sporting hamburg

Hamburg ACTIVE CITY

stadtsportmagazin

November 2022
monatlich & kostenlos

Veolia Towers Hamburg
Dem Nachwuchs auf der Spur

Padel-Tennis
Kommt gut – erst recht unsere ersten Mixed-Meisterschaften

Hamburger Judo-Team
Großes Finale in Hamburg

Skidrachenbootcamprudernsegelneuro2024hyroxfussibeach…

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.
RATSHERRN PILSENER. JETZT AUCH ALKOHOLFREI – 0,0 %.

*je 100 ml

HÜTTENZAUBER

Die ideale LOCATION für Ihre Weihnachtsfeier oder Ihr Kick-Off Event 2023!

EVENTS IN HAMBURGS NATUR!

- » Stimmungsvolle original Tiroler Almhütte
- » Teambuilding-Events mit Aktiv-Programm
- » Auch für Ihre Jahresauftakt-Veranstaltung 2023

Golf Lounge Resort
Vorlandring 16 – 22113 Hamburg
Fon: (0 40) 819 78 79-0
mail@golflounge.de – **www.golflounge.de**

GOLF LOUNGE Resort

Liebe Leser:innen,

© Foto: Thomas Hampel

wir finden ja, dass man nicht müde werden darf, wenn es um das Befeiern und Befeuern von Vielfalt geht.

Was das anbelangt, sind wir auf alle Fälle hellwach und bieten Euch ein echt krass-buntes Kaleidoskop des Hamburger Sports im vermeintlich tristen November, der dann nämlich schon mal gar nicht mehr trist ist.

© Foto: Mediaserver Hamburg/Ingo Boelter

Zum Beispiel eine Seglerin, die sich ehrenamtlich und sooo engagiert darum kümmert, Frauen zum Segeln zu bringen, die sich dann on top auch für inklusives Segeln einsetzt; ein polnischer Mini-Fußballverein aus Barmbek, bestehend aus zwei Herrenmannschaften, der sich maximal uneigennützig um inzwischen 80 ukrainische Kids kümmert; ein Drachenboot-Team, das vornehmlich mit Frauen mit Brustkrebsdiagnose lospaddelt; ein Verein, der sich um die bestmögliche Pflege der Sandflächen im Stadtpark kümmert, damit auch andere darauf spielen können; und dann natürlich die nicht minder engagierten Towers, TOles, „Booties“, Skisportler:innen, Hockey- und Padel-Tennisspieler:innen.

Ihr werdet sehen und lesen und hoffentlich Spaß haben.

Martin Blüthmann (martin@sporting-magazin.de)

© Foto: Dennis Fischer

Partner:

OLYMPIASTÜTZPUNKT HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN · TEAM HAMBURG · Sportstadt Hauptstadt Hamburg · Betriebssport Verband Hamburg · sport und inklusion · Hamburg Active City · TOPSPORT VEREINE Metropolregion Hamburg · Stiftung Leistungssport Hamburg · Hochschulsport Hamburg · bäderland

sporting hamburg

Das ist drin:

Editorial 3

Schuss des Monats: Stay tuned!
Hamburger SportTalente 2022 5

Rudern … on top – für TOle
Tim Ole Naske wieder im Boot 7

Basketball: JBBL
Sprungbrett in den Leistungssport 9

Fitness Competition
„HYROX is coming home!“ 11

Aktion
sporting-VORMACHER:IN 2022
Die Immer-Helfer:innen 13

Judo: Final Four
HJT als Lokalmatadore 15

Padel-Tennis: **PREMIERE!**
sporting-Padel-Tennis-Mixed-Meisterschaften 17

Active City kurz notiert
Patrick Esume/Ring-Vorlesung/BMX 21

Walddörfer SV
Neue Wege zu neuen Sportstätten 23

Die ***sporting***-Tipps
im November 25

Bootcamp
Alles gerade richtig. 27

Segeln: Silke Basedow
„Die können alle nicht segeln.“ 29

Paddeln: Hamburg PinX
Starkes Drachenboot-Team 34

Hamburger Fußball-Verband
SK Polonia: Beispielhaft 37

Ratgeber: Ich bin.
Teil 2: DEIN WHY 39

Beachsport
Sand für Alle – wie jetzt?! 41

Fit für die Piste
Wintersport im Verein! 43

Learning by Skiing
Skischule St. Pauli 45

sporting-Marco
Kalte Füße zur Wintersaison? 47

Impressum 49

© Foto: Mediaserver Hamburg/Julia Schwendner

So viel ehrlicher Sportsgeist,

so viele motivierte junge Menschen auf einem Haufen. Krass. Das klingt spießig? Noooo way. Ein Traum war der Abend zur Wahl der Hamburger SportTalente 2022 – und die repräsentierte Vielfalt. Lauter schicke Themen für unsere nächsten Ausgaben. Stay tuned.

© Foto: *sporting hamburg*

Schuss des Monats

© Foto: Sven Jürgensen

On top – für TOle

Er ist kein Leisetreter. Das ist klasse. Wir verfolgen ja seit ***sporting***-Bestehen diverse Sportler:innen hautnah, das liegt in der Natur der Sache. Dazu gehört TOle, der war sogar mal Prakti bei uns, weil wir nämlich auch so ein toller Arbeitgeber sind.

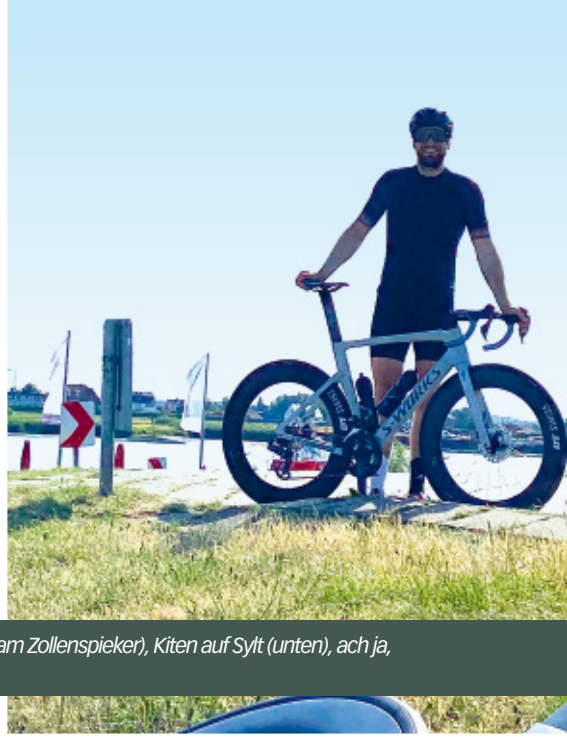
© Foto: privat

Rückweg von der internationalen Regatta in Ratzeburg … natürlich auf dem Rennrad. Und mit dem Sieg in der Tasche. Kann man machen.

Tim Ole Naske ist aber inzwischen längst fleißiger Jura-Student, am Wochenende kitet er vorzugsweise, wenn er nicht gerade rudert. Denn TOle, er ist auch im TEAM HAMBURG, will nach Paris, als Skuller. Das sind die mit zwei Rudern. Das Spezielle an TOle, abgesehen davon, dass er an Erfolgen ganz schön was vorzuweisen hat (je 2x Junioren- und U23-Weltmeister 2013–2016): Nach einem für ihn und den Deutschen Ruderverband recht enttäuschenden Abschneiden in Tokio im Doppelvierer hat er den Mut besessen, seinem Verband mitzuteilen, dass er erst mal ein Jahr aussetzt. „Ich brauchte Abstand, mal meine Ruhe“, sagt er heute, nach dem Pausenjahr und wohl deutlich sachlicher als davor, „dann musste ich erst mal ‘ne Weile zur Bundeswehr, bin jetzt in der Sportfördergruppe. Und ich wollte auch im Studium vorankommen“, ergänzt er, denn Ruderer sind fast ausschließlich dual unterwegs, trainieren für Olympia und machen on top ihren Bachelor und was auch immer. Für seinen Verband, den DRV, war die Auszeit ok. Und natürlich hat TOle sich fit gehalten, allerdings das Boot gemieden, offensichtlich. Zumindest sah man ihn im Netz immer radfahrenderweise, schnell natürlich, sehr schnell, sehr konsequent. „Der Verband hat das mitgetragen“, sagt er, aber

© Foto: privat

© Fotos: privat



Snowboarden in Maria Alm, mit dem Rennrad nicht nur durch Hamburg (hier am Zollenspieker), Kiten auf Sylt (unten), ach ja, und Studium/Bundeswehr – so viel zu Pausenjahr.

am Ende muss er zur richtigen Zeit wieder topfit sein, ist ihm bewusst. Also ließ er es locker angehen, radelte dann mal zur internationalen Regatta nach Ratzeburg, gewann dort den Einer ohne irgendeine spezielle Vorbereitung, um dann mit dem Rad wieder nach Hause zu fahren. Sehr cool, sehr bitter für die Gegner. „Dann habe ich aber auch wieder zwei Wochen gar nicht im Boot gesessen, habe mal andere Sportarten ausprobiert." TOle weiter: „Ich habe auch – na ja, nur ein bisschen – Krafttraining gemacht, dennoch wohl gar nicht so viel an Physis eingebüßt", sagt er heute und stellt fest: „Mental habe ich mich dafür extrem weiterentwickelt. Ich habe wieder Bock, bin super motiviert und weiß noch viel mehr, dass ich – und Olympia hatte ich ja jetzt nun schon mal – das nur für mich mache." Er sagt: „Alles, was jetzt kommt, ist on top."

Also bereitet sich TOle ab sofort wieder im Boot und nicht auf dem Surfbrett oder dem Rennrad für die erste nationale Leistungsüberprüfung vor, will Anfang Dezember auf der Langstrecke in Dortmund angreifen. Auf die Frage nach den Querelen im Verband (denn der hatte nach einem sportlichen Niedergang der letzten Jahre zuletzt auf der WM in Tschechien – hoffentlich – die Talsole erreicht, aber die war es auf alle Fälle) und auf die Frage danach, dass viele, auch Athlet:innen, in Ruderdeutschland nach einem Neuanfang schreien, lenkt TOle, der sich sonst nicht wirklich mit Kritik zurückhält, fast diplomatisch ein. Er fühlt sich zunächst einmal, so am Ende des Pausenjahres, gar nicht wirklich betroffen, eher als Außenstehender. Und angesichts der anstehenden Qualifikationsregatten für Paris schon im kommenden Jahr und weil es sehr erfolgreiche mögliche Nachrücker aus dem U23-Lager für den A-Bereich gibt, wünscht er sich vielmehr, dass man die Sportler:innen/Trainer:innen möglichst schnell zusammenbringt und nicht jahrelang rumstrukturiert. „Alle sind nur am Meckern, es geht jeder gegen jeden, da müsste mal einer auf den Tisch hauen", findet er. „Der Verband liegt am Boden, Nachtreten hilft da auch nicht weiter, und letztlich sind auch wir Sportler ein Teil des Systems", nimmt er auch die Athlet:innen mit in die Pflicht. „Gerade jetzt müssen wir alle zusammenarbeiten", sagt er, der sich als Skuller im Verband für Paris, so wie es aussieht, für den Doppelzweier oder den Doppelvierer qualifizieren könnte bzw. will. Denn zumindest einen aktuellen Weltmeister hat Ruderdeutschland ja, zwar nur einen, nämlich Olli Zeidler aus Frankfurt, aber der fährt nämlich den Einer. TOle bleibt cool, ist mental ja tipptopp ausgeruht, lässt die Querelen gefühlt gar nicht so sehr an sich ran und weiß, dass er im Boot überzeugen muss: „Mit Meckern ist noch nie jemand Weltmeister geworden", konzentriert er sich jetzt erst mal auf sich.

© Fotos: Fabian Ament

Ein Sprungbrett in den Leistungssport

Mit 18 Jahren in der Bundesliga spielen – diesen Kindheitstraum leben die beiden Basketballer Al-Fayed Alegbe (von allen nur Alfa genannt) und Simonas Paukste, dessen zweite Leidenschaft es ist, ausgefallene Basketball-Sneaker zu sammeln.

Die beiden Oberstufenschüler der Sportschule am Alten Teichweg stehen in der aktuellen Saison im Kader der Bundesliga-Mannschaft der Veolia Towers Hamburg. Sie waren total überrascht und aufgeregt, aber vor allem auch mega happy und voller Vorfreude auf die anstehenden Challenges, als sie die Nachricht bekamen. Doch woher kommen diese Jungs eigentlich und wie haben sie zum Leistungssport gefunden?

Bramfelder Headcoach Tobias Streif (re.) mit Co-Trainer Benjamin Eberth.

Die Antwort auf diese Frage ist der Bramfelder SV. Beide spielten dort in der U16-Bundesliga-Mannschaft (Jugend Basketball Bundesliga – kurz: JBBL) und wechselten später dann in die Jugendabteilung des Hamburg Towers e.V. Ihre Erinnerungen an die Zeit beim BSV sind durchweg positiv, der 2,03 Meter große Simonas erinnert sich: „Wir haben immer viel Spaß gehabt in unserem Team." Die beiden Ausnahmetalente sind jedoch nicht die einzigen Ex-Bramfelder, die in der noch jungen Geschichte des JBBL-Teams den Sprung zu den Profis geschafft haben: Das Bramfelder U16-Bundesliga-Team besteht nämlich erst seit 5 Jahren, und trotzdem machen neben

Der tolle **sporting**-Prakti Fabian, unser Gast-Redakteur, hat das Bramfelder JBBL-Team fürs Foto zusammengetrommelt.

Alfa und Simonas auch die Ex-Bramfelder Mitja Kruhl (Eisbären Bremerhaven, 2. Liga) und Joel Harms (EWE Baskets Oldenburg, 1. Liga) bei den Profis mit.

Ich (Fabian, 16 Jahre, ***sporting***-Praktikant) habe auch bis zur letzten Saison für die JBBL-Bramfeld gespielt, bin jetzt aber in der nächsten Altersklasse: U18. Um mehr über die erfolgreiche Jugendarbeit zu erfahren und den neuen Headcoach Tobias Streif (kurz: Tobi) und sein fast komplett neues Team kennenzulernen, habe ich die Mannschaft beim Training in der „Höko" (Abkürzung für die Straße Höhnkoppelort) besucht. Eine typische 3-Feld-Schulhalle mit Geräteräumen, blauen Matten an den Wänden und Seilen an den Decken. Wenn man in die Halle reinkommt, fällt direkt schon die erste Stärke der Mannschaft auf: die Team-Chemie. Man spielt 1 gegen 1, macht Jokes, es herrscht einfach eine total entspannte, lockere Stimmung. Genau das ist Trainer Tobi, der mit Benjamin Eberth und Robin Busker (beide 23) zusammen einen jungen, aber dennoch erfahrenen Staff bildet, super wichtig. Die Jungs sollen sich verstehen und als Team zusammenwachsen, denn der 34-jährige Tobi weiß: „Man kann mal ein Spiel durch einen Spieler gewinnen, auf lange Sicht ist man aber erfolgreicher als Team." Sportlicher Erfolg ist jedoch bei weitem nicht das Einzige, was in Bramfeld zählt. Mindestens genauso wichtig ist es, dass sich die 13- bis 15-Jährigen auch auf menschlicher und sozialer Ebene weiterentwickeln. Die Spieler sollen disziplinierter werden, lernen, im Mannschaftsgefüge zu funktionieren, und sie sollen nicht nur körperlich, sondern auch mental an den Leistungssport herangeführt werden. Natürlich gibt es aber auch ein konkretes sportliches Ziel und das ist, kurz und knapp: der Klassenerhalt. Dieser soll mit viel Einsatz und Intensität erreicht werden. Körperlich ist die Mannschaft zwar eher kleiner, das soll aber über den „Hustle", so nennen Basketballer harten Einsatz und Kampfgeist, wettgemacht werden. Diese Einstellung lebt Trainer Tobi vor. Er zeigt mit viel Körpereinsatz, wie die Dinge richtig gehen, rennt dabei auf und ab und spricht sehr viel mit seinen Schützlingen.

Das überschaubare Ziel Klassenerhalt ist Programm, weil die Bramfelder ihre Top-Spieler immer wieder an die Jugendabteilung der Towers abgeben, da dort die Trainingsmöglichkeiten und die Zukunftsaussichten, mit den Profis in Reichweite, besser sind. Im Rahmen der Kooperation mit den Towers bekommt das Bramfelder Team aber auch Spieler zurück, die es dort nicht ganz in den Kader schaffen. So haben auch sie die Chance, auf dem höchsten nationalen Level zu spielen, Erfahrungen zu sammeln und vielleicht später wieder bei den Towers oder bei anderen Bundesliga-Vereinen anzugreifen. Die Bramfelder kooperieren außerdem mit weiteren, kleineren Hamburger Vereinen, die selber keine JBBL-Mannschaften haben. Talentierte Spieler aus diesen Vereinen bekommen so die Möglichkeit, gleichzeitig bei Bramfeld in der U16-Bundesliga und bei ihrem Heimverein zu spielen, und werden langsam an den Leistungssport herangeführt. Genauso war es auch bei Simonas Paukste, der vom Ahrensburger TSV kam, und bei Alfa Alegbe, der von den in Langenhorn spielenden Hamburg Warriors nach Bramfeld geholt wurde. Im Gespräch über die beiden Ex-Bramfelder hebt Benjamin Eberth, der schon seit 5 Jahren Co-Trainer bei Bramfeld ist, hervor: „Die Jungs haben viel Vertrauen von uns bekommen."

© Fotos: Dennis Fischer

Inzwischen Super-Towers-Youngster Al-Fayed Alegbe (Guard) und Simonas Paukste (Forward).

Denn in Bramfeld bekommen auch junge und auf dem Level noch unerfahrene Spieler die Chance, Verantwortung zu übernehmen und so den nächsten Step zu machen. Auch Alfa erzählt von seiner Zeit beim BSV: „Bramfeld hat mir viele Chancen gegeben und ein Stück weit dazu beigetragen, wo ich jetzt bin." Und genau das ist das oberste Ziel: jeden Spieler nach seinem Potenzial maximal zu fördern. Damit leistet Bramfeld einen sehr wichtigen Beitrag zur Jugendarbeit in Hamburg und ist ein Sprungbrett für Nachwuchstalente in den Leistungssport.

© Fotos: HYROX

„HYROX is coming home!“

HYROX wächst und wächst, und tatsächlich scheint es, als hätten die Macher Christian Toetzke, Mo Fürste und Michael Trautmann das geschafft, was sie wirklich vor Jahren, bei der Premiere in Hamburg, auf dem Zettel hatten.

HYROX etabliert sich ausdrücklich auch bei fitten Breitensportler:innen (ab 16 Jahren).

Mal richtig was wegziehen.

Damals wollten sie nämlich eine neue Sportart entwickeln. Nun ist Wallball, Ruder-Erg oder Hockstrecksprünge keine wirklich neue Sportart, aber alles zusammen irgendwie schon. Inzwischen sind sie sehr beeindruckend in 10 Ländern vertreten, mit aktuell 32 Events, weitere folgen im Lauf der Saison. Und das wirklich Spannende ist, dass weltweit das Set-up, also die Anordnung der Übungen, die Distanzen und Übungen sowieso, komplett identisch ist. Das hat zur Folge, dass die Ergebnisse immer vergleichbar sind, man also tatsächlich von Rekorden spricht.

Und die Entwicklung der Standorte, aber auch die Teilnehmerzahlen sprechen für sich. Gerade kommt die Truppe vom Event in Birmingham, da waren in Summe 4.600 Athlet:innen am Start. Das ist sensationell. Und wir reden hier nicht vom 5 km-HafenCity-Run: 8 unterschiedliche Functional Fitness/Athletik-Disziplinen, nacheinander, dazwischen 'ne fluffige 1km-Runde laufen (die Pros rennen). Die schnellsten Männer brauchen 55 Minuten, die schnellste Frau 1:02 Stunden. Das ist krass. Wer mal zuschaut, das ist wirklich beeindruckend. Und die Gelegenheit zum Zuschauen kommt nämlich:

Am 26. November ist HYROX-Tag, ab 8:00 Uhr, im Hamburger Messe- und Congress-Zentrum.

Den ganzen Tag flitzen die Männer und Frauen, als Pro oder in der Open Division, aufgeteilt in kleine Gruppen, durch die Halle. Es gibt die Doubles-Wertung, auch als Mixed-Version, oder das Ganze geht zu viert als 4er-Staffel. Anstrengend wird das schon, aber jede:r, wie er oder sie mag. Ganz wichtig: „HYROX ist hart – wir sind die World Series of Fitness Racing. Aber eben die, bei der jede:r mitmachen kann. Wer sich seine Kräfte einteilt, gut vorbereitet ist, sich vernünftig aufwärmt, schafft das und erntet ein größtes Glücksgefühl", sagt Mitgründer und GF Mo Fürste; das Ganze bei toughen Beats und spannender Moderation. Und derweil da auch immer wieder die Rekorde purzeln, es gibt die viel größeren Teilnehmer-Felder in den offenen Klassen. Da geht es nicht um schnellste Zeiten, sondern um Spaß, ums Durchkommen. Gefeiert wird jede:r Teilnehmer:in. Zu Recht. Übrigens, die Finisher-Quote liegt bei 99 %. „The Fitness Competition for Everybody", sagen sie so schön. Die schnellsten der Schnellen starten ab ca. 18 Uhr.

Auch in Hamburg rechnen sie mit ausverkauften Startplätzen. Mo Fürste: „HYROX is coming home! Wir können es kaum erwarten, am 26. November wieder an die Geburtsstätte von HYROX zurückzukehren." Das Heimspiel, da sind sie sich einig, macht auch die Organisatoren immer ein wenig nervöser. „Schließlich kommen hier Friends und Families, viele Freunde und Partner der ersten Stunde, und wollen erleben, was aus uns geworden ist", heißt es. Und Hamburg wird wohl zum größten Event ever im deutschsprachigen Raum. Die Teilnehmer:innen kommen hälftig aus dem weiteren Großraum Hamburg, die anderen 50 % reisen regelrecht an. Es gibt ein Pärchen aus Süddeutschland, das sind echte HYROX-Maniacs, er hat bereits 29 Rennen absolviert, sie „nur" 28. Wer sich das Spektakel mal anschauen will, Zuschauen geht immer, Eintritt ist 7,50 Euro. Und wen es wirklich reizt: Die Anmeldefrist läuft noch, heißt, NOCH könnt Ihr dabei sein: **www.hyrox.com**

Wallball – geile Killerübung, aber danach hast Du fertig und die Welt ist Deine Freundin.

Die Imm Helfer

Jetzt vorschlagen!

mmmer-
:innen

Sehr beseelt waren wir im letzten Jahr über die „Ausbeute“ unserer Wahl zur Vormacherin, zum Vormacher des Jahres. Ihr wisst nicht, wen wir meinen?

Vormacher:innen sind für uns die großartigen Menschen, es gibt sie nahezu in jedem Verein, die irgendwie immer zur Stelle sind, wenn Not-am-Mann- oder-an-der-Frau ist. Oder die einfach helfen, einfach losmachen. Die ungefragt den Vorplatz fegen, weil es ja gemacht werden muss, die seit Jahren Anfänger:innen ausbilden und dennoch am liebsten unerwähnt bleiben wollen, die man noch samstags anrufen kann, wenn am Sonntag ein Fahrer oder ein Fahrzeug ausfällt. Die die Nudelsalate „wie-von-Muttern“ mitbringen, oder die Quiche, auf neudeutsch.

Ja, wir wissen, man kann dazu auch ehrenamtliches Engagement sagen. Das klingt nur – so schön und wichtig das ist – so holprig. Und wir vermuten, dass die von uns adressierten Menschen das so auch gar nicht sehen, weil die Selbstverständlichkeit für sie noch viel größer ist. Und wenn man sich bei ihnen bedankt, dann werden sie rot. DIE MEINEN WIR. Die drei Sieger:innen vom letzten Jahr waren nahezu beschämt und haben (zwei von drei) die 500 Euro Belohnung gleich wieder in ihren Verein getragen. Verrückte Sache, aber sooooo schön, denn glücklich waren die drei sehr – über den Dank, die Initiative, die Anerkennung und die WERTSCHÄTZUNG. Und um die geht es.

Also, liebe Freunde: Schaut Euch in Eurem Verein, in Euren Clubs, Spielgemeinschaften, Mannschaften um, sprecht mit Euren Buddies und schlagt uns mit einer kurzen Beschreibung die Personen vor, die Euch bei obiger Beschreibung einfallen, denn die haben es verdient, gefeiert zu werden. Die von einer Jury gekürten Top Drei kriegen je 500 Euro und werden darüber hinaus in unserer Februar 2023-Ausgabe vorgestellt.

Bitte schickt uns Eure Vorschläge bis zum 31. Dezember 2022 an: info@sporting-magazin.de Betreff: „Noch ein Held, noch eine Heldin“

Los geht’s!

Das Hamburger Judo-Team als Lokalmatador

© Fotos: Klaus Martin Langnaese

Um die Hamburger Judoka war es ein wenig still geworden, könnte man meinen. Nach den Dauer-Erfolgen von 2016 bis 2018, drei Meistertitel in Folge, kam es 2019 zum Bruch. Der Sponsor war weg, mit ihm die Kohle, so auch die diversen Judo-Legionäre, die damals für Hamburg antraten und gewannen.

Abhängigkeiten im Sport gibt es überall, wo es eben auch persönliche Leidenschaften gibt, (gerade) auch in den Nischensportarten. Ein Maß X sollte aber nicht überschritten werden. Dem Bruch auf Erlösseite folgte zwangsläufig ein Umdenken im Hamburger Judo-Verband, bei den beteiligten Vereinen. Denn immerhin war die Liga immer ein Playground, auch für den hoffnungsvollen Nachwuchs der Hamburger. Oder ein Anker, wenn dieser – der Zentralisierungsstrategie (auch im Judo) des DOSB und der Fachverbände folgend und bei Ziel und Vision Nationalmannschaft – an die Stützpunkte wechselt, aber für Hamburg im Team in der Liga startet.

Mit weniger Legionären, die Förderung des Verbandsnachwuchses in den Vordergrund stellend, ist das neue Hamburger Judo-Team angetreten und spielt seine Rolle mal auch nicht so schlecht. Trainer war und ist Slavko Tekic (52), Liga-Manager ist Patrick Strutz (29), er ist selber Team-Mitglied und stellt seine Freizeit zur Verfügung, um das Team zu führen, die Orga – unterstützt von vielen Ehrenamtlichen – zu übernehmen. Wir treffen ihn und eine dieser großartigen Hamburger Nachwuchshoffnungen: Lasse Schriever (19), vom T.H. Eilbeck, wen überrascht es. Gerade wurde Lasse in Frankfurt/Oder Deutscher Meister U21. Wir sitzen im schicken Konfi des wunderbaren neuen Leistungszentrums Judo/Handball im Sportpark Dulsberg. Und das kann sich wirklich sehen lassen, mit zwei großzügigen Hallen, Räumen für Krafttraining, Physiotherapie und Seminare. Lasse sich auch: Er ist deutlich über 190 cm, kämpft aktuell in der Gewichtsklasse bis 90 kg, will zu Olympia und da aber in der Klasse bis 100 antreten: „Paris ist dafür ein bisschen früh für mich, ich muss ordentlich Muskelmasse aufbauen", sagt der Schüler des ATW, der im nächsten Jahr auch für sein Abi noch zulegen will. Aktuell trainiert Lasse, auch unter Slavko, 8 bis 10 Mal wöchentlich, und er kämpft eben im Judo-Team, mit dem er reichlich Erfahrungen sammelt, auf hohem Niveau, aber on top zu seiner Karriere als Einzelsportler. „Wir backen im Team jetzt kleinere Brötchen und haben die Idee, viel mehr auf den Charakter der Mannschaft, der einzelnen Sportler zu schauen, wollen auch individueller fördern", sagt Patrick. „Wir haben sogar inzwischen eine 2. Mannschaft am Start, die auch gleich in der 2. Liga antritt, um noch mehr Sportlern das Teamgefühl, aber auch

Lasse in Aktion. Zuletzt hat er Mitte Oktober seinen Deutschen U21-Meistertitel erfolgreich verteidigt.

Das Hamburger Judo-Team obenauf; rechts: Orga-Chef Patrick Strutz, U21-Judoka Lasse Schriever.

Erfahrungen zu ermöglichen." Und trotz der Neu-Ausrichtung wurden sie 2020 sogar Meister, im letzten Jahr 3., und sie stehen jetzt für 2022 wieder im Finale der besten Vier. Respekt und Glückwunsch schon mal jetzt, für die Arbeit und den Mut zu neuen Wegen! Und richtig toll: Das Finale findet in Hamburg statt und sie gehen als Vorrunder-Erster aus dem Norden in die Entscheidung der letzten vier Mannschaften aus der gesamten Republik. Auch dabei: die Teams aus Leipzig und Witten sowie Rekordmeister Abensberg.

Am 19. November steigt das Spektakel in der Sporthalle Wandsbek, Orga-Chef (er ist überhaupt auch Judo-Abteilungsleiter im T.H. Eilbeck) ist wiederum Patrick Strutz, und der will punkten: in der Active City, in der Judoszene, bei den Hamburger Fans. „Das Ganze wird ein echter Event, ist immerhin ja auch ein Liga-Finale, eine Meisterschaft", erklärt er. „Es wird einen DJ geben, ein ordentliches Rahmenprogramm, Special Effects, wir wollen mal anders", sagt er, typisch Hamburg. Beginn der Kämpfe ist um 11 Uhr, die Siegerehrung ist gegen 17 Uhr geplant. Und wir gehen mal davon aus, dass die Hamburger:innen ihrem, unserem Team ordentlich Feuer machen, damit auch das richtige Team ganz oben steht. Im ersten Aufeinandertreffen heißt es Hamburg gegen JC Leipzig, die zweite Paarung: TSV Abensberg gegen Sportunion Annen aus Witten. Das Finale bestreiten dann die Sieger, ist klar. Reinhauen, wir wollen Euch siegen sehen!

Judo-Bundesliga Final Four
Samstag, 19.11.2022 ab 11 Uhr
Sporthalle Wandsbek, Eulenkamp 75, 22049 HH
Tickets: www.hamburger-judo-team.de/buli-finale-2022

Anzeige

HIW see you live

www.kulturwerbung.de

HIW see you live
Agentur für Kulturwerbung
info@kulturwerbung.de
Telefon 040. 86 35 90

JETZT ANMELDEN: sporting hamburgs erste PADEL-Tennis-MIXED-Meisterschaften !!!!

© Foto: Max Hildebrandt

Dass wir Trendsetter sind, ist ja hinlänglich bekannt ;-)). Und wir brüsten uns sogar auch damit, dass wir schon zweifach über Padel-Tennis berichteten: einmal, weil es beim SC Condor Padel-Plätze und eine sehr umtriebige Szene gibt, und dann darüber, dass auch der Der Club an der Alster seinen Mitgliedern mit zwei Padel-Tennis-Courts die Freizeit raubt.

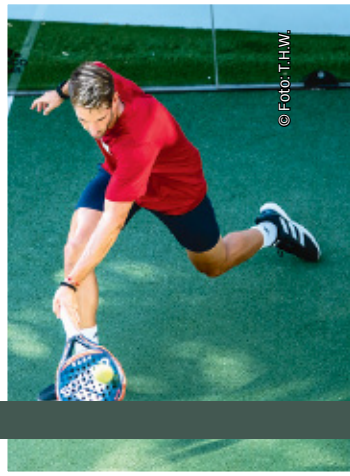
In Hamburg gibt es aktuell zwei richtig große, neue Anlagen, mindestens vier weitere Anlagen sind in Planung. Die Sache ist also richtig heiß!!!!

Also, so von wegen heiß, wir fackeln nicht lange und richten Hamburgs erste Padel-Tennis-Mixed-Meisterschaften aus, am 27. November (das ist der 1. Advent) ab 16 Uhr im nagelneuen Padelon-Center in Hummelsbüttel, Glashütter Landstraße 43.

ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung

© Foto: T.H.W.

© Foto: Padelon/Heike Wagner


© Foto: T.H.W.

Eine der ersten Anlagen, weitere folgen in Hamburg. Padel-Tennis boomt!

Gespielt wird im gemischten Doppel (ab 18 Jahre, einen Schläger solltet Ihr schon mal in der Hand gehabt haben), gespielt werden Vorrunden mit einem Gewinnsatz.

Bitte meldet Euch bis zum 20. November als Mixed-Team an:
info@sporting-magazin.de
Betreff: Padel im Advent – ist im Trend.
Die Meldegebühr von 20 Euro je Team geht an die ukrainische Flüchtlingshilfe.

Padel-Tennis, der zweite spanische Volkssport hinter Fussi, entstand in Spaniens Hinterhöfen. Man sagt, es ist ein Mix aus Tennis und Squash – auch, was die Schnelligkeit angeht. Gespielt wird immer zu zweit im Team, mit Bande, die Schläger sind etwas kürzer als Tennisschläger, dafür ist die Schlagfläche etwas größer. Das richtig Schöne ist die Zweisamkeit, das gemeinsame Erlebnis im Team, und dass man schon beim ersten Mal tatsächlich mit Erfolgserlebnissen nach Hause fährt. Richtig Vorkenntnisse braucht es nicht, die Regeln sind wie beim Tennis und (man sollte das so nicht sagen, aber): Padel hat Suchtpotenzial.

Und weil die norwegische Marke Padelon diesen Trend pfiffig erkannt hat (auch die Norweger:innen sind nämlich schwer begeisterte Padel-Spieler:innen), konnten sie auf ihrem Weg nach Europa in Hamburg die Tennisanlage von Andy Zec übernehmen und planen jetzt mit ihm zusammen, den Markt in Deutschland zu entwickeln. Andy Zec freut sich tierisch: „Ich habe große Lust, den Trendsport mit voranzutreiben, und freue mich auf die Zusammenarbeit, weil Padel wirklich eine Bereicherung in der Hamburger- und in der Deutschen Sportlandschaft ist." In Hummelsbüttel erwarten Euch zunächst vier Doppel-Courts für Padel-Spiele zwei gegen zwei sowie zwei Einzel-Courts für Spiele eins gegen eins, DRINNEN. Im Frühjahr wird es dann draußen zwölf(!!!) weitere brandneue Padel-Plätze geben. »

Anzeige

... oder Du wechselst zu uns!

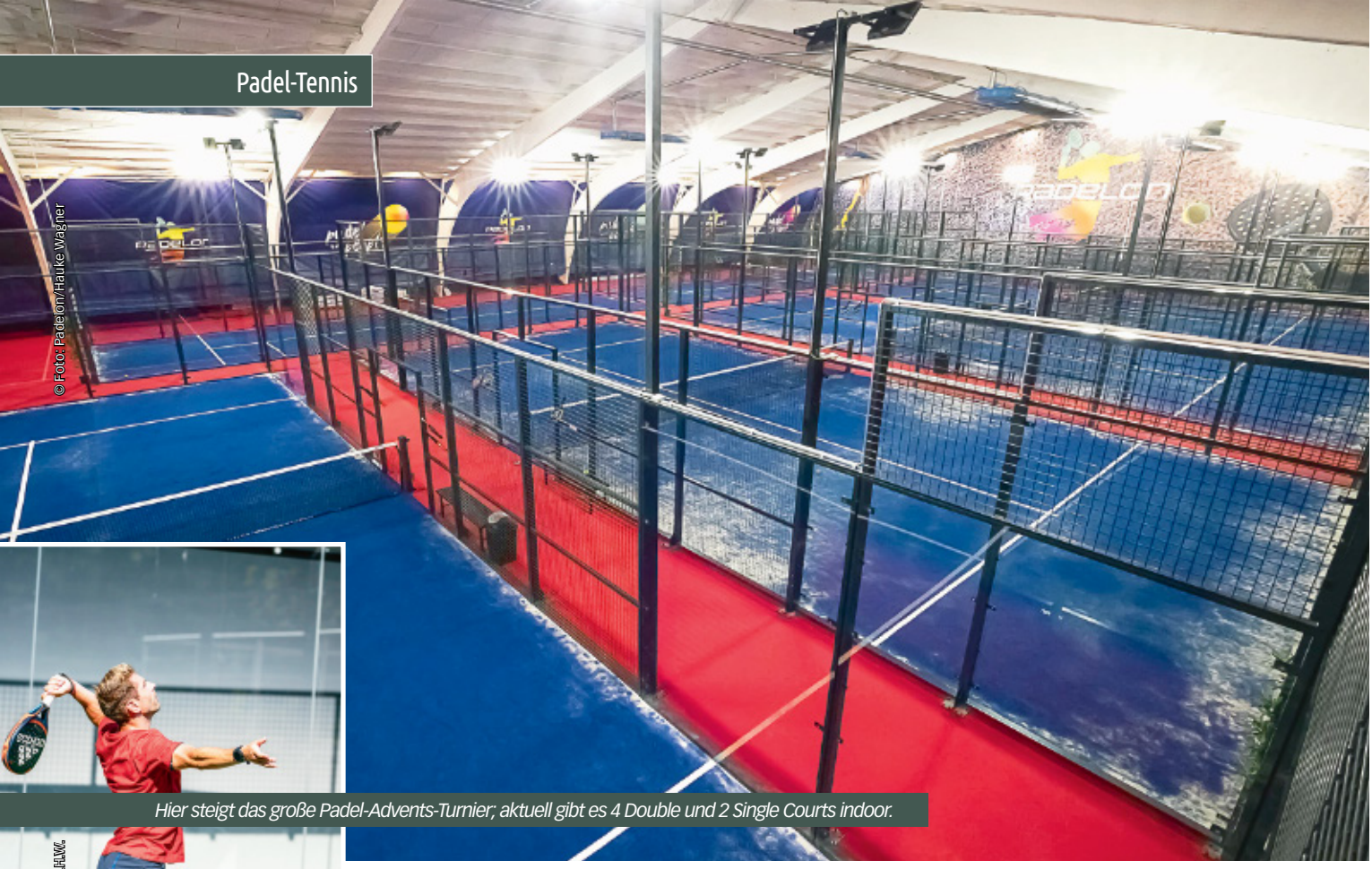
Tolle Mitspieler:innen //
Spitzen-Teamgeist //
Höchste Spielklasse //
Tipptopp Erfolgschancen //

Wir suchen Steuerfachangestellte/Steuerberater (m/w/d)

career.ba-group.de

Welcome to our world in consulting

ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung



© Foto: Padelon/Hauke Wagner

© Foto: T.H.W.

Hier steigt das große Padel-Advents-Turnier; aktuell gibt es 4 Double und 2 Single Courts indoor.

Das ist amtlich. Und dann gibt es so einiges für die Gemütlichkeit: eine Lounge, eine Bar, 'ne Terrasse, des Weiteren wird es Padel-Events und -Turniere geben; und das erste Ding hauen wir nun raus. Da kann man auch ein bisschen stolz sein.

Presenter unseres sensationellen Turniers ist PECO. Die haben auch einen guten Riecher, und komischerweise ist die Hockey-Szene sowieso sehr Padel-affin, deshalb gibt es in ihrem wunderbaren neuen Store in Winterhude alles zu kaufen, was es braucht, um dem Trendsport aus Spanien nachhaltig zu frönen. Benni Frucht, Mitglied der Geschäftsführung bei PECO: „Wir führen die gesamte Padel-Kollektion von adidas, von Rackets über Bälle und Taschen bis Accessoires wie Griffbänder, Schweißbänder und Protection Tape. Zudem führen wir von adidas und Mizuno Padel-Schuhe und -Textilien und tollerweise die traditionelle spanische Padel-Marke NOX." Mal schauen, vielleicht hauen die Partner für unsere obige Turnier-Premiere ein paar schicke Sachpreise raus. Also, anmelden (siehe oben), üben, Spaß haben.

Mehr Infos über Padelon: www.padelon.de

Anzeige

www.peco-sport.de

PECO® SPORT

DEIN HOCKEY- UND PADELSPEZIALIST IN HAMBURG

PECO Sport
Hofweg 96 I 22085 Hamburg

Unsere aktuellen Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: 10.00–18.00 Uhr
Samstag: 10.00–14.00 Uhr

Tel: 040 / 6887 6880
Mail: hockey@peco.de

PECO ist eine Marke der
T.H.W. The Hockey Wholesalers GmbH
Barmbeker Straße 10 / 22303 Hamburg / Germany

P

PADEL

DER TRENDSPORT FÜR ALLE!
JETZT ENDLICH AUCH IN HAMBURG!

Jetzt Court online buchen!

Glashütter Landstr. 43
22399 Hamburg
www.padelon.de

PADELON

Hamburg ACTIVE CITY

kurz notiert …

© Foto: Michael Freitag

Patrick Esume
Botschafter × 2

Es ist ja nicht so, dass er nix zu tun hat, derweil er nämlich seinen Lieblingssport Football in Europa vorantreibt; aber auf die Frage, wie er denn die doppelte Botschafterrolle spielen will, sagt er: „Was nicht passt, wird passend gemacht."

© Foto: DFB

Gruppenauslosung für die Quali zur Fußball-EM 2024.

Zunächst mal ist Patrick Esume seit diesem Sommer zusammen mit Laura Ludwig, Edina Müller, Marcell Jansen und Jogi Bitter Active City-Botschafter; und nun ist er auch noch DER Botschafter Hamburgs der UEFA EURO 2024. Ein Footballer wird Fußball-Botschafter. Wir hier in Hamburg, wir sind schon krass drauf ;-).

Patrick bleibt locker. Zum einen hat er als Jugendlicher in Hamburg stramm und richtig gut Fussi gespielt, und dann hat er schon beim HSV, auch beim DFB, in Sachen Fußball und Motivation performt. Vielmehr sagt er aber: „Ich bin Botschafter der Sportstadt Hamburg, und nicht der Fußballstadt", also hätte er früher auch rhythmische Sportgymnastik machen können. Recht hat er. Er gesteht: „Ich fühle mich sehr geehrt, dieses Amt ausführen zu dürfen, ich war tatsächlich auch überrascht." Und er beschreibt seine Mission sehr emotional: „Es gibt etwas viel Größeres als meinen eigenen Sport. Die Idee, Hamburgs Werte wie Vielfalt, Toleranz und Internationalität in der Welt zu repräsentieren, macht mich stolz und glücklich", sagt er, der auf St. Pauli aufgewachsen ist und immer wieder auch mit Themen ob seiner vermeintlichen Herkunft, Hautfarbe, konfrontiert ist. Auch in Hamburg. „Mit Respekt und Toleranz fängt alles an", sagt er, „ich bin ein echter Hamburger Jung und stehe deswegen noch viel mehr auch für das Motto der EURO 2024, United by Football." Und er will mitwirken, das internationale Fußballfest auch hier in Hamburg, aus dem Stadion (fünf Spiele werden im Volkspark stattfinden) in die ganze Stadt zu tragen. Deswegen findet unser Sport- und Innensenator Andy Grote sehr überzeugt bis euphorisch: „Er ist der weltbeste EURO-Botschafter." Denn: „… er weiß, welches Potenzial und welche Kraft im Sport steckt, um Zusammenhalt, Verständnis und Respekt zu fördern. Die EURO 2024 bietet hier eine Chance, dass wir in Deutschland und auch Europa wieder enger zusammenzurücken."

© Foto: sporting hamburg

© Foto: DFB

*„Coach" Esume mit **sporting**-Herausgeber Martin Blüthmann (li.).*
Rechtes Bild: Mit EM-Turnierdirektor Philipp Lahm und und EM-Botschafterin Célia Sašic.

Active City goes Hörsaal

© Foto: UHH/von Wieding

Welche Bedeutung haben Sport und Bewegung für die Lebensqualität in einer modernen Großstadt? Wie müssen städtische Quartiere gestaltet sein, um Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren? Und wie aktiv sind die Hamburger:innen eigentlich schon?

Um diese Themen geht es in einer Vorlesungsreihe an der Uni Hamburg. Auf Grundlage des ersten „Hamburger Bewegungsberichts“, den Sport-, Sozial- und Wissenschaftsbehörde gemeinsam mit der Universität Hamburg im August vorgestellt haben, wird u. a. dessen Autor Dr. Nils Schumacher mit verschiedenen Akteuren auf Basis aktueller Daten über die Bewegungs- und Gesundheitsförderung in Hamburg diskutieren. Die große Bedeutung des organisierten Sports in Hamburg erläutert Daniel Knoblich, Vorstandsvorsitzender des HSB; auch Fragen einer bewegungsfreundlichen Stadtplanung und der ressortübergreifenden Zusammenarbeit werden diskutiert. Mit Autor:innen der Hamburg City Health Study (HCHS) sowie der NAKO-Gesundheitsstudie wird darüber hinaus die Bedeutung epidemiologischer Studien in Hamburg für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung erörtert.

Ringvorlesung „Bewegung und Stadt: Was macht Hamburg zur Global Active City?“
08.11., 22.11., 06.12., 10.01., 24.01. und 31.01., jeweils 18:30–20:00 Uhr

Für Studierende und Interessierte, die Teilnahme ist kostenfrei.
Hörsaal ESA B, Edmund-Siemers-Allee 1 („Hauptgebäude“), 20146 Hamburg

Unterstützt von: Hamburg Active City

Hätte, hätte, Fahrradkette

© Foto: Nick Herzig/Timo Behnke

In diesem Fall eben gerade nicht, beim No-Chain Night Race wird nämlich ohne Kette gefahren.

Dafür schmücken die Teilnehmer:innen ihre Bikes aber mit bunten Lichterketten. Aus gutem Grund, es gibt nämlich was zu feiern: Mit dem Rennen feiert die BMX-Sparte der Radsport-Gemeinschaft Hamburg ihr 40-jähriges Jubiläum! Gegründet wurde sie 1982; eine erste Bahn entstand 1985 in Volksdorf. Seit 2013 wird auf dem Race Track in Farmsen mit seinen Hügeln und Steilkurven trainiert, wo auch das No-Chain Night Race stattfinden wird. Eingeladen wurden Sportler:innen aus den Nordvereinen, alle interessierten Besucher:innen sind willkommen, und ein Büfett gibt’s nach den Rennen auch. Die No-Chain Klassen erwartet ein Preisgeld, und wer am konstantesten fährt, kann sich auf ein Sonder-Feier-Preisgeld in Höhe von 400 Euro freuen.

No-Chain Night Race, 19.11.2022 ab 14:00 Uhr, Neusurenland 66, 22159 Hamburg
www.rg-hamburg.de

Neue Wege zu neuen Sportstätten!

Stillstand und Sportverein, das ist sowieso ein Wortpaar, das nicht zusammengeht. Und immer wieder sind Vereine motiviert, sich auch weiterzuentwickeln, sich zu strecken, sich natürlich auch dem Markt und seinen Herausforderungen, aber auch seinen Chancen, zu stellen.

© Fotos: Fotos: Walddörfer SV, Fotolia

Vereine betreiben Kitas und Jugendeinrichtungen, sie kooperieren untereinander (was lange schwer vorstellbar war) oder mit Bildungseinrichtungen, letztlich, um uns Bürger:innen möglichst flächendeckend vielfältigsten Sport zu ermöglichen. Eine große Chance – sie zu nutzen, machte wieder einen neuen Weg erforderlich – feiert gerade der Walddörfer SV: Mit Partnern zusammen wird er jetzt auch in Farmsen antreten, mit neuen und mit bestehenden, aber ausgebauten Angeboten, im Wesentlichen zunächst rund um eine dann eigenständig betriebene Schwimmhalle mit 25 Meter-Bahn. Wer hat, der hat.

Gesellschafter der Schwimm- und Sportfreunde Farmsen gGmbH (v.l.n.r. Ulrich Lopatta/Walddörfer SV, Alexander Matthäus/DLRG, Carsten Hoffmann/Schwimmschule Paddelchen, Klaus Pax/Katholische Schule Farmsen). Nicht im Bild: Vivien Kretschmer/Farmsener TV

Wir machen dann mal eine Begehung, zusammen mit Ulrich Lopatta, dem Vorstandsvorsitzenden. Wir begehen das Gelände, die Facilities, eines ehemaligen, riesigen Berufsförderungswerks mitten in Farmsen, dessen Zukunft teils noch ungewiss ist, ein kompletter Abriss steht mittelfristig an. Der gesamte Komplex war zuvor nämlich an den Investor FEWA verkauft worden, der auf dem Gelände bereits umfangreiche Baumaßnahmen vorgenommen, den Abriss des Gebäudes inklusive Bad geplant hatte. Zurzeit wohnen dort unter

Aufatmen in Farmsen: Die Schwimmhalle kann nun bis zum Neubau weiter genutzt werden.

der Ägide der städtischen Fördern & Wohnen jedoch zumeist ukrainische Kriegsflüchtlinge. Lange Zeit sah es dennoch im Zuge vielfältiger Umwandlungen so aus, als müssten die dazugehörige Schwimmhalle und das Bewegungsbad schon jetzt geschlossen und aufgegeben werden. Was in der Zeit bis zu einem fertigen Neubau sehr bitter wäre für die 19 Vereine und Institutionen, die die Anlage für ihre Schwimm- und Rehasport-Angebote nutzen.

Walddörfer SV

Hamburg

Auch der Walddörfer SV, seit vielen Jahren mit seinen Schwimmgruppen in dem Bad aktiv, wäre betroffen gewesen. Also – für Ulrich Lopatta ein supergutes Beispiel für bürgerliches Engagement – gründeten sie mit anderen Nutzern des Bades (DLRG, Farmsener TV, Schwimmschule Paddelchen, Katholische Schule Farmsen) ausdrücklich interdisziplinär („Scheuklappendenken war gestern!") eine eigene Betreibergesellschaft, die „Schwimm- und Sportfreunde Farmsen gGmbH". Sie warfen in einem Interessenbekundungsverfahren ihren bunten Hut in den Ring und bekamen für den Neubau den Zuschlag für den zukünftigen gemeinsamen Betrieb. On top dürfen sie die bestehende Anlage hoffentlich bis zur Fertigstellung des Neubaus gemeinschaftlich verwalten und nutzen. Das ist großartig. Ulrich Lopatta sehr stolz: „Und es ist klasse, dass wir das ganze Sportzentrum für den Stadtteil hier erhalten konnten." Mit dabei, so à la Aaale-Dieter: das schon erwähnte Bewegungsbad, mal eben eine tipptopp-Sporthalle, ein Gymnastikraum, wir haben das überprüft, Geschäftszimmer und Meeting-Raum, all inclusive sozusagen. Für Lopatta natürlich herrlich, so kann er sein Angebot aus den Walddörfern ein wenig verlagern, er kann aber auch vor allen Dingen, abgestimmt mit den anderen Vereinen, neue attraktive Angebote für die Menschen im Quartier anbieten. Unter anderem sogar für die aktuell dort lebenden Geflüchteten. Das wäre äußerst wünschenswert, finden wir. Nun sollen gemeinsam mit Fördern & Wohnen Sportkurse für Farmsener und „Zugezogene" angeboten werden; wir drücken die Daumen. Dafür werden noch viele Trainer:innen gesucht, bitte melden: **farmsen@walddoerfer-sv.de**

Das ehemalige Berufsförderungswerk mit Gymnastikraum und Sporthalle.

Unterstützt von: Walddörfer SV

Die *sporting*-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.11. BASKETBALL: VEOLIA TOWERS HAMBURG

EuroCup-Partie in Patras vs. Promitheas **(18:30 Uhr)**. In der BBL spielen die Towers am **06.11.** auswärts gegen MHP RIESEN Ludwigsburg **(15 Uhr)**, dann 2 Heimspiele: **19.11 (18 Uhr)** vs. Telekom Baskets Bonn (BBL), **22.11. (19:30 Uhr)** vs. London Lions (EuroCup). Weiter geht's auswärts: **26.11. (20:30 Uhr)** vs. HAKRO Merlins Crailsheim (BBL), **30.11. (20 Uhr)** vs. Paris Basketball (EuroCup).

www.hamburgtowers.de

01.11. EISHOCKEY: CROCODILES HAMBURG

Sage und schreibe 11 Spiele stehen insgesamt an, davon 6 Heimspiele: **01.11.** vs. Black Dragons Erfurt **(20 Uhr)**, **06.11.** vs. Herforder EV **(16 Uhr)**, **08.11.** vs. Icefighters Leipzig **(19:30 Uhr)**, **15.11.** vs. MEC Halle 04 **(19:30 Uhr)**, **18.11.** vs. Hammer Eisbären **(20 Uhr)**, **25.11.** vs. Krefelder EV 81 **(20 Uhr)**.

Eisland Farmsen, Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg

01.11. SALTO LERNEN!

Hier geht's rund: In dem Kurs lernt Ihr Rotationen, verschiedene Salto-Techniken plus die Bewegungstheorie dahinter. Die Parkour-Basics müsst Ihr schon draufhaben; eine Probestunde ist gratis. Dienstags **19:30–21:00 Uhr** (ab 17 J.).

www.diehalle.hamburg/kurse/flips-freerunning-adults

05.11. FUSSBALL 2. BUNDESLIGA: FC ST. PAULI

Auswärtspartie gegen Fortuna Düsseldorf **(13 Uhr)**. Am **08.11.** ist Holstein Kiel zu Gast am Millerntor **(18:30 Uhr)**, am **12.11.** wird beim Karlsruher SC um **13 Uhr** angepfiffen.

www.fcstpauli.com

05.11. RUDERN: 31. FARICUP

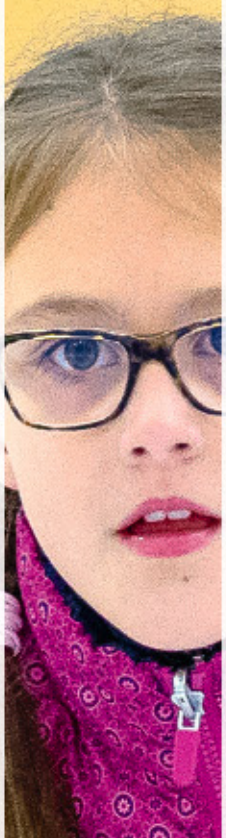
2020 hat C. den FariCup verhindert, 2021 wurde mit dem AlsterAchterChallenge improvisiert. Nun findet der FariCup wieder statt und die Veranstalter haben sich ne Menge Schmankerl überlegt! **12–17 Uhr**, Außenalster.

www.faricup.de

05.11. TANZEN: POKALTURNIER

Nach 2 Jahren C.-Zwangspause findet das traditionelle Pokalturnier für die Sen II D-A wieder statt, neu das Turnier für Sen V S (das Paar muss mind. 75/70 Jahre alt sein). Fürs Publikum gibt's Kaffee und Kuchen. **13–18 Uhr.**

Imperial Club Hamburg e.V., Osdorfer Landstr. 225, 22549 Hamburg



12.11. FUTSAL-BUNDESLIGA

Die Heimspiele der 3 Hamburger Futsal-Bundesligisten: **12.11. (20 Uhr)** FC St. Pauli Futsal gegen TSV Weilimdorf; **20.11.** Wakka Eagles gegen Fortuna Düsseldorf **(12 Uhr)** und HSV-Panthers gegen FC St. Pauli Futsal **(15:45 Uhr)**.

www.dfb.de/futsal

13.11. RBBL: BG BASKETS HAMBURG

Das Rollstuhlbasketball-Team vom HSV hat zwei Heimspiele: **13.11. (15 Uhr)** gegen RSV Lahn-Dill, **16.11. (19 Uhr)** gegen Hannover United.

edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10, 21109 Hamburg

13.11. KINDERTURN-SONNTAG

30 Hamburger Turnvereine öffnen von **10 bis 15 Uhr** ihre Türen, zeigen allen Kids von 1 bis 7 Jahren, wie toll Kinderturnen ist. Langer Link, aber hilfreich, hier findet Ihr alle teilnehmenden Vereine:

www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/kinderturn-sonntag

13.11. WASSERBALL-BUNDESLIGA: SV POSEIDON

Poseidon spielt zu Hause im Inselpark-Bad gegen den Düsseldorfer SC 1898 **(13:30 Uhr)**, am **26.11. (18 Uhr)** geht's im Sportbad Neckar gegen den SV Cannstadt 1898, am **27.11. (11 Uhr)** im LLZ Köln gegen SGW Rhenania/BW Köln.

www.poseidon-hamburg.de

17.11. SIMULTAN-SCHACH

Lara Schulze (20), Internationale Meisterin der Frauen, spielt simultan an 25(!!!) Brettern. Vorab steht sie in einem Interview Rede und Antwort und zeigt eine kürzliche Partie am Demobrett. **Ab 18 Uhr.**

Lise-Meitner-Gymnasium, Knabeweg 3, 22549 Hamburg

19.11. JUDO-BUNDESLIGA: FINAL FOUR

Bundesliga-Finale der Männer: Die 4 besten Teams der Saison kämpfen um den Meistertitel. Judo auf höchstem Niveau, die Stimmung neben der Tatami wird auch super. Hingehen, siehe Artikel in dieser Ausgabe!

Sporthalle Wandsbek, Landesleistungsztr., Eulenkamp 75, 22049 HH

05./06.11. FECHTEN: WEISSHERBSTTURNIER

Internationales Ranglistenturnier Fechten (Degen, Florett, Säbel) für Männer und Frauen Jahrgang 1923(!) und jünger. **9–18 Uhr.**

ETV-Sportzentrum, Bundesstraße 96, 20144 Hamburg

05./06.11. SEGELN: DSL-POKAL

Qualifikationsregatta zur Saison 2023: Die Plätze 1 bis 4 steigen in die 2. Segel-Bundesliga für die Saison 2023 auf, sofern ihr Club noch nicht in der 1. oder 2. Liga vertreten ist. **11–17 Uhr**.

Norddeutscher Regatta Verein, Schöne Aussicht 37, 22085 HH

05./06.11. SCHWIMMEN: HAMBURGER KURZBAHNMEISTERSCHAFTEN

Offene Hamburger Kurzbahnmeisterschaften in quasi allen denkbaren Schwimm-Disziplinen (50/100/200/4×50/1.500 m, Freistil/Brust/Rücken/Lagen/Schmetterling). Jeweils **8–18 Uhr**.

LLZ Dulsberg, Am Dulsbergbad 7, 22049 Hamburg

06.11. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

Spiel gegen die Rhein-Neckar-Löwen (**16:05 Uhr,** Barclays Arena). Die weiteren Spiele: **10.11. (19:05 Uhr)** auswärts vs. HC Erlangen, **13.11.** in der Sporthalle HH vs. Füchse Berlin **(18:15 Uhr)**, **19.11. (20:30 Uhr)** auswärts vs. HSG Wetzlar, **17.11.** vs. SC Magdeburg (**16:05 Uhr**, Barclays Arena).

www.hamburg-handball.de/spiele

06.11. FUSSBALL 2. BUNDESLIGA: HSV

Der HSV empfängt SSV Jahn Regensburg **(13:30 Uhr)**, am **09.11. (18:30 Uhr)** geht's auswärts gegen SPVgg Greuther Fürth, am **12.11. (13 Uhr)** ist Heimspiel gegen SV Sandhausen, danach Winterpause.

www.hsv.de/profis/spielplan

06.11. BRAMFELDER WINTERLAUFSERIE

33. Ausgabe! Auf der leicht geänderten (nun 4.660 m-)Runde um den Bramfelder See können bei jedem der 5 Termine nach Wahl 1 bis 5 Runden gelaufen werden.

www.winterlaufserie-hamburg.de

11.–13.11. CURLING: HAFEN HAMBURG POKAL

Das internationale Turnier findet zum 44. Mal statt. 24 Teams aus Schottland, der Schweiz, Dänemark, Belgien und Deutschland curlen um Geld- und Sachpreise. **9–20 Uhr**.

Curling Club Hamburg, Hagenbeckstraße 132a, 22527 Hamburg

19.11. BMX : NO-CHAIN NIGHT RACE

40 Jahre BMX in der RG-Hamburg, das wird mit einem No-Chain Night Race gefeiert! Kinder von 6–12 Jahren dürfen aber auch mit Kette fahren. Mehr zum Rennen in dieser Ausgabe.

BMX Race Track, Neusurenland 66, 22159 Hamburg

21.11. LAUFEN: WINTERLAUF-CUP

1. Lauf von 4 (November bis Februar); ab 10 Uhr werden ab Stadion am Steinwiesenweg 5 bzw. 10,4 km gelaufen. Ihr könnt Euch für die komplette Serie anmelden oder für einzelne Läufe.

www.lauftreff.sve-hamburg.de

25.11.-27.11. CURLING: HAMBURG JUNIOR OPEN

Noch mal Curling: Die Junior Open sind Teil der Grand Prix Serie, ca. 12 Junioren-Mannschaften aus Deutschland, Tschechien, Dänemark und der Schweiz wischen, was das Eis hält.

www.curlingclub.hamburg/turniere

25.11. HOCKEY-BUNDESLIGA: HALLE

Erste Spiele der Hallensaison mit Hamburger Herren-Beteiligung: Der Club an der Alster spielt gegen DTV Hannover. **26.11.**: UHC Hamburg gegen Hamburger Polo Club und Harvestehuder THC gegen Braunschweiger THC. Alle Spiele der Damen- und Herrenteams:

www.hamburghockey.de

26.11. (SUPER-)FITNESS: HYROX

Indoor-Competition: Kombi aus Fitness-, Kraft- und Ausdauersport. Unter den 3.000 Teilnehmer:innen sind auch die Besten der World Series of Fitness, aber keine Angst, Ihr könnt auch einfach nur zuschauen. **9–20 Uhr**. Mehr dazu im Heft!

de.hyrox.com/event/hyrox-hamburg-2022

27.11. HANDBALL-FRAUEN-BL / DHB-POKAL: BUXTEHUDER SV

Auswärtsspiel gegen die HSG Bensheim/Auerbach **(16 Uhr)**; am **30.11 (19:30 Uhr)** ist Achtelfinale im DHB-Pokal, es geht in Buxtehude gegen die HSG Bad Wildungen Vipers. Daumen drücken!

www.bsv-live.de

© Foto: Sven Jürgensen

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Bitte informiert Euch über den aktuellen Status der jeweiligen Veranstaltung sowie die geltenden Hygienevorschriften direkt auf der Webseite des Veranstalters.

LOTTO Hamburg

Und der Sport gewinnt.

Alles gerade richtig.

© Fotos: Nina Heinl

Schon immer wollten wir Bootcamp. So richtig: mit draußen, nass und ugly, mit sehr erschöpft und vor allen Dingen genervt von einem überdimensionierten Drill-Sergeant – mit allem Schnickschnack sozusagen.

Bootcamp-Trainer Nico Müller. Seine Lieblingsübungen sind Klimmzüge und Burpees – schon klar.

Also haben wir uns gekümmert, und tatsächlich gibt es ein breites Angebot, gefühlt aber nur von privat. Wir wählen das Original (Original Bootcamp) und wählen eine Telefonnummer in Köln. Dafür, dass wir am liebsten an der Alster rumturnen … Aber egal. Anna ist zuständig für den Norden, hilft prompt, „der ist cool", „die ist um die Ecke", wir entscheiden uns für Nico im Eimsbütteler Park, mittwochs 20 Uhr, da is' schon dunkel. Praktisch, denn man sieht den Matsch nicht, in dem man sich abstützt. Gesagt, getan, später wissen wir: Klamotte egal, schick ist Studio, Bootcamp ist dunkel, kurze Hose aber doof. Nico begrüßt seine „Booties", es sind mehr Frauen als Männer, und uns von der Presse: „Hör auf, wenn Du nicht mehr kannst." Nett.

Aufwärmen unter einer kleinen Leuchte, unsere Mitstreiter:innen scheinen sympathisch, aber man sieht ja nichts, und vor allen Dingen haben wir mit uns zu tun. Hampelmann, Arme auseinander, Beine geschlossen, klingt ja einfach, konnte man mal, … sehr komplex heute. Auf der Stelle laufen, paaaah, noch eine Minute, puuuuh, „… und noch eine, und Beine weiter hoch, und Füße an den Po, den musst Du aber zusammenkneifen, wie beim Nüsse knacken!" Wer knackt eigentlich Nüsse mit dem Hintern … weiterlaufen.

© Fotos: Nina Heinl

Unsere „Abend-Booties", das war eine nette Truppe. Rechts: Zum Schluss des Bootcamps klatschen sich alle ab.

Das Aufwärmen ist durch (erst?), ein Blick auf die Uhr nicht möglich, da dunkel. „Heute gibt es einen etwas softeren Zirkel, ich habe die Truppe am Montag ziemlich hart rangenommen", sagt Nico, Lukas nickt. Wir entspannen – bevor wir verspannen. Ein Zirkel, Kettlebells in Kreuzhebe oder im Kettlebell-Swing, Ruder-Übungen mit Slingtrainer am Baum, je gestreckter die Beine, desto tough, seitliche Hüftstützen, Po aber auch, desto fies, Battle Ropes: Kreisen, rauf und runter, Arme auseinander, 7 Übungen, jeweils 1 Minute, 15 Sek. Zeit zum Wechseln, …. 3-mal das Ganze. Klingt nicht mal mehr easy. Lukas („Ich bin früher mal viel gelaufen, zwischenzeitlich bin ich ein wenig abgeschlafft …") kam durch seine Freundin zum Bootcamp; Andy, so um die 50, ist schon seit 5 Jahren dabei, die Gruppe sowieso super heterogen. Das überrascht. Wir haben Spaß, knautschen uns aus, ist ja alles freiwillig, es kommt immer auf Dich an, man könnte ja schummeln, aber eigentlich ja nur Dich selbst beschummeln, also was soll's. Nächste Übungen: „Höher!" (noch höher??), aber freundlich, immer freundlich, kein Sergeant, aber Drill schon. Und Nico ist ein Korrektiv, achtet sehr auf saubere Bewegungsausführung, das finden wir gut, gerade für die Neuen wie wir. Lisa sagt, sie ist erst durch Bootcamp überhaupt zum Sport gekommen. „Jetzt mache ich CrossFit, Weightlifting und eben hier", lacht sie. Die Stunde ist um, das Wetter merken wir gar nicht mehr, draußen ist irgendwie cool, die Muskeln merken wir schon, die Pumpe auch, aber zu viel ist's nicht, gerade richtig. Auch das gemeinsame Runterkommen kommt gerade richtig – gut.

Anzeige

© Foto: Lars Wehrmann

„Die können alle nicht segeln."

Es wird höchste Zeit, dass wir mal mit Silke Basedow (sieht nicht aus wie 38) sprechen. Immer wieder gewinnt sie den Helga Cup (drei Mal), jetzt auch die Inklusions-WM, und sie engagiert sich längst an vielen Stellen in ihrem Lieblingssport.

© Foto: Sven Jürgensen

Sehr intensiv und seit langem segelt Silke auch in der Segel-Bundesliga mit. Und in der ist ihr und ihren drei Mit-Seglerinnen jetzt die Meisterschaft nicht geglückt; dafür aber der erste(!!!!!) Sieg einer reinen Frauenmannschaft über 17 andere (vornehmlich reine Männer-)Crews, „wobei erstmalig sogar zwei weitere Frauenteams dabei waren", sagt Silke. Rumms – Jungs. Glückwunsch, Mädels. Und dennoch dürfte das eigentlich gar nicht der Rede wert sein, ist es aber offensichtlich, also reden wir. Silke segelt seit 30 Jahren, hat in Schleswig-Holstein angefangen, wechselte später zu den Jugendseglern an die Alster nach Hamburg, bevor sie 1996 zum Hamburger Segel-Club (HSC) ging. Sie war diverse Male deutsche Jugendmeisterin, deutsche Meisterin. Bis 2012 segelte sie auch olympisch, konnte sich aber für London leider doch nicht qualifizieren und entschied sich dann – und den Spagat scheuen viele Sportler:innen – für einen nachhaltigen Jobeinstieg, sie hatte neben der Segelei BWL studiert. Als sich die Deutsche Segel-Bundesliga formierte, war sie noch nicht dabei, aber 2014 ging es für den HSC los, damals in der 2. Liga. „Super erfolgreich waren wir

Bundesliga-Seglerin Silke Basedow (oben beim Helga Cup, manche sagen: „Silke Cup" ;-)), zeigt, was frau drauf hat.

zunächst nicht“, sagt sie heute. „Wir gehörten zwar immer eher zu den besten Teams der 2. Liga, stiegen dann 2016 auch auf, um 2017 wieder abzusteigen“, mmmh, im letzten Jahr ging es dann wieder ins Oberhaus. Zunächst ein Mixed-Team, entwickelte sich die HSC-Crew um Silke immer mehr zu einem reinen Frauen-Team. „Das war irgendwie auch dem Helga Cup geschuldet, durch den ist das Frauensegeln sowieso erst zu einem Thema geworden“, sagt sie heute. Und obwohl sie nie wirklich eine Aktivistin war, ist sie auch jetzt nicht, ist sie darüber hinaus aktiv geworden. „Als Leistungsseglerin hatte ich als Frau gar keine Nachteile“, aber erstmal sensibilisiert, „stolperte ich natürlich über Sprüche wie ‚die können alle nicht segeln‘, ‚für ’ne Frau nicht schlecht‘“, darüber stolpert sie heute noch oft, und wir stolpern mit. „Das hat was mit mir gemacht“, offensichtlich in vielerlei Hinsicht: „Ich bin als Trainerin unterwegs, habe eine B-Lizenz gemacht, habe in diesem Jahr schon in der Schweiz ein Frauen-Camp durchgeführt und werde dies auch 2023 machen.“ Auf YouTube gibt es Tutorials, es gibt Online-Seminare für Frauen (auch für Männer) zum Regattasegeln. „Das Interesse, besonders bei Frauen, ist riesig.“ Die Maßnahmen, zunächst im Rahmen des Helga Cups, sie heißen jetzt „Helga Akademie“, waren von Beginn an bestens besucht und machen Schule; so auch der Helga Cup an sich.

„Wir wollen inzwischen schon Vorbild sein und wünschen uns, dass das Level bei Frauen steigt, deswegen teilen wir unsere Erfahrungen, haben keine Geheimnisse“, und das funktioniert. In der Schweiz gibt es inzwischen eine Frauen-Liga, eine Organisation namens „WoW“ (Women on Water) hat sich aufgemacht, es gibt eine Champions League für Frauen-Crews, und die Szene reißt die Mauern im Kopf hoffentlich ein. „Mein Club, der HSC, hat sich darüber zu einer Hochburg im Frauen-Segeln entwickelt“, berichtet Silke stolz und hat offensichtlich einen großen Anteil genau daran. »

© Foto: Lars Wehrmann

© Foto: DSBL/Felix Diemer

Tagessieg! Das HSC Women's Team: Silke Basedow, Maren Hahlbrock, Juliane Zepp und Lea Beele.

© Foto: Sven Jürgensen

Für sie bedeuten diese Moves sogar mehr: Losgelöst von der Equality-Diskussion trägt es sich langsam durch, dass Regattasegeln keine Frage des Alters ist. „Auch Erwachsene können das lernen“, Stichwort Jedermann bzw. Jederfrau, lässt man jetzt mal die Geschlechterdiskussion außenbords. „Ich liebe es, meine Renn- und Regattaerfahrungen zu teilen“, sagt sie und will im Grunde zunächst die Faszination Segeln vermitteln. „Segeln ist so komplex und die Grundidee ist, Struktur in ein Chaos zu bringen“, das da besteht aus dem Boot und all seinen für Laien unzählbaren Strippen und Tampen, Wasser, großen Wellen, kleinen, Strömungen, Mannschaft, Menschen, Gegner:innen, und ach ja: Wind, mal so, mal so … Silke ist immer wieder gefesselt und begeistert, denn dann gilt es, eine – möglichst die richtige – Entscheidung in dieser riesen Matrix zu treffen. „Das können Männer und natürlich auch Frauen“, sagt sie. „Das zu vermitteln, ist mir eine große Freude.“ Und sie setzt noch einen drauf, denn angesichts der von ihr zitierten Komplexität wird es für sie erst recht spannend, wenn sie das BAT Sailing Team (wir berichteten) trainiert. Denn da segeln seh- und hörgeschädigte Segler:innen zusammen. So viel zu Komplexität. Silke liebt das.

Unten: Gemeinsam mit Nadine Löschke (ganz rechts) vom FC St. Pauli gewann Silke auch die Inklusions-WM in Rostock.

© Foto: Lars Wehrmann

Was Du leistest

ist beeindruckend – und muss sich für Dich lohnen //

Wir freuen uns, wenn Du Kontakt aufnimmst //

Wir suchen Steuerfachangestellte/ Steuerberater (m/w/d)

career.ba-group.de

Welcome to our world in consulting

ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung

Wir drehen das. Und sparen gemeinsam Energie.

Aus Verantwortung für Hamburg.

Jetzt mit-
machen!

HAMBURG
DREHT DAS

Die Energiespar-Initiative
für unsere Stadt.

www.energiesparen.hamburg

Hamburg PinX

© Foto: Kevin Diehn

Wir wussten zwar, dass das ein netter Termin werden würde, im Bootshaus des Alster-Canoe-Clubs, aber sooo nett…?!

© Foto: privat

*Das Drachenboot-Team PinX Hamburg hier beim Training, oben gutgelaunt beim Termin mit **sporting**.*

Eingeladen zu einem Info-Treffen im Rahmen des Pinktober, dem Awareness-Monat für Brustkrebs, hatte uns Hayriye von den Hamburg PinX. Das sind lauter Frauen, die eines eint: Sie fahren zusammen Drachenboot, treiben zusammen Sport, treffen sich regelmäßig für einen Austausch, den diese Frauen hier und da vielleicht mehr brauchen, sie haben alle nämlich (zumeist) eine Brustkrebsdiagnose. Und wir schlucken jetzt nicht, obwohl es natürlich Grund gäbe, denn eine solche Diagnose ist scheiße; aber was (und wie) diese tatkräftigen Frauen aus ganz Hamburg und Umgebung daraus machen, das ist großartig und sehr beeindruckend. Wir fühlen uns sauwohl, es gibt tipptopp Kuchen und lauter offene Worte über ein Thema, das schwerfallen könnte, uns aber nicht und den Frauen auch nicht.

„Gemeinsam gegen Krebs" ist das Motto von Pink Paddling, einer weltweiten Idee mit gleichem Ansinnen, die sich auch in Europa immer weiter etabliert. In Hamburg hat die Paddelidee im Frühjahr 2020 angefangen, mit einem kostenlosen 9-monatigen Einstiegskurs der Hamburger Krebsgesellschaft, die sich um betroffene Frauen während oder nach deren Therapien kümmert. »

© Fotos: privat

Wegen Corona-Auflagen gab es erst mal Trockenübungen im Park, bevor die Frauen endlich ins Drachenboot durften.

Geführt wurde der Kurs von Susann Ebbeke, sie ist heute auch da und erzählt: „Als wir uns mit den Teilnehmerinnen im Mai zum ersten Mal im Hamburger Stadtpark getroffen haben, wussten wir nicht, ob wir wegen Corona überhaupt irgendwann aufs Wasser dürfen. Also haben wir die erste Zeit ausschließlich vorbereitende Gymnastik-, Koordinations- und Kräftigungsübungen gemacht, die Paddelbewegungen auf einem Rollbrett simuliert." Ende August durften sie endlich ins Drachenboot wechseln, in 8 Trainingseinheiten wurde trainiert, ein Drachenbootrennen war Ziel und Abschluss des Kurses. Aber nicht das Ende der Gruppe, sondern vielmehr der Start der Drachenboot-Truppe Hamburg PinX: „Inzwischen sind wir ein eigenes Team im Alster-Canoe-Club", so Teamcaptain Agnes (48). Durch die regelmäßigen Folgekurse bei der Hamburger Krebsgesellschaft wächst das Team stetig. „Gerade das Paddeln ist für Frauen mit einer Brustkrebsdiagnose nicht nur mental, sondern auch physisch absolut gut: Die Über-Schulter-Paddelbewegung der Arme stärkt die Muskulatur in den relevanten Bereichen und fördert den Lymphabfluss im Brustbereich", erklärt sie, „das ist sehr hilfreich beim Heilungsprozess und während der Therapie." Und wichtig, egal ob nach einer Amputation oder bei erhaltenden Maßnahmen. Nachvollziehbar und irgendwie überraschend, warum man da erst jetzt drauf kommt. „Angefangen hat damit 1996 der kanadische Arzt Dr. Don McKenzie", erklärt Agnes. Und nun gibt es weltweit in vielen Regionen Pink-Paddlerinnen, die sich und ihrem Körper gut tun. Stine (60) führt aus: „PinX ist das Beste, was mir passiert ist. Das soziale Miteinander, die Wertschätzung, das ist ein Geschenk; nach dem Paddeln geht es mir immer richtig gut", stellt sie sehr bestimmt fest. Und die gute Atmosphäre erleben wir hier. Der Kuchen ist groß, das Miteinander ist größer. Heute sind ein paar Neue da, „der Krebs an sich wird ganz oft gar nicht thematisiert – wie jede mag", sagt Stine, und Agnes schwelgt: „25 Frauen sind bereits in unserem Team, und wir zusammen sind ein Teil des Vereins." Sie sind hier einfach nur Sportlerinnen, das Team PinX. Agnes weiter: „Es gibt Wanderfahrten, auch zusammen mit anderen Pink-Paddlerinnen, es gibt nationale und internationale Meisterschaften, aber eine Spezial-Wertung für uns, denn natürlich sind wir nicht so leistungsstark", was wir einerseits nachvollziehen, aber andererseits: Woran macht sich Leistung fest? Stärker geht es kaum.

Kontakt: pinx@alster-canoe-club.de
Instagram: @hamburg_pinx

Info + Anmeldung zum Drachenboot-Kurs bei der Hamburger Krebsgesellschaft: www.krebshamburg.de/kurse

Anzeige

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

Ideal als Weihnachtsgeschenk.
Tickets 18,40 € bis 69 € zzgl. Vvk.

SPIRIT

TOURNEE 2023

Sa., 21.01.2023, 14 & 19 Uhr

Barclays Arena

HAMBURG

TICKETS & INFORMATIONEN

VTF-Sportbüro GmbH · Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg · (040) 41908 - 273 · www.vtf-hamburg.de
Sitzplatzgenaue Online-Buchung: www.feuerwerkderturnkunst.de · Bestellhotline (01806) 57 00 56
Tickets zwischen 18,40 € und 69,00 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr.

VTF Hamburg Verband für Turnen und Freizeit · DTB DEUTSCHER TURNER-BUND · PRG · SPORT-THIEME

Beispielhafter geht es kaum

© Fotos: privat

Den Tipp bekamen wir von unseren Freunden vom Hamburger Fußball-Verband, und wir sind dafür sehr dankbar. Dafür, dass wir die Macher des KS Polonia kennenlernen durften, KS steht für Klub Sportowy.

Die Macher: zweimal Manfred – Itzen (2. Vorsitzender) und Wolny (1. Vorsitzender), zweimal Manni. Ihr Klub: ein kleiner Unterkunft-/Geräte-Container mit Licht irgendwo in Barmbek, Finkenau, und ein (inzwischen) Kunststoffrasenplatz, eingequetscht zwischen der Hochschule für bildende Künste und dem Gymnasium Lerchenfeld. Seit vier Wochen gibt es Flutlicht. Es regnet, es ist matschig, und die beiden Mannis stehen am Spielfeldrand und beeindrucken uns sehr. Der KS Polonia wurde 1988 gegründet, ist polnisch geprägt, besteht eigentlich nur aus zwei Herrenmannschaften, die beide am Punktspielbetrieb teilnehmen. Aber eigentlich geht es um Heimat, Zusammensein, auch um Bewegung, weniger um Gewinnen. Nun ist Manfred Itzen mit einer Ukrainerin verheiratet, es gibt noch viele private Kontakte in die Ukraine, schließlich „ist die Ukraine das Nachbarland Polens, wir sind uns sehr ähnlich, nicht nur die Sprachen", erklärt Manni den Grund für das, was jetzt kommt. Auf dem Platz wuselt es nämlich nur so, denn zig Kids spielen Fußball. Gerade hat der KS Polonia sogar 5 Kinder- und Jugend-Mannschaften für den Punktspielbetrieb angemeldet, aktuell gab es gar den ersten Sieg einer der D-Jugend-Mannschaften des KS Polonia überhaupt.

© Foto: sporting hamburg

Die beiden Mannis vor ihrem Vereins-Container. Oben: D-Jugend nach einem Spiel gegen Sasel, mit dabei: Trainer Tengiz Dadiani, Manfred Itzen, Manfred Wolny (v. l. n. r.)

Die Kids (Baujahr 2014–2017) singen nach dem Training zusammen mit Trainerin Tetiana Potapov die ukrainische Nationalhymne. Unten das selbstentworfene Logo für die Trikots der Kids.

Die Jungs kommen alle aus der Ukraine, über 80(!!!) sind es inzwischen, die von dem gesamten Verein – wie gesagt: ohne Clubhaus und nur zwei Herrenmannschaften – betreut, trainiert, unterstützt werden. „Irgendwie haben wir uns, als der Krieg losging, gar nicht die Frage gestellt, ob, sondern nur, wie. Und dann haben wir einfach angefangen, Familien da rauszuholen, das war uns allen eine Herzensangelegenheit." In der Regel kamen nur Mütter mit ihren Kindern, die Väter aller gerade neben uns Fussi-spielenden Jungs sind aktuell im Krieg, beschützen ihre Heimat. Nicht vorstellbar. Manni, im echten Leben Controller, beschreibt sehr sensibel: „Die Kids sind vielfach traumatisiert, kommen teilweise aus den echten Kriegsgebieten wie Charkiw. Sie haben schlimme Dinge gesehen, haben Angst um ihre Väter, ihre Familien." Er weiter: „Ein paar Jungs wissen jetzt schon, dass sie keine Heimat mehr haben, das Haus weggebombt, die müssen und wollen hierbleiben", und uns stockt der Atem.

„Hier ist Ablenkung pur", sagt Manni. Jeden Tag wird auf dem Platz ab 16 Uhr Training angeboten, unterschiedlichste Altersstufen trainieren zusammen, Trainer Tengiz, gebürtiger Georgier, ist super engagiert.

Alle ukrainischen Sportler sind beitragsbefreit, das stemmt Polonia. Gibt es Zuschüsse? „Nein, das machen wir." So einfach ist das, und allein die Fahrtkosten für eine Fußballmannschaft mit Auswärtsspielen läppern sich. Die Kids leben mit ihren Familien vielfach noch in Notunterkünften, manchmal in einem der freigeräumten Hotels, wenige in eigenen Wohnungen; alle gehen zur Schule und lernen rasend schnell Deutsch. Training, Abschalten ist mindestens zweimal die Woche.

Gerade bekam der KS Polonia den Integrationspreis des HFV und der S-Bahn Hamburg: 5.000 Euro. „Damit kommen wir fast ein Jahr aus", sagt Manni und wir schlucken wieder, und dabei kriegen die Kids nach dem Training oft mal eine Tüte Naschis, Obst. Die Mannis sind die echten Knaller, denken sogar weiter, Polonia hat es gepackt: „Wir wollen noch mehr", sagen sie, „das ist notwendig." NOTwendig. „Wir wollen Integration durch Sport vorantreiben, mehr Nationen, bunter: One world, One team", sagt uns Manni, abends um 19 Uhr, im Regen und in einer Pfütze in Barmbek – und wir sind bewegt. Deswegen hier an dieser Stelle: Wer Freude hat, zu helfen, wendet sich gern an:

polonia.hamburg1988@gmail.com

Unterstützt von: Hamburger Fußball-Verband

Täglich ab 16 Uhr wird Training auf dem Platz angeboten. Rechts: Preisverleihung Integrationspreis 2022.

DEIN WHY.

Wir meinen es gut mit Euch. Und haben Euch in der letzten Ausgabe unter anderem eine Checkliste gegeben, die Euch Anhaltspunkte aufzeigt, ob Ihr gut durch all die schlechten Nachrichten kommt.

Oder eher nicht so gut, ob Gefahr im Verzug ist, à la: „Mir geht es schlecht, obwohl doch eigentlich alles gut ist", vordergründig zumindest. Oder sogar: „Mich macht das alles traurig, müde, mir macht das Angst, ich fühle mich machtlos ...“ Wer will das wahrhaben, wenn doch etwas nicht stimmt und wenn man nicht weiterweiß? Unser Anliegen ist es, Euch zu sensibilisieren und zu animieren, auf Euch aufzupassen. Nicht mehr, ABER AUCH NICHT WENIGER! Achtsamkeit ist das Stichwort, das seit einiger Zeit zu einem Modewort geworden ist, nach Yoga klingt, aber nur heißt: Pass auf Dich auf!

Ich

Habt Ihr nun das Gefühl, Ihr könntet besser drauf sein, ist der Leidensdruck groß genug, „geht es jetzt zunächst mal an die Grundbedürfnisse“, sagt Mental Health Coach Anne Hehl, „deren Erfüllung Du zunächst mal selbst überprüfen kannst“. Bekommst Du genug Schlaf, ernährst Du Dich ok bis gut, regenerierst Du ausreichend und hast Du genug BEWEGUNG? Sei hierbei ehrlich zu Dir selbst.

Findest Du nun, hier gibt es was zu tun, kannst Dich aber nicht motivieren, loszulegen? Dann stelle Dir die Frage nach dem WOFÜR, damit aus der Selbstanalyse MOTIVATION entsteht: Wofür will ich etwas verändern? „Ich will, dass es mir wieder gut geht“ oder „Ich möchte wieder fröhlich sein, will wieder Spaß haben, Freude empfinden“, das sind Ziele, die sich Anne für alle, die struggeln, wünscht. Denn sie sind der Grund dafür, dass man sich aufmachen sollte. Sie sind DEIN WHY!

„Deine eigene Gefühlswelt hast Du und nur Du in der Hand", sagt Anne. Daraus folgt Deine Motivation – und wenn Du es schon nicht für Dich selbst tust, dann tu es (auch) für andere: Deine Freunde, Deine:n Partner:in, die Kids, Kolleg:innen, Eltern, für wen auch immer. Kümmere Dich um Dich selbst, damit Du für andere da sein kannst. Ganz so, wie wir es vor jedem Flug lernen: Setze erst Dir die Sauerstoffmaske auf und dann hilf anderen.

Was aber, wenn Du das Gefühl hast, alleine aus Deiner Misere nicht rauskommen zu können? Dann such Dir einen Buddy, einen Freund, eine Vertraute, einen Menschen, dem Du wichtig bist und der Dich erinnert, und zwar immer wieder: Geh früher schlafen, Hintern hoch heute, hast Du Deine Rückenübungen gemacht? Wir reden nicht von einer Strafinstanz, sondern von Verbindlichkeit, von liebevollem Sozialdruck: 22:00 Uhr Licht aus, Mittagspause machen statt durcharbeiten. Oder schickt Euch doch gegenseitig zum Ansporn Fotos von Eurem Müsli, dem Obstteller, der Laufstrecke, der Yoga-Übung. Dann ist schon viel gewonnen: Du bist sensibilisiert und vor allen Dingen nicht und nie allein.

Wie gerade auch Bewegung uns in Sachen mentaler Gesundheit hilft und mit welchen kleinen Schritten wir anfangen können, das erfahrt Ihr in der nächsten Ausgabe. Freut Euch drauf!

bin.

powered by
securvita
KRANKENKASSE

Mit unserer Reihe „Ich bin." möchten wir Dir Handlungsimpulse an die Hand geben, die Dir dabei helfen sollen, mithilfe von Bewegung ins mentale Gleichgewicht zu finden. Diese Inhalte ersetzen keine eventuell notwendige medizinische Betreuung. Bitte suche im Zweifelsfall Deine Arzt- oder therapeutische Praxis auf, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen, wenn Du Dich psychisch instabil fühlst.

© Foto: Sand für Alle/Witters

Sand für Alle! Wie jetzt!?

Sand für Alle

Irgendwann waren wir dann doch neugierig. Erhalten wir doch seit geraumer Zeit Newsletter und Co. vom Verein „Sand für Alle e. V.“. Sie sind ein Sportverein und irgendwie auch nicht, aber im Hamburger Sportbund sind sie.

© Foto: Patrick Harke

Internationales Jugendturnier, organisiert von Sand für Alle: das YOUNG BEACH international ist für engagierte Nachwuchsleistungssportler:innen ein optimales Sprungbrett.

Wir waren zumindest sehr neugierig. Vorstandsmitglied Karsten Philipp hat uns schlau gemacht: Der Verein hat 34 Mitglieder, es gibt keinen klassischen Trainingsbetrieb, aber Spielbetrieb gibt es, vornehmlich im Sand natürlich, vorzugsweise mit dem Beachvolleyball. Muss aber nicht, Beachhandball geht auch, Beachhockey, … Was diese Sportarten eint, ist der Beach, also der Sand. Und nun sind wir beim eigentlichen Vereinszweck, nämlich der Erhaltung, besser der Optimierung der Sandflächen im Stadtpark (am Linnering). Karsten ist von Haus aus Volleyballer (erst in der Halle, dann Beach), so auch seine Kids. Immer wieder traf er sich mit seinem Freundeskreis im Stadtpark, um Beachvolleyball zu spielen, denn da sind wirklich wunderbare Flächen, die irgendwie von allen genutzt werden – können.

Wenn aber Flächen von allen genutzt werden können, stellt sich die Frage, wer hat wofür Verantwortung, wer darf wann spielen, darf man da einfach spielen? Auch wenn faktisch das Sportstättenmanagement des Bezirksamts Hamburg-Nord verantwortlich zeichnet, zusammen mit dem Landessportamt sogar die die Erhöhung der Anzahl an Spielfeldern von 5 auf 6 baulich umgesetzt hat, kann man wahrscheinlich von einem Bezirksamt nicht erwarten, Spielzeiten für Vereine, Passant:innen, nicht-organisierte Sportler:innen, gar Spike-Ball-Freaks zu koordinieren/optimieren. „Letztlich geht es uns ja zunächst um die Attraktivität des Stadtparks und seiner großartigen Freizeitmöglichkeiten“, zu denen auch all die schönen Dinge gehören, die im Sand gespielt werden. „Wir wollen die Flächen optimaler nutzbar machen; aber schade, dass viele Anliegen in Teilen zu Tode verwaltet werden“, sagt Karsten, weswegen sie einen Verein gegründet haben, um auch besser Gehör zu finden, offensichtlich. Und gar nicht abwertend unterstreicht er: „Wir sind im ersten Schritt kein Sozialprojekt.“ Was nicht heißt, dass sie nicht sozial sind, sondern, weil es schlichtweg sehr rationale Gründe gab, diesen Schritt zu gehen. „Wir haben eine eigene Agenda, verfolgen klare Ziele“, erklärt er weiter, sieht seinen gemeinnützigen Verein als Teil der

© Foto: Oliver Camp

Volleyballer:innen aus Athen testen die Kühle und die Sandqualität Norddeutschlands, begegnen Athlet:innen aus Hamburg.

Zivilgesellschaft. „Wir kooperieren mit vielen klassischen Sportvereinen, sind ein Bonsai-Verein lauter engagierter Menschen, Idealisten", sagt er sehr euphorisch. „Wir wollen mehr Aktive und neue Sportarten durch erweiterten Zugang zu Sandsportflächen im Stadtpark fördern. Wir verstehen uns als Support-Verein, aber auch mit eigenen Ideen, die wir dann auch umsetzen – wir sind eben schneller", grinst er. „Wir planen, die Energiewende umzusetzen, unseren Strom selber zu produzieren und sogar klimapositiv zu werden." Karsten weiter: „Wir haben unseren Energiebedarf für Lautsprecher, Grills, EDV-Geräte bei Veranstaltungen etc. ermittelt, errechnet, wie viel Solarstrom wir produzieren könnten, uns Partner aus der Wirtschaft, in der Stadt gesucht, eine Crowdfunding-Kampagne initiiert", das würde an anderen Stellen oft unverhältnismäßig lange dauern, finden sie bei „Sand für Alle".

Sie schieben einfach an: Partnerschaften, zum Beispiel mit AS Peristeri aus Athen (Griechenland) und der Faru Sports Foundation aus Hamburgs Partnerstadt Dar es Salaam (Tansania), für internationale Jugendbegegnungen (begleitet von der Deutschen Sportjugend), veranstalten internationale Jugendturniere. Sie bieten einen Neigungskurs Beachvolleyball im Gymnasium Klosterschule an, konnten unter der Flagge des VC Allermöhe mit einer U14 -Mannschaft sogar an der Hamburger Meisterschaft teilnehmen und Interessierte an den FC St. Pauli vermitteln, die dann Hamburger Meister in der U15 geworden sind. Sie haben noch viele Ideen mehr. Und manchmal spielen sie dann auch selber Beachvolleyball, dann sind sie doch ein Sportverein.

© Foto: Patrick Harke

Die Vertreter Dänemarks bei den Welt- und Europameisterschaften sind Mitglied bei „Sand für Alle".

Anzeige

Fit für die Piste

Meistens fällt einem ja erst kurz vorm Koffer-packen ein, dass man den Körper mal besser vorbereitet hätte. Oder spätestens nach dem ersten Tag im Skiurlaub, aua, Muskelkater ...

Das kann Euch nicht mehr passieren: Für zu Hause gibt Euch ***sporting***-Marco in dieser Ausgabe Seiten ein schönes Wintersport-Workout. Wer einen festen Termin braucht und/oder am liebsten in der Gruppe trainiert, findet hier ein paar Beispiel-Angebote von Hamburger Vereinen.

© Foto: Pixabay

Walddörfer SV

Was: Kurs Ski-Gymnastik ganzjährig
Erhaltung und Aufbau der notwendigen Fitness fürs Ski- und Snowboardfahren.
Wann: Montag und Mittwoch 20:00 – 21:30 Uhr
Wo: Ahrensburger Weg, 22359 HH (linke Halle)
Wie viel: Erwachsene 13 Euro/Monat, Kids/Studies/Azubis 9 Euro/Monat
Web: walddoerfer-sv.de/sportangebot/ski

Was noch: Workshops „Fit4Snow"
Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit werden trainiert, für mehr Spaß im Schnee und als Verletzungsprophylaxe. Ideales Basistraining auch für Nicht-Wintersportler:innen.
Wo: Ahrensburger Weg, 22359 HH (rechte Halle)
Wann: Diverse Termine (Nov. 22 – Feb. 23)
Wie viel: Für Mitglieder kostenlos; Nicht-Mitglieder können den Workshop direkt buchen (28 Euro).
Web: walddoerfer-sv.de/sportangebot/ski

TuS Berne

Was: Ski-Gymnastik (für Jedermann/-frau)
Gymnastik mit wöchentlich wechselnden Übungsleiterinnen, im Winter spezielle Skigymnastik. Dazu gibt's Tageswanderungen, Wochenendausfahrten sowie Wander- und Skiwochen.
Wann: Freitag 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Sporthalle ehem. Grundschule Schierenberg, Schierenberg 50, 22145 HH
Wie viel: Für Mitglieder kostenlos.
Web: tusberne.de/index.php/skiundwandern

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft

Vorbereitung für den Wintersport: ausreichende Grundfitness und Körperbeherrschung, um den Spaß an der Bewegung voll genießen zu können und den Körper gegen Unfallgefahr zu schützen.
Was: Skifitness gesundheitsorientiert
Wann: Dienstag 19:30 – 20:30 Uhr
Wo: Sporthalle Hausbruch (Zugang über die Straße Schaaphusen), 21147 Hamburg

Was noch: Power-Skifitness
Wo: Sporthalle An der Haake (Zugang über Luhering), 21147 Hamburg
Wann: Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr

Wie viel: Für Mitglieder kostenlos.
Web: www.hntonline.de/ski-surf

Ski-Club Hanseaten

Was: Ski-Training
„Ohne Schnee"-Hallentraining mit gezielten Übungen und Techniken zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Im Winter verstärkte Übungsintervalle für Kraft & Koordination, im Sommer mehr Fitness & Koordination.
Wann: Mittwoch 19:00–20:00 Uhr
Wo: Adolph-Schönfelder-Schule, Brucknerstr. 1, 22083 HH
Wie viel: Für Mitglieder kostenlos. Einfach mal in der Halle vorbeischauen.
Web: www.skiclub-hanseaten.de

HIS e. V.

Was: Inline-Skating
Inline-Skating für alle Altersstufen wird (auch) zur konkreten Skivorbereitung genutzt.
Wann: Diverse Termine, z.B. Familientraining Samstag 10:00–11:30 Uhr
Wo: Sportpark Uni Hamburg, Halle Turmweg 2, 20148 HH
Wie viel: Kinder 25 Euro/Monat, Erwachsene 33 Euro/Monat, Familien (1 Erw. und 1 Kind),45 Euro/Monat
Web: www.HISeV.de

Dockenhudener Turnerschaft

Was: Skigymnastik
Winter-Workout für alle Schnee-Sportler:innen zur Vorbereitung auf den Wintersport.
Wann: Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr (Oktober bis März)
Wo: Sporthalle Stadtteilschule Blankenese, Frahmstraße 15A/B, 22587 HH
Wie viel: Für Mitglieder kostenlos, für Nicht-Mitglieder 65 Euro Kursgebühr.
Web: dotu-sport.de/gymnastik-fitness

SC Poppenbüttel

Was: Skigymnastik
Wöchentlicher, ganzjähriger Kurs mit Übungsleiterin Manuela Grun.
Wann: Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Stadtteilschule Poppenbütte, Schulbergredder 21, 22399 HH (linke Halle)
Wie viel: Für Mitglieder kostenlos. Teilzeit-Mitgliedschaft möglich (mind. 3 Monate).
Web: www.scpoppenbuettel.de

TSG Bergedorf

Was: Skigymnastik (Winterhalbjahr)
Vorbereitung auf die Skisaison mit Stärkung der Tiefenmuskulatur. Im Sommer wird gewalkt.
Wann: Donnerstag 20:00–21:00 Uhr
Wo: TSG Sportforum, Billwerder Billdeich 607, 21033 HH
Wie viel: Für Mitglieder gratis; max. 2 kostenlose Probestunden
Web: www.tsg-bergedorf.de/sportarten/sportarten/skiabteilung

Bergedorfer Ski-Club

Was: (Ski-)Gymnastik: Fit in jedem Alter
Die ursprüngliche Ski-Gymnastik, mit der der Verein begonnen hatte, wurde zu einem dynamisch vielfältigen Sportprogramm ausgebaut.
Wann: Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr
Wo: Schule RLW, Richard-Linde-Weg 49, 21033 HH
Wie viel: Für Mitglieder gratis; kostenlose Probestunde
Web: www.bergedorfer-skiclub.de

© Fotos: Skischule St. Pauli

Learning by Skiing

Dass es einen Golfclub St. Pauli gibt, ist unter Umständen auch ein wenig widersprüchlich, aber hinlänglich bekannt. Dass es auch eine Skischule St. Pauli e. V. gibt, ist dann ja irgendwie lustig.

Und da es auf dem Hamburger Berg nicht mal einen Skilift gibt, haben wir uns einfach mal schlau gemacht und mit Malte Völlmecke gesprochen. Er ist einer der Macher, einer der Enthusiasten, die großen Spaß am Skifahren haben, „und dann ist es ja so, dass Skifahren in größeren Gruppen auch irgendwie mehr Spaß macht", findet er. Also haben sie, auch geprägt durch Ski-verrückte Eltern oder Lehrer:innen, sich irgendwann mal aufgemacht, ALLEN Hamburger:innen den Spaß am Skifahren zu ermöglichen, und das möglichst gut, fundiert.
Malte erklärt: „Gruppenreisen sind ein großes Thema für uns. Aktuelle Unterrichtskonzepte, spannende Skigebiete, Training im Sommer und Winter, Technikschulungen oder einfach nur Spaß in einem skibegeisterten und gut ausgebildeten Team sind der Rahmen unserer Aktivitäten. Als Verein können wir diese Reisen eben kostengünstig und trotzdem bestens organisiert anbieten."

Die Mitgliedsbeiträge setzen sie vornehmlich für Kinder- und Jugendausbildung ein. Malte untermauert: „Skisport ist nicht günstig. Wir wollen einen Beitrag leisten, auch Kindern, die sich das nicht leisten können, das Skifahren zu ermöglichen. Das hat in Hamburg große Tradition." Und: „Des Weiteren konzentrieren wir uns auf Ausbildung. Erst gute Skilehrer:innen können möglich machen, dass viele gute Skifahrer:innen, die auch die entsprechende Leidenschaft mitbringen, ihr wirkliches Potenzial ausnutzen können. Mit unserer Vereinsskischule bieten wir den idealen Rahmen hierfür. Wir bilden aus, um auszubilden."

Last, but not least basteln sie in der Skischule St. Pauli weiter an einer eigenen Rennabteilung. Da sind wir mal gespannt. Wäre doch herrlich, wenn mal in den Meldelisten beim Deutschen Skiverband St. Pauli auftaucht. Das finden wir schick. Wer das noch toll findet und neugierig geworden ist, schaut am besten hier: **www.skischule-stpauli.de** oder wendet sich direkt an: **moin@skischule-stpauli.de**

© Fotos: Mirja Geh Photography

Die nächste Vereinsreise (Märzferien 2023) geht nach Maria Alm.
Rechts: Malte von der Skischule St. Pauli ist der erste staatlich geprüfte Skilehrer aus Hamburg.

TSG
BERGEDORF

FÜR ALLE ZWISCHEN
8 UND 20 JAHREN!

ZILLERTAL
SKI & SNOWBOARD
REISE

MEHR INFOS

SCAN MICH!

- REISEN IM MODERNEN REISEBUS
- 14 NÄCHTE VOLLPENSION INKL. SKIPASS
- TÄGL. UNTERRICHT & PROGRAMM

03.03.–19.03.2023

WWW.TSG-BERGEDORF.DE/ZILLERTAL

© Fotos: Rainer Schulz

Kalte Füße zur Wintersaison?

Wer das einzige Mal im Leben Sport treibt, wenn er in den Schnee fährt, könnte das bereuen – und wir sprechen hier nicht nur vom garantierten Muskelkater.

Das Verletzungsrisiko auf der Piste kann aber stark minimiert werden, wenn alle Muskeln gut zusammenarbeiten und lange durchhalten können. Was ist also wichtig (auf der Piste wie im Alltag)? Wir brauchen **starke Beine**, die nicht so schnell ermüden, denn alles, was schnell ermüdet, ist verletzungsanfällig. Außerdem müssen wir eine super Reaktion haben – dauert sie zu lange, können unsere Muskeln im Moment eines Unfalls nur spät oder gar nicht reagieren. Die Muskulatur der Schulter, des Rumpfes und des Rückens ist dafür von großer Bedeutung, sie muss also stark sein. **Balancetraining** ist hier wichtig. Beweglichkeit haben die meisten eher nicht auf dem Zettel, wenn es um Skigymnastik geht. Kleinkinder verletzen sich so gut wie nie, da ihre Gelenke absolute Flexibilität aufweisen. Im Alter verlieren wir zunehmend diese Fähigkeit und müssen sie mit hartem Training aufrechterhalten bzw. herstellen. Schlussendlich bleibt noch das Thema **Ausdauer**. Immer wichtig, in den Bergen herrscht dazu noch dünnere Luft, was für unsere Kondition die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff erschwert.

Mit diesem Wissen kannst und darfst Du alles tun, was diese Kriterien begünstigt. Man kann nicht viel falsch machen, auch wenn man oft mehr richtig machen könnte. Du bekommst von mir eine großartige Übungsroutine, die alles beinhaltet. ACHTUNG: Bitte orientiere Dich genau an den Fotos, jedes Detail ist wichtig, um die Übung optimal auszuführen.

1.1 Langer Ausfallschritt mit Händen

Positioniere beide Hände unter den Schultern, der vordere Fuß sollte auf der gleichen Höhe sein. Lasse Dein Becken bei gestrecktem hinteren Bein so tief wie möglich absinken.

1.2 Kosakensitz mit Händen

Im fließenden Übergang drehst Du mit dem Po nach unten zum vorderen Fuß. Die Beine sollten so weit wie möglich geöffnet sein und der Po möglichst bodennah.

1.3 Langer Ausfallschritt mit Händen

Aus dem Kosakensitz kommst Du wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Wechsel machen Deine Gelenke beweglich und geschmeidig.

1.4 1× Wechselsprung auf die andere Seite

Beide Hände stemmst Du vorne kräftig in den Boden. Während das Gewicht auf den Händen gut gehalten wird, machst Du einen kraftvollen Seitenwechselsprung. Nun wiederholt sich alles auf der anderen Seite.

Dauer: 3 Minuten

2.1 Langer Ausfallschritt ohne Hände

Du kennst diese Technik aus Teil 1, versuche nun, die Hände als Bodenunterstützung wegzulassen.

2.2 Kosakensitz ohne Hände

Du kennst diese Technik aus Teil 1, versuche nun auch hier, die Hände als Bodenunterstützung wegzulassen. Kehre zurück zur Ausgangsposition.

2.3 Langer Ausfallschritt ohne Hände

(siehe 2.1)

2.4 3× Wechselsprünge, dann die andere Seite

Sie sind Dir bereits bekannt, allerdings sind sie nun zu dritt. (siehe 1.4)

Dauer: 4 Minuten

Anzeige

alpincenter.com WITTENBURG

Hotel Hamburg-Wittenburg van der Valk GmbH
Zur Winterwelt 1 | 19243 Wittenburg
Nur 45 Minuten von Hamburg (A24 Ri. Berlin)
www.alpincenter.com

3.1 Langer Ausfallschritt ohne Hände
(siehe 2.1)

3.2 Langer Ausfallschritt ohne Hände mit waagerechter Körperstreckung
Hier streckst Du die Arme weit nach vorne. Der vordere Fuß wird dabei leicht nach außen gedreht. Diese Übung bringt Dich in eine fantastische Kräftigungsdehnung mit hervorragenden Balanceeigenschaften.

3.3 Langsames Hochkommen in die Standwaage mit waagerechter Körperstreckung
Durch die vorragenden Arme kannst Du das Gewicht gut auf Dein vorderes Bein bringen, um Dich langsam und einbeinig in die Standwaage hochzudrücken. Halte für wenige Sekunden die perfekte Standwaage. Sollte es sehr wackelig sein, gönnst Du Dir 5 Sekunden länger, um Dein Gleichgewicht zu verbessern.

3.4 Zurück in den langen Ausfallschritt ohne Hände
Kehre zurück, indem Du das hintere Bein wieder langsam und sanft auf den Boden bringst. (siehe 2.1)

3.4 3× Wechselsprünge, dann die andere Seite
Kennst Du bereits. Dann kommt die andere Seite an die Reihe. (siehe 1.4)

Dauer:
4 Minuten

4.1 Liegestütz mit direkt anschließender gekreuzter Drehung
Das ist nun tricky, schützt aber deine Schulter vor Verletzungen. Wenn Du aus dem Liegestütz nach oben drückst, löst sich das rechte Bein und schiebt sich unter dem linken Bein durch. Dein Körper dreht sich mit dem Bauchnabel nach oben und der rechte Arm arbeitet allein weiter.

4.2 Direktes Zurückdrehen in den Liegestütz
Auf gleichem Wege drehst Du zurück und lässt Dich dann sanft in den Liegestütz fallen. (siehe 4.1)

4.3 Liegestütz mit direkt anschl. gekreuzter Drehung der anderen Seite (siehe 4.1)

4.3 Rechtes Bein vor in den Ausfallschritt, dann Teil 2 (1–3)
(siehe 2.1 2.2 2.3)

4.4 Teil 3 (2–4) (siehe 3.2 3.3 3.4)

4.5 Nun wieder der Liegestütz mit gekreuzter Drehung und alles mit dem linken Bein wiederholen

Dauer: 4 Minuten

WICHTIG! Fühlst Du Dich unwohl, wird Dir schwindelig: Training abbrechen. Das versteht sich.

IMPRESSUM

sporting hamburg
Stadtsportmagazin
c/o steuermann sport GmbH
Am Sandtorkai 1
20457 Hamburg
Telefon 040-432 08 45 20
info@sporting-magazin.de
www.sporting-magazin.de

Herausgeber
Martin Blüthmann (V.i.S.d.P.)
martin@sporting-magazin.de

Redaktion
Martin Blüthmann, Fabian Ament, Björn Carstens, Julia Nikoleit, Marco Santoro, Lisa Staisch, Manuela Tanzen, Lars Wichert

Lektorat, Schlussredaktion
Manuela Tanzen
manuela@sporting-magazin.de

Art Direction und Layout
Arndt Grutke
arndt@sporting-magazin.de

Druck
Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
Auflage: 70.000 Exemplare

Anzeigen, Mediadaten
Telefon 040-432 08 45 20
anzeigen@sporting-magazin.de

Leserbriefe, Termine und Kommentare
info@sporting-magazin.de

Irrtümer und alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie sonstige Vervielfältigungen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen; der Verlag setzt bei Eingang voraus, dass alle Rechte und Honorarfragen geklärt sind. Erscheinungsort und Gerichtsstand ist Hamburg.

sporting hamburg erscheint monatlich. Anzeigen- und Redaktionsschluss jeweils am 15. des Vormonats.

Wir drucken auf Recyclingpapier, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.

BEI UNS
GIBT'S JETZT
KLEINERE TORE
UND GRÖSSERE
CHANCEN.
Fußballzeit ist die beste Zeit. Erlebe den neuen Kinderfußball.
Mehr auf: hfv.de > Spielbetrieb > Kinderfußball
Erfahre mehr zum
Kinderfußball im HFV

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

HYROX IS BACK IN TOWN

26.11.2022

MESSE HAMBURG

Hamburg ACTIVE CITY

HYROX.COM @HYROXGER #HYROX

Gefördert durch:

Hamburg