



# SAUKALT

begann das neue Jahr. Grund genug, in den Wintersport zu fahren oder – auch nicht schlecht – am Bramfelder Winterlauf teilzunehmen. Fünf Kilometer um den Bramfelder See, für die Phoenix Athleten kein Problem. Nach einer knappen halben Stunde war der Lauf erledigt. Schnell noch die Urkunde ausdrucken und ab ins warme Auto. Bevor es wieder kalt wird.

Im Januar 2018 wurde die Bramfelder Winterlaufserie fortgesetzt. Wieder war wenig Schnee auf der Strecke liegengeblieben, obwohl es kalt war. Lina Fischer beteiligte sich wie schon bei den vorangegangenen Starts eifrig. Diesmal hatten sie und Florian Wessel noch Unterstützung durch Tobias Lippert, der den Winterlauf auch einmal ausprobieren wollte. Fünf Kilometer um den Bramfelder See waren für den achtjährigen Badminton-Spieler dank guter Kondition kein Problem. Eine gute Vorbereitung ist immer wichtig für alle Sportler. So kamen alle fröhlich durchs Ziel. Einige Stellen auf der Strecke waren sogar vereist gewesen. Da musste man vorsichtig laufen. Gegen die schmerzenden Beine hatte Andrea Sonnenberg gute Tipps. Die Termine im Februar und März waren auch echte Win-

terläufe. Vor allem der letzte Termin im März zeigte sich von der härtesten Seite. Es war sehr kalt, aber Lina ließ sich auch im Finale nicht beeindrucken. Beharrlich folgte sie der Strecke und schaffte



die fünf Kilometer wieder in einer guten Zeit. Prima Lina, wie Du an allen Läufen dabei geblieben bist! Wir hoffen, die nächste Winterlaufserie sieht Dich und auch die anderen Phoenix Sportler wieder.



### Impressum

Phoenix Sport Newsletter  
erscheint unregelmäßig.

**Herausgeber:**

Phoenix Sport e.V.

Mail:

info@phoenix-sport-hamburg.de

**Vorstand:**

Hartmut Storbeck,  
Vorsitzender

Andrea Sonnenberg,  
stellvertr. Vorsitzende

Walther Suhr, Kassenwart

**Herstellung/Redaktion:**

Team Lippert

Mail: AU-Lippert@gmx.de

## Altengammer Häkelbüdelclub Phoenix freut sich

Im letzten Jahr haben wir schon ausführlich über den Altengammer Häkelbüdelclub berichtet. Nun hat es vor Weihnachten 2017 wieder einen Basar gegeben und die Einnahmen wurden an Projekte verteilt, die der Unterstützung bedürfen.

Mit großer Freude haben wir erfahren, dass auch Phoenix Sport wieder dabei ist. Da unser Vorsitzender an dem Tag verhindert war, haben Annika Storbeck und Heike Lippert sich auf den Weg nach Altengamme gemacht. Annika wurde von ihrem Bruder unterstützt, Heike von ihren Eltern. Strahlend nahmen beide den Scheck über 500 € entgegen. Nähere Informationen über Phoenix Sport gab diesmal die Dame vom Häkelbüdelclub. Die Freude über die Aufmerk-

samkeit konnte man den beiden Sportlern ansehen. Alle anderen Mitglieder von Phoe-

nix Sport danken den fleißigen Damen aus Altengamme ganz herzlich.



Die Termine sind vorläufig

### **Januar 2018**

21.01. Bramfelder Winterlaufserie 3 von 5

### **Februar 2018**

18.02. Bramfelder Winterlaufserie 4 von 5

### **März 2018**

18.03. Bramfelder Winterlaufserie 5 von 5

### **April 2018**

14.04. Helferschulung / Sportlerehrung

### **Mai 2018**

04.05. Mitgliederversammlung

### **Juni 2018**

02.06. Park Sport Aktionstag und Sommerfest

09.06. Sporttag inklusiv

10.06. Fahrt mit der Hoppetosse

24.06. Swim + Run

### **Juli 2018**

07.07. bis 21.07. Sommerreise nach Österreich

### **August 2018**

25.08. 4-Kampf, beim HH-Jedermann-Zehnkampf

### **September 2018**

23.09. Skyline Run

### **Oktober 2018**

20.10. Erste Hilfe Kurs

27.10. Landesschwimmfest

### **November 2018**

24.11. Phoenix Cup, Familien-Fußball-Turnier

**Termine 2018**

## Sportlerehrung Volle Halle – gute Stimmung

In diesem Jahr begrüßte Fred Osterhage, der Leiter des Bergedorfer Sportreferats, viele große und kleine Sportler in der Tennishalle des TSG-Bergedorf, um sie für ihre Leistungen im Jahr 2017 zu ehren. Unter ihnen fieberten auch

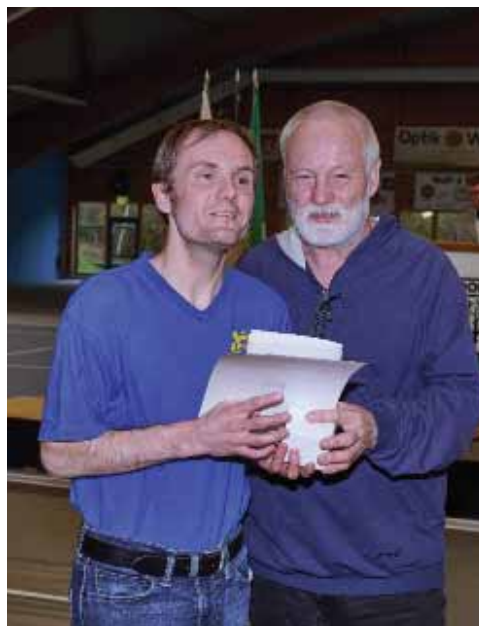
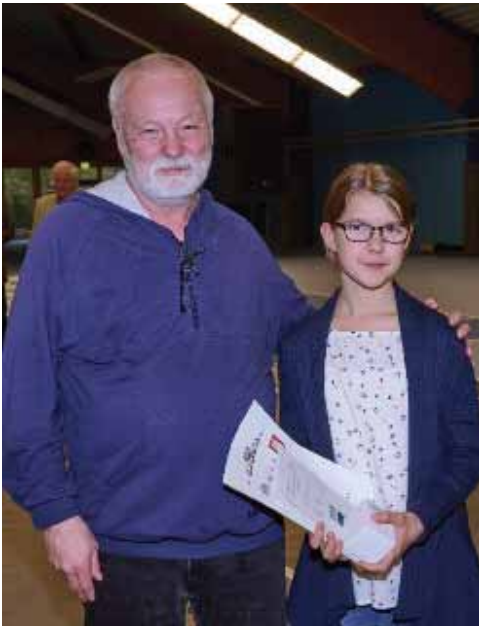
mehrere Sportler von Phoenix Sport der Auszeichnung entgegen. Eingerahmt wurde die Veranstaltung von Vorführungen der Cheerleadertruppe und einer Rhönradgruppe des TSG-Bergedorf.

Die Freude der Sportler von



Phoenix Sport über die Urkunden und das Präsent der Bergedorfer Bezirksversammlung war groß. Da schmeckte der Butterkuchen im Anschluss ganz besonders gut!





## Wahl der Jugendvertretung Neues Team für die Jugend

Kein Basketball – Wählen stand auf der Tagesordnung. Am 19. April 2018 traf sich die Vereinsjugend von Phoenix Sport zur Jahreshauptversammlung in der Sporthalle der Schule Max-Eichholz-Ring. In diesem Jahr stand die Wahl des Vereinsjugendausschusses im Mittelpunkt. Die Kinder von Anne Ruckdäschel und Silke Blum sind aus Altersgründen nicht mehr in der Vereinsjugend und so gaben beide den Vorsitz ab. Auch Jan Köster, der Jugendvertreter, stellte sein Amt zur Verfügung. Phoenix Sport dankte allen dreien für ihre erfolgreiche Arbeit. Wie erfolgreich die Arbeit war, berichtete Anne Ruckdäschel nach der Begrüßung und den vorgeschriebenen Formalitäten. Über viele Freizeit- und

**Silke Blum**

Reiseangebote hat der Newsletter in den letzten Jahren in Wort und Bild informiert. Im Jahrbuch des Vereins Phoenix Sport sind alle Newsletter zusammengefasst. Neben dem Basketball nutzen die Jugendlichen von Phoenix Sport auch die vielen Angebote im Schwimmen, das Fußballtraining und die Psychomotorik.

Die Neuwahl des Vereinsjugendausschusses gestaltete sich turbulent. Schließlich stand der neue Vereinsjugendausschuss fest. Erste Vorsitzende ist Sandy Köster, stellvertretender Vorsitzender ist Dirk Schröder und die Jugendvertreterin ist Giusepina Antoniak. Alle nahmen die Wahl an.

Die neue Vorsitzende berichte-

te noch über Vorhaben in diesem Jahr und nahm Vorschläge der Mitglieder entgegen. Eine Disco für die Jugend wurde begeistert angenommen. Für Vitamine und Nahrhaftes war auch gesorgt. Für Basketball war wenig Zeit.

**Anne Ruckdäschel**





*Sandy Köster*

*Giusepina Antoniak*

*Dirk Schröder*





## Helferschulung

# Thema »Selbstbewußtsein«

Was wären wir ohne sie – unsere engagierten Helfer?!

„Es macht mir sehr viel Spaß zu helfen, aber einige Sachen sind schon schwer; wie ich mich zum Beispiel besser durchsetzen kann“, entgegnete Giusepina „Pina“ Antoniak

unserem Referenten Kai Justin. Themenschwerpunkt der Schulung: Wie schaffe ich es, mich als Helfer besser zu behaupten? Wie kann ich mein Selbstvertrauen steigern?

Im Herbst letzten Jahres hatten unsere Helfer bei der Schulung herausgearbeitet, dass

dies ein wichtiger Punkt ist, um die Aufgaben eines Helfers besser zu erfüllen.

Zur Umsetzung des Themas konnten wir, dank der Spende der Hanseatic Bank, einen externen Referenten buchen. Er begleitete unsere Helfer abwechslungsreich durch den Tag.

So arbeiteten sie gemeinsam heraus, aus welcher Perspektive „Selbstbewußtsein“ betrachtet und beeinflusst wird. Zusätzlich schaute auch jeder Einzelne bei sich, was er bereits mitbrachte und wo noch Verbesserungen möglich waren.

Theorie und Praxis waren gut aufeinander abgestimmt, so dass alle zufrieden auseinander gingen – in der Hoffnung auf eine Fortsetzung.



## Tombola

# Bergedorfer halfen Phoenix

Die große Tombola „Bergedorfer helfen“ war auch für Phoenix Sport eine große Hilfe.

Andrea Sonnenberg, 2. Vorsitzende Phoenix Sport, hatte sich den Veranstaltern vorgestellt und um finanzielle Unterstützung für die Wasser-Tier-Olympiade gebeten. Aus einer Vielzahl von Bewerbern entschieden sich die Tombola-Organisatoren für die Förderung des Projektes. Dafür ein herzliches Dankeschön!



## Was macht Phoenix Sport noch?



Die Sportangebote findet ihr immer auf der letzten Seite. Neben Schwimmangeboten für Anfänger, die eifrig genutzt werden, gibt es noch die „Wettkampfgruppe“. Nur die Wettkämpfe sind rar geworden. Daher hat Phoenix Sport einen eigenen Wettkampf für die Schwimmer ausgeschrieben. Er zieht sich über einen langen Zeitraum hin und wird in der Trainingszeit ausgetragen. Vom Finale werden wir Euch berichten.

Fußballer und Leichtathleten sind wieder im Freien. Zuerst froren sie auf dem Sportplatz, aber das Wetter wird ja besser. Von den Basketball-Spielern ist auch noch nicht viel zu berichten. Leider findet das beliebte Basketball Camp nicht statt. Aber in den Sportgruppen herrscht gute Stimmung und alle fiebern besonderen Ereignissen entgegen. Außerhalb des Sports bietet Phoenix ja auch noch Treffen in der Freizeit!



## Unsere Angebote

Angebot	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Adresse	Altersgruppe
Schwimmen	Montag	16.00–18.00 Uhr	Bille Bad	Reetwerder 25 21029 Hamburg	offen
Schwimmen	Montag	18.00–20.00 Uhr	Bille Bad	Reetwerder 25 21029 Hamburg	Jugendliche u. Erwachsene
Schwimmen für Anfänger	Freitag	15.00–17.00 Uhr	Bille Bad	Reetwerder 25 21029 Hamburg	Kinder
Schwimmen für Anfänger	Freitag	13.45–15.00 Uhr	Bille Bad	Reetwerder 25 21029 Hamburg	Jugendliche u. Erwachsene
Basketball	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Turnhalle Schule Weidemoor	Weidemoor 1 21033 Hamburg	Jugendliche
Basketball Freizeitgruppe	Donnerstag	17.30–19.00 Uhr	Gr. Sporthalle Grundschule	Max-Eicholz-Ring 25 21031 Hamburg	offen
Psychomotorik	Mittwoch	16.00–17.30 Uhr	Turnhalle Schule Weidemoor	Weidemoor 1 21033 Hamburg	Kinder
Ballsportgruppe	Mittwoch	17.45–19.15 Uhr	Schule Leuschnerstr. kl. Sporthalle	Leuschnerstr. 13 21031 Hamburg	offen
Leichtathletik	Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	Sportplatz Allermöhe Winter: Luisengym. Gymnastikhalle	Henriette-Herz-Ring 21035 Hamburg Reinbeker Weg 76 21029 Hamburg	Jugendliche u. Erwachsene

Die Angebote finden wöchentlich statt – Ausnahmen sind die HH-Schulferien oder Feiertage.

Für Fragen bzgl. der Mitgliedschaft, Probestunden, usw. wenden Sie sich bitte an:

### **Phoenix Sport**

Telefon/Fax: (040) 280 52 822

E-Mail: [info@phoenix-sport-hamburg.de](mailto:info@phoenix-sport-hamburg.de)

**Phoenix Sport**  
**– sei Du selbst die Veränderung!**