

SPORT SPIEGEL



Mitgliederzeitschrift des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

ERÖFFNUNG

*Unser neuer
Kunstrasenplatz*

Seite 9



Einheit

*SCALA präsentiert sich
in neuem Design*

Seite 10

Ehrung

*Wir ehren unsere
langjährigen Mitglieder*

Seite 11

Erweiterung

*Neues Angebot Taïso in der
Budo-Sparte*

Seite 32



© Shutterstock/PeopleImages.com - Yuri A

HAMBURG AIRPORT. BEWEGT.

Nachbarschafts- Preis

Es ist wieder so weit: Der „Hamburg Airport. Bewegt. Nachbarschaftspreis“ geht in die achte Runde! Euer Verein oder eure Organisation hat ein tolles, ehrenamtliches Projekt am Laufen?

Dann bewerbt euch jetzt – alle Infos unter:
hamburg-airport-bewegt.de

Jetzt bewerben.



AVI**ALLIANCE**



Liebe SCALA-Freunde,

Sommer ist die Zeit der Veranstaltungen. Ein erfolgreicher Airport-Cup liegt hinter uns, die Kunstrasenplatzeröffnung brachte besten Sonnenschein als gutes Omen für die Zukunft mit und unser Kinderfest auf dem Langenhorner Markt am 05.07.2026 ist schon in Planung. Bei solchen Gelegenheiten können wir präsentieren, mit welchem Herzblut Ehren- und Hauptamtliche für diesen Verein aktiv sind und dass unsere Veranstaltungen mit hoher Qualität umgesetzt werden. Ein solch guter Ruf zahlt sich auf Dauer aus. Wir sind dankbar, aus dem investiven Quartiersfonds eine große Förderung für den barrierearmen Ausbau der Lüttkoppel zu erhalten. Die offizielle Übergabe durch den Finanzsenator und die Bezirksamtsleiterin erfolgten am 27.05.2026. Das Thema Outdoorsport wird von der Bezirksversammlung mit der Übernahme der Planungskosten unterstützt, das Konzept haben wir nun beim Parksportfonds eingereicht. Auch das Thema Nachhaltigkeit bleibt aktuell: Die Beleuchtung in der Lüttkoppel wird dank Bundesmitteln und anderen Fördergeldern auf LED gewechselt. Die Politik traut uns große Projekte zu, und darauf dürfen wir stolz sein.

Denn eine gute Infrastruktur legt die Basis für unseren Sport. Sport für möglichst viele, Sport gemeinsam mit anderen, Sport in hoher Qualität, Sport für alle, bei dem wir niemanden durch Barrieren, schlechte Anbindungen oder zu hohe Hürden ausschließen. Um dies zu verdeutlichen, haben wir einen Prozess für ein Leitbild gestartet. Der erste Workshop war sehr produktiv und nun müssen wir diese klugen Gedanken noch passend formulieren und in den Alltag integrieren.

Herzliche Grüße,

Inken Asbahr

Vorstandsvorsitzende



Bei uns sind Sie bestens beraten, denn
Ihre Treue zahlt sich aus!

Mit
dieser
Karte



5 % Rabatt!*

*Außer bei verschreibungspflichtigen Medikamenten

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg



In Ihrer Nähe

Mittwoch + Freitag: Fuhlsbüttel

Donnerstag: Schmuggelstieg

Dienstag + Samstag: Langenhorn Markt

INHALT

SPORTSPIEGEL 2/2026



Volleyball

Es gibt einiges zu berichten aus
dem Volleyball Seite 25



Ganztag

Neues aus dem Ganztag! Seite 34



CHEERLEADING

LCS Perytons auf Erfolgskurs Seite 16



BASKETBALL

Eine nicht einfache, aber meisterliche Saison
Seite 28

WAS UNS BEWEGT

03 INTRO

• Editorial

06 SCALA-MOMENTAUFNAHME

• Ohne euch geht nichts!

08 NAMEN UND NACHRICHTEN

• Mitgliederversammlung 2026 • Unser neuer Kunstrasenplatz
• Neuer Look • Erhöhung Fußballbeitrag • Wir ehren unsere
langjährigen Mitglieder • Veranstaltungskalender 2026

BERICHTE AUS DEN SPARTEN

16 CHEERLEADING

• LCS Perytons auf Erfolgskurs LCS Legends
• Feiern erfolgreiches Wettkampf-Comeback

20 FITNESS UND GESUNDHEIT

• Qi Gong-Schnupperkurs • Eine kurze Geschichte der Form
• clubaktiv Präventions-Aktion • clubaktiv Rückenschule (mit Gerätezirkel)
• Präventionskurs Ganzheitliches Beckenbodentraining
• Zhineng Qi Gong - „Intelligentes Arbeiten mit der Energie“

25 VOLLEYBALL

• Endrunde Jugendliga 4 • Hamburger Meisterschaften U16
• Hamburger Meisterschaften U15 • Hamburger Meisterschaften U 14
• Hamburger Meisterschaften U 13 • Norddeutsche U14
• Saisonabschluss Bezirksliga • Turbominis

28 BASKETBALL

• Eine nicht einfache, aber meisterliche Saison
• Bundesliga! SCALA Damen sind nicht zu stoppen!

32 BUDO

• Taiao bei SCALA

34 GANZTAG

• Neues aus dem Ganztag!

35 KUNG FU

• Ein neuer sechster Meistergrad mit dem Titel Si-Gung bei SCALA
• Kajukenbo Wun Hop Kuen Do Prüfung von Si Gung

38 LICHTSCHWERTER

• Lichtschwertshowkampf in anderen Galaxien

40 TENNIS

• Start in die Sommersaison 2026

41 FUSSBALL

• Fußball Mädchen-Fußballcamp • Unsere 2. F-Jugend (Leopards)
im Volksparkstadion • Walking Football stellt sich vor
• Airport-Cup 2026 • SCALA 2. F Leopards • Die Glorreichen Sieben

49 LEICHTATHLETIK

• Deutsche Meisterschaften • Sportfest Jüngster Nachwuchs
• Sprintermeeting 2026

IN JEDER AUSGABE

54 ORGANISATION UND IMPRESSUM

• Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen

SCALA-MOMENTAUFNAHME





OHNE EUCH GEHT NICHTS!

Ein lebendiger Verein funktioniert nur durch das Engagement vieler Menschen. Ob im Training, bei Veranstaltungen oder hinter den Kulissen – ohne unsere Trainerinnen, Trainer und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wäre ein geregelter Vereinsbetrieb nicht möglich.

Deshalb sind wir stets auf der Suche nach weiteren engagierten Unterstützern, die sich mit ihren Fähigkeiten und ihrer Zeit einbringen möchten.

Gleichzeitig möchten wir an dieser Stelle allen Aktiven herzlich DANKE sagen. Euer Einsatz, eure Zuverlässigkeit und eure Begeisterung machen SCALA aus und sind von unschätzbarem Wert. Vielen Dank für euer Engagement!

Text und Foto: Saskia Kaschner

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

Am 24. April fand unsere Mitgliederversammlung in der Halle Lüttkoppel statt. Das Finanzergebnis 2025 wurde von Inken Asbahr ausführlich dargestellt und Infrastrukturprojekte beleuchtet. Größtes Bauprojekt nach dem Abschluss des clubaktiv-Umzugs Anfang 2025 war ganzjährig der Kunstrasenplatz Siemerschöh. Die neue stellvertretende Vorsitzende Felicia Heinrich stellt sich vor und gibt Einblicke in die Bereiche Sport und Bildung. Die Erhöhung des Grundbeitrags wurde genehmigt. Bei den Wahlen wurde Antje Studemund als neue Aufsichtsratsvorsitzende gewählt und Marko Heins als Stellvertreter. Dorothee Martin geht in eine weitere Amtszeit und neu im Aufsichtsrat ist Kai-Erik Peters.

Wolfram Burmester hatte sich vorab entschieden, nicht erneut zu kandidieren. Er nahm die Versammlu-

ng auf einen Rückblick durch seine Amtszeit mit. Der Vorstand bedankte sich bei ihm und ist sehr froh, dass er weiterhin im Ehrenamt aktiv ist, so wird er das jährliche Kinderfest in Langenhorn weiter organisieren und den Sportspiegel in der Redaktion unterstützen. Als Revisoren wurden erneut Karim Mansouri und neu Yvonne Schinke gewählt. Ein herzliches Danke an Olaf Wenkens, der nicht erneut kandidiert hat. Als neuer Vereinsjugendwart wurde Sören Meyer bestätigt, der damit Teil des Vorstands ist. Nach Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsplans 2026 wurde die Sitzung zügig beendet, so dass der Abend noch für einen netten Austausch untereinander genutzt werden konnte.

Text: Inken Asbahr



**Hamburger
TAG DER
FAMILIEN**

Wir sind dabei!

29. August 2026
hamburg.de/go/familienstag



UNSER NEUER KUNSTRASENPLATZ

Was lange währt...

...wird endlich gut. Und zwar sehr gut. Am 30. Mai war es soweit. Endlich konnten die ersten Fußballspiele auf der Siemershöh stattfinden. Die 3. D-Jugend veranstaltete ein kleines Einladungsturnier und für die weiblichen D konnten wir ein ohnehin stattfindendes Punktspiel an den neuen Ort verlegen. Das Wetter strahlte und begrüßte Eingeladene und Neugierige bei Bratwurst, Kuchen und Kaffee. Mitmachstationen und die Fotobox vom Hamburg Airport wurden gut besucht und mit der Tombola wurden einige Kinderherzen erfreut. Danke für die Auftritte unserer Sportarten

Hip Hop und Ropeskipping. Während der Kunstrasen für die Springseile eher eine Herausforderung war, genossen die Tänzerinnen und Tänzer die große Fläche, um alle gemeinsam auftreten zu können. Für den Start des regulären Betriebs auf der Anlage fehlt noch ein Pflegegerät, also ein Trecker mit Anhänger, die die sandverfüllte Fläche gleichmäßig ebnen können. Hierzu fehlt noch die letzte Finanzierung, falls ihr euch also mit einer Spende für genau dieses Projekt beteiligen wollt, freuen wir uns sehr.

Spendenkonto: DE25 2005 0550 12151212 01

Im Herbst wird der Platz dann auf jeden Fall in den Spielbetrieb gehen, um eine neue Heimat für viele SCALA-Teams zu sein. Den einen oder anderen Platz für ein Sponsorenbanner haben wir noch frei, damit wir auch unsere Zuschauertribüne noch verschönern können.

Text: Inken Asbahr Fotos: Saskia Kaschner



Es gab tolle Aufführungen von unseren Rope Skippern (Bild) und unserer Hip-Hop-Gruppen



Der neue Kunstrasen lädt zum Toben und Spielen ein

NEUER LOOK

Modern trifft auf Tradition

Das neue Corporate Design von SCALA ist im Rahmen eines gemeinsamen Markenprozesses entstanden. Grundlage war eine Umfrage, bei der die Mitglieder aktiv eingebunden wurden und die Gestaltung selbst mit ausgewählt haben. Das Ergebnis verbindet die

Tradition und Werte von SCALA mit einem modernen, zeitgemäßen Auftritt. Farben und Logo wurden behutsam weiterentwickelt und erhielten ein frisches Upgrade, das die Wiedererkennbarkeit stärkt und die Zukunftsorientierung der Marke unterstreicht.

ERHÖHUNG DES FUSSBALLBEITRAGS

Neue Fußballbeiträge ab 01.01.2027

Erwachsene: 14,50 €
Jugendliche/Kinder: 10,20 €
Hinzu kommt eine Passgebühr für die Erwachsenen bei Ersteintritt in Höhe von 12,00 €.

Begründung: Neuer Kunstrasen Siemershöh, Instandhaltungskosten aller Plätze, erhöhte Schiedsrichterkosten

**Auch für Ihr Projekt
sind wir bestens
gerüstet**

Je nach Bedarf liefern wir Ihnen:

- Rahmengerüste Neubau
- Rahmengerüste Sanierung
- Sonderkonstruktionen
- Modulgerüste
- Wetterschutzdächer
- Hängegerüste



Gerhard Busch Gerüstbau GmbH · Tarpenring 16 · 22419 Hamburg
Tel. 040 30 20 899-0 · info@busch-geruestbau.de · www.busch-geruestbau.de



TREUE, DANKBARKEIT UND WERTSCHÄTZUNG

Wir ehren unsere langjährigen Mitglieder



Gerda mit Familie, links außen Christian Poon (HSB) und Inken Asbahr und Michael Schmugler aus dem SCALA-Vorstand



Vorstandsvorsitzende Inken Asbahr gratuliert Gerda Seyffarth zu 90-jähriger Mitgliedschaft

Am 8. Mai fand auf unserer wunderschönen Tennisanlage am Beckermannweg die Ehrungsveranstaltung für langjährige Mitglieder statt. Bei bestem Frühlingswetter konnten wir zahlreiche Vereinsmitglieder, Gäste und Besucher begrüßen.

Geehrt wurden Mitgliedschaften von 25, 40, 50, 60 und 75 Jahren – eine beeindruckende Verbundenheit mit unserem Verein. Einen ganz besonderen Höhepunkt bildete jedoch die Ehrung von Gerda Seyffarth, die auf unglaubliche 90 Jahre Mitgliedschaft bei SCALA zurückblicken kann. Zu diesem außergewöhnlichen Anlass war auch Christian Poon vom Hamburger Sportbund anwesend, um persönlich gratulieren zu können.

Die Veranstaltung wurde zudem vom NDR medial begleitet und sorgte damit auch über die Vereinsgrenzen hinaus für Aufmerksamkeit. In entspannter Atmosphäre genossen die Gäste einen rundum gelungenen Nachmittag mit vielen schönen Gesprächen, guter Laune und leckerem Kuchen, den unsere Wirtin Jolanta gebacken hat.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Geehrten für ihre langjährige Treue und ihr Engagement für unseren Verein.

Text und Fotos: Saskia Kaschner





VERANSTALTUNGSKALENDER 2026

GANZ SCHÖN VIEL LOS BEI SCALA

5. Juli 14:00 - 17:00 Uhr
Kinderfest Langenhorn Markt
Gesamtverein

13. - 17. Juli
Sommercamp 1
Fußball

13. - 17. Juli
Kids Club 1

10. - 14. August
Sommercamp 2
Fußball

10. - 14. August
Kids Club 2

16. - 19. August
Sommercamp Boys
Basketball

16. - 19. August
Sommercamp Girls
Basketball

19. - 23. Oktober
Herbstcamp
Fußball

19. - 23. Oktober
Herbstcamp 1 Mixed
Basketball

26. - 29. Oktober
Herbstcamp 2 Mixed
Basketball

*Hinweis: allgemeine Termine
bitte an die Redaktion melden!*



Ihr unabhängiger
Baufinanzierer und
Versicherungsmakler

Finanzkontor Alstertal

Ahlers und Cramer GmbH
Waldweg 9
22393 Hamburg

T: 040 - 60 01 01 00
F: 040 - 60 01 01 02
E: info@finanzkontor-alstertal.de
I: www.finanzkontor-alstertal.de



Wir machen Ihre Haftpflicht, Hausrat, Wohngebäude
und Co. zu besseren Bedingungen günstiger!
Über 500 Banken und Versicherungen im Vergleich.
Beste Konditionen. Persönliche Beratung.

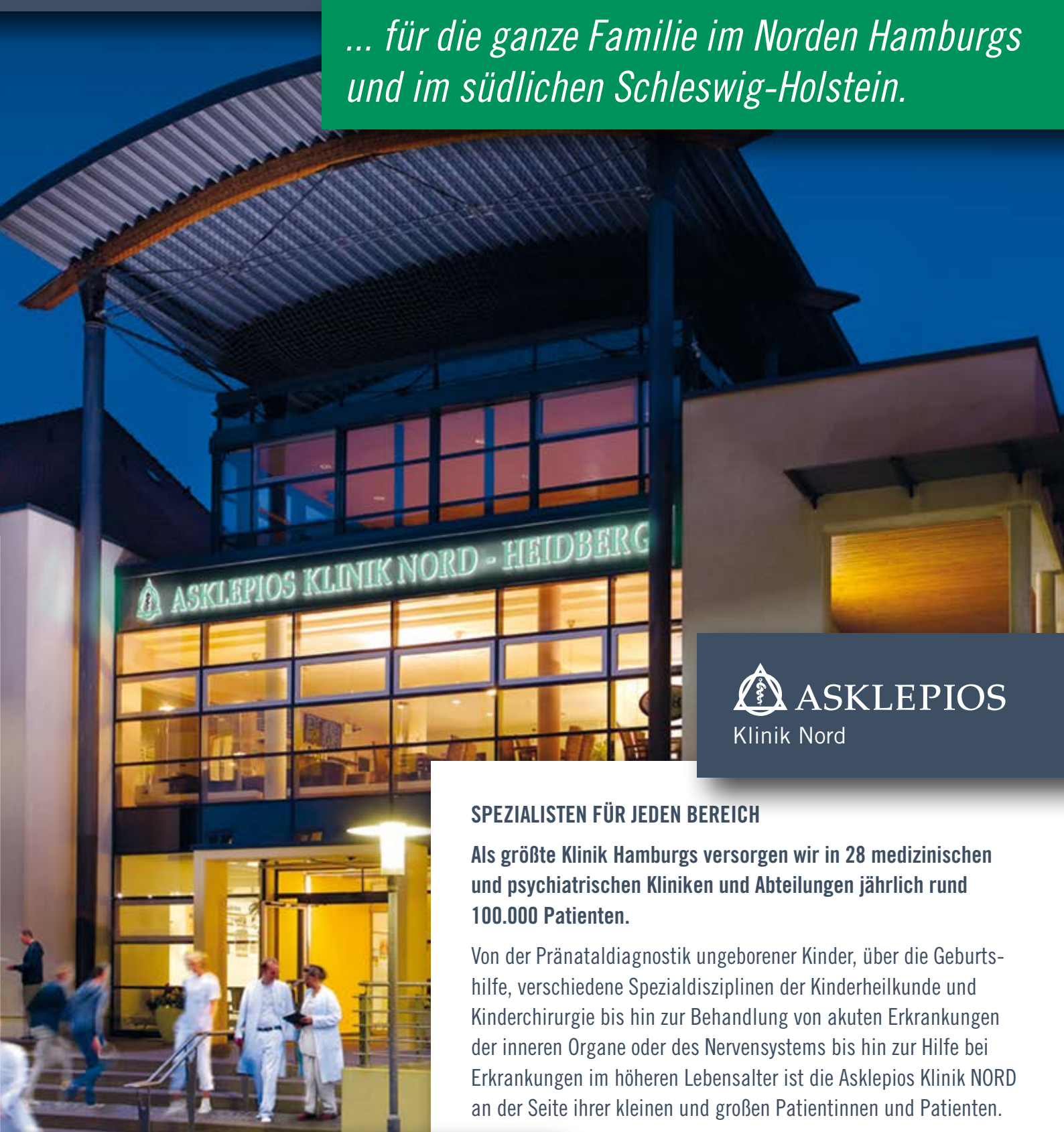
Vergleichen Sie jetzt kostenfrei und unverbindlich
Ihren Versicherungsschutz!



Vereinbaren
Sie jetzt Ihren
Wunschtermin.

Hervorragende medizinische Rundumversorgung ...

... für die ganze Familie im Norden Hamburgs und im südlichen Schleswig-Holstein.



ASKLEPIOS
Klinik Nord

SPEZIALISTEN FÜR JEDEN BEREICH

Als größte Klinik Hamburgs versorgen wir in 28 medizinischen und psychiatrischen Kliniken und Abteilungen jährlich rund 100.000 Patienten.

Von der Pränataldiagnostik ungeborener Kinder, über die Geburtshilfe, verschiedene Spezialdisziplinen der Kinderheilkunde und Kinderchirurgie bis hin zur Behandlung von akuten Erkrankungen der inneren Organe oder des Nervensystems bis hin zur Hilfe bei Erkrankungen im höheren Lebensalter ist die Asklepios Klinik NORD an der Seite ihrer kleinen und großen Patientinnen und Patienten.

ASKLEPIOS KLINIK NORD
Tangstedter Landstraße 400 • 22417 Hamburg
www.asklepios.com/hamburg/nord





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



Herbert Labarre GmbH & Co. KG

Alsterdorfer Straße 514-516
22337 Hamburg

Tel.: 040 / 59 60 36
Fax: 040 / 59 98 38

E-Mail: info@labarre-galabau.de





BERICHTE AUS DEN SPARTEN



**Ein Glas
gratis**

Für jede weitere Brille:
Sonnen-, Sport-, Ersatzbrille, ...

Bis zu 12 Monate nach
dem Kauf der ersten Brille.

Angebot gilt beim Kauf von zwei oder mehr Brillen bei gleicher Sehkraft auf die günstigeren Brillenglaspaare.

Ihr Optiker in Langenhorn
Tangstedter Landstraße 29 · T. 040.520 22 53
LÜHR OPTIK GmbH · lühr-optik.de

SO MODERN KANN TRADITION SEIN

LÜHR
O-OPTIK

LCS PERYTONS AUF ERFOLGSKURS

*Starke Leistungen bei Stage und
Regionalmeisterschaft*



Foto: Tom Lorenz

Stage Championship

Für die LCS Perytons begann das Wettkampfsjahr mit einem besonderen Highlight. Am 31. Januar machten sich 26 Aktive, zehn Eltern sowie unsere beiden Coaches Lana und Nele auf den Weg nach Riesa zur Stage-Meisterschaft. Die Anreise verlief reibungslos und in bester Stimmung. Nach dem Einchecken im Hotel ließen wir den Abend gemeinsam bei McDonald's ausklingen und bereiteten uns auf den großen Tag vor. Am Morgen der Meisterschaft starteten wir mit einem gemeinsamen Frühstück, bevor sich alle im Hotel für den Wettkampf fertig machten. Anschließend

ging es zu Fuß zur Wettkampfstätte. Das Warm-up und der Run-through verliefen nahezu perfekt – lediglich ein kleiner Fehler schlich sich ein. Dennoch gingen wir mit einem guten Gefühl auf die Matte. Die harte Arbeit der vergangenen Monate zahlte sich aus: Unsere Routine wurde mit einem Hit Zero belohnt, und die LCS Perytons sicherten sich den Titel Stage Champion. Mit starken 7,94 Punkten qualifizierte sich das Team zudem für die Stage National Championship. Die Freude über diesen Erfolg war riesig. Am Abend wurde gemeinsam beim Italiener gefeiert, wo



Fotos: Tom Lorenz



Stage Championship

wir bei leckerer Pizza auf unsere Leistung anstießen. Am nächsten Tag traten wir die Heimreise nach Hamburg an, die ebenso problemlos verlief wie die Hin-fahrt.

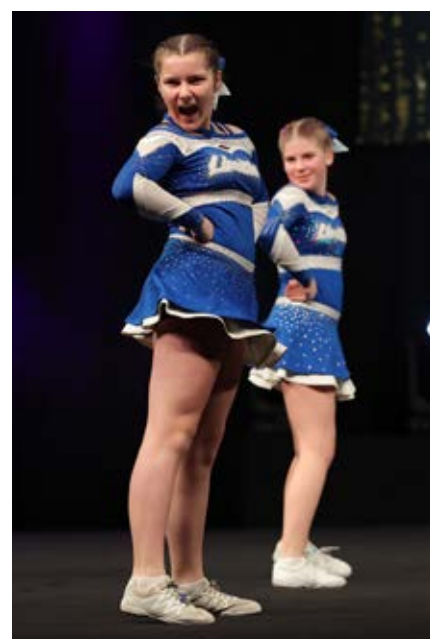
Doch lange Zeit zum Ausruhen blieb nicht: Bereits am 14. Februar stand die nächste Herausforderung an – die Regionalmeisterschaft in der Sporthalle Hamburg. Aufgrund des straffen Zeitplans wurden die Haare kurzerhand draußen gestylt, bevor wir unsere Sachen ablegten und direkt ins Warm-up starteten. Die Stimmung im Team war hervorragend, und auch der Run-through verlief motiviert und konzentriert. Auf der

Wettkampffläche zeigten die LCS Perytons erneut eine starke Routine und konnten mit ihrer Leistung überzeugen. Am Ende erreichten wir einen tollen 9. Platz von 15 Teams. Besonders stolz sind wir auf den Einsatz, den Teamgeist und die Entwicklung unserer Aktiven, die bei beiden Meisterschaften eindrucksvoll zu sehen waren.

Wir blicken auf zwei erfolgreiche Wettkämpfe zurück und freuen uns schon auf die kommenden Herausforderungen. Ein großes Dankeschön geht an unsere Coaches Nele, Senra und Lana, die mit viel Engagement und Herzblut das Team begleiten, sowie an alle Eltern, die uns unterstützt haben.



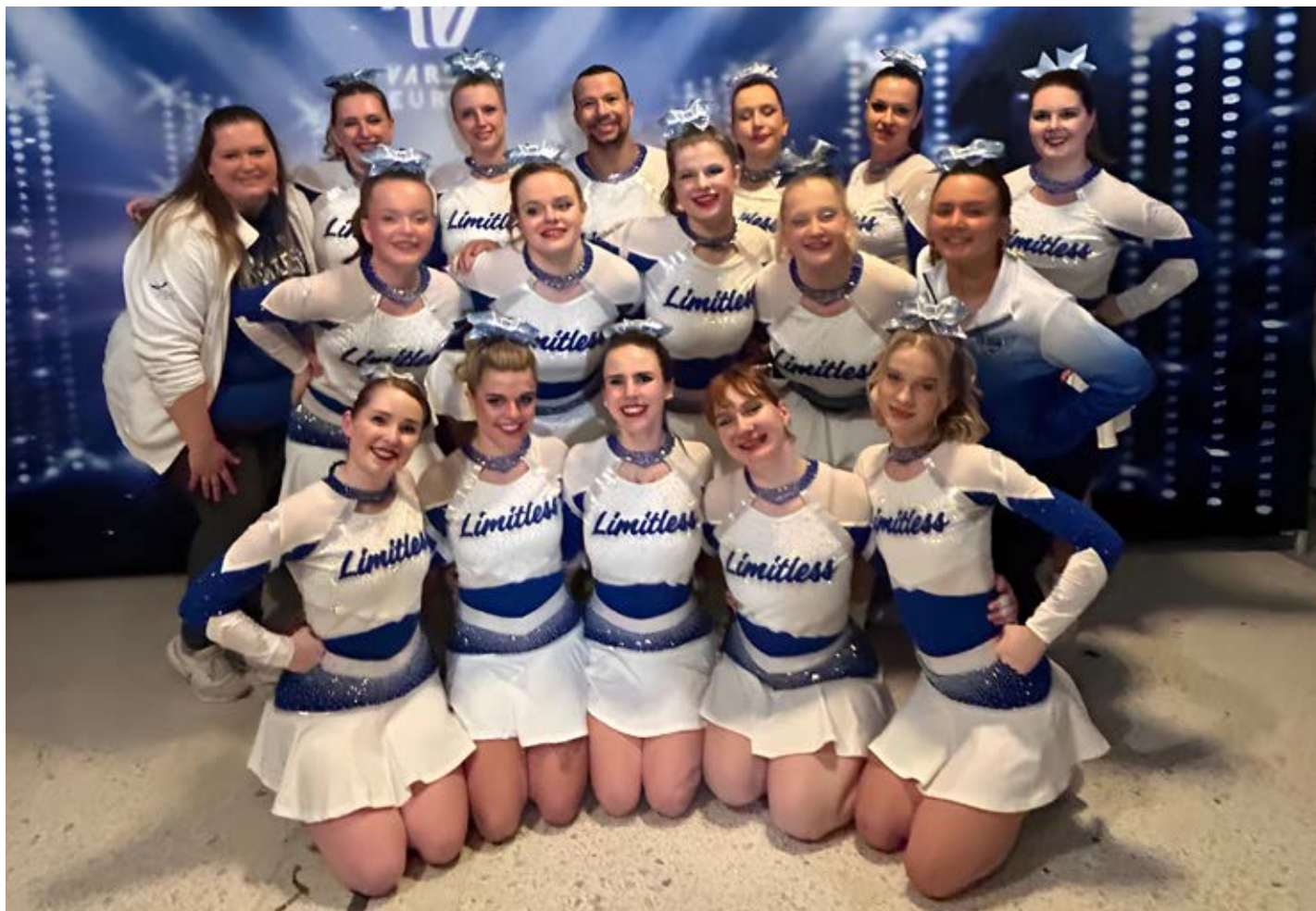
Fotos: Tom Lorenz



RM Nord

LCS LEGENDS

Feiern erfolgreiches Wettkampf-Comeback



German All Level

Nach einer 1,5-jährigen Meisterschaftspause war es für die Legends endlich wieder so weit: Gemeinsam machten wir uns auf den Weg zur German All Level Championship in Hamburg. Für viele unserer Aktiven war dies ein ganz besonderer Moment, denn endlich konnten sie wieder Wettkampfluft schnuppern und als Team auf der Matte stehen. Die Vorfreude auf diesen Tag war riesig. In den vergangenen Monaten ist das Team noch enger zusammengewachsen und hat mit viel Ehrgeiz, Teamgeist und Leidenschaft auf dieses Ziel hingearbeitet. Umso schöner war es, die gemeinsame Arbeit endlich vor Publikum präsentieren zu können.

Doch damit nicht genug: Bereits im April stand das nächste Highlight auf dem Programm. Für unsere Athletinnen und Athleten ging es nach Neubrandenburg zur Baltic Cheermasters, wo wir gleich in zwei Kategorien antraten. Neben unserem Groupstunt LCS Strixes im Level 4 startete auch unser Senior Coed Team LCS Legends im Level 3. Beide Teams zeigten starke Leistungen und konnten die Kampfrichter sowie das Publikum überzeugen. Besonders erfolgreich verlief der Wettkampf für unser Groupstunt-Team, das sich einen hervorragenden 2. Platz sichern konnte. Noch einen Schritt weiter ging unser Senior-Team, das mit einer beeindruckenden Performance den 1. Platz erreichte.

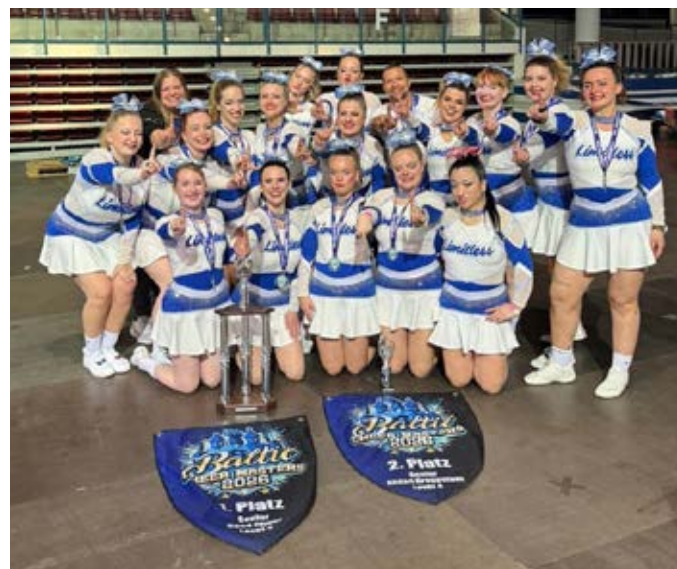


Fotos: CCA

Baltic Cheermasters



Diese Erfolge sind das Ergebnis vieler Trainingsstunden, großer Disziplin und vor allem des starken Zusammenhalts innerhalb unserer Teams. Jede und jeder Einzelne hat dazu beigetragen, diese besonderen Momente möglich zu machen. Wir sind unglaublich stolz auf alle Aktiven und ihre Leistungen. Ein herzliches Dankeschön gilt außerdem Coach Isy, den Familien, Freunden und Fans, die uns während der gesamten Saison unterstützt, motiviert und begleitet haben. Gemeinsam blicken wir auf eine erfolgreiche Saison zurück und freuen uns schon jetzt auf die kommenden Herausforderungen und viele weitere unvergessliche Momente als Team.



Baltic Cheermasters



Probetrainings

Wer Interesse hat, ein Probetraining in unseren Cheerteams zu absolvieren, kann sich gerne hier anmelden:



QI GONG-SCHNUPPERKURS

Lernen von Tiger, Kranich und Co.

In China haben Menschen seit Jahrtausenden die Natur beobachtet auf der Suche nach Gesundheit, Eleganz und Effektivität. Wie gewinnen wir die Natürlichkeit unserer Bewegung zurück, werden geschmeidig wie ein Tiger, flink wie ein Kranich oder entspannt wie ein Baby? Mithilfe einfacher Übungen widmen wir uns dem eigenen Gehen, Stehen und Bewegen und entdecken eine Leichtigkeit und Mühelosigkeit, die allen möglich ist, die aber im Alltag oft nicht gelingt und unmöglich erscheint.

Termin: Samstag, 5. September 2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: clubaktiv Sportzentrum Hummelsbütteler Landstraße 98,
Kursraum 1 (1.Stock)

Die Teilnahme ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei.
Anmeldung bitte per Mail: clubaktiv@scala-sportclub.de



EINE KURZE GESCHICHTE DER FORM

oder: ein Jahr für fünf Minuten

Es gibt Dinge, die brauchen Zeit – etwa Muskelwachstum ohne Steroide oder das Auskurieren einer Grippe. Und es gibt Dinge, die brauchen mehr Zeit – zum Beispiel Tai-Chi. Und damit meine ich nicht nur die ganz langsamen, zeitlupenartigen Bewegungen. Damit meine ich auch den Fortschritt beim Üben, den Lernprozess. Das ist zumindest meine Erfahrung. Denn seit etwas über einem Jahr mache ich jetzt Tai-Chi bei Christoph. Dienstags um 17:30 Uhr bei SCALA clubaktiv. Zuvor hatte ich bei ihm bereits regelmäßig Qi Gong gemacht, wo Christoph immer mal wieder einzelne Figuren aus dem Tai-Chi eingestreut hat. Und die waren mir irgendwie sympathisch. Schon der Namen wegen: den Tiger zum Berg tragen. Der goldene Hahn steht auf dem rechten Bein. Oder auch: der goldene Hahn steht auf dem linken Bein.

Beim Tai-Chi sind diese einzelnen Figuren dann, in der Bewegung aneinandergereiht, Teil einer ganzen Abfolge – der sogenannten Form. Diese Form kann je nach Tai-Chi-Stil unterschiedlich lang sein. Wir hier bei Scala lernen die Langform des Yang-Stils, die aus gut 100 Figuren besteht und etwa eine halbe Stunde dauert. Das habe ich mir zumindest sagen lassen. Denn, Stichwort Zeit: an diesem Punkt sind wir in unserem Kurs noch lange nicht. Das ganze letzte Jahr über haben wir uns mit den ersten fünf Minuten der Form beschäftigt. Eine gute Gelegenheit also, Bilanz zu ziehen und sich zu fragen: Was haben wir die ganze Zeit gemacht?

Nun, in erster Linie haben wir versucht, die Bewegungen möglichst natürlich und mit Leichtigkeit auszuführen, ohne sie zu erzwingen. Weil das aber gar nicht so leicht ist, haben wir uns daran gemacht, die Bewegungen der einzelnen Figuren zu verstehen, indem wir sie in ihre verschiedenen Phasen zerlegt

und dann wieder zusammengesetzt haben. Zugleich haben wir festgestellt, dass beispielsweise die eigene Atmung oder der Raum, in dem man sich bewegt, einen Einfluss darauf haben. Auch die Schwerkraft spielt dabei eine viel größere Rolle als die Muskelkraft.



Das Ganze ist koordinativ anspruchsvoll und erfordert eine Menge Konzentration. Und immer wieder musste ich die Erfahrung machen, dass mir eine scheinbar simple Bewegung gar nicht so intuitiv gelingt, wie ich mir das zu Anfang vorgestellt hatte, weil mich doch wieder irgendetwas ablenkt oder ich die Bewegung zu sehr forcieren will. Aber wenn sie mir gelingt, dann fühlt sich das richtig gut an. Wie eine Superkraft. Dann bin ich gleichzeitig total entspannt und habe die volle Kontrolle. In solchen Augenblicken bin ich, wenn man so will, im Flow. Und ich verstehe ganz kurz den med-

itativen Aspekt beim Tai-Chi. Diese kurzen Augenblicke machen Lust auf mehr. Und ich freue mich darauf, diese Momente mit der Zeit immer weiter auszudehnen. Vielleicht ja sogar auf eine halbe Stunde. Oder wenigstens fünf Minuten. Wobei... je länger ich darüber nachdenke, desto unwichtiger wird die Rolle der Zeit.

| Tarek Youzbachi

CLUBAKTIV PRÄVENTIONS-AKTION

All inclusive

Wir bieten im Herbst wieder 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 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, rückenschädliches 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, 03. November 2026, letzter Termin 12. Januar 2027, jeweils 17.30-19.00 Uhr

Kurs 2: Beginn Dienstag, 10. November 2026, letzter Termin 19. Januar 2027, 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

Anmeldung: www.clubaktiv-online.de

Weitere Infos unter: 040/300 62 99-202

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.



Zehn Kurseinheiten, Beginn: Montag, 16. November 2026, letzter Termin 25. Januar 2027, jeweils 18:20-19:20 Uhr
 Kursleitung: Maike 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
 Anmeldung: www.clubaktiv-online.de
 Weitere Infos unter: 040/300 62 99-202

ZHINENG QI GONG - „INTELLIGENTES ARBEITEN MIT DER ENERGIE“

Präventionskurs nach § 20 SGB V

Qi Gong gehört zu den ältesten Heilweisen der Menschheit und hat seinen Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong dient dazu, die Lebensenergie „Qi“ im Körper zu steuern und in Balance zu bringen. Eine der effektivsten Formen ist das Zhineng Qi Gong, welches als „intelligentes“ bzw. medizinisches Qi Gong 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 Qi Gong 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 Qi Gong hilft, den Kopf wieder „frei“ zu bekommen und zurück zu innerer Stabilität zu finden.



Vier Kurseinheiten, Beginn: Samstag, 07. November 2026, letzter Termin 28. November 2026, 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
Anmeldung: www.clubaktiv-online.de
Weitere Infos unter: 040/300 62 99-202

VOLLEYBALL

Endrunde Jugendliga 4

Die Staffelleister in dieser Spielklasse spielen noch den Allerbesten aus. Man traf sich in Henstedt-Ulzburg um dies zu tun. Da gleichzeitig die Norddeutschen U14 Meisterschaften in Geesthacht stattfanden, war Personalmangel angesagt. Doch kein Problem. Meine Mädchen sind so gut vorbereitet und selbstbewusst. Ich machte Rubina zum Kapitän. Sie war nun Chef auf dem Feld. Die Mädchen schlossen das Turnier als Sieger ab und fuhren als Meister nach Hause. Ich bin sehr stolz auf euch!

Beavers Go! Eure Padi

Hamburger Meisterschaften U16

SCALA als Ausrichter bedeutete mal wieder einen Haufen Arbeit. Acht Mädchenteams und acht Jungenteams am Start in zwei Hallen, das Gymnasium Heidelberg und die Tala.

Die Aufregung war groß und die Erwartungen auch. Die Versorgung der Teilnehmenden und die Organisation des Spielbetriebs waren dank viel Hilfe safe.

Nun mussten nur noch die Spiele laufen. Wir waren mit einem Mädchenteam am Start und konnten uns

berechtigte Hoffnung machen, das Finale zu erreichen. Also ging es los. Wir waren mit drei anderen Teams in einer Gruppe. Die ersten beiden Gruppenspiele konnten souverän gewonnen werden. Dann stand auf der anderen Seite VFL Geesthacht, das war keine leichte Aufgabe. Ein langes, spannendes Match entwickelte sich. Nach hartem Kampf konnten meine Mädchen als Sieger vom Platz gehen. Das bedeutete den Gruppensieg! Superleistung, meine Damen. Nun, nach einem anstrengenden Wettkampftag, ab in die Erholung, um am nächsten Tag wieder einzusteigen.

Sonntagmorgen, nun stand das Überkreuzspiel gegen Eimsbüttel um den Einzug ins Finale an. Die Anspannung war groß. Anpfiff und los gings. Leider lief es nicht so weiter wie am Vortag. Die Mädels kamen nicht in den Lauf. Das Spiel ging leider 2:0 verloren und die Enttäuschung war groß. Tränen flossen und die Spielerinnen konnten sich nicht ausreichend auffassen, im Spiel um Platz drei. Das Turnier wurde mit dem vierten Platz beendet. Alle Hoffnungen auf die Norddeutschen Meisterschaften waren dahin. Aber Kopf hoch! Nächstes Jahr greifen wir wieder an!

Beavers Go! Eure Padi

Bodenbeläge • Gardinen • Jalousetten • Rollos
Plissee • Vertikal • Stilgarnitur • Insektenschutz

Inh. Pierre Marcellin
Böhme.

Neben einer großen Auswahl von Bodenbelägen und Gardinen bieten wir Ihnen unter anderem Plissee, Rollos und Insektenschutz an. Wir freuen uns, Sie in unserem Geschäft begrüßen zu dürfen. Das gesamte Team der Firma Böhme freut sich auf Ihren Besuch.



Ratsmühlendamm 22 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 21 88 Telefax (040) 50 46 53
E-Mail: boehme-bodenbelaege@t-online.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.30-18 Uhr
Sa 10-13 Uhr

Hamburger Meisterschaften U15

Auch in dem Wettbewerb konnten wir uns für die Meisterschaften qualifizieren. Auf jeden Fall schon mal ein toller Erfolg. Dann war es soweit. In Norderstedt in der Moorbekhalle traten acht Mädchenteams an, um den Meister zu ermitteln. Da zeitgleich die U13 Meisterschaft lief und jenes Team von mir betreut wurde, musste ich jemand anderen mit der Aufgabe betrauen. Mit Maya Wriedt wählte ich eine junge Nachwuchsspielerinnen aus und war gespannt, was sie daraus machte. Das Team kam gut ins Spiel und Maya machte einen großartigen Job. Super, Maya!

Nach zwei Turniertagen beendete das Team die Meisterschaft auf Platz 3. Ein toller Erfolg meine Damen. Ich weiß, ihr wolltet mehr, aber vielleicht im nächsten Jahr. Doch dann passierte der Kracher. Durch den Rückzug eines anderen Teams wurden wir doch noch für die Norddeutschen Meisterschaften in Torgelow nachnominiert. Was für ein Glück! Also Stress pur, denn es war natürlich kaum noch Zeit für die Organisation, Unterbringung, Transport usw. Auch hier nun wieder eine Doppelansetzung. Doch unser Retter Martin erklärte sich bereit, den Part zu übernehmen und das Team am Wochenende zu betreuen. Vielen Dank dafür!

Leider konnten wir nicht mit unserem stärksten Team antreten, da für viele Schulverpflichtungen anstanden. Doch die Mannschaft schlug sich wacker. Leider gingen einige Spiele verloren, sodass am Ende ein sechster Platz herausrang, aber die Mädchen alles gegeben haben. Super, Mädels!

Beavers Go! Eure Pedit



Hamburger Meisterschaften U 14

Ja, auch dieses Team konnte sich für die Hamburger Meisterschaften qualifizieren.

Es ging gegen Henstedt-Ulzburg und die Aufregung war wie immer groß. Doch die galt es in den Griff zu kriegen. Und das gelang bestens! Paula, Günes, Ida, Hanna und Klara performten super. Es war eine Freude ihnen zuzuschauen und mit wieviel Spaß sie das Feld rockten. Absolute Teamplayer waren am Werk. Als Gruppenerster reisten wir nächsten Tag an. Ein tolles Gefühl!

Und es ging so weiter. Das Überkreuzspiel um den Einzug ins Finale wurde gewonnen und der Jubel kannte keine Grenzen. Freudentränen rollten. Im Finale scheiterten wir dann mal wieder an VT Hamburg. Doch das konnte dem Jubel und unserer Freude keinen Abbruch tun, denn wir waren Hamburger Vizemeister und das hieß: Norddeutsche Meisterschaften: Wir kommen!

Beavers Go! Eure Pedit

Hamburger Meisterschaften U 13

Und weiter, immer weiter. Ein Highlight nach dem Anderen folgte. Tatort Halstenbek. Mit Klara, Ida, Hanna und unserem "Küken" Leticia ging es in den Wettkampf. Auch hier ging ein eingeschworenes Team an den Start. Die Vorrunde wurde mit drei Siegen abgeschlossen. Auch in der Zwischenrunde wurde alles niedergekämpft. Meine Superkampfbiber, das war wirklich großartig! FINALE! Und wieder stand uns VT Hamburg gegenüber. Unser Angstgegner. Aber diesmal war es anders. Meine Mädels wuchsen über sich hinaus und sie wurden immer mutiger. Es war unglaublich, mit was für einer Spielfreude sie agierten und das Spiel gewannen. HAMBURGER MEISTER. Was für ein Traum! Einfach großartig! Also noch eine Norddeutsche Meisterschaft. Die Saison scheint nicht zu enden.

Beavers Go! Eure Pedit



Norddeutsche U14

Die besten acht Teams Norddeutschlands trafen sich in Geesthacht, um den Meister zu ermitteln. Das allein ist einfach immer schon ein großer Erfolg. Das darf man nicht vergessen. Mit viel zu großem Respekt und Aufregung ging das Team daran. Deshalb lief es sehr holperig an. Das Team fand einfach nicht ins Spiel und großer Frust machte sich breit. Leider fanden wir nicht in die Spur zurück und schlossen die Meisterschaft als 5. ab. Aber den Kopf nicht hängen lassen. Auch das ist eine Erfahrung, die man mal macht und beim nächsten Turnier läuft es wieder besser.

Beavers Go! Eure Padi

Saisonabschluss Bezirksliga

Ja, wie fange ich an? Mädels, es war schon eine besondere Saison! Aufsteiger in die Bezirksliga. Das war schon mal super. Doch dann mit einem Start in die Saison gehen zu müssen, wo sechs Spielerinnen in die höhere Mannschaft hochgezogen wurden oder ins Ausland gegangen sind. Wow! Das war eine Herausforderung! Dank der guten Jugendarbeit konnten wir jüngere Spielerinnen hochziehen. Das komplette Team ist eine reine Jugendmannschaft. Das hieß auf jeden Fall den Klassenerhalt anpeilen. Ein wirklich schwieriges Unterfangen. Doch nun hieß es Ärmel hochkrempeln und arbeiten. Gesagt, getan. Und dann wuchs etwas wirklich Bemerkenswertes heran.

Mädels, ihr habt geschuftet, ihr habt gekämpft, ihr habt gestritten und euch wieder vertragen, ihr habt zusammengehalten, ihr habt geweint und gelacht und seid zu einem absoluten Dreamteam gewachsen. Und ihr habt das Wunder vollbracht und den Klassenerhalt geschafft. Ich ziehe meinen Hut! Ich bin sehr stolz auf euch. Es wäre sehr schön gewesen, wenn ihr noch eine Saison zusammengeblieben wäret. Doch wieder gehen sechs Spielerinnen nach oben, diese Saison bleibt in euren Herzen, da bin ich mir sicher. Gerne lasse ich euch ziehen, aber wir sehen uns ja immer noch in der Halle.

Beavers Go! Eure Padi

Turbominis

Wer ist das? Das ist eine Wundertüte voller kleiner Volleyballstars. Es sind die Jüngsten in unserer Sparte und sie werden von Amelia trainiert. Von sechs bis neun Jahren sind sie am Mittwoch im Gymnasium unterwegs. Und vor einiger Zeit hatte ich das Vergnügen, Amelia zu vertreten und ich kann euch sagen, es war einfach herrlich! Es hat mir so einen großen Spaß gemacht, diese kleinen Volleyballgeister zu trainieren. Mit unbändiger Freude und Einsatz sind da unsere künftigen Stars unterwegs. Nein was sage ich, sie sind bereits unsere Stars. Macht weiter so Turbominis dann werden wir noch staunen.

Beavers Go! Eure Padi



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

nordrei **GMBH**
Dienstleistungen & Umwelttechnik
- Meisterbetrieb -

Am Schiffbeker Berg 30
22111 Hamburg

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

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

BASKETBALL

Eine nicht einfache, aber meisterliche Saison



Das W18L Team hat eine nicht einfache Saison beeindruckend beendet. Mit 15 Siegen aus 15 Spielen hat sich das Team nicht von seinem großen Ziel, das Erreichen der Endrunde der Norddeutschen Meisterschaften in Berlin, ablenken lassen. Obwohl die Umstände nicht einfach waren. Vier verschiedene Coaches mit einem sich fast wöchentlich geändertem Team, wuchs das Team von Woche zu Woche immer enger zusammen. Die Belohnung für den tollen Mix aus W16 und W18 Spielerinnen ist am Ende das Erreichen des Hamburger Meistertitels, sowie die erfolgreiche Qualifikation zur Endrunde in Berlin.

Spielerinnen mit einem 53:35 verdient die Hamburger Meisterschaft und wiederholten damit den Erfolg aus dem Vorjahr.

Mit diesem Erfolgserlebnis ging es in die Qualifikationsrunde zur Norddeutschen Meisterschaft. Hier trafen wir auf die Teams aus Lüneburg und Rendsburg. Beide Teams machten uns das Leben auf dem Feld schwer und hielten gut dagegen. Ohne die Leis-

Aber der Reihe nach. Auf dem Weg dorthin wurden alle elf Saisonspiele mit einem Plus von 302 Körben souverän gewonnen, so dass man im Halbfinale der Hamburger Meisterschaften auf Niendorf traf. Dieses Halbfinale wurde ebenfalls mit 60:17 gewonnen, so dass im Finale das Team des ETV auf uns wartete. Nach einem guten Start tat sich das Team schwer und leistete sich einige Turn Over, durch die der ETV wieder Anschluss fand und es mit einem 25:20 für uns in die Halbzeit ging. Das Team hatte sich viel vorgenommen für das Wochenende und startete konzentriert in die 2te Halbzeit mit einem 13:4 run. Am Ende holten sich die





PS.: Sollte es jemanden geben, der dieses tolle Team supporten möchte, dann freuen wir uns über jede Unterstützung. Konkret suchen wir Menschen bzw Firmen, die uns bei der Anschaffung von neuen Trikots und Shooting-shirts unterstützt. Interesse? Dann gerne eine Mail an d.brants@web.de

Fotos Manningeaux; Jankowska
Text: Daniel Brants

tungen der Gegnerinnen schmälern zu wollen, müssen wir uns an die eigene Nase fassen, denn wir sind in beiden Spielen weit unter unseren Möglichkeiten geblieben.

Am Ende standen hart erkämpfte Siege, 34:30 gegen Lüneburg und ein 37:32 gegen Rendsburg, für uns auf dem Scoreboard. Damit war das Ziel, das Ticket zum Endturnier nach Berlin zu lösen, erreicht!

Und dort? Einfach weitergemacht! Im Modus „Jeder gegen jeden“ zeigte die Mannschaft Nervenstärke, Teamgeist und pure Klasse – 4 Spiele, 4 Siege!

Die Ergebnisse vom Wochenende sprechen für sich:
SCALA – BC Rendsburg 72:30,
BG Zehlendorf – SCALA 19:32,
SCALA – Osnabrücker SC 52:38,
City Basket – SCALA 40:45

Damit ist klar: Titel verteidigt! Wir sind unglaublich stolz auf euch – was für eine Leistung, was für ein Spirit!

Diese Ergebnisse lesen sich alle toll, aber die größte Leistung ist die Entwicklung des Teams und jeder einzelnen Spielerin. Auf dem Feld standen in dieser Saison:

Brianna, Stina, Antonia, Linn, Maike, Sude, Jonna, Josephine, Marieke, Lilo, Toisha, Mamasa, Fenja, Maike, Emma, Coco, Carolina, Esther, Therese, Sophie, Maybel, Lisa, Miracle, Nikol, Viktoria

Danke für euren Einsatz!



BASKETBALL

Bundesliga! SCALA Damen sind nicht zu stoppen!

In der vorletzten Saison 2024/25 sind unsere 1. Damen in die 1. Regionalliga aufgestiegen. Das erklärte Ziel für die abgelaufene Spielzeit war der Klassenerhalt.

Es begann mit einem Sieg im Lokalderby gegen den SC Rist. Der 2. und 3. Spieltag der Regionalliga fand am darauf folgenden Wochenende in Berlin statt. Auch hier war das Ziel, nicht unterzugehen, zumal das Team stark ersatzgeschwächt antreten musste. Aber

geschafft: Aufstieg in die 2. Bundesliga! Die Nummer eins der Stadt sind wir!

Das Nachwuchsteam der 2. Damen beendete sensationell als 4. in der Regionalliga 2. Gerade erst aus der Oberliga aufgestiegen, steigerte sich die Mannschaft im Laufe der Saison spektakulär und hatte mit dem von einigen „Experten“ vorausgesagten Abstieg nichts zu tun.



welche Überraschung! Beide Spiele gegen BASS Berlin und BG Zehlendorf, die als Aufstiegs kandidat galten, wurden gewonnen.

Mit dem neu gewonnenen Selbstvertrauen glitt man durch die Saison. Rückschläge durch Niederlagen, die nur ersatzgeschwächt entstanden, wurden weggesteckt. Als dann gegen Ende der Spielzeit der ungeschlagene Tabellenführer TUS Neukölln Berlin in einem dramatischen Spiel niedergelerungen wurde, stand die Tür offen. Ein Sieg gegen OSC Osnabrück im letzten Spiel in der TALA Halle würde den Aufstieg bringen.

Das Hinspiel hatte das Team noch knapp verloren. Angetrieben von vielen Zuschauern wurde Osnabrück mit 84:46 aus der Halle geschossen.

Die 1. Damen mit einem Mix aus einigen erfahrenen Spielerinnen und vielen jungen Talenten haben es

Pokalsieg als dicke Sahnehaube!

Am Muttertag gewannen die 1. Damen auch noch den Hamburger Pokal.

Im Halbfinale wurde der SC Rist aus dem Weg geräumt. Im Finale gegen die Hamburg Towers führte SCALA zeitweilig mit 43! Punkten. Im letzten Viertel wurde dann schon gefeiert, so dass nach dem 90:75 Sieg der Pokal und ein goldener Ball in Empfang genommen werden konnte.

Eine anstrengende Saison mit viel Arbeit ist erfolgreich wie nie zu Ende gegangen.

Jetzt heißt es, sich strukturell und sportlich auf die neue Saison in der 2. Bundesliga vorzubereiten. Packen wir es gemeinsam an!

Text: Daniel Brants

Foto:shotsby.flo (Instagram)



POLICKE

HERRENKLEIDUNG

Für Hamburgs Männer super günstig:
Anzug, Hemd & Krawatte auf 700 qm.
Freizeitmode, Underwear, Schuhe, Jeans
und Aktuelles im Herzen von Hamburg.

Böckmannstraße 1a · 20099 Hamburg
Tel 040 - 28 40 95 90 · www.policke.de

TAISO BEI SCALA

Vom neuen Angebot zur gelebten Bewegungskultur

Taiso ist eine traditionelle japanische Bewegungsform und gilt als die vierte Säule des Judo. Im Kern geht es um ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist miteinander verbindet. Elemente wie Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Atmung und Entspannung greifen ineinander und schaffen eine Form von Bewegung, die nicht nur effektiv, sondern auch nachhaltig gesund ist. Mit Fokus auf die Qualität der Bewegung, das Körpergefühl und die eigene Entwicklung. Es geht nicht um höher, schneller, weiter, sondern um besser bewegen, bewusster trainieren und langfristig gesund bleiben.

Als wir zuletzt über Taiso berichtet haben, war es noch ein Ausblick. Eine Idee, ein neues Angebot, ein spannender Ansatz innerhalb des Judo. Heute können wir sagen: Taiso ist bei SCALA angekommen und es wird gelebt.

Seit Beginn des Jahres ist Taiso fester Bestandteil unseres Trainings. Die ersten Taisoka haben sich gefunden, der Kurs hat sich etabliert und wächst kontinuierlich. Was als neues Projekt gestartet ist, entwickelt sich gerade zu einem festen Baustein unserer Sparte. Man spürt in jeder Einheit, dass hier etwas entsteht, das langfristig bleiben wird.

Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg war für mich der Taiso Aufbaukurs im März in Maintal. Dort durfte ich, William, als Teil der ersten Ausbildungsgruppe für das Taiso Aufbau-Zertifikat überhaupt teilnehmen. Die Stimmung war geprägt von Aufbruch, Motivation und dem gemeinsamen Ziel, Taiso in Deutschland weiter voranzubringen. Es ging nicht nur darum, Inhalte zu lernen, sondern darum, eine Bewegung mitzugestalten. Ein Fokus dieses Lehrgangs war der Blick auf Bewegungsqualität, das bewusste Sehen von Bewegungen und die gezielte Korrektur. Genau das sind Fähigkeiten, die wir direkt in unser Training bei SCALA einfließen lassen.

Mit dieser Fortbildung hat SCALA nun eine besondere Rolle: Wir sind aktuell der erste und einzige Verein in ganz Hamburg, die Taiso auch für Judoka prüfen könnten.

Ein starkes Signal für unseren Verein. Wir schwimmen nicht nur mit, sondern sind ganz vorne mit dabei, wenn es um die Etablierung dieser neuen Säule im Judo geht.

Für uns bei SCALA bedeutet das: Wir bieten nicht nur Judo, wir erweitern unser Angebot sinnvoll. Taiso richtet sich an Judoka, die ihre Bewegung verbessern wollen, genauso wie an Menschen, die einen sanften Einstieg suchen oder nach einer Pause wieder aktiv werden möchten. Es ist Training ohne Leistungsdruck, aber mit klarer Wirkung.

Trainingszeiten und Ort

Montags (während der Ferien ist kein Training)

Zeit: 20:30 – 21:45 Uhr

Ort: Sporthalle Neubergerweg 10, 22419 Hamburg

Anmeldung: <https://scala-sportclub.de/judo/>

Wenn du Interesse hast, melde dich einfach bei uns in der Judo-Abteilung oder komm direkt zu einer Probestunde vorbei. Egal ob mit oder ohne Judo-Erfahrung, du bist herzlich willkommen auf der Matte.

Wenn du also schon lange überlegst, wieder etwas für dich zu tun, beweglicher zu werden oder einfach neugierig auf etwas Neues bist, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt.

Taiso ist nicht mehr „das, was kommt“. Taiso ist da. Und du kannst Teil davon sein.

Text: William Ludwig-Schulte

Foto: William Ludwig-Schulte



NEUES AUS DEM GANZTAG!

Pünktlich zum Schulferienbeginn zeigt sich Hamburg von seiner regnerischen Seite.

Um es für die daheimgebliebenen Kinder doch noch zu einer schönen Zeit zu machen, waren unsere Kursleiter und Betreuer der Grundschule Krohnstieg und des Gymnasiums Langenhorn wieder schwer im Einsatz.

Mit Kreativworkshops, in denen wir tolle Fensterbilder gestaltet haben, und Tobezeiten in der Sporthalle, die auch unsere sportlichen Betreuer an ihre Grenzen brachten, haben wir dem Wetter getrotzt und konnten unseren großen und kleinen Schulkindern eine schöne Ferienzeit bescheren!

Der Höhepunkt für alle war der tolle Ausflug zum Hamburger K!ck Kindermuseum, das uns nicht nur in die Vergangenheit schickte, sondern auch viele Möglichkeiten zum Anfassen und Ausprobieren bot.

Viele freuen sich bereits auf die nahenden Sommerferien, in denen wir auch wieder ein ganz tolles Ferienprogramm geplant haben – egal, wie das Wetter wird...!

Eure Andrea („Baaaartels-Schneider“)

Fotos: M. Wahedi, A. Bartels



30 JAHRE KAJUKENBO WHKD OHANA

Today Jens geht seit 30 Jahren mit seinen Mitschülern den Weg des Kajukenbo WHKD Ohana. Wir alle nehmen an seiner weiteren Entwicklung teil.

Glückwunsch Today Jens!



Probetraining

Dienstag und Mittwoch um 19 Uhr im Bewegungsraum der SCALA-Kita, Lüttkoppel 1
www.whkd-alstertal.de



Bauunternehmen seit 1894

Legen Sie Ihr Bauprojekt in bewährte Hände.

Ob Neubau, Modernisierung oder Instandhaltung – wir beraten Sie, planen und führen Ihr Bauvorhaben durch.

Auf unserer Internetseite erfahren Sie mehr über uns:

www.josefhoffmann.de

Josef Hoffmann GmbH & Co. KG

Bauunternehmen

Holsteiner Chaussee 295 • 22457 Hamburg
 Telefon 040 559 787-0 • Fax 040 559 787-33
 E-Mail info@josefhoffmann.de

JOSEF
GEGR. 1894



OFFMANN
GMBH & CO. KG

B A U U N T E R N E H M E N

EIN NEUER SECHSTER MEISTERGRAD MIT DEM TITEL SI-GUNG BEI SCALA

Der Schüler von GM Hubert, Tobias, hat alle Anforderungen erfüllt und wurde zum Si-Gung, sechsten Meistergrad befördert. Der Weg dahin hat 34 Jahre gedauert. Seine Mitschüler, die seinen Weg begleitet haben, gratulieren Si-Gung Tobias herzlichst.

Probetraining: Dienstag und Mittwoch um 19 Uhr im Bewegungsraum der SCALA-Kita, Lüttkopel 1

Fotos und Text: Hubert Wolf



Si-Gung Tobias mit seinem Lehrer GM Hubert

Probetraining

Dienstag und Mittwoch um 19 Uhr im Bewegungsraum der SCALA-Kita, Lüttkopel 1



Black Belts von links nach rechts Sihing Leo, Si-Gung Marvin, Sifu Carsten, GM Hubert, Si-Gung Tobias, Si-Gung Manuel, Sifu Boris, Si-Gung Andre, SifuLars



Gruppenfoto

KAJUKENBO WUN HOP KUEN DO PRÜFUNG VON SI GUNG



Gruppenfoto

Manuels Schüler Todai Linus bei SCALA von seinem Lehrer (Prüfer) GM Hubert. Todai Linus bestand seine Prüfung zum Gelbgurt, wir gratulieren ihm zu seinem Erfolg!

Text und Fotos: Hubert Wolf



Si Gung Manuel, Todai Linus, GM Hubert



Kajukenbo Tradition Gurtübergabe Si Gung Manuel und Todai Linus

LICHTSCHWERTSHOWKAMPF IN ANDEREN GALAXIEN

Auftritte auf Schloss Marienburg und in Kiel



In den vergangenen zwei Wochen waren die Forcesabers gleich bei zwei besonderen Veranstaltungen vertreten. Wir haben uns sehr darüber gefreut, unsere Choreografien präsentieren zu können und gemeinsam als Gruppe ein paar schöne und eindrucksvolle Tage zu erleben.

Ein besonderes Highlight war unser erster Auftritt beim Fantasy Festival Annotopia auf Schloss Marienburg. Nachdem wir in den Monaten zuvor viel Wert auf die Entwicklung neuer Choreografien gelegt hatten, waren wir natürlich sehr stolz, diese nun endlich aufführen zu können.

Für unseren Auftritt auf der Hauptbühne haben wir eine eigene Bühnenshow konzipiert, die ohne Worte, sondern nur durch unseren Lichtschwertshowkampf, eine kleine Geschichte erzählte. Auch wenn das Schloss aufgrund von Renovierungsarbeiten noch immer geschlossen war, trug es sehr zu einer besonderen Atmosphäre bei. Dazu kamen die vielen fantasievollen Kostüme und die zahlreichen Stände, die den Tag für uns zu einem echten Erlebnis machten. Selbstverständlich konnten wir dabei auch Kontakt zu anderen Gruppen knüpfen.

Angereist sind wir in Fahrgemeinschaften, sodass schon die Fahrt ein Teil des Gruppenerlebnisses war. Nach unserem Auftritt hatten wir außerdem die Möglichkeit selbst über das Festivalgelände zu gehen, die Stände zu besuchen und die vielen Eindrücke auf uns wirken zu lassen. Der Auftritt war ein voller Erfolg!

Wir freuen uns schon sehr darauf, vom 03. bis 05.07. auf der Annotopia in Mildenberg und vom 21. bis 23.07. auf der Annotopia in Lüdinghausen gemeinsam mit anderen Lichtschwertclubs aus ganz Deutschland aufzutreten. Dieses Mal dann nicht nur für einen Tag, sondern gleich für das gesamte Wochenende.

Auch unser Auftritt in Kiel am darauffolgenden Wochenende war etwas ganz Besonderes. Im Rahmen einer Spendenaktion für die Kieler Bahnhofsmission traten wir gemeinsam mit den Fördesabers Kiel in der Einkaufspassage des Bahnhofs auf. Insgesamt zeigten wir dort drei Shows, die jeweils etwa 15 Minuten gingen. In Kiel hatten wir auch zum ersten Mal eine Gruppen-Choreografie auf der Bühne. Meistens duellieren sich zwei Kämpfende, aber hier hatten wir einen längere Darbietung mit fünf der Teilnehmenden gleichzeitig. Es war ein schönes Gefühl zu sehen,



dass viele Passantinnen und Passanten stehen geblieben sind, zugeschaut haben und sich für unsere Vorführung interessiert haben.

Hinter solchen Auftritten steckt auch viel Arbeit: Eine Choreografie entsteht nicht von heute auf morgen. Je nach Länge, Schwierigkeit und Anzahl der beteiligten Personen kann die Entwicklung zwischen drei Wochen und einem Jahr dauern. Beide Veranstaltungen haben gezeigt, wie viel Leidenschaft, Training und Teamgeist in unserem Lichtschwertshowkampf stecken. Für uns waren die Auftritte nicht nur eine Möglichkeit unser Können zu präsentieren, sondern auch schöne gemeinsame Erlebnisse, die uns als Gruppe weiter zusammengeschweißt haben.

Falls euer Interesse nun geweckt wurde: Die nächste Probetrainings sind am 1. August und 07. November. Anmelden könnt ihr euch ab 14 Jahren und per Email an forcesabershamburg@gmail.com.



TENNIS

Start in die Sommersaison 2026



Die letzten Punktspiele der Winterrunde 2025/ 26 sind gerade zu Ende gegangen, da geht es schon nahtlos weiter mit der Sommersaison 2026. Mit einem Trainingscamp in den Frühjahrsferien und einem zusätzlichen Matchtraining Anfang Mai hat unserer Trainer Gabriel insbesondere den „neuen“ Punktspielern nützliche Tipps für die bevorstehenden Matches gegeben. Außerdem werden neben dem wöchentlichen Training den einzelnen Jugendmannschaften Plätze zum sog. „freien Spielen“ untereinander reserviert. Die Tennisjugend startet in diese Sommersaison mit sieben Mannschaften. Hierzu gehören eine U 10 (gemischte Mannschaft), Junioren in Altersklassen U12, U15 Vierer- und Zweiermannschaft, U18 und zwei Juniorinnenmannschaften in den Altersklassen U12 und U15. Einen guten Auftakt schafften hier die Juniorinnen der U15. Christina Tigges, Smilla Braemer und Martha Sadlo gewannen gegen die Mannschaft des TuS Hamburg souverän mit einem 3:0. Auch die Junioren U12 starteten mit einem 2:1 gegen den Pösel-dorf Club erfolgreich. Nach schweren Winterrundenpunktspielen freuten sich Bent Lembcke und Valentin Andres über ihren ersten Sieg in der Freiluftsaison.

Neben den Punktspielen sind alle Kinder- und Jugendlichen der Tennissparte eingeladen, an den angebotenen Gruppenspielen, in denen alle Teilnehmer jeder gegen jeden in seiner Gruppe spielt, einem Jugendtag

am 17. August 2026 und einem Jugendturniertag am 12. September 2026 ein. Während der Sommerferien bietet das Trainerteam wieder mehrere Sommercamps an:

09.07. – 10.07.
13.07. – 17.07.
03.08. – 07.08.
10.08. – 14.08.

Ich wünsche allen Kindern- und Jugendlichen eine erfolgreiche Sommersaison 2026.

Andrea Hering



FUSSBALL MÄDCHEN-FUSSBALLCAMP

In der Ferienwoche im Mai fand nach einigen Jahren Pause endlich wieder unser SCALA Mädchen-Fußballcamp statt.

Drei tolle Tage mit viel Fußball, Spaß und Teamgeist liegen hinter uns. Auf und neben dem Platz gab es viele schöne Momente und strahlende Gesichter.

SCALA-Fußball und das gesamte Trainerteam blicken auf ein rundum erfolgreiches Camp zurück, bei dem sich die Mädels nicht nur fußballerisch, sondern auch persönlich weiterentwickeln konnten. Besonders schön war es zu sehen, mit wie viel Freude und Begeisterung die Teilnehmerinnen auf dem Platz standen – und am Ende mit vielen tollen Erinnerungen nach Hause gingen.

Umso mehr freut es uns, dass wir das reine Mädchencamp wieder aufleben lassen konnten. Und eins ist jetzt schon klar: Für das kommende Jahr möchten wir das Camp weiter ausbauen und noch mehr Mädchen für den Fußball begeistern!

Text und Fotos: André Storm



PROFI-LUFT, GROSSE TRÄUME UND GANZ VIEL TEAMGEIST

Unsere 2. F-Jugend (Leopards) im Volksparkstadion



Am 11.04.2026 war es wieder so weit: Unsere 2. F-Jugend (Leopards) erlebte gemeinsam mit Coach Human einen ganz besonderen Tag beim HSV im Volksparkstadion. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr war die Vorfreude riesig – und auch diesmal wurden die Erwartungen mehr als erfüllt.

Schon auf der Anreise war die Stimmung ausgelassen. Die Kinder konnten es kaum erwarten, endlich echte HSV-Luft zu schnuppern. Als wir das Stadiongelände betraten, wurde es für einen Moment ganz still – staunende Gesichter, große Augen und pure Begeisterung. Die Nähe zur Profi-Welt war sofort spürbar.

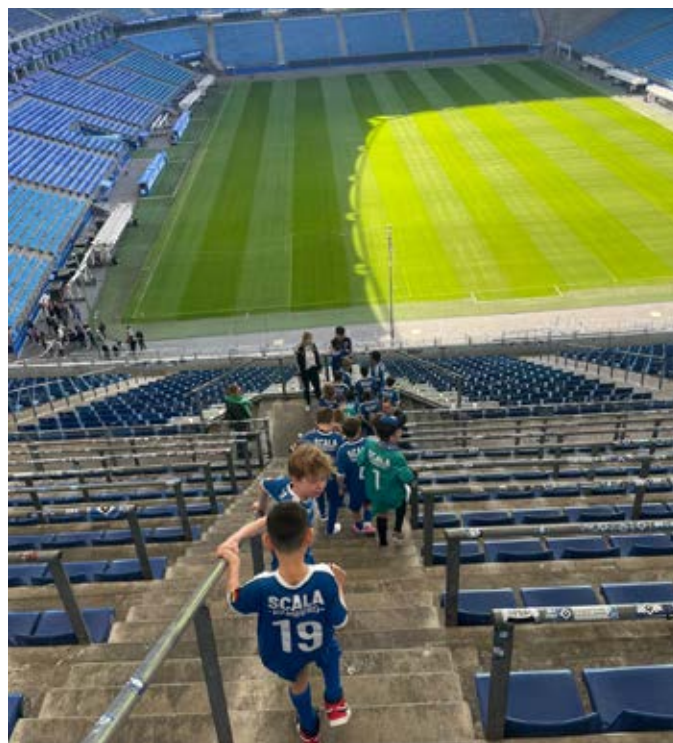
Ein echtes Highlight war der Blick hinter die Kulissen: Unsere 2.F Leopards durften den Pressekonferenzraum besuchen, einen Blick in die Umkleidekabinen werfen und sogar die Spieler-Bushaltestelle des HSV kennenlernen. Für viele Kinder waren das Orte, die sie sonst nur aus dem Fernsehen kennen – jetzt standen sie plötzlich mittendrin.

Besonders beeindruckend war auch der Aufenthalt auf dem HSV-Trainingsplatz. Dort, wo sonst die Profis ihre Einheiten absolvieren, durften unsere 2. F (Leopards) selbst aktiv werden. Mit viel Freude, Einsatz und Teamgeist wurde gedribbelt, gepasst und geschossen – ein Moment, den niemand so schnell vergessen wird.



Zum Abschluss dieses besonderen Tages ging es gemeinsam zum Mittagessen ins HSV- Fan-Restaurant. In entspannter Atmosphäre wurde gelacht, erzählt und der Tag noch einmal Revue passiert. Als Erinnerung erhielt jedes Kind einen HSV-Schal – ein Geschenk, das diesen besonderen Ausflug perfekt abrundete.

Neben all den Erlebnissen stand vor allem eines im Vordergrund: das gemeinsame Miteinander. Coach Human zeigte sich stolz: „Solche Tage bleiben den



Kindern nicht nur sportlich, sondern vor allem menschlich in Erinnerung. Genau darum geht es im Jugendfußball.“

Am Ende war klar: Dieser Tag im Volksparkstadion war ein unvergessliches Erlebnis für unsere 2. F Leopards – voller Eindrücke, Emotionen und Teamgeist.

2. F Leopards – ein Team, ein Traum!

Text und Fotos: Coach Human



FUSSBALL OHNE SPRINTEN UND HARTE ZWEIKÄMPFE

Walking Football stellt sich vor

Wir, das Walking Football Team bei SCALA sind eine buntgemischte Truppe unabhängig von Alter und Geschlecht. Wir haben uns vor gut zwei Jahren zusammengefunden und sind in dieser Zeit stetig gewachsen. Am Anfang haben wir an Turnieren teilgenommen, Freundschaftsspiele gemacht. Gestärkt und mutig durch die erzielten Erfolge haben wir uns im letzten Jahr dazu entschlossen für die Walking Football Liga des HFV zu melden.

Da einige von uns nur „kicken“ wollen, ist die Teilnahme am Betrieb freiwillig und kein Muss. In der Staffel WF01 spielten wir zusammen mit den Mannschaften von Eimsbüttel, Groß Borstel, Osdorfer Born und Poppenbüttel.

Unsere Saison begann im Oktober. Das erste Spiel gegen Poppenbüttel gewannen wir sehr deutlich, allerdings wurde das Spiel nicht gewertet, da Poppenbüttel seine Mannschaft vom Liga Betrieb abmeldete. Trotzdem fuhren wir gestärkt zum Auswärtsspiel nach Eimsbüttel und konnten dies mit 11:7 gewinnen, danach folgte zu Hause ein Sieg gegen Groß Borstel 13:3 und Osdorfer Born 11:8 so dass wir am Ende die Hinrunde als Tabellenführer abschließen konnten. Die Rückrunde begann ebenfalls mit einem 8:5 Sieg gegen Eimsbüttel.

Wie es im Fußball nun mal ist, auch verlieren muss gelernt werden, denn die beiden Auswärtsspiele gegen Groß Borstel und Osdorfer Born gingen, wenn auch nur knapp verloren. Vor dem letzten Spieltag sind wir immer noch Tabellenführer und auf Grund der erreichten Punkte und der Tordifferenz nicht mehr einzuholen. Es hat Allen von uns viel Spaß gemacht, so dass wir auch im nächsten Jahr wieder dabei sein werden. Wir möchten uns auf diesem Weg auch mal beim Vorstand bedanken, der in einer schwierigen Zeit an unserer Seite gestanden hat und bei unserem Sponsor, Martin weiterhin gute Genesung.

Wir freuen uns über jeden der Interesse hat bei uns vorbei zu schauen und mal mit uns über den Platz zu „gehen“. Gerade unsere Damen würden sich sehr über weibliche Verstärkung freuen, da es für Sie sicher nicht immer einfach ist unter so vielen Männern. Ihr findet uns jeden Dienstag auf dem Platz am Beckermannweg 23 von 18:30 bis 20:00 Uhr

Sportliche Grüße
Das Walking Football Team

Text und Foto: Sven Mühlmann



AIRPORT-CUP 2026

Ein Wochenende voller Fußball, Leidenschaft und Emotionen

Am Pfingstweekende 2026 war der Sportplatz Beckermannweg erneut Gastgeber für den Airport-Cup. Bei bestem Wetter kamen rund 2.000 Besucherinnen und Besucher zusammen, um zwei Tage voller Jugendfußball, Begeisterung und Leidenschaft zu erleben.

Insgesamt 82 Mannschaften traten in den verschiedenen Jahrgängen gegeneinander an und sorgten an beiden Turniertagen für zahlreiche spannende Spiele, viele Tore und emotionale Momente. Von der Gruppenphase bis zu den Finalrunden wurde mit großem Einsatz, Fairness und viel Leidenschaft um jeden Ball gekämpft. Spielerinnen und Spieler, Trainerteams sowie Zuschauerinnen und Zuschauer sorgten dabei gemeinsam für eine großartige Atmosphäre auf und neben dem Platz.

Neben dem Sport stand vor allem das Miteinander im Mittelpunkt. Spielerinnen und Spieler, Trainerteams, Familien und Gäste machten den Airport-Cup einmal mehr zu einem besonderen Erlebnis und zeigten, was den Jugendfußball auszeichnet.

Ein großes Dankeschön gilt unseren zahlreichen Helferinnen und Helfern, die mit ihrem Einsatz vor und hinter den Kulissen für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben. Ebenso bedanken wir uns bei unseren Unterstützern und Sponsoren: dem Hamburg Airport,

den Hamburger Jungs, Café Luise und Das Kaffeehaus, REWE Pobric sowie Falke Rettungsdienst für die großartige Unterstützung.

Der Airport-Cup 2026 war ein rundum gelungenes Fußballfest und ein weiteres Beispiel dafür, was mit ehrenamtlichem Engagement, starken Partnern und einer tollen Vereinsgemeinschaft möglich ist. Vielen Dank an alle Beteiligten – wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Bericht und Fotos: André Storm



Bei bestem Wetter wurden spannende Matches ausgetragen.



Wir konnten viele motivierte Teams auf unserer Sportanlage Beckermannweg in Empfang nehmen.



SCALA 2. F LEOPARDS

zeigen starke Leistung beim Europa-Turnier in Bregenz

Vier Tage voller Emotionen, Teamgeist und unvergesslicher Momente: Vom 22.05. bis 25.05. reisten die „2. F Leopards“ von SCALA Hamburg zum internationalen Turnier nach Bregenz – und kehrten mit weit mehr zurück als nur sportlichen Ergebnissen.

Gegen starke Mannschaften aus der Schweiz und Österreich zeigten die jungen Leopards großen Einsatz, spielerische Klasse und beeindruckenden Zusammenhalt. Viele schön herausgespielte Tore und leidenschaftliche Spiele machten deutlich, wie viel Entwicklung, Qualität und Herz in dieser Mannschaft steckt.

Doch das Besondere dieses Turniers war nicht nur der Fußball. Es waren vor allem die gemeinsamen Momente zwischen Spielern, Eltern und Trainern, die diese Reise so wertvoll machten. Vormittags wurde auf dem Platz gekämpft, angefeuert und gefeiert – nachmittags erkundeten die Familien gemeinsam die wunderschöne Stadt Bregenz und die Umgebung am Bodensee.

Coach Human zeigte sich nach dem Turnier stolz und emotional bewegt:

„Man sieht bei solchen Turnieren nicht nur die sportliche Entwicklung. Man sieht, wie die Kinder als Team





zusammenwachsen, Verantwortung übernehmen und gemeinsam Erinnerungen fürs Leben schaffen. Genau solche Momente machen Fußball besonders.“

Besonders stolz war das Trainerteam auf das respektvolle Auftreten der Mannschaft gegenüber Gegnern, Schiedsrichtern und anderen Teams. Trotz großer Konkurrenz standen Fairness, Freude und Zusammenhalt jederzeit im Mittelpunkt.



Für viele Kinder war es das erste große internationale Turnier – und genau das machte die Reise so emotional. Neue Freundschaften, gemeinsame Siege, kleine Enttäuschungen und viele besondere Augenblicke machten das Wochenende in Bregenz zu einem Erlebnis, das die Leopards und ihre Familien so schnell nicht vergessen werden.

Am Ende gewann nicht nur eine Mannschaft auf dem Platz – sondern eine Gemeinschaft, die in diesen Tagen noch enger zusammengedrückt ist.

Bericht und Fotos: Coach Human

DIE GLORREICHEN SIEBEN

Liebe Fußballbegeisterte,

nachdem sich die 2. Damenmannschaft inzwischen leider doch aufgrund vieler Abgänge aufgelöst hat, möchten wir unserem Lieblingssport trotzdem weiter frönen.

Die letzten verbliebenen „Glorreichen Sieben“ möchten nun eine neue Mannschaft gründen und (vorerst) auf das sogenannte 7er-Fußballfeld umsteigen.

Diese Klasse bietet weniger Verpflichtungen als herkömmliche Fußballmannschaften und bietet gute Chancen für Wiedereinsteiger oder Neu-Fußballerinnen.

Wir trainieren nur einmal pro Woche, haben weniger Spiele und der Spaß steht eindeutig im Vordergrund! Es gibt keinen Leistungsdruck, da hier nicht um Auf-

und Abstieg gekämpft wird und in den Spielen kann mehrfach ein- und ausgewechselt werden. Also, es gibt keine Ausreden mehr, es nicht (wieder) mit Fußball zu probieren und sich unserer bunten Truppe anzuschließen.

Wir sind teilweise selbst Mütter, kommen aus dem Schichtdienst oder aus langen Verletzungen zurück. Und wer jetzt meint, dass sie zu alt ist: Ich selbst habe bereits das halbe Jahrhundert überschritten – und immer noch Bock auf's Kicken.

Also, traut euch!
Eure Andrea

Text: Andrea Bartels-Schneider

Foto: A. Bartels



DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

der Masters in Düsseldorf 05. - 07.03.2026



Startgeld 550 € für ein Team in bar? Das war einmal vor 10 Jahren, als das Team der LG Alsternord mit 15 Athleten vertreten war. 2026 trat nur noch Ingeborg Thoma als einzige Vertreterin unseres Vereins bei den Masters in der W70 an und für das Startgeld für Weitsprung und 60m-Sprint wurden 50 € elektronisch abgebogen.

Ingeborg erreichte zwei Saisonbestleistungen und konnte damit zufrieden sein. Besonders spannend verlief der 60m-Lauf, bei dem Ingeborg im dichten Pulk ihrer langjährigen Konkurrentinnen auf den 6. Platz kam:

Karin Grummert	11,68 s (4. Platz)
Dagmar Rohnstock	11,69 s (5. Platz)
Ingeborg	11,72 s (6. Platz)
Gabi Müller	11,73 s (7. Platz)

Beim Weitsprung, für den Ingeborg viel Trainingsaufwand für Schnelligkeit und Sprungkraft aufgewendet hatte, verbesserte sie sich zwar bei 6 gültigen Versuchen auf 2,90 m, konnte aber leider nicht die ersehnte 3,00-m-Linie überwinden. Dennoch erreichte sie damit den 5. Platz.

Den nächsten Versuch unternimmt sie Ende März bei den EM in Torun/Polen.

Text und Fotos: Toni Thoma

SPORTFEST JÜNGSTER NACHWUCHS

„Was für ein Glück? Kein Regen, nur kalter Wind!“

Mit diesem Stöhnen begannen am 25.04.2026 um 7:30 Uhr die zahlreichen Helfer mit der Vorbereitung der Sportstätten, dem Aufbau der Zeitmessaanlage, der Einrichtung von Wettkampfbüro und Cateringbereich.

Den gleichen Stoßseufzer konnte man dann auch von einigen Eltern, von 250 Sportlerinnen und Sportlern der Altersklassen M/J 6 bis M/J 15 hören, die dann nach und nach ab 9:30 Uhr mit den sportlichen Einsätzen im Drei- bzw. Vierkampf oder bei den Blockwettkämpfen Sprint-Sprung oder Block-Lauf oder Block-Wurf begannen. Zu den 21 Vereinen, die aus



Hamburg, Niedersachsen (Helmstedt, Dinklage), Schleswig-Holstein (Eddelak, Kaltenkirchen, Itzehoe, Großhansdorf), Mecklenburg-Vorpommern (Schwerin, Waren) kam auch, wie in den vergangenen Jahren, das Team der Special Olympics der Norderstedter Werkstätten hinzu, die sich zurzeit auf die DM in Saarbrücken im kommenden Juni vorbereiten.

Nachdem die Kampfritter Position bezogen und die Riegen eingeteilt hatten, konnte es losgehen:

Durch das Angebot diverser Mehrkampf-
formen konnten sich die Zuschauer ein dynamisches Bild der verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik machen:

Eltern, Großeltern, Freunde feuerten von der Stehtribüne lautstark an oder füllten entleerte Energiedepots mit erprobten Hausmitteln wieder auf.

Sportler und Eltern waren froh, dass an den Catering-Tischen freundliche Helfer je nach Bedarf und Geschmack Warmes und Nährendes anboten.

Am Ende der Veranstaltung gab es Medaillen, Urkunden und Leckerlies für die Aktiven.

Fazit: Eine erfreulich hohe Anzahl von Sportlerinnen und Sportler zwischen 6 und 15 Jahren startete mit großem Elan in die neue Saison.

Text und Fotos: Toni Thoma



SPRINTERMEETING 2026

Der Wetterbericht für Mittwoch, 03.06.26 kündigte zwischen 16:30 und 17:30 Uhr heftige Regenschauer und Gewitter an. Sorgenvoll schauten die angereisten 115 Teilnehmer aus 17 Vereinen und aus 5 Bundesländern mit aufgespannten Regenschirmen oder unter aufgestellten Pavillons um 17:15 Uhr nach oben. Dann hellten sich die Mienen und der Himmel auf. Sonne und blauer Himmel untermalten bis zum Ende um 21:15 Uhr die Wettkämpfe, bei der nicht nur aktive Leichtathleten sich über die Sprintstrecken 50m, 75m, 100m, 200m verbessern, sondern auch 5 Special Olympics der Norderstedter Werkstätten den letzten Test vor der DM in 2 Wochen in Saarbrücken best-

hen wollten. Außerdem hatte der Schulsportobmann des Kreises Segeberg, Lars Möller, um die Einbeziehung des Wettbewerbs „Schnellste Grundschülerin / Schnellster Grundschüler der Stadt Norderstedt“ in unsere Veranstaltung gebeten.

Nachdem das Orga-Team alle Vorbereitungen im Waldstadion, der Sportanlage des Vereins SV Friedrichsgabe, getroffen hatte und das Zeitmessteam des HHLV seine Geräte justiert hatte, wurden die Laufriesen eingeteilt und der Startzisch aus der elektronischen Startpistole konnte die Aktiven in höchste Aktionsschnelligkeit versetzen.



Es begann mit den 100m -Läufen der Mädchen und Frauen, bei denen Aktive mit einer Altersspanne zwischen 14 und 73 Jahren antraten.



Beste Ergebnisse

W14	Jonna Weißbrod	13,94 sec.	SC Victoria
W15	Pauline Salamon	13,80 sec.	SC Victoria
W18	Lennja Levern	13,46 sec.	Halstenbeker TS
WU20	Melissa Manke	13,23 sec.	AMTV
F	Juliane Buchinger	13,40 sec.	LGAN
W45	Katharina Höhn	15,81 sec.	HSV
W50	Alexandra Neumann	16,31 sec.	HSV
W55	Wiebke Heide	14,71 sec.	HSV
W70	Ingeborg Thoma	20,29 sec.	LGAN
SO	Leencke Rehfeld	23,54 sec.	Nord. Werkstätten

Danach starteten die männlichen Teilnehmer über 100m. Hier die Special Olympics zusammen mit dem Aktiven Rainer Liburg (M70).



Ergebnisse der Sprints über 100m, 75 m, 50m

Tom Alberding	M9	50m	8,44 s	ESV
Karl Lüttichau	M10	50m	8,04 s	ESV
Tammo Voß	M11	50m	8,34 s	LGAN
Eduardo O.O.	M13	75m	10,60 s	GAN
Alexander Mossuto	M14	100m	13,14 s	Niendorfer TSV
Ben Jeschke	M15	100m	12,14 s	LGAN
Fynn Glock	U18	100m	12,20 s	Halstenbeker TS
Simon Redenbeck	U20	100m	11,51 s	Buxtehuder SV
Florian Meyer	M	100m	11,86 s	LAC Mühl Rosin
Goetz Teutloff	M55	100m	12,51 s	SG Walldorf Astoria
Andreas Groneberg	M60	100m	12,85 s	TSV Fahrdrorf
Rainer Liburg	M70	100m	15,82 s	LAV Zeven
Jan Brückner	SO	100m	14,00 s	Nord. Werkstätten

Danach begann das Finale für die Stadtmeisterschaft der Grundschulen. In zwei Vorentscheidungen hatte Lars Möller jeweils die schnellsten 20 Mädchen und 20 Jungen ermittelt.

Eine lautstarke Kulisse feuerte die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2017-2016 an, die jeweils in 4 Läufen die Zeitschnellsten/ den Zeitschnellsten bestimmen sollten.



Siegerinnen der Grundschulen mit denkbar knappem Ergebnis

1. Platz: Ylva Lessentin	OGGS Glashütte	Zeit: 8,44 s
2. Platz: Alexandra Grapp	OGGS Immenhorst	Zeit: 8,48 s
3. Platz: Katharina Mühlbach	OGGS Immenhorst	Zeit: 8,48 s

Sieger der Grundschulen, ebenfalls ganz dicht zusammen

1. Platz: Niklas Bentler	OGGS Falkenberg	Zeit: 8,00 s
2. Platz: Marcel Malz	OGGS Glashütte	Zeit: 8,08 s
3. Platz: Lasse Schümann	OGGS Glashütte	Zeit: 8,12 s

Anschließend wurden die Läufe über 200m gestartet.

Beste Ergebnisse

Fynn Glock	MU18	200m	24,56 s Halstenbeker TS
Leon Scheffer	MU20	200m	22,57 s Buxtehuder SV
Florian Meyer	M	200m	24,25 s LAC Mühl Rosin
Goetz Teutloff	M55	200m	25,55 s SC Walldorf Astoria
Andreas Groneberg	M60	200m	26,95 s TSV Fehrdorf
Rainer Liburg	M70	200m	33,12 s LAV Zeven
Jan Brückner	SO	200m	29,32 s Nord. Werkstätten
Lennja Levern	WU18	200m	28,11 s Halstenbeker TS
Tanja Valentin	WU20	200m	28,54 s AMTV
Anna Roper	F	200m	26,31 s Buxtehuder SV
Katharina Höhn	W45	200m	32,63 s HSV
Katja Liebler	W50	200m	32,90 s LGAN
Wiebke Heide	W55	200m	30,76 s HSV



Spannend der Kampf zwischen Mutter (Bahn1) 32,90 s und Tochter (Bahn4) 32,53 s.

Abschließend, gegen 21:00 Uhr, begannen die Staffelwettbewerbe.

Ergebnisse der Staffeln 4 × 100m:

WU 16	Niendorfer TSV	61,93 s
MU 16	LGAN	50,25 s
WU18	Niendorfer TSV	54,93 s
WU 20	AMTV	51,91 s
F	LGAN	54,69 s
Mixed U16	Niendorfer TSV	53,92 s
Mixed U18	DuWo 08	52,86 s
Mixed MF	Buxtehuder SV	47,53 s



Abschließend vielen Dank dem Orga-Team (Svenja, Michael, Marko, Georg, Mika, Peter, Daniela, Anna, Jakob, Jana), dem Zeitmessteam des HHLV und den Kampfrichtern (Birgit, Kirsten), dem Schulsportobmann Lars Möller, Maike Rotermund von den Norderstedter Werkstätten, den 115 Teilnehmern aus 5 Bundesländern und dem SV Friedrichsgabe für die Überlassung des Waldstadions.

Text und Fotos: Toni Thoma

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Lüttkoppel 1 • 22335 Hamburg

Telefon 300 62 99-0

Redaktion Saskia Kaschner

E-Mail sportspiegel@scala-sportclub.de

Art Direction contrast-m.de / Jens Lindmayer

Titelfoto Saskia Kaschner

Druck Beisner Druck

Anzeigen Redaktion

u. Vertrieb sportspiegel@scala-sportclub.de

Erscheinungsweise 4x im Jahr

Bezugspreis Im Mitgliedsbeitrag enthalten

**REDAKTIONSSCHLUSS 02.11.2026
FÜR SPORTSPIEGEL 3/2026**

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

Hummelsbütteler Landstraße 98

22339 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

Langenhorn 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 Felicia Heinrich
Telefon 300 62 99-0

Stv. Vorsitzender Michael Schmugler
Telefon 0172/4542285

Jugendwart Sören Meyer
Telefon 300 62 99-0

AUFSICHTSRAT

Vorsitzende Antje Studemund
Telefon 300 62 99-0

SPARTENLEITUNG

Basketball Lars Hahn

Budo Ivan Radilj
Telefon 0151/40455759

Handball Mathias Schümann
Telefon 0179/2999848

Leichtathletik Stefan Mahn
Telefon 0176/56729083

Tennis Torben Zander
Telefon 0151/65448424

Tischtennis Peer Ewerlin
Telefon 0160/90798008

ABTEILUNGSLEITER

Badminton Jan Weißenborn
Telefon 22 75 81 31

Darts Bernhard Gamroth
Telefon 0172/8979684

Fitness und Gesundheit Niclas Herbst
Dr. Frank Neuland
Telefon 300 62 99-202

Fußball André Storm
Telefon 0157/85003820

Kung-Fu Hubert Wolf
Telefon 31 21 30

Reha- und Herzsport Dr. Frank Neuland
Telefon 300 62 99-202

Schwimmen Michael Gischkat
Telefon 300 62 99-0

Tanzen Helga Lemke
Telefon 531 39 87

Turnen und Freizeit Susann Schöнемann
Telefon 300 62 99-103

Volleyball Petra Kerl
Telefon 520 86 07



WILLKOMMEN BEI SCALA

Vielfältige Bewegungsangebote für ALLE:

- AKROBATIK
- AQUAGYMNASTIK
- BADMINTON
- BALLETT
- BASKETBALL
- CHEERLEADING
- CHOR
- DARTS
- EINRAD
- ELTERN-KIND-TURNEN
- FITNESS
- FUSSBALL
- GERÄTETURNEN FÜR KINDER
- GESUNDHEITSSPORT
- GYMNASTIK & FITNESS
- GYMNASTIK MIT
- HANDGERÄTEN
- HANDBALL
- 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:



GEMEINSAM IN BEWEGUNG.



**Glücks
Spirale**

Partner der GlücksSpirale



Über 865 Mio. €

für den Sport seit 1970.



LOTTO®
Hamburg

Guter Tipp.

lotto-hh.de



Teilnahme ab 18
Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter check-dein-spiel.de
Whitelisted/GlStV 2021