

## Yoga für den Rücken

Für die Personen, die bereits Yogaerfahrungen gesammelt haben und einen besonderen Schwerpunkt auf den Rücken legen wollen, hat der SC Wentorf folgendes im Angebot: Yoga für den Rücken. Körperübungen, Atemrhythmus und Entspannung vermitteln Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und bieten eine ganzheitliche Gesundheit. Steigern Sie Ihre Fitness und entdecken Sie Ihr Körperbewusstsein durch Spaß an der Bewegung. Die Trainerin Alexa Potrykus nimmt bei der Übungsauswahl besonders Rücksicht auf die Bedürfnisse und eventuelle Einschränkungen des Rückens. Eine eigene Matte und eventuell ein Kissen sind persönlich mitzubringen. Dieser 12-wöchige Kurs (mit einer Pause in den Sommerferien) startet am Montag, den 23. April 2012 von 19.30 bis 21 Uhr in der Regionalschule Wentorf (Wohltorfer Weg in Wentorf). Er kostet für Vereinsmitglieder € 35,- und für Nichtmitglieder € 55,-.



## Yoga für die Generation 55+

Ab dem 18. April 2012 setzt der SC Wentorf seinen erfolgreichen Yogakurs speziell für die Generation 55+ fort. Yoga für diesen Lebensabschnitt ist eine besondere Art der Gesundheitserhaltung. Mit sanften aber wirkungsvollen Körperübungen können Lebensfreude, Gesundheit, Wohlbefinden und neue Energie gesteigert werden. Neben den klassischen Yogahaltungen, die von der Trainerin Franziska Grimlitz auf die Bedürfnisse der Generation 55+ zugeschnitten werden, werden auch Atem- und Meditations-techniken gezeigt.

Auf diese Weise eignet sich Yoga für jede Generation! Der Kurs findet über 12 Wochen immer mittwochs von 9 bis 10 Uhr im Mehrzweckraum des Sports (Am Sportplatz 10 in Wentorf) statt und kostet für Mitglieder € 23,- und für Nichtmitglieder € 37,-.

Eine Anmeldung erfolgt für beide Kurse im Voraus in der Geschäftsstelle des SC Wentorf.

# SC Wentorf

16. April 2012



## 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

## Winterrunden der Modernen Fünfkämpfer 2012

Die Dritte und damit letzte Winterrunde bildete Ende März den Abschluss der Saisonvorbereitung der Modernen Fünfkämpfer. In 3 Wettkämpfen im Januar, Februar und März konnten die Athleten in den einzelnen Disziplinen Schwimmen, Laufen und Schießen oder der seit 2009 ab der Altersklasse Jugend B (ab 15 Jahren) eingeführten Kombination aus Schießen und Laufen (Combined Event) um ihre Leistungsmedaillen in Gold, Silber und Bronze kämpfen.

Es musste hierbei jeweils in einer der 3 Wettkämpfe in jeder Disziplin mindestens einmal die geforderte Punktzahl erbracht werden. Bei idealen Bedingungen an diesem Wochenende konnten die Athleten noch einmal ihre erfolgreiche Trainingsarbeit der letzten Wochen unter Beweis stellen und erzielten deutliche

Verbesserungen und viele persönliche Bestleistungen. Die insgesamt 22 Jugendlichen, die an mindestens einem der Wettkämpfe teilnahmen konnten die erreichten Auszeichnungen vom Präsidenten des Landesfachverbandes Karsten Hofmann sowie seinem Sportwart Christopher Sckirl im Rahmen der Siegerehrung im Clubheim des SC Wentorf entgegennehmen. Die meisten Punkte erkämpfte sich dabei die 12-jährige C-Jugendliche Aileen Schwerin mit guten 11.576 Punkten knapp vor Tammo und Milla Sievers. Mit den erbrachten Leistungen sicherte sie sich auch eine Leistungsmedaille in Silber Ebenfalls eine Medaille in Silber erkämpften sich Milla Sievers und ihr Bruder Paale. Weitere Medaillen in Bronze gingen an Tammo Sievers und Sophie Timmermann.

Jeder Teilnehmer erhielt



Geamt Siegerin Aileen Schwerin bei der Übergabe der Leistungsmedaille durch den Sportwart Christopher Sckirl.

eine Leistungsurkunde für seine persönlichen Bestleistungen aus den 3 Winterrunden.

Insgesamt zeigten sich alle Athleten in guter Form für den Anfang Mai anstehenden Sanssouci Pokal in Potsdam.

## Saisonstart Deutsches Sportabzeichen

Die Sportabzeichen – Abteilung des SC Wentorf unter Leitung von Olaf Krienbring steht wieder ab Saisonstart Montag den 7. Mai 2012 wieder durchgehend bis zum 24. September 2012 mit seinem Team zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens zur Verfügung.

Treffpunkt ist jeden Montag von 18.30 – 20 Uhr auf der Sportanlage Südring am Sportplatz 10.

Das Sportabzeichenteam hofft wieder auf rege Beteiligung. Nur Mut. Wir freuen uns, wenn Sie auch Ihre Familienangehörigen, Ihre Freundinnen und Freunde sowie Ihre Arbeitskollegen und -kollegen zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen motivieren.

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht erforderlich.

## Das war cool!

Die Volleyball-Jugend des SC Wentorf hat in der zweiten Saison eine tolle Leistung vollbracht.

Beim Training am Dienstag sind inzwischen regelmäßig fast 20 Jugendliche mit großem Einsatz und Spaß dabei. Wir sind 6 Jungs und 20 Mädchen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren.

Auch bei uns stimmt der Slogan: »Die Mischung macht's.«

Unsere Mannschaft hat in der abgelaufenen Saison 2011/2012 überlegen die Staffel Jugendliga 2 weiblich



3 mit 20:0 Punkten und nur drei abgegebenen Sätzen gewonnen. Vor allem die Art und Weise im Spiel war eindrucksvoll. Als »verschwo-rener Haufen« haben wir die Halle gerockt. Manchmal

war es am Sonntag zu Spielbeginn noch für so manche Party-Dame zu früh. Aber spätestens wenn uns die Bälle der Gegnerinnen um die Ohren flogen, wurden alle wach. Dieser Erfolg kam eigentlich nicht überraschend, denn Talent haben alle. In dieser Saison ist es gelungen, diesen Ehrgeiz, den Spaß und den Teamgeist aufs Spielfeld zu bringen. Für die kommende Saison wird diese Erfolgsmannschaft bei den Erwachsenen gemeldet. Als Trainerteam dieser tollen Truppe sagen wir dazu **Herzlichen Glückwunsch.**

## Prellball-Pokalturnier Männer 60 am 24.3.2012

Dieses Turnier richteten wir auch im Vorjahr die Wentorfer in der Gymnasiaumhalle Hohler Weg aus. Ein Resümee vorweg: es hat allen sehr viel Spass gemacht, die Stimmung war locker und es wurde viel gelacht. Sechs Mannschaften aus Hamburg und Schleswig-Holstein waren angetreten wie bereits 2011. Diese Teilnehmerzahl war al-

lerdings etwas enttäuschend, aus Schleswig-Holstein war nur ein Team erschienen.

Die Altersgrenze wurde daher deutlich reduziert, sodass auch jüngere Spieler teilnehmen konnten, um ausreichend Spiele zu gewährleisten. Wentorf und Niendorf stellten bei dieser Konstellation jeweils zwei Mannschaften, Walddorfer eine.

Den Pokal gewannen die Männer 60 aus Wentorf, es folgte die zweite Mannschaft aus Wentorf und danach das deutlich jüngere starke Team aus Niendorf (wertet den Sieger Männer 60 natürlich auf). Mit einem gemütliche Treffen im »Sports« bei Schnitzel und Gulaschsuppe klang das Turnier aus. Die Punktspielserie ist jetzt beendet, es folgt noch

die Deutsche Meisterschaft der Senioren am 4.-6. Mai in 337586 Dassel.

