

Yoga für den Rücken

Nach einer kurzen Babypause übernimmt die ausgebildete Yogalehrerin Alexa Potrykus ab Montag, den 2. Mai wieder den »Yogakurs für den Rücken« von 19.30 bis 21 Uhr in der Regionalschule Wentorf (Sporthalle Wohltorfer Weg). Dieser Präventionskurs richtet sich an alle Personen, die bereits Yogaerfahrungen gesammelt haben und einen besonderen Schwerpunkt auf den Rücken legen wollen. Das heißt, dass bei der Übungsauswahl besonders Rücksicht auf die Bedürfnisse und eventuelle Einschränkungen des Rückens genommen werden. Außerdem vermitteln Körperübungen, Atemrhythmus und Entspannung Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und bieten eine ganzheitliche Gesundheit.

Dieser 8-wöchige Kurs kostet für Vereinsmitglieder € 23,- und für Nichtmitglieder € 37,-. Eine Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühren erfolgt im Voraus in der Geschäftsstelle oder telefonisch unter 7204245.

Herz-Kreislauf-Prävention: Fit, fitter, feel better

Haben Sie lange keinen Sport betrieben, oder war körperliche Betätigung bisher ein Fremdwort für Sie? Dieser Kurs ist unter anderem für Menschen geeignet, die sich im Beruf und Alltag nur wenig bewegen und ganz neu in ein »bewegtes Leben« einsteigen wollen. Bei einem vielfältigen und ausgewogenen Sportangebot wollen wir Ihren Körper und Ihre Seele wieder an sportliche Aktivitäten heranzuführen. Ausdauer, Koordination, Kraft, Dehnung und auch Entspannung werden in diesem Kurs verbessert.

Der Kurs beinhaltet 12 Einheiten und findet mittwochs 19.30-21 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Wentorf statt. Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Weitere Infos in der Geschäftsstelle oder bei Chr. Schäfer unter Tel. 0179 2200237. Die Kosten für Vereinsmitglieder € 30,-, für Nichtmitglieder: € 60,-.

Dies ist ein Angebot aus dem Bereich Gesundheitssport und kann bei den meisten Krankenkassen als bezuschussungsfähiger Präventionskurs eingereicht werden.

SC Wentorf

18. April 2011

IN ZUSAMMENARBEITUNG MIT DER BUNDESPORTKOMMISSION GEFÖRDERT UND 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: Klaus Schriever

Bericht von der Jahreshauptversammlung

Am Montag, den 21. März 2011, fand die Jahreshauptversammlung statt. Der Einladung waren überschaubare 38 Mitglieder gefolgt (davon 35 Wahlberechtigte).

In seinem Bericht ließ der 1. Vorsitzende das vergangene Jahr Revue passieren und betonte unsere Highlights.

Durch den 1. und den 2. Vorsitzenden wurden Ehrungen vorgenommen. Hervorgehoben wurde Herr Jörn Kiesow. Für seine Verdienste

als ehemaliger 2. Vorsitzender des SC Wentorf erhielt er eine Ehrungsur. Insgesamt 17 Mitglieder wurden für langjährige Mitgliedschaft geehrt.

Turnusmäßig mussten in dieser Sitzung zwei Vorstandsämter neu besetzt werden, die des 1. Vorsitzenden und die des Sportstättenwartes. Da keine weiteren Vorschläge aus der Versammlung vorlagen, wurde der 1. Vorsitzende Herbert Ahlers mit einer Enthaltung einstimmig im

Amt bestätigt. Weiterhin wurde Jürgen Grlitz einstimmig für das Amt des Sportstättenwartes bestätigt. Ebenso wurden die Kassenprüfer Herr Feindt und Herr Heidemann im Amt bestätigt.

Ausführlicher Bericht: siehe Homepage SC Wentorf <http://www.sc-wentorf.de/>



Den Höhepunkt stellte die Verleihung des Gemeindepokals dar, der höchsten sportlichen Auszeichnung der Gemeinde Wentorf. Die Auszeichnung wurde erstmals an den Leiter der Schiedsrichterabteilung Heinz Krüper vergeben. Heinz Krüper ist es gelungen in den letzten drei Jahren eine starke Abteilung aufzubauen, die im Hamburger Schiedsrichterverband als »beispielhaft« charakterisiert worden ist.

AN Pokal = Athletische Norm

Am 27.2. fand der AN – Pokal in Tornesch statt.

7 Kunstturnerinnen des SC Wentorf nahmen an diesem Landeswettkampf der Athletischen Norm teil. Dabei werden die Mädchen auf Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit getestet. An 9 Stationen zeigten sie ihr Können. Lotta Stemmann, J. 2003, und Lea Hören, J. 1999, überzeugten an den Spagatstationen mit ihrer extremen Beweglichkeit und erzielten dort die Tageshöchstnote. Nicole Nebel, J. 1996, war an der Handstandstation nicht zu schlagen. Sie stand 5 x 10 Sekunden im Handstand. Nele Heidemann, J. 2003, Sophia Schneider, J. 2003, Maja Spiesen, J. 2002, und Lilli Lieschke, J. 2001, glänzten bei der Hüft- und Schulterbeweglichkeit und erzielten volle Punktzahlen. Lotta Stemmann erzielte am Ende des Wettkampfes einen hervorragenden 5.

Platz, Sophia Schneider Platz 6, Nele Heidemann Platz 17, Maja Spiesen Platz 22, Lilli Lieschke Platz 14, Lea Hören Platz 5 und Nicole Nebel Platz 6. Lotta, Sophia, Lea und Nicole haben ihr Ziel erreicht: mit ihrer Platzierung haben sie am

Ende des Jahres wieder die Möglichkeit, sich für den Landeskader Schleswig Holstein zu qualifizieren. Lotta Stemmann gehört bereits zum Landeskader. Trainerin Regina Porsack ist mit den Leistungen der Mädchen sehr zufrieden. Ende März fahren alle Turnerinnen der Kunstturnabteilung ins Trainingslager nach Osterburg, um neue Elemente

zu erlernen und sich auf die anstehenden Wettkämpfe vorzubereiten.



Erfolgreicher Saisonauftakt des Spielmannszug

In diesem Jahr fand der Karneval erst Anfang März statt, weshalb man die Zeit nutzte, neue Musikstücke einzustudieren und alten »Stücken« einen neuen Schliff zu verpassen. Zum Saison-Auftakt fuhr man zum 21. Mal nach Köln-Longerich, um mit den Jecken den Karneval zu feiern. Das war wie immer etwas Besonderes und in diesem Jahr zeigte sich die Sonne sehr spendabel.

Nach zwei Wochen Pause und Erholung vom Karneval ging es an die Proben für das

anstehende Musikfest der Seahawks Marchingband in Bremerhaven. Vom 08.-09. April waren wir dort zu Gast und durften am Musikfestival »Spirit of Music« teilnehmen. Das war eine Ehre für den Spielmannszug des SC Wentorf, weil sonst nur Marchingbands zu hören sind.

Am 1. Mai steht der nächste Auftritt an: die Maibaumaufstellung in Börnsen, und Ende Mai ist man wieder zu Gast in Rastede, zum 50. Jubiläum vom Spielmanns- und Fanfarenzug Hahn-Nethen.

Weitere Auftritte in diesem Jahr, sind Buxtehude, Wolfsburg im Harz und noch viele andere mehr.

Die Homepage vom Spielmannszug Wentorf, ist zur Zeit noch im Umbau, weshalb man sich dazu geschlossen hatte, sich auch bei Facebook zu präsentieren. Die Homepage steht natürlich an erster Stelle und Sie wird auch bald wieder Online in Betrieb gehen. Ansonsten steht Ihnen auch weiterhin der 1. Abteilungsleiter Norbert Lunau Tel. 040 / 713 5309 mit Rat und Tat zu Seite.

Deutsches Sportabzeichen

Die Sportabzeichen – Abteilung unter der Leitung von Olaf Kreienbring ist ab Montag dem 2. Mai 2011, dem Saisonstart, durchgehend bis zum 26. September 2011 wieder bereit, die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen abzunehmen. Treffpunkt ist die Sportanlage Südring jeweils am Montag in der Zeit von 18:30 bis 20 Uhr.

Das Sportabzeichenteam hofft erneut auf eine rege Beteiligung. Nur Mut. Wir würden uns freuen, wenn Sie auch Ihre Familienangehörigen, Freunde und Arbeitskollegen zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen motivieren könnten. Erforderlich ist eine sportliche Einstellung. Etwa nötiges Training ist zu den angegebenen Zeiten möglich. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht erforderlich.

