

Yoga

Ab 1. September wird der erfolgreiche Yogakurs speziell für die Generation 55+ fortgesetzt. Yoga ist für diesen Lebensabschnitt ist eine besondere Art der Gesunderhaltung. Es kann ein wertvoller Begleiter sein, der einen bewussten und intelligenten Zugang zu Körper, Geist und Seele bietet. Mit sanften aber wirkungsvollen Körperübungen können Lebensfreude, Gesundheit, Wohlbefinden und neue Energie gesteigert bzw. gewonnen werden. Neben den klassischen Yogahaltungen, die von der ausgebildeten Yogalehrerin Alexa Potrykus auf die Bedürfnisse der Generation 55+ zugeschnitten werden, werden auch Atem- und Meditationstechniken gezeigt. Der Kurs findet über 12 Wochen immer mittwochs von 9 bis 10 Uhr im Mehrzweckraum des Sports (Am Sportplatz 10) statt.

Daneben gibt es einen Kurs Hatha-Yoga am Abend. Körperübungen, Atemrhythmus und meditative Entspannung vermitteln Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und bieten eine ganzheitliche Gesundheit. Steigern Sie Ihre Fitness und entdecken Sie Ihr Körperbewusstsein.

Denn mit jeder Stunde wird der Körper geschmeidiger, die Haut besser durchblutet, man fühlt sich gestärkt. In dem Angebot „Hatha-Yoga am Abend“ lernen Sie nicht nur die klassischen Yogahaltungen, sondern auch Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken kennen und verbessern dadurch Ihr persönliches Wohlbefinden. Geleitet wird auch dieser Kurs von der Yogalehrerin Alexa Potrykus. Der 10-wöchige Kurs findet ab 2. September von jeweils donnerstags von 20 bis 21.30 Uhr im Anbau der Sporthalle der Grundschule Wentorf statt.

Für Personen, die bereits Yogaerfahrungen gesammelt haben und einen besonderen Schwerpunkt auf den Rücken legen wollen, gibt es folgendes Angebot: Yoga für den Rücken. Die Trainerin Alexa Potrykus nimmt bei der Übungsauswahl besonders Rücksicht auf eventuelle Einschränkungen des Rückens. Dieser 12-wöchige Kurs startet am 30. August und findet jeweils von 19.30 bis 21 Uhr im Mehrzweckraum des Sports (Am Sportplatz 10) statt.

Um eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle wird für alle Kurse gebeten.



SC Wentorf

23. August 2010



Sport-Info-Vereinszeitung des SC Wentorf von 1906 e.V.

Geschäftsstelle: Sport-Club Wentorf 1906 e.V., Am Sportplatz 10 · 21465 Wentorf bei Hamburg • eMail: Info@SC-Wentorf.de
www.sc-wentorf.de • Telefon: 040 / 720 42 45 • Fax: 040 / 720 15 70 • Öffnungszeiten: Mo. – Do. 9 - 12 · Mi. + Do. 17 – 19 Uhr

Verantwortlich: Klaus Schriever

Sommerfest 2010

Am 4. September ab 11:00 Uhr ist es wieder soweit: der SC Wentorf veranstaltet sein 9. Sommerfest auf der Sportanlage am Sportplatz 10 und lädt dazu ein. Das Fest wird seit Eröffnung der neuen Sportanlage in jedem Jahr als Höhepunkt des Vereinslebens gefeiert. Es ist ein Kinder- und Familienfest.

Wie in den vergangenen Jahren wird es wieder die Familiade mit dem Thema

„Wasserspiele“, geben. Es geht um Sport, Spaß und Bewegung für die ganze Familie. Das Fest wird wie immer den ganzen Tag umrahmt von vielen Attraktionen. Magnet wird traditionsgemäß die Bungee-Trampolin-Anlage sein. Der Kistenkletter Kran ist etwas für „Wagemutige“, Kinder und Erwachsene erklimmen bis in



schwindelerregende Höhen Getränkeketten. Viele weitere Möglichkeiten wie Luftballonmodellation und Taschenzauberei oder die Hair-Cut Show von NICO-Style Wentorf werden der ganzen Familie den Tag verschönern.

Sport gibt es den ganzen

Tag durch ein Turnier der Alten Herren der Fußballabteilung sowie einer „Sportshow“, hier stellen sich die Abteilungen des SC Wentorf vor.

Der Verein freut sich auf viele sportliche Besucher, gutes Wetter und gute Stimmung.

Beachvolleyballturnier

Am 3. Juli 2010 fand auf der Beachvolleyballanlage des SC Wentorf zum 6. Mal ein Ranglistenturnier der Hamburger Beachvolleyballserie statt.

Insgesamt waren neun Teams angetreten, um sich Ranglistenpunkte für die Hamburger Meisterschaft zu sichern. Bei gefühlten 40°C im Schatten kam echtes Strandfeeling auf. Immer wieder mussten die beiden Beachvolleyballplätze mit Wasser abgekühlt werden, denn die Hitze unter den Fußsohlen der Sportler war teilweise unerträglich. Dennoch ließ sich



niemand den Spaß verderben.

Den Sieg und damit 180 Punkte konnten am Ende Wesley Daniels und sein Partner Michael Thiel (beide vom OSV) für sich verbuchen. Damit beansprucht Daniels den ersten Platz in der Rangliste mit 364 Punkten.

Das Finale des Turniers wurde allerdings von einem Viertelfinale anderer Art überschattet. Der Organisator des Turniers, Björn Braun, hatte für das WM-Spiel Deutschland gegen Argentinien ein „public viewing“ für die Teilnehmer des Beachvolleyballturniers organisiert, sodass kaum jemand den Sieg von Daniels und Thiel gegen Beiersdorf und Timpe (ebenfalls Spieler des OSV) mitbekam. Die Siegerehrung fand in der Halbzeitpause statt.

Lust auf Fußball ?

Seit rund 5 Jahren spielen die Jungs der 1. E Jugend (Jahrgang 2000) schon zusammen. Das Team entwickelt sich von Jahr zu Jahr fußballerisch weiter und misst sich regelmäßig in den starken Ligen des Verbandes. Zudem zeichnet sich die Mannschaft durch tolle Kameradschaft und ein homogenes Umfeld aus. Jetzt beginnt die



letzte Saison als Team mit 7 Spielern. Schon in gut 6

Monaten wollen wir als komplettes 11-er Team Fußball spielen. Dafür suchen wir neue fußballbegeisterte Jungs, die unser Team verstärken und ergänzen.

Habt Ihr Lust uns kennenzulernen? Wir freuen uns auf Eure Anrufe. Unter Tel. 0173-6093443 steht Euch Dirk Stegen, der Trainer der 1. E Jugend, für Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Tischtennisjugend weiter im Aufwind

Die Tischtennis-Jugend erfreut sich weiter großer Beliebtheit und kann Zuwächse verzeichnen. Das engagierte Trainer-team hat die jungen Spieler auch zum Saisonabschluss wieder zu beachtlichen Erfolgen geführt: Hervorzuheben ist die Schülerinnenmannschaft, die auf Anhieb den 1. Platz in der höchsten Regionalklasse erkämpfen konnte und in der nächsten Saison eine Altersklasse höher antreten wird. Die 1. Jungenmannschaft hat wiederum einen tollen 3. Tabellenplatz in der höchsten Hamburger Spielklasse erreicht. Die 2. Jungenmannschaft hat mit ihrer Meisterschaft ebenfalls den Sprung in diese Klasse geschafft.

Bei Einzelwettkämpfen haben sich besonders hervorgetan: Adrian Götz, der zu den 16 besten Spielern seiner Klasse im Hamburger Tischtennisverband zählt und für die Ranglistenrunde freigestellt wurde sowie Juliane Kiehn und Melissa Siebert, die sich einen Platz in der Runde der besten 16 erspielt haben.

Wer dort nicht teilnehmen konnte, hatte eine 2. Chance bei den Hamburger Jahrgangsmesterschaften: Miriam Rittmeyer und Timo Gisder wurden bei diesem Turnier Hamburger Jahrgangsmeister.

Terminvorschau

Runter vom Sofa und ab in die Laufschuhe zum 7. Lohelauf, An der Lohe 6 (hinter der Gärtnerei Knappe) in Wentorf, gesponsert von REWE. Los geht es am 19. September ab 9.30 Uhr. Meldeanschrift ist der SC Wentorf – Stichwort »7. Lohe-Lauf«, Am Sportplatz 10, 21465 Wentorf. Nähere Informationen sowie die Ausschreibung des Laufes werden in den nächsten Tagen auf der Homepage des SC Wentorf veröffentlicht.

