 um 18:00 Uhr

Sozialraum (1. OG),
Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Jugendwart
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3. Genehmigung des Protokolls der Jugendvollversammlung 2024
4. Bericht des Jugendwartes
5. Entlastung des Jugendvorstands
6. ggf. Anträge zur Änderung der Jugendordnung
7. Neuwahlen
 - a.) Jugendwart*in
 - b.) stellvertretende Jugendwart*in
 - c.) bis zu 10 Mitglieder des Jugendausschusses
8. Verschiedenes

Stimmberechtigt sind gemäß Satzung §18 Abs. 2:

- a) alle Mitglieder des Sportclub Alstertal-Langenhorn vom vollendeten 12. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr,
- b) die Mitglieder des Jugendausschusses,
- c) alle Mitglieder des Sportclub Alstertal-Langenhorn, die Inhaber eines gültigen Jugendgruppenleiterausweises sind.

gez. Tobias Thiesing
Jugendwart

SPARTENVERSAMMLUNG BASKETBALL SCALA LONG- HORNS

Mittwoch, 23.04.2025 um 19:00 Uhr

SCALA Tennis
Beckermannweg 2
22419 Hamburg
bei gutem Wetter draußen

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Spartenversammlung 2024
3. Jahresbericht Vorstand
4. Anträge
5. Entlastung des Spartenvorstandes
6. Neuwahlen des Spartenvorstandes
7. Haushaltsplan 2025
8. Verschiedenes

Anträge, über die auf der Spartenversammlung abgestimmt werden soll, müssen bis zum 16.04.2025 bei Volker Kuhlmann (volker.kuhlmann@scal-basket.de) eingegangen sein.

gez. Volker Kuhlmann

EINLADUNG ZUR SPARTEN- VERSAMMLUNG DER HANDBALLSPARTE

07.04.2025, 19:00 Uhr

Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg,
Versammlungsraum im Erdgeschoss

TAGESORDNUNG

1. Berichte
2. Wahlen
3. Erhöhung von Spartenbeitrag und Passgeld
Änderung des Spartenbeitrags zum 01.07.2025 wie folgt:
Bis 18 Jahre alt 11,00 – neu 11,50
Ab 18 Jahre alt 16,40 – neu 17,00
Änderung des Passgeldes zum 01.07.2025 wie folgt:
Bis 18 Jahre alt 5,00 – neu 10,00
Ab 18 Jahre alt 10,00 – neu 15,00
4. Sonstiges

Anträge bitte an:
spartenleitung@handball-hamburg.de

Unsere neue Rubrik Stadtteilheldinnen und -helden soll Partnerinnen und Partnern im Stadtteil die Möglichkeit bieten sich vorzustellen und zu erzählen, was ihre Projekte sind. Wir möchten hier eine Möglichkeit schaffen, gemeinsam mehr Sichtbarkeit zu ermöglichen für tolle Menschen und Projekte!

NACHHALTIGKEIT LEBEN UND DABEI SPASS HABEN DURCH GEMEINSAME AKTIONEN

Das ist möglich bei Futopia-Nord e.V.! Wir sind ein gemeinnütziger, eingetragener Verein in Ohlsdorf/Fuhlsbüttel, dessen Vision es ist, die Welt ein kleines bisschen besser zu gestalten. Unsere Aktionen wie z.B. Kleider-Tauschbörsen, ein Textil-Repair-Café oder ein Workshop, in dem man lernt, verschiedene Gemüse zu fermentieren, machen nicht nur Spaß, sondern sorgen nebenbei auch noch für die Verringerung unseres CO2-Fußabdruckes. Auch die Arbeit im Garten trägt zur Gestaltung durch gemeinsamen Anbau von Obst und Gemüse dazu bei. Wir bauen neue Gemeinschaftsgärten in der Nähe des Marktplatzes Fuhlsbüttel. Wir sind optimistisch, den Garten gerade nach den Prinzipien der Permakultur neu und brauchen viele helfende Hände und Leute, die Lust haben, ein eigenes Beet oder gemeinschaftliche Anbauflächen zu beackern. Außerdem planen wir das Aufstellen eines Tauschhauses in der Nähe des Marktplatzes Fuhlsbüttel.



Gemeinschaftsgarten in Fuhlsbüttel-Nord
(direkt an der U-Bahn-Haltestelle) – wir sind auf dem Weg.

dass wir dieses Projekt zum Herbst umsetzen können, suchen aber auch hierfür noch Menschen aus Hamburg-Nord, die ein Tauschhaus aktiv unterstützen möchten. Näheres dazu gibt es in der nächsten Ausgabe zu lesen.

Um Ressourcen einzusparen, Mobilität neu zu denken, die Natur wieder in den Vordergrund zu stellen und den nachbarschaftlichen Umgang miteinander zu stärken, sind wir auf der Suche nach weiteren Mitgliedern. Ein Grundsatz unseres Vereins ist es, dass Futopia auch als Plattform genutzt werden kann, um eigene nachhaltige oder soziale Projektideen zusammen im Team zu verwirklichen. Wir arbeiten offen, fällen Konsentscheidungen und gehen wertschätzend miteinander um. Wer sich bei uns engagiert, macht das nach individuellen Interessen, Lust und Laune - Ehrenamt muss Spaß machen, den zeitlichen Rahmen deines Engagements bestimmst du selbst. Du kannst uns aber auch durch Spenden unterstützen. Werde Teil einer



Umstellung auf Permakultur: Obstbaum-Umpflanzaktion im Februar 2025, um den Beeten mehr Licht und Luft zu geben.



Kleidertauschbörse in der Kapelle 6 – die Ruhe vor dem Sturm, alle abgegebenen Kleidungsstücke werden ansprechend präsentiert, gleich wird ausgesucht, anprobiert, sich beraten und neue Outfits ausgesucht.

Gemeinschaft mit dem guten Gefühl, aktiv am Wandel hin zu mehr Bewusstsein im Umgang mit unseren Ressourcen und der Natur sowie der Gestaltung einer sich gegenseitig unterstützenden Gemeinschaft beizutragen.

Bei Interesse melde dich gerne unter hallo@futopia-nord.de, oder komme zu einem unserer Treffen, jeweils am 2. Montag des Monats um 18:30 Uhr in den Anleger 7 (Hummelsbütteler Landstraße 7). Termine Kleidertauschbörse in der Kapelle 6 auf dem Ohlsdorfer Friedhof 2025: 3. Mai und 27. Oktober jeweils 11-12 Uhr Kleiderannahme, ab ca. 12.15 Uhr wird ausgesucht.

Termine Repair-Café-Textil 2025

jeweils 16-18 Uhr im Anleger 7 (Hummelsbütteler Landstraße 7):

- 22. März
- 19. April
- 24. Mai
- 21. Juni
- Juli/August Sommerpause
- 20. September
- 18. Oktober
- 22. November
- Dezember Weihnachtspause

Infos: www.futopia-nord.de

*Autorin: Susanne Steiniger für Futopia
Copyright der Fotos: Futopia-Nord e. V.*



BERICHTE AUS DEN SPARTEN



Cheerleader sind Hamburger Meister!



Am 14. Dezember 2024 war es endlich soweit: Die Hamburger Meisterschaft im Cheerleading fand in den Messehallen in Husum statt. Ein aufregender Tag, der nicht nur die Athleten, sondern auch die zahlreichen Zuschauer in seinen Bann zog. Mit viel Vorfreude und einer gehörigen Portion Mut traten drei unserer Limitless Cheersport-Teams an, um ihr Können unter Beweis zu stellen.

Die Konkurrenz war stark, und die Atmosphäre in der Halle war elektrisierend. Die Teams zeigten beeindruckende Leistungen und präsentierten dynamische Programme, die das Publikum und die Jury begeisterten. In glitzernden blau-weißen Uniformen und mit strahlenden Gesicht-

tern gingen die Cheerleader auf die Matte und ließen keinen Zweifel daran, dass sie für diesen Tag hart trainiert hatten.

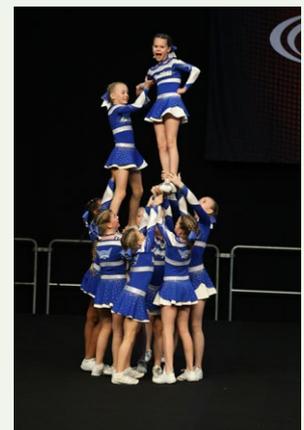
Die Ergebnisse sprechen für sich: Die LCS Phoenix traten im Junior Level 2 (11-15 Jahre) an und landeten auf dem 3. Platz. Die LCS Fairies, die im Small Primary Level 0 (6-11 Jahre) antraten, belegten ebenfalls den 3. Platz. Doch das Highlight des Tages waren die LCS Perytons, die im Large Primary Level 1 antraten und nicht nur den 1. Platz errangen, sondern sich auch den Titel „Hamburger Meister“ sicherten! Damit haben sie sich gleichzeitig für die Regionalmeisterschaft qualifiziert – ein großartiger Erfolg für das Team!

Insgesamt war die Hamburger Meisterschaft ein unvergesslicher Tag für alle Beteiligten. Die Erfolge der Limitless-Teams sind nicht nur ein Beweis für ihr Talent, sondern auch für die harte Arbeit, die sie in die Vorbereitung gesteckt haben. Wir sind stolz auf alle unsere Athletinnen!

Herzlichen Glückwunsch an alle Teams und ein großes Dankeschön an die Trainer, Betreuer und Eltern, die diesen Erfolg möglich gemacht haben! Auf eine weiterhin erfolgreiche Saison!

Text: Jenny Barucha

Fotos: Jan Sommerbrug



LCS Perytons geben alles bei der Regionalmeisterschaft in Hamburg



Am 1. Februar 2025 fand in der Sporthalle Hamburg die Regionalmeisterschaft im Cheerleading statt – ein spannendes Event voller Energie, Teamgeist und mitreißender Performances. Mit dabei waren auch unsere LCS Perytons, die sich mit vollem Einsatz der Herausforderung stellten.

Leider lief der Wettkampf nicht ganz wie erhofft für das Team. Trotz intensiver

Vorbereitung und einer mitreißenden Choreografie konnten die Perytons nicht die erhoffte Platzierung erreichen. Doch eines war deutlich zu sehen: Sie gaben alles und kämpften bis zum letzten Moment mit großer Leidenschaft und Teamgeist.

Die Veranstaltung selbst war hervorragend organisiert und sorgte für eine mitreißende Atmosphäre. Fans, Familien



und Freunde unterstützten das Team lautstark und machten den Wettkampftag zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten.

Jetzt richten (fast) alle Teams ihren Fokus auf die nächste große Herausforderung: die Summer All Level Championship im Mai. Mit neuer Motivation, intensiven Trainings und gestärktem Teamgeist werden sie alles daransetzen, dort ihr Bestes zu geben.

Text: Jenny Barucha
Fotos: Tom Lorenz



Erfolgreiche Probetrainings und neue Teams

Zwischen dem 5. und 15. Februar fanden die Probetrainings der LCS Cheerleader statt. Besonders in der Senior-Altersklasse konnten viele neue Gesichter begrüßt werden. Ein besonderes Highlight war die Gründung von zwei neuen Teams: Die LCS Sages (Ü30 Master Cheer Level 1), die allen eine Möglichkeit bieten, die sich mit Cheerleading fit halten möchten, und die LCS Unicorns, für die Jahrgänge 2017-

2019, als bisher jüngste Altersklasse. Somit zählen nun 7 Teams zu der Abteilung.

Für interessierte Jugendliche mit Vorerfahrung im Cheerleading oder Turnen gibt es noch freie Plätze in den Altersklassen 11-14 und 14-16 Jahre. Auch bei den Legends ab 15 Jahren und im Ü30-Team sind noch Plätze frei. Im Kinderbereich hingegen war die Nachfrage enorm – es gab mehr Anmeldungen als

verfügbare Plätze. Ab Frühjahr soll es ein Jugendanfängerteam geben, man kann sich jetzt schon auf die Warteliste setzen lassen!

Wer die Termine verpasst hat, kann sich gern in der Geschäftsstelle melden, um einen Probetrainingstermin zu vereinbaren: info@scala-sportclub.de.

Text: Jenny Barucha

Ende des Jahres 2024 fanden zwei großartige Konzerte des SCALA-Chores statt



Am 14. November lud der SCALA-Chor wieder zum traditionellen Jahreskonzert in die sehr gut besuchte St. Lukas-Kirche ein.

Mit Liedern wie u. a. „Ins Schlaraffenland“, „Beredsamkeit“, „Java Jive“, „Drunken Sailor“ und „Bring me little water Silvie“ u.v.m. ging es auf eine musikalische Reise „Mit Leib und Seele“ – dem diesjährigen Konzertmotto.

Angereichert wurden die vielen Lieder mit launigen Vorträgen von Musik und Texten aus den Reihen der ChormitgliederInnen.

Zum dritten Mal gaben am 19. Dezember der SCALA-Chor und der Flughafen-Projektchor HAM-Singers ein gemeinsames Adventskonzert, ebenfalls in der St. Lukas-Kirche, auch wieder „vor vollem Haus“.

Beide Chöre wechselten sich mit ihrem jeweiligen Liedrepertoire ab, einige wurden von beiden Chören gemeinsam gesungen. Ein Teil der SCALA-Sängerinnen war auch parallel bei den HAM-Singers mit von der Partie.

Das Weihnachtsliedersingen zusammen mit dem Publikum

fand auch wieder großen Anklang. Den gelungenen Schlussblock bildete der Kreis der ChoristInnen rund um das Publikum. Hierbei wurde Wert darauf gelegt, dass die Sängerinnen und Sänger beider Chöre sich vom Standort her „mischten“, so dass abwechselnd immer ein „SCALISTI“ neben einem HAM-Singer stand.

Wie kündigte kürzlich eine Hamburger Zeitung unsere Konzerte an: „Mit Klanggefühl und Gemeinschaftsdenken“

Ein älterer Herr aus dem Publikum stand am Schluss auf, kam auf mich zu und drückte meine Hand mit den Worten „Danke schön, soooo viel schöne Musik“.

Ein Lob, das das Herz und die Seele berührt.

Das spornt an und macht Spaß – in 2025 geht's weiter! Wir freuen uns auf unser neues Programm

und wünschen uns wieder so ein tolles Publikum!

Gabriela Horn



Busreise 2025: 17. – 22. August

An die wunderschöne Mosel!



Auch in diesem Jahr setzen wir unsere jahrzehntelange Tradition interessanter Busreisen fort!

Vom 17. – 22. August geht es mit unserem „Stamm-Unternehmen“, der Fa. Neubauer-Touristik aus Flensburg, nach Zeltingen-Rachtig an die Mittelmosel. Wir wohnen im Hotel Winzerverein, direkt an der Mosel. Das Hotel verfügt über eine Sonnenterrasse und einen Außenpool mit Liegewiese! Darüber hinaus gibt's die üblichen Annehmlichkeiten eines guten 3-Sterne-Hotels! Frühstücksbuffet und Abendessen sind im Reisepreis enthalten. Von Zeltingen-Rachtig aus werden wir zu tollen Ausflügen starten.

So ist vorgesehen:

- Eine Moselschiffahrt
- Eine Weinprobe
- Ausflüge, teilweise: mit Führung nach
 - Trier
 - Koblenz
 - Rüdesheim
 - und das mittelalterlich anmutende Beilstein

Die Anmeldungen für diese Reise laufen bereits. Einzelzimmer sind nur noch bedingt verfügbar, bei Doppelzimmern sieht es noch besser aus. Wer Interesse hat, dabei zu sein, sollte nicht zögern, sich zeitnah anzumelden.

Bitte immer zuerst mich (Jürgen Mems) kontaktieren! Ich schicke Anfang Mai die Daten der Reisetilnehmer an die Firma Neubauer. Die offizielle „Anmeldepost“ erhalten die Reisenden dann von dort!

Abfahrtsort wie immer: Gegenüber unserer Vereinshalle, am Ratsmühlendamm. Die Abfahrtszeit wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Der Reisepreis beträgt € 899,- pro Person im Doppelzimmer. Einzelzimmeraufschlag: nur € 75,-.

Enthalten sind die Busfahrt im 5* First-Class-Fernreisebus, 5 Übernachtungen.

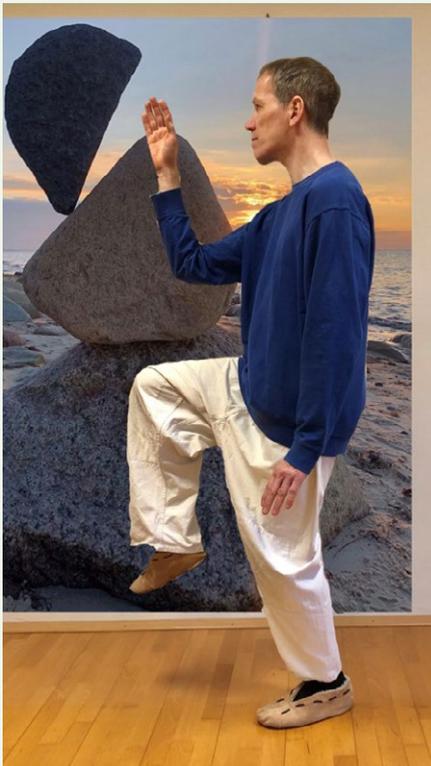
Im Hotel Winzerverein mit Frühstücksbuffet und Abendessen, und die oben genannten Ausflüge!

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Jürgen Mems

E-Mail: juergen.mems@gmx.de | Mobil: (0173) 938 59 25

Neuer Tai Chi-Anfängerkurs ab 1. April 2025

Mit Tai Chi zu Ausgeglichenheit und innerer Stärke



Im Tai Chi entwickeln wir ein harmonisches Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Vorstellung. Im ruhig fließenden Wechsel verschiedener Figuren lernen wir zu entspannen und dem Fluss der Bewegung zu folgen. Wir lassen den Alltag hinter uns, bekommen den Kopf frei und wenden uns ganz dem gegenwärtigen Geschehen zu. Wir erkunden, was mühelose Stärke ist und erleben, was es heißt, in sich zu ruhen. Wir finden einen gelösten Umgang mit Störungen, so dass uns nichts gleich aus der Bahn wirft. Wir starten einen neuen Anfängerkurs, der es Interessierten ermöglicht, ohne Vorkenntnisse in diese fernöstliche Bewegungskunst einzutauchen und von der entspannenden und belebenden Wirkung des Tai Chi zu profitieren.

Beginn: 1. April 2025 jeden Dienstag
17:30 – 18:30 Uhr

Ort: clubaktiv Sportzentrum
Hummelsbütteler Landstraße 98
Kursraum 1 (1.Stock)

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

Kosten: im clubaktiv-Beitrag enthalten

Neues Kursangebot „Mobility“ mit Andrea Kuhn

Inhaltlich geht es um ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es richtet sich auch an diejenigen, die bisher Reha-Sport gemacht haben. Ziele des Trainings sind Beweglichkeit, Kräftigung, Stabilisierung der Gelenke sowie Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Auch das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Insgesamt ein Training mit jeder Menge Spaß. Dieser Kurs läuft bereits seit dem 18.02.2025.

Zeit: immer dienstags
von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort: im Saal 2 im Schlehdornweg 10
Ab 25.03. im neuen Gebäude in der
Hummelsbütteler Landstraße 98

Kursleitung: Andrea Kuhn

Kosten: im clubaktiv-Beitrag enthalten



Neuer Kurs „Circuittraining“ mit Christina Kaulins-Springsguth ab 5. April 2025

Abwechslungsreiche Übungen an verschiedenen Stationen, die den ganzen Körper fordern. Hierbei stehen Kraft und Kraftausdauer sowie das Herz-Kreislaufsystem im Vordergrund. Die Übungen werden so konzipiert, dass sie sowohl für Einsteiger/Innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

Beginn: 5. April 2025 immer samstags von 11:15 bis 12:15 Uhr

Ort: clubaktiv Sportzentrum
Hummelsbütteler Landstraße 98

Kursleitung: Christina Kaulins-Springsguth

Kosten: im clubaktiv-Beitrag enthalten



Anmeldungen über unsere Homepage: <https://clubaktiv-online.de/online-anmeldung/kursbuchung-indoor/>
oder telefonisch unter 040/300 62 99 – 202

Neueröffnung **clubaktiv**

Samstag, 29.03.2025

10 bis 16 Uhr

Liebe Sportsfreunde und Sportsfreundinnen,

am **Samstag, 29.03.2025** heißen wir euch herzlich willkommen im neuen clubaktiv Fitness- und Gesundheitszentrum in der **Hummelsbütteler Landstraße 98**.

Um 11:00 Uhr eröffnen wir feierlich den neuen Standort.

Freut euch auf ein Showprogramm aus rhythmischer Sportgymnastik, Step-Aerobic und Dance it mit Henry. Außerdem erwartet euch eine ausführliche Sport- und Gesundheitsberatung von unserem Experten-Team.

Als besonderes Highlight bieten wir euch folgendes

Einstiegsangebot an: Ihr absolviert bei uns einen krankenkassengeforderten Präventionskurs mit Rückenschule, Beckenbodentraining und Qigong und könnt zusätzlich 10 Wochen alle Angebote unseres Fitness- und Gesundheitszentrums nutzen - Sauna inklusive!

Wir freuen uns auf euch!

**Angebot
sichern!**



Aus der Rubrik „Ich stelle vor“ heute Maïke Escalera mit einem tollen neuen Angebot:

Sicher kennen ganz viele Maïke schon aus ihren Kursen, trotzdem gibt es sicher so ein paar Dinge, die ihr über Maïke noch nicht wusstet.

Maïke wohnt mit ihrem Mann Carlos, den beiden Töchtern Elena und Clara sowie Hündin Luna (die bereits als Model im Sportspiegel zu sehen war), in Hummelsbüttel, wo sie sich sehr wohl fühlen.

Zum Studieren war Maïke zuerst in Kiel, dann ging's für ein paar Jahre ins Ausland - nach Madrid, wo sie auch ihren Mann kennengelernt hat. Danach hat es sie dann nach Hamburg verschlagen.

Reisen, besonders natürlich nach Spanien, gehört zu ihren liebsten Beschäftigungen.

Abgesehen davon begeistert sie sich für alles, was im weitesten Sinne mit Gesundheit und Bewegung zu tun hat.

Was Maïke mag: Theater, Musik, die Natur genießen, Zeit verbringen mit der Familie

Was Maïke nicht mag: Neid, Missgunst, Genörgel, schlechte Laune, Senf

Ursprünglich ist sie Sportlehrerin, hat sich mit der Zeit allerdings durch verschiedene Fortbildungen immer mehr in die therapeutische Richtung entwickelt, dann schließlich die Zusatzqualifikation „Sport- und Bewegungstherapeutin“ erworben.

Danach war Maïke rund 18 Jahre in einem ambulanten, orthopädischen Reha-Zentrum in der medizinischen

Trainingstherapie tätig, bis das Zentrum leider geschlossen wurde.

Nach einigen Jahren in der Selbstständigkeit mit Präventionskursen ist Maïke seit 2020 Teil des clubaktiv-Teams und seither mit ganz viel Freude und Engagement dabei.



Alle, die Maïke kennengelernt haben werden mir zustimmen, dass Maïke nicht nur hochkompetent in ihrem Fachgebiet ist, sondern allen immer mit Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft gegenübertritt.

Und es gibt ein tolles neues Angebot mit Maïke, denn Maïke ist ab sofort auch auf der Trainingsfläche tätig. Hier bietet sie für diejenigen, die z.B. nach Verletzungen oder wegen orthopädischen Problemen speziellen Beratungsbedarf haben, mittwochs zwischen 9:00 und 13:00 Uhr Termine an.

Eröffnung

clubaktiv Präventions-Aktion all inclusive

Wir bieten zum clubaktiv-Neustart drei Präventionskurse an, die von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% der Kursgebühr gefördert werden. Während der Laufzeit habt Ihr bei uns „Open House“: Ihr könnt alle Kurse und Geräte inkl. Sauna nutzen und ausprobieren, einschließlich einer individuellen Beratung und Trainingsplanerstellung. Eine tolle Möglichkeit, unser neues Sport- und Gesundheitszentrum unverbindlich kennenzulernen. Bitte schnell anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Präventionskurs Ganzheitliches Beckenbodentraining Präventionskurs nach §20 SGB V

In diesem Kurs wird ein ganzheitliches und präventiv ausgerichtetes Beckenbodentraining vermittelt. Den Teilnehmern werden Kenntnisse über anatomische und physiologische Grundlagen, sowie über die Funktion des Beckenbodens / der Beckenbodenmuskulatur vermittelt.

Funktionelle, sowie spezielle Beckenbodenübungen werden intensiv gemeinsam geübt. Weiterhin gehört ein vielseitiges Bewegungsangebot aus den Bereichen Herz-Kreislauf-Training, Kraft, bewusster Umgang mit der Atmung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination, zu den Kursinhalten.



sangebote zum Neustart:

▶ Zehn Kurseinheiten

Beginn: Mittwoch, 9. April 2025

Letzter Termin: 11. Juni 2025, jeweils 12:15-13:15 Uhr

- ▶ **Kursleitung:** Maïke Escalera (Sport- und Bewegungstherapeutin)
- ▶ **Ort:** clubaktiv Sportzentrum Hummelsbütteler Landstraße 98, Kursraum (1.Stock)
- ▶ **Kursgebühr:** € 140,- (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
- ▶ **Bis zu 80% Erstattung** durch die Gesetzlichen Krankenkassen
- ▶ **Telefonische Anmeldung:** 040/300 62 99-202

Präventionskurs clubaktiv-Rückenschule (mit Gerätezirkel)

Präventionskurs nach § 20 SGB V

Der von Krankenkassen bezuschusste 10-wöchige Präventionskurs Rückenschule ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. In der clubaktiv-Rückenschule geht es weniger darum, rüchenschädliches Verhalten zu vermeiden, sondern individuelle Trainingsziele zu erreichen und so mit Spaß und Freude die Rückengesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Wir trainieren in einer kleinen Gruppe an einem Kraftgeräte-Zirkel. Bereits in der ersten Stunde bekommt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen Trainingsplan, mit dem dann auch jederzeit unabhängig in unserem neuen Fitness- und Gesundheitszentrum trainiert werden kann. So ganz nebenbei lernen Sie auch Ihren Körper kennen und erfahren alles über ein rückengerechtes Alltagsverhalten. Das Training mit höchstens 8 Teilnehmern dauert 90 Minuten und wird von den Krankenkassen bis zu 80% 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 neuen Fitness- und Gesundheitszentrum trainieren, unser gesamtes Kursangebot und die Saunen nutzen.

Wir bieten 2 Kurse mit je zehn Kurseinheiten an:

- ▶ **Kurs 1:** Beginn Dienstag, 1. April 2025
Letzter Termin 3. Juni 2025, jeweils 17.30-19:00 Uhr
- ▶ **Kurs 2:** Beginn Dienstag, 8. April 2025
Letzter Termin 10. Juni 2025, jeweils 19:00-20:30 Uhr
- ▶ **Kursleitung:** Dr. Frank Neuland (Sportwissenschaftler), Peter Lidzbarski (Sportlehrer)
- ▶ **Ort:** clubaktiv Sportzentrum Hummelsbütteler Landstraße 98, Fitness-Studio
- ▶ **Kursgebühr:** € 140,- (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
- ▶ **Bis zu 80% Erstattung** durch die Gesetzlichen Krankenkassen
- ▶ **Telefonische Anmeldung:** 040/300 62 99-202

Präventionskurs

Zhineng Qigong – „Intelligentes Arbeiten mit der Energie“

Präventionskurs nach § 20 SGB V

Qigong gehört zu den ältesten Heilweisen der Menschheit und hat seinen Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong dient dazu, die Lebensenergie „Qi“ im Körper zu steuern und in Balance zu bringen. Eine der effektivsten Formen ist das Zhineng Qigong, welches als „intelligentes“ bzw.



medizinisches Qigong bezeichnet wird. Die fließenden, sanften Bewegungen sind einfach zu erlernen und auch für Ungeübte jeden Alters schnell umsetzbar – sowohl im Stehen, Sitzen, Liegen oder rein nur mit der Vorstellungskraft. Das Spektrum reicht von aktiven Bewegungsabfolgen über Entspannungs- und Kräftigungsübungen bis hin zur „Bewegten Meditation“. Zhineng Qigong beugt Krankheiten vor, unterstützt das Immunsystem, löst Blockaden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Ein positiver Einfluss auf die Wirbelsäule und den gesamten Rücken kann zusätzlich mit mehr innerer Gelassenheit und Klarheit wahrgenommen werden. Zhineng Qigong hilft, den Kopf wieder „frei“ zu bekommen und zurück zu innerer Stabilität zu finden.

▶ Vier Kurseinheiten

Beginn: Samstag, 5. April 2025

Letzter Termin 3. Mai 2025, jeweils 10:15-12:15 Uhr

- ▶ **Kursleitung:** Eva Maria Werner (Physiotherapeutin)
- ▶ **Ort:** clubaktiv Sportzentrum Hummelsbütteler Landstraße 98, Kursraum 1 (1.Stock)
- ▶ **Kursgebühr:** € 120,- (inkl. 5 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna)
- ▶ **Bis zu 80% Erstattung** durch die Gesetzlichen Krankenkassen
- ▶ **Telefonische Anmeldung:** 040/300 62 99-202

- ▶ Bitte überweisen Sie die jeweilige Kursgebühr vor Kursbeginn auf folgendes Konto:
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95
Barzahlung vor Ort am ersten Trainingstag ist auch möglich

Bericht der 2. Herren



Nachdem die alte Saison zu Ende war, haben wir einige in die Handballrente entlassen und Max ist nach Lübeck gegangen. Das war für uns eine besondere Situation, da einige Platzhirsche und Leistungsträger auf einmal weg waren. Nun mussten andere Spieler in die Fußstapfen treten und diese Lücken schließen. Neue Positionen mussten eingenommen und Torschützen gesucht werden. Hinzu kam die Überlegung, ob wir Bezirksoberliga oder Kreisliga spielen wollen. Die Entscheidung war nicht leicht, aber die Mannschaft hat gemeinsam die richtige Entscheidung getroffen. Auch haben wir einige Neuzugänge bei uns aufgenommen und integriert, welche den Altersschnitt mal deutlich gesenkt haben. Die Hinrunde lief recht gut. Mit Spaß und Teamgeist haben wir 10:6 Punkte erreicht und stehen auf einem ordentlichen Platz 4 mit dem zweitbesten Torverhältnis und der besten Kombination Torwart/Abwehr. Die erzielten Tore verteilten sich dieses Jahr auf viele Schultern und zeigten sich

sehr vielseitig sowie unberechenbarer. Unsere Deckung ist in Zusammenarbeit mit den Torhütern sehr stark. Mal schauen, was noch so in der Rückrunde geht. Wichtig ist, dass der Spaß nicht verloren geht sowie die gegenseitige Motivation auf dem Feld und abseits davon.

Wir möchten uns auch bei den zahlreichen Zuschauern bedanken, die sich immer bei uns einfinden und uns anfeuern. Manchmal haben wir sogar auswärts mehr Fans in der Halle als die Heimmannschaft

Bericht: Andreas Schmidt

Foto: Fabian Francke

KARATE Jahresrückblick 2024

Wir freuen uns, einen neuen Schwarzgurt in unseren Reihen willkommen zu heißen. Ullrich Schaarschmidt hat im Oktober erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan unter der Leitung der ehemaligen Bundestrainer Schartzad Mansouri und Sigi Hartl in Laupheim, Süddeutschland, abgelegt. Beide Prüfer lobten das außergewöhnlich hohe technische Niveau und zeigten sich sehr zufrieden mit der Leistung.



Im November und Dezember traten unsere Kata-Athleten bei der Deutschen Meisterschaft in Ludwigsburg, dem Sainocup in Niedersachsen und dem Kara Cup in Hildesheim an. In diesen stark besetzten nationalen Wettbewerben erzielten unsere Athleten insgesamt elf Platzierungen: neun dritte Plätze, einen zweiten Platz und einen Turniersieg. Diese Erfolge krönen die gelungene Turnierarbeit der letzten Jahre.



Unser Trainer Marcus konnte zudem seine Bundeskampfrichter-Lizenz erfolgreich verlängern und ist nun ein dauerhaftes Mitglied der nationalen Prüfungskommission.

Mit dem Jahresabschluss wurde eine besonders anspruchsvolle Gürtelprüfung nach alter japanischer Tradition durchgeführt. Den Teilnehmern wurde an zwei Tagen viel abverlangt und schließlich wurden ihre außerordentlichen Leistungen mit einer neuen Graduierung belohnt.

Für die Karateabteilung war es ein herausragendes Jahr, das eine vielversprechende Aussicht auf 2025 bietet. Dank gilt den Trainern, den Eltern und den Sportlern, die einen bemerkenswerten Teamgeist pflegen.

Text: Marcus Möller-Lüneburg & Sven Harms

Fotos: Marcus Möller-Lüneburg



Weihnachtsfeier der Kindergruppe



Die Kung-Fu-Kids des SC Alstertal-Langenhorn feierten das Ende des Trainingsjahres 2024 mit einem besonderen Ausflug.

Gemeinsam ging es ins Kino, um den neuen Film Kung-Fu Panda 4 zu sehen. Im Film steht Po vor einer Herausforderung: Er muss einen geeigneten Nachfolger für die Rolle des Drachenkriegers finden, um sich selbst auf seine neuen Pflichten als spiritueller Führer des Tals des Friedens konzentrieren zu können. Auf der Suche nach einem geeigneten Kandidaten lernten wir mit Po wichtige Lektionen über die Bedeutung von Wandel und die Notwendigkeit Verantwortung abzugeben. Pos Reise zeigte uns, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist und dass es wichtig ist, loszulassen und anderen zu vertrauen.

Im Film wie in unserem Unterricht geht es bei Kung-Fu um den Einsatz von Kreativität bei der Lösung von Problemen und die Entwicklung innerer Werte wie Disziplin und Selbstvertrauen.

Eine schöne Überraschung war, dass sich uns einige alte Hasen angeschlossen haben, die selbst bereits in der Kindergruppe

anfangen und inzwischen mit ihren eigenen Kindern dabei waren. Diese generationsübergreifende Verbindung zeigt, welche tiefe Wurzel die Werte des Kung-Fus in unserer Gemeinschaft geschlagen haben.

Ein besonderes Dankeschön geht an die Eltern, die den Ausflug durch ihre Unterstützung möglich gemacht haben.

Die Weihnachtsfeier hat einmal mehr gezeigt, wie sehr es unsere Gemeinschaft das gemeinsame Lernen bereichert. Ich hoffe, der Film inspiriert uns alle dazu, mit Begeisterung weiter zu üben und dabei nicht nur unsere körperlichen Fähigkeiten, sondern auch unseren Geist zu stärken.

Wir freuen uns schon auf viele weitere gemeinsame Momente – im Training und darüber hinaus – und wünschen euch allen einen energetischen Start ins Trainingsjahr 2025!

Text und Fotos: Leo Poggensee

Erfolgreiche Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Prüfung im SCALA

Today Jana hat eine großartige Prüfung abgelegt, die über die Anforderung des Gelbgurt-Programms hinausging. Dies ist ein toller persönlicher Sieg für sie und ein Ansporn für ihre Mitschüler, die ihr herzlich gratulieren. Today Jana ist die Schwester von Today Abdul, der seine Gelbgurtprüfung im Dezember 2024 erfolgreich abschloss. Solltest Du auch Interesse am Kung-Fu haben: Probetraining Dienstag und Donnerstag um 19 Uhr und Mittwoch um 20 Uhr möglich. Mehr Informationen unter www.whkd-alstertal.de



Text und Fotos: Hubert Wolf

Starke Leistung von Today Abdul: Erfolgreiche Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Gelbgurtprüfung

Today Abdul hat eine sehr gute und starke Prüfung zum Gelbgurt abgelegt. Wenn er so weitermacht (durch seine harte Arbeit), kann er ein Vorbild für die Anfänger sein. Wir alle gratulieren ihm zu seiner Leistung. Wer auch so einen Erfolg erreichen möchte, kommt vorbei: Probetraining Dienstag und Donnerstag um 19 Uhr und Mittwoch um 20 Uhr möglich. Mehr Informationen unter www.whkd-alstertal.de

Text und Foto: Hubert Wolf



Bewegung, Rhythmus, Spaß

Tanzkurse für Groß und Klein!

Ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene – bei SCALA findet jeder den passenden Tanzkurs! Unser vielseitiges Tanzangebot lädt Kinder und Erwachsene ein, sich zur Musik zu bewegen, neue Choreografien zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

Tanzen für Kids – Jetzt mitmachen!

Unsere Kindertanz- und Hip-Hop-Angebote für Kinder sind ein echtes Highlight! Hier lernen die Kids coole Moves, trainieren Koordination und Rhythmusgefühl und entwickeln ganz nebenbei ein starkes Selbstbewusstsein. Egal, ob Anfänger oder kleine Tanzprofis – bei uns steht der Spaß an erster Stelle! Alle Kurse finden im Bewegungsraum der SCALA-Kita (Lüttkoppel 1) statt.

Neu: Hip-Hop für erwachsene Anfänger!

Tanzen ist nur was für Kinder? Von wegen! Wir starten bald unseren neuen Hip-Hop-Anfängerkurs für Erwachsene. Wer also schon immer mal die Basics des Hip-Hop-Tanzens lernen wollte oder einfach Lust auf eine dynamische und energiegeladene Tanzstunde hat, ist hier genau richtig. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Spaß an Bewegung und Musik! Dieser Kurs findet in den neuen Bewegungsräumen der Sporthalle (Lüttkoppel 1) statt.

Noch mehr Tanzkurse, von Standard bis Latein!

Neben Hip-Hop bieten wir viele weitere Tanzstile an. Von kreativen Kindertänzen über Standard-Tanzen bis hin zu latein-amerikanischen Tänzen für Erwachsene – bei uns findet jeder das passende Angebot. Unsere Kurse finden jeden Mittwoch im Bewegungsraum der SCALA-Kita (Lüttkoppel 1) statt.

Jetzt reinschnuppern und lostanzen!

Unsere Tanzangebote finden alle am Standort Lüttkoppel statt, für weitere Informationen schau gerne auf unsere Website unter www.scala-sportclub.de und scanne einfach den QR-Code!



SCALA Airport-Cup 2025: Unser großes Jugendfußballfest steht vor der Tür!

Liebe SCALA-Familie,

es ist wieder so weit! Am Pfingstwochenende, Samstag, 7. Juni, und Sonntag, 8. Juni, verwandelt sich unser Sportplatz am Beckermannweg in ein pulsierendes Fußballzentrum. Wir freuen uns riesig, euch alle zum SCALA Airport-Cup 2025 begrüßen zu dürfen – unser alljährliches Highlight für die jüngsten Kicker!

Was euch erwartet

Bis zu 176 Mannschaften der Jahrgänge 2019 bis 2012 werden bei uns zu Gast sein. Auf unseren Rasen- und Kunstrasenplätzen wird im actionreichen 3-gegen-3-Format oder im Twin-Game-Modus gekickt. Jede Mannschaft, egal ob reine Jungen-, Mädchen- oder Mixed-Teams, hat garantiert mindestens sieben Spiele – von der Vorrunde bis zur spannenden Silber- und Goldrunde.

Mehr als nur Fußball

Der Airport-Cup ist für uns mehr als nur ein Turnier – es ist ein Fest für die ganze Familie! Neben dem sportlichen Geschehen haben wir ein tolles Rahmenprogramm auf die Beine gestellt:

Leckere Verpflegung: Unsere fleißigen Helfer sorgen dafür, dass niemand hungrig bleibt.

Tombola mit tollen Preisen: Hier könnt ihr euer Glück versuchen und tolle Gewinne abstauben.

Show-Acts: Lasst euch überraschen von unterhaltsamen Darbietungen!



Gemeinsam sind wir stark

Ein Event dieser Größenordnung ist nur mit vereinten Kräften zu stemmen. Daher unsere herzliche Bitte: Wir suchen noch helfende Hände, die uns bei der Organisation und Durchführung unterstützen. Auch über Spenden oder Sponsoring-Beiträge freuen wir uns sehr! Wer mithelfen möchte, meldet sich bitte per E-Mail an fussball@scala-sportclub.de.

Wir sind stolz darauf, den SCALA Airport-Cup 2025 auszurichten und freuen uns auf ein unvergessliches Wochenende mit euch allen!



Ernährung als Thema in den SCALA-Fußballcamps

Dieses Jahr wird erstmalig das Thema Ernährung umfangreich in die Fußballcamps integriert. Als ernährungspsychologische Beraterin biete ich den Kindern und Jugendlichen in mehreren Workshops die Gelegenheit, sich neben reichlich Bewegung und Fußball innerhalb der Campwoche dem Thema Ernährung hinzugeben. Für die jüngeren Campbesucher:innen unter ihnen wollen wir vor allem spielerisch auf Erkundungstour gehen, ein Quiz und Raterunden absolvieren, Zucker in Süßigkeiten und anderen „Übeltätern“ abwägen, während wir für die „Größeren“ Gruppendebatten planen, Standpunkte erörtern, in den Austausch zum Thema Sportler-Ernährung gehen und uns damit beschäftigen, warum wir überhaupt (immerzu) essen.

Ernährung für Kinder & Jugendliche... und Erwachsene: Abwechslungsreich & maßvoll

Heutzutage gibt es fast alles im Supermarkt zu kaufen. Die Regale sind vollgestopft mit Produkten jeglicher Art und meist alles in mehrfacher Ausführung diverser Produzent:innen oder Marken. Vermeintlich gesund ist davon auch alles, wenn man den Aufdrucken auf den Lebensmitteln Glauben schenkt: „proteinreich“, „ohne Zucker“, „frei von Zusatzstoffen“, „Fitness-Müsli“ und so weiter und so fort.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist entscheidend für das Wachstum und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In einer Welt voller Verlockungen durch ständig verfügbares Essen in Form von Fast Food, zuckerhaltigen bzw. nährstoffarmen Snacks und Softdrinks stehen Eltern und Erzieher:innen vor der Herausforderung, gesunde Essgewohnheiten zu vermitteln. Eine besondere Problematik stellt dabei der Überkonsum dar, der langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Einer der Gründe, warum unsere Gesellschaft schwerer und ungesünder wird, ist der Konsum von nährstoffarmen und kalorienreichen Produkten. Unser Immunsystem wird maßgeblich von einer ausgewogenen Ernährung mitbestimmt. Wir Erwachsenen sind es, deren Aufgabe es ist, unseren Kindern mitzugeben, wie viel eine abwechslungsreiche, bewusste und nährstoffreiche Ernährung wert ist und sie schon mit gesunden Produkten und frischer Zubereitung aufwachsen zu lassen.

Gut zu kochen ist mit Sicherheit nicht jedem Menschen in die Wiege gelegt worden, aber jeder kann es lernen, täglich Frisches zu sich zu nehmen und sein Umfeld, vor allem die eigenen Sprösslinge, damit zu inspirieren.

Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung

Kinder und Jugendliche benötigen eine Vielzahl an Nährstoffen, um sich körperlich und geistig optimal zu entwickeln. Eine gesunde Ernährung umfasst frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige Eiweiße sowie gesunde Fette. Ist der Körper angemessen gesättigt – von echten Produkten – so steigt auch die Konzentrationsfähigkeit. Insbesondere Sportler:innen sollten sich mit dem Thema Ernährung befassen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Der Konsum von zucker- und fettreichen Produkten sollte hingegen nur in Maßen erfolgen. Diese liefern zwar schnell Energie, allerdings nur kurzfristig. Außerdem führen sie zu Lust auf mehr davon und versorgen unseren Körper nicht mit dem, was er braucht. Vor allem aber besteht die Schwierigkeit oftmals darin, der Versuchung stets und ständig widerstehen zu müssen, da permanent alles überall verfügbar ist, zuhause insgesamt weniger gekocht wird und deshalb ohnehin der schnelle Snack zwischendurch zur Normalität geworden ist. Ein weiterer großer Faktor ist, dass sich gerade Erwachsene häufig ungesund ernähren und nicht einmal hinschauen, es verdrängen oder abtun. Hier ist es höchste Zeit, die Menschen in die Selbstverantwortung zu bringen. Und wenn es die Erwachsenen nicht schaffen, dann zeigen es vielleicht die Kinder ihren Eltern.

Fazit

Eine gesunde Ernährung – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – ist die Basis für einen langfristig gesunden Lebensstil. Für mehr Antrieb, Lebendigkeit, Konzentration, für so viel mehr Gutes im Leben. Mit liebevoller Anleitung, vorbildhaftem Vorleben und einer Vielfalt an gesunden Lebensmitteln können Eltern und Erzieher:innen Kinder auf den richtigen Weg bringen – ohne, dass der Spaß am Essen verloren geht.





Abschied von Petra

Im Dezember 2024 haben wir unsere langjährige Sportlehrerin Petra Brannasch verabschiedet.

Petra hat aktiv an der damals noch TuSA-Kitaeröffnung im Herbst 1993 mitgewirkt. Sie hat ein Sportprogramm erarbeitet, welches den Kindern ab dem Krippenalter immer viel Spaß gemacht hat. Die Stunden waren abwechslungs- und umfangreich. Langeweile gab es nicht.

Schon die Krippenkinder gewöhnten sich an den Trubel in unserer Bewegungshalle, sangen Bewegungslieder, lernten Groß- und Kleingeräte kennen. Die Elementarkinder liebten, es die Stunde in der großen Halle mit einem Dauerlauf zu beginnen: Jedes Kind läuft so viele Minuten, wie alt es ist und zum Schluss sind alle sehr stolz auf sich! Andere Male machten wir uns mit Bällen (Tischtennisball, Tennisball, Fußball...) oder Reifen, Säcken oder Staffelläufen warm.

Dann wurde an den Turngeräten geturnt: Stufenbarren, Reck, Schwebebalken, Ringe, Trampolin, Kasten, Weichböden oder Turnschloss- die Kinder haben wirklich alle Turngeräte kennen- und lieben gelernt. Zum Abschluss wurde immer ein Spiel gespielt: Mattenkönig, sehr beliebt aber auch Ente, Ente, Gans oder Kettenkriegen oder, oder, oder.

Petra hat mit unseren Kindern auch die Wassergewöhnung gemacht. Die älteren Kinder sind abwechselnd alle 14 Tage mit

ihrer Gruppe in das Schwimmbecken der Kurt-Juster-Schule am Alsterdorfer Markt gegangen. Das Becken verfügt über einen höhenverstellbaren Boden, sodass wir mit einer Tiefe von 60 cm die Stunde beginnen konnten. Nach der Begrüßung und einem Lied wie Laurentia oder dem Karussellied, oder Spielen wie „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser“... haben die Kinder viele Übungen gelernt, die das spätere Schwimmenlernen erleichtern. Zum Einsatz kamen Schwimmbretter, Ringe zum Tauchen, große Matten zum Spielen und Balancieren, Wasserspritzen, Gießkannen...u.v.m. Der Spaß kam nie zu kurz. Am Ende der Stunde bekam das Wasser eine Tiefe von 120 cm-ein absolutes Highlight für die Kinder, denn sie liebten es u.a. mit einer „Arschbombe“ ins Wasser zu springen. Kinder, die sich noch nicht diese tollkühnen Sprünge trauten, sind vorsichtig ins Wasser gegliiten und in Petras Armen gelandet.

Kaum eine Woche verging, in der wir nicht mit Petra gemeinsam Sport gemacht haben und sie die Kinder mit ihren kreativen Ideen begeistert hat. Zu Sommerfesten und weiteren Events hat Petra immer etwas mit den Kindern einstudiert und präsentiert, wie z.B. tollkühne Trampolinsprünge oder Trommelaktionen mit fetziger Musik.

Dieses ganzheitliche Sportangebot bzw. Programm war einfach toll und außergewöhnlich! Die Kinder sind sportlich fit für die Schule und natürlich auch für die Zukunft.

*Dafür möchten wir uns bei Petra ganz herzlich bedanken.
Liebe Petra, wir werden Deine Sportstunden vermissen und
wünschen Dir alles Gute für die Zukunft.
Deine Kollegen aus der SCALA-Kita*

Ü45 qualifiziert sich für Deutsche Meisterschaften



Die Ü45 der SCALA „Oldboys“ hat es erneut geschafft sich für die Deutschen Meisterschaften zu qualifizieren. In der Nordgruppe spielte das Team gegen den Hamburger Lokalrivalen aus Ottensen sowie die Vertretung aus Kiel.

Das erste Spiel gegen Kiel begann sehr gut, es wurde schnell eine 6:0-Führung herausgespielt. Kiel zeigte sich jedoch als zielsicher von außen und blieb durch Dreipunktewürfe dran, ehe das Team der SCALA „Oldboys“ mit einem 7:0-Run eine komfortable 24:11-Führung herstellte.

Auch nach der Pause ging es gut weiter und es konnte die bis dato höchste Führung (29:13) herausgespielt werden.

In den folgenden Minuten verlor das Team jedoch etwas die Linie, so dass die bequeme Führung zusammenschmolz, letztlich aber dann noch mit 31:27 nach Hause gebracht werden konnte.

Im folgenden Spiel konnte Ottensen Kiel ebenfalls besiegen (34:24). Damit stand die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft vorzeitig fest, denn die ersten beiden des Turniers hatten diese sicher.

So war das letzte Spiel nicht mehr von allzugroßer Bedeutung und dies mag im Hinterkopf eine Rolle gespielt haben. Dem Team fiel es wahnsinnig schwer, ins Spiel zu kommen oder dies gelang vielmehr, als es schon zu spät war – das

Spiel ging mit 29:39 verloren, was aber am Ende halb so wild war. Wichtig war die Qualifikation!

Das Team fährt nun am 3./4. Mai nach Greiz in Thüringen und möchte versuchen, die letztjährige Platzierung (Platz 12) zu toppen. Es ist aber im Kreise der Oldboys nicht das einzige Team, das sich überregional messen darf, denn auch die Ü50 wird am 24./25. Mai in Halstenbek an den Deutschen Meisterschaften teilnehmen.

LONGHORNS BASKETBALL-SOMMERFEST WIR WOLLEN MIT EUCH FEIERN!

Longhorns, Baller-innen & Basketball-Begeisterte – es ist Zeit für etwas Großes! Wir planen ein LONGHORNS Basketball-Sommerfest – aber nicht einfach nur ein Fest, sondern ein Event von uns, für uns und mit uns!

Mitmachen & Mitgestalten – Jetzt seid ihr gefragt!

Noch ist alles offen: Was, wann, wie und wo – das entscheiden wir gemeinsam! Wir haben bereits die ersten Mit-Macher, aber um das Sommerfest zu einem echten Highlight zu machen, brauchen wir noch mehr Ideen, mehr Helfer, mehr Basketball-Vibes!

Ob Turniere, Skill-Challenges, BBQ, Musik, Fun-Stationen oder Special Guests – alles ist möglich! Wir wollen das Fest als echte Vereinsveranstaltung (der Sparte) auf die Beine stellen – von der Basketball-Sparte für alle!

Habt ihr Lust, mitzumachen? Eine coole Idee im Kopf? Dann meldet euch! Egal, ob ihr beim Planen, Organisieren oder am Fest selbst hinter der Theke, am Grill oder mit Kuchenverkauf unterstützen wollt – jeder kann etwas beitragen!

Let's do this – ein Sommerfest, das alle Longhorns verbindet!

Meldet euch direkt bei uns oder sprecht die Coaches in der Halle an – je mehr wir sind, desto besser wird's!

Euer SCALA Basketball-Team

Longhorns-sommerfest@scal-basket.de

Thorsten Husmann

SCALA LONGHORNS X IITEAMSPORTS DER TEAMSTORE KOMMT!

Gute Nachrichten für alle Longhorns! Wir haben eine Kooperation mit Iiteamsports und arbeiten gerade mit Hochdruck am neuen Online-Teamstore, damit ihr euch bald mit der neuen Longhorns-Kollektion eindecken könnt.

Schon bald findet ihr uns direkt bei www.Iiteamsports.de unter „Merchandise Shop Vereine“ – dort wird es unser offizielles Longhorns-Gear geben! Hoodies, Shirts, Accessoires – alles, was das Basketball-Herz begehrt!

Wir halten euch auf dem Laufenden und sind selbst schon richtig gespannt, wie der Store aussehen wird. Stay tuned & get ready to rep the Longhorns!

Euer SCALA Basketball-Team

Thorsten Husmann

Toller Jahresabschluss der M10 und M11 in Lemvig



Einen erfolgreichen Jahresabschluss feierten die drei Longhorns-Teams der Jahrgänge 2014 und 2015 beim Limfjords-Cup 2024 in Lemvig. Am Ende belegten die SCALA-Jungs bei ihrem ersten internationalen Turnier die Plätze 1, 3 und 5.

Noch in bester Weihnachtsstimmung machten sich 29 junge Baller aus den Altersklassen M10 und M11 am 27.12. auf den Weg ins dänische Lemvig, um SCALA beim internationalen Limfjords-Cup zu vertreten. Die Jungs traten dort als SCALA 1 (M11B, Coach: Matthias), SCALA 2 (M11A, Coach: Daniel C.) und SCALA 3 (M10, Coaches: Felix und Tilla) in der gemischten Altersklasse U11/U12 an.

Unsere Teams griffen am zweiten Turniertag ins Geschehen ein und der Spielplan wollte es, dass ausgerechnet im ersten Spiel zwei SCALA-Teams gegeneinander antreten mussten. So waren zwar

die Rahmenbedingungen ungewohnt, die Gesichter der jeweiligen Gegenspieler jedoch bestens bekannt. Trotzdem merkte man den Jungs die Aufregung und wohl auch die kurze, unruhige Nacht anfangs an. Die M10 legte die Nervosität etwas schneller ab und setzte sich gegen die M11B mit 57:29 durch. Direkt im Anschluss setzte sich unsere M11A gegen die W11 des SBK Sadská aus Tschechien deutlich mit 72:26 durch. Im weiteren Verlauf des Tages konnte die M11A gegen die starke W12 von Sokol Pecky (Tschechien) mit einem 46:25-Sieg nachlegen, während die M11B gegen das Heimteam, die W12 von Lemvig Basket, mit 23:35 unterlag. Für den emotionalen Höhepunkt des Tages sorgte die M10, die in einem spannenden und sehr physischen Spiel gegen die körperlich überlegene W12 der „Wespen“ aus Sadská einen 47:42-Sieg über die Ziellinie brachte.

Der Sonntag startete mit den letzten Gruppenspielen, in denen die M10 sich mit einem 38:15 gegen Lemvig Basket den Gruppensieg sicherte. Auch die M11A wahrte mit einem deutlichen 62:2 gegen den Nachwuchs vom dänischen Basketball-Powerhouse Skovbakken Bears ihre weiße Weste und zog als souveräner Gruppensieger ins Halbfinale ein. Die M11B wehrte sich tapfer gegen die größeren Mädchen von Sadské Vossy, unterlag jedoch mit 12:30 und musste als Gruppenvierter in die Platzierungsrunde gehen.

In der Platzierungsrunde platzte dann am Nachmittag der Knoten und unsere M11B-Jungs konnten sich über den ersten Sieg, ein 37:22 gegen die Skovbakken Bears freuen, welcher gleichbedeutend mit der Teilnahme am B-Finale am letzten Turniertag war. Anschließend bejubelte die M11A nach einem 52:30 gegen Sadské



Vosy den Einzug ins Finale, während sich im Parallelspiel die M10 mit den zwei Jahre älteren Mädchen von Sokol Pecky messen musste. Dieses Spiel entwickelte sich zu einem echten Nail-Biter: Die Longhorns ließen auch nach einem zwischenzeitlichen 12-Punkte-Rückstand (25:37) nicht locker und kämpften sich gegen einen dezimierten Gegner wieder auf 35:37 heran. Am Ende reichten jedoch Zeit und Kraft nicht mehr, um auch noch den Ausgleich zu schaffen.

Am letzten Turniertag sorgten die mitreisenden SCALA-Fans für Heimspielatmosphäre in der Halle und gaben den Longhorns noch einmal einen zusätzlichen Energieschub. Die M11B zeigte im B-Finale gegen Lemvig Basket ihre wohl beste Turnierleistung und ließ sich auch von der handballharten Defense nicht bremsen. Am Ende sicherte sich das Team mit einem 29:16-Sieg den 5. Platz.

Erneut spannend machte es die M10: Mit

letzter Kraft wurde die Aufholjagd der W12 von Sadské Vosy abgewehrt. Nach einem 40:35 konnte die Bronzemedaille bejubelt werden.

Im Finale belohnte sich schließlich die M11A mit einem 51:31-Sieg gegen Sokol Pecky für ein absolut überzeugendes Turnier. Nach dem Schlusspfiff gab es kein Halten mehr und alle anwesenden Longhorns und Fans stürmten den Platz, um den Turniersieg zu feiern. Nur das Abschneiden der Netze musste aufgrund nachfolgender Spiele leider entfallen.

Mit Pokalen, Medaillen und v. a. vielen tollen Erfahrungen im Gepäck machte sich die Longhorns-Reisegruppe wieder auf den Rückweg nach Hamburg. Neben dem tollen sportlichen Erfolg war es eine Freude, den mannschaftlichen Zusammenhalt und die Hilfsbereitschaft

der Jungs neben dem Platz zu beobachten. Ein herzlicher „Dunk“ geht an die Coaches Daniel, Felix, Matthias und Tilla, die dieses tolle Erlebnis ermöglicht haben.

Für die Longhorns waren dabei:

M11A (a. k. a. SCALA 2): Joni, Julius, Justus, Kalle, Kian, Liam, Madjid, Tjorve, Joel (Injured Reserve) – Coach: Daniel C.

M11 B (a. k. a. SCALA 1): Benka, Darian, Henry, Jannes, Jeremiah, Leon, Marin, Martin, Pablo, Wim – Coach: Matthias

M10 (a. k. a. SCALA 3): Daniel S., Finn, Julian, Juri, Leo, Marlon, Mats, Oscar M., Oscar S., Ole (Injured Reserve) – Coaches: Felix und Tilla

Bericht und Fotos: Björn Rühmeier

MENTALE STÄRKE IM SPORT – EIN SCHLÜSSEL ZU HIGH PERFORMANCE



Wie oft erleben wir es selbst oder sehen es bei anderen: Ein enges Match, die Spannung steigt, doch anstatt unser volles Potenzial auszuschöpfen, blockieren wir uns selbst. Woran liegt das? Und vor allem: Wie können wir das ändern?

Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigte sich der inspirierende Vortrag von Dr. Uve Samuels bei SCALA-Tennis. Als Gründer des Exponential Innovation Sports Institutes und erfahrener Berater im Profi- und Leistungssport gab er den Teilnehmern wertvolle Impulse zu den Themen mentale Stärke, Leadership und High Performance.

Denken wir zu klein?

Ein zentraler Punkt des Vortrags war die Frage, wie wir Erfolg messen und ob wir

unser Potenzial wirklich ausschöpfen. Häufig sind es festgefahrene Glaubenssätze, die uns bremsen: „Ich kann nur Tennis spielen, nicht Volleyball.“ – „Mein Trainer ist für meinen Erfolg verantwortlich.“ – „So haben wir es schon immer gemacht.“ Doch wer wirklich wachsen will, muss anders denken. High Performance bedeutet nicht nur körperliche Höchstleistung, sondern auch eine starke mentale Einstellung.

Die Mannschaft ist „intelligenter“ als der Trainer

Dr. Samuels betonte die Bedeutung von Teamdynamik und Eigenverantwortung. Statt sich ausschließlich auf Anweisungen des Trainers zu verlassen, sollte jeder einzelne Spieler Verantwortung übernehmen und seine Ideen einbringen.

gen. „Jeder Spieler ist für den Erfolg zuständig – nicht der Trainer“, so Samuels. Ein Trainer müsse eher ein Mentor sein, der die richtigen Fragen stellt und den Spielern den Raum gibt, sich zu entwickeln.

Optimismus, Freude und Kreativität als Schlüssel zum Erfolg

Wie bleibt man über ein ganzes Match hinweg mental stark? Der Schlüssel liegt in Routinen, positiven Glaubenssätzen und der Fähigkeit, sich selbst zu motivieren. Erfolg misst sich nicht nur an Siegen, sondern auch an der persönlichen Weiterentwicklung. Eine positive Einstellung und Spaß am Sport sind entscheidend, um langfristig erfolgreich zu sein.

Bericht und Foto: Carina Gehrke

Tolle Events für Groß und Klein

Neben spannenden Vorträgen und intensivem Training kommt bei SCALA auch der Spaß nicht zu kurz. Wir hatten ein großartiges Kinderfest, bei dem die Kleinen mit unserem Trainerteam spielen und sich richtig austoben konnten. Es war eine Freude zu sehen, mit wie viel Begeisterung die Kids dabei waren!

Auch unser Kuddelmuddel-Turnier war ein voller Erfolg. Hier war wirklich jeder willkommen – eine bunte Truppe aus Spielern aller Altersklassen und Spielstärken. Der Spaß stand im Vordergrund, und im Anschluss ließen wir den Abend bei einem gemütlichen Grünkohlessen ausklingen.



SCALA - Gemeinsam wachsen, gemeinsam stark

SCALA ist mehr als nur ein Verein – wir sind eine große Sportgemeinschaft! Alle Mitglieder, egal aus welcher Sparte, sind bei uns herzlich willkommen. Lasst uns gemeinsam wachsen und voneinander lernen, denn nur zusammen können wir viel erreichen!

Das ganze Jahr über bieten wir zahlreiche Veranstaltungen für Groß und Klein – von sportlichen Herausforderungen bis hin zu geselligen Events ist für jeden etwas dabei.

Informiere dich direkt auf unserer Webseite www.scala-tennis.de oder folge uns auf Instagram unter [@scala.tennis](https://www.instagram.com/scala.tennis), um keine Events zu verpassen.



Vielleicht sehen wir uns bald auf unserer Anlage im Beckermannweg – wir freuen uns auf dich!

Bericht und Fotos: Carina Gehrke



THEORIE WIRFT PRAXIS ODER (FREI NACH KÄSTNER) DAS DARTENDE KLASSENZIMMER



Ungewöhnlicher Posteingang am 17.01.2025. „Moin,“ war da zu lesen, „mein Name ist Fynn Stubbemann und ich bin Lehrer am Gymnasium Oberalster in Poppenbüttel. Seit Jahren bin ich selbst Dartsfan. In einem Sporttheorie-Kurs in der 10. Klasse haben wir uns mit dem Phänomen Darts beschäftigt. Gerne würden wir im Rahmen des Kurses selbst einmal Darts spielen, damit die Schüler*innen sehen, wie schwer und beeindruckend es ist, was im Fernsehen zu sehen ist.“

Erster Gedanke: wie cool ist das denn? Darts in der Schule! Und warum musste ich damals einen Schleuderball, als Gefahr für alle anderen Mitschüler*innen, über den Sportplatz werfen oder eine viel zu schwere Eisenkugel, wo die Gefahr, dass sie nach dem Abwurf auf dem eigenen Fuß landete, nicht auszuschließen war. Wie man sieht, „Ballistik“ geht auch cool! Leider war Darts damals noch nicht so bekannt und medial vertreten wie heute. Stellte sich also die Frage, können wir das realisieren und die Klasse unterstützen? Beim nächsten Training

habe ich dann meinen zwei Kollegen mit SCALA-Background (Peter und Tobi) von der E-Mail erzählt. Einhellige Meinung: das machen wir! Da die Gruppe aus 12 Schüler*innen inkl. Lehrer besteht, sind wir auch von der Ausstattung unserer Spielstätte gut aufgestellt. Also ran an die Planung, um der Klasse ihren Wunsch möglichst zu machen und den Schüler*innen in 1,5 Stunden die sensationelle Kombination aus Mathe, Physik, Auge-Hand-Koordination und Konzentration, oder kurz DARTS näherzubringen.

Am 17.02.2025 war es dann soweit. Um 17:15 Uhr empfingen Peter und ich die Klasse 10 des Gymnasium Oberalster in der Siemershöh. Im Vorwege hatten wir alle uns zur Verfügung stehenden Darts zusammengesammelt, so dass allen auch ein Spielgerät zur Verfügung stand.

Pünktlich zum verabredeten Zeitpunkt ging es dann auch los. Nach einer kurzen Begrüßung, Vorstellung und ein paar erläuternden Informationen, wie es zu diesem Thema im Zuge eines Wahlfachs kam, wurden dann auch die Pfeile

in die Hand genommen und es wurde sich locker eingeworfen. Auf Wunsch der Schüler entschied man sich für die Durchführung eines kleinen Turniers im Format 301, first to 1 leg, straight out, so dass jeder 4 Gruppenspiele und ein Finalspiel absolvieren konnte. Während des Spiels stellten viele fest, dass es doch gar nicht so einfach ist, selbst das große Singlefeld zu treffen, um die notwendigen Punkte herunterzuspielen. Auch das vermeintlich einfache Rechnen fiel bei größer werdender Anspannung, denn jeder wollte seine Spiele ja gewinnen, sporadisch schwerer. Dafür, dass die Jugendlichen das erste Mal dieser Situation ausgesetzt waren, lief es aber insgesamt sehr gut. Gewonnen hat das Turnier letztlich der Lehrer und das sogar mit einem Double-Out, obwohl es nicht gefordert war. Nach 1,5 Stunden war die „Schulstunde“ dann beendet, aber nicht ohne die Absichtsbekundung, die Aktion noch einmal zu wiederholen, da es allen sehr viel Spaß gemacht hat.

*Text: Bernhard Gamroth
Foto: Matthias Gamroth*

1. QUALIFIKATIONSRUNDE U13

Am 01.12.2024 haben viele Hamburger ihren ersten Advent mit Kakao und Keksen verbracht, für die Mädchen von SCALA gab es Volleyball und Punkte auf dem Spielfeld bei der 1. Qualifikationsrunde für die Hamburger Meisterschaft U13.

Wir sind mit 2 Mannschaften in die CU Arena in Fischbek gefahren und mussten dort unser Können in verschiedenen Gruppen unter Beweis stellen.

Günes, Ida, Klara und Paula (SCALA1) haben ihre 4er-Gruppe klar dominiert und ihre Mannschaftsbetreuung Hannah war sehr zufrieden. Sie sind mit dem Gruppensieg ziemlich sicher für die Meisterschaft qualifiziert.

Aber auch Emma, Hanna, Lore und Nil (SCALA2) haben sich super geschlagen. Für zwei Spielerinnen war es die erste Quali-Runde und dementsprechend groß war die Nervosität. Zum Glück mussten sie nicht gleich am Anfang

spielen und konnten sich noch etwas an die Atmosphäre gewöhnen. Wir nutzten die Chance bei SCALA1 noch ein paar Tricks abzugucken und haben dabei natürlich angefeuert. Im ersten eigenen Spiel legte sich die Anspannung aber schnell nach den ersten gewonnenen Punkten und SCALA2 gewann durch gute Aufschläge sicher. Leider lief es im zweiten Spiel nicht ganz so gut, aber der Kampfgeist auf dem Feld war trotzdem meisterschaftlich. Egal ob hohe Rückstände im ersten Satz oder Verletzungen im zweiten Satz, die Mädels kämpften

um jeden Punkt. Unterstützt wurden sie dabei lautstark durch die Mädchen von SCALA1, die gerade eine Spielpause hatten. Leider verlor SCALA2 am Ende beide Sätze (25:20 und 26:24) und damit das Spiel. Aber sie wurden in ihrer 3er-Gruppe Zweiter und hoffen jetzt auf die 2. Qualifikationsrunde im Februar.

Dafür wird natürlich fleißig trainiert. Und dann heißt es auf dem Spielfeld „Auf geht's Mädels, kämpfen und siegen“.

P.S.: Für alle, die sich fragen, warum auf dem Mannschaftsfoto SCALA2 kein Volleyballnetz; aber ein „Basketballkorb“ zu sehen ist. Solche Körbe werden bei den Profis zur Verbesserung der Zuspiel-Genauigkeit verwendet. Wir mussten den unbedingt fotografieren, da Emma einen Aufschlag zwar nicht korrekt übers Netz gespielt hat, dafür aber sauber im Korb versenkt hat ;-). Eigentlich hätten wir dafür 3 Bonuspunkte bekommen müssen.



1.QUALIFIKATIONSRUNDE U12

Am 19.01.2025 war es so weit, die erste Qualifikation für die „Kleinsten“ (U12) fand statt. Insgesamt sind in diesem Jahr 24 Mannschaften dabei, von denen sich an 2 Qualifikationstagen 12 Mannschaften für die Hamburger Meisterschaft qualifizieren können. Man muss wissen, dass in den Qualirunden pro Spiel nur 2 Sätze bis 15 Punkte gespielt werden, wodurch auch ein Unentschieden möglich ist. Und anders als in anderen Wettbewerben spielen alle Mannschaften beide Qualifikationsrunden und am Ende entscheidet die Gesamtplatzierung aus beiden Runden über den Einzug in die Finalrunde.

In der ersten Qualifikationsrunde wurden die Mannschaften auf 3 verschiedene Turniere aufgeteilt und alle 3 Teams von SCALA durften gemeinsam beim SC Vier- und Marschlande antreten.

Für einige Spielerinnen war es die erste Teilnahme, obwohl wir bei SCALA auch einige „alte Hasen“ dabei haben. So wa-

ren Ida, Hanna und Klara (SCALA1) auch schon im letzten Jahr bei der U12, wo wir einen guten 8. Platz belegt haben. Natürlich wollen die drei in diesem Jahr ganz weit vorne mitspielen, gaben deshalb in der ersten Quali auch keinen Satz ab und wurden am Ende Turniersieger. In der Gesamtliste aller drei Turniere wurden sie Zweite, da auch der VTH 1 mit 8:0 Sätzen aus dem Turnier ging und ein etwas besseres Ball-/Punkte-Verhältnis hatte.

Leonie, Charlotte, Helene und Frida spielten für SCALA2. Leonie hatte in dieser Mannschaft als einzige schon mal bei der Jugendliga 5 gespielt, war aber genauso aufgeregt wie ihre drei Mitspielerinnen als Turnier-Neulinge. Dieses Team konnte vier Sätze gewinnen, musste leider aber auch vier Sätze abgeben. Besonders erwähnenswert ist ein Satz, den die vier mit 15:1 für sich entschieden haben. Sie wurden mit dieser Leistung Turnier-Vierter und in der Gesamtliste liegen sie aktuell auf Platz 13. Sie haben

also noch gute Chancen auf einen Platz im Finale.

SCALA3 mit Annie, Amelia und Leticia waren leider nicht ganz so erfolgreich, obwohl sie einige Sätze nur ganz knapp mit 13:15 oder 15:17 verloren haben. Am Ende reichte es mit 0:8 Satzpunkten nur für den 7. Platz im Turnier und Platz 23 in der Gesamtliste. Trotzdem waren alle stolz teilnehmen zu können und haben erste Spielerfahrung gesammelt. Natürlich wird jetzt weiter fleißig trainiert und in der 2. Qualirunde, die am 02.03.2025 stattfinden wird, klappt es dann bestimmt noch besser.

Vielen Dank an dieser Stelle auch an Nil und Mia, die mitgefahren sind, um die Mannschaften im Schiedsgericht zu unterstützen. Die zwei haben schon etwas mehr Spielerfahrung und behielten als 1. Schiedsrichter oder am Schrebertisch den Überblick.



VORWEIHNACHTSZEIT BEI DEN JUNGEN KAMPFBIBERN

Die letzte Woche vor Weihnachten war bei den jungen Kampfbibern von SCALA gar nicht so besinnlich, sondern voll gepackt mit jeder Menge Action.

Am 15.12.2024 waren wir zum 2. Spieltag in der Jugendliga 5 zu Gast im Klinikweg. Unsere 2 Mannschaften gaben ihr Bestes gegen den Gastgeber HTBU, den Nien-dorfer TSV und die Mannschaften des SV Henstedt-Ulzburg. Klara, Janne, Paula und Daniya waren dabei etwas erfolgreicher als Emma, Leonie, Anastasia und Nil, aber Spaß hatten alle an diesem 3. Advent.

Am 16.12.2024 haben die 1. Damen alle Trainingsgruppen abends zum traditionellen Weihnachtsspielen in die Heidberg-Halle eingeladen. Gemischt mit Groß und Klein, Alt und Jung, Anfänger und Experten wurde ein Schleifenturnier gespielt. Auch wenn die jüngeren Spielerinnen nicht alle bis zum Schluss bleiben konnten, so fanden sie es trotzdem toll, mal mit den Großen auf einem Feld zu stehen und zu spielen.

Den Abschluss machte am 19.12.2024 das Weihnachtstraining in der Jugendliga 5-Gruppe. Wer jetzt denkt, dass wir gemütlich mit Keksen zusammensaßen, liegt falsch... . Stattdessen



gab es einige Challenges zu bestehen. Wer hält die Planke am längsten? Wer kann am sichersten in den Basketballkorb pritschen? Und wer

kennt sich am besten mit den Schiedsrichter-Handzeichen aus? Nur einige der Herausforderungen, für die es aber auch kleine Preise aus dem Weihnachtssack gab. Die großen Geschenke gibt es dann hoffentlich für alle zu Weihnachten.

HAMBURGER MEISTERSCHAFT U14

BEAVERS GO NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN!



Es war aufregend. Die U14-Mannschaft SCALAI hat unter Pedis Führung am 25. und 26.01.2025 die Hamburger-Meisterschaft-Finalrunde gespielt. Das Ergebnis vorweg: Es geht zu den Norddeutschen Meisterschaften im März! Aber von vorn:

Zunächst galt es, Geduld zu bewahren, der Beginn musste verschoben werden, es war ein Umbau der Felder in der Halle Gropiusring notwendig. Aber die Mannschaft, bestehend aus Marlene, Rubina, Ida, Felicia, Günes und Charlotte hat die Ruhe bewahrt und gut ins erste Spiel gefunden, das zeitverzögert begonnen hatte. Sie konnten die Spannung halten und wurden mit einem ersten Sieg über den Rissener SV belohnt, 2:0. Das gab

Zuversicht. Nach einer ebenfalls überzeugenden Schiedsrichterleistung ging es ins nächste Spiel. Der Start verlief nicht optimal, es gingen einige Punkte in Folge verloren, die Mädchen kämpften, aber letztlich war die zweite Mannschaft des Volleyballteams Hamburg (VTH) an diesem Tag von uns nicht zu bezwingen, das Spiel ging 2:0 verloren.

Jetzt aber mit vollem Mut und Siegeswillen ins nächste Spiel! Und es klappte, die Mädchen erkämpften sich mit einer überzeugenden Mannschaftsleistung einen weiteren 2:0-Sieg gegen die 1. Mannschaft des Eimsbütteler TV. So ging man gestärkt nach Hause, Kraft tanken für den nächsten Tag.

Sonntag kam die Mannschaft direkt optimal ins Spiel und zog davon. Gegen VTH 3 wurde in zwei Sätzen 25: 9 und 25:6 gewonnen. Was ein Pfund. Doch das war auch nötig, wartete doch die erste Mannschaft des VTH auf SCALAI. Die Mädchen kämpften und zeigten, was sie können, Pedi hatte intensiv mit ihnen trainiert. Es kam aber auch Nervosität ob des starken Gegners auf. So verlor die Mannschaft zwar in zwei Sätzen, aber mit respektablem Ergebnis 25:17 und 25:20. Kopf hoch, Beavers. Jetzt erst nochmal Schiedsgericht stellen, was problemlos und routiniert erfolgte. Im Spiel um Platz 3 hieß es nochmal, das Herz auf das Feld zu legen. Und es klappte. Mit einem erneuten 2:0-Sieg gegen den Rissener SV war der 3. Platz errungen. Tolle Leistung, Mädels! Die Mannschaft hat geschlossen gekämpft und gezeigt, was in ihr steckt. Sie profitiert von einer Regelung des Verbands, wonach nicht derselbe Verein mit zwei Mannschaften zu den Norddeutschen Meisterschaften fahren darf. Da VTH 2 den zweiten Platz nach VTH 1 belegt hat, fahren nun unsere Beavers zu den Norddeutschen Meisterschaften. Das habt Ihr Euch verdient! Go Beavers Go! Danke, Pedi! Wir drücken Euch allen ganz fest die Daumen! Zeigt einfach wieder, was in Euch steckt.

Anna Noster

Hamburger Meisterschaft U14

Am 25. und 26. Januar 2025 habe ich an der U14 weiblichen Hamburger Meisterschaft teilgenommen. Am ersten Tag haben wir insgesamt 3 Spiele gespielt. Wir haben zwei Spiele gewonnen und eines verloren. Am nächsten Tag spielten wir wieder drei Spiele. Auch diesmal haben wir zwei gewonnen und eines verloren.

In unserem Team waren wir insgesamt 6 Personen. Am Ende des zweiten Tages fand die Medaillenverleihung statt, und wir wurden als Team Dritte. Wir waren alle sehr glücklich!

Ein ganz besonderer Dank gilt unserer Trainerin Pedi für all ihre Unterstützung und wertvollen Beiträge!

Text: Günes Gökçay

GESCHAFFT ... 2X SCALA BEI DER HM U13!

Am 09.02.2025 fand die 2. Qualifikationsrunde für die Hamburger Meisterschaft U13 statt. SCALA1 sicherte sich ja bereits in der 1. Qualifikation durch eine starke Leistung einen Platz in der Meisterschaft (siehe Artikel vom 01.12.2024). Im Durchdeich beim SC Vier- und Marschlande haben sich nun auch die Mädchen von SCALA2 einen Platz in der Endrunde der besten 12 erkämpft.

Sie schafften es, sich in der 2. Qualifikation mit klaren 2:0-Siegen über VG HaPi, VCA 2 und WSV 1 den Gruppensieg zu erspielen. Eine tolle Teamleistung von Anastasia, Emma, Hanna, Lore, Nil und Sophia, die sowohl auf dem Feld aber auch beim Anfeuern am Spielfeldrand alles gaben.

Der nächste Termin, auf den jetzt beide Mannschaften hinarbeiten, ist das Wochenende vom 29./30.03.2025. Dann finden die Meisterschaftsspiele statt und wir wollen natürlich vorne mitspielen!

P.S.: Der 09.02. war nicht nur für unsere U13er ein toller Tag... auch in der U15 konnte sich SCALA2 in der 2. Qualirunde noch einen Platz für die Hamburger Meisterschaft sichern.



QUALIRUNDE U15

BERICHT EINER SPIELERIN

Diese Qualirunde wird uns noch lange im Gedächtnis bleiben. Um 8:00 Uhr trafen wir uns alle auf dem Parkplatz des Gymnasiums Heidberg. Mit zwei Wagen fuhren wir nach Eimsbüttel. Die zweite Chance, einen Platz bei den Hamburger Meisterschaften zu ergattern, wollten wir nutzen. Die Fahrt ging schnell und als wir vor der Halle standen, staunten wir nicht schlecht über die Größe des Gebäudes. Beim Einspielen merkten wir gleich, dass die Sonne, die uns auf der einen Feldhälfte direkt ins Gesicht schien, nicht

unser bester Freund sein würde. Bei der Auslosung verloren wir, so dass wir dort starten mussten. Wir verloren den ersten Satz 13:25 gegen Wentorf. Doch wir dachten nicht daran aufzugeben. Voller Motivation ging es wieder ans Werk. Mit Mut und Kampfgeist gelang es uns, den zweiten Satz mit 25:22 zu gewinnen. Und den dritten Satz holten wir uns mit 15:10 gleich dazu. Im Anschluss ging es gegen ETV 1 und auch hier ging der erste Satz an den Gegner. Doch unser Coach hat uns wieder aufgebaut und wir haben

unsere Aufregung in den Griff bekommen. Wir gewannen den Satz 25:20 und der dritte Satz wurde auch eingesackt. Nun waren wir unglaublich stolz, denn wir gehörten nun zu den acht besten Teams Hamburgs und SCALA war mit zwei Mannschaften am Start.

In diesem Sinne

Beavers Go

Eure Ava

QUALIRUNDEN U15

Mit zwei gemeldeten Teams ging es in die Qualifikation. Unsere erste Mannschaft konnte sich schon in der ersten Runde einen Platz für die Meisterschaft sichern und war unsagbar stolz darauf. Nun ruhten die Hoffnungen auf unserer zweiten Mannschaft, den anderen dort Gesellschaft zu leisten. Mit viel Einsatz und Engagement ging es in den Wettkampf. Und es gelang das Unglaubliche und unsere Kampfbiber konnten alle Spiele für sich entscheiden. Somit ist SCALA ist mit zwei tollen Teams am Start. Viel Glück am 29./30.03.2025.

In diesem Sinne

Beavers Go!

Eure PEDI





Hamburger Meisterschaft U 16

Am 15./16.02.2025 war es endlich so weit. Lange haben wir uns auf dieses Turnier vorbereitet. Die acht Mädchen- und Jungen-Teams sollten den Hamburger Meistertitel ausspielen. In der Tala die Mädchen und im Gymnasium Heidberg die Jungen. Doch zuvor mussten noch beide Hallen vorbereitet werden. Am Freitagabend ab 22:00 Uhr konnten wir loslegen und die Felder aufbauen. Ein Riesenakt! Doch ein paar treue Seelen halfen kräftig mit. Es war sehr beruhigend, dass dieser Part schon erledigt war. Doch es sollte anders kommen. Am Samstagmorgen war im Gymnasium alles wieder abgebaut und Massen an Fußballkindern in der Halle. Doppelbelegung! Ein Alptraum! Was tun? In einer großartigen Aktion und im Team mit allen Trainern haben wir es geschafft, das Turnier mit 16 Teams in einer Halle am Samstag durchzuführen. Wow! Dank an alle Teilnehmer.

Unsere Gruppenegegner waren ETV2, HTBU und VT Hamburg. Das erste Spiel

bestritten wir gegen HTBU und gewannen 2:0. Das war schon mal ein guter Start und die Stimmung war sehr gut. Doch nun galt es gegen unseren Angstgegner VTH anzutreten. Die Anspannung war groß. Doch unsere Kampfbiber wuchsen über sich hinaus und schlugen sich großartig. Ein toller 2:1-Sieg machte alle glücklich. Im letzten Spiel konnte auch noch ETV 2 bezwungen werden, sodass wir als Gruppenerster den Tag abschließen konnten. Was für ein Erfolg!

Am Sonntag dann ging es um den Einzug ins Finale gegen Oststeinbek. Leider ging das Spiel mit 2:0 verloren und auch das Match gegen ETV 1 um Platz drei konnten wir nicht gewinnen. Doch Mädels, ihr seid das viertbeste Team Hamburgs und das ist schon ganz passabel. Nächstes Jahr wollen wir mehr. Auf geht's!

Die Siegerehrung wurde dann nochmal für alle Teilnehmer zum Highlight, denn bei SCALA regnet es Luftballons. Es gab Pokale, Buttons, von unserer Künstlerin Sandra selbst entwickelt, Naschis und Präsente. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung. Zum Schluss möchte ich allen Helfern, Kuchenbäckern und Aufräumern für die Unterstützung danken.

In diesem Sinne

Beavers Go!

Eure Pedit



SCHIEDSRICHTERAUSBILDUNG WAS FÜR EIN WOCHENENDE...

Hamburg hat einen Tag Schulferien und 13 Mädchen von SCALA nutzen den Tag zum Lernen?! Ja wirklich ... denn neben dem eigentlichen Beherrschen der Technik, sollte man als Kampfbiber auch die Volleyball-Regeln und Schiedsrichter-Handzeichen können. Und wer nicht glaubt, dass Schreiben und Rechnen auch zum Volleyball gehören, kann sich ja gern mal einen Spielberichtsbogen auf Papier anschauen. Das richtige Ausfüllen und zusammenrechnen der Spielergebnisse muss gelernt sein, damit an den Spieltagen alles seine Richtigkeit hat.

Die Mädels hatten also an ihrem freien Tag ganz schön viel vor, aber die größte Herausforderung des Tages war die Temperatur in der Halle. Da die Heizungsanlage seit Tagen kaputt war, war es in der Heidberg-Halle nicht viel wärmer als draußen ... also gefühlte 0 Grad. Zum Glück waren die Umkleiden warm und so konnten wir uns während der Theorie-Einheiten immer wieder dort aufwärmen. Eine Stärkung gab es da auch, denn dank der Eltern konnten wir uns ein tolles Buffet aufbauen.

Da fiel es schwer, wieder in die kalte Halle zurückzukehren, um die Theorie in die Praxis umzusetzen. Das Feld musste in der richtigen Größe markiert, die Netzhöhe geprüft und der Schrebertisch aufgebaut werden. Und als alles



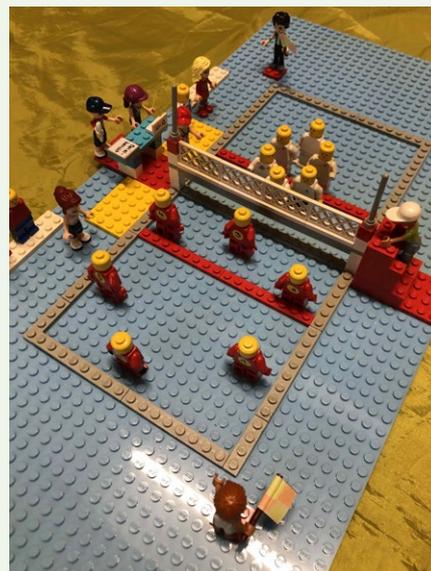
fertig war, durfte jeder in einem kleinen Trainingsturnier mit drei Mannschaften ausprobieren wie es ist, als 1. oder 2. Schiedsrichter zu pfeifen, den Spielberichtsbogen auszufüllen oder die Tafel zu bedienen. Nicht nur, dass alle einen kleinen Theorietest absolvieren mussten, die beiden spielenden Mannschaften prüften das jeweilige Schiedsgericht auch mit Übertritten beim Aufschlag, Netzberührungen, ungültigen Wechseln... gar nicht so einfach, absichtlich Fehler zu machen, damit alle Situationen durchgespielt werden konnten.

Zum Glück gab es am Ende des Tages für alle kleine Preise, es ging ja nicht um die beste spielerische Leistung, sondern um das erlernte Schiedsrichter-Wissen.

Für einige der Spielerinnen ging es dann am Sonntag gleich weiter mit dem 3. Spieltag in der Jugendliga 5. Zwar konnte man hier gleich mal die neu erworbenen Kenntnisse einsetzen, aber anders als am Trainingstag, ging es diesmal darum



möglichst wenig Fehler zu machen und möglichst viele Punkte den Gegnern abzunehmen. Auch wenn es auf dem Feld nicht immer so gut klappte, so war es toll zu sehen, mit wie viel Selbstvertrauen die Mädchen ihre Aufgaben im Schiedsgericht erledigten. Hat sich das Lernen in den Ferien also gelohnt!



Am Montag geht es dann (in der weiterhin kalten Halle) weiter mit der Verbesserung der Technik und Spielpraxis. Die Saison ist ja noch nicht vorbei und es stehen weitere Spiele bei JL5, U13 und U12 an.

RÜCKBLICK

AUF DIE JUGEND 2024

Nachdem das Jahr 2023 für uns schon ein erfolgreiches Jahr war, konnten wir das Jahr 2024 genauso erfolgreich abschließen. Neben den großen Erfolgen von Lars Hermes bei den Hamburger Verbandsturnieren und Norddeutschen Mannschaften konnten auch einige andere Spieler in diesem Jahr wieder auf sich aufmerksam machen. Aber alles der Reihe nach.

In der Frühjahrsreihe stellten wir zwei Mannschaften in der Jugend 19 und eine Mannschaft in der Jugend 15. Nachdem unsere 1. Mannschaft in der letzten Serie am letzten Spieltag den Klassenerhalt schaffte, war es diese Serie nicht ganz so knapp. Wir konnten die Serie mit einem starken 3. Platz beenden.

Die 2. Mannschaft konnte ihre Platzierung zum Vorjahr nochmal verbessern und schloss die Serie auf dem 2. Platz ab. Für die Jugend-15-Mannschaft lief die Frühjahrsreihe wegen häufig wechselnder Aufstellung nicht sehr erfolgreich.

In der Frühjahrsreihe standen wieder für viele die Jahrgangsmeisterschaften an. Dieses Jahr nahmen 14 Spielerinnen und Spieler teil.

Zur Herbstserie starteten wir wieder mit drei Mannschaften. Weil einige Spieler mittlerweile zu alt für die Jugend 15 waren, hatten wir uns entschlossen drei Mannschaften in der Jugend 19 zu melden. Dadurch haben wir die Mannschaften neu aufgestellt.

Unsere 3. Mannschaft, zum Großteil bestehend aus Jugend-15-Spielern, schloss ihre 1. Saison auf dem 4. Platz ab. Die Mannschaft, bestehend aus Simon, Mads, Aleksej, Chi Vi, Vincent, Cilian, Paul, Matilde, Claas, Finn Ole und Gregory, traf in dieser Saison auch auf unsere 2. Mannschaft, die in derselben Staffel spielte.

Die 2. Mannschaft, bestehend aus Aliya, Merlin, Jakob und Adam, belegte wie in der Vorsaison den 2. Platz. Vor der Saison hatten wir den Aufstieg ausgerufen. Dies wurde leider verpasst, da wir aufgrund von Krankheit in der 1. und 2. Mannschaft nicht oft mit der Stammmannschaft gespielt haben. Zur neuen Saison werden wir einen neuen Versuch starten.

Auch mit der 1. Mannschaft (Lars, Jawid, Julian und Oskar) wollten wir um den Aufstieg mitspielen. Am Ende bestätigte die Mannschaft ihre Vorsaison-Platzierung mit dem 3. Platz. Auch hier haben wir selten mit der Stammmannschaft gespielt. Dadurch konnten wir die entscheidenden Spiele zwar knapp gestalten, aber mussten uns Groß Flottbek und TuS Ottensen knapp geschlagen geben. Weil wir öfter Ersatz gebraucht haben, taten sich besonders Mads und Jakob bei ihren Spielen in der 1. Mannschaft hervor und spielten ebenso wie Lars eine starke Einzelbilanz.

Zur neuen Saison werden die drei Mannschaften wieder in ihren bisherigen Staffeln starten. Allerdings werden wir die Mannschaften neu aufstellen, gerade weil Jakob und Mads nicht nur eine starke Saison gespielt haben, sondern auch bei den Turnieren gute Spiele abgeliefert haben, rücken die beiden für Julian und Oskar in die 1. Mannschaft auf. Julian und Oskar gehen in die 2. Mannschaft, um bei der Mission Aufstieg zu helfen.

Zum Abschluss des Jahres stand wie jedes Jahr die Weihnachtsfeier an, die wieder in der Foorthkamp-Halle stattfand. Damit ließen wir das Jahr wieder beim gemeinsamen Pizzaessen und Tischtennis spielen ausklingen.

Jeder konnte sich dieses Jahr wieder ein Stück weit verbessern, der eine mehr als der andere. Aber dies ist normal, denn beim Tischtennis brauchen wir Geduld und Durchhaltevermögen, um besser zu werden.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Trainern (Ronan, Lisa, Marcel, Frank, Roschi und Olaf) für eure Unterstützung und Zeit bedanken. Ohne euch würde ich das alles nicht gestemmt bekommen.

Ein großer Dank geht auch an unsere Spartenleitung, die uns immer hilft, unterstützt und Vieles ermöglicht.

Wir freuen uns auf das neue Jahr 2025 und auf die neue Saison mit euch!

Bericht: Christian Rybak

Wie weit wird sein Weg gehen?



Im September 2021 kam ein kleines, junges und aufgeschlossenes Kerlchen zu uns zum Probetraining, um zu schauen, ob Tischtennis etwas für ihn ist. Wer hätte da gedacht, dass das Kerlchen im Jahr 2024 sein bis jetzt erfolgreichstes Tischtennis-Jahr haben wird und das mit 10 Jahren.

Die Rede ist hier von unserem jüngsten Punktspielteilnehmer Lars Hermes. Im Jahr 2023 konnte Lars seinen ersten Einzeltitel bei den Jahrgangsmesterschaften erspielen, sowie einen starken 6. Platz bei der Hamburger Rangliste der Jugend 11 erreichen. Im Jahr 2024 konnte Lars einige Erfolge einfahren und gehört nicht erst seitdem zu unseren besten Nachwuchsspielern.

Seit der Herbstserie 2023 gehört Lars bereits der 1. Mannschaft der Jugend 19 an und ist seitdem unsere Nummer 1 in der Mannschaft. Hier tat er sich zum Anfang schwer gegen die teilweise deutlich größeren Spieler, aber im Laufe der Saison gewöhnte er sich daran und konnte eine gute Saison spielen. In der Frühjahrsserie 2024 konnte Lars eine bessere Saison spielen als in der Herbstserie zuvor. Weil Lars in diesem Jahr sein letztes Jahr in

der Jugend 11 spielt, hatten wir beschlossen, ihn bereits für die nächsthöhere Konkurrenz der Jugend 13 bei allen Turnieren zu melden, damit er seine ersten Erfahrungen dort sammeln kann.

Im April schaffte er den Sprung in das Kadertraining des Hamburger Verbandes, wo er nun mit den besten Spielern aus Hamburg regelmäßig zusammen trainiert.

Bei den Jahrgangsmesterschaften verlor er im Finale knapp gegen seinen Vorjahresfinalgegner. Dennoch war dies ein guter Erfolg und der Anfang der nächsten Erfolge.

Bei der Hamburger Rangliste konnte Lars sich für die Jugend 11 und 13 qualifizieren. In der Jugend 13 reichte es trotz sehenswerter Spiele gegen die deutlich älteren Gegner zu keinem Sieg.

In der Jugend 11 konnte er sich ohne eine Niederlage den Titel sichern. Durch den Sieg bei der Hamburger Rangliste qualifizierte sich Lars für die Norddeutsche Rangliste. In seinem ersten überregionalen Turnier erspielte sich Lars den 2. Platz.

Gleichzeitig startete auch wieder die neue Saison, in der Lars eine starke Bilanz von 17:4 spielte und somit einen großen Anteil an dem erreichten 3. Platz der Mannschaft hat.

Bei den Hamburger Einzelmeisterschaften konnte sich Lars für die Jugend 11, 13 und 15 qualifizieren. Gerade die Qualifikation bei der Jugend 15 war ein großer Erfolg und lässt erahnen, welche Stärke noch in Lars steckt. Durch seinen Sieg im Finale der Jugend 11 darf er sich jetzt auch Hamburger Einzelmeister nennen.

Seitdem Lars im Kadertraining ist, hat er sich stark weiterentwickelt. Das haben die anderen Jungs und Mädels zur Kenntnis genommen und es hat den einen oder anderen angespornt, nochmal intensiver zu trainieren, um mit Lars mithalten zu können.

Wir sind sehr stolz auf die Entwicklung von Lars und seinen bisherigen Leistungen. Wir hoffen, dass er sich weiterhin so gut entwickelt und dabei stets so aufgeschlossen und wissbegierig bleibt, um noch besser in unserer wundervollen Sportart zu werden.

Bericht: Christian Rybak

KINDERSCHWIMMAUSBILDUNG RÜCKBLICK



Im Herbst 2024 starteten unsere letzten Kurse, und mehr als 450 unserer Mitglieder-Kinder haben großen Mut bewiesen. Was zu Beginn noch mit Unsicherheit begann, entwickelte sich schnell zu einem mutigen und spaßigen Schwimmerlebnis. Am Ende konnten viele von ihnen zahlreiche Prüfungen erfolgreich ablegen.

Auch die Baderegeln mussten zu Hause fleißig gelernt und den Trainern fehlerfrei aufgesagt werden.

In diesem Jahr haben viele Teilnehmer das Motivationsabzeichen „Seepferdchen“ erworben, was mit einer ausgezeichneten Schwimmtechnik im Brustschwimmen,

einschließlich des Froschbeinschlags, verbunden war. Darüber hinaus konnten die Schwimmerinnen und Schwimmer auch das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer), Silber und Gold erfolgreich bestehen.

Herzlichen Glückwunsch an alle!



Neue Shirts





**Unsere neuen Schwimmangebote starten ab dem 24.03.2025.
Besonders in unseren Baby-Eltern-Kursen haben wir noch ein paar freie Plätze!
Alle Infos erhaltet ihr in der Geschäftsstelle!**

Du möchtest endlich schwimmen lernen?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Unser neues Angebot: Anfängerschwimmkurse für Erwachsene

Wann? Ab dem 27.03.2025,
immer Donnerstag von 20 bis 21 Uhr

Wo? Lehrschwimmbecken im Eberhofweg
(U-Bahn Langenhorn Markt)

Gut zu wissen:

- Warme Wassertemperaturen von 33°
- Flachwasser, maximale Tiefe 1,25 m

Anmeldungen:
schwimmen@scala-sportclub.de
oder 040-3006299-0

Wassergymnastik

Auch die über 140 Mitglieder der Wassergymnastik sind fleißig dabei, im Wasser ihre Fitness zu steigern, achtsam ihre Körper zu stärken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Es gibt noch einige freie Plätze an verschiedenen Tagen zu verschiedenen Uhrzeiten. Ruft gerne in der Geschäftsstelle an und erkundigt euch!

Aquaball

Ihr habt Lust auf Spaß und Bewegung im Wasser? Dann seid ihr in unserem inklusiven Aquaball-Angebot genau richtig! Immer Mittwochs von 17-18 Uhr findet ihr dieses Angebot im Lehrschwimmbecken im Eberhofweg in Langenhorn.

Wir suchen Dich!

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Trainer (m/w/d) – Schwimmen und Wassergymnastik

Deine Aufgaben:

- Eigenständige Planung und Durchführung des Trainings nach konzeptionellen Vorgaben im Trainerteam
- Kommunikation mit den Mitgliedern und Teilnehmenden

Das bieten wir:

- Eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Möglichkeit zur ehrenamtlichen Mitarbeit, auf Honorarbasis oder als geringfügige Beschäftigung
- Ein engagiertes Team und viel Spaß bei Events

Du hast Interesse?

Dann melde dich bei uns!
schwimmen@scala-sportclub.de
040 300 62 99-0



DEIN STADTEIL. DEIN SPORT. DEIN VEREIN.

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber	
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg Telefon 300 62 99-0	
Redaktion	Wolfram Burmester
E-Mail	sportspiegel@scala-sportclub.de
Art Direction	contrast-m.de / Jens Lindmayer
Titelfoto	Saskia Moll
Druck	Beisner Druck
Anzeigen u. Vertrieb	Redaktion sportspiegel@scala-sportclub.de Erscheinungsweise 4x im Jahr
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten

REDAKTIONSSCHLUSS 19.05.2025
FÜR SPORTSPIEGEL 2/2025

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. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse im Verwendungszweck anzugeben. Spendenbescheinigungen (ab 200,00 Euro) werden automatisiert ausgestellt und versendet.

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

Für aktuelle Änderungen siehe die SCALA-Homepage

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

Sportzentrum clubaktiv

Schlehdornweg 10 / Erdkampsweg 97
ab 24.03.2025: Hummelsbütteler Landstraße 98
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	Sven Brodersen 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	Mathias Schümann Telefon 0179/2999848
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
Darts	Bernhard Gamroth Telefon 0172/8979684
Fitness und Gesundheit	Peter Roggensack Dr. Frank Neuland Telefon 300 62 99-202
Fußball	Marie Céline Nowek 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



WILLKOMMEN BEI SCALA

Vielfältige Bewegungsangebote für ALLE und JEDEN:

- AKROBATIK
- AQUAGYMNASTIK
- BADMINTON
- BALLETT
- BASKETBALL
- CHEERLEADING
- CHOR
- DARTS
- EINRAD
- ELTERN-KIND-TURNEN
- FITNESS
- FUSSBALL
- GERÄTETURNEN FÜR KINDER
- GESUNDHEITSSPORT
- GYMNASTIK & FITNESS
- GYMNASTIK MIT HANDGERÄTEN
- HANDBALL
- HOCKEY
- JUDO
- KARATE
- KINDERTANZ
- KINDERTURNEN
- KUNG-FU
- LEICHTATHLETIK
- LICHTSCHWERTTRAINING
- OUTDOORFITNESS
- PAMPERS TURNEN
- PARKOUR
- PSYCHOMOTORIK
- ROPE SKIPPING
- SCHWIMMEN
- TAEKWONDO
- TANZEN
- TENNIS
- TISCHTENNIS
- VOLLEYBALL
- YOGA

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhältst du auch auf unserer Homepage unter www.scala-sportclub.de/sportangebot/ oder direkt unter diesem QR-Code:



