Phoenix Journal

Phoenix Sport
HAMBURG

– sei Du selbst die Veränderung!

Ausgabe 2-2020

Aktuelles aus dem Verein, aus den Gruppen:

– gemeinsam im „Äktion"-Modus!

Bewegungsreicher Neustart beim Basketball!!

Die Basketball-Freizeitgruppe sorgte für einen Kontaktfreien tollen Start.
Nach gefühlt unendlicher Zeit voller finster Aussichten steckten sich alle gegenseitig an, natürlich nur mit heller Freude und purer Begeisterung ;-).

Die Halle war vorerst belegt, kein Problem dann wurde sich draußen bewegt! Das Wetter eröffnete hierbei weitere und bisher nicht wahrgenommene Trainingsinhalte. Im Regen ging es dann einfach ab ins „Grüne Zentrum". Jedoch nicht zum Enten füttern, sondern zum Laufen und, um die Basketbälle zu schonen, diese sind nämlich, im Gegensatz zu den Sportlern, eher empfindlich.
Die „Enten" wurden im Anschluss auf einem Finger balanciert und, als Übungsaufgabe mit auf den Weg gegeben, aber selbstverständlich nur die blauen von Phoenix Sport.
Gutes Wetter gab es im zweiten Anlauf, und dann wurde das Training auf den Schulgelände durchgeführt.
Das gemeinsames Training bildet die Basis für alle die Spaß und etwas Abwechslung haben wollten.
Danke für den tollen Start!!

Nicht nur beim Basketballtraining scheute man kein Regenwetter!
Auch unsere Walkinggruppen, ließen es „Krachen"!

Und, wir waren kreativ, beim Erweitern der Möglichkeiten!

Aktuelles aus dem Verein, aus den Gruppen:

Danke! - dem Lions Club Hamburg-Billetal!

4.000 EUR- Spende für Phoenix Sport!

Unter dem Motto „We Serve" engagiert sich der **Lions-Club Hamburg-Billetal mit derzeit 27 Mitgliedern** *(derzeit 25 Herren und inzwischen auch 2 Damen)* schwerpunktmäßig in regionalen gemeinnützigen und caritativen Einrichtungen, wo öffentliche Förderung fehlt oder nicht ausreichend sind oder, wo Notlagen auftreten.

Gründungsjahr: 1977

Unter diesem Motto engagieren sich ca. 1500 Lions-Clubs deutschlandweit, mit ca. 52.000 Mitgliedern. Weltweit (*national u. international*) existieren im Verbund 46.500 Clubs, mit ca. 1,4 Mio Mitgliedern.

Dank diverser Spenden und durch den Einsatz von Rücklagen konnten wir, wenn auch im reduziertem Umfang, **mehrere unserer diesjährigen Projekte fördern,** *obwohl die meisten unserer Activities wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden mussten.* Besonders der Ausfall unseres Benefiz-Golfturniers schlägt hier zu Buche.

Seit 2002 haben wir jährlich das Benefiz-Turnier!

Dank der Hilfe zahlreicher Sponsoren, für die Ausstattung sowie die Preise, die am Ende vergeben werden, ist es uns möglich diese Veranstaltung durchzuführen.
Im Laufe der vergangenen 18 Jahre konnten viele großzügige Spenden eingeworben werden.

Finanzielle Unterstützung leisten!

Mit den Erlösen aus den „Activities" konnte der Lions Club Hamburg-Billetal zahlreichen Einrichtungen Hilfe leisten!
Darunter sind die *„Sternenbrücke in Hamburg", das „Don-Bosco-Haus in Mölln", die „Uwe-Seeler-Stiftung", die Vereine „Dunkelziffer e.V.", „Hände für Kinder", „Familien in Not" und auch „Phoenix Sport e.V."*

Phoenix Sport sollte in diesem Jahr erneut aus den Einnahmen des diesjährigen Benefizturniers gefördert werden.

„We-Serve“ - regionale, gemeinnützige und caritative Träger Handlungsgrundlage der Lions Club Mitglieder

Wir freuen uns daher sehr, dass wir Phonix Sport trotzdem mit 4.000,- EUR unterstützen konnten. Mit dieser finanziellen Hilfe wurden mehrere Sportaktivitäten trotz Corona ermöglicht. Aufgrund der Hygiene-Auflagen mussten zusätzliche Sportgerät angeschafft werden. Damit konnten die Athleten wenigstens einen Teil ihrer sportlichen Aktivitäten durchführen, was gerade für die Behinderten eine unschätzbare Hilfe bedeutete.

Jährlich wechselt die Präsidentschaft zum 1.Juli . Empfang bei der Amtsübergabe vom alten Präsidenten (Michael Merks re.) an den neuen Präsidenten (Dr. Stephan Hansknecht , li.), in der Mitte Susanne Walloscheck (2. Dame als offiziell es Club-Mitglied)

Noch weitere Träger wurden Bedacht!
Daneben konnten wir auch mehrere Projekte, die wir bereits in der Vergangenheit unterstützt haben, auch in diesem Jahr durch Spenden fördern. Zu unseren Förderprojekten gehört seit vielen Jahren das Don Bosco Haus in Mölln *(eine Wohn- und Betreuungs-Einrichtung für behinderte Menschen, die nach dem Krieg gegründet wurde).* Weitere Förderprojekte sind die „Stadtteilmütter Lohbrügge“ *(Integrationshilfe für Migranten)*, „Lions Quest“ *(Ausbildungs-Schulung für Lehrer zu gewaltfreier Erziehung).* Neu in diesem Jahr ist „WeSelf“ *(Integration von traumatisierten und geflüchteten Mädchen und Frauen in Hamburg, Ausbildung für pädagogische und psychosoziale Fachkräfte).*

Ehepaar Dr. Jürgen und Evelyn Bowien li, Wolfgang Seebach re. (Schatzmeister und Koordinator der Arbeitsgruppe für das Benefiz-Golfturnier)

Wir wünschen Ihrem Verein weiterhin viel Erfolg und Ihnen, Frau Sonnenberg, die wohl der wichtigste Motor für Phoenix Sport bedeutet, auch künftig genügend Kraft und Schwung.

Herzliche Grüße im Namen des Clubs, Wolfgang Seebach - Schatzmeister -

Neuigkeiten von unserer Vereinsjugend

Karina im Mittelpunkt!
Sie vertritt Eure Interessen!

Ich heiße Karina
Ich bin 19 Jahre alt
und Ich bin in Russland geboren
zu zeit Besuche ich die schule
Uferstra. Ab August fange ich
mit der Ausbildung bei Louisenhof
an.
In der Freizeit spile ich Basketball
und gehe schwimmen.

und ich mag malen nach zahlen und
höre gerne Musik.

Von unseren Aktiven für Euch:

In dieser Rubrik habt Ihr die Gelegenheit unsere Ehrenamtlichen, wie Trainer, Helfer etc., von Phoenix Sport näher kennenzulernen.

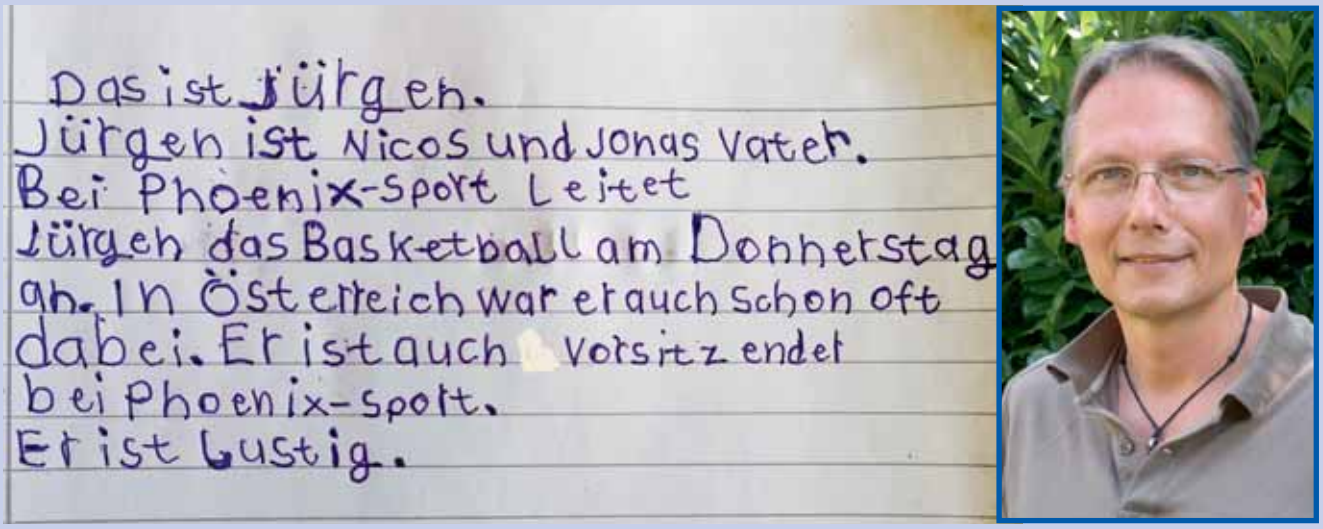
Es freut uns, Euch dieses Mal

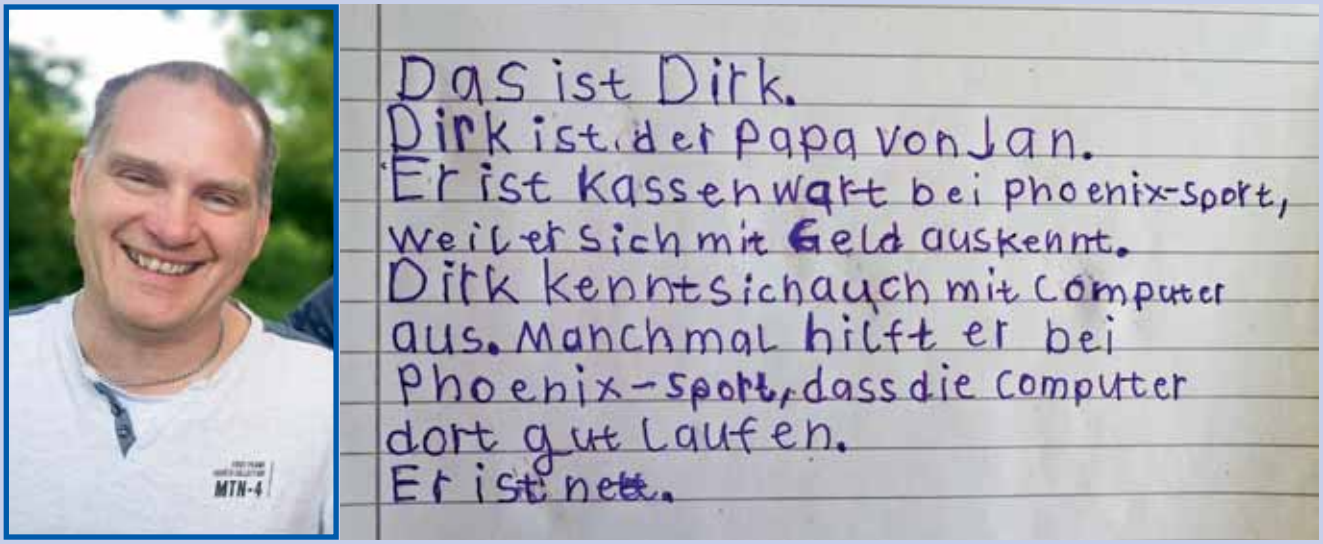
Jürgen Kahlstorf und Dirk Schröder

unsere berufenen Vorstandsmitglieder

vorzustellen

Hallo liebe Sportler,
liebe Familien, Freunde, Förderer und Betreuer,
ich möchte Euch gerne ein bißchen über Jürgen und Dirk erzählen.
Ciao, Eure Carla





Das geht bei uns ab ....

– Termine und Aktivitäten:

Akündigung – Kleiner Lichtblick:

„Abnahme des Lauf- und Walkingabzeichens"

Tragt Euch den Termin schon einmal ein!
Samstag, den 19.09.2020 – ganztags

Wir hoffen, das Beste – Termine in 2020:

Oktober	**24.**	**Erste Hilfe Kurs**
November	**7.**	**Vereinsjugendveranstaltung: Halloween-Feier**
November	**21.**	**Streetbasketball-Turnier**

Notwendiges Übel:

Virusbedingt mussten einige externe Veranstaltungen leider abgesagt werden:
- *die Bergedorfer Sportlerehrung*
- *die Karl-May-Spiele*
- *der Sporttag inklusiv des HSB*
- *die Fahrt mit der Hoppetosse*
- *der 4-Kampf*
- *das Landesschwimmfest des BRSH*

Vereinsintern haben wir beschlossen, den Schwimmgleiterwettkampf abzubrechen und unser Sommerfest ausfallen zu lassen!

Ungewiss wann ?????:

- unsere Mitgliederversammlung durchgeführt werden kann ...
- die Jahresbesprechung der Wettkampfsportler erfolgt ...
- wir unser Frühstück für unsere Gruppen-Helfer anbieten werden ...

Neues vom Enten-3-Kampf

Wer ergattert sich die goldene Ente?

„Enten-Schnapper-Wettbewerb"

Kinder:

Finja	11 Schnapper
Max	12 Schnapper
Sophia	12 Schnapper

Jugend:

noch keine Ergebnisse vorliegend

Erwachsene:

Kristina	1 Schnapper
Nicki	1 Schnapper
Angelina	5 Schnapper
Mike	5 Schnapper

Gäste:

André	3 Schnapper
Brigitta	6 Schnapper
Jan W.	21 Schnapper
Ann-Carolin	23 Schnapper

„Enten-Kraft-Akt-Wettbewerb"

Kinder:

Max	0:55 Min
Kati	1:21 Min.

Jugend:

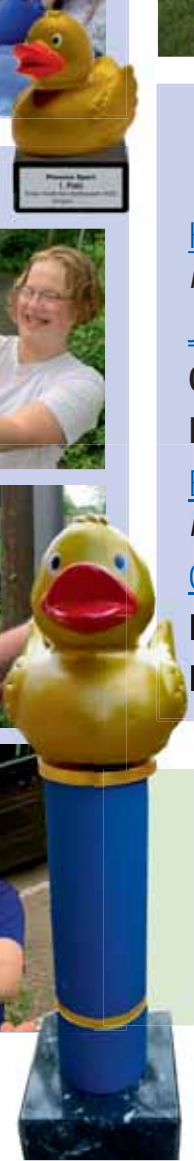
Charlotte	1:00 Min.
Pina:	1:15 Min.
Carla:	1:33 Min.
Peer:	1:33 Min.
Roxana:	2:00 Min.
Karina	5:01 Min.

Erwachsene:

Bianca	0:33 Min.
Aylin	1:42 Min.
Johann	3:01 Min.
Alina	3:35 Min.
Svenja	4:50 Min.

Gäste:

Steffi	5:16 Min.
Christine	5:33 Min.
Günther	5:56 Min.



„Enten-Balance-Wettbewerb"

Kinder:

noch keine Ergebnisse vorliegend

Jugend:

Charlotte	4 Sec.
Karina	5 Sec.

Erwachsene:

noch keine Ergebnisse vorliegend

Gäste:

Boris	6,65 Sec.
Brigitta	1:16 Min

Wer bei allen Wettbewerben,
des „Enten-3-Kampfs",
am **besten abgeschnitten hat**,
gewinnt den großen „Entenpokal"
in der jeweiligen „Gruppe"
(*Kinder / Jugend / Erwachsene / Gäste*)

Lecker Schmecker mal anders!

– Gesund und lecker ...

Hallo Zusammen,
ich bin es, Pina. Ich habe für Euch wieder Rezepte getestet.
Dieses Mal einen Auflauf. Viel Spaß beim nachmachen!

Bolognese-Lasagne

War seeeehr lecker!
Mache ich bestimmt nochmal!

Zutaten für 2 Portionen:

1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Eßlöffel	Öl
250 gramm	gemischtes Hack
etwas	Salz (*Menge nach eigenem Geschmack*)
etwas	Peffer (*Menge nach eigenem Geschmack*)
eine Prise	Zucker
1 Eßlöffel	Tomatenmark
250 gramm	Tomatenstücke (*aus der Dose und ohne Schale*)
1/2 Eßlöffel	getrocknete italienische Kräuter
50 gramm	Pamesan
1 Eßlöffel	Butter
1 Eßlöffel	Mehl
1/8 Liter	Milch
4 1/2	Lasagne-Platten
62 gramm	Morzarella

Vorbereitung: ca. 30 Min.
Ich habe eine Stunde länger gebraucht.

Backzeit: ca. 45 Minuten

Zubereitung

Für die Bolognese:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Tomaten, 1/8 l Wasser und Kräuter zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

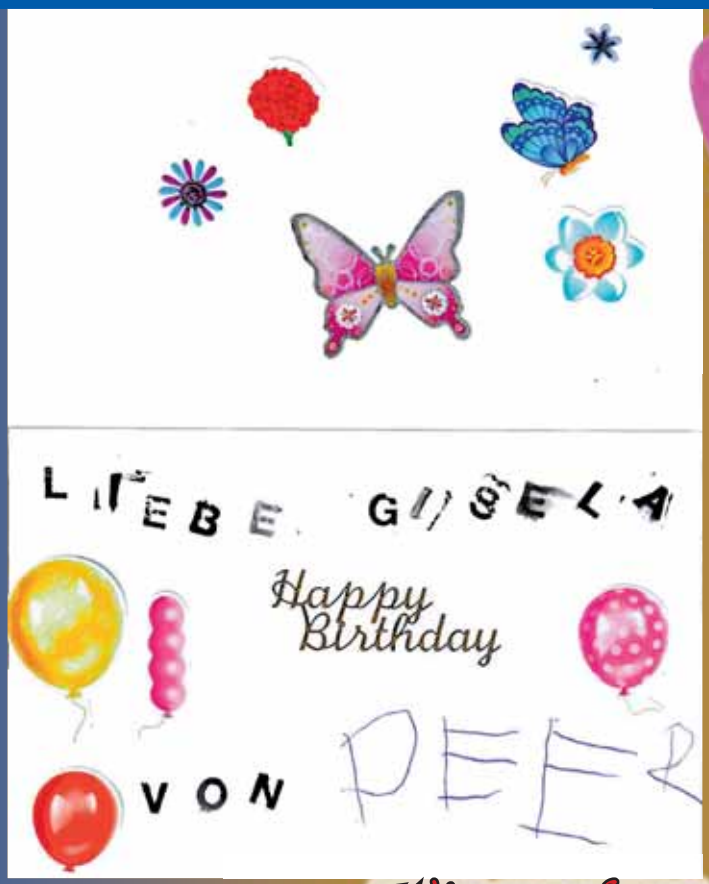
Für die Béchamelsoße:

3. Inzwischen Parmesan fein reiben. Butter schmelzen. Mehl darin kurz hell anschwitzen. Nach und nach unter Rühren Milch und 1/8 l Wasser zugießen. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln.
4. Parmesan, bis auf 2 EL, darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2). Etwas Béchamel dünn auf dem Formboden von vier kleinen oder einer großen rechteckigen Auflaufform verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten, Bolognese und Béchamel einschichten.
6. Mit Lasagne und Béchamel abschließen.
7. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Lasagne mit Mozzarella belegen und 2 EL Parmesan darüberstreuen.
8. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

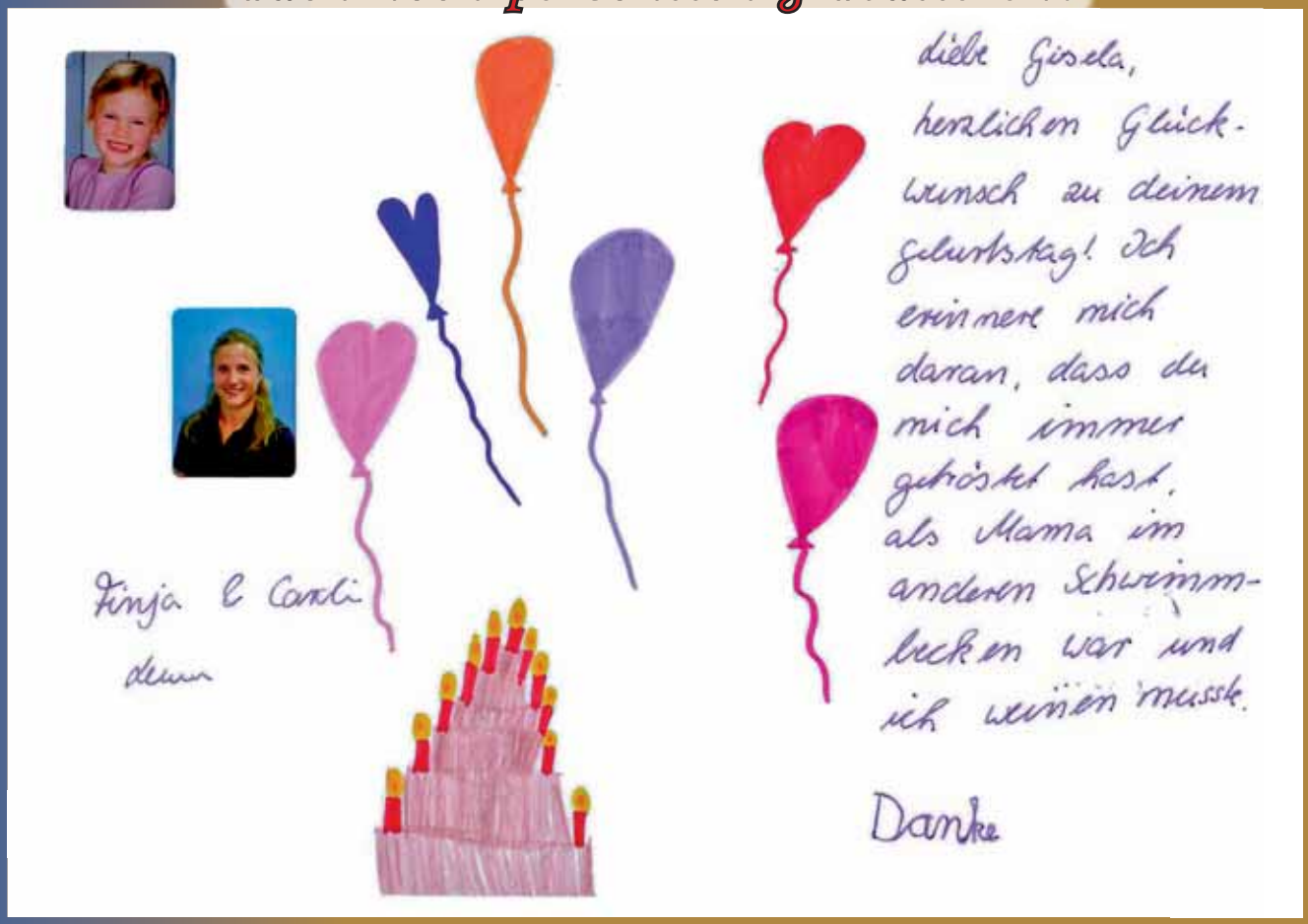
9. Fertig! .. Und, genießen :-) .. Aber, Vorsicht, heiß!!!

Gisela Edition - Nachtrag

80



Wir möchten Dir gerne auch noch persönlich gratulieren!



Österreich wir kommen!

– 10 Jahre Ferienfreizeiten mit Phoenix Sport!

Vorbereitung ist alles, besonders wenn alles anders ist. In diesem Jahr wurde der Alltag um eine Disziplin erweitert, Kontaktbeschränkung auf Leistungssport Niveau, für alle. Danke der Pandemie.
Alle haben geliefert in den letzten Monaten. Zu Hause bleiben, keine Freunde treffen, keine Schulbesuche, keine Arbeit, und keine Nutzung der Sportangebote von Phoenix Sport. - 2.Quartal 2020 = gefühlte 10 Jahre „Freizeit"!

Jetzt stieg das Verlangen nach einem Wiedersehen und der Wunsch nach Tapetenwechsel. Rechtzeitig vor dem jährlichen Abreisetermin, genauer gesagt 12 Tage vor Reiseantritt, wurde die Reisewarnung für Österreich aufgehoben, und die Landesgrenzen wurden für den Tourismus wieder geöffnet. In weiser Voraussicht war die Sommerreise natürlich vorab angefangen wurden zu organisieren.
Und, ab die Post, besser gesagt auf die Maske fertig Los! Es ist gut, wenn man Freunde hat zu denen man bedenkenlos Reisen kann. Angekommen durften alle, aufgrund der Standards vor Ort, die Masken ablegen.
Das bedeutete 14 Tage unbeschwertes Lebensgefühl spüren zu dürfen, tief durchatmen und **„Welcome"**
- 10 Jahre Ferien-Freizeiten von Phoenix Sport!
Kleines Schmankerl in diesem Jahr, das Hotel Andrelwirt anstelle des Jugendhotels; die Belohnung fürs „disziplinierte" Liefern!

Wer den Alltag soweit runterfährt verliert leider etwas an Dynamik, da hilft nur ein spontanes anbaden im frisch befüllten Pool. Frisch bedeutet in diesem Fall 3 Grad kaltes Bergwasser aus dem Hydranten. Das hat Auswirkung auf die Gesichtskonturen welche ganz klar anzeigen – jetzt sind wir bereit.

Es wurde in den Gruppen wieder fleißig gearbeitet.
Im Naturprojekt wurde eisern bis an die eigenen Grenzen geklettert ohne sie zu durchbrechen. Ja, man braucht nicht zwingend einen Überschallknall um

Die Reiter waren teils sattellos, dennoch mit anhaltend guter Figur mit ihren Aufgaben Wochentags voll eingespannt. Voller Hingabe widmeten sie sich den Herausforderungen, beim Slalom, den Lenk- und Brems -Übungen sowie dem Zirkel-Reiten mit ihren tierischen Freunden, *Nökvi, Noschi und Larissa*. Hierbei ohne sich zu sehr von der jungen Weimarer Hündin Namens Aurora aus der Fassung bringen zu lassen. Das war nicht immer einfach., aber machbar.

Gemeinsam wurde ein Bewegung Parcours durchlaufen, sich dabei an einer Slackline „gestärkt", und Walking für Bewegungshungrige Nordlichter stand auch auf dem Bewegungsspeiseplan. Basketball ‚klar, war auch wieder gefragt, aber diesmal bitte einmal ohne anleitenden Betreuer.

So, Bewegung macht hungrig, da ist ein gemeinschaftliches Grillfest genau das Richtige. Noch Interessanter wird es, wenn man gemeinsam Vorbereiten und organisieren darf. Ein kleines Grillfest ist halt etwas Besonderes, wenn man mit Freunden auf Reisen geht.

Als Abschuss, diesmal nicht unter Tage, gab es eine kräftige Abkühlung für alle.
Für alle, weil unsere neue Betreuerin Lene, die von allen atemberaubend schnell ins Herz geschlossen wurde, einfach zu großen Spaß daran fand die Sportler richtig schön abzuspritzen und, es dementsprechend wenig Möglichkeiten gab ihren Attacken auszuweichen. Danke für deine Erfrischung, Lene!

Danke an alle Mitreisenden für Eure Teilnahme trotz der aktuellen Umstände, die von Euch alles abverlangt haben und vielleicht auch bei Euch das ein oder andere unbeantwortet lässt.

Es ist halt ein besonderes Erlebnis
– 10 Jahre Freizeit! –

Teilhabe: von Euch für alle!

– Vorschläge für Freizeitaktivitäten ...

Hallo, ich bin der Stefan, ich male wöchentlich bei einer Maltherapeutin, meiner Tante Gudrun und gehe wöchentlich mit Benny und den Hunden 1,5 bis 2 Stunden spazieren.

Svenja *im Aktion-Modus!*

Uns gibt es auch noch, wir haben uns lange nicht gesehen…..

In irgendeiner Weise hat mich das Fahrrad immer schon inspiriert und "bewegt".
Schon in der Jugendzeit bin ich zur Schule, zum Sport und zu Freunden mit dem Fahrrad gefahren.
Sogar beruflich war ich sehr eng mit dem Fahrrad verbunden. Durch diesen beruflichen Werdegang bin ich dann sogar in die Rocky Mountains nach Kanada gekommen um mit dem Mountain Bike quer durch die "Rockys" zu fahren.
Es war einfach ein tolles Erlebnis.
Auch an mehreren "Cyclassics" in Hamburg und an einigen Mountain-Bike Rennen habe ich teilgenommen.

Auch jetzt, aktuell, in der Corona Zeit hat uns unser "Pino" (spezielles Tandem) viel Abwechslung und gemeinsame Erlebnisse für die ganze Familie gebracht.
Wir sind raus in die Natur an Seen und Flüsse, durch tolle Landschaften, Wiesen und Felder.
Wir haben unsere nähere Umgebung noch besser kennengelernt, weil wir einfach Wege gefahren sind, die wir vorher nie genutzt haben.
Es war fast jeden Abend ca. 2 Stunden wie Urlaub, abschalten, tief Luft holen und einfach mal raus.
Wir sind seit Anfang der Pandemie bis heute ca. 2000 Km mit dem Fahrrad gefahren.
Wir nutzten auch eine Woche Urlaub um an Werra, Fulda und Weser in Vier Bundesländern die Landschaft mit dem Fahrrad in Tagestouren zu erkunden. Es war einfach toll mit der Natur im Einklang sein zu können.
Beim Radfahren mussten wir keine Maske tragen oder auf Mindestabstände achten. Es war schon ein bisschen wie frei sein.

Auch jetzt planen wir wieder die nächsten Fahrradtouren mit Freunden an die Elbe.

Wir freuen uns natürlich auch Euch alle wieder zu sehen und für mich persönlich wieder gemeinsam zu den Towers zu gehen und aktiv am Basketball Turnier teilzunehmen.

Liebe Grüße und bleibt gesund!

Euer Ingo mit Christine und Alina

Teilhabe: von Euch für alle!

– Vorschläge für Freizeitaktivitäten ...

.. Unsere fleißgen Kuchenbäcker! Und, das Beste, sie haben mit der Trainerin geteilt ....

Karina

Carla

.. Noch ein paar Eindrücke von den Streifzügen von *Alina, Christine und Ingo*

Fortbildungen für unsere Trainer

– Vorstiegskurs zur Qualifikation unserer Klettertrainer

Corona hat uns nicht davon abgehalten unsere Kenntnisse im Klettersport zu erweitern! Phoenix Sport hat sein Bewegungsangebot durch das Klettern schon vor Jahren erweitert.

Die Klettergruppe am Freitag in den Räumen der HT16 sowie das Klettern auf unsere jährliche Sommerreise nach Rauris in Österreich werden weiterhin gut genutzt.

Jeder der schon einmal geklettert ist, ob beim Bouldern oder mit dem Seil hat es gefühlt; *ja, Klettern stärkt den Körper und macht Spaß.*

SPORT, SPASS UND HERAUSFORDERUNG
= Mehr Selbstvertrauen – kein Witz!

Wer sich regelmäßig etwas traut, seine Angst überwindet und lernt, was der eigene Körper kann, vertraut sich auch selbst mehr.

Die Übergänge von der körperlichen zur mentalen Ebene sind fließend, da sie „zusammenhängen". Nicht zu vergessen Kraft, Ausdauer und Eure Konzentrationsfähigkeit, all das wird dabei trainiert.

Deshalb ist es **wichtig** hier, k**ontinuierlich das Trainingsziel zu erhöhen, um so die eigenen Fähigkeiten immer wieder neu zu entdecken, bzw. erweitern.**

Euer Bewegungsgefühl wird geschult und Eure Muskeln anspruchsvoll trainiert.

Zur Erweiterung unserer Trainer-Kenntnisse, als Basis zur Steigerung der Trainingsanleitung für Euch, haben wir einen Vorstiegskurs besucht, und haben uns hierüber mit allen wichtigen Sicherungstechniken, die wir beim Seilklettern im Vorstieg zusammen mit Euch anwenden möchten, vertraut gemacht.

Thematisiert wurde die Seilführung im Vorstieg, korrektes Sicherungsverhalten, auch im Sturzfall, sowie theoretische Hintergründe des Klettersports.

Wir haben uns für Euch vorbereitet!

Jetzt ist es bald wieder an der Zeit mit Euch gemeinsam die Wände hochzukraxeln, um ein neues Bewegungsgefühl zu spüren.

Wir freuen uns auf Euch!!

Eure Andrea und Jürgen

„Wir“ für Euch:

– der Vorstand, unser guter Geist im Büro sowie die J.-Reiseleitung

Geschäftsführender Vorstand:
Vorsitzender: *Jürgen Kahlstorf*
Stellvertr. Vorsitzende: *Andrea Sonnenberg*
Kasssenwart: *Dirk Schröder*

Büro:
Neetu

Vereinsjugendvertretung:
Vorsitzende: *Sandy Köster*
Stellvertr. Vorsitzende: *Vera Homann-Kratzer*
Jugendvertertung Karina Kuznetsov

Jugendreiseleitungsteam:
Andrea Sonnenberg und Jürgen Kahlstorf

Eure Phoenix-Aktiven in den Gruppen:

Steffi - Trainer, Schwimmen

Ingmar -Trainer, Schwimmen

Martin - Trainer, Ausdauer/Fitness

Jürgen - Trainer, BB, Orga. Towers

Boris - Trainer, Basketball (BB)

Andrea - Trainer, Schw., BB, Yoga

Neetu- Helfer, Schwimmen

Pina- Helfer, Psychomotorik

Jan-Philipp - Helfer, Psychom.

Bianca - Helfer, Schwimmen

Jan - Helfer, Schwimmen

Sandy - Helfer, Schwimmen

Karo- Helfer, Schwimmen

Vanessa - Helfer, Schwimmen

Florian - Helfer, Schwimmen

Gisela - Vertretung

Günther - Vertretung

Olaf - Internet-Gestaltung

Dirk - EDV

Ein „Hoch“ auf unsere Ehrenamtlichen!

Danke für Euren Einsatz!

Phoenix Sport
HAMBURG

– sei Du selbst die Veränderung!

Impressum:

Phoenix Sport e. V.
Binnenfeldredder 21
21031 Hamburg
Tel.: (040) 280 52 822
Fax: (040) 419 24 053
E-Mail: info@phoenix-sport-hamburg.de
Internet: www.phoenix-sport-hamburg.de

Vertretungsberechtigt:
Jürgen Kahlstorf (Vorsitzender)
Andrea Sonnenberg (Stellvertr. Vorsitzende)
Dirk Schröder (Kassenwart)

Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg
Registernummer: VR 21097
Steuernummer: 17 / 450 / 07593

Wer Rechtschreibfehler findet,
darf sie behalten!