



## 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: Rolf Faßbender

### Freie Plätze beim Aquafitness

Spaß im Wasser, Kräftigung aller Muskelgruppen, eine Portion Ausdauertraining – dies alles und noch ein wenig mehr, erwartet die Teilnehmer beim Aquafitness im Lehrschwimmbecken der Regionalschule Wentorf ab dem 15. Mai von 20-21 Uhr. Der Kurs läuft über 12 Termine (Pause in den Sommerferien Schleswig-Holsteins) und kostet für Mitglieder € 55,- und für Nichtmitglieder € 110,-. Gegebenenfalls kann bei regelmäßiger Teilnahme eine Bezuschussung durch die Krankenkassen beantragt werden.

Anmeldung bis 12. Mai in der Geschäftsstelle.

### Neuer Kurs Gesundheitsport

Qigong ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform. Mithilfe leichter, fließender Bewegungsübungen werden Vorstellung, Bewegung und der Atem miteinander in Verbindung gebracht, so dass man seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für das eigene physische und psychische Wohlbefinden verbessern kann. Die Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen werden sowohl im Stehen als auch im Liegen oder Sitzen ausgeführt. Es ist leicht erlernbar und für alle Altersstufen geeignet. Zum Kennenzulernen bietet der SC Wentorf ab 8. Mai einen von der ausgebildeten Qigong-Kursleiterin Andrea Mielke betreuten Schnupperkurs über 7 Termine an. Der Kurs findet in der Fritz-Specht-Schule (Wohltorfer Weg in Wentorf) von 20-21 Uhr statt.

Kursgebühren für Mitglieder € 14,-, für Nichtmitglieder € 22,-. Anmeldung bis zum 30. April in der Geschäftsstelle.

### Sportabzeichen

Die Saison »Deutsche Sportabzeichen« startet in diesem Jahr am 5. Mai und endet am 29. September. Das Team um Abteilungsleiter Olaf Krienbring ist wieder gut motiviert und vorbereitet um sich der neuen Saison zu stellen.

Training und Abnahme des Sportabzeichen auf der Sportanlage des SC Wentorf jeden Montag von 18.30 – 20 Uhr. Das Team hofft, dass sich Abteilungen, Schulen und Firmen wieder rege daran beteiligen.

## Jahreshauptversammlung des SC Wentorf

Am Montag, 17. März, begrüßte der 1. Vorsitzende des SC Wentorf, Herbert Ahlers, alle anwesenden Mitglieder zur Jahreshauptversammlung im Mehrzweckraum des SC Wentorf. Wie immer dient solch eine Veranstaltung dem Bilanzziehen, dem Ehren und dem Ausblick auf die Zukunft des Vereins.

Die Bilanz im Sportjahr 2013 gestaltete sich etwas schwierig, da nun im Sommer die neue 2-Feldhalle im Grundschulneubau fertig gestellt wurde und hier die Nutzungszeiten für den SC Wentorf gekürzt wurden. In der sportlichen Entwicklung konnten in allen Abteilungen große Erfolge von Meistertiteln auf Kreis- und Landesebene erzielt werden. Hervorheben möchten wir an dieser Stelle bei den Einzelsportlern Felicitas Schwedler für den 1. Platz sowie David Peitzner für den 2. Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Biathlon.

Neben der sportlichen Entwicklung stand auch die vereinspolitische Situation im Mittelpunkt der Berichterstattung. Dank der gewissenhaften Arbeit des Schatzmeister des SC Wentorf Dieter Podlech konnte auch in diesem



u.l 1. Vorsitzender Herbert Ahlers, Thomas Schumacher, 2. Vorsitzender Helge Müller

Jahr wieder ein ausgeglichener Haushalt vorgelegt werden. Dies bescheinigten auch die Kassenprüfer und entlasteten somit den alten Vorstand mit einem guten Resultat.

Im Wahlprozess stellte sich Herbert Ahlers wieder für die Wahl des 1. Vorsitzenden zur Verfügung und wurde bei offener Wahl mit zwei Enthaltungen erneut wieder gewählt. Auch bei der Wahl des Sportstättenwartes blieb mit Jürgen Gillitz alles beim Alten.

Die Ehrungen gestalteten sich auch in diesem Jahr recht eindrücklich. Thomas

Schumacher (Liga Obmann Fußball) wurde vom Verein und der Gemeinde mit dem Gemeindepokal, der höchsten sportlichen Auszeichnung der Gemeinde Wentorf geehrt. Auch die Ehrung von langjährigen Mitgliedern zeigte sich recht eindrucksvoll. So konnten vier Mitglieder eine beachtliche Mitgliedschaft von 220 Jahren vorweisen – Karin Jacobs (60 Jahre) und mit 40 jähriger Mitgliedschaft Hans Heinsen, Paul Hendrik und Hans Joachim Wittstock.

Weiterhin wurden für besondere Verdienste im Verein

mit der Goldenen Ehrennadel und Ehrungsurh Heinz Wilhelm Küper (Schiedsrichterobmann) geehrt. Die goldene Ehrennadel erhielt Petra Klunk, Achim Corden und Leo Braun. Die Ehrungsnadel in Bronze erhielt Iris Neumann und Frauke Marcks.

Mit einem Schlusswort des 1. Vorsitzender Herbert Ahlers endete eine recht schnelle und harmonisch verlaufene Jahreshauptversammlung.

Damit setzt sich der Vorstand des SC Wentorf in folgender Besetzung zusammen: 1. Vorsitzender: Herbert Ahlers; 2. Vorsitzender Helge Müller; Schatzmeister: Dieter Podlech; Sport u. Jugendwart: Kurt Richter; Presse: Rolf Fassbender; Sportstättenwart: Jürgen Gillitz.

### Präventionskurs Aktiv 70 PLUS

Ab dem 19. Mai bietet der SC Wentorf mit der speziell qualifizierten Trainerin Claudia Duden einen speziellen Präventionskurs für alle Menschen der Generation 70+ an: Aktiv 70 PLUS. Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Es zielt ab auf Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination, um die Selbstständigkeit der älteren Menschen im Alter zu erhalten. Ein weiteres wichtiges Thema innerhalb dieses Kurses ist die Sturzprävention. Der Kurs erstreckt sich über 12 Termine (Pause in den Sommerferien Schleswig-Holsteins) und findet jeweils von 10-11.30 Uhr im Mehrzweckraum des »Sports« statt.

Kursgebühren: € 25,- für Mitglieder und € 60,- für Nichtmitglieder, Anmeldung bis zum 11. Mai in der Geschäftsstelle. Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.

## Zumba® - Schnupperkurs

Nach den Osterferien wird's heiß beim SC-Wentorf: Es gibt Zumba. Zunächst nur als Schnupperkurs jeweils montags ab 20 Uhr im Mai und Juni – bei entsprechendem Interesse wird daraus ein Dauerangebot. Mitglieder dürfen für € 15,- mitmachen, Nicht-Mitglieder zahlen einen einmaligen Obolus von € 25,-.

Zumba ist eine registrierte Marke, die weltweit Menschen in Bewegung bringt und auch bei uns Nordeuropäern längst angekommen ist. Ab dem 5. Mai gibt es an sechs Montagen jeweils um 20 Uhr eine Stunde Tanz mit Fitness-Einlagen zu Latino- und Popmusik. Das Besondere an Zumba Fitness sind einfache Schrittfolgen ohne Erklärungen und ohne Anspruch auf bühnenreife Ausführung. Zumba hat sich vor allem deshalb weltweit so etabliert, weil jeder es sofort mitmachen kann,



weil es auf Spaß und nicht auf Perfektion ausgerichtet ist – und weil die Musik einfach gute Laune macht.

Latino-Rhythmen setzt die Übungsleiterin Reinhild Haacker auch bei ihrem Training am Mittwoch ein, das sie seit einem Dreiviertel Jahr unter dem Titel »Damen-Fitness« in der Regionalschule leitet. Die 41-jährige durchläuft gerade die Übungsleiter-Ausbildung beim Landes-Turnverband und hat im März in Hamburg die Lizenz als Zumba-Instructor erworben.

Zumba ist nur was für Frauen? Von wegen. Männlein und Weiblein ab 16 Jahren sind angesprochen, an sechs Terminen zu schnuppern. An schulfreien Tagen und wenn die deutsche Mannschaft bei der WM spielt, ist Pause. Termine: 5., 12. und 19. Mai sowie 2., 10., 23. Juni in der Sporthalle der Regionalschule. Beginn ist um 20 Uhr, Ende um 21 Uhr.

Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es nicht. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Allerdings handelt es sich bei Zumba um ein Fitnessprogramm, das nicht für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme) geeignet ist.

Anmeldungen werden bis zum 30. April erbeten per eMail an die Geschäftsstelle, info@SC-Wentorf.de. Telefonisch unter 040/720 4245.

