Phoenix Sport HAMBURG
5/2019
Newsletter

VIELE HÄNDE

streckten sich in die Höhe. Der Kampf um den Ball, um die beste Schussposition unter dem Korb – die entscheidenden Momente beim Streetbasketball-Turnier von Phoenix Sport. Aber es gab auch Augenblicke des Versammelns: Ruhe und Konzentration waren wichtig beim Ablegen des Basketballabzeichens in der Nebenhalle. Im Rahmen der Siegerehrung gab es für die „Schwimmgleiter“ Anerkennung für ihre besondere Leistung.

Zehn Mannschaften drängten sich um vier Körbe. Alle wollten das Streetbasketballspiel von ***Phoenix Spor***t um den goldenen Ball gewinnen! Große, Kleine, Behinderte und Nichtbehinderte spielten miteinander und gegen-einander. Wer würde am Ende am häufigsten in den Korb treffen? Dieses Treffen war gelebte Inklusion!

Zum zweiten Mal hatte Phoenix Sport nach 2018 auch im Jahr 2019 den Wettkampf im Zeichen des Basketballs ausgeschrieben. In der gut ausgestatteten Halle der Grundschule Fährburnfleet hörte man wieder viele fantasievolle Namen wie Lieblingsmensch, Flying Fox und Musketiere. Schwäne spielten gegen Hot Cats Basket oder Glorreichen Zehn. Mit dabei waren die Sieger des letzten Jahres: die Wandsbek Ballers. Es ging rund – rund um den Ball. Gewinner waren am Ende die Flying Fox. Bei der Siegerehrung strahlten die Spieler mit den goldenen Bällen um die Wette. Die Trophäen waren unterschrieben von den Hamburg Towers, etwas ganz Besonderes! Ein Foto der Hamburg Towers gab es noch dazu.

Nicht nur das Spiel um den goldenen Ball – vielmehr drei goldenen Bälle, für jeden Siegerspieler einen – war an diesem Tag in der Halle wichtig, sondern zusätzlich die Abnahme des DBB Basketball Spielabzeichen. In diesem Jahr konnte neben dem bronzenen Abzeichen auch das silberne abgelegt werden. Diese Gelegenheit wurde zwischen-

durch von vielen Basketballern wahrgenommen.

In der Pause wurden verschiedene Side-Events angeboten, um das Können im Basketballspiel zu zeigen: Neben dem Wirbelsturm gab es auch Give Me Five oder Glorreiche 10.

Viele Schwimmer von Phoenix Sport, die extra in die Halle der Grundschule Fährburnfleet gekommen waren, freuten sich über die Auszeichnung des Schwimmgleiter-Pokals.

Das leibliche Wohl der Athleten und Besucher stand in diesem Jahr ganz im Zeichen der gesunden Ernährung. Ein Orientierungspunkt war da die Ernährungspyramide, die für alle sichtbar neben dem Buffet hing. Niemand musste jedoch auf die geliebten Würstchen und Kekse und Kuchen verzichten!

Dank einer hervorragenden Organisation war es ein gelungenes Turnier und alle freuen sich auf das nächste Jahr.

BRS HAMBURG
Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V.
Unsere Kooperationspartner:
Deutscher Basketball Bund DBB

Park Sport Aktionstag der Tagesförderstätten

Sie ließen sich nicht bitten . . . *von A. Sonnenberg*

Erfolgreich legten die Aktiven der Tagesförderstätten ihr Lauf- und Walkingabzeichen ab!

Normalerweise ist am Freitagvormittag beim Training auf dem Sportplatz nicht so viel Gewusel. Beim Park Sport Aktionstag der Tagesförderstätten sah es ganz anders aus – über 40 Aktive aus 4 Einrichtungen tummelten sich an der Startlinie und drehten fleißig ihre Runden.

Das Ziel war klar: „Ich will wieder eine Medaille mit nach Hause nehmen!“

Um gut abzuschneiden, hatten sich die Athleten auch fleißig vorbereitet, sogar das Laufabzeichen wurde im Training anvisiert.

So war es nicht verwunderlich, dass alle Sportler mit einer Medaille ausgezeichnet wurden.

Eine Sportlerin aus der Tafö Mannshardtstraße schaffte es sogar, ihr Laufabzeichen abzulegen!

Riesengroß war die Freude auch wieder über die Sportlertaschen mit den Gaben unser Sponsoren.

Phoenix Sport
bedankt sich

sebamed
Wissenschaft für gesunde Haut.

Kölln

Hanseatic Bank

Termine 2019

Die Termine sind vorläufig

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

Dezemberr 2019

2.-7.12.	Weihnachtsfeiern der Gruppen

Neu bei Phoenix: Klettern

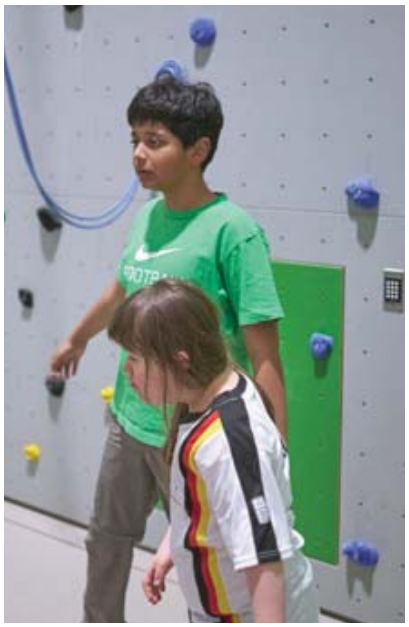
Da muss jeder Griff sitzen

von A. + U. Lippert

Klettern lieben alle Kinder und auch viele Erwachsene. Die neuen Kletterhallen, die überall entstanden sind, bieten zahlreiche Möglichkeiten. Denn nicht nur Bäume werden gern erklettert! Wer mit Phoenix Sport in Österreich war, hat sich dort schon an einem Kletterfelsen versucht. Kletterfelsen sind in Norddeutschland selten, also ab in die Halle. Das haben sich auch einige Phoenixer gedacht. Eine Kooperation mit dem HT 16 bot sich an. Die neue große Kletterhalle am Sievekingdamm bietet ideale Möglichkeiten für eine inklusive Gruppe von Phoenix Sport.

Jeden Freitag um 18.15 Uhr treffen sich dort sechs Sportler in einem kleinen Raum und trainieren eifrig unterschiedliche Griffe an der Wand. Jeder kann nach seiner Fähigkeit unter Andreas kompetenter Anleitung üben. Bevor es ans richtige Klettern geht, werden die Muskeln mit großem Vergnügen mit verschiedenenÜbungen vorbereitet. Und dann gab es in einer Stunde noch eine zusätzliche Schwierigkeit: Klettern mit Handschuhen! Geht auch ganz gut. Man muss nicht immer hoch hinaus, um Erfolg zu haben! Wohin komme ich mit meinen Füßen oder Händen? Erreiche ich die nächste Möglichkeit zum Vorwärtskommen an der Wand? Das muss regelmäßig trainiert werden!

Am Ende der Kletterstunde sind alle erschöpft, aber zufrieden.



Gefördert durch:
Hamburger Sportbund
Hamburg | Behörde für Inneres und Sport
Hamburg ACTIVE CITY
Kooperationspartner:
HT16

Vereinsjugend / Halloween

Seltsame Gestalten in Weidemoor

Es war schon eigenartig! Da trieben sich recht komische Wesen in der Turnhalle der Schule Weidemoor herum. Seltene Tiere, raffiniert getarnte Einbrecher oder, kaum auszudenken, Bewohner fremder Sterne?
Nein, es war einfach nur Halloween! Für die Vereinsjugend von Phoenix Sport eine gute Gelegenheit, mal richtig zu feiern. Mit Disco und reichlich Essen – ausgelassen und fröhlich.
Die Leitung der Vereinsjugend hatte diesen Tag liebevoll ausgestaltet, und die Teilnehmer dankten auf ihre Weise mit phantasievollen Kostümen.

Impressum

Phoenix Sport Newsletter erscheint unregelmäßig.

Herausgeber:
Phoenix Sport e.V.
Mail:
info@phoenix-sport-hamburg.de

Vorstand:
Andrea Sonnenberg,
stellvertr. Vorsitzende

Herstellung/Redaktion:
Team Lippert
Mail: AU-Lippert@gmx.de

Erste-Hilfe-Kurs

Erfolgreich wieder aufgefrischt

von I. Lichtenberg

Der Erste-Hilfe Kurs bei ***Phoenix Sport*** war für mich ein Gewinn. Das letzte Mal, dass ich persönlich einen Kurs besucht habe, ist 40 Jahre her.
Ich habe dadurch keinen Vergleich zu anderen Kursen, aber ich fand den Kurs sehr praxisbezogen und sehr nah an der Realität. Das war einfach toll. Vielen Dank an Philipp und Andrea.
Schon die Verletzungen die von einigen Teilnehmern gestellt wurden, waren sehr gut in Szene gesetzt, so dass ich sehen konnte, dass man sehr emotional betroffen war.
Ich kann mich an eine Situation erinnern, bei der ich eine abgerissene Hand simulieren durfte.
Unsere Tochter Alina war sehr erschrocken, dass Ihrem Papa so etwas passiert ist und war wie erstarrt.
Diese Situation kenne ich umgekehrt auch, als Alina etwas passierte, wurde ich sehr hektisch oder wusste mit der Situation nicht wirklich richtig umzugehen. Der Kurs wird mir helfen, besser zu reagieren. Es ist halt ein Unterschied, ob es die eigene Tochter oder eine fremde Person ist.

Ich freue mich auf einen weiteren Erste-Hilfe-Kurs bei Phoenix Sport im nächsten Jahr.

Gefördert durch:
Hamburger Sportbund
Hamburg | Behörde für Inneres und Sport
Hamburg ACTIVE CITY

Weihnachtsfeier

Mit «Äkschen»

Klar, zum Sportverein gehört Sport in jeder erdenklichen Form. Da macht auch ***Phoenix Sport*** keine Ausnahme, nicht einmal bei einer Weihnachtsfeier. Ruhe und Besinnlichkeit – das hat Zeit für das Beisammensein in der Familie.

So bebte die kleine Halle der Schule Weidemoor vor lauter „Äkschen“, wie das Getobe genannt wird.

Nach so viel körperlicher Ertüchtigung war der Appetit natürlich groß – nur gut, dass alle zum Büfett beigetragen hatten.

Nach kurzen Begrüßungsworten von Andrea gab es kein Halten mehr, und die Schüsseln und Teller leerten sich in Windeseile.

Zum Abschluss, wie auch im letzten Jahr, wurden Urkunden, Medaillen und zahlreiche Geschenke verteilt – sehr zur Freude der Aktiven. Einen großen Schwimmgleiter-Pokal bekam Holger – er konnte sein Glück kaum fassen.

Nachtreffen Österreich-Reise

Mystische Wandlung

von J. Kahlstorf

Im Sommer 2019 reisten junge Mitglieder von ***Phoenix Sport*** ins Rauriser Tal zum Jugendhotel in Wörth im Salzburger Land.
Gemeinsam entdeckten und erlebten sie die starke Gemeinschaft und genossen den herrlichen Aufenthalt. Nun kamen Sie im Winter wieder zusammen, um das Erlebte Revue passieren zu lassen.
Es trafen sich Reiter, Naturprojektler, kurzum alle Teilnehmer unserer diesjährigen Sport- und Erlebnisreise.
Die Idee, dass Erlebte über ein Memory Spiel erneut aufleben zu lassen, kam bei allen Teilnehmern großartig an und wurde sehr lebendig umgesetzt.
Bei den einzelnen Motiven kamen alle Sportler ins Schwärmen und erinnerten sich wieder sehr schnell an die Bewegungsspiele, die Krümelmonster-Spielgeschichte und den Sitzkreis als Reisefahrzeug. Das Kistenklettern, der Kajak-Exkurs und das Erlebte in den Projektgruppen durfte nicht fehlen.
Bei so viel Aufarbeitung verlangte der Körper natürlich mit Recht nach einer Stärkung.
Ein großes Buffet war aufgebaut, für das jeder vorab einen Beitrag mitgebracht hatte.
Zum krönenden Abschluss der Veranstaltung gab es für jeden Reiseteilnehmer eine nette Erinnerungscollage, zusammen mit einem Foto und dem Reise-T-Shirt.
Während des gemütlichen Beisammenseins verständigte man sich: Wir freuen uns auf 2020!

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	Mittwoch	18.00–20.00 Uhr Winter:	Sportplatz Allermöhe Luisengym. Gymnastikhalle	Henriette-Herz-Ring 21035 Hamburg Reinbeker Weg 76 21029 Hamburg	Jugendliche u. Erwachsene

In Kooperation mit HT16

Klettern	Freitag	18.15–19.45 Uhr	Kletterhalle	Sievekingdamm 1 20535 Hamburg	offen

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

Gefördert durch:
Hamburger Sportbund
Hamburg | Behörde für Inneres und Sport
Hamburg ACTIVE CITY