

Gold Edition

ar
es
i
ar

**Eines unserer
Urgesteine
feiert ihren**

80!

**Geburts-
Tag!**



– sei Du selbst die Veränderung!

wir sagen DANKE!
Liebe GISELA!

Für Dich - von uns!
Glückwünsche von Sportlern und Eltern

Liebe Gisela,
80 Jahre wunderbar,
die feiert man nicht jedes Jahr!
80 Jahre - eine lange Zeit,
geprägt von Liebe, Freud und Leid!
80 Jahre - viel gesehen,
einiges ist seitdem geschehen.
80 Jahre- ein erfülltes Leben,
nur wenig genommen und viel gegeben!
80 Jahre - dazu gratulieren wir
Und wünschen von Herzen das Beste Dir!!!
Melina & Familie



Auf noch viele gesunde und aktive Jahre!

Gisela Edition

Gisela feierte am 21. Februar ihren 80. Geburtstag!

Sie ist Single (*geschieden*), Mutter von zwei Kindern, Sohn Andreas, geboren 1968 und Tochter Katja, geboren 1975, welche mit dem Down-Syndrom zur Welt kam.

Gisela wurde 1940 in Kallwehlen (*bei Tilsit in Ostpreußen*) geboren, hat einen Bruder und zwei Stiefgeschwister. Geprägt durch die Krieg- und Nachkriegszeit, den frühen Tod ihrer Mutter, wuchs sie in einer Patchworkfamilie auf. Schon früh wurde ihr klar, ich möchte finanziell unabhängig sein, um nicht irgendeinen Mann und seine Familie aus einer finanziellen Not heraus heiraten zu müssen. Als wesentliches Gut empfand sie den familiären Umgang – demokratische und gleichberechtigte Strukturen, auch ungeachtet, ob es die leiblichen Kinder waren oder nicht. Nach der Schule absolvierte sie eine Ausbildung zur Krankenschwester und arbeitete zunächst im Krankenhaus. Später dann, wechselte sie in den Kindergarten, wo sie bis zum Rentenalter engagiert ihre Fähigkeiten einsetzte.

Kennzeichnend für Giselas Persönlichkeit, ist ein aufgeschlossenes und zielstrebiges Handeln. Auf dieser Basis bewältigte sie zahlreiche Lebenssituationen und Herausforderungen. Eine war die Geburt ihrer beeinträchtigten Tochter. Giselas Leben erhielt eine andere, unerwartet Dynamik. Völlig unbeleckt und unvorbereitet, galt es sich in den neuen Lebensumständen zu Recht zu finden.

Als tatkräftige und pragmatische Frau, setzte sie sich von Anfang an mit dem Thema "Leben mit Behinderung" auseinander. Sie informiert sich aktiv und war, um passende Hilfe, bemüht. Erste Anlaufstelle war die evangelische Stiftung Alsterdorf mit dem angeschlossenen Werner-Otto-Institut. Hierüber lernte Gisela die Kinderärztin Ohlmeier kennen, – selbst Mutter von u.a. zwei behinderten Kindern. Sie vermittelte Gisela erste wertvolle Eindrücke von den besonderen Herausforderungen, etwa welche Erziehungsansätze für Downies besonders sinnvoll sein können. Quasi ein "Leitfaden" als erste gute Unterstützung, die Situation auch für sich selbst zu meistern.



Schnell gab es Kontakte zu den einschlägigen Vereinen wie die "Lebenshilfe" oder dem "Hamburger Spastikerverein" (*heute: "Leben mit Behinderung Elternverein e.V."*). Über die Lebenshilfe ergab sich ein Kontakt zu einem Kreis von betroffenen Familien. Man traf sich mit Kind und Kegel zu Kaffee und Kuchen in der evangelischen Familienbildungsstätte in Lokstedt –unter der Leitung von Eva Bohne-, oder zu gelegentlichen gemeinsamen Ausflügen. Zu einigen Familien besteht noch heute Kontakt.

Auch der Besuch von Infoveranstaltungen, das Lesen von diversen Zeitschriften, waren weitere Eckpfeiler für ein gelingendes "Leben mit Behinderung" in der Familie.

Bei all den Aktivitäten rund um Giselas beeinträchtigte Tochter, war ihr immer wichtig, dass ihr Sohn, der schon in vielen Dingen zurückstecken musste, sich unabhängig und nach seinen Wünschen und Vorstellungen entwickeln durfte. Gisela formuliert einst; *„Nicht er hat ein behindertes Kind, sondern ich. Es ist daher meine Verantwortung!“*

Er war ihr daher auch immer wichtig, mit beiden gleichberechtigt umzugehen.

Giselas Devise; *„Helfen lassen, aber vor allem auch selber helfen oder einfach nur mitmachen!“*, trug dazu bei sich bei Phoenix Sport von Anfang an zu engagieren. So können nach wie vor Eltern, Betreuer aber auch die Sportler von ihren Erfahrungen profitieren. Lange Zeit begleitete sie die Anfängerschwimmer jeden Freitag im Bille Bad und das, obgleich das Wasser nicht ihr „Wohlfühl-Element“ ist. So setzte sie sich auch noch im hohen Alter mit ihren Stolpersteinen auseinander.

Ihr Engagement begründet sie, dass sie und auch ihre Tochter von vielen Aktivitäten mit Andrea profitiert hat und gerne etwas zurückgeben wollte. Zudem empfand sie es als Bereicherung noch mit über 70 Jahren und, auch heute noch, sich einbringen zu können, bei Sportangeboten, Veranstaltungen oder auch Reisen.

Durch Aktivitäten von Phoenix Sport ist „Behinderung“ ein Bestandteil der „Normalität“ geworden. Sie ist froh, dass bessere Infos und mehr Akzeptanz in der Gesellschaft vorherrschen und, dass so, für die heutige, junge Generation in ähnlicher Situation, vieles einfacher ist.

Neuigkeiten von unserer Vereinsjugend



Von links nach rechts:
Vera Homann-Kratzer, Karina Kuznetsov, Sandy Köster

Wir haben einen neuen Vereinsjugendausschuß!



Am 06.02.2020 war es wieder soweit, Mitglieder und Gäste von Phoenix Sport trafen sich erneut in der Sporthalle der Schule Max-Eichholz-Ring, um beim Treffen der Jahreshauptversammlung der Vereinsjugend einen neuen Vorsitzenden, Stellvertreter und Jugendvertreter zu wählen.

Die Vorsitzende, Sandy Köster, berichtete über die Aktivitäten und Angebote des letzten Jahres. Unter anderem waren dies:

- die Besuche bei den Hamburg Towers, - die Österreich Reise, - die Teilnahme an diversen Leichtathletik-, Basketball- und Schwimmveranstaltungen mit den jeweiligen Leistungsabzeichen und Trophäen. Die Halloween Party des letzten Jahres war ein solch großer Erfolg, dass sie als Wunsch für dieses Jahr ganz weit oben steht. Über weitere, geplante Vorhaben für das Jahr wurde natürlich ebenfalls berichtet.

Im Anschluss wurde der alte Vereinsjugendausschuß aus seinem Amt verabschiedet. Giusepina Antoniak durfte aus Altersgründen, als Jugendvertreter nicht wieder gewählt werden. *Alle dankten ihr für ihre aufopferungsvolle Arbeit.*

Zum neuen Jugendvertreter wurde einstimmig Karina Kuznetsov gewählt. Als alte und neue Vorsitzende durfte sich Sandy Köster über eine weitere Amtszeit freuen. Zu ihrer Stellvertreterin wurde Vera Homann-Kratzer gewählt.

Es gab für alle einen tosenden Applaus.



Von unseren Trainern 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

Martin Illmer

unseren Trainer der Ausdauer- u. Koordinationsgruppe vorzustellen



*Hallo liebe Sportler,
liebe Familien, Freunde und Betreuer,*

mein Name ist Martin Illmer. Ich bin 32 Jahre alt und wohne in Hamburg. Beruflich arbeite ich als Bauingenieur und, privat versuche ich so viel Sport zu machen, wie in den Alltag so reinpasst.

Im Sportbereich komme ich aus der Fussballsparte. Ich habe über 20 Jahre Fussball im Verein gespielt und mich dann ein wenig in Richtung Fitness/Kraftsport umorientiert.

Während meiner Zivildienstzeit (vor ca. 14 Jahren) hatte ich das Vergnügen Andrea Sonnenberg und den Behinderten-/Integrationsport kennenzulernen. Seit dieser Zeit arbeite ich auch mit ihr in diesem Bereich als Trainer/Übungsleiter zusammen.

Die Sporteinheiten mit den Athleten machen mir sehr viel Spaß, weil man sehen kann, mit wie viel Freude die Sportler an die Sache rangehen. Und natürlich, macht der Sport noch mehr Spaß, je größer so eine Sportgruppe ist.

Wir freuen uns daher immer, über jeden Sportler, den wir in unserer Gruppe neu aufnehmen und integrieren können. Also, kommt gerne vorbei und macht mit!

Euer Martin

Unsere Ausdauer- und Koordinationsgruppe findet statt:

während der Sommerzeit:

Mittwoch – 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

auf der Sportanlage Neu-Allermöhe, Henriette Herz-Ring 143A, 21035 Hamburg

während den Wintermonate:

Mittwoch – 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr

in der kleinen Sporthalle der Schule Leuschnerstraße, Leuschnerstr. 20, 21031 Hamburg

Aktion - Mal anders

- Wer gewinnt den „Entenpokal?!“

In der aktuellen Zeit ist Kreativität und Flexibilität gefragt, so haben wir für Euch eine Alternative zu den wöchentlichen Sportangeboten geschaffen: den

„Enten-3-Kampf!“

Bestehend aus:

- dem Enten-Schnapper-Wettbewerb
- dem Enten-Balance-Wettbewerb
- dem Enten-Kraft-Akt-Wettbewerb

Die Wertung erfolgt nach Punkten. Für jeden Einzelwettbewerb werden Punkte vergeben.

Der Erstplatzierte erhält die meisten (*so viele wie Mitstreiter in der Gruppe sind*). Die Punkte der Einzelwettbewerbe werden dann am Ende zum Gesamtergebnis addiert.

Also, auch wenn einem die eine Aufgabe vielleicht nicht so liegt, kann man bei der nächsten wieder Punkte gut machen!.. Das Motto lautet: „Nicht aufgeben!“



Wer ergattert sich die goldene Ente?

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





Erste Ergebnisse:

„Enten-Schnapper-Wettbewerb“

Kinder:

Max 12 Schnapper

Erwachsene:

Kristina 1 Schnapper

Nicki 1 Schnapper

Angelina 5 Schnapper

Mike 5 Schnapper

Pina 1 Schnapper

Gäste:

André 3 Schnapper

Jan 21 Schnapper



Sportangebote und Klönschnack

- Wer rastet der rostet!



Manches Mal ist es schwer den inneren „Schweinehund“ zu überwinden und sich alleine aufzuraffen. Doch vielleicht motivieren Euch ja unsere Bewegungsvideos dazu, „etwas aus dem Quark“ zu kommen....

Unsere Videos, extra für Euch, in Eigenproduktion erstellt:

ॐ *„Yoga-Einführungs-Einheit“*

Aufgrund von Euren Rückmeldungen haben wir dann nochmal ein ausführlicheres Erklärungsvideo erstellt und eine ganze Yoga-Stunde.

ॐ *„Yoga-Erklärungsvideo“*

ॐ *„Hatha-Yoga-Stunde“*

Um die Vielfalt abzudecken, gibt es dann noch eine Einheit mit Musik.



„Funky-Donky-Fitness 1“

Post
versandt:
Bei Interesse
verschicken
wir die Videos
auch gern als
CD/DVD.

Neben den Bewegungseinheiten darf der Klönschnack nicht fehlen!



„per Telefon“



„per Skype“

„Andrea“ hat auf diesem Wegen schon viele abwechslungsreiche Telefonate geführt, wo viele spannende und aufregende Erlebnisse berichtet wurden. Oder, es einfach nur schön war, die Stimme des anderen mal wieder zu hören.



Teilhabe: von Euch für alle! – Vorschläge für Freizeitaktivitäten ...

Hallo zusammen,

vielen Dank für die letzten Infos und die motivierenden Mails.

Melina wollte bisher irgendwie nicht so richtig mitmachen.

Sie hat sich auch den Anfang von Andreas Fitness Video angesehen, wollte aber dann absolut nicht mitmachen.

In den letzten Tagen konnte ich sie überreden, dass auch wir einen kleinen Beitrag leisten wollen... Hier also ein paar Impressionen von Melina.

Wir gehen 3-4 x am Tag mit dem Hund spazieren, das haben wir vor Corona natürlich auch gemacht, aber die Länge der Spaziergänge ist durchaus auf 5 km angewachsen... hier am Mühlenteich in Aumühle.



Neben den vielen Spaziergängen, fahren wir auch viel Fahrrad...

So, vielleicht bekomme ich sie doch noch einmal überredet... aber vielleicht ist das wenigstens etwas..., denn Fotos anschauen macht sie ja ausgesprochen gerne. Bitte bleibt gesund und macht weiter so... vielen Dank und ganz liebe Grüße

Melina & Marion



Melina hat zu Ihrem Geburtstag Kopfhörer bekommen... gerne läuft sie in diesen Tagen durch den Garten und singt „herzzerreißend“ ... aber sie ist dabei so fröhlich!!!!

Ihre Schwester Jule hatte gerade Geburtstag und da sie ja keine Gäste einladen durfte... haben wir eine Gartenparty zu viert gemacht... u.a. mit Bier Pong, was Melina da kennengelernt hat und seitdem ihr neues Lieblingsspiel ist!!! Wir spielen es inzwischen aber ohne Strafen... einfach versuchen Tischtennisbälle in Becher zu treffen... sie ist da ausgesprochen ehrgeizig und ausdauernd 😊!!



Teilhabe: von Euch für alle!

- Vorschläge für Freizeitaktivitäten ...



1. Eier für Behälter
2. Eier an Pfosten
3. Eier kochen
4. erste in becher gefüllt
5. Farbe dazu und Wasser
6. Eier reif und warten
7. Eier Rote und Ulen
8. Eier fertig



von Kati

- mein Projekt: Ostereierfärben



von Katrin



von Karina

*Liebe Andrea - mir geht's gut. Und ich hoffe es geht dir auch gut.
Ich finde deine Videos richtig toll. Ich habe was für dich gemacht, ..*



von Bianca

Liebe Andrea - viele Grüsse - bleib gesund



*Ihr Lieben,
mal schauen ob wir beim Entenvideo noch mehr schaffen.
Ansonsten blüht es um uns herum und ist wunderschön.
Max hat jetzt mit Jan angefangen eine kleine Holzgitarre zu bauen....
mal schauen was dabei rauskommt und wann sie fertig wird.
Bleibt gesund und noch eine schöne Zeit.
Viele Grüße Jan, Max und Martina*

Teilhabe: von Euch für alle!

- Vorschläge für Freizeitaktivitäten ...

WIR SAMMELN MÜLL
 WIR BLEIBEN EINE ZEIT
 UND EINEN MÜLL SACK
 WIR SAMMELN IN UNSERER
 STRASSE
 AB IN DEN MÜLLSACK
 UNTERTUN



von Kati
 - mein zweites Projekt: Müllsammeln



Ein kleiner Einblick in die Schönheit der Natur!
 von *Martina*



**Es ist sehr selten oder beinahe ausgeschlossen,
dass ein Ereignis
- von ALLEN Gesichtspunkten aus gesehen -
NUR negativ ist. ***

Der Dalai Lama

*Liebe Andrea und gesamtes Phoenix-Sportler-Team,
zur allgemeinen Erheiterung und zum Mutmachen,
möchte ich Euch heute mal einen kleinen ganz
persönlichen Einblick geben in die Aktivitäten, zu denen
mich die Umstellung durch die einschränkenden Corona-Bedingungen
geführt haben.*

*Seit ungefähr Mitte März hat nun schon unsere Elbwerkstatt geschlos-
sen. Ebenso der Reha-Sportverein und leider - wie Ihr alle wisst -, sind
auch die Phoenix-Aktivitäten untersagt worden. Auch
Oma und Opa oder Freunde durfte man lange nicht besuchen und auch
keine Reisen machen.*

*Meine Eltern und ich haben gemeinsam überlegt, was wir tun können,
um unsere gewonnene Freizeit sinnvoll zu verbringen.*

*Von dem, was wir so veranstaltet haben oder womit wir uns beschäftigt
haben, seht Ihr einiges auf den Bildern: Zimmer aufräumen, Fenster
putzen, Schreiben und Lesen üben, Nordic Walking machen, Fahrrad
fahren, Essen vorbereiten, Kuchen zum Muttertag backen, im Internet
surfen und mit Andrea skypeen, Puzzeln & Brettspiele, zu Hause Haare
schneiden lassen, Pflanzen im Garten wässern, Ostern im kleinen Kreis
begehen, Gameboy-Spielen und auf der Couch liegen*

*Vielleicht ist das eine oder andere auch eine kleine Anregung für Euch ?
Ich wünsche Euch, dass Ihr gesund bleibt und wir alle schon bald
wieder - nicht nur über Skype und Telefon -, sondern ganz persönlich
wieder zusammensein können.*

Euer Hannes

**Machen wir das Beste daraus !*



Teilhabe, weiter geht`s: von Euch für alle!

- Mmh, es gibt so unglaublich viele tolle Rezepte ...



*Hallo Leute,
heute werden wir, Mama und ich euer Video ausprobieren. Yoga haben wir schon gemacht. Wir haben eine Mensch ärgere dich nicht Challenge gestartet. Jeden Tag 2 Runden. Wer verliert muss einen Riesen Eisbecher ausgeben, wenn wir wieder raus dürfen. Für diese Woche haben wir einen Radwettbewerb. 100km müssen wir schaffen. Heute habe ich Blaubeermuffins gebacken.*

Lieben Gruß von Benjamin



von Alicia

„Einmal alles vergessen, was jetzt ist beim Muffins backen und jemandem eine Freude machen, z.B. Andrea“.

von Angelina

Wir haben für Mike einen Geburtstagkuchen selbst gemacht, mit Elisabeth. Der ist lecker, aus Kinderschokolade.



von Hannes

„Backen zum Muttertag“



Lecker Schmecker mal anders!

– Pina testet für Euch Rezepte ... Gesund und lecker ...

Hallo Zusammen,

ich bin Pina. Einige von Euch kennen mich bereits aus den Gruppen, als Helfer oder als Basketballerin/Schwimmerin. Ich war auch mal Eure Jugendvertretung im Verein.

Ich habe für Euch verschiedene Rezepte getestet. So übe auch ich gleich kochen und backen.

Viel Spaß beim nachmachen!

Der Kuchen schmeckt lecker!

Ihr könnt ihn mit Creme oder ohne Creme machen.



Karottenkuchen

Zutaten:

Für den Teig

- 200 Gramm Karotten fein geraspelt
- 120 Gramm Vollkorn-Mehl
- 180 Gramm gemahlene Mandeln
- 170 Gramm brauner Zucker
- 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- 1 Teelöffel Zimt
- 140 Gramm Sonnenblumenöl oder Raps-, Kokosöl
- 120 Gramm Hafermilch oder Soja/Mandelmilch
- 1 Teelöffel Obstessig z.B. Apfelessig

Für das Frosting

- 100 Gramm veganer Frischkäse bis zu 150g, Alternative siehe Tipp
- 70 Gramm Puderzucker
- 1/2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale



Tipp von mir:

Ihr müsst mit einer Küchen-Waage arbeiten.

Vorbereitung: 20 Min.

Ich habe eine Stunde länger gebraucht.

Backzeit: ca. 35 bis 45 Minuten



Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine eckige Form (ca. 20*25 cm) oder eine kleine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben.
2. Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Natron und Zimt in einer Schüssel mischen. Die feuchten Zutaten in einer weiteren Schüssel verquirlen. Trockene zu feuchten Zutaten geben und zusammen mit den Karottenraspeln gründlich, aber nicht zu lange verrühren.
3. Teig in die Form geben, glattstreichen und 35-40 Minuten backen. Eventuell gegen Ende der Backzeit abdecken, falls der Kuchen zu dunkel wird.
4. Karottenkuchen abkühlen lassen. Währenddessen für das Frosting den gesiebten Puderzucker mit dem veganen Frischkäse und Zitronenabrieb verrühren. Ebenfalls nochmal kurz kühlen.
5. Frosting auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.

Anmerkungen

Der Kuchen ist durch das fehlende Bindemittel/Ei etwas lockerer als normale Kuchen. Daher sollte er vor dem Anschneiden gut gekühlt sein und am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Wir erinnern uns:

Vielen Dank für die letzten 10 Jahre!

Wir danken Hartmut und Walther recht herzlich für die letzten 10 Jahre Vorstandstätigkeit, die sie seit Vereinsgründung geleistet haben.

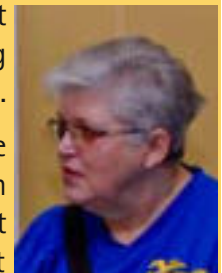


Mit ihrem vielfältigen und lang-jährigen Einsatz, u.a. bei den Sommerfesten, dem Park Sport Aktionstag und Wettkampfreisen haben sie tatkräftig die Arbeit von Phoenix Sport unterstützt und den Sportlern eine erlebnisreiche Zeit ermöglicht.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute.



Wir danken Anne und Uwe recht herzlich für die letzten 10 Jahre Redaktionstätigkeit des Phoenix-Newsletter, die sie seit Vereinsgründung geleistet haben.



Mit ihrem Einsatz haben sie maßgeblich dazu beigetragen die Arbeit von Phoenix Sport lebendig und transparent zu machen.

Ihre tollen Beiträge und Fotos werden uns noch lange in den Jahrbüchern begleiten.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute.



„Danke“ lieber Häkelbündelclub!

Wir freuen uns sehr, dass der Altengammer Häkelbündelclub eine Teil des Erlöses des Weihnachtsbasars 2019 einsetzt, um unsere Arbeit weiterhin zu unterstützen.

Eine Spende in Höhe von 500,00 EUR ist im März eingegangen.



Außerordentliche Mitgliederversammlung

Am 22. Januar 2020 lud der Vorstand, nach allgemeinen Standarts, zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung ein. Die Versammlung diente dazu sich, bei Bedarf, über die Änderungen im geschäftsführenden Vorstand (GV) auszutauschen.

Die Ämter des Vorsitzenden und des Kassenwarts wurden im Vorwege bereits kommissarisch neu besetzt, durch

Jürgen Kahlstorf (Vorsitzender) und Dirk Schröder (Kassenwart).

Treue-Fangemeinde für die Hamburg Towers

Wir freuen uns auf die nächste Saison!

Wir trafen uns, eine kleine Gruppe Basketball Interessierte Phoenix Sportler und Eltern, zu dem Spiel in der Edel Optics.de Arena, vorab natürlich zum ``Klönschnack`` und zum schlemmen wie gewohnt bei Mr. Kebab. Die Stimmung war positiv und, wir zogen guter Dinge in die Arena um die Hamburg Towers anzufeuern, und vielleicht sogar am Ende des Abends einen Sieg mit feiern zu dürfen.

Die Hamburg Towers spielten am Samstag, den 08. Februar zu Hause in Wilhelmsburg gegen die MHP RIESEN Ludwigsburg.

Wir alle haben bis zum Ende gehofft, der Spielverlauf spiegelte uns rosige Aussichten, obwohl die MHP RIESEN Ludwigsburg derzeit schon unter den Top 5 waren und, unsere Hamburg Towers dagegen auf Rang 15 lagen.

Wir waren begeistert, die Wilhelmsburger zeigten sich von ihrer starken Seite und hatten den Heimsieg fast erzielt. Zum Schluss verfehlten wir, durch ein paar kleine Spielfehler, nur knapp den Sieg.

Hamburg Towers  92:98  MHP RIESEN Ludwigsburg



Wie geht es nun weiter?!

Nach dem Spielbesuch ist natürlich vor dem Spielbesuch, so dachten wir

Also, planten wir fleißig weitere Nachmittage bzw. Abende für unsere ``Gemeinde``, es war niemand unter uns der sich nicht z.B. auf das Bayern München Spiel in der BarclayCard Arena freute, welches im April stattfinden sollte. Ein unsportlicher Virus machte sich breit – dass Corona COVID-19 . Im Verlauf der Pandemie, wurde der gesamte Spielbetrieb für die restliche Saison 2019/2020 der easyCredit Basketball Bundesliga gestoppt. Aktuell haben sich die Verantwortlichen dahingehend verständigt den Spielbetrieb in Form von Play- Offs in abgeänderter Form, mit 10 Mannschaften im Turnier Modus zu spielen um so die Saison geordnet zu beenden.

Für die Hamburg Towers bedeutet das, da es keine Verlierer durch die aktuelle Situation geben soll, dass die Saison für unsere Aufsteiger mit dem belegen des letzten, dem 17. Tabellenplatz und 3:17 Siegen beendet ist, Sie jedoch dadurch nicht absteigen!

Na also, Klassenerhalt!! Herzlichen Glückwunsch!
MORE Hamburg Towers!!

Wir verfolgen via TV die Play- Offs, und freuen uns auf ein Wiedersehen in der Saison 2020/2021 in der Basketball Bundesliga.



„Wir“ für Euch:

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



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



Büro:
Neetu



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



Jugendreiseleitungsteam:
Andrea Sonnenberg und Jürgen Kahlstorf



Eure Phoenix-Aktiven in den Gruppen:



*Steffi - Trainer,
Schwimmen*



*Ingmar -Trainer,
Schwimmen*



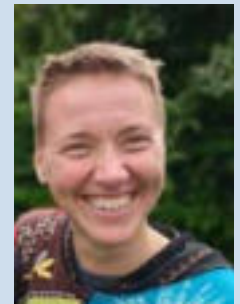
*Martin - Trainer,
Ausdauer/Fitness*



*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!

Fortbildungen unserer Trainer - Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Von Ende Februar bis Ende März absolvierte Andrea eine vierwöchige **Hatha-Yogalehrerausbildung, über 200 Stunden, in Rudraprayag.**

Rudraprayag ist eine Kleinstadt mit etwas über 9.000 Einwohner und liegt in den Ausläufern des Himalayas auf 895 m Höhe. Untergebracht waren die angehenden Yogalehrer im Monal Resort, ca. 3 km außerhalb des Örtchens.

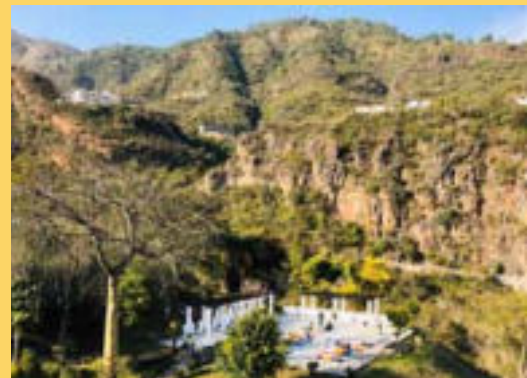
Die Ausbildung bestand aus 401 Unterrichtseinheiten, mit sowohl Theorie- und Praxisanteilen. Spirituelle Praktiken aus der indischen Tempeltradition waren auch Bestandteil der Ausbildung.

Der Lehrplan basierte auf den fünf Grundprinzipien des Yoga (klassischer Yoga-Weg):

- richtige Körperübungen (Asanas),
- Atmung (Pranayama),
- Entspannung (Savasan),
- Ernährung (Vegetarisch) sowie
- positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana).

Grob umschrieben fanden täglich zwei Meditationen, zwei Yogastunden, zwei Fachvorträge sowie eine Stunde praktische Mithilfe, selbstloses Dienen (Karma-Yoga) statt. Bei einigen Unterrichtsblocken war das Tragen einer Uniform (gelbes Oberteil, weiße Hose) vorgegeben.

Die Meditationen, Vorträge und Asana-Stunden fanden in verschiedenen Räumlich-, bzw. Örtlichkeiten des Resorts statt: auf dem Dach, den Freiluft-Plattformen oder dem Ausbildungsraum.



Wir danken für die Fotos, die uns von Kursteilnehmer oder der Sivananda-Organisation zur Verfügung gestellt wurden.

Etwas genauer beleuchtet umfasste die Ausbildung folgende Themenbereiche:

1. Asanas / Praxis mit individueller Korrektur:

- Sonnengebet, - die 12 Yoga-Grundstellungen, -100 Asana-Variationen von Mittelstufe bis Fortgeschritten,
- Haltungsverbesserung, -Tiefenentspannung mit Autosuggestion, - Lösen von Energieblockaden,
- Trainingseinheiten für alle Altersgruppen, - Wirkungen der Asanas auf den Körper

2. Pranayama:

- Erweiterung der Lungenkapazität, - Entspannung des Nervensystems, - Ausgleich der Gehirnhemisphären,
- Reinigung der Nadis, - Erwecken der inneren spirituellen Energie , - Kapalabhati (Lungenreinigung) ,
- Anuloma Viloma (Wechselatmung), - Samanu (Reinigung der Nadis), 8 Hauptpranayamas.

3. Kriyas:

6 klass. Reinigungsübungen für Augen, Nase, Atemwege, Speiseröhre/Magen, Bauchorgane u. Dickdarm

4. Yoga-Anatomie und Physiologie

5. Praxis des Yoga-Unterrichtens, incl. unterrichten in Kleingruppen

6. Yoga-Ernährung

7. Meditation

8. Verschieden Arten des Yoga:

-Hatha Yoga, - Raja Yoga, - Kundalini Yoga, - Bhakti Yoga, - Kirtan, -Karma Yoga sowie - Jnana Yoga

9. Studium der Bhagavad Gita

Einmal wöchentlich gab es einen vortragsfreien Tag, wobei die Teilnahme an der Morgen- und Abendmeditation (Satsang) auch an diesem Tag verpflichtend war. Der Tag begann um 6.00 Uhr und endete gegen ca. 21:00 Uhr mit dem Satsang.

Am Ende der Ausbildung wurde ein mehrstündiges Examen geschrieben.

Unsere Trainerin Andrea hat erfolgreich sowohl die praktische als auch theoretische Prüfung absolviert.

Ihr Yoga-Lehrer-Zertifikat ist von der Yoga Alliance anerkannt.

Zudem gilt die Ausbildung als ein Modul für die Anerkennung bei den deutschen Krankenkassen.





– 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!**