



## DAMALS . . .

genauer, 2012, fand die Sportlerehrung noch im Spiegelsaal des Rathauses statt. Mit den Jahren wuchs die Zahl der Sportler, doch der Spiegelsaal leider nicht. Schon damals hatten manche nur einen Stehplatz, und es musste eine Lösung gefunden werden. So wurde manche Sporthalle zur Ehrung umfunktioniert.

Das Gruppenfoto auf der nächsten Seite zeigt: Viele waren seinerzeit schon dabei und sind ihrem Verein treu geblieben.

Sportlerehrung

## Tanzeinlage sorgte für gute Stimmung



Gruppenfoto von 2012



Fred Osterhage war nicht zu bremsen

Zurück zum Jetzt und Heute: 2019 ging es dann ins Forum des Gymnasiums Allemöhe. Deutlich größer als der Spiegelsaal, der Charme jedoch fehlte.

Als Ausgleich sorgte der Leiter des Sportreferats, Fred Osterhage, durch eine gekonnte Tanzeinlage zusammen mit einer Square Dance Gruppe für ausgelassene Stimmung.

So ging es dann gut gelaunt in den zweiten Teil der Ehrung. Neben einer Urkunde wurde ein kleines Präsent überreicht, begleitet vom Applaus der Anwesenden.

Zwölf Sportler von **Phoenix Sport** wurden für ihre gute und konstante Leistung des letzten Jahres geehrt.

Erneut zeigte sich: Sportler mit Beeinträchtigung gehören längst zum Erscheinungsbild der Bergedorfer Sportszene und gerade die Phoenix-Truppe konnte durch ihr emotio-

nales Auftraten viel Sympathie verbuchen.

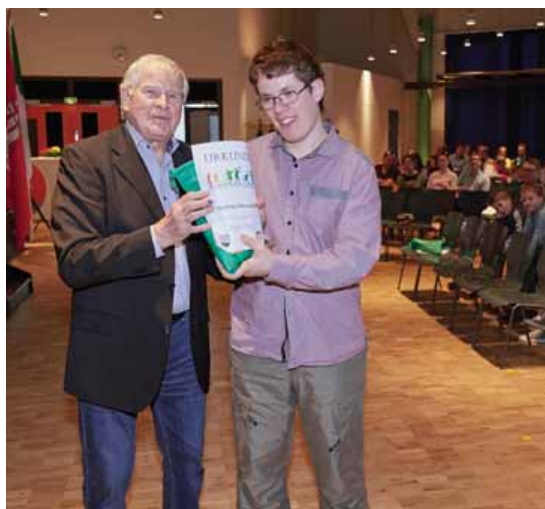
Das gesellige Beisammensein rundete die Veranstaltung ab. Bei Getränken und Butterkuchen gab es gute Gespräche.

*Im Forum des Gymnasiums Allemöhe*



# Ehrung der **Phoenix-** Sportler





**Januar 2019**

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

**Februar 2019**

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

**März 2019**

16.03. 19:30 Uhr HH Towers – Hebeisen  
23.03. Helferschulung  
28.03. Jahreshauptversammlung Vereinsjugend  
30.03. Sportlerehrung

**April**

06.04. Fortbildung f. Ehrenamtliche  
12.04. Mitgliederversammlung

**Mai**

**Juni 2019**

15. 6. Sporttag Inklusiv  
28.06. Besuch der Karl-May-Spiele  
29. 6. bis 13. 7. Österreich

**Juli 2019**

29. 6. bis 13. 7. Österreich

**August 2019**

24. 8. HH Jedermann-10-Kampf, 4-Kampf-Inklusions-Riege  
24. 8. Fahrt mit der Hoppetosse

**September 2019**

07.09. Park Sport Aktionstag / Sommerfest  
21.09. Landesschwimmfest des BRSH

**Oktober 2019**

26.10. Erste Hilfe Kurs

**November 2019**

16.11. Streetbasketball/Schwimmgleitertrophäe

**Dezemberr 2019**

2.-7.12. Weihnachtsfeiern der Gruppen

## Schulpraktikum Lernen durch Helfen

**T**rainerin Andrea Sonnenberg erhielt Anfang des Jahres Verstärkung durch einen Schülerpraktikanten.

Jonas Ludanek begleitete sie zur Freude vieler Athleten drei Wochen lang und konnte viele neue Erfahrungen sammeln.

Zu seinem Praktikum schreibt Jonas selbst:

Ich gehe in die 9. Klasse des Gymnasiums Lohbrügge. Im Februar habe ich mein Schülerpraktikum bei dem Sportverein **Phoenix-Sport** absolviert. Ich habe Andrea bei allen ihren Sportstunden be-

gleitet und habe ihr geholfen. Am meisten Spaß haben mir persönlich neben den Schwimm- auch die Leichtathletik/ Ballsportstunden gefallen. Aber ich hoffe, dass allen anderen die Sportstunden mit mir auch gefallen haben. Eines meiner Hobbys ist Schwimmen. Das hat mir bei den Schwimmstunden sehr geholfen, dafür trainiere ich einmal die Woche bei der DLRG. Während der Zeit meines Praktikums habe ich viele nette, witzige, fröhliche Menschen kennen gelernt. Ich danke für diese schöne Zeit.



*Jonas machte eine gute Figur: Beim Basketball, beim Weitsprung und, beim Umgang mit dem Ball forderte er die Athleten von Phoenix Sport, für die es nicht einfach war, mitzuhalten.*



## Tagesförderung Dem Wetter trotzen!

So manches Mal sehen die Sportler der Tagesförderung ihre Trainer mehr als Fluch denn als Segen ...

Bei fast allen Wetterlagen heißt es, Jacken anziehen, Mützen aufsetzen und raus! Ab geht es zum Sportplatz! Auch in diesem Winter ließ das Wetter diese sportliche Möglichkeit ganz häufig zu –

so auch an einem zwar kühlen, aber dennoch bezauberndem Wintermorgen.

Vermutlich waren die Traineerin und die Betreuer entzückt vom Anblick des Sportplatzes, der, vom Schnee bedeckt und in der Sonne glitzernd, vor ihnen lag, als unsere Athleten selber. Stellt doch der Schnee eine beson-

dere Herausforderung beim Laufen dar.

Doch ein wahres Sportlerherz lässt sich auch von Witterungsbedingungen nicht verschrecken. So drehten alle ihre Runden um den Sportplatz und ließen sich vom Strahlen der Sonne verzaubern.

Welch ein herrlicher Tag!



### Impressum

Phoenix Sport Aktuell  
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

# Auch in diesem Jahr: Großzügige Spende

Es ist fast nicht zu glauben: Seit 60 Jahren trifft sich der Häkelbüdelclub. In geselliger Runde werden Handarbeiten gefertigt, die auf dem jährlichen Basar veräußert werden.

Mit dem erzielten Erlös werden gemeinnützige Organisationen gerade in der näheren Umgebung unterstützt, hob Gunda Figge bei ihrer Begrüßungsansprache hervor.

Voller Freude konnten die Sportler von **Phoenix Sport** den Scheck über 500 Euro entgegen nehmen; dringend benötigtes Geld für den kleinen Verein.

Hartmut Storbeck, 1. Vorsitzender, sprach seinen Dank aus und berichtete in launigen Worten von der Arbeit des Vereins.





## Jahresgruppenbesprechung

# Was war 2018 und was kommt ...

Die Jahresgruppenbesprechung brachte sie zusammen: Schwimmer und Leichtathleten trafen sich im Louisengymnasiums.

Der erste Punkt des Vortrages war schnell abgehakt: Der Rückblick auf 2018. Andrea verwies auf das reich bebilderte Jahrbuch, in dem alle Veranstaltungen aufgeführt sind. Die Infos für das laufende Jahr waren da schon etwas zeitaufwendiger: Neben den geplanten Veranstaltungen wird es einige strukturelle Veränderungen geben, auf die Andrea näher einging.

Für die Leichtathleten/Ballsportgruppe führte sie aus:

In der Stunde wird es zukünftig eine Mehrfachspitze geben. Also, verschiedene Trainer, die gemeinsam das Training durchführen aber jeweils Aufgabenschwerpunkte haben.

Die Stunde soll zukünftig draußen folgende Dreiergliederung aufweisen:

1. Erwärmung/Ausdauer

2. Technik

(Ball oder Leichtathletik)

3. Entspannung/Spiel

Martin wird sich um den Technikteil/Leichtathletik der Stunde kümmern und Denny den Technikteil/Ball übernehmen. Das Spiel würde auch Denny leiten. Während der Hallenzeit muss das Konzept angepasst wer-

den, da nur eine Halle zur Verfügung steht.

Auch für die Schwimmer gab es Änderungen, die Andrea erläuterte:

In der Stunde gibt es bereits eine Mehrfachspitze, bestehend aus Steffi, Ingmar und Andrea. Es wurde ein gemeinsames Konzept erarbeitet. Die Sportler wurden in 3 Leistungsbereiche unterteilt. Hierzu haben sich die Gruppen auch schon Namen gegeben: Fische, Schwertfische und Haifische.

Prinzipiell unterteilen sich die Arbeitsschwerpunkte der Trainer. Techniktraining: Steffi und Ingmar, Ausdauertraining: Andrea.

## Helferschulung Achtsamkeit und Vertrauen

Auch in diesem Jahr lernten die engagierten Helfer von Phoenix Sport wieder etwas dazu: Gegenseitiges Vertrauen ist ein wichtiger Baustein, wenn man andere unterstützen will. Kai Justin leitete die Gruppe wie immer souverän und locker: Ein Parcours konnte nur gemeinsam bewältigt werden.

Wie wichtig auch Achtsamkeit und Grenzen sind, wurde deutlich. Grenzen setzen gegenüber anderen, aber

auch die eigenen Grenzen erkennen und sie mit Unterstützung bewältigen, gehört zu den wichtigen Aufgaben als Helfer.

Das gemeinsame Erarbeiten der Ziele hat allen Spaß gemacht.



## 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
Ausdauer und Koordinations- training (Leichtathletik u. Fußball)	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: (040) 280 52 822

Fax (040)419 24 053

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

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