

Wieder da: Aktiv 70 PLUS

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es kaum etwas Besseres als regelmäßige Bewegung gibt, wenn man auch im Alter körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben möchte. Darüber hinaus löst Bewegung in der Gruppe Wohlbefinden aus. Die so erlebte Lebensfreude fördert die Gesundheit.

Der Kurs »AKTIV 70 PLUS« erstreckt sich über 12 Wochen. In jeder Woche findet eine Übungseinheit á 90 Minuten statt. Das Programm zielt ab auf die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Gleichgewichtstraining und die Sturzprävention, Gedächtnistraining und Entspannung fehlen ebenso wenig. Die speziell für dieses Programm qualifizierte Präventionstrainerin Claudia Duden stellt sicher, dass niemand überfordert wird.

Teilnehmen können sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder. Der Kurs startet am 16.1.17 um 11 Uhr im Mehrzweckraum des Sports. Um vorherige Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühren in Höhe von € 25,- für Mitglieder und € 60,- für Nichtmitglieder wird bis 11.1.17 gebeten. Dieser Kurs ist als zertifizierter Präventionskurs anerkannt und kann somit bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Qigong startet im neuen Jahr

Qigong ist eine chinesische 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 Kurs startet im neuen Jahr am Donnerstag, 12.1.17 um 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 € 64,- für Nichtmitglieder sind bis 9.1.17 bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle zu entrichten.



SC Wentorf

19. Dezember 2016



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 können wir die vor uns stehenden Aufgaben wieder erfolgreich bewältigen. Gleichzeitig wünschen wir Ihnen/Euch allen ruhige und besinnliche



Der Vorstand des SC Wentorf u.l.: Jürgen Gillitz, Helge Müller, Herbert Ahlers, Rolf Fassbender, Kurt Richter, Michael Günther

Weihnachten im Kreise Ihrer/Eurer Familie und einen guten Rutsch ins neue Jahr, viel Erfolg im Jahr 2017 und vor allem viel

Gesundheit und dass all Ihre/Eure Wünsche und Träume in Erfüllung gehen.
Ihr Vorstand: Herbert Ahlers,

Helge Müller, Michael Günther, Anja Neukirch, Kurt Richter, Jürgen Gillitz, Rolf Fassbender

Große Spende – kleine Züge



Durch eine großzügige Spende der »Bäckerei und Konditorei Dieter Flindt« in Wentorf konnte die Tischtennis-Jugend des SC Wentorf dieses Jahr zu Weihnachten einen Ausflug zum »Miniaturwunderland« anbieten und durchführen.

Am 2. Dezember trafen sich ein großer Teil der Kinder und Jugendlichen, teilweise von Eltern begleitet, mit den Spartenleiter und Trainern, um gemeinsam zum Miniaturwunderland in die Speicherstadt zu fahren.

Die faszinierende Welt begeisterte alle und nicht selten

kam es vor, dass sich jemand »festguckte«, weil man immer wieder neue Einzelheiten entdeckte. Besonders schön war es, wenn man seine neueste Entdeckung mit jemandem teilen und dann weiter auf die Suche gehen konnte.

Eine große Freude war es zu beobachten, wie toll sich die Kinder und Jugendlichen verhalten haben, wie sie sich an unausgesprochene Regeln hielten und mit Begeisterung auch die Momente genossen, als es im Miniaturwunderland dunkel wurde und die Nacht mit all ihren Lichtern bestaunt werden konnte. Auf jeden

Fall hat der Besuch die Augen von Groß und Klein leuchten lassen und so mancher wird sicher in nächster Zeit noch einmal dort auftauchen.

Zum Abschluss dieses tollen Nachmittags ging es dann noch in ein »amerikanisches Schnellrestaurant«, wo sich alle bei Burgern, Pommes, Nuggets usw. stärken konnten. Ein toller Nachmittag, der nur durch die Spende möglich war, wofür der »Bäckerei und Konditorei Dieter Flindt« ein großer Dank auszusprechen ist, da dieses nicht selbstverständlich ist.

Zwei souveräne Siege der Volleyballerinnen

Am 12. November 2016 fand der 3. Spieltag der Damen statt. Bisher ungeschlagen mit 3:0 Spielen und zwei neue Gegner am Heimspieltag. Dieses Mal mussten sich die Wentorfer Damen den Mannschaften vom ETV und aus Glinde stellen.

Schnell wurde klar, dass hier nichts für die Gäste zu holen war. Das Spiel gegen Glinde war nach 40 Minuten vorbei und 3 weitere Punkte waren sicher.

Auch der ETV hatte nicht viel zu bestellen. Im zweiten Satz begannen die Wentorfer-

innen mit 18:0 und das war ein wenig bezeichnend für beide Spiele des Tages.

Zwei Siege an diesem Tag und aktuell ungeschlagener Tabellenführer. So kann es weitergehen.

Trainer Volleyball 3. Herren gesucht

Die 3. Herrenmannschaft hat sich zur Saison 2016/17 neu gegründet und sehr schnell im Ligaalltag etabliert und den direkten Aufstieg in die Bezirksliga bereits erfolgreich abgerufen. Aus ursprünglich einer handvoll Spielern wurde in kurzer Zeit ein eingeschwores Team. Nun wird ein zuverlässiger Trainer gesucht, der das sportliche Potential weiterentwickeln kann. Wir bieten eine sehr engagierte, motivierte und lernwillige Truppe; hohe Trainingsbeteiligung; 2 Trainingszeiten pro Woche (Di. + Do. jeweils 20-22 Uhr); ein intaktes Volleyball-Umfeld (Material und Organisation); freundschaftliche Atmosphäre mit gemeinsamen Freizeitaktivitäten; Aufwandsentschädigung

Weitere Infos bei c.ober@sc-wentorf-volleyball.de oder Tel. 0177-5455411

