



ZWEITER VERSUCH

für Karina beim 400-m-Lauf. Der erste Lauf konnte nicht gewertet werden – technische Probleme, keine Zeitmessung. Also: noch eine Runde um die Jahnkampfbahn. Für die Sportlerin kein Problem, jetzt zahlte sich ihre regelmäßige Teilnahme am Training aus. Ein Platz auf dem Treppchen war der wohlverdiente Lohn.

Zweimal den 400m Lauf
Am Sonnabend bei bestem Sommerwetter und den entsprechenden Temperaturen hinter sich zu bringen, das war für die fünf Phoenix Sportler natürlich eine besondere Herausforderung. Sonst war der jährliche 4Kampf auf der Jahnkampfbahn in diesem Jahr sehr konzentriert. Ohne lange Pausen konnten Aylin, Benjamin, Dennis, Karina und Stephan die Übungen bestreiten. Dem 100-m-Lauf folgte nach einer kurzen Trinkpause der Weitsprung, und von dort ging es sofort zum Kugelstoßen. Mancher Sportler wuchs trotz der langen Sommerpause über sich hinaus. Bei der Siegerehrung strahlten alle fünf um die Wette. Endlich geschafft! Genussvoll wurden Würstchen und Salat verdrückt, bevor es dann wieder auf den Heimweg ging. Aber: nächstes Jahr bitte nur einmal die 400 Meter laufen!





Aufmunterung vor dem Start.



Martin Illmer und Andrea Sonnenberg sorgten für die ordnungsgemäße Messung.



Strahlende Sieger vor der Kulisse des Planetariums.

Klettertraining mit der Tagesförderung Manshardstraße Hoch hinaus!

von Andrea Sonnenberg

Kommt ihr mit zum Klettern?“ – Mit großen Augen, eigentlich völlig ahnungslos worauf sie sich einließen, antworteten Aleyna, Bojan, Mehrdad, Niklas mit „Ja“. Seit dem Sommer ist die HT16 neuer Kooperationspartner von Phoenix Sport, gemeinsam wird dort ein inklusives Klettertraining angeboten.

Vorab konnten einige Sportler aus der Tagesförderung Manshardstraße die Räumlichkeiten testen. Gemeinsam mit der Trainerin Andrea und zwei weiteren Betreuern, Beate und Joachim, erhielten sie die erste Einführung ins

Top-Rope-Klettern. Nach einer Erwärmung ging es direkt los – erstmal ein Gefühl dafür bekommen, „dass ich mit dem Seil verbunden bin und die Trainerin mich damit halten kann; ich nicht auf den Boden plumpse“. Die Anforderung ging dann noch weiter: Klettern bedeutet, dass auch der, der die „Wand“ hoch will, Arbeit leisten muss – sich Halt an den Griffen und Tritten suchen.

Nach anfänglicher Unsicherheit und großer Aufregung trauten sich alle die ersten Bewegungen an der Wand zu. Die Anspannung war allen anzusehen. Aber auch der große



„A-ha Effekt“, nachdem klar war, was man leisten kann – „ich kann klettern, die Wand nach oben“. Ein entspanntes Lächeln machte sich auf den Gesichtern breit.

Deutlich waren auch die Fortschritte zu erkennen, als jeder die Route ein zweites Mal kletterte.

Mit viel Selbstbewusstsein und übergücklich wurde die Kletterstunde beendet.



Spende der Hanseatic Bank

Auch heiÙe Tage können schön sein!

Solche Trainingstage haben alle Sportler gern! Charlotte von Hochberg von der Hanseatic Bank kam zu Besuch und übergab einen symbolischen Spendenscheck in Höhe von 5.000 Euro, kräftig unterstützt von Isabella von Koeckritz, die eifrig das Geschehen in Bild und Video festhielt.

Bei glühender Hitze wurde der sportliche Teil verständlicherweise stark eingeschränkt. Trainerin Andrea Sonnenberg gab vor: „Nur die Startphase und dann 20 m Laufen und dann ist Schluss!“ Das wurde natürlich gern umgesetzt. Gedrängel an der Startstelle – mal will ja auch gut ins Bild kommen – und emsiges Sortieren, bis alle

*Überprüft die Videos:
Isabella von Koeckritz*



Willkommene Erfrischung: ein kleines Eis bei der Schlussrunde

richtig standen. Dann der Start – glücklicherweise kein Fehlstart!

Charlotte war ganz angetan: „Es war so schön zu erleben, mit wieviel Spaß und Engagement die Sportler bei der Sache waren.“

Die Schlussrunde – eine alte

Tradition bei Phoenix Sport – gab Gelegenheit, noch einmal auf die Besonderheiten dieses Vereins aufmerksam zu machen. So konnten sich Charlotte und Isabella überzeugen, dass die Spende der Hanseatic Bank einen guten Zweck erfüllte.

Übertragte alle: Charlotte von Hochberg, umgeben von Trainerin und Aktiven von Phoenix Sport



Die Termine sind vorläufig

Termine 2019

Januar 2019

ab 07.01. Ende der Weihnachtspause
26.01. Schwimmtrainer-Schulung

März 2019

23.03. Helferschulung
28.03. Jahreshauptversammlung Vereinsjugend
30.03. Sportlerehrung

April 2019

06.04. Fortbildung f. Ehrenamtliche
12.04. Mitgliederversammlung

Mai 2019

20.05. Delegiertentag der HSJ

Juni 2019

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

Juli 2019

29. 6. bis 13. 7. Österreich

August 2019

17.8. interne Schulung Ehrenamt
17.8. Besuch des Supercups, Basketball Länderspiel
24. 8. HH Jedermann-10-Kampf, 4-Kampf-Inklusions-Riege
24. 8. Fahrt mit der Hoppetosse

September 2019

07.09. Park Sport Aktionstag / Sommerfest
20.9. Tafö-Aktionstag
21.09. Landesschwimmfest des BRSH

Oktober 2019

26.10. Erste Hilfe Kurs

November 2019

02.11. Halloween-Feier Vereinsjugend
16.11. Streetbasketball/Schwimmgleitertrophäe

Dezember 2019

2.-7.12. Weihnachtsfeiern der Gruppen

Fahrt mit der Hoppetosse Volle Fahrt voraus!

Endlich spielte das Wetter mit! Nach zwei gescheiterten Versuchen waren die Bedingungen dieses Mal ideal: Es wurde ein super Tag mit der Hoppetosse auf der Elbe. Auch wenn nur wenige dabei waren, es war ein Riesenspaß bei zwei Fahrten.



Basketball

Ausgelassene Stimmung beim Supercup

Die Basketballfans von Phoenix Sport waren nach Wilhelmsburg gekommen, um die Spiele Polen gegen Ungarn und Deutschland gegen Tschechien zu sehen. Es war eine tolle Stimmung, zumal auch noch Deutschland gewonnen hat. Das Maskottchen Arnold hat zusätzlich für Spaß gesorgt.



Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg „Unter Geiern“ – Phoenix mittendrin

von Vera Homann-Kratzer

Am 28.06.2019 machten sich 26 Phoenix-Sportler, Familie und Freunde auf zu Winnetou nach Bad Segeberg zur Generalprobe. Wir haben netterweise Freikarten vom Veranstalter erhalten. – Vielen Dank an dieser Stelle!

Bei trockenem Wetter und nach dem Chaos der freien Platzwahl warteten wir gespannt auf den Start.

Ein magischer Moment, wenn Winnetou in die Arena reitet und die bekannte Musik ertönt. Einfach toll!

In der Pause gab es Essen



und Getränke. Die Sonne versank hinter den Bergen und die Handlung ging ihrem Höhepunkt entgegen. Feuer, Gewehrscüsse, Sprengungen, alles war gebo-



ten. Winnetou hat wieder einmal mit seinen Freunden alle gerettet und der Glaube an das Gute im Menschen kann weiter leben....

Es war ein toller Abend....



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

Österreich-Reise 2019 So ist Aktiv-Urlaub!

von Jürgen Kahlstorf

Es war soweit! Ende Juni hat sich die alljährliche Reisegruppe von Phoenix Sport wieder auf den Weg nach Wörth gemacht. Das Dorf liegt bei Rauris im faszinierenden Salzburger Land, fernab unserer gewohnten Großstadtkulisse. Die durch die lange Anfahrt entleerten Energietanks wurden durch erholsamen Schlaf,



saubere Höhenluft und kulinarischen Hochgenuss überwiegend aus der Region schnell wieder prall gefüllt. Jeder der Mitreisenden schien für alles bereit zu sein! Die Naturprojektler hatten sich in diesem Jahr voll und ganz dem Klettersport gewid-



met, getreu dem Motto: Wir sind widerstandsfähig, vielseitig, beweglich und haben alles im festen Griff! Es wurde lebhaft und hart an der Boulderwand sowie Top Rope am Seil im Kletterturm im Jugendhotel und im Boulderspot Zell am See trainiert. Die Rauriser Klettermauer und den Fels beim Hermann

am Naturfreundehaus bezwingen, das war das Ziel. Hierbei reagierten alle ohne langes Überlegen auf jede Situation, angetrieben von der Neugier nach einem faszinierenden neuen Blickwinkel. Das war einfach großartig! Die Reiter durften unter der Woche rausfahren zu Siggie zum Reiten. Jeder der Tier-





liebhaber und Pferdekenner war schnell wieder mit seinem Pferd vertraut. Nach gründlichem Putzen

wurde es ernst. Verschiedene reiterliche Aufgaben mussten bewältigt werden. Jeder merkte, wie wichtig das richtige Einwirken auf das Pferd war. Aber auch scheinbar leichte Arbeit, wie etwa Hufpflege, war nicht einfach. Da musste gegenseitiges Vertrauen aufgebaut werden! Doch mit Ruhe und guter Hilfe war auch das bald erledigt und dem abschließenden Ausritt stand nichts mehr im Wege.

Die Nachmittage hatten einen sehr sportlichen Charakter mit teils unsportlichen Hindernissen. Fussball ja, aber mit Fußfesseln und Anhang! Oder es sollte ein Säurensee überquert werden, die Sportler wurden ferngesteuert, wie gemein.

Es gab auch eine Spielesafari, Basketball und ein bisschen Ball über die Schnur. Der eine oder andere entspannte sich sogar tief beim Yoga.

Weiterhin gab es reichlich gemeinsame Aktion beim Kajak fahren und beim Kistenklettern. Für unsere Sportler, welche eben Tausendsassa sind, genau die richtigen Herausforderungen.

Die Tour nach Rauris und die Wörtherberg Tour wurden natürlich im strömenden Regen absolviert. Unser Ziel, die Wörtherberg Tour trockenen Fußes zu absolvieren, haben wir dieses Jahr wieder nicht erreicht. Trotz allem gab es sehr viel gute Stimmung und wir geben die Hoffnung – vielleicht klappt es ja nächstes Jahr – nicht auf.



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

