

Sportabzeichen 2015

Die meisten Bewerberinnen und Bewerber zum Erwerb des Sportabzeichens haben ihre Bedingungen schon erfüllt! Wer traut sich noch?

Die Sommerferien sind vorbei und Eile ist geboten für diejenigen, die die Bedingungen für ihr Sportabzeichen noch nicht ganz erfüllt haben. Beim SC Wentorf neigt sich die Saison dem Ende zu.

Nur noch bis zum 28. September besteht auf der Sportanlage die Möglichkeit, noch fehlenden Übungen zu erbringen, jeweils montags von 18.30 bis 20 Uhr. Das Sportabzeichen-Team freut sich auf Euch!

Neues Angebot: Aktiv 70 PLUS

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es kaum etwas Besseres als regelmäßige Bewegung gibt, wenn man auch im Alter körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben möchte. Darüber hinaus löst Bewegung in der Gruppe Wohlbefinden aus. Die so erlebte Lebensfreude fördert die Gesundheit. Der Kurs »AKTIV 70 PLUS« erstreckt sich über 10 Wochen. In jeder Woche findet eine Übungseinheit á 90 Min. statt. Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Es zielt ab auf die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Gleichgewichtstraining und die Sturzprävention, Gedächtnistraining und Entspannung fehlen ebenso wenig. Dies gibt Ihnen Sicherheit im Alltag und erhöht Ihre Selbstständigkeit.

Die speziell für dieses Programm qualifizierte Präventionstrainerin Claudia Duden stellt sicher, dass niemand überfordert wird. Die Unterstützung mit Musik und vielen verschiedenen Geräten sorgt dafür, dass das Programm immer abwechslungsreich bleibt.

Teilnehmen können sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder, Wieder- und Neueinsteiger in den Sport. Der Kurs startet am 5.10. im Mehrzweckraum des Sports (Am Sportplatz 10). Um vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle oder telefonisch unter 040-7204245 und Bezahlung der Kursgebühren in Höhe von € 20,- für Mitglieder und € 42,- für Nichtmitglieder wird bis 28.9. gebeten.

SC Wentorf

31. August 2015

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR SPORT PRO GESUNDHEIT GEPRÜFT EMPFOHLEN

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

12. Lohelauf des SC Wentorf

Das erste Dutzend ist voll. Am 20. September ab 10 Uhr findet zum 12. Mal der Lohe Lauf des SC Wentorf statt. Der Lohe Lauf ist ein familiärer Lauf für Klein und Groß mit Strecken zwischen 1,5 km bis 9 km. Auch REWE ist wieder mit attraktiven Preisen dabei. Bei vielen geht es dabei um den sportlichen Wettkampf, bei weitem aber nicht bei allen. Da zählt dann der olympische Gedanke und das man den Mut hatte loszulaufen.

Auch in diesem Jahr wird der Lauf über 1,5 / 3 / 6 / 9 km ausgetragen. Gestartet werden die Kategorien Schüler/ Schülerinnen, Jugend männlich und weiblich, Männer und Frauen sowie Seniorinnen und Senioren. Alle Sportler, die den Lauf bereits



mitgemacht haben, können die schöne Streckenführung durch die Lohe in Wentorf bestätigen. Der Lauf bringt Spaß und alle Teilnehmer haben ihren Start bisher nicht bereut.

Der Austragungsort / Startplatz befindet sich an der Lohe 6, hinter der ehem. Gärtnerei Knappe in Wentorf.

Meldeschluss ist der 11.9. (Posteingang). Meldungen gehen per Fax oder E-Mail (s.o) an die Geschäftsstelle. Weitere Informationen gibt es auch auf der Internetseite unter www.sc-wentorf.de.

Achtung: In diesem Jahr wird Walking und Nordic Walking nicht gestartet! Startgeld beträgt für

Erwachsene / Senioren € 10,- und für Schüler € 5,-. Dieser Betrag sollte vorab auf folgendes Konto überwiesen werden: KSK Herzogtum Lauenburg, SC Wentorf IBAN: DE58230527500109202436 BIC: NOLADE21RZB unter Angabe von Vor- und Zuname, Jahrgang (m/w) Laufstrecke und Teilnehmeranzahl. Stichwort »12. Lohelauf«.

Für Kurzentschlossene können Nachmeldungen am Veranstaltungstag noch bis 9 Uhr gegen eine Nachmeldegebühr von € 3,- angemeldet werden. Die Organisatoren bitten um rechtzeitiges Erscheinen und freuen sich wieder auf ein Lauffest der besonderen Art und ein großes Teilnehmerfeld.

2. Landesligawettkampf im Kunstturnen in Norderstedt

Am 11. Juli fand der 2. Landesligawettkampf im Kunstturnen in Norderstedt statt. Insgesamt gingen 8 Mannschaften aus Schleswig Holstein an den Start. Auf diesem Wettkampf zeigen jeweils 4 Turnerinnen an den 4 olympischen Geräten ihr Können, jedoch kommen am Ende immer nur 3 Turnerrinnen in die Wertung.

Die Kürturnerinnen des SC Wentorf hatten sich auf alle Geräte sehr gut vorbereitet.

Nicole Nebel, J. 1996 zeigte in diesem Wettkampf zusätzlich das Element freie Felge am Stufenbarren und erturnte sich somit die zweitbeste Tageswertung am Stufenbarren. Auch am Boden überzeugte sie mit ihrer neuen Choreografie. Lea Hören (Jg. 1999) turnte am Boden beide Saltis sicher in den Stand. Annika Studt (Jg. 1995) überzeugte mit ihrer Übung am Stufenbarren und Lilli Lieschke (Jg. 2001) erzielte mit ihrem

Handstandüberschlag eine Wertung von 11,80. Alina Nagel (Jg. 1999) erturnte sich mit einem Handstandüberschlag mit 1/1 Schraube in der 2. Flugphase die Tageshöchstwertung von 13 Punkten. Auch Ann-Kathrin Günther (Jg. 1999) konnte mit dem Sprung 1/2 rein 1/2 raus am Sprungtisch mit einer sehr guten Wertung zum Mannschaftsergebnis beitragen.

Die Mannschaft des SC Wentorf konnte sich am Ende

über einen hervorragenden 3. Platz freuen.

In der Top Ten Einzelwertung konnte sich Nicole Nebel über einen verdienten 3. Platz und Alina Nagel über einen 7. Platz freuen.

Der 3. Ligawettkampf findet im November statt.

Termine und Veranstaltungen

Freitag 4.9., 20 Uhr, Kunstrasenplatz, Kreisliga, SC Wentorf 2 : Dassendorf 2
Freitag 11.9., 19.30 Uhr, Kunstrasenplatz, Bezirksliga, SC Wentorf 1 : Glinde 1
Sonntag 13.9., 15 Uhr Kunstrasenplatz, FVL Verbandsliga Frauen, SC Wentorf 1. Fr. : Eimsbüttel 1. Fr.

Diekmann in 33.1 Sek. den zweiten Platz.

Für die Trainer Benjamin Foks, Cathi Wyss und Stefan Kraski waren die starken Leistungen der Athleten eine Bestätigung ihrer Arbeit.

Leichtathleten brechen zwei Staffelrekorde

Die Leichtathleten des SC Wentorf ist es am 3. Juli bei den Staffelleistungen in Büchen gelungen, zweimal den Kreisrekord zu verbessern. Die 3x800 m Staffel der weiblichen Jugend U 14 mit Benita Kappert, Anike Seelig und Marie Baumert gewann in einer fabelhaften Zeit von 7 Min. und 54 Sek. Die 3x800 m Staffel der männlichen Jugend U 14 mit Joshua Behn, Bennet Hinrichs und Bennet Detlaff gewann in 8 Min. und 6 Sek. Beide Staffeln verbesserten damit den Kreisrekord, welcher bei der weiblichen Jugend über 30 Jahre lang Bestand hatte.

Auch auf der Sprintstrecke gewann die 4x75 m Staffel mit Lilian Maul, Benita Kappert, Marie Baumert und Anike Seelig in einer Zeit von 41,4



u.r.: Benita Kappert, Marie Baumert, Anike Seelig und Lilian Maul

Sekunden und verfehlte den Kreisrekord damit um nur eine Sekunde.

Bei der weiblichen Jugend U 12 gewann die 3x800 m Staffel mit Lys Eggert, Lena Baumert und Juna Kraski souverän in einer Zeit von 9.23 Minuten. Bei der 4x50 m erreichte die gleiche Staffel

verstärkt mit Alea Schwarz in 31.1 Sekunden den 2. Platz.

Die männliche Jugend U 12 erreichte bei der 3x800 m Staffel mit Linus Baumert, Tom Wiedemann und Tammo Ahnfeldt einen guten zweiten Platz. Auch bei der 4x50 m Staffel erreichte die gleiche Staffel verstärkt durch Malte

