



## UND DER HAIFISCH . . .

. . . der hat Zähne! Die trug er beim traditionellen Kostümschwimmen um den Hans-Hirning-Pokal zwar nicht im Gesicht, sondern am Rand der Mütze. Diese humorvolle Einlage sollte nicht täuschen – bei den Wettkämpfen gaben alle ihr Bestes. Immerhin ging es um die Hamburger Meisterschaft im Behindertensport. Soviel sei vorweg verraten: Auch Schwimmer von Phoenix Sport standen am Ende auf dem Treppchen.

*Bericht auf den nächsten Seiten*

Gutes und regelmäßiges Training zahlt sich aus! Stefan Suhr von **Phoenix Sport** konnte als Hamburger Meister (50 m Rücken, Offene Klasse) beim 66. Landesschwimmfest des BRS Hamburg den begehrten Titel verteidigen. Nicht weniger erfolgreich die beiden „Oldies“ vom gleichen Verein: Heike Lippert und Kathrin Heinicke: Beide standen als Hamburger Mastersmeisterin (50 m Freistil, Offene Klasse) gemeinsam auf dem Treppchen. Doch auch das gesamte Team zeigte eine solide Leistung!

BRSH-Präsident Thomas Fromm und Geschäftsführer Andreas Meyer zeigten sich zufrieden: Sechs

Landesverbände hatten den Weg zur Wilhelmsburger Schwimmhalle nicht gescheut, um in neuer Umgebung ihre Leistung unter Beweis zu stellen. Den weitesten Weg hatten die Sportler aus Regensburg.

Zur Mittagszeit dann eine Einlage der besonderen Art: Das



Kostümschwimmen um den Hans-Hirning-Pokal. Schade, dass der Namensgeber diesmal nicht dabei sein konnte, er hätte sicher seinen Spaß an dem seltsamen Treiben im Wasser gehabt.

Der Nachmittag bot weitere interessante Wettbewerbe. Steffi Jähngen, die die Trainerin souverän vertrat, hat-

te alle Hände voll zu tun, die Sportler zeitig an den Start zu bringen. Doch auch die zahl-



reichen Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf.

Schon nach dem zweiten Teil der Siegerehrungen zog die erneut im Orga-Team tätige 2. Vorsitzende von **Phoenix Sport**, Andrea Sonnenberg, erste Bilanz: „Unser Team hat sich gut verkauft. Aber auch der Umzug vom St.-Pauli-Bad hier nach Wilhelmsburg hat der Veranstaltung gut getan. Ich hoffe, dass 2019 alle wieder dabei sind.“



### 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







Die Termine sind vorläufig

### Januar 2019

- ab 07.01. Ende der Weihnachtspause
- 11.01. 19:30 Uhr HH Towers – VfL Kirchheim Knights

### Februar 2019

- 09.02. 19:30 Uhr HH Towers – PS Karlsruhe Lions

### März 2019

- 16.03. 19:30 Uhr HH Towers – Hebeisen

### Juni 2019

15. Juni Sporttag Inklusiv
29. Juni bis 13. Juli Österreich

### Juli 2019

29. Juni bis 13. Juli Österreich

### August 2019

24. August HH Jedermann-10-Kampf, 4-Kampf-Inklusions-Riege

### September 2019

- 21.09. Landesschwimmfest des BRSH

**Termine 2019**



# Erste-Hilfe-Kurs Lernen, was im Notfall hilft

Wie war das noch gleich?!"

Gleich zu Beginn der Fortbildung stellte der Referent Philipp Baumann vom Lehrinstitut für Notfalltraining, Notfallplus, die Teilnehmer auf die Probe.

Mit gezielten Fragen verschaffte er sich einen kurzen Überblick, was vom Ersthelferwissen aller Anwesenden noch abrufbereit oder schon etwas verschüttet war.

Der Tag war angefüllt mit einem abwechslungsreichen Programm, bestehend aus Theorie und Praxis sowie verschiedenen Fallbeispielen. Aufmerksam lauschten alle dem Feuerwehrmann Philipp und beteiligten sich beherzt bei den praktischen Übungen. Besonders unruhig und aufre-



gend wurde es, als ein Aufschrei alle aufhorchen ließ. Die Trainerin war zu Boden gefallen. Regungslos lag der Körper auf dem Hallenboden, das „Blut floss“ auf den Boden, einer ihrer „Finger lag neben ihr“, nun hieß es schnell handeln – Verbandszeug her, Eigenschutz nicht vergessen, Wunde und Amputat versorgen, Opfer lagern, Rettungswagen rufen!

„Puh“, da ist ganz schön viel zu beachten. Zudem ist es auch ganz schön ekelig, wenn Blut fließt! Doch, mit kompetenter Hilfe ließ sich der Ernstfall super proben.

Fazit am Ende des Tages: Eine regelmäßige Teilnahme an diesem Kurs ist wichtig, damit man im Falle der Fälle besser handeln kann. Obgleich alle hofften, nie in eine solche Situation zu kommen.



## Streetbasketball / Schwimmgleiterpokal Kampf um den "Goldenen Ball"

Das Spiel um den „goldenen Ball“: Streetbasketball-Turnier in der Halle der Grundschule Fährburnfleet! Medaillen, Pokale, Urkunden und vieles mehr empfangen die Sportler vor Ort. Aber wo war der goldene Ball?

Bei der Begrüßung aller Spieler löste sich das Rätsel. Für die Siegermannschaft lag ein Gutschein bereit, denn der Ball war noch nicht gekommen. Dafür bestand die Chance, zusätzlich die Unterschriften der Hamburg Towers auf dem Ball zu erhalten. Also auf, lasst uns spielen und den Ball gewinnen!

Familien, Freunde und Basketballer von **Phoenix Sport** kämpften auf zwei Feldern um die begehrten Trophäen. Die Mannschaften von jeweils drei Personen traten mit fantasievollen Namen an: da spielten die Wandsbek Ballers gegen die Förster, Pinguine gegen Schwarze Panther oder

Billeballraser gegen die Korbwache. Hanseaten, Rosengarten Steelers und Hot Cats Basket waren auch vertreten. Zwischen den aufregenden Spielen hatten die Phoenixer keine Pause. Gab es doch in der Halle nebenan die Gelegenheit das

Basketballabzeichen in Bronze zu erringen. Weitere Spiele boten mehr Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen.

Nach zwei Runden schälten sich die Sieger des Tages heraus. Die Wandsbek Ballers und die Korbwache lieferten sich schließlich ein packendes Finale. Gewinner des Goldenen Balls waren dann die Wandsbek Ballers mit Ina, Katy und Felix.

Und auch das Basketballabzeichen in Bronze, gesponsert vom Deutschen Basketballbund, wurde an die Spieler vergeben. Zwischen den Spielen hatten sich viele darum bemüht.

In der Pause stärkten sich Aktive und Besucher mit Würstchen, Kuchen und vielem anderen.

Aber wozu waren die Pokale



mit den Schwimmern da? Die Schwimmer von **Phoenix Sport** hatten das ganze Jahr eifrig Bahn um Bahn und Meter für Meter gesammelt. Wer regelmäßig zum Schwimmen kam, konnte in seiner Alters- und Leistungsgruppe viel erreichen. So überreichte Andrea viele Pokale.









## Österreich – Nachtreffen

# Puzzle Allianz fast gescheitert!

Es war wieder soweit! Die Reiseleitung der jährlichen Sommerreise nach Rauris-Wörth im Salzburger Land hatte alle Mitreisenden zum Nachtreffen geladen.

Dieses Jahr traf sich, bedingt durch die Wetterlage, die Gruppe in der Turnhalle der Schule Weidemoor. Mit vereinten Kräften wurde die Halle einladend hergerichtet.

Gerne erinnerte man sich gemeinsam an Erlebtes, an die Herausforderungen, die in den Gruppen den Teilnehmern alles abverlangte.

Die Hauptthemen waren natürlich die Abenteuer der magischen Welt, die Allianz der Schutzpatrone, die Suche nach den Regenbogensteinen und das nächtliche Erscheinen des Verbündeten aus dem All. Das führte dazu, dass die

Hexe erst einmal ins All verbannt wurde.

Gern blickten alle auf die ereignisreichen Wochen zurück. Es war eine tolle Zeit – da waren sich alle einig.



Auch dieses Jahr wurden die Eltern zum Mitmachen animiert. Wie in den letzten Jahren wurde ein Reisequiz für sie vorbereitet. Durch das Beantworten der Quizfragen wurden der „Elterlichen Puzzle Allianz“ Puzzleteile ausgehändigt, die sie für ein kommunikatives Puzzle zum Öffnen der Andenktruhe benötigten. Hierbei wurde schnell klar, dass die nötigen Kenntnisse an den Reiseerlebnissen nicht überall abrufbereit waren. Dadurch scheiterte die Herausgabe der heiß begehrten T-Shirts, der mühe- und liebevoll gestalteten Erinnerungscollagen und einem tollen gerahmten Erinnerungsfoto fast.

Trotzdem – die Informationen reichten aus, um die Truhe zu öffnen. Jeder nahm freudestrahlend seine Andenken entgegen und es wurde sofort mit dem Bewundern der Porträts und dem Schmökern in der neuen Lektüre begonnen.

Nach so viel Austausch wurde sich ganz entspannt an dem gemeinsamen Buffet gestärkt. Die nächste Sommerreise haben die meisten schon im Blick. Es stellt sich nämlich die Frage nach der Stärke der Erdanziehungskraft oder: Wie lange bleibt die Hexe im All?



## Ballsportgruppe Mitmachen lohnt sich immer

Auch in einer kleinen Gruppe macht es Spaß! Jeden Mittwoch treffen sich die Ballsportbegeisterten, um gemeinsam mit Trainer Martin Illmer Fußball zu spielen.

Die beiden Besucher vom Newsletter konnten sich überzeugen: Die fröhliche Truppe ist mit Überzeugung bei der Sache und schont sich nicht. Pausen? Kommen nicht vor und wenn, dann nur ganz kurz. Die Zeit wird optimal genutzt. Warmmachen und los

geht's. Die beiden Tore wurden bestürmt und jedes Tor bejubelt.

Ein Gutes hat die kleine Teilnehmerzahl: Keiner kann sich drücken oder gar eine Verschnaufpause einlegen. Außer Heike, aber die war ja nur Gast.

Trotz allem: Es wäre schön, wenn sich die Mannschaft verstärken könnte. Vielleicht hat der eine oder andere ja mal Lust. Einfach vorbei schauen. Es lohnt sich – garantiert!



## Weihnachtsfeiern Bei **Phoenix** eine ganze Woche

Richtig gelesen: Fast durchgehend fünf Tage lang feierte **Phoenix Sport** Weihnachten. Und dann sind natürlich fast alle aus den Gruppen dabei. Wie es sich für einen Sportverein gehört, die Feiern finden selbstverständlich an Sportstätten statt. Vor dem Essen gab es reichlich Bewegung. Schon damit der Appetit stimmt und Hunger und Durst sich melden.

Gutes Essen, ein zwangloser Plausch und hier und da noch eine Urkunde oder sogar ein Pokal – Sportlerherz, was willst du mehr!

Und, nicht zu vergessen, viele gute Vorsätze für das kommende Jahr!







## Phoenix aktiv:

Folgenden Auszeichnungen wurden in den Basketballgruppen verliehen:

### Jugendgruppe (Mi):

#### 1. Freiwurfkönig

Leistungsgruppe: Freiwurf-Baskets

Leistungsgruppe: Stachelschweine

Leistungsgruppe: Leoparden

1. Platz = Holger

1. Platz = Jan-Philipp

1. Platz = Max

#### 2. Pokalserie

1. Platz Die Magier

2. Platz Die Feuervögel

3. Platz Die Rebound Meister

Yan-Philipp, Nico, Pina

Vivien, Max, Pascal

Robert, Richard, Holger



### Freizeitgruppe (Do):

#### Freiwurfkönig

Leistungsgruppe: Korbflüsterer

Leistungsgruppe: Netztester

Leistungsgruppe: Feuerballwerfen

Leistungsgruppe: Korbjägermeister

1. Platz = Carla

1. Platz = Marcel

1. Platz = Jonas

1. Platz = Jörg





*Vertrauen zu sich selbst ist Kraft,  
und Kraft ist Freude,  
und Freude ist Leben,  
und Leben ist Schaffen,  
und Schaffen ist Sieg.*  
CÄSAR FLAISCHLEN

Teilgenommen am Vereinswettkampf um die Schwimmgleiter-Trophäe haben in diesem Jahr über 50 Sportler. Das ist mehr als die Hälfte unserer Vereinsmitglieder!

Ein jeder ließ uns teilhaben an seiner persönlichen Kraft, Hingabe und Leidenschaft und der Begeisterung in sportlicher Hinsicht etwas zu schaffen und zu siegen. Manches Mal war es ein Sieg über die eigenen bisherigen Grenzen.

Viele entdeckten während des Wettkampfes verborgenes Potenzial und entwickelten ihre Fähigkeiten weiter. Freude und der Stolz über die erbrachten Leistungen wurden ganz besonders deutlich, als wir die Siegerehrung mit den Trophäen vornahmen.

Aus der Not eine Tugend machen! Ende letzten Jahres stellten wir fest, dass die Entwicklung der Teilnahme für unsere Sportler an inklusiven Wettkämpfen noch schleppend voran geht. Getreu unserer Handlungsmaxime, „Sei Du selbst die Veränderung“, machten wir uns Gedanken, wie wir über die Trainingsgestaltung weitere Anreize setzen könnten. So entwickelten wir den vereinsinternen Wettkampf um die Schwimmgleiter-Trophäe, der in allen 4 Schwimmgruppen gleichzeitig erfolgreich durchgeführt wurde.

Es wird auch in Zukunft darum gehen, weitere Möglichkeiten zu entwickeln, um die Interessen unserer Mitglieder umzusetzen. Die hierfür nötige Mehrarbeit ist gerade in einem Sportverein für behinderte Menschen eine zusätzliche Herausforderung. Die Suche nach weiteren Mitstreitern war unumgänglich. Unsere Vereinsjugend wählte drei Vertreter, die neue Impulse einbrachten. Für ein internes Streetbasketball-Turnier engagierte sich ein dreiköpfiges Orgateam und für die Bürosprechzeiten fand sich eine gute Seele, die regelmäßig in unseren Räumen ihre Arbeit aufnimmt.

Wir sind sehr stolz und dankbar über die vielen Ehrenamtlichen, die uns über das Jahr in vielen Bereichen der Vereinsarbeit engagiert unterstützten – bei den wöchentlichen Sportstunden, Veranstaltungen, der Medienarbeit sowie der EDV. Nicht auszudenken, was Phoenix Sport ohne Euch wäre!

Wir sagen DANKE - insbesondere unseren Kooperationspartnern und Förderern, die unsere Arbeit unterstützen und voranbringen. Leidenschaft und Engagement alleine wären nicht ausreichend, auch wir als Verein benötigen die finanziellen Mittel, um unsere Vorhaben umzusetzen.

Wir wünschen allen Phoenix Sportlern, deren Verwandten, unseren Freunden, Förderern und Unterstützern eine besinnliche Weihnachtszeit. Möget Ihr den Raum zum Abschalten, Erholen und zum Innhalten finden.

Frohe Weihnachten und die besten Wünsche für das neue Jahr!

DER VORSTAND



## 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	15.00–16.15 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	16.15–17.30 Uhr	Turnhalle Schule Weidemoor	Weidemoor 1 21033 Hamburg	Kinder
Ball sportgruppe	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!**