

Neuer Qigong-Kursus

Qigong ist eine chinesische Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform. Mithilfe leichter, fließender Bewegungsübungen werden Vorstellung, Bewegung und der Atem miteinander in Verbindung gebracht, so dass man seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für das eigene physische und psychische Wohlbefinden verbessern kann.

Die Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen werden sowohl im Stehen als auch im Liegen oder Sitzen ausgeführt und sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der neue Kursus startet im neuen Jahr am Donnerstag, 14.1.16 von 20 - 21.30 Uhr in der Sporthalle der ehemaligen Hauptschule am Wohltorfer Weg.

Die Kursgebühren für die 12 Termine in Höhe von € 36,- für Mitglieder und € 56,- für Nichtmitglieder des SC Wentorf sind bis 11.1.16 bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle (Mo.-Do. 9-12, Mi. + Do. 17-19 Uhr, Am Sportplatz 10 in Wentorf, Tel. 720 4245) zu entrichten.

Mittwochs-Fitness für Damen



STOCKSTEIF? Von wegen! Diese Ladys halten sich fit, und zwar jeden Mittwoch von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr in der Sporthalle der ehemaligen Realschule. Seit vielen Jahren gibt es die Gymnastik-Gruppe beim SC Wentorf, die beim Workout zu fetziger Musik und beim Bauch-Beine-Po-Training auch schon mal die Lachmuskeln trainiert. Lust mitzumachen? Einfach vorbeikommen!

Infos gibt's beim SC Wentorf, Telefon 720 4245.

Termine

Vom 21.12.15 - 8.1.16 ist die **Geschäftsstelle geschlossen**.

Vom 22.12.15 - 11.1.16 ist das **Veinsgaststätte »Sports« geschlossen**.



SC Wentorf

14. Dezember 2015



Sport-Info-Vereinszeitung des SC Wentorf von 1906 e.V.

Geschäftsstelle: Sport-Club Wentorf 1906 e.V., Am Sportplatz 10 · 21465 Wentorf bei Hamburg · eMail: Info@SC-Wentorf.de

www.sc-wentorf.de · Telefon: 040 / 720 42 45 · Fax: 040 / 720 15 70 · Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9 - 12 · Mi. + Do. 17 - 19 Uhr

Verantwortlich: Rolf Faßbender

Liebe Sportfreunde des SC Wentorf!

Ein erfolgreiches und ereignisreiches Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Hierzu haben alle Angestellten, Abteilungsleiter, Übungsleiter, ehrenamtlichen Helfer, Sponsoren und Vertreter der Wentorfer Gemeinde in großer Gemeinschaft beigetragen.

Für die geleistete Arbeit und Unterstützung möchte sich der Vorstand recht herzlich bei Ihnen/Euch bedanken. Verbunden mit der Hoffnung, dass Ihr Euch/Sie sich auch im nächsten Jahr wieder so stark und positiv für den Verein einsetzen. Denn nur so kön-

nen wir die vor uns stehenden Aufgaben wieder erfolgreich bewältigen.

Gleichzeitig wünschen wir Ihnen/Euch allen ruhige und besinnliche Weihnachten im Kreise Ihrer/Eurer Familie und einen guten Rutsch ins neue Jahr, viel Erfolg im Jahr

2016 und vor allem gute Gesundheit und dass all Ihre/Eure Wünsche und Träume in Erfüllung gehen.

Ihr Vorstand:

Herbert Ahlers, Helge Müller, Dieter Podlech, Kurt Richter, Jürgen Gillitz, Rolf Fassbender

Kunstturnerinnen sicherten sich den Verbleib in der Landesliga

Am 21.11. fand der dritte und letzte Ligawettkampf in Wedel statt. Ein letztes Mal gingen insgesamt 7 Mannschaften an den Start und zeigten ihr Können an den 4 olympischen Geräten Boden, Schwebebalken, Stufenbarren und Sprung. Die 5 Kunstturnerinnen des SC Wentorf hatten sich noch einmal intensiv auf den Wettkampf vorbereitet.

Nicole Nebel, Jg. 1996, zeigte am Stufenbarren und Boden eine technische sauber geturnte Übung mit hohen Anforderungen und erturnte sich damit die zweitbeste Tageswertung an beiden Geräten.

Alina Nagel, Jg. 1999, über-



zeugte das Kampfgericht am Stufenbarren mit einer freien Felge in den Handstand und konnte sich mit 11.50 Punkten über die drittbeste Tageswertung freuen.

Annika Studt, Jg. 1995, zeigte zum ersten Mal im Wettkampf das Flugelement Flieger am Stufenbarren und konnte somit den Ausgangswert ihrer Übung erhöhen.

Ann-Kathrin Günther, Jg. 1999, überzeugte am Sprung mit einem Handstützüberschlag und einem Handstützüberschlag mit halber Drehung in der 1. und 2. Flugphase und mit ihrer neuen Bodenchoreografie.

Lea Hören, Jg. 1999, zeigte am Boden einen perfekten Durchschlagsprung und turnte die 2 Saltis sicher in den Stand.

Die Mannschaft des SC Wentorf konnte sich am Ende über einen hervorragenden 5. Platz freuen. In der Gesamtwertung der 3 Ligawettkämpfe erzielte die Mannschaft einen 6. Platz. Der Verbleib in der Landesliga im nächsten Jahr ist gesichert.

32. Mini Cup im Modernen Fünfkampf

Mit insgesamt 46 Teilnehmern aus Berlin, Potsdam und Wentorf im Alter zwischen 8 und 12 Jahren wurde der traditionelle Mini Cup seiner Rolle als größter Wettkampf für die Altersklasse Minis in Deutschland wieder einmal gerecht.

Nach der im Jahre 2012 erfolgten Änderung auf das Schießen mit einer Laserpistole und damit Entfall der Altersbegrenzung erlebt die olympische Sportart regen Zulauf. Die Ausrichter um den 14-jährigen Mathis Dominik hatten eine herausfordernde Aufgabe vor sich, denn nicht nur der Wettkampf musste

organisiert werden, sondern auch die Unterkunft in der Turnhalle inklusive der Verpflegung.

Durch die große Unterstützung der Gemeinde, die Turnhallen und Sportplatz für den Wettkampf zur Verfügung stellt, konnte den Athleten, darunter 8 Starter aus Wentorf, ein spannender und unvergesslicher Wettkampf geboten werden, der in diesem Jahr in 3 Kategorien ausgetragen wurde. Neben dem traditionellen 4-Kampf aus Schwimmen, Fechten und Laufen (Reiten ist erst ab 15 Jahren im Programm) wurde erstmalig auch

der 3-Kampf aus Schwimmen, Schießen und Laufen neben dem 2-Kampf für die ganz Kleinen aus Schwimmen und Laufen angeboten.

Der Sieg bei den Jungen und damit auch der Mini Cup für den Punktbesten, ging nach einem packenden Finish im abschließenden Laufen auf der Sportanlage der Regionalschule Wentorf in diesem Jahr mit 4078 Punkten an Nicolai Farkas aus Berlin vor Gerome Rothe aus Berlin. Bei den Mädchen siegte die Berlinerin Kira Laduch mit 4.060 Punkten vor Lisa Geist aus Potsdam. Die Wentorfer Starter schlugen

sich wacker und erkämpften sich mit ordentlichen Bestleistungen mit Lennert Schmeer auf Platz 6 und Luise Richter ebenfalls auf Platz 6 sehr gute Platzierungen. Beide sicherten sich damit den Titel des Schleswig-Holsteinischen Landesmeisters, vor Laurenz Pape und Carl-Alexander Richter.

Verbandspräsident Karsten Hofmann zeigte sich begeistert von der großen Zahl an Teilnehmern, dem fairen Wettkampf und dem vorbildlichen Engagement. Die zahlreich mitgereisten Eltern sorgten für eine tolle Wettkampfatmosphäre.

Qualifikation Tischtennis für die HEM der Jugend

Am 15.11.2015 wurden die abschließenden Qualifikationen für die HEM (Hamburger Einzelmeisterschaften)-Endrunde der Jugend gespielt. Auch wenn leider nur sehr wenige Meldungen vom SC Wentorf vorlagen, so gab es doch gute Ergebnisse:

- Florian Sturm qualifizierte sich bei den Schülern B durch einen 1. Platz in der Gruppe und einem Sieg im nachfolgenden KO-Spiel direkt für die

Endrunde.

- Laura von Trzebiatowski qualifizierte sich bei den Schülerinnen A durch einen 1. Platz in der Gruppe direkt für die Endrunde.

- Jannica Zander qualifizierte sich durch einen 2. Platz in der Gruppe bei den Mädchen direkt für die Endrunde.

- Jennifer Engler erreichte bei den Mädchen einen 3. Platz und schaffte im nachfolgenden KO-Spiel einen Sieg,

der ihr einen erfolgversprechenden Ersatzplatz verschaffte.

Lea Nissen hatte leider im letzten Gruppenspiel etwas Pech und verlor gegen eine unangenehme Gegnerin im 5. Satz. Sie konnte sich trotzdem vom Satzplatz 5 auf den 4. Platz verbessern. Im nachfolgenden Spiel um weitere Ersatzplätze gelang ihr dann ein weiterer Sieg. Insbesondere Jennifer und Lea zeigten gute und engagierte Leistungen und hätten

mit etwas Glück noch bessere Ergebnisse erreichen können.

Wir wünschen allen eine erfolgreiche Endrunde.

