



Mitgliedszeitschrift des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Sportspiegel



**Volleyball-Mädchen
Hamburger Meister**

Bericht Seite 8



**Hockey-Mädchen er-
folgreicher als je zuvor**

Bericht Seite 16



**Ballett-Mädchen bezaubern ein
weiteres Mal in „Schwanensee“**

Bericht Seite 20

Fasching in der Lüttkoppel - jedes Jahr ein Fest für alle kleinen Pappnasen

Bericht Seite 27



Fotos von Dankert

Flughafen ganze Seite
in Farbe
liegt nur der Druckerei
vor

SCALA-Solidar-Fonds

Liebe Mitglieder,

die **Sporthalle an der Lüttkoppel** erhielt im Januar eine neue Beleuchtung, die es ermöglicht, die Kosten für die Elektrizität um ca. 40 % zu senken. Eine separate Beheizung der Halle ist aufgrund der vorhandenen Leitungssysteme zurzeit nicht möglich. Wir werden die nötigen Neubauten im Sommer 2006 durchführen.

Im Sommer 2001 wurden die Anläufe unserer **Kegelbahnen** so repariert, dass es nach nur vier Jahren zu erheblichen Schäden an den Bahnen/Bohlen kam. Aufgrund von berechtigten Beschwerden unserer Kegler wurden im Februar die Anläufe aller 6 Bahnen nunmehr mit Hartholz und Industrielinoleum haltbar erneuert. Gleichzeitig wurden die beschädigten ersten vier Bohlenfächer aller Bahnen ersetzt. Alle drei Doppelbahnen sind jetzt wieder im einwandfreien Zustand.

Liebe Mitglieder, es gibt in unserer Gesellschaft zunehmend Menschen, die es sich nicht oder nicht mehr leisten können, in einem Sportverein Sport zu treiben. Wir möchten daher einen **Solidar-fonds** einrichten, der diese Menschen unterstützt und den Beitrag ganz oder teilweise übernimmt. Hierzu benötigen wir Ihre Hilfe. Könnten Sie sich vorstellen, durch eine Spende Ihrerseits dafür zu sorgen, dass es einem armen Kind oder einem einsamen Erwachsenen ermöglicht wird, in unserem Verein Sport zu treiben. Wir haben als Sportverein eine soziale Aufgabe zu erfüllen und müssen demnach auch ein Herz für Menschen haben. Bitte überweisen Sie Ihre Spende auf unser Konto Nr. 1215 121 201 bei der Haspa (BLZ 200 505 50) mit dem Vermerk „SCALA Solidarfond“. Sie helfen dem Verein bei dieser wichtigen Aufgabe und machen andere Menschen wieder ein wenig glücklicher.
Herzlichst für den Vorstand Jeppe Nielsen

Inhalt

Vorstand	3 - 4
Bildung und Kultur	5 - 6
Judo, Ju-Jutsu, Aikido	7
Volleyball	8 - 9
Fitness und Gesundheit ...	10 - 15
Hockey	15 - 16
Leichtathletik	17 - 18
Turnen und Freizeit ..	19 - 21, 27
Jugend	21
Kung Fu	22
Tischtennis	23
Spartenversammlungen	24
Tennis	25 - 27
Fußball	28
Basketball	29 - 30
Impressum	30

Redaktionsschluß

für den nächsten
Sportspiegel (Heft 02 /06):
12. Mai 2006

Einladung zur Mitgliederversammlung 2006 des SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Liebe Mitglieder,

gemäß unserer Satzung laden wir Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung am

Freitag, den 21. April 2006
in der Sporthalle Lüttkoppel 1,
22335 Hamburg.

Einlass und Ausgabe der Stimmzettel
ab 19 Uhr.
Beginn der Versammlung: 19.30 Uhr

Tagesordnung:

- TOP 1** Begrüßung und Eröffnung durch den 1. Vorsitzenden
- TOP 2** Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 3** Genehmigung des Protokolls vom 22.4.2005
- TOP 4** Ehrungen
- TOP 5** Bericht des Vorstandes
- TOP 6** Bericht des Schatzmeisters zum Jahresabschluss 2005
- TOP 7** Bericht der Revisoren
- TOP 8** Beschlussfassung über den Abschluss des SC Alstertal-Langenhorn per 31.12.05
- TOP 9** Entlastung des Vorstandes
- TOP 10** Wahlen
 - a) Wahl einer/s 1. Vorsitzenden für 2 Jahre - bisher J. Nielsen
 - b) Wahl eines Schatzmeisters für 2 Jahre - bisher R. Soll
 - c) Wahl eines Vorstandsmitgliedes für 2 Jahre - bisher M. Seuring
 - d) Wahl von 2 Revisoren für 2 Jahre - bisher F. Dornieden, W. Burmester
 - e) Wahl eines Ehrenrates (3 Mitglieder) - bisher U. Selle, K. Cords, K. Karrasch, für 1 Jahr
- TOP 11** Anträge
- TOP 12** Genehmigung des Haushaltsplanes 2006
- TOP 13** Verschiedenes

Vorankündigung

SCALA-
Sommerfest am
24.06.2006
in der Lüttkoppel

SC Alstertal-Langenhorn e.V.
gez. Jeppe Nielsen
1. Vorsitzender

V o r s t a n d

Jahresbericht des Vorstandes für 2005

Liebe Mitglieder,

hiermit legen wir Ihnen den Jahresbericht 2005 vor. Der Vorstand wird ihn auf der Mitgliederversammlung am 28.04.2006 zur Diskussion stellen.

Unsere Mitgliederzahlen haben sich seit der Fusion ständig nach unten entwickelt. Zurzeit haben wir **ca. 7200 Mitglieder**, d. h. im vergangenen Jahr konnten wir den Abwärtstrend durch erhöhten Einsatz an Öffentlichkeitsarbeit, Werbung und neue Angebote stoppen.

Der von uns eingeschlagene Weg der Bündelung der im Verein bereits vorhandenen personellen Ressourcen in einem **Bildungswerk** zeigt erste Erfolge. Der Ausbildung und Weiterbildung unserer Trainer und Übungsleiter wird nun ein kulturelles Angebot hinzugefügt, dass sich an unsere Mitglieder wendet und natürlich neue Mitglieder werben und Austritte verhindern soll. Das gesamte Bildungswerk wird mindestens kostenneutral betrieben.

Der Vorstand ist im April 2005 angetreten, die Bindungen innerhalb unseres Vereins wieder zu stärken. Im Dezember 2005 haben wir unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter zu einem **geselligen Abendessen** im Clubheim Lüttkoppel zusammen gerufen... ein wirklich netter Abend, der einhellige Zustimmung fand. Veranstaltungen wie **Preis-Skat** und unser **Pflanztag** hatten Anklang und werden sicherlich wiederholt.

Die **Sportanlage Wittekopsweg** werden wir voraussichtlich am 30.06.06 von der Stadt zurück erhalten. Alternative Planungen sind abgeschlossen. Eine Rückgabe des Geländes an die Stadt schließen wir allerdings nicht aus.

Die Frage der **Betriebskostenbeteiligung** bei der Nutzung von staatlichen Sporthallen und Sportplätzen ist vorläufig so geregelt, dass wir hierfür keine Beitragserhöhung vornehmen müssen. Es gibt aber hier noch viele ungeklärte Probleme, die uns in Zukunft ständig beschäftigen werden. Die **Schließung von Schulen** in unserem Einzugsgebiet wird uns 2007/8 zur Übernahme der entsprechenden Sporthallen nötigen, um dort weiter Sport treiben zu können.

Unsere eigenen **Immobilien** wurden und werden renoviert und gleichzeitig energiesparend umgebaut/ausgestaltet. Deutlich sichtbar ist das an der Lüttkoppel und Siemershöh. Der Parkplatz kann wohl erst 2007 erweitert werden, da das hierzu nötige Gelände zur Zeit zwar von uns gepflegt aber noch nicht genutzt werden darf.

Die **finanzielle Situation** des SC Alstertal-Langenhorn ist gesund. Der Vorstand bedankt sich bei unseren Sparten für die vorbildliche Haushaltsdisziplin.

Die Trennung von unserem **Geschäftsführer** per 30.09.2005 hat zu keinerlei Schwierigkeiten in der Verwal-

tung geführt. Die erzielten Einsparungen spüren wir zu einem kleinen Teil bereits dieses Jahr, in Gänze aber erst 2007.

Die **sportlichen Erfolge** konnten sich im vergangenen Jahr durchaus sehen lassen. Unsere Sportlerinnen und Sportler errangen Europa-, Deutsche- und Regionalmeisterschaften im Aikido, Handball, Basketball und in der Leichtathletik. Wir haben am 3. September 2005 auf der Fußballanlage Siemershöh eine Sportler-ehrerung vorgenommen und den Gerda-Seyffarth-Preis an **Annelie Bahr** für vorbildliche Arbeit als junge Handballtrainerin vergeben.

Wir bedanken uns bei allen hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren Einsatz und tatkräftige Unterstützung.

Von Seiten des Vorstands sagen wir, es hat Freude gemacht, für den Verein zu arbeiten und wir glauben, dass wir diese Freude und unseren Optimismus auch zunehmend bei unseren Mitgliedern und Vereinsgremien spüren können...

Für den Vorstand

Jeppe Nielsen



Sanitär und Heizung
MARTENS
Gas, Ölheizungs- und Sanitärtechnik - Solar-Anlagen



30
Jahre

Tangstedter
Landstraße 232
22417 Hamburg-
Langenhorn
Telefon: 040/520 24 92
520 90 97
Fax: 040/520 94 83
Funk: 0178/520 24 92

Modernste Anlage

Doppelbahn = 12 Euro/Std.



Kegelbahnen im SCALA

**Info: 59 36 08 47
Herr Hübner
(ab 16 Uhr)**

Wir gründen einen SCALA Chor!

Prof. Brehm von der Universität Bayreuth wollte in einer empirischen Studie den gesundheitlichen Nutzen sportlicher Bewegung darlegen. Als Vergleichsgruppe zu den Sportlern wählte Brehm einen Chor. Brehm konnte zwar beweisen, dass Sport gesund ist, musste aber feststellen, dass er zunächst die falsche Vergleichsgruppe gewählt hat: Die Sängerinnen und Sänger des Chores waren nämlich nicht weniger gesund, als die untersuchten Sportler!

Dies sollte für einen Sportverein mit dem klangvollen Kürzel „SCALA“ Motivation genug sein, einen eigenen Chor zu gründen. Einen Chor für jung und alt, mit einem Programm von klassisch bis modern. Eine nette, lustige und kompetente Chorleiterin hätten wir schon (**Margret Freitag**, ehemals professionelle Sängerin), jetzt fehlen uns noch Sängerinnen und Sänger. Interessierte melden sich bitte telefonisch in der Geschäftsstelle (Tel.: 50 57 18) oder bei Frank Neuland (Tel.: 59 06 85).

Qualitätssicherung durch interne Übungsleiter-Weiterbildung

Unsere erste Veranstaltung diesbezüglich zum Thema „Der ältere Mensch im Sportverein“ war gut besucht, allerdings mehr von interessierten Mitgliedern, als von betroffenen Übungsleitern.

Damit dies zukünftig anders wird, wollen wir mit den zuständigen Verbänden, z. B. dem Verband für Turnen und Freizeit, kooperieren.

Unsere internen

Fortbildungen werden dann auch zur Lizenzverlängerung anerkannt, was ein zusätzlicher Anreiz sein wird, auf diesem Weg die Qualität unseres Sportangebots zu sichern und zu verbessern.



Unsere erste Bildungsveranstaltung im Schlehdornweg

	<p>LÜHR OPTIK GMBH</p> <p>SPORTBRILLEN für KIDS</p>
<p>GUTSCHEIN TRAGEKOMFORT ABSOLUT!</p>	
<p>▶ AUGENPRÜFUNG Kostenlos und ohne Voranmeldung</p> <p>▶ KONTAKTLINSEN Kostenloses Probetragen!</p> <p>LÜHR LANGENHORN Diekmoorweg 15 040-550 22 53 www.luehr-optik.de</p>	<p>▶ ADIDAS-SPORTBRILLE extrem flexible Kunststofffassung extrem leicht mit weicher Nasenauflage inkl. 2 entspiegelten Kunststoffgläsern in Ihrer Sehstärke ab 98,-</p> <p>▶ SPORT - KONTAKTLINSEN pro TRAGE-TAG nur 1,20</p>

Das SCALA-Bildungswerk startet durch

Nach den ersten beiden erfolgreichen Veranstaltungen im Januar/Februar beginnt nach den Frühjahrsferien unser neues Bildungsprogramm für unsere Mitglieder und jene, die es werden wollen. Wir bieten hochqualifizierte Kurse nach dem Motto „Bewegung für Körper **und** Geist“. Wir hoffen auch, dass viele interessierte Nichtmitglieder auf diesem Weg in unseren Verein finden werden!

Das Angebot:

Englisch für Anfänger (1)

Start: Montag, 27. 3., 19.30 – 20.30, Seminarraum Schlehdornweg 10, Leitung: Ricarda Walther, 12 Termine. Kosten: Vereinsmitglieder 70€, Nichtmitglieder 80€.

Englisch für Fortgeschrittene (2)

Start: Dienstag, 28. 3., 20.00 – 21.00, Seminarraum Schlehdornweg 10, Leitung: Heidi Al-Ameery, 12 Termine. Kosten: Vereinsmitglieder 70€, Nichtmitglieder 80€.

Spanisch für Anfänger (3)

Start: Donnerstag, 30. 3., 18.00 – 19.00, Seminarraum Schlehdornweg 10, Leitung: Heidi Al-Ameery, 12 Termine. Kosten: Vereinsmitglieder 70€, Nichtmitglieder 80€.

Italienisch für Anfänger (4)

Start: Dienstag, 28. 3., 19.00 – 20.00, Seminarraum Schlehdornweg 10, Leitung: Heidi Al-Ameery, 12 Termine. Kosten: Vereinsmitglieder 70€, Nichtmitglieder 80€.

Französisch für Anfänger (5)

Start: Donnerstag, 30. 3., 19.00 – 20.00, Seminarraum Schlehdornweg 10, Leitung: Heidi Al-Ameery, 12 Termine. Kosten: Vereinsmitglieder 70€, Nichtmitglieder 80€.

Malen und Zeichnen (6/7)

Diese Kurse richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Malens und Zeichnens beschäftigen möchten. Versch. Mal- und Zeichentechniken kommen hier zum Einsatz. In anregenden Aufgaben werden räumliche und figurliche Darstellungen, Bildaufbau, Farbe und Form sowie Experimente thematisiert.

Gestaltungslust und Freude am eigenen Ausdruck stehen im Vordergrund. Auch Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen können hier neue Einsichten gewinnen.

Kursleitung Gabriele Kruk, geb. 1963

- Dipl. Graphik-Designerin, Malerin
- Mitglied des Berufsverbandes bildender Künstler
- langjährige künstlerische Lehrtätigkeit an der Hamburger Volkshochschule und im eigenen Atelier
- Leitung von Malexkursionen (Österreich, Griechenland, Italien)

Start: Mittwoch, 29. 3., 10.00 – 12.00 (6),

Donnerstag, 30. 3. 15.30 – 17.30 (7)
Jugendraum Lüttkoppel 1, 11 Termine, Kosten: Vereinsmitglieder 90€, Nichtmitglieder 100€

Workshop Schreiben (8)

Schreibspiele mit Sinn und Hintersinn, als Weg zu Texten, sich selbst und zu anderen.

Ein Workshop für alle, die das Experimentieren mit Sprache lieben.

Können muss man nichts, das Alphabet allerdings kennen.

Samstag, 1. 4.: 11.00 – 16.00

Sonntag, 2. 4.: 10.00 – 14.00

Kursleitung: Marietta Schulz

Seminarraum Schlehdornweg 10

Kosten: Vereinsmitglieder 50€, Nichtmitglieder 60€

Literatur und Geschichte leicht gemacht (9)

Wollten Sie immer schon einmal wissen, wer was in welcher Epoche geschrieben hat und worüber andere so schlaue Reden? Dann lesen Sie mit uns eine Literaturgeschichte in Geschichten. Wir beginnen mit Heinrich Heine.

Kursleitung: Marietta Schulz

Start: Dienstag 4. 4., 14tägig; 19.00 – 21.00. 6 Termine, Kosten: Vereinsmitglieder 60€, Nichtmitglieder 70€

Jugendraum Lüttkoppel 1

Grundkurs Rhetorik (10)

An diesem Tag können Sie für Ihren nächsten Vortrag üben, der garantiert kommen wird.

Wir beschäftigen uns mit Atem und Stimme, mit Gelegenheitsreden und rhetorischen Formen.

Samstag, 15. 4., 14.00 – 18.00

Kursleitung: Marietta Schulz

Seminarraum Schlehdornweg 10

Kosten: Vereinsmitglieder 30€, Nichtmitglieder 40€

Theaterworkshop (11)

Fast ein ganzes Wochenende fast nichts als Theater, das wir selbstverständlich sel-

ber machen. Wir spielen mit elementaren Ausdrucksmitteln und improvisieren kleine Szenen. Ein Workshop für alle, die sich außerhalb des Sports auch gern bewegen.

Bei Interesse kann aus diesem Workshop ein laufender Kurs zur Erarbeitung eines Stückes hervorgehen.

Samstag, 29. 4., 11.00 – 16.00

Sonntag, 30. 4., 10.00 – 14.00

Kosten: Vereinsmitglieder 50€, Nichtmitglieder 60€

Kursleitung: Marietta Schulz

Kursraum / Saal1, Schlehdornweg 10

Wichtiger Hinweis:


Unsere Bildungskurse finden in **Kleingruppen** statt. Dies gewährleistet eine hohe **Intensität** und **Qualität** des Angebots, erfordert aber unbedingt eine **Verbindlichkeit** der Anmeldung.

Anmeldung unter der Tel. Nr. : 50 57 18
Wir bitten um rechtzeitige Überweisung der Kursgebühr unter Angabe der Veranstaltungsnummer und dem Vermerk „Bildungswerk“ auf folgendes Konto:

Hamburger Sparkasse

BLZ: 200 505 50

Kto.-Nr.: 1215 122 795



SPIELZEUG PUTZ
*Ihr etwas anderes
Fachgeschäft im
EKZ Langenhorner Markt*

Wir sind anders: Wir suchen sie, die plattgedrückten Stupsnasen der Kinder an unseren Schau Fenstern, das Strahlen in den Kinderaugen. Unser Ziel ist es, immer wieder tolle neue Artikel zu finden, die Kindern Spaß machen, ihre Fähigkeiten fördern und die Phantasie anregen.

Wir sind anders, bei uns darf auch angefasst und nicht nur angesehen werden. Bei uns sind Kinder erwünscht.

Neben dem Spielwarensortiment führen wir unter anderem noch Outdoor-Artikel, Schubbedarf und neudeings haben wir auch eine Maus im Laden: Diddl!

Wir haben Themenbereiche für die kleinen Ritter, Polizisten, Piraten usw. Wir erstellen auch Geburtstagskörbe.

Langenhorner Markt 4
Tel.: 040 / 50 79 71 75
www.spielzeug-putz.de

Judo Ju-Jutsu Aikido

Von Arnd Gläser

Judo-Safari, was ist das?

Die Safari ist ein Wettbewerb, der vom Deutschen Judo Bund (DJB) ausgeschrieben und in den beteiligten Vereinen durchgeführt wird. Die Wertung findet nur innerhalb des Vereines statt. Teilnehmen können alle Judoka bis zum Alter von 14 Jahren. Der Wettbewerb besteht aus 3 Disziplinen:

1. Budo-Wettbewerb,
2. Kreativer Wettbewerb,
3. Leichtathletischer Wettbewerb.

1. Budo-Wettbewerb

Dieser Wettbewerb wurde als Japanisches Turnier durchgeführt. Hierbei werden die Judokas nach ihrem Gewicht sortiert. Die beiden leichtesten beginnen das Turnier. Der unterlegene Judoka scheidet aus, der Sieger kämpft gegen den nächst schwereren Gegner. Dies wird so lange fortgesetzt, bis er selber besiegt wurde oder er aber 5 Siege errungen hat. Derjenige, der beim ersten Kampf unterlag, kämpfte in der Trostrunde gegen den nächst schwereren, der ebenfalls beim ersten Kampf ausschied. In der Trostrunde wird bei 4 Siegen abgebrochen.

Für jeden Sieg erhält der Judoka 25 Punkte, kann also maximal 125 Punkte erringen. Judoka, die am Wettbewerb teilnahmen aber ohne Sieg blieben, erhalten für das Antreten 10 Punkte.

Diesen Wettbewerb mussten wir für alle Trainingsgruppen an einem Standort durchführen, da jeder Trainingsort für sich zu wenige Judokas in annähernd gleichen Gewichtgruppen hat. So konnten wir vermeiden, dass es zu übermäßigen Gewichtssprüngen kam. Wir wählen den Mittwoch, 30.11.05 am Ohkamping, da wir dort zu gleichen Zeit auch unsere Vereinsmeisterschaft auf der neuen Mattenfläche durchführten. Hieran nahmen 29 Judoka teil. Wir hatten auf eine größere Zahl gehofft.

2. Kreativer Wettbewerb

Hier besteht nach den Vorgaben des DJB die Wahlmöglichkeit zwischen einer Fotoarbeit, Zeichen- oder Malarbeit oder einer schriftlichen Ausarbeitung über Themen, die mit dem Judo oder dem Verein zu tun haben. Da wir die Safari erst kurz



vor Jahresende starteten haben wir uns für den Zeichen- und Malwettbewerb entschieden. Es ist einfacher, Bilder untereinander zu bewerten, als so unterschiedliche Dinge wie Fotoarbeit und eine Kurzgeschichte.

Für eine Arbeit konnten maximal 50 Punkte und minimal 10 Punkte vergeben werden. Alle anderen Arbeiten konnten gleichmäßig dazwischen verteilt werden.



Zwei Bilder aus dem kreativen Teil, die auffielen. Bild oben durch hohe Qualität, Bild unten durch Kreativität, die Figuren sind auf der Mattenfläche beweglich.

3. Leichtathletischer Wettbewerb

Hier waren Laufen, Springen und Werfen gefordert. Da das Wetter für Außenaktivitäten ungeeignet war, fanden alle 3 Disziplinen in der Halle statt. Beim Laufen beschränkten wir uns auf die Länge der Halle, die zweimal durchlaufen werden musste. Beim Springen entschieden wir uns für den Dreisprung auf der Judo-matte. Für die Wurfdisziplin knoteten wir 2 Judogürtel sehr fest zu einem Kneul zusammen. Das hatte den Vorteil, das

Wurfobjekt blieb nahe am Aufsetzort liegen.

Hier gab es für den besten in jeder Disziplin maximal 25 Punkte und minimal 5 Punkte.

Diesen Wettbewerb führten wir getrennt an allen drei Standorten durch, wobei die Teilnehmerzahl am Foorthkamp am größten war, da wir diesen Wettbewerb in den normalen Trainingsbetrieb einfließen ließen.

Nach Vorliegen aller Einzelwertungen ging es daran, die Ergebnislisten für den DJB aufzustellen. Da insgesamt für 49 Judokas auswertbare Ergebnisse vorlagen konnte ich die Teilnehmer auf 3 Gruppen, nach Alter sortiert, aufteilen. Dies hatte den Vorteil, dass in jeder Gruppe bei der Leichtathletik und dem kreativen Wettbewerb mit der maximalen Punktzahl begonnen werden konnte. Und wer bereits an der letzten Safari teilgenommen hatte, erhielt zusätzlich 25 Punkte. Es lohnt sich also, auch 2006 wieder mitzumachen.

Die Punkte waren den folgenden Leistungsklassen zugeordnet:

bis 80 Punkte	Gelbes Känguru
81 bis 120 Punkte	Roter Fuchs
121 bis 150 Punkte	Grüne Schlange
151 bis 190 Punkte	Blauer Adler
191 bis 224 Punkte	Brauner Bär
225 und mehr Pkte	Schwarzer Panter

Die Ergebnisse für unseren Verein lauten:

- 1 Schwarzer Panter für Mel Anecke,
- 2 Braune Bären für Ivan Radilj und Jesse Mattern,
- 1 Blauer Adler für Simon Malluvius,
- 10 Grüne Schlangen,
- 14 Rote Füchse und
- 21 Gelbe Kängurus.

Der Kostenbeitrag für jeden teilnehmenden Judoka beträgt 3,00 €, der an den DJB überwiesen wurde. Dafür erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde und ein Abzeichen zum Aufnähen auf den Judogi. Ich hoffe, es hat allen Spaß gemacht und etwas Abwechslung in den Trainingsablauf gebracht. Ich hoffe, dass an der Safari 2006 wieder so zahlreich teilgenommen wird.

Volleyball

Bericht einer Mutter über die Hamburger Meisterschaften B-Jugend, C-Jugend und D-Jugend

Von Anja Pierau

Ich als Mutter von zwei Volleyball spielenden Kindern habe alle drei Hamburger-Meisterschaften miterlebt und möchte dazu folgendes sagen:

Zur Meisterschaft C-Jugend in Schwarzenbek, am 11. + 12.12.05:

Bei dieser Meisterschaft waren unsere Hoffnungen groß, den Titel noch einmal zu holen. Es war ein sehr wackeliges Halbfinale gegen Rissen, welches unsere Mädels dann doch noch hibekommen haben. Es ist bei diesen Mädchen ganz merkwürdig; das Halbfinale ist total wackelig und man denkt, sie können kein Volleyball spielen und dann das mega tolle Endspiel!

Das Endspiel gegen CVJM war super spannend und sehr aufregend für die Zuschauer. Wir Eltern fiebern am Spielfeldrand unwahrscheinlich mit und freuen uns riesig über jeden Punkt, den unsere Mädels erspielen. Diese wissen – glaube ich – gar nicht, was sie uns an Aufregung bescheren, aber es ist immer wieder schön. Ich weiß nicht, aber so manchem Kind ist es vielleicht sogar eher peinlich, wie sich die Eltern am Spielfeldrand auführen – aber das ist uns egal. Wir als treue Fans müssen das doch sichtbar machen, wie toll wir die Leistungen unserer Kinder finden.

Ganz toll finde ich auch den Zusammenhalt zwischen den Mädchen. Es gibt kein Neid, dass einige mehr spielen und andere vielleicht überhaupt nicht. Super Klasse! Weiter so!

Zur Meisterschaft B-Jugend in Geesthacht, am 28. + 29.01.2006:

Bei dieser Meisterschaft war unser Ziel mit ins Endspiel zu kommen. Zunächst sah es im Halbfinale gegen Elmshorn auch mal wieder sehr schlecht für unsere Mädels aus, aber dann haben sie auch hier wieder die Kurve bekommen und sind ins Endspiel gegen Schwarzenbek eingezogen. Hier haben wir uns dann eine kleine Chance ausgemalt, da die Steigerung in dem Turnier sehr gut war. Das Endspiel war super spannend und hat dann den Erfolg gebracht, den wir uns zu Beginn des Turniers nicht erträumt haben. Ich kann nur sagen, es flossen ziemlich viele Freudentränen, nicht nur bei den Eltern, sondern auch bei der Trainerin Petra Kerl (siehe Fotos auf der SCALA-Seite!).

Den Titel haben sich unsere Mädels mehr als verdient. Ich bin sehr stolz darauf, dass meine Töchter dabei waren und dieses Ereignis miterleben durften.

Zur Meisterschaft D-Jugend in Geesthacht, am 11. + 12.02.2006:

Hier waren die Erwartungen ins Endspiel zu kommen und Hamburger Meister zu werden. Für die Mädels, die das erste Mal an einer HH-Meisterschaft teilgenommen haben, war es sicherlich ein aufregendes Erlebnis, aber für die Mädels, die eben auch noch in der C- + B-Jugend spielen wohl

eher Routine. Für diese Mädchen war die Aufregung und Anspannung nicht so groß. Aber auch diese Meisterschaft war sehr schön und hatte ihre spannenden Momente.

Alles in allem kann ich als Mutter sagen, dass ich sehr stolz auf meine Mädchen bin und ich danke ihnen, dass ich so schöne, spannende Wochenenden mit ihnen verbringen darf. Ebenso möchte ich an dieser Stelle einmal ein großes Lob und ein noch größeres Dankeschön an die Trainerin aussprechen, denn wenn sie nicht so hart mit den Mädels trainieren würde, wären diese nicht so weit gekommen... DANKE, Petra.

Ich hoffe, dass die Mädels jetzt bei allen Norddeutschen Meisterschaften weiterhin große Erfolge erzielen. Ansonsten gilt hier der olympische Geist, der da heißt „dabei sein ist alles“. Und wenn es keine Erfolge gibt, dann können die Mädels viele Erfahrungen sammeln.

Toi toi toi, wünscht Anja Pierau



Volleyball

Überraschung beim LK3 Spieltag

Von Bella Maria Nunez, Rebecca Adrian und Christine Gehrman

Am 12.2.06 spielten wir in der Lottestraße gegen den ATSV und TSV Wandsetal. Wir waren ziemlich aufgeregt und hofften, dass wir die Spiele gewinnen würden. Zuerst traten wir gegen den ATSV an. Der Schiedsrichter piff das Spiel an. Wir waren ziemlich unkonzentriert und aufgeregt. Mit **17:24** lagen wir zurück und unser Gegner war sich schon sicher, dass er gewinnen würde. Unsere Betreuerin Kristina war ziemlich sauer und nahm eine Auszeit. Sie sagte, dass wir mehr kämpfen sollen. „Beavers go...“

Wir laufen alle aufs Spielfeld und geben Vollgas. Bei eigenem Aufschlag gehts voran: 18,19,20,21,22,23,24 ...Der Ausgleich!!!! Nun nimmt der Gegner eine Auszeit. Kristina ist ziemlich stolz auf uns. „PFIFF“

Alle rennen aufs Feld. Aufschlag! Spielen, spielen, spielen, der Ball will einfach nicht auf den Boden fallen. „PFIFF“ Der Gegner ist im Netz. Wir schreien ganz laut. Am Spielfeldrand hören wir nur: „Wir sind die Fans, wir sind die Fans, wir sind die Fans von SCALA mit ihren rotblauen Trikots sind wir die Fans von SCALA!!!“

Jetzt stehts 25:24 ein Punkt noch und wir haben den ersten Satz gewonnen. „Juhu“ wir haben 26:24 gesiegt. Der zweite Satz geht dann 25:12 ziemlich schnell auch an uns. Wir umarmen uns alle und klatschen den ATSV ab. Alle sind stolz auf uns...

Das ist das coolste und beste Spiel in dieser Saison von uns gewesen. Leider ging das zweite Spiel verloren, aber trotzdem wird Pedi sich super freuen. wir hatten den ganzen tag über bomben Laune und es hat uns sehr viel Spaß gemacht.

Auch SCALA 2 war dabei

Von Özlem und Nadine

Hallo Leute! Wir sind SCALA2 Wir haben bei den **Hamburger Meisterschaften** mitgespielt. Um dort dabei zu sein mussten wir erst einmal die Qualli schaffen. Leider haben wir es nicht in der ersten Quallirunde geschafft. Für die 2. Runde haben wir viel trainiert und gekämpft und so haben wir die anderen besiegt. Die Meisterschaften waren in Geesthacht, leider konnten wir nicht in unserer Heimhalle spielen. Wir hatten gleich das erste Spiel gegen den CVJM. Es war uns klar das wir eine geringe Chance hatten zu gewinnen, trotzdem haben wir im ersten Satz es geschafft 14 Punkte zu erreichen. **Petra** war sehr stolz auf uns. Nach dem Spiel gegen CVJM wurde dann gegen Rissen gespielt. Wir haben wieder verloren. Das dritte Spiel war gegen VCN und dieses mal haben wir gewonnen.



Am nächsten Tag hatten wir ein Kreuzspiel gegen Altona. Wenn wir dieses gewinnen, würden wir um den 5. Platz spielen. Wir haben 2:0 gegen Altona gewonnen. Das letzte Spiel war wieder gegen den VCN. Den ersten Satz hat der VCN gewonnen, den zweiten wir und dann mussten wir den dritten Satz spielen. Wir haben ihn sehr knapp verloren. Somit kamen wir auf den **6. Platz**. Wir waren ein wenig enttäuscht, aber wir haben uns nicht unsere gute Laune verderben lassen. Später kam das Finale und wir haben unsere SCALA 1 angefeuert und sie sind Hamburger Meister geworden! Für uns war es eine tolle Erfahrung, wir hatten viel Spaß, haben viel dazu gelernt und sind froh, dass wir den 6. Platz erreicht haben.

Wer Lust hat unsere Fotos anzuschauen, der kann auf www.scala-volley.de gehen. Dort gibt es auch Informationen über Trainingszeiten. Kommt doch mal vorbei!



KROEGER
Fuhlsbüttel



BESTATTER
VOM HANDWERK DER FREIEN

BESTATTUNGS-INSTITUT „ST. ANSCHAR“ SEIT 1891

Inh. Claus-Dieter Wulf und Mathias Wulf

Unsere Trauerhalle ermöglicht Ihnen einen Abschied in würdevoller Atmosphäre. Gerne schicken wir Ihnen unsere Hausbroschüre zu. Sie erreichen uns jederzeit unter der Telefonnummer:

Tel.: 040 / 59 18 88

e-mail: kroeger-fu@t-online.de

Fax: 040 / 59 93 59

homepage: www.kroeger-fuhlsbuettel.de

Fuhlsbütteler Damm 118 (am Marktplatz) / 22335 Hamburg

Fitness und Gesundheit

Für den Herbst 2006 planen wir folgendes Highlight: Kultur, Begegnung und Bewegung

Dresden und Sächsische Schweiz

Ein Programm der ganz besonderen Art erwartet bis zu 40 Vereinsmitglieder und Angehörige in der Woche vom 7. – 14. Oktober.

Wir fahren mit dem Bus nach Dresden, wohnen dort im ***Hotel Windsor. Mit dem SV Motor Mickten gibt es in Dresden einen Sportverein, der sich gleich nach der Wende beim damaligen TuS Alstertal hinsichtlich Vereinsführung, -management und -verwaltung gute Ratschläge holte. Der Kontakt auf Vorstandsebene besteht bis heute.

Unsere Idee: Eine Reise ins wunderschöne Dresden und die Sächsische Schweiz verbinden mit dem Kennenlernen Dresdner Breiten- und Freizeitsportler/innen!

Das Programm der Woche kurz skizziert:

Kultur:

- **Stadtführung Dresden** u.a. mit Besichtigung der wieder aufgebauten **Frauenkirche**.
- **Elbdampferfahrt** nach **Schloss Pillnitz**
- Ausflug nach **Meißen**, evtl. Besichtigung der **Porzellanmanufaktur**
- Besuch der **Festung Königstein** und der **Bastei**
- Besichtigung der **Radeberger Brauerei**
- Evtl. Besuch einer Vorstellung in der **Semperoper**
-

Begegnung:

- **Wanderung** zusammen mit **Dresdner Sportfreund/innen** mit anschließendem **Essen und gemütlichem Beisammensein** im Traditionslokal „Watzke´s Ballhaus“.

Bewegung:

- Tägliches Sportprogramm (in Abhängigkeit vom jeweiligen übrigen Tagesprogramm) in Form von **Nordic Walking / Wandertouren** in der Sächsischen Schweiz und im Osterzgebirge.

- wenn möglich, **1 Sportstunde in der Anlage des SV Motor Mickten e.V.**

Der **Reisepreis** steht noch nicht endgültig fest. Er dürfte für **Hin- und Rückfahrt** mit modernem Fernreisebus, Busausflügen vor Ort sowie 7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Windsor und einem geführten Stadtrundgang /-rundfahrt bei ca. € 320.- liegen.

Hinzu kämen Besichtigungskosten einzelner Einrichtungen und die Dampfer-tour, die dann nur von den Personen bezahlt werden, die auch dran teilnehmen wollen.

Vormerkungen für die Dresden Tour werden ab sofort im Studio unter Tel. 590685 entgegen genommen. Weitere Infos bei Jürgen Mems, gleiche Tel.Nr.



Gebrüder Behrmann GmbH & Co KG **Automobile**

Vertragswerkstatt der Mercedes-Benz AG



Mercedes-Benz

Ihr guter Partner für Neuwagen und Gebrauchtwagen

Kundendienst · Reparatur · Ersatzteile · Lackiererei
Ständiges Gesamtangebot von 200 Gebrauchtwagen

Mercedes-Benz-Jahreswagen · T-Modelle · Geländewagen

Außerdem haben wir VW - Audi - Opel - Ford - BMW und andere Fabrikate in verschiedenen Farben und Ausstattungen im Angebot.

Abschleppdienst Tag und Nacht

040 / 5 24 40 11 (Verkauf)

040 / 5 24 40 01 (Kundendienst)

040 / 5 29 30 13 (Telefax)



Segeberger Chaussee 53–67, 22850 Hamburg-Norderstedt

Verkauf: Montag - Donnerstag 8 - 18 Uhr, Freitag 8 - 17 Uhr, Sonnabend 10 - 13 Uhr
Besichtigung jederzeit.

Außerhalb der gesetzlichen Ladenschlußzeiten keine Beratung und kein Verkauf

Schön war´s: Sportreise Fuerteventura

Letzte Januarwoche in Hamburg: Schnee, Matsch und Regen.

Letzte Januarwoche auf Fuerteventura: Heiter bis wolkig, auch mal Sonne, 18 – 20 Grad.

42 SCALA-Mitglieder entschieden sich für die zweite Variante und erlebten eine traumhafte Woche auf der Kanareninsel. Unter der sportlichen Leitung von **Jürgen, Frank und Matthias** wurde an allen Tagen ein Bewegungsprogramm angeboten, das kaum Wünsche offen ließ: Der Schwerpunkt lag auf Nordic Walking, aber auch Körperschule, Stretching und Entspannung, Boule, Beachvolleyball und sogar Wassergymnastik (für die ganz Harten, morgens zum Sonnenaufgang um 7:45 Uhr) wurden angeboten. Zudem Pool-Billard auf höchstem Niveau für wenige Spezialisten.

Bei soviel Sport kam uns dann natürlich auch das All Inclusive Angebot unseres Hotels sehr entgegen. Üppig und sehr abwechslungsreich waren sowohl die feste als auch die flüssige Nahrung. Abends dann oft großartige Stimmung, speziell die durch Chormeister Klaus initiierten Gesänge unserer Truppe hallten durch´s ganze Hotel! Wenn danach ein freundlicher Engländer auf einen Stuhl steigt und sich nett für dir Darbietung bedankt, ist das ein lebendiges Beispiel dafür, dass Musik verbindet!

Nordic Walking Highlights waren dann unsere Wanderungen, zuerst an die Westküste der Insel, ca. 10 km. Eine gigantische Brandung und ein wunderschöner Ausblick empfingen uns dort. Dermaßen warm gelaufen, ging es dann zwei Tage später 20 km immer am Strand entlang, unterbrochen von kleinen Fels-Klettereinlagen, bis zum Leuchtturm an der Südspitze der Insel. Auch die nicht mehr 20-jährigen haben diesen Marsch

bravourös gemeistert; sie sind eben alle gut trainiert, die clubaktiv-Mitglieder!

Diese tolle Woche wird in ähnlicher Form sicher irgendwann einmal wiederholt. Für nächstes Jahr angedacht: Eine Skilanglauf-Woche (vielleicht auch 10 Tage). Termin und Reiseziel werden wohl schon im Sommer feststehen, dann schnell zuschlagen!



Nachher alle schön rechts walken - da ist gestreut!



Wo Wellen noch Wellen sind...

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kaufentscheidung auch unsere

Inserenten.

Ohne diese würde die Zeitung nicht in diesem Umfang erscheinen.

Wenn Sie glauben, dass Werbung niemand liest, haben wir Sie gerade vom Gegenteil überzeugt!

Anzeigenannahme Sportspiegel

Tel.

Fax

593 50 882

593 50 884

Getränke Fachhandel - Unsere Erfahrung ist Ihr Gewinn -
PREY
GETRÄNKE

Norderstedt - Telefon: 040/52 88 82-0

Nordic Walking – Kurse

beim SC Alstertal – Langenhorn ab März 2006

Alle Kurse werden von lizenzierten Nordic Walking Instruktoeren geleitet und von den Krankenkassen mit i.d.R. 80% der Kursgebühr bezuschusst!

Jeder Kurs umfasst 6 Termine zu 90 Min. Kursgebühr: € 50.- für SCALA-Mitglieder, € 75.- für Gäste. Bitte am 1. Kurstag in bar entrichten!

Treffpunkt: Sportzentrum Schlehdornweg 10, HH Fuhsbüttel, Kompakt- und Aufbaukurs: Halle Lüttkoppel.

Nach Absolvierung der Einsteigerkurse besteht die Möglichkeit, in unseren durchgehend stattfindenden Nordic Walking Kursen weiterzumachen.

Einsteigerkurse

Kurs 1: Beginn Donnerstag, 2. März, 10:00 – 11:30 Uhr
(letzter Termin: Do., 6. Apr.) Leitung: Carola Mißfeldt

Kurs 2: Beginn Mittwoch, 15. März, 18:00 – 19:30 Uhr
(letzter Termin: Mi., 19. Apr.) Leitung: Matthias Seuring

Kurs 3: Beginn Donnerstag, 16. März, 18:00 – 19:30 Uhr
(letzter Termin: Do., 20. Apr.) Leitung: Jürgen Mems

Kurs 4: Beginn Dienstag, 21. März, 10:00 – 11:30 Uhr
(letzter Termin: Di., 25. Apr.) Leitung: Jürgen Mems

Kompaktkurs: Sa./So., 25./26. März, jeweils 10-13 Uhr
Leitung Claudia Bigger, Gebühr € 40.-/ 30.-
Treffpunkt Lüttkoppel

Aufbaukurs: Power Nordic Walking, 6 x 90 Min., ab Fr., 24.3.
Ltg. Claudia Bigger, Treff Lüttkoppel 10 Uhr
Gebühr € 75.- / 50.-

Anmeldungen ab sofort unter Tel. 59 06 85 oder direkt im Sportzentrum Schlehdornweg 10.

Nordic Walking Tag in den Harburger Bergen

War das ein Gewusel am So., 8. Januar! Fast 100 Frischluft- und Nordic Walking Fans trafen sich mittags zunächst **vor** der „Kärntner Hütte“, um dynamisch ins neue Jahr zu starten und nach einer gut zwei-stündigen Wanderung durch die leicht verschneiten Harburger Berge in dieselbe einzukehren. Versteht sich, dass die komplette Hütte an diesem Nachmittag an den SC Alstertal-Langenhorn „verchartert“ war. Unter der Regie aller (!) SCALA-Nordic Walking-Trainer/innen lernten wir ein Revier kennen, wie es völlig untypisch für den Großraum Hamburg ist: das ständige bergauf – bergab ließ so manche/n bisweilen ganz schön ins Schnaufen kommen! Mit einem Bärenhunger ließ man sich dann nach der Tour in der urigen Hütte nieder, wo das Wirtepaar Mattukat uns kulinarisch vortrefflich verwöhnte.

Da diese Idee eines gemeinsamen SCALA-Walking-Ausfluges schon beim ersten Mal eine so große Resonanz fand, kann das Fazit kurz und knapp nur lauten: Wiederholungsfähig!!muß ja nicht immer nur im Winter sein!

Mercedes
Neu in 4/2005
Liegt nur der Druckerei vor.

Neuer Yoga-Kurs

Ab 6. April jeden Donnerstag, 18.00 – 19.30, Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum (1. Stock):

Yoga I (mit alternativen Yogastellungen)

Auf der Basis der klassischen Hatha Yoga-Stellungen wird in diesem Kurs mit alternativen, energetisch jedoch nicht weniger wirkungsvollen Übungen gearbeitet, die auf strapazierte Knie oder Hüftgelenke Rücksicht nehmen.

Die Yogastellungen (Asanas) entspannen, dehnen und kräftigen den Körper. Sie wirken auf das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken, sowie auf die inneren Organe, Drüsen und Energiebahnen. Einhergehend mit der körperlichen und mentalen Entspannung nimmt die Fähigkeit zur Konzentration, zur Wachsamkeit und zu einer klaren Wahrnehmung zu. Yogaübungen werden mit besonderer Konzentration auf den Atem ausgeführt. Dies ist nicht nur essenziell für die entspannende Wirkung vom Yoga, sondern es reinigt auch den Körper, fördert die Ausdauer und regt den Energiefluß an. Einige Yogastellungen erfordern eine relativ große Beweglichkeit in den Knien und Hüftgelenken. In diesem Kurs werden solche Übungen durch Al-

ternativen ersetzt, die eine vergleichbare positive Wirkung auf Organe und Wirbelsäule zeigen, jedoch, beispielsweise, kein extremes Beugen des Knies erfordern.

Neben den Yogastellungen, die ganz normal am Boden geübt werden können, werden andere unter Zuhilfenahme eines Stuhls, der Wand oder des Therabandes ausgeführt werden.

Erforderlich: Decke, kleines Kissen, weite bequeme Kleidung, Socken (z.T. werden die Übungen barfuß ausgeführt) Victoria Hauke: parallel zur Ausbildung im Modernen Tanz in New York lernte sie dort sieben Jahre lang Yoga mit Eric Beeler. Seit 1996 Taijiquan, Feldenkrais. Seit 1992 unterrichtet sie Yoga, Rückenschule und Modernen Tanz im In- und Ausland, und arbeitet als Choreographin und Tänzerin. Derzeit Weiterbildung in SpiralDynamik (Diplom).

21. – 23. April: Wellness-Wochenende in Stralsund

Ein exklusives Wochenende im ****Hotel Dorint in Stralsund. Ein umfangreiches Sport-, Sightseeing- und Relaxprogramm erwartet uns.

Das Sport- und Bewegungsprogramm leiten **Carola und Jürgen**. Eine riesige Sauna- und Badelandschaft steht uns zur Verfügung. Morgens und abends erfreuen uns besondere kulinarische Genüsse. Ein geführter Stadtrundgang ist ebenfalls im Reisepreis enthalten. Wir wohnen in sehr komfortablen Doppel- oder Einzelzimmern. Die Anreise (Fahrgemeinschaften können organisiert werden) ist nicht im Reisepreis enthalten. Über die nun fertige Ostseeautobahn A 20 erreichen wir Stralsund in gut 2,5 Stunden. Bei Redaktionsschluss dieses Sportspiegels

waren nicht mehr viele Plätze frei. Wer noch mitfahren möchte, sollte gleich unter Tel. 59 06 85 anmelden.

Der Preis beträgt für 2 Übernachtungen mit 2 x Frühstücksbuffet und 2 x Vier-Gänge-Menü am Abend, Sport- und Wellnessangebot sowie geführtem Stadtrundgang € 184.- p. P. im Doppelzimmer bzw. € 199.- im Einzelzimmer.

Mit uns sind Sie immer gut beraten!



**Diekmoor
Apotheke**

Stefan Bröge

Fachapotheker für
Offizinpharmazie

**Diekmoorweg 16
Tel. 520 73 83**



**22419 Hamburg
Fax 520 95 53**



Unbeschwert feiern!

Wir unterstützen Sie mit:

Partyservice • Ausstattung • Künstlern

Alles aus einer Hand.



Geburtstage • Hochzeiten • Jubiläen • Betriebsfeiern



**Konzept
Hamburg**

Veranstaltungsservice

www.pbkonzepthamburg.de

(040) 53 16 92 07

Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule

Feldenkrais®-Intensivtag zum Kennenlernen, vertiefen und erweitern

Wie kann ich mich mit einer Säule so bewegen, dass ich sie nicht breche oder verbiege? Welche Bewegungen sind möglich? Benutze ich alle Wirbel auf die gleiche Weise? Wie flexibel darf die Wirbelsäule sein, ohne ihre Stabilität zu verlieren? Wie verändert sich die Bewegungsqualität, wenn ich alle Teile aufeinander abstimme?

Die Feldenkrais-Methode® zeigt Wege auf, die Flexibilität der Wirbelsäule neu zu entdecken und zu erforschen. In einfachen, leichten und fließenden Bewegungen wird die Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel der einzelnen Wirbel gerichtet, wird der Zusammenhang zwisch-

schen Becken und Kopf geklärt. 24 freie, bewegliche Wirbel getragen vom Becken geben die Kraft und Stabilität für die Aufrichtung, und dem Kopf die Möglichkeit sich frei zu bewegen. Die Summe ist mehr als ihre Teile.

Die Feldenkrais-Methode®, entwickelt von dem Physiker, Verhaltensforscher und Judomeister Dr. Moshe Feldenkrais, ist ein körperbezogener Lernprozess, der in der Gruppe verbal unterrichtet wird und Raum lässt, die eigenen Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Durch die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und den kreativen Umgang mit Fehlern findet das Lernen auf spielerischer Ebene statt.

Die Feldenkrais-Methode® richtet sich an alle, die neue Wege suchen im Um-

gang mit sich selbst und ihrem Sport, und gibt die Möglichkeit ein Leben lang in Bewegung zu bleiben.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, ggf. Wolldecke.

Leitung: Katrin Springherr, Tanzpädagogin und lizenzierte Feldenkrais®-Lehrerin, Co-Assistentin in nationalen und internationalen Ausbildungen.

Termin: Samstag, 6. Mai 2006
Zeiten: 14.00 – 18.00 Uhr

Kosten:
45,- € für Nichtmitglieder
40,- € für Mitglieder des Vereins
35,- € für Mitglieder Fitness & Gesundheit.
Verbindliche Anmeldung: Tel.: 59 06 85.

Neues in Sachen Taekwondo...

Aufgrund der stetig hohen Nachfrage im Taekwondo Kinder- und Jugendtraining und der besseren Strukturierung des Trainings können wir Euch nach den Frühjahrsferien einen neuen Anfängerkurs anbieten.

Dieser Kurs soll speziell auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen abgestimmt sein, die mit dieser faszinierenden koreanischen Kampfsportart anfangen möchten. Somit werden die Trainingszeiten wie folgt ergänzt:

Mittwochs:
17.00-18.00 Uhr Kinder/Jugend
19.00-20.00 Uhr Erwachsene
(Das Training wird geleitet von Dennis Fanslau, Prüfer der DTU, 3. DAN)

Freitags: **neu 15.00-16.00 Uhr Kinder/Jugend. Anfänger**

16.00-17.30 Uhr Kinder/Jugend

17.30-19.00 Uhr Erwachsene Alle
(Das Training wird geleitet von der amtierenden Taekwondo-Europameisterin Alida Tuli, 3. DAN)

Der Einstieg in die Gruppen ist jeder Zeit möglich.



Tai Chi unter der Lupe

Es lohnt sich, die Bewegungsfiguren aus dem Tai Chi einmal genauer zu studieren. In ihnen ist viel überliefertes Wissen zu gesundem und effektivem Bewegen aufbewahrt.

Dieser Kurs nimmt sich intensiv Zeit, um anhand ausgewählter Figuren aus dem Tai Chi etwas zu lernen über den „Cleveren Umgang mit der Schwerkraft“. Dabei gibt es für Tai Chi-Neulinge ebenso viel zu entdecken wie für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse können also nicht schaden, sind aber nicht erforderlich.

Christoph Blumberg ist Diplom-Sportwissenschaftler und unterrichtet

seit vielen Jahren Tai Chi und Aikido. Er ist Lehrbeauftragter für „MuDo – Achtsames Bewegen“ am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg und beendet zur Zeit seine Dissertation zum Thema „Innensicht der Bewegung“.

Termin: Sa., 25. März 2006, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 1

Kosten: SCALA-Mitglieder: 15,- Euro
Nicht-Mitglieder: 25,- Euro

Anmeldung: Dr. Frank Neuland, Tel.: 50 57 18 / 59 06 85



Die Reihenfolge von links nach rechts: Christa Koops, Annika Schultz, Laura Wöhlermann, Helene Hansemann und Yasmin Busch.

Unsere Nachwuchstrainerinnen

Von Ingrid Hansemann

Sie sind seit Jahren aktive Hockeyspielerinnen und nun sogar Hamburger Vizemeister, Yasmin Busch, Helene Hansemann, Christa Koops, Annika Schultz und Laura Wöhlermann. In Zukunft werden alle Fünf ihr Können und Wissen und vor allem die Freude am Hockeysport an die „Kleinen“ weitergeben.

Nach ihrer Ausbildung zu Sportassistentinnen im letzten Jahr und einiger Zeit als Co-Trainerinnen haben Helene und Laura bereits eigene Mannschaften, die Minis, bzw. die Knaben D, übernommen.

Yasmin, Annika und Christa folgen und absolvieren ihre Sportassistenten-Ausbildung in den kommenden Maiferien. Also, Mädchen und Jungen ab 4 Jahren, strömt herbei, schnuppert in den bestehenden Gruppen – wir freuen uns auf euch!



Christoph Blumberg mit tierischer Unterstützung

Unsere Mannschaft freut sich auf Leistung für Sie!



Nutzfahrzeuge



Audi



EURO MOBIL



AUTO WICHERT

<p>Stockflethweg 30 U-Ochsenzoll 22417 Hamburg Tel.: (0 40) 527 22 7-0 Fax: 527 22 7-70</p>	<p>Ulzburger Str. 167 U-Richtweg 22850 Norderstedt Tel.: (0 40) 521 70 7-0 Fax: 521 70 7-30</p>	<p>Segeberger Chaussee 181 ZOB-Glashütte 22851 Norderstedt Tel.: (0 40) 529 90 7-0 Fax: 529 90 7-70</p>	<p>Ohechaussee 194 22848 Norderstedt Tel.: (0 40) 523 30 01 Fax: 528 23 59 Service-line: www.auto-wichert.de</p>
---	---	---	---

Hamburger Vizemeister fahren zur Nordostdeutschen

Von Ingrid Hansemann

Da unsere Alstertaler Mädchen A-Mannschaft im Laufe der Zeit auf 5 Spielerinnen geschrumpft war, gingen wir eine Spielgemeinschaft mit dem **THC von Horn und Hamm** ein. Eine sehr erfolgreiche Spielgemeinschaft! In der Hallensaison wurden die Mädchen durch großen Einsatz, Enthusiasmus und Kampfgeist sogar Hamburger Vizemeister. Diese Leistung eines absoluten Außenseiters im Rund der großen Hamburger Hockey-Clubs wurde bei der Preisverleihung dann auch wortreich gewürdigt. Außerdem hatten sie sich dadurch die Teilnahme an der Nordostdeutschen Meisterschaft in Celle erspielt. Die Aufregung war riesig: einen Tag schulfrei, Bahnfahrt nach Celle, Hotelaufenthalt – und dann die Spiele gegen die 8 besten Mannschaften des gesamten nordostdeutschen Raums! Mit dem 6. Platz konnten sie sehr zufrieden sein, vor allem, weil sie den UHC, den normalerweise übermächtigen Lokalrivalen, hinter sich lassen konnten. Da die Spielgemeinschaft so erfolgreich ist, die Mädchen sich sehr gut verstehen und Trainer sowie Betreuer super sind, wird sie in der kommenden Feldsaison fortgesetzt. Mädels, ihr seid Klasse!



Obere Reihe von links nach rechts: Coco, Caro, Lea, Maleen, Trainer Christoph;

Untere Reihe von links nach rechts: Annika (S), Laura (S), Yasmin (S), Helene (S), Lilli, liegend Torfrau Christa (S). Die mit (S) bezeichneten sind die Spielerin von SCALA.

Die D-Mädchen fegen alle vom Platz.....

Von Julia Liedtke

Die Hallensaison für die D-Mädchen lief bisher sehr gut. Kein Spiel ging verloren. Die Gegner zittern, wenn die, von **Lulu und Helene Hansemann** trainierte Mannschaft das Spielfeld betritt. Die Mädchen sind unschlagbar. Aber leider gibt es in der Spielrunde keine Medaillen oder Pokale sondern nur Ruhm und Ehre.

Doch diesmal sollte alles anders sein. Die jungen Spielerinnen waren vom THC Horn-Hamm zum Stadtparkturnier eingeladen worden. Schon beim Betreten der Halle erspähten die Mädchen den Pokal und den wollten sie nun gewinnen.

Die Gegner bei diesem Einladungsturnier waren nicht die aus der Spielrunde und mindestens genauso kämpferisch und gut trainiert wie unser Nachwuchs.

Was für eine Herausforderung! Konnte das mit der bewährten Aufstellung von Anna Hartmann, Jana Bahls und Morlin Müller im Sturm, Merle Lange und Philippa Sielck im Mittelfeld und Katharina Lang und Alina Liedtke in der Verteidigung geschafft werden? Die anderen Mannschaftsmitglieder, die dabei waren drückten kräftig die Daumen oder ergänzten wenn die Kräfte beim aufreibenden Ringen um den Sieg schwanden. Derya Altmysdit, noch gar nicht lange dabei, konnte ihren Mannschafts-

kameradinnen auf dem Weg zum Turniersieg durch Einwechslung beistehen. Diese Mannschaft hält zusammen, auch wenn es schwer wird. Sogar Laura Trieb war gekommen, zum Spielen zu krank, aber zur Unterstützung am Spielfeldrand sehr wichtig.

Von Spiel zu Spiel bauten die Mädels ihre Führung aus, doch der schwerste Gegner stand noch aus. Erst im **Endspiel** traf man aufeinander. **Bergstedt** eine echte Herausforderung!

Das zähe Ringen begann, die Zuschauer in der Halle waren gebannt von dem Spiel. Szenenapplaus und gespanntes Schweigen, Mitfiebern und Mitleiden. Ein spannendes Spiel nahm seinen Lauf. Obwohl die Mannschaft bisher schnell mit zwei, drei Toren führte – bei diesem Spiel musste das einzige Tor erkämpft werden – und es gelang - am Ende führte SCALA 1:0 und die „SCALA Hey“-Rufe brausten durch die Halle. Der Pokal war gewonnen. Herzlichen Glückwunsch Ihr D-Mädchen und weil Ihr so gut seid spielen alle im Sommer als C-Mädchen in der Pokalrunde, auch wenn manche von Euch noch jahrgangsgemäß als D-Mädchen spielen könnten. Doch so eine tolle Mannschaft reißt man nicht auseinander – never change a winning team! Der Sieg wurde beim Kegeln in der Lüttkoppel am drauffolgenden Trainingstag stimmungsvoll gefeiert.



von links nach rechts: Alina Liedtke, Jana Bahls, Anna Hartmann, Philippa Sielck, Morlin Müller, Merle Lange, Laura Trieb, Derya Altmysdit und Katharina Lang

8 Titel bei den Hamburger Hallenmeisterschaften

Von Bärbel Woltmann

Zum letzten Mal ermittelten die Leichtathleten ihre Meister in der Alsterdorfer Halle. Im Angesicht der neuen Halle, deren Gerüst schon die Größe der neuen Anlage erahnen lässt, freuen sich alle auf die Eröffnungswettkämpfe im Herbst, wo hoffentlich alles professioneller abläuft. Mit guten Leistungen im Hochsprung und drei Titeln konnten **Victoria Eggers** (12) mit persönlicher Besthöhe von 1.39 m, **Malte Renken** – 1.88 m – bei den Männern und **Antonia Bäron** (10) mit 1.19 m bei den C-Schülerinnen glänzen. **Anabelle Eggers** (15) mit 1.48 m Zweite, wie auch **Johanna Neubert** (14) mit 1.40 m, **Jesko Baguhl** (15) mit 1.61 m und **Anna-Lena Schröder** (11) mit 1.24 m auf dem Bronzerang. Weite-

re Titel gingen über 60 m in 8.26 sek.an **Alexandra Baguhl** vor **Tatjana Jöhnk** in 8.26 sek bei den Frauen. Mit **Chantal Steen** und **Kristina Löchel** gehörte ihnen auch der Staffeltitel über 4 x Zweirunden. **Kristina Löchel**, inzwischen qualifiziert über 800 m für die Deutschen Hallenmeisterschaften, und **Franziska Nicklas** lieferten sich einen spannenden Kampf im Paarlauf über 7 Minuten mit dem HSV, den sie erst auf den letzten Metern für sich entscheiden konnten. Als überlegene 60 m Siegerin strahlte **Antonia Bäron** über ihren zweiten Titel in 9.48 sek. Gold gab es überraschend für **Pia Jensen** im Fünfrundenlauf, für den sie 2:45.8 min benötigte. Weitere Silbermedaillengewinner waren **Annika Gebs** (15) im Kugelstoßen, **Giulia Zeriadtke** (15) über 60 m und

60 m Hürden, **Annika Kerl** (14) über 60 m Hürden, **Moritz Zeiske** im Kugelstoßen. Jeweils hinter dem HSV liefen unsere 4 x Zweirunden-Staffeln der männlichen und weiblichen Jugend durchs Ziel. Die B-Schüler mit **Ried, Mengler, Küster** und **Schröter** liefen mit ihrer Staffel ebenfalls auf Platz 2. Weitere 14 Bronzemedailles konnten die Athleten der LG Alsternord mit nach Hause nehmen.

Zu den norddeutschen Hallenmeisterschaften in Neubrandenburg fuhren die Männer und Frauenstaffeln sowie **Franziska Nicklas**. Beide Staffeln kamen über Rang 5 nicht hinaus, Franziska erreichte über 1500 m in 4:42.30 min Rang 4 und verpasste die Qualifikation für die „Deutschen“ ganz knapp.

Die Deutsche Senioren-Bestenliste 2005

zeigt die gute Position unserer Leichtathleten in Deutschland.

Es werden in jeder Altersklasse und in jeder Disziplin die besten 50 Sportler des Jahres aufgeführt. Und da sind wir mit 46 Nennungen vertreten. Unter den ersten 10 sind wir immerhin 19 x dabei.

2. Platz	Horst Neumann	Sperrwerfen
3. Platz	Wolfgang Saß	Hammerwerfen
5. Platz	Klaus Gailus	100 m + 200 m
	Hans-Jürgen Wolff	400 m
	Axel Wendt	400 m
	Wolfgang Saß	Werferfünfkampf
	Horst Hufnagel	200 m + 400 m
6. Platz	Hans-Jürgen Wolff	200 m
7. Platz	Klaus Gailus	Fünfkampf
	Helmut Schumacher	400 m
	Axel Wendt	1000 m
	Paul Busse	Fünfkampf
8. Platz	Axel Wendt	800 m
	Jens Lauk	Werferfünfkampf
	Hans-Joachim Lange	Fünfkampf
9. Platz	Hans-Joachim Lange	200 m
	Horst Neumann	Kugelstoßen

Selbstverständlich sind die Staffeln von uns sowohl im 4 x 100 m als auch 4 x 400 m auf Platz 1, ebenso wie die Mann-

schaft im Fünfkampf, und in der Mannschaftswertung ist der 4. Platz bei 40 Mannschaften herausgekommen.



Ein gelungenes Fest



**HAMBURG
AIRPORT NORD**
★ ★ ★ ★

Während Sie die Rolle des Gastgebers genießen, kümmern wir uns um die die Ausrichtung und Organisation Ihrer Veranstaltung.

Wir bieten 8 Veranstaltungsräume, klimatisiert und mit Tageslicht sowie 146 klimatisierte Hotelzimmer.

Für Ihre Hochzeitsfeiern bieten wir ein spezielles Hochzeitsarrangement inkl. Empfang und Limousinenservice.

Für Buchungen und Beratungen steht Ihnen unsere Bankettabteilung gerne zur Verfügung.

Mercure Hotel Hamburg Airport Nord

Langenhorner Chaussee 183
D-22415 Hamburg
Telefon +49 (0) 5 32 09-0
Telefax +49 (0) 5 32 09-600
www.mercure.com

DRUCKSACHEN FÜR
HANDEL, INDUSTRIE,
GEWERBE UND PRIVAT



D & K DRUCK GMBH
G. DUMMANN - J. KRAUS
POPPENBÜTTLER HAUPTSTR. 7
22399 HAMBURG
TELEFON 040/602 24 67
TELEFAX 040/606 45 42

Die Hallensaison ist eröffnet!

Von Wolfgang Saß

Bei den offenen Berliner-Brandenburgischen Meisterschaften am 5. Februar in Potsdam zeigte sich, wer im Winter fleißig trainiert hat. Sieben Sportler unserer Senioren/innen unseres Vereins führen gemeinsam um 6.30 Uhr nach Potsdam und waren um 18 Uhr mit fünf Meistertiteln wieder zurück.

Ingeborg Thoma (W50) gewann den Lauf über 60 m in 9.89 sek. und über 200 m in 34.82 sek. sowie den Weitsprung mit 3,85 m. Allerdings mangelte es an der Konkurrenz.

Axel Wendt (M 65) gewann den 800 m-Lauf in guten 2.35.98 min. und Hans-Jürgen Wolf (M60) den 200 m-Lauf in sehr guten 26.79 sek..Ansonsten wurde er zweiter im 60 m-Lauf in 8.32 sek.

Weitere zweite Plätze erreichte **Hans-Joachim Lange** (M65) über 60 m in 8.65 sek. und 200 m in 28.74 sek.

Auch die weiteren Teilnehmer wie **Helmut Schumacher** (M65) mit 60 m den 4. Platz in 9.06 sek. und 29.66 sek., **Christian Boysen** (M60) mit zwei 4. Plätzen im 60 m-Lauf in 9.02 sek. und 200 m in 32.6 sek. waren mit ihrer Leistung zufrieden.

Peter Suppa (M65) erreichte zwei 5. Plätze über 60 m in 9.12 sek. sowie 200 m in 29.90 sek.

Der erste Test für die folgende Deutsche Meisterschaft in Erfurt ist damit erfolgreich verlaufen und die Hoffnungen auf Sieg in der 4x200 m Staffel groß.

Hurra, Hans-Jürgen ist Deutscher Meister !

Von Wolfgang Saß

Nach mehreren Staffel- und Mannschaftsmeister-Titeln ist es Hans-Jürgen Wolff gelungen, eine Einzelmeisterschaft zu gewinnen. Über 200 m lief er ausgezeichnete 25,55 sek. Außerdem wurde er Zweiter über 60 m in 60,61 sek.

Die zweite Deutsche Meisterschaft holte die 4 x 200 m Staffel in der Besetzung Timmermann, Lange, Gailus, Wolff mit neuer deutscher Rekordzeit von 1.49.61 min. Herzlichen Glückwunsch!!

Die Werfer wurden von Jens Lauk vertreten, der im Hammerwerfen mit 39.70 m auf den Bronzeplatz kam.

Die weiteren Teilnehmer unseres Vereins platzierten sich wie folgt:

4. Platz	Axel Wendt	400 m
5. Platz	Hans-Joachim Lange	200 m
6. Platz	Peter Suppa	400 m
	Ingeborg Thoma	200 m

Weitere gute Leistungen wurden erzielt von:

60 m-Lauf	Wolff	8.30 sek.
	Lange	8,66 sek.
	Gailus	8,49 sek.

200 m-Lauf	Wendt	29.08 sek.
	Gailus	28,40 sek.
	Schumacher	29.47 sek.
	Timmermann	28.88 sek.
	Suppa	29,76 sek.

Damit waren die Deutschen Hallenmeisterschaften in der Halle von Erfurt ein Erfolg für unsere Sportler, der durch die Verletzungen von Horst Hufnagel und Christian Boysen etwas getrübt wurde.

seit 1909
In puncto
Inneneinrichtung
immer am Ball
Tapeten • Bodenbeläge
Vorhänge • Gardinen
Dekorationen
und Neubeziehen
Ihrer Polstermöbel
Beratung in Ihrem Hause

Catendorf's
dekostuben

Langenhorner Markt 1A
22415 Hamburg
Telefon: 532 8686 Telefax: 532 86 819

ELEKTRO - **Beetz** - BELEUCHTUNG

INSTALLATION
LICHT
KRAFT

PLANUNG
BERATUNG
KABELFERNSEHEN

5 31 88 88

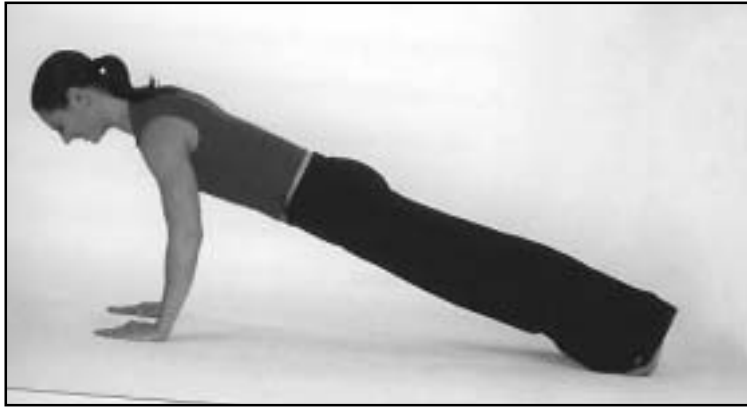
22415 Hamburg · Langenhorner Chaussee 103 · Fax 5 31 99 64
internet: www.elektro-beetz.de · e.mail: info@elektro-beetz.de

**AUGUST SANDER**
SANITÄRTECHNIK • BAUKLEMPNEREI
HUMMELSBÜTTELER LANDSTR. 82 • 22339 HAMBURG • TEL. 59 64 98

Neue Pilates-Kurse in der Sparte Turnen und Freizeit

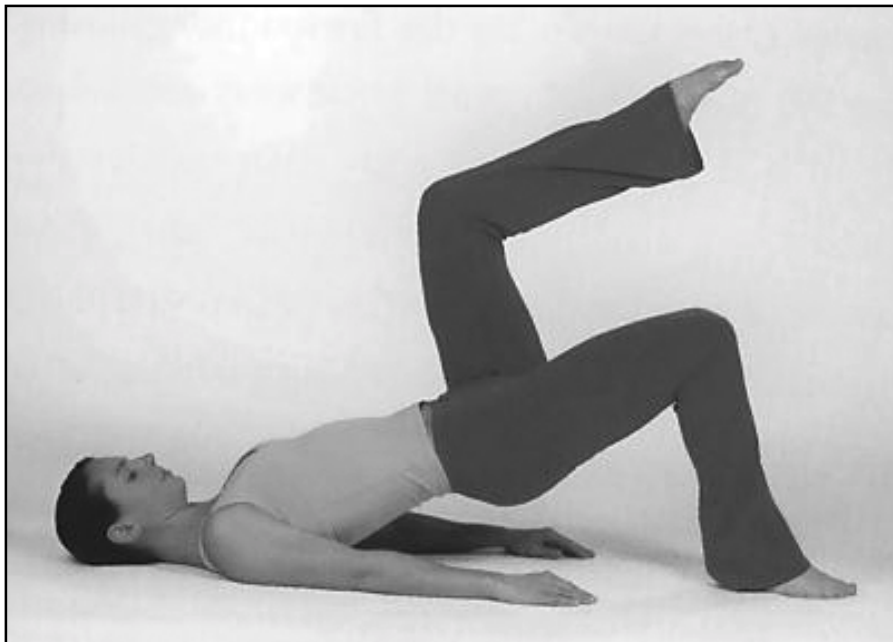
von Carola Schlee, Pilates-Trainerin

Die Pilates Methode, benannt nach Joseph Pilates (1880-1967), ist zurzeit die populärste Trainingsmethode im Fitnessbereich und wird mehrheitlich von Or-



thopäden, Chiropraktikern, und Allgemeinmedizinern empfohlen.

Seit September 2005 bietet die Sparte Turnen und Freizeit regelmäßig Einsteiger-Kurse an und seit Dezember 2005 läuft nun auch ein dauerhafter Aufbaukurs für Teilnehmer, die das Einsteigerniveau bereits verlassen haben.



Die ruhigen, fließenden Übungen sind eine sinnvolle Herausforderung und wohl auch das intelligenteste und überzeugendste Training zur Vorbeugung sowie zur Beseitigung von vielen modernen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nak-

kenverspannungen, Schultersteife oder Gelenkproblemen und sogar Stress.

Pilates-Training ist Gesundheitstraining. Die Pilates-Trainingsmethode basiert auf dem Konzept einer kräftigen und flexib-

len Rumpfmuskulatur. Jede Übung beginnt im Körperzentrum – dem so genannten Powerhouse. Durch die konzentrierte, gezielte Atmung in den seitlichen und hinteren Brustkorb und das Spannen der Muskelgruppen des Powerhouses, werden insbesondere auch die kleineren und tiefer liegenden Muskeln rund um Wirbelsäule und Rippen bereits bei jedem Atemzug gedehnt und gekräftigt.

Ausgehend von diesem stabilen Zentrum, werden sukzessive Übungen mit

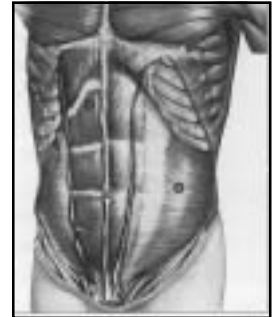
kurzem und langem Hebel der Extremitäten (im Rahmen der individuellen Potentiale) aufgebaut. Im Pilates-Training werden zusammenhängende Muskelketten/-schlingen entsprechend ihrer Funktion hinsichtlich Kraft

und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert.

Die Trainingsmethode ist auf Konzentration und Präzision ausgerichtet. Die Übungen werden bewusst und langsam ausgeführt und verbinden sich zu einer körperlichen und mentalen Anforderung.

Die Koordination von Atmung, Körperspannung – wo sie benötigt wird – und Bewegungsausführung vereinigen Anspannung und Entspannung in jeder Übung.

Alle Übungen beinhalten statische und dynamische Elemente und kräftigen und mobilisieren gleichermaßen. Die Bewegungen führen bei regelmäßiger Anwendung zu einem sehr guten und ausgewogenen Kraftniveau, zu geschmeidigen Bewegungen der Gelenke, zu einer wachsenden inneren Aufmerksamkeit und zu einer Gelassenheit, die durchaus in den Alltag transportiert wird.



Neuer Einsteiger-Intensivkurs

Termine: 21.03., 28.03., und 04.04.06

Ort: Schule Neuberger Weg 2, kl. Halle

Zeit: Jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 15 € für Mitglieder

30 € für Nichtmitglieder

Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle unter Tel.: 50 57 18.

Bitte bringen Sie sich warme, bequeme Sportkleidung, ein Extra-Paar Socken und ein Handtuch sowie etwas zu trinken mit.

Rahmenbedingungen

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Damit ist gewährleistet, dass genügend Zeit für individuelle Unterstützung jedes Teilnehmers durch den Trainer zur Verfügung steht.

Der Kurs ist ein Angebot im Rahmen des Pluspunkts Gesundheit und kann bei den Krankenkassen als Präventivmaßnahme eingereicht werden.

Unser kleiner Schwanensee Ein Ballettmärchen in vier Akten

Von Klaus Wenzel

Gelungene Aufführung der Ballettgruppen des SC Alstertal-Langenhorn

Gerötete Wangen, klassische Musik, Spitzentanz und Tütüs: Viel Applaus und große Begeisterung ernteten die 53 Tänzerinnen der Ballettgruppen des SC Alstertal-Langenhorn im Alter von sechs bis achtzehn Jahren für ihre Aufführungen des „Schwanensee“ von Tschairowsky letzten Herbst im Alstertal Gymnasium und am Sonntag, den 22. Januar 2006 an der Schule Langenhorn. Unter der Leitung von Frau Wedemeyer-Frisch hatten die „Ballettratten“ ein ganzes Jahr lang das Stück mit viel Engagement und Fleiß einstudiert, geprobt und schließlich aufgeführt.

Die Handlung in Kürze: Prinz Siegfried feiert zusammen mit seiner Mutter, der Königin, und vielen Gästen am Vorabend seiner Volljährigkeit. Die Königin bittet ihren Sohn, sich mit dem Gedanken an



Heirat zu befassen. Deshalb soll am nächsten Abend ein glänzender Ball mit vielen hübschen Prinzessinnen stattfin-

den. So, hofft die Königin, wird Prinz Siegfried seine Braut finden.

Der Prinz verliebt sich aber auf der Jagd in die verzauberte Odette, die von dem Zauberer Rotbarth in einen weißen Schwan verwandelt wurde. Nur der Treueschwur ewiger Liebe kann Odette aus dem Bann erlösen. Siegfried gelobt, sie ewig zu lieben.

Im dritten Akt findet im Thronsaal des herrschaftlichen Jagdschlusses ein prächtiger Ball statt. Wie erwartet, haben sich viele Prinzessinnen eingefunden. Plötzlich erscheint jedoch der Zauberer Rotbarth mit seiner Tochter Odile (schwarzer Schwan). Sie sieht Odette zum Verwechseln ähnlich. Prinz Siegfried läßt sich von ihrer Schönheit und dem falschen Glanz blenden und begehrt Odile zur Frau. So bricht er seinen Treueschwur gegenüber Odette.

Im vierten Akt schließlich ist Odettes Schicksal durch die Treulosigkeit Siegfrieds besiegelt. Sie bleibt auf ewig als weißer Schwan verzaubert, aber Odette verzeiht dem Prinzen. In der Schlußszene versinken Siegfried und Odette im See.



In beiden Aufführungen kamen die zahlreich erschienenen Zuschauer in den Genuß von Aufführungen durch Kinder und Jugendliche, denen die Aufregung und die Begeisterung für den „Schwanensee“ und das Ballett deutlich anzusehen war. Mit großem Einsatz und Elan tanzten sowohl die „Minis“ als auch die Ballerinen ihre sorgsam einstudierten Choreographien. Wer die Proben miter-



lebt hat, konnte sich ein Bild davon machen, wieviel Arbeit und Fleiß nötig waren bis zur Darstellung des „Kleinen Schwanensee“ auf der Bühne. Frau Wedemeyer-Frisch verstand es jedoch, die eigene Begeisterung auf die Mädchen zu übertragen und diese steckten mit ihrer Begeisterung und dem Spaß am Ballett wiederum die Zuschauer an.

Ohne die Mithilfe der Mütter, die Kostüme gestalteten und nähten, der Schulen, die mit freiwilligen Helfern dafür sorgten, daß die Tänzerinnen ins rechte Licht mit gutem Ton gesetzt wurden und anderer Aktiver hinter und vor den Kulissen, wären die Aufführungen aber nur schwer möglich gewesen. Als Ausblick auf kommende Aufführungen sei verraten, daß Frau Wedemeyer-Frisch, die Ballettgruppen und die „Minis“ nach dem „Kleinen Schwanensee“ als nächstes „Dornröschen“ einstudieren wollen.

Wir dürfen auf das neue Stück gespannt sein, aber bis es soweit ist, dauert es noch ein wenig.

Reiseangebote für und von der Vereinsjugend

In den **Sommerferien** möchten wir mit und für die Vereinsjugend zwei Reisen durchführen. Dazu müssen wir wissen, wer Interesse hätte an einer der Fahrten teilzunehmen und wer Interesse hätte einer dieser Reisen mitzubetreuen.

Wenn Du jung, aufgeschlossen, dynamisch bist, eine der beiden Sportarten betreibst, einen 1. Hilfe- Schein, eine Juleica* und einen DLRG Grund- Schein besitzt und interessiert bist, dann melde dich bei uns. (Jugendreiseorganisator Hinrich 4391786, Jugendwart Heiko heikoseyffarth@gmx.de oder über die Geschäftsstelle).

Anmeldung zur Juleica- Ausbildung nehmen wir auch immer gern entgegen. (Juleica* ist der neue Name der früheren JugendgruppenleiterInnen- Ausbildung).

Beachvolleyball

Vieux Boucau/Atlantik/Frankreich ab 14 Jahren

07.07-20.07 499,-€ Zuschuss möglich*

Beachhandball

Narbonne/Atlantik/Frankreich ab 14 Jahren

26.07-08.08 499,-€ Zuschuss möglich*

* Zuschuss über die Hamburger Sportjugend für einkommensschwächere Familien. Genauere Informationen über Hinrich 4391786 oder auf der Jugend-

Herbstferien-Freizeit 2006 nach Inzmühlen

Von Petra Brannasch

In den Herbstferien von Sonntag, 15. Oktober, bis Samstag, 21. Oktober 2006 fahren Petra Brannasch und ihr SCALA-Team wieder nach Inzmühlen in die Lüneburger Heide. Wir möchten mit Grundschulkindern im Alter von 7 bis 11

Jahren eine tolle Ferienwoche mit viel Spiel, Sport und Spaß verbringen. Habt Ihr Lust mitzukommen? Wir haben für 35 Kinder in der Jugendherberge Plätze gebucht. Der Reisepreis beträgt 170 Euro. Anmeldung und Informationen in der SCALA-Geschäftsstelle, Tel. 50 57 18. Wir freuen uns auf Euch!

Fitness-Wochenende in Glücksburg/Ostsee 2006

Von Petra Brannasch

Ein Wochenende lang Spaß, viel Bewegung und Entspannung. Nordic-Walking, Laufen, Fitnessgymnastik, Stretching, Rückenschule, Aquafitness und Entspannungsübungen – ein Rundum-Wohlfühlprogramm.

Zeit: Freitag, 10.11 – Sonntag, 12.11.2006

Ort: Glücksburg/Ostsee

Leistungen: Übernachtung im Intermar-Hotel mit Vollpension; Sportprogramm

Kosten: 200 Euro

Leitung: Petra Brannasch

Informationen und Anmeldung:

SCALA-Geschäftsstelle, Tel. 50 57 18

seite der SCALA- Internetseite.

Außerdem bieten wir in Kooperation mit der KVH auch diese Reise für unsere Mit-

glieder an! Heide - Sport - Camp, Termin ist der 13.07.06 bis 30.07.06 Alter von 8-12 Jahren! Weitere Informationen erhalten Sie unter www.k-v-h.de.

Firma K. H. Schulz

Hoch-,Tief- u. Stahlbetonbau

Alsterkrugchaussee 482

22335 Hamburg

Telefon und Fax: 040/ 595065

Maue & Becker GmbH

Heizung-, Sanitär-, Energietechnik

Wilhelm-Stein-Weg 19

22339 Hamburg

Telefon 538 00 87 Telefax 538 00 887

Kung Fu

Zum 25. Mal von Marvin Sadrinna

Y wie Yin und Yang

Das Symbol Yin und Yang hat ein jeder schon gesehen. Manche verbinden es mit Asien, manche mit China, einige mit Kampfkunst, einige Andere auch mit Surfen. Bei Wenigen entdecken wir es sogar als Zeichen der persönlichen **Lebensphilosophie**. Was stellt dieses Zeichen dar? Zuerst einmal sehen wir einen Kreis. In ihm sind eine schwarze und eine weiße Hälfte getrennt durch eine symmetrisch geschwungene Linie. Man könnte auch sagen, beide Hälften berühren sich in geschwungener Form, so als wären sie in stetiger, kreisender **Bewegung**. In beiden Hälften befindet sich zusätzlich noch ein kleiner Punkt der jeweils anderen „Farbe“.



Das Zeichen Yin-Yang begleitet die Menschen, sowohl im **Buddhismus**, als auch im **Daoismus**. Der Ursprung dieses Zeichens reicht zurück bis in die Vorzeit Chinas. Dies war die Zeit der Philosophie des Pa-Kua. Das Pa-Kua und auch Yin-Yang werden dem Kaiser Fu-Hsi (ca.3000 v.Chr.) zugesprochen. Yin-Yang steckt voll erklärender Symbolik. Schwarz und Weiß stehen für die **Gegensätze**, welche wir auf der ganzen Welt immer und immer wieder finden. Hart und Weich.

Das Kung Fu Alphabet

Mann und Frau, Dunkelheit und Licht, Ruhe und Hektik, Nord und Süd, Innen sowie Außen, Gedanke und Gefühl... die Liste ließe sich unendlich fortführen.

Die gegensätzlichen Kräfte befinden sich in stetem Wechsel zueinander und miteinander. Nach jeder Nacht folgt wieder ein Tag. Jedes Leben endet mit dem Tod, auf das wieder neues Leben folgt. Der kleine Punkt ist ein wichtiger Bestandteil im Yin und Yang. Nichts kann existieren, ohne auch einen Keim seines Gegensatzes in sich zu tragen. Aus diesem Keim erst entsteht die Möglichkeit der Veränderung. Diese Veränderung gibt den Menschen des Ostens Vertrauen. Die Welt entsteht und besteht durch ihre **immer währende Veränderung**. Ohne Veränderung würde alles verdorren und eingehen.

Erst der **Wandel** der Welt lässt diese weiter existieren. Stillstand bedeutet letztlich immer Tod. Gut und Schlecht erhalten keinen edlen und dämonischen Beigeschmack. Sie können nur koexistieren. In jedem Menschen gibt es Liebe und auch Hass. Es gibt nicht nur schwarz oder weiß. Es gibt immer schwarz und weiß. Sonst gäbe es keine Dämmerung, keinen Übergang von hier nach dort, und vor allen Dingen keine Mitte. In der Mitte des Zeichens sind alle Geheimnisse des Universums verborgen. Die **Mitte** ist das Ziel welches es zu erreichen gilt. In ihr

findet sich unendliche **Harmonie**. In ihr lebt das **Gleichgewicht**. Für Bruchteile von Sekunden oder manchmal auch Minuten war jeder schon dort. Das Gefühl unendlicher Freude, frei von jeglicher Furcht. Eltern kennen dieses Gefühl meist gut. Paare hoffentlich auch. Menschen die geben wissen wovon ich schreibe. Eine tiefe Befriedigung. Glückliches **Sein**. Harmonie. Der Kreis um das Zeichen herum unterstreicht die Harmonie des Yin und Yang.

Wer glaubt zu sein, hat aufgehört etwas zu werden. - Er „brachte es zu nichts“, weil er etwas war.

APOTHEKE

AM LANGENHORNER MARKT

MARK HEUDORFER
LANGENHORNER MARKT 9 / EKZ
22415 HAMBURG, TEL.: 532 83 890

Ihr Partner für Gesundheit

- Intensive Arzneimittel-Beratung
- Kompressionsstrümpfe
- Kosmetik und Wellness-Behandlungen
- Impfplan bei Fernreisen
- Blutuntersuchungen
Blutzucker, Cholesterin
- Pariboy/Inhalationsgeräte
- Verleih von Babywaagen und elektrischen Milchpumpen
- Botendienst für dringende Fälle

NUR HIER BEI UNS!

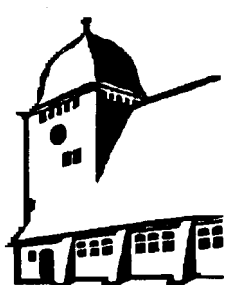
Das Original... Spinnrad®...

Bei uns 1 Std. kostenlos parken
www.Apotheke-HH.de

FRIEDRICH MAACK

Lotto + Toto
Zeitungen - Zeitschriften - Tabakwaren
- Papier und Schreibwaren -

Foorthkamp 61 - 22419 Hamburg
Telefonnr.: 040 - 520 74 12



Mitmachen – und Gemeinde wird lebendiger!

- 07.-12.03. Kinderbibelwoche im Gemeindehaus Mo-Fr 9.30-12 Uhr, So 11 Uhr
- 02.04. Sonntag in St. Lukas mit Frühlingmarkt 11-14 Uhr
- 28.04. Mini-Gute-Nacht-Kirche 18-18.30 Uhr für die ganz Kleinen
- 19.05. Seniorenreise in den Harz „Wildemann“ mit Pastor Nolte
- 06.05. Flohmarkt rund ums Kind 13-16 Uhr
- 06.-20.7. Jugendreise nach Norwegen ab 13 J. Leitung: Diakon Grünberg

St. Lukas-Gemeinde Hummelsb. Kirchenweg 3, Tel. 59 64 00

ST. LUKAS LÄDT EIN

Tischtennis

www.scala-tischtennis.de

Von Udo Dümmer

Sportwart Heiko Kausch hat sich die alte Webseite vorgeknöpft und daraus eine neue kreiert; mit freundlicher Unterstützung von „Alt-Webmaster“ Olaf Wenkens. Auf der neuen Seite findet Ihr alles, was das Herz begehrt - Aufstellungen, Tabellen, aktuelle News und -Fotos aller Mannschaften (na fast jedenfalls).

Eine kleine Kostprobe gefällig?
Auf dem **Foto unten** seht Ihr Andreas und Andreas, zwei der lustigsten Gesellen unserer Sparte:



aber zwischenzeitlich in Luft aufgelöst haben.

Im **Jugendbereich** hat sich einiges getan. Mit Heiko Bergold konnte ein engagierter junger Mann für die Betreuung der Kinder gewonnen werden.

Wir wünschen Heiko viel Spaß und auch Erfolg mit der einzigen Jugendmannschaft, der 1. Schüler. Vielleicht werden wir schon in Kürze weitere Jugendmannschaften melden können. In der 1. Schüler spielen **Marco, Dennis, Christian, Mikail (Foto oben v. l. n. r.), Janik, Fabian, Philip, und Alex (unten v.l.n.r.)**. Maxim Fischer fehlt auf dem Foto. Die Jungs sind zurzeit Tabellenzweiter der Staffel Nord 6-B.

In dieser Ausgabe finden Sie diverse **Hamburger Meister**. Auch wir haben einen zu bieten: Rückkehrer **Klaus-Peter Janitz** aus der 1. Mannschaft wurde vor kurzem souverän Hamburger Meister der Senioren in der AK 60. Herzlichen Glückwunsch!



*Immer den Schalk im Nacken oder:
Zwei Spaßvögel, wie sie im Buche stehen*

Aber nun wieder zu anderen Dingen des Tischtennis-Alltages. Wer steigt mal wieder auf bzw. ab. Die erste Herren wird bekanntlich die Hamburg-Liga nach 3 Jahren wieder verlassen. Das ist ganz in Ordnung so; in der 1. Landesliga kann sich die Mannschaft in Ruhe „regenerieren“.

Die 1. Mannschaft ist zwar das Aushängeschild einer Sparte, aber interessant sind auch für die, bei denen das Vereinerz schlägt, die Stände der unteren Teams. Bei denen sind teilweise packende Aufstiegskämpfe zu bewundern:

So und mit anderen Kopfbedeckungen findet man sie freitags im Timmerloh. Manchmal spielen sie gar mit Blumentöpfen oder Toilettenpapierstrickhütchen. Alles, was taugt, den Gegner in Unsicherheit zu wiegen. Pylone, wie diese Baustellenabsperrhütchen eigentlich heißen, brachten beispielsweise der 5. Herren einen Sieg gegen DuWo-Lemsahl und damit kurzzeitige Aufstiegsträume, die sich

Herren	Liga	Platz	Tendenz
1.	HH-Liga	12	Abstieg!
2.	1. Bez.	2	Aufgestiegen!
3.	1. Bez.	2	Aufstieg???
4.	1. Bez.	10	Abstieg???
5.	2. Bez.	5	Mittelfeld +
6.	1. Kreis	2	Aufstieg
7.	1. Kreis	8	Mittelfeld -
8.	1. Kreis	3	Mittelfeld +
9.	2. Kreis	4	Aufstieg???



Spartenversammlungen

Jugendversammlung

Hiermit möchte ich ganz herzlich alle Mitglieder des SC Alstertal Langenhorn zur Jugendversammlung unseres Vereins einladen.

Am **29.3.2006** um **18:00** im **Jugendraum** in der **Lüttkoppel 1**

Tagesordnung:

1. Bericht des Jugendwartes und der Ausschussmitglieder
2. Bericht über die Verwendung der Jugendkasse
3. Entlastung des Jugendwarts und der Mitglieder des Jugendausschusses
4. Neuwahl des / der JugendwartIn und des Jugendausschusses
5. Planung und Diskussion der Jugendarbeit 2005
6. Beschluss über Anträge (bitte bis zum 15.3.2005 bei mir einreichen!)

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder des SC Alstertal Langenhorn die 12-18 Jahre alt sind oder in den Jugendklassen ihrer Sportart antreten dürfen, die Mitglieder des Jugendausschusses und alle Mitglieder, die einen Jugendgruppenleiterausweis haben. Es wäre sehr schön, wenn ihr zahlreich kommt, da bei der Jugendversammlung die Möglichkeit besteht, Ideen einzubringen, über die Jugendarbeit des Vereins zu sprechen, selber mitzuarbeiten und hoffentlich viel Spaß zu haben.

Ich freue mich sehr auf euren Besuch
Heiko Seyffarth (Jugendwart)

Basketball

am Mittwoch, den 05.04.2006, um 19.00 Uhr im Jugendraum, Lüttkoppel 1.

- TOP 1 Genehmigung des Protokolls 2005
- TOP 2 Jahresberichte
- TOP 3 Anträge
- TOP 4 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 5 Neuwahlen
- TOP 6 Haushaltsplan 2005
- TOP 7 Verschiedenes

Ich möchte euch herzlich zu dieser wichtigen Versammlung einladen. Die Mitgliederversammlung bietet eine gute Gelegenheit, sich über die Basketballsparte zu informieren und eigene Ideen für die Weiterentwicklung mit einzubringen. Anträge müssen der Spartenleitung bis zum 22.03.2006 schriftlich vorliegen.

Brigitte Schwemmler - Spartenleiterin -

Handball

am Donnerstag, den 30.03.2006, um 20.00 Uhr im Jugendraum, Lüttkoppel 1

- TOP 1 Genehmigung des Protokolls 2005
- TOP 2 Jahresberichte
- TOP 3 Anträge
- TOP 4 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 5 Neuwahlen
- TOP 6 Verschiedenes

Tennis

Liebe Tennismitglieder!

Hiermit laden wir die Mitglieder der Tennissparte zur Spartenversammlung ein.

Dienstag, 4. April 2006 um 19.30 Uhr
Tennisvereinsheim Beckermannweg

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Anwesenheit
2. Genehmigung des Protokolls
3. Bericht der Sparte über die Saison 2005
4. Hallenbericht
5. Bericht der Kassenwartin über das Geschäftsjahr 2005
6. Entlastung der Spartenleitung
7. Wahlen
- Platzobmann
- Kassenwart
- Sportwart
Renate Brunneckow, Jürgen Brunneckow und Volker Heidmann stellen sich zur Wahl.
8. Versteigerung des alten SCL-Zapfhahns
9. Anträge und Verschiedenes

Anträge, über die in der Spartenversammlung beschlossen werden soll, müssen bis zum 28.3.2006 bei T. Straub, Bruno-Lauenroth-Weg 41, 22417 Hamburg eingetroffen sein.

Tischtennis

am Freitag, den 05.Mai 2006 um 19 Uhr in der Gaststätte in der **Lüttkoppel 1**.

Tagesordnung:

1. Berichte des Spartenvorstandes
2. Anträge
3. Entlastung des Spartenvorstandes
4. Neuwahlen
5. Verschiedenes

Volleyball

am Montag, den 10.April 2006 um 19 Uhr in der Gaststätte in der Lüttkoppel 1.

Tagesordnung:

1. Berichte des Spartenvorstandes
2. Anträge
3. Entlastung des Spartenvorstandes
4. Neuwahlen
5. Verschiedenes

Petra Kerl - Spartenleiterin Volleyball

Hockey

am Montag, den 10.04.2006, um 19.00 Uhr im Jugendraum, Lüttkoppel 1

- TOP 1 Genehmigung des Protokolls 2005
- TOP 2 Jahresberichte
- TOP 3 Anträge
- TOP 4 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 5 Neuwahlen
- TOP 6 Verschiedenes

Fußball

am Montag, den 10.April 2006 um 20.00 Uhr im Clubheim Siemershöh, Langenhorner Chaussee 118a.

Tagesordnung:

1. Berichte des Spartenvorstandes
2. Anträge
3. Entlastung des Spartenvorstandes
4. Neuwahlen
5. Verschiedenes

Helmut Kamradt - Spartenleiter Fußball

Fußball-Mädchen

am Mittwoch, den 05. April 2006 um 19.00 Uhr im Clubheim Siemershöh, Langenhorner Chaussee 118 a.

Stimmberechtigt sind alle Mädchen (Mitglied im SCAL) der Sparte Fußball vom 12. - 17. Lebensjahr, sowie alle TrainerInnen und BetreuerInnen der Mädchen-Mannschaften.

Tagesordnung:

1. Bericht der Abteilungsleitung
2. Entlastung der Abteilungsleitung
3. Neuwahlen
4. Verschiedenes

Nina Runkel

Mädchenfußball-Abteilungsleiterin

Fußball-Jugend

am Montag, den 03.April 2006 um 18.30 Uhr im Clubheim Siemershöh, Langenhorner Chaussee 118 a.

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder der Sparte Fußball vom 12. - 17. Lebensjahr, sowie alle TrainerInnen und BetreuerInnen von Jugendmannschaften.

Tagesordnung:

1. Bericht der Jugendleitung
2. Entlastung der Jugendleitung
3. Neuwahlen
4. Verschiedenes

Alfred Cohn - Jugendleiter Sparte Fußball

Schwimmen

am Dienstag, den 11.04.2006, um 19.00 Uhr im Jugendraum, Lüttkoppel 1.

Tagesordnung:

- TOP 1 Berichte des Spartenvorstandes
- TOP 2 Anträge
- TOP 3 Entlastung des Spartenvorstandes
- TOP 4 Neuwahlen
- TOP 5 Lehrschwimmbecken Eberhofweg
- TOP 6 Verschiedenes

Wir freuen uns über rege Beteiligung.

Gretel Chrambach - Spartenleiterin -

Punktspielrunde Winter 2005/2006

Von Volker Heidmann

In der Wintersaison ist die Punktspielrunde das Großereignis. Hier haben Spielerinnen und Spieler die Gelegenheit, auf unterschiedlichen Hallenböden Spielerfahrungen zu sammeln und die eigene Fitness aus der vergangenen Sommersaison durch den Winter in die nächste Sommersaison zu bringen. Darüber hinaus kann der mannschaftliche Zusammenhalt und das Training kontinuierlich gepflegt werden.

Jungsenioren- und Senioren (das betrifft Spielerinnen und Spieler ab 30 Jahre) bestreiten ihre Spiele grundsätzlich im vierten Quartal eines Jahres, einzelne Spiele können jedoch auch in die ersten drei Monate des Folgejahres verlegt werden. Dagegen spielen Damen und Herren ausschließlich in den Monaten Januar bis März. Bei den Mannschaften handelt es sich stets um 4er-Mannschaften. In der Regel bestreitet eine Mannschaft 4 Spiele, davon sind 2 Spiele als Heimspiele auszurichten. Die Heimspiele unserer Mannschaften sollen nach Möglichkeit sonabends ab 13.00 Uhr stattfinden.



*Das Spiel ist vorüber,
Heim hat gewonnen*

Im **Jungsenioren- und Seniorenbereich** waren 4 Mannschaften gemeldet. Besonders erfreulich, dass sich die **Damen 30**-Mannschaft mutig in den Punktspielbetrieb eingeschaltet hat. Die Mannschaft mit ihrer Spielführerin *Ingra Drescher* und den Spielerinnen *Sabine Schulz*, *Birgit Schnoor*, *Anja Burmester*, *Martina Duder*, *Magdalene Hack*, *Dagmar Timm* und *Heidrun Köhler* belegt in der 2. Klasse in ihrer Gruppe nach 9 von 10 Gruppenspielen einen tollen 2. Platz. Da

im letzten noch ausstehenden Gruppenspiel der Erste gegen den Letzten der Gruppe spielt, wird dieses Spiel auf die Tabellenplätze keinen Einfluss mehr ausüben.

Die **Herren 30**-Mannschaft beteiligt sich nun schon über viele Jahre am winterlichen Spielbetrieb. Um Mannschaftsführer *Stefan Quentin* scharen sich so erfahrene Spieler wie *Simon Knappe*, *Stefan Schramm*, *Axel Jacobi*, *Oliver Schnoor*, *Björn Krüger*, *Thorsten Büchner* und *Thomas Kyncl*. Auch diese Mannschaft erreichte in der 2. Klasse in ihrer Gruppe einen hervorragenden zweiten Platz.

Ebenfalls neu im Spielgeschehen die **Herren 40**-Mannschaft um ihren Mannschaftsführer *Harry Hering* mit *Michael Sannek*, *Joachim Raasch*, *Vassilios Anerlavis*, *Gerhard Urbanek*, *Jens Rathlov*, *Michael Hase*, *Stephan Feldhaus* und *Gerhard Schuldt*. Die Mannschaft spielte in der 2. Klasse. Sie hat sich wacker geschlagen und konnte wertvolle Erfahrungen sammeln.

Die **Herren 55** um Mannschaftsführer *Volker Heidmann* mit *Egon Laatz*, *Klaus-Dieter Drechsler*, *Roland Krause*, *Martin Roterberg*, *Jürgen Kozik*, *Heinz Post*, *Rolf Kyncl*, *Horst Hlawaty*, *Kurt Buley*, *Raimund Otto*, *Wolfgang Trautmann* und *Herbert Bittcher* liegen in der 1. Verbandsklasse zur Zeit auf dem 2. Platz. Die Mannschaft hat es jedoch selbst in der Hand, im letzten noch ausstehenden Gruppenspiel den 1. Platz, und damit einen Aufstiegsplatz in die Oberliga zu schaffen.

Im **Damen- und Herrenbereich** hat die Punktspielrunde im Januar 2006 begonnen. Hier wurden zwei Herren-Mannschaften gemeldet.

Zur **1. Herren**-Mannschaft um Mannschaftsführer *Philipp Kaltwasser* gehören die Spieler *Frederik Landsky*, *Martin Kaltwasser* und *Richard Capek*.

Zur **2. Herren**-Mannschaft um Mannschaftsführer *Domenic Cavallone* gehören die Spieler *Tim Caro*, *Tobias Hinsch*, *Patrick Ohlendorf*, *Sönke Markwardt*, *Mario Rech*, *Lars Radowitz*,

Kai-Sven Höft, *Götz Friedrich*, *Jan Völker*, *Niels Hanisch*, *Vlatko Bojanic*, *Maximilian Cramer*, *Malte Hoßfeld*, *Fabian Vorreiter*, *Lukas Kaiser*, *Ismael Bojang* und *Philipp Schütze*.

Beide Mannschaften spielen in der 4. Klasse mit jeweils fünf weiteren Mannschaften in ihrer jeweiligen Gruppe um Aufstieg, Klassenerhalt oder Abstieg.

Termine der Tennispartie im Jahr 2006

Start in die Tennissaison

Montag, 17. April 2006 um 12.00 Uhr

Weitere Termine:

01.04.06 1.Arbeitsdienst

08.04.06 2.Arbeitsdienst

15.04.06 3.Arbeitsdienst

23.04.06

Ab 12 Uhr trifft sich der Sportwart mit den Mannschaftsführern um die Bälle zu verteilen.

04.06.06 Kuddelmuddel-Turnier

(Näheres siehe Aushang)

Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen!

21.07.06 Mixed-Treff für Erwachsene

28.07.06 Mixed-Treff für Erwachsene

04.08.06 Mixed-Treff für Erwachsene

11.08.06 Mixed-Treff für Erwachsene

Ladies-Cup (Näheres siehe Aushang)

Hausfrauenturnier (Näheres siehe Aushang)

14.08. - 19.08.06

Jugendvereinsmeisterschaften

16.08. - 26.08.06 **Vereinsmeisterschaften** im Einzel und Doppel

26.08.06 **Sommerfest**

05.09. - 10.09.06 Offene Mixedmeisterschaften um den **Künzel-Cup**

11.09.06 Beginn der Hallensaison 2006/2007
Die Spartenleitung wünscht ihnen viele schöne Stunden auf der Anlage und eine erfolgreiche Tennis-Saison 2006.
Ihre Spartenleitung

25 Jahre BINO-Cup

Von Herbert Bittcher

In diesem Winter, nämlich am 23.12.2005 und am 27.01.2006, wurde in unserer Tennishalle der BINO-Wanderpokal im Herren-Doppel nun schon zum 25. Mal ausgespielt!

Die Idee wurde von Heinz Groth, Reinhold Leewe und Herbert Bittcher im Jahre 1981 geboren. Zu der Zeit spielten viele Herren des damaligen SC Langenhorn im Winterhalbjahr in Ermangelung einer eigenen Tennishalle freitags abends in der HSV-Halle in Norderstedt in verschiedenen Gruppen Tennis.

Damit die Gruppen nicht immer nur unter sich spielten, wurde beschlossen, ein Doppel-Turnier ins Leben zu rufen. Spielberechtigt bei diesem Turnier waren alle Spieler der Freitagsrunden, die hierfür Ihre gebuchten Plätze zur Verfügung stellten. Das Turnier sollte jährlich neu ausgetragen werden. Der jeweilige Sieger erhält einen großen Wanderpokal.

Der Pokal wurde gestiftet von Reinhold Leewe und Herbert Bittcher. Herbert Bittcher kaufte den Pokal von der Firma König in Langenhorn und den dazugehörigen Sockel fertigte Reinhold Leewe in seiner Tischlerei an.

Zwischenzeitlich findet das Turnier in der vereinseigenen Tennishalle statt und auch der Vereinsname wurde von SCL in

SCALA geändert, aber die Regeln dieses Turniers sind immer noch die gleichen.

Und das sind die Turnierregeln: Die Doppel werden ausgelost. Jeder der 16 Teilnehmer hat insgesamt 6 Spiele und in jedem Spiel einen anderen Partner und andere Gegner. Gespielt wird an zwei Abenden nach Zeit (pro Spiel 35 Minuten), davon ein Abend im Dezember und ein Abend im Januar. Da nach Zeit gespielt wird, ist auch ein unentschiedenes Spiel möglich. Sieger ist, wer die meisten Spiele und Punkte in den 6 Spielen gewonnen hat.

Übrigens: Der Name BINO setzt sich zusammen aus Bittcher und Norderstedt. Herbert Bittcher war Importeur der Tennisbälle „BINO-TOP“.

Sieger in diesem Jahr wurde Günter Schröder.



Veranstalter Herbert Bittcher links mit dem Sieger Günter Schröder rechts
Und hier die bisherigen Sieger:

5 x Arno Willers
3 x Jaques Dubucq
3 x Reinhold Leewe
2 x Herbert Bittcher
2 x Helmut Stember
je 1 x:
Uwe Altenhoff
Gerd Biehl
Thomas Borchert
Heinz Groth
Roland Krause
Martin Roterberg
Helmut Schmidt
Jürgen Schobbenhaus
Rolf Wolgast

Der Sockel des Pokals hat übrigens noch Platz für weitere 15 Jahre. Dann hätte das Turnier seinen 40. Geburtstag!



Fröhliche Runde am Ende des Turniers

Vielleicht wird dieser Geburtstag ja erreicht. Noch jedenfalls haben alle Teilnehmer viel Spaß, die Spannung bleibt fast immer bis zum letzten Spiel und es gewinnen nur selten die besten Spieler.

„Mixed-Treffs“ für Erwachsene in der Wintersaison 05/06

Von Volker Heidmann

Unsere „Mixed-Treffs“ erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Immer sonntags ab 13.00 Uhr spielen hier Frauen mit Männern unterschiedlichster Spielstärke zusammen in mehreren Runden mit wechselnden Partnern locker und ungezwungen Tennis ohne den Druck „siegen zu müssen“. Fehler des Partners oder der Partnerin werden gegenseitig großzügig verziehen. Gelungene Aktionen – auch wenn sie ein Produkt des Zufalls waren – finden immer das Lob des Partners. So bleibt die Atmosphäre stets gesellig, fröhlich und entspannt.



Spielerinnen und Spieler vom Mixed-Treff am 22.01.06

Von Ende November bis Mitte Dezember 2005 und ab Mitte Januar bis Ende

Februar 2006 gab es insgesamt 11 dieser Treffs.

Anschließend wurde so manches Mal bei unserer Wirtin **Eva Pfeiler** noch ein kleiner Happen auf Kosten der Gastronomie gereicht. Und beim Sekt oder Bier konnte eine zuvor gelungene spielerische Finesse gegenüber den staunenden Mitspielerinnen und Mitspielern noch einmal deutlich hervorgehoben werden.

Mit jeweils knapp 20 Personen waren die Mixed-Treffs durchgehend gut besucht. Sie sind zwischenzeitlich eine feste Institution in unserer Tennisgemeinschaft.

Silvesterfeier 2005 der Tennissparte

Von Uwe Gohert

Nach einjähriger Pause haben wir dieses Jahr in unserem Tennis-Vereinshaus am Beckermannweg wieder mal eine super Silvesterfete gefeiert.

Ab 19.00 Uhr ging es los – wir waren ca. 50 Personen. Unsere Wirtin, Frau Eva Pfeiler, hatte unter dem Motto „all inclusive“ zu Essen, Trinken und Musik geladen. Erst einmal wurde sich der Bauch am kalten und warmen Buffet voll geschlagen. Nachdem alle satt waren und was zu trinken hatten, wurde die Musik angeworfen. Die Tanzfläche war durchgehend besetzt. Getanzt wurde nach



Musik von A, wie Andrea Berg bis Z, wie ZZ Top.

Um Mitternacht wurde mit Sekt angestoßen und die mitgebrachten Raketen zum Himmel gejagt. Bis zum frühen Morgen wurde dann richtig gefeiert – es war eine super Stimmung - . Deshalb ist die Planung für das nächste Jahr schon in Arbeit. Als Resümee kann man nur sagen: Ein sehr gelungenes Fest!

Bunte Clowns, wilde Piraten und wunderschöne Prinzessinnen...

Von Susann Schönemann

Wo? Natürlich in der Lüttkoppel beim Fasching der Turn- und Freizeitabteilung. Das Highlight in diesem Jahr war unser **Luftballonzauberer (siehe Foto)**, der sich in kürzester Zeit die Herzen der Kinder eroberte. Die Kinder durften „mitzaubern“ und ihre eigenen Luftballontiere kneten. Danach vergnügten sie sich auf unserer Bewegungsbaustelle oder in der Riesenluftschaukel. Es war eine wundervolle Stimmung in der Halle, die wie immer sehr gut besucht war.

Ich möchte mich an dieser

Stelle bei allen Mitwirkenden bedanken. Ganz besonders bei den unermüdlichen Übungsleitern und Helfern, die sich liebevoll um die Kinder gekümmert haben. Ein herzliches Dankeschön auch an den Flughafen Hamburg für die finanzielle Unterstützung und dem Edeka-Center Langenhorn im Krohnstieg Center für die großzügige Spende der Süßigkeiten.

Zu guter Letzt noch ein Hinweis:



Erholt ins Frühjahr!
Genießen Sie das Wechselspiel zwischen wohltuender Wärme und Erfrischung bei entspanntem Landhaus-Flair!

Tageskarte
Schwimmen & Sauna 10,00 €
Schwimmen, Sauna & Fitness 15,00 €

Auch Ideen-Karten erhältlich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

COURTYARD
Hamburg Airport
Flughafenstraße 47, 22415 Hamburg
Telefon: 040 - 53 10 20, Telefax: 040 - 53 10 22 22
www.courtyard.com

Herr Dankert vom Fotostudio am Langenhorn Markt hat wundervolle Fotos gemacht, die Sie in seinem Geschäft anschauen und kaufen können.

Also dann bis zum nächsten Mal..., wenn sich wieder viele kleine Pappnasen im Lüttkoppel treffen.

Nach nur 8 Monaten Mädchen – Fußball

Hamburger Hallenpokal-Vizemeister 2006 D-Mädchen

Von *Nina Runkel und Alfred Cohn*

Nach einer siegreichen Vorrunde ungeschlagen mit 16 Siegen und nur vier Unentschieden zog unsere Mannschaft in das Finale mit weiteren 5 Mannschaften um den Hamburger Hallenpokal ein. Vor großer Kulisse spielte unsere Mannschaft im ersten Spiel der Finalrunde gegen den amtierenden Hamburger-Hallenmeister, den **HSV** 1:1 unentschieden. Danach konnte wir gegen **Nienstedten** mit 2:0 gewinnen. Gegen den **TuS Germania Schnelsen** mussten wir leider mit 0:1 unsere erste Niederlage der Hallenrunde hinnehmen. Dieses Ergebnis entsprach aber nicht dem Spielverlauf und war für uns sehr unglücklich. Das ist eben Fußball pur. Wer vorne die klaren Chancen nicht macht, bekommt hinten ein Gegentor. Danach folgten noch Siege gegen **Einigkeit Wilhelmsburg** und dem **Post SV**. Der HSV wurde Sieger mit nur einem Punkt Vorsprung vor unserer zeitweilig spielstarken Mannschaft.

Wir möchte uns bei den zahlreich mit gekommenen Fans für die Unterstützung und der ausgezeichneten Stimmung bedanken. Nach unserem Erfolg kamen auch die Spielerinnen der 2. Mannschaft, nach einem Freundschaftsturnier zu unserer Feier. Bei unserem **Vereinswirt Jens Hübner**, wo wir alle gemeinsam kegelten, Abendbrot aßen und gemeinsam die zweite Halbzeit der Bundesliga-partie Eintracht Frankfurt gegen den HSV

guckten hatten wir sehr viel Spaß. Das war ein weiterer Erfolg für die Kameradschaft unserer Mädchen.

Am Ende hatte jedes Mädchen eine **Medaille** bekommen, ob beim Freundschaftsturnier oder durch die Finalrunde beim Hamburger Fußballverband. Es war für alle Mädchen ein erfolgreicher Tag in unserem Verein.

Hamburger-Hallen-Vizepokalmeister wurden: Jana Runkel, Jacqueline Schumann, Sandra Kaminski, Jasmina Geis-

weiler, Christina Semke, Nina Bartynowski, Luisa Linnemann, Janne Tullius, Luca Junglöw und Trainerin: Mareike Beck.

Mädchen, die jetzt Lust auf Fußball bekommen haben, melden sich bitte unter der Telefonnummer 040-40135371 (Nina Runkel). Besonders dringend suchen wir Mädchen der Jahrgänge 89 und älter für den Aufbau einer Frauenfußballmannschaft. Außerdem suchen wir noch Trainer und Betreuer für unsere Mädchenmannschaften.



KÖNIG GmbH
Gravuren+Schildertechnik

Langenhorner Chaussee 360 | 22419 Hamburg | Telefon 040.531 21 77 | Fax 040.531 44 64
www.schilderkoenig.de | info@schilderkoenig.de



Pokale | Laser-Gravuren | Schilder | Fahrzeugbeschriftungen | Stempel | Beschriftungen

Nachwuchs gesucht

Von Birgit Studer

Für unsere Mädchen-Freizeitgruppe suchen wir Spielerinnen Jg. 1990-94, die einmal in der Woche Basketball spielen wollen. Wir nehmen nicht am Punktspielbetrieb teil, sondern treffen uns nur am Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr in der unteren Turnhalle des Gymnasiums Alstertal, Erdkampsweg 89 mit unserer Trainerin Alke Kelling. Dieses Angebot richtet sich auch an diejenigen, die Basketball einmal ausprobieren möchten.

Neue Basketballgruppe für Jungen und Mädchen der Jahrgänge 1996-99

Für unsere Basketballgruppe suchen wir noch Mädchen und Jungen der Jg. 1996-99. Mit unserer Trainerin Alke Kelling macht Basketball sehr viel Spaß. Kommt am Donnerstag von 17.00 bis 18.30 Uhr in die untere Turnhalle des Gymnasiums Alstertal, Erdkampsweg 89.



det haben.

Basketball Training nur für Mädchen

Ab Sonnabend 25. März 2006 haben die Mädchen der Jahrgänge 1996-99 eine Trainingszeit in der Schule Ohkamp, Ohkampring 13. Das Training der Mädchen beginnt um 11.15 Uhr und endet um 12.30 Uhr.

Celine, Franziska, Lara, Moschgan, Yasamin und Lea freuen sich auf weitere Mädchen, die Lust haben mit ihnen Basketball zu spielen.

Die beiden Trainerinnen Nicole und Inci würden sich freuen, wenn noch mehr Mädchen am Sonnabend in den Ohkamp kommen.

Basketball Training nur für Jungs

Ab Sonnabend 25. März 2006 trainieren die Jungs der Jahrgänge 1996-99 im Ohkampring 13 von 10.00 - 11.15 Uhr. Die Jungs brauchen vor allem noch in den Jahrgängen 1997-99 Verstärkung.



Eltern – Kind – Ballspielgruppe

Nach Ostern möchte die Basketballsparte eine Eltern-Kind Ballspielgruppe ins Leben rufen. Die Kinder sollten ca. 3 Jahre alt sein und Mama oder Papa mitbringen.

Wir werden mit vielen verschiedenen Bällen spielen und eine Menge Spaß haben.

Die Ballspielgruppe wird freitags von 10.00 - 11.00 Uhr in der Sporthalle Lüttkoppel 1 stattfinden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 50 57 18 für eine unverbindliche Probe-stunde an.

Sie werden angerufen, sobald sich genügend Interessenten für die Ballspielgruppe gemel-



Letzte Meldung

3. Herren: Alles oder nichts

Von Dirk Albertsen

Bei 8:16 Punkten und vier Spiele vor Saisonende müssen die 3. Herren sich ranhalten, um noch den Klassenerhalt in der Bezirksliga zu erreichen. Dann hätten sie als Absteiger aus der Stadtliga gerade das Minimalziel erreicht. Es geht u.a. noch gegen HSV und Rebound; hier endeten die Hinspiele ganz knapp.

Die Trainingsbeteiligung bei den 3. Herren ist sehr schwankend. Manchmal sind mehr als zehn Leute in der Halle, dann können auch taktische Spielzüge einstudiert werden. Oft kommen aber nur so wenige, dass man sich auf ein Spiel drei-gegen-drei beschränken muss. Neulinge (jeden Alters) sind daher willkommen!

Sie suchen den für Sie passenden Versicherungsschutz zu günstigen Konditionen?

Vergleichen Sie mit unserer Hilfe!



Klaus Dieter Buck

Unabhängiger Versicherungsmakler in Zusammenarbeit mit zahlreichen namhaften Versicherungsgesellschaften. Seit mehr als 30 Jahren für Sie tätig.

**service@kdbuck.de
Telefon 64 22 44 55
Telefax 64 22 44 33
Fuhlsbüttler Str. 257
22307 Hamburg**

Sportspiegel

Herausgeber: Sportclub Alstertal-Langenhorn, Lüttkoppel 1
22335 Hamburg, Tel. 50 57 18
Udo Dümmer, Hanssensweg 5,
22303 Hamburg
Tel. 040 / 27 42 05
E-Mail: sportspiegel@sportclub1.de
D&K DRUCK GMBH, Hamburg

Redaktion:

Druck:

Anzeigenannahme und Vertrieb Geschäftsstelle

Erscheinungsweise 4 x im Jahr

Redaktionschluss: 12.02., 12.05., 12.08., 12.11.

Bezugspreis: im Mitgliedsbeitrag enthalten

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.

Sportclub Alstertal-Langenhorn e. V.

Mitglied im Hamb. Sportbund und im Freiburger Kreis

Ehrenvorsitzender: Egon Schedler 523 80 12

Internet: <http://www.sportclub1.de>
E-Mail: sportclub@t-online.de

Geschäftsstelle und Sporthalle: Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg
Mitgliederverwaltung 50 57 18
Fax 59 35 08 84
Buchhaltung 59 35 08 83
Sekretariat 59 35 08 82

Geschäftszeiten: Mo., Mi.+ Do. 9-16, Di. 9-18 Uhr, in d. Ferien -16 Uhr, Fr. 9-12 Uhr

Hausmeister: Mehaly u. Evelyn Nothof 500 15 65

Gaststätte, Kegelhahn, Clubheim: Niedernstegen 21, 22335 Hamburg, Tel.: 59 36 08 47

Sportzentrum: Schlehdornweg 10/Erdkampsw. 97, 22335 Hamburg, 59 06 85

Sportkindergarten und Clubraum: 50 29 52

Tennisanlage: Beckermannweg 25, 22419 HH

Fußball: Sportanlage Siemershöh
Langenhorn Chaussee 118a
22415 Hamburg

Gaststätte: 5316 9021

Bankkonto: Haspa BLZ 200 505 50
Konto.Nr.: 1215/122 795

Spendenkonto: Haspa BLZ 200 505 50
Konto.Nr.: 1215/121 201

Vorstand

1. Vorsitzender: Jeppe Nielsen 539 19 33

Stv. Vorsitzender: Fred Menkhoff 520 62 12

Schatzmeister: Reiner Soll 538 38 02

Jugendwart: Heiko Seyffarth 51 66 40

Vorstandsmitglied: Gisela Kortmann 520 55 09

Vorstandsmitglied: Wolfgang Saß 602 91 11

Vorstandsmitglied: Matthias Seuring 0179-2021715

Spartenleiter

Basketball: Brigitte Schwemmler 50 49 94

Fußball: Helmut Kammradt 527 80 92

Handball: Mathias Schümann 3203 96 55

Hockey: Ingrid Hansemann 531 82 64

Leichtathletik: Klaus Schmidt 602 48 25

Schwimmen: Gretel Chrambach 525 15 11

Tennis: Thomas Straub 520 88 86

Tischtennis: Hans-Georg Karg 531 19 61

Volleyball: Petra Kerl 520 86 07

Abteilungsleiter

Badminton: Dawin Kaspar 0163 - 3599 413

Fitness und Gesundheit: Jürgen Mems 59 06 85
Dr. Frank Neuland 59 06 85

Judo/Ju Jutsu/Aikido: Arnd Gläser 520 31 67

Kung Fu: Hubert Wolf 31 21 30

Prellball/Faustball: Kay Künzel 59 78 42

Rock 'n' Roll: Dr. Dirk Jacobi 644 04 79

Turnen u. Freizeit: Susann Schönemann 51321009

MALEREIBETRIEB
JÜRGENS

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Spezialist für

- Fassadeninstandsetzung
- Fenstersanierung
- Betonsanierung
- Bodenbeschichtung

Lademannbogen 28
22339 Hamburg

Telefon 040 / 5 39 91-0
Fax 040 / 5 39 91-300

huyke
heizung · Lüftung · solar · sanitär



Wartungs-, Not- und Kundendienst

Sonnenlinie 2 • 22417 Hamburg

☎ 520 98 98 • www.huyke-heizung.de

ganze Seite Edeka in
Farbe, wie gehabt

NEU:
ganze Seite Wochen-
blatt in Farbe