



CLUBZEITUNG

DER CLUB AN DER ALSTER | AUSGABE I-2021

EIKO ROTT

FÜNF JAHRE BEI ALSTER, SO
VIEL IST SEITDEM PASSIERT

WELLINGSBÜTTEL

SO ÖKO UND MODERN IST
DIE ANLAGE

NOMA NOHA AKUGUE

DEUTSCHE MEISTERIN 2020
MIT 17 JAHREN



JOCHEN POHL



H. SPLIEDT

SEIT 1857

HAMBURG

SYLT

Neue ABC-Straße 4 · 20354 Hamburg · Tel. 040 33441541

Hauptstraße 15 · 25999 Kampen (Sylt) · Tel. 04651 41001

VORWORT



Dr. Jan Christian Engelke, Tennisvorstand seit 2013 erst zusammen mit Brigitta Karl, seit 2018 allein - I. Tennisherren 1982-1995, aktuell Herren 55 Regionalliga.

Liebe Clubmitglieder, liebe Alsteraner,

die meisten unserer Mitglieder werden sich noch an das „kleine Format“ unserer Clubzeitung, die „Nachrichten“, erinnern. Dieses wurde 2015 durch ein DIN A 4 Format abgelöst, um u.a. großformatige Fotos besser darstellen zu können. Nun war nach einem halben Jahrzehnt der Zeitpunkt gekommen das Layout wieder ein bisschen aufzufrischen und neu zu strukturieren und in dieser Ausgabe sieht man nun das Ergebnis. Redaktionsteam und Vorstand hoffen natürlich auf eine positive Resonanz.

Mit dem damaligen neuen Layout unserer Clubzeitung kam vor 5 Jahren auch unser Geschäftsführer Eiko Rott. Der Ex-Hockey-Nationalspieler und spätere Manager wurde sehr schnell zum Dreh- und Angelpunkt für sämtliche Verbesserungen in unserem großen Club. Zum kleinen Jubiläum ein ausführliches Interview in diesem Heft. Weitere Interviews wurden mit Thomas Tichelmann von unserem neuen Kooperationspartner SportWays Hockey

Camps und unserer neuen Deutschen Tennis-Nachwuchshoffnung, der frisch gebackenen Deutschen Meisterin Noma Noha Akugue (siehe Titelfoto) geführt. Noma verstärkt seit nun zwei Jahren unsere Tennisdamen und wir alle freuen uns schon auf Ihre Auftritte in der 2. Bundesliga am Rothenbaum.

Leider sind ja nicht nur im Hockey, sondern auch im Tennis sämtliche Winterpunktspiele coronabedingt ausgefallen. Es waren ja in beiden Sportarten bedauerlicherweise überhaupt keine Hallenaktivitäten erlaubt, was sowohl für alle Abonnenten, als auch für das gesamte Jugendtraining sportlich extrem enttäuschend war und für unseren Club nicht unerhebliche finanzielle Ausfälle bedeutete. Bei unseren Trainern ist die ganze Zeit Kurzarbeit angezeigt. Online-Trainingsangebote sind da nur ein schwacher Trost. Schwimmen, Fitness, Sauna fielen auch komplett flach. Tennis, Padel und Hockey wurde dafür nach den strengen Corona-Regeln (d.h. im Wesentlichen zu zweit), solange es irgendwie witterungsmäßig ging, auf der Außenanlage gespielt. Die Tennisplätze konnten

bis in den Januar ! hinein genutzt werden, die Padelplätze und der Hockeykunstrasen werden fast durchgehend bespielt.

Nun laufen bereits die Vorbereitungen für die neue Feldhockey-Saison. Hierzu Beiträge unserer I.Hockeydamen und -Herren. Wir alle freuen uns schon sehr auf das Neue Webü. Hierzu ein Artikel zum Stand der Dinge und umgesetzten Baumaßnahmen in dieser Ausgabe. Auch werden wir versuchen unsere Tennisanlage so früh wie nie zuvor, je nach Witterung natürlich, wieder zu eröffnen.

Liebe Alsteraner, diese Neue CZ beweist es: trotz Corona-Krise wird überall in unserem Club für die Zeit danach gemacht und getan, die Planungen und Vorbereitungen für ein ereignisreiches Sommerhalbjahr sind in vollem Gange. Jetzt muss nur noch das Virus mitspielen, damit wir ihn bald endlich wiederhaben, unseren Club.

In diesem Sinne möchte sich der Vorstand erneut bei allen Mitgliedern für die außerordentliche Solidarität und die vielfältige Unterstützung unseres Clubs während dieser ja leider weiter andauernden Belastungsprobe für uns alle ausdrücklich bedanken. Ebenso möchten wir uns erneut sehr bedanken für den großartigen Einsatz all unserer Mitarbeiter und Ehrenamtlichen und besonders herzlich auch bei allen Spendern und Sponsoren, die uns weiterhin in schweren Zeiten so die Treue halten.

Mit den allerbesten Wünschen für Ihre/Eure Gesundheit.

// Ihr/Euer JC Engelke - Tennisvorstand





ALSTER "WINTER WONDERLAND"

Die Anlage war mehrfach traumhaft eingeschneit, wie im Skiurlaub.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

REDAKTIONSSCHLUSS

02.04.2021

an

clubzeitung@dcada.de

Damenteam dann gegen Club de Campo (Madrid) um den Einzug in das europäische Finale.

... wir Sie wöchentlich über unseren **Club- und Sport-Newsletter** auf dem Laufenden halten. Sie sind noch nicht angemeldet? Dann einfach über die QR-Codes bei den Newslettern eintragen und Sie verpassen keine News mehr rund um den Club und alle sportlichen Ereignisse:

... die **Tennisplätze** am Freitag, 26.02.2021 zum ersten Mal in der Clubgeschichte so früh wie noch nie geöffnet wurden.

4 ... die 16-jährige **Ella Seidel** (deutsche Meisterin in der U14-Konkurrenz von 2019) ein Top-Talent aus Hamburg vom Klipper THC zu uns wechselt und ab dieser Saison für die ersten Tennisdamen aufschlägt. Wir werden sie in der nächsten Clubzeitung vorstellen.

... unsere **1. Hockeydamen** durch Corona-bedingte Absagen bei der EHL-Endrunde der besten 16 in Amsterdam direkt ins Halbfinale vorgerückt sind. Am 03.04.21 spielt unser



Anmeldung
Club-Newsletter



Anmeldung
Sport-Newsletter



... unsere Hausmeister Sven und Ingo die Helden des Schnees sind, wir uns verbeugen und DANKE sagen. Unermüdlich wurden täglich Tenniswand, Multi- und Padelcourts vom Schnee befreit und den Mitgliedern wurde so der Freiluftsport ermöglicht.

PERFEKTES ZUSAMMENSPIEL

Wir verdienen uns das Vertrauen unserer Kunden und Freunde immer wieder, weil wir ihnen durch alle Zeiten zuverlässig zur Seite stehen. Persönliches Engagement der Partner, kurze Entscheidungswege, gelebte Diskretion und individueller Service sind Vorteile, die so nur eine wirklich unabhängige Privatbank bieten kann.



M.M. WARBURG & CO
BANK

CLUBZEITUNG

in neuem „Look and Feel“

6

Als Sie unsere Clubzeitung aus dem Briefkasten genommen haben, sollte Ihnen schon aufgefallen sein, dass sich optisch etwas getan hat. Der Titel „Clubzeitung“ steht nun da in großen Lettern, darunter „Der Club an der Alster“ in klein und das Clublogo ist nun mit einem knalligen roten Balken hinterlegt. Aber das ist noch nicht alles.

Das Magazin hat ein komplettes „Facelift“ erhalten. Etwas moderner, größere Bilder und alles etwas luftiger gestaltet. Ein Stil, der sich durch die gesamte Clubzeitung zieht. Maßgeblichen Anteil dabei trägt unsere I. Damenspielerin Amy Gibson, die zusammen mit Billy Hofmann-Jeckel und dem Redaktionsteam – bestehend aus Katja Hillebrand, Saskia Bezenberger, Martina Rake, Julia Waller, Franziska Wischmann, Knut Ingwersen und JC Engelke – die das neue Konzept ausgearbeitet und umgesetzt haben.

Aber jetzt wieder mehr zum Inhalt. Eine weitere Veränderung ist der Wechsel von einer Klammer- hin zu einer Klebebindung, die einen beschrifteten Magazinrücken ermöglicht, somit deutlich hochwertiger und in der Haptik schöner anzufassen. Blättern Sie nun durch die ersten

Seiten, sticht (hoffentlich) der neue Look direkt ins Auge. Die moderne, etwas geschwungenerere und feinere Schrift, rote Überschriften sowie mehr weiße Flächen, die das Magazin luftiger wirken lassen und den Artikeln mehr Raum geben.

Es begrüßt Sie und euch auf Seite I – wie gewohnt – das Vorwort eines unserer Vorstände und geht bis auf die nächste Seite, die Sie zudem emotional mit einem großformatigen Bild über die Seiten zwei und drei abholen möchte. Danach folgt die allseits beliebte Seite „Wussten Sie schon, dass ...“, die nach wie vor mit Lutz Hartmann geschmückt ist. Diese berichtet kurz und knapp über wertvolle Informationen als auch Ankündigungen rund um den Club und die Inhalte in der CZ.

Zudem haben wir die Orientierungshilfen etwas „aufgepimpt“, zu Deutsch, aufgemotzt. Gehen Artikel über die rechte Seite hinaus, ist der Titel des jeweiligen Textes vertikal in grau mit einem kleinen Dreieck versehen. Sollte ein Text zu Ende sein, ist der Titel ebenfalls vertikal, aber in rot und mit einem Punkt am rechten Rand versehen.

Die Seitenzahlen sind etwas leserfreundlicher auf die Mitte des Papiers am Außenrand nach oben gerutscht, sodass Sie/Ihr die Seitenzahl beim Blättern sich gemütlich auf Daumenhöhe wiederfinden. Zu guter Letzt, gibt es als Aufmacher für die Hauptartikel (Überschriften auf dem Cover) oder den Start eines Clubbereichs (wie bspw. Club, Hockey oder Tennis) eine rot hinterlegte Seite mit weißer Schrift.

Und jetzt wünschen wir Ihnen und Euch viel Spass beim Erkunden der ersten Ausgabe 2021 im neuen „Look and Feel“.

// Euer Clubzeitungsteam



Jetzt gibt es die Clubzeitung auch in Ihrem digitalen Postfach.

Tragen Sie sich über den QR-Code bei unserem Clubzeitungs-Newsletter ein. Sie erhalten fünf Tage nachdem die CZ im Briefkasten ist die Digitalausgabe per E-Mail.

Immun Protokoll

DER IMMUN-KOMPLEX¹ ZUM GÜNSTIGEN PREIS

MITO  care
IM KERN GESUND

Zur Unterstützung
Deines Immunsystems
in turbulenten Zeiten¹



10% Rabatt mit
Rabattcode: ALSTER21

1. trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei (Kupfer, Selen, Vitamin C, Vitamin D, Zink)

» BESTELLUNG UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM PRODUKT UNTER WWW.MITOCARE.DE «



NOMA NOHA AKUGUE

Nur Steffi Graf und Isabel Cueto waren jünger



Noma Noha Akugue in Action im Finale bei den Deutschen Meisterschaften im Dezember 2020

CZ: „Liebe Noma, zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zum Deutschen Meistertitel bei den Damen – den Titel, den Du vor zwei Monaten in Biberach an der Riß gewonnen hast – als jüngste Titelträgerin der bislang 12mal in Biberach ausgetragenen Hallenmeisterschaften. Überhaupt jünger bei nationalen Titelkämpfen waren nur die damals 15 jährige Steffi Graf und Isabel Cueto mit 16 bei ihrem ersten Titel.“

Noma: „Danke schön, das war wirklich eine unglaubliche Woche. Wie in all den Tagen in Biberach habe ich auch im Endspiel versucht, ohne Erwartungen auf den Platz zu gehen und das Beste rauszuholen. Dass es am Schluss nochmals eng wurde, lag weniger an meinem Kopf, als daran, dass mich die fünf Matches auch körperlich mitgenommen hatten.“

CZ: „Den nächsten großen Erfolg hattest Du dann schon kurz danach im Januar: Dein Einzug ins Halbfinale beim \$25000 - ITF-Damenturnier hier im Leistungszentrum des Hamburger Tennisverbandes in Hamburg-Horn.“

Noma: „Ich habe mich natürlich riesig gefreut, bei dem Turnier dabei zu sein und als einzige Deutsche bis in Halbfinale zu kommen.“

CZ: „Noma, Du bist ja im Bundeskader des Deutschen Tennis Bundes und gehörst zum Porsche Junior Team. Was bedeutet das genau für Dich?“

Noma: „Zunächst einmal bedeutet das, dass ich im DTB- Bundesstützpunkt Stuttgart von den Bundestrainern auf eine Profikarriere vorbereitet werde. Ich bin ungefähr alle zwei Wochen in Stuttgart, wo unser tägliches Training unter optimalen Bedingungen stattfindet. Nicht nur für das Tennisspielen, sondern auch für das Athletiktraining haben wir dort beste Voraussetzungen und bekommen sportmedizinische, physiotherapeutische und sportpsychologische Betreuung. Wir können dort auch übernachten und bekommen volle Verpflegung.“



Ihr schneller Armzug ist bei Gegnerinnen gefürchtet

CZ: „Und wer begleitet Dich auf die Turniere?“

Noma: „Ich werde normalerweise von Barbara Rittner oder den anderen zwei Bundestrainern begleitet. In Ausnahmefällen fährt auch mein Vater mit.“

CZ: „Wenn Du nicht in Stuttgart beim Stützpunkt bist, wo trainierst Du denn in Hamburg?“

Noma: „Ich trainiere bei Alster mit Tobi Hinzmann und außerdem beim Hamburger Tennisverband, dort überwiegend mit Marco Kirschner.“

CZ: „Wie sieht denn so ein typischer Trainingstag für Dich aus?“

Noma: „Ein typischer Tag sieht so aus, dass ich eine Einheit Tennis vormittags und eine weitere Einheit nachmittags absolviere, die jeweils zwei Stunden dauert und zusätzlich eine Einheit Konditionstraining pro Tag. Sonntags habe ich frei – wenn keine Turniere stattfinden – denn ich brauche auch Zeit für Regeneration.“

CZ: „Was tust Du für deine mentale Fitness, hast Du einen Mentalcoach?“

Noma: „Nein, den habe ich nicht. Meine mentale Stärke kommt aus mir selbst. Mir wurde früher oft gesagt, dass ich eine negative Körpersprache hatte. Das habe ich versucht zu ändern und bin auch seit dem letzten Jahr aus mir selbst heraus mental viel stabiler geworden.“

CZ: „Trainierst Du denn zurzeit trotz der Corona-Einschränkungen?“

Noma: „Ja, die Mitglieder des Bundeskaders dürfen uneingeschränkt trainieren – darüber bin ich sehr froh!“

CZ: „Seit wann spielst Du denn eigentlich für Alster und wo ist Dein Heimatclub?“

Noma: „Ich komme vom TSV Glinde, bei dem ich bis 2019 gespielt habe, seitdem spiele ich für Alster.“

CZ: „Und wo startete Deine Karriere, wie kamst Du zum Tennis?“

Noma: „Meine Karriere begann ebenfalls beim TSV Glinde. Ich war drei Jahre alt, als ich meine ersten Versuche beim Tennis startete. Mein Vater nahm mich damals mit zum Kindergarten-Tennis – da war mein Schläger fast größer als ich. Dort habe ich natürlich erst einmal nur zum Spaß gespielt und irgendwann dann angefangen, Turniere zu spielen und immer erfolgreicher zu werden. Die Turniere wurden dann immer hochklassiger und auch dort hatte ich meistens Erfolg. Mit elf Jahren habe ich eine Bezirksmeisterschaft gewonnen und im Sommer 2017 wurde ich mit 13 Jahren U16-Landesmeisterin in Schleswig-Holstein. 2017 gewann ich als 13-Jährige mein erstes Damenturnier in Bremen, ein Jahr später siegte ich ungesetzt bei den Norddeutschen Meisterschaften.“



Noma bei der Siegerehrung mit der DM-Trophäe

CZ: „Eine wirklich beachtliche Entwicklung! Wie passt da heute die Schule in Deinen Tagesablauf?“

Noma: „Ich habe bis zum Sommer 2020 die Hamburger Eliteschule des Sports am Alten Teichweg besucht. Da ich aber nun sehr oft in Stuttgart beim Olympiastützpunkt trainieren muss, passte die Schule nicht mehr in meinen zeitlichen Ablauf und ich belege seitdem Kurse an der Fernschule ILS, um dort mein Abi zu machen. Das klappt bis jetzt recht gut und ich kann so besser dem Tennis und dem Lernen gerecht werden.“

CZ: „Wie würdest Du Dich selbst charakterisieren?“

Noma: „Auf dem Platz bin ich sehr ruhig und Menschen gegenüber, die ich nicht oder nicht gut kenne auch sehr schüchtern. Ich kann aber auch laut und lustig sein, wenn ich die Menschen besser kenne.“

CZ: „Bleibt denn neben dem Tennis noch Zeit für Hobbies?“

Noma: „Ja - wenn auch nicht viel - ich höre gerne Musik, hauptsächlich US-Rap und gehe auch sehr gerne mit Freunden tanzen. Für mehr bleibt leider keine Zeit...“

CZ: „Gibt es für Dich ein sportliches Vorbild?“

Noma: „Ja, das ist Naomi Osaka. Sie hat eine sehr schnelle Entwicklung zum Profi hingelegt und ist heute die Nummer 3 der Welt

CZ: „Und was ist Dein nächstes sportliches Ziel?“

Noma: „Ich möchte bei den Damen unter die Top100 der Welt kommen - momentan bin ich noch die 836... - ich arbeite dran!“

CZ: „Na ja, aber wenn Deine Karriere weiterhin so rasant verläuft, dürfte es wohl nicht mehr allzu lange dauern bis zu den Top 100 ! Wir drücken Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen und freuen uns, Dich hier im Frühjahr am Rothenbaum in der 2.Damen-Bundesliga für Alster spielen zu sehen. Weiterhin viel Erfolg für Dich!“

// Martina Rake

NOMA NOHA AKUGUE

Spielerprofil

- JAHRGANG 2003 (17)
- SCHNELLER ARMZUG
- LINKSHÄNDERIN
- ATHLETISCH
- WTA #836



INTERVIEW

mit Geschäftsführer Eiko Rott

„Neben dem Setzen von Zielen sind Fairness und Integration meine wichtigsten Lebensthemen“

Genau fünf Jahre ist es her, seit Eiko Rott bei uns die Aufgaben des Geschäftsführers übernommen hat. Für den Club an der Alster war und ist der gebürtige Rheinländer ein Glückgriff. Denn er hat nicht nur als mehrfacher Deutscher Meister, Europapokalsieger und – ganz wichtig – als ehemaliger I. Herren Mittelfeldspieler und Stürmer des Der Club an der Alster unsere sportlichen Herausforderungen im Blick. Durch seine langjährige berufliche Erfahrung als Diplom-Kaufmann in vielen unterschiedlichen Bereichen hat er auch ein Händchen für eine wirtschaftlich nachhaltige Organisation hinter den Kulissen. Mit Eiko sprachen wir über Stationen, Erlebnisse, Emotionen.

Eiko, was sind die wichtigsten Meilensteine der letzten fünf Jahre?

Wir haben zum Glück ganz viele. Ein Höhepunkt war die 100 Jahresfeier mit allen Feierlichkeiten. Ich fand die Organisation herausragend und es hat gezeigt, was wir gemeinsam auf die Beine stellen können auch mit den vielen ehrenamtlichen Mitwirkenden. Dazu gehört der Clubempfang mit vielen persönlichen, familiären Kontakten. Dann die Wahnsinnparty als Clubball und natürlich auch der sehr bewegende Empfang im Rathaus.

Als Rückbesinnung auf die geschichtlichen Wurzeln?

Sicherlich auch. Aber das hat uns vor allem die wunderbare Chronik von Konstantin von zur Mühlen und Hendrik Pfeiffer unter Mithilfe zahlreicher Clubmitglieder beschert. In Wellingsbüttel liegen die Wurzeln unserer Hockeytradition – im wahrsten Sinne des Wortes. Unvorstellbar, dass in den 20er Jahren die Flächen dort von Bäumen, Stümpfen und Steinen befreit werden mussten. Oder auch nach dem 2. Weltkrieg der Wiederaufbau des Geländes am Rothenbaum. Damals hatte man keine modernen Mittel, nur Spaten und Muskelkraft. Der Spirit, die Verbindung über ganze Generationen hinweg, das ist heute immer noch zu spüren.

Gab es auch sportliche Höhepunkte?

Definitiv! In den letzten 5 Jahren wurden neun nationale und internationale Titel geholt, allein sieben im Hockey. Wir sind immer noch amtierender Deutscher Meister bei den Damen und amtierender Europapokalsieger bei den Herren. Dazu noch die herausragenden Leistungen im Tennis mit Tamara Korpatsch, die inzwischen auf internationaler Ebene sehr gute Leistungen zeigt und mit der jungen Noma Noha Akugue, die im letzten Jahr die Deutsche Meisterschaft gewonnen hat und kürzlich beim internationalen Tennis Future Hamburg 2021 bis ins Halbfinale vorgedrungen ist. 2019 wurden wir dann noch als „European Hockeyclub of the Year“ ausgezeichnet. Das sind schöne Aussichten!

Worauf führst Du die Erfolge im Hockey und Tennis zurück?

Wichtige Voraussetzungen sind optimale Trainingsbedingungen, die richtigen Leute als Trainer, Förderer – alles zusammen gibt erst ein gutes nachhaltiges Konzept. Wir haben das Glück, sehr leistungsbereite, talentierte Spieler zu haben, die sich zu perfekten Mannschaften formen. Auch im Jugendbereich. Das hat auch mit den richtigen Clubwerten zu tun. Und dass man nicht nur den eigenen

Nachwuchs fördert, sondern auch attraktiv wird für gute Nachwuchsspieler von außen. Optimale Leistungen erfordern perfekte Rahmenbedingungen. Netzwerken ist wichtig und dass man Perspektiven entwickelt sowie eine Leistungsförderung über die sportliche Ebene hinaus etabliert. Wir haben neben der Fresenius Universität noch zwei weitere Universitäten akquirieren können. Dazu gehört die KLU, die Kühne Logistik University, an der Leistungssportler vergünstigt studieren können. Und dann gibt es die University of Europe Applied Science, die insbesondere Leistungsträgern im Sportbereich besondere Konditionen anbietet, so dass sie Leistungssport und Studium optimal miteinander verbinden können.

Gab es auch schwierige Momente?

Ja natürlich. Um ehrlich zu sein, waren die ersten Jahre besonders taff. Es gab keinen geregelten Übergang mit meinem Vorgänger. Beide Anlagen litten unter einem deutlichen Investitionsstau – allein in meinen ersten fünf Monaten gingen drei Heizungen kaputt, der sportliche Erfolg blieb seit 2012/2013 aus und das übernommene Clubbudget war im operativen Geschäft negativ. Mit wenigen Mitteln musste man das Maximale am besten noch kurzfristig herausholen. Aber wir haben das geschafft! Zahlreiche Maßnahmen zur Erlössteigerung und Kostenreduzierung haben wir umgesetzt. Unsere beiden Anlagen sind mittlerweile in einem tollen Zustand, in diesem Jahr folgt noch die Sanierung des

13



Club Bestandsplatzes in Wellingsbüttel im Sommer und die Reaktivierung des ehemaligen M3 als weiteren Tennisplatz am Rothenbaum im Herbst. Unglaublich, dass wir das in einer so kurzen Zeit geschafft haben. Dies war allerdings nur möglich mit großartigen Förderern und der gesamten Mitgliedschaft. Da hatten wir schon einen Vertrauensvorschuss. Auch die sportlichen Erfolge ab 2018 bestätigen den eingeschlagenen Weg. Die ersten Deutschen Meisterschaften der Hockeydamen 2018 und der Hockeyherren 2019 nach einer längeren Durststrecke waren sehr emotional. Zudem kommen die tollen Erfolge unserer Tennisleistungsspieler. Wir sind weiterhin der einzige Hockey- und Tennisclub, der alle vier Leistungsmannschaften in den Bundesligen hat. Dass wir dies während der Umstrukturierung nicht nur halten konnten, sondern mittlerweile wieder klar zu den Besten in Deutschland und Europa gehören, macht mich schon sehr stolz.

Was nimmst Du noch als wichtige Station der letzten fünf Jahre wahr?

14 Die großen Umbaumaßnahmen auf unseren Anlagen am Rothenbaum und in Wellingsbüttel haben unsere Gelände erheblich aufgewertet und gleichzeitig die Kapazitäten deutlich erhöht. Wir haben mit dem DTB eine gut gewachsene Nachbarschaft mit intensivem Austausch. Die Zusammenarbeit in dem Projektteam für den Stadionumbau mit der ECE war hervorragend. Die Metamorphose zu einem Stadion, das an die großen Turniere der Vergangenheit anknüpfen kann und zu 80 Prozent von Herrn Alexander Otto finanziert wurde, ist sehr gut gelungen: Der Walk of Champion, beleuchtet, hell und freundlich, das Stadion völlig restauriert, ein neues Dach und alle Sitze ausgetauscht. Drinnen hat aber die sichtbarste Entwicklung stattgefunden: Umkleiden, Toiletten, Räumlichkeiten – alles

wurde modernisiert. Wirklich sehenswert! Wir würden nach Corona gern unseren Mitgliedern Führungen anbieten.

“Ich vermisse unsere Mitglieder, das Clubleben.”

Und was macht das Sponsoring?

Dort haben wir aufgeräumt: Wir haben uns von vielen kleinen Kooperationen verabschiedet, weil die Sichtbarkeit einfach nicht gegeben war. Das Sponsoring ist jetzt in drei Bereiche gegliedert und der Fokus auf mehrere größere Kooperation gelegt: Es gibt Tennis-, Hockey- und Club-Partnerschaften, bei den Club-Partnerschaften gibt es noch die übergeordnete Ebene der Premiumpartner. Das Sponsoring trägt jährlich einen wichtigen Erlösanteil zu unseren Clubetat bei.

Lockdown Corona. Welche Auswirkungen hat das?

Meine Tätigkeit hat sich total verändert. Normalerweise habe ich über den Tag unzählige Kontakte mit Mitgliedern, Mitarbeitern, dem Vorstand. Jetzt sind es weniger, aber die sind intensiver. Ich vermisse unsere Mitglieder, das Clubleben. Ich freue mich, wie viele sich solidarisch zeigen und sich an die behördlichen Vorgaben halten. Werte wie Verantwortungsbewusstsein und Rücksicht – gerade jetzt in der Pandemie spüre ich sie fast täglich. Aber ein Club lebt vom Clubleben. Und das liegt brach. Wir haben viele Renovierungsmaßnahmen umgesetzt, im Clubhaus und mit der Terrassenerweiterung, die im letzten Sommer zu einer deutlichen Belegung der Gastronomie geführt hat. Wir wollen auch weiter Hygienekonzepte innerhalb



Ohechaussee 20 · 22848 Norderstedt
www.meyers-muehle-gartenmoebel.de
4.000 m² Ausstellung. Sofort vorrätig!





Hendrik Pfeiffer, Konstantin von zur Mühlen, Carsten Lütten und Eiko Rott bei der Durchsicht der Chronik.

der Regelung so umsetzen, dass wir trotz allem Clubmitgliedern maximale Sportmöglichkeiten zur Verfügung stellen können. Und wir müssen unser Clubbudget mit den Fördermitteln so strukturieren, dass wir gemeinsam gut durch die Krise kommen und die Auswirkungen auf unsere wirtschaftliche Grundlage nicht zu groß werden.

Was willst Du noch ändern?

Rassismus und Gewalt sind für mich seit jeher ein NoGO. Fairness und Integration liegen mir persönlich sehr am Herzen, beruflich wie privat. Mit dem Setzen von Zielen sind es meine wichtigsten Lebensthemen. Im Club gucke ich auf unsere Hockeyspieler mit Einschränkungen, unsere Hockeys (trainiert seit über 25 Jahren von Greta Blunck) – und spüre intuitiv: Es gibt sie seit über 25 Jahren, trotzdem können wir da noch mehr tun. Anlässlich der Bewerbung zum Hockeyclub of the Year 2019 bin ich gefragt worden, was mein persönlich wichtigstes oder emotionalstes Erlebnis war. Ich habe während des Europapokals der Damen als sehr bewegend wahrgenommen, dass die Hockeys in der Pause gespielt haben. Die Halle war mit 450 Leuten gut gefüllt und ihr Spiel wurde über den Euro-Hockeychannel in ganz Europa übertragen und in Englisch kommentiert. Die Übertragung mit Kommentator war eine spontane Entscheidung von uns.

Para-Hockey hatte bis dahin selten eine solche Plattform gehabt. Toll, dass alle, Kameramann und Kommentator sofort mitgemacht haben. So etwas macht das Leben bunter und schöner. Es gehört dazu und ich würde gern in Zukunft noch weiter an diesem Thema arbeiten und auch bei uns im Club eine gelebte Inklusion fördern. Wäre es nicht schön, auch im Tennis so ein Projekt zu initiieren?

// Franzl Wischmann



OPTIKER BODE VERLÄNGERT

16

Anfang des Jahres verlängerte Optiker Bode seine Premiumpartnerschaft beim DCadA.

Allein das ist schon eine tolle Nachricht! Dabei hat Optiker Bode sein Engagement noch um ein PadelSponsoring erweitert. Darüber freuen uns sehr – gerade in der aktuellen Zeit zeugt dies von großem Vertrauen.

Herzlichen Dank für die Unterstützung und die tolle Zusammenarbeit! Kurz vor Redaktionsschluss hatten wir die Gelegenheit, Inhaber und Geschäftsführer Carsten Bode zu sprechen:

Warum das Engagement beim DCadA?

Der Club an der Alster ist ein Hamburger Verein für die ganze Familie mit einer langen Tradition, der erfolgreich ist und sich immer wieder ambitionierte Ziele setzt. Für diese Eigenschaften und Werte stehen wir auch bei Optiker Bode und daher passt diese Partnerschaft optimal. Zusätzlich ist gutes Sehen beim Sport eine wichtige Voraussetzung.

Welchen Sport treiben Sie am liebsten?

Ich spiele gerne Tennis und bin auch bei der Fußball Freizeit Truppe „Hamburg 13,“ die sich seit fast 20 Jahren einmal die Woche trifft. Den neuen Padelplatz habe ich auch schon ausprobiert und mir mit meiner Familie einige Duelle geliefert.

OPTIKER BODE

Gute Brille · Gutes Gefühl

Was tun Sie als erstes, wenn der Club wieder aufmachen darf?

Ich glaube, ich werde als erstes auf den Paddelplatz gehen und danach auf der schönen Clubterrasse ein kühles Getränk bestellen und ein paar nette Worte mit Pierre wechseln.

Worauf freuen Sie sich am meisten?

Ich freue mich am meisten darauf, wieder Freunde auf der Anlage zu treffen und auf der Terrasse mit meiner Familie Mittag zu essen. Wenn dann noch die Sonne scheint, ist alles perfekt!

AMBULANTE UND STATIONÄRE OPERATIONEN DES GRAUEN STARS (CATARACT)

PREMIUM INTRAOKULARLINSEN UND OP MIT FEMTOSEKUNDENLASER

FRÜHERKENNUNG UND BEHANDLUNG VON MAKULADEGENERATION

INTRAVITREALE INJEKTIONEN

A U G E N Ä R Z T E T O R N O W E I M S B Ü T T E L

DR. MED. CHRISTOPH TORNOW

DR. MED. KATHARINA TACHEZY

FRÜHERKENNUNG UND BEHANDLUNG DES GRÜNEN STARS (GLAUKOM)

LASERBEHANDLUNG VON Z.B. NACHSTAR, GLAUKOM UND DIABETES

CHECK-UP UNTERSUCHUNGEN

BILDSCHIRMARBEITSPLATZ-UNTERSUCHUNGEN G37

FÜHRERSCHEIN- UND SPORTBOOTGUTACHTEN

SPRECHSTUNDE
OHNE TERMIN:

MO 9:00–12:00
DI 9:00–12:00 & 15:00–17:00
MI 9:00–13:00
DO 9:00–12:00 & 15:00–17:00
FR 9:00–13:00

SOWIE PRIVATSPRECHSTUNDE

ONLINE TERMINVEREINBARUNG
FÜR DIE PRIVATSPRECHSTUNDE:

WWW.DRTORNOW.DE

TEL 040-40 50 30
FAX 040-40 50 24

OSTERSTRASSE 120
20255 HAMBURG



1. HERREN

H

In dieser herausfordernden Zeit haben wir uns erlaubt, unserem schottischen Youngstereineweitere Herausforderung mit auf den Weg zu geben

O

Struan (18) musste die Fragen für unseren Clubzeitungsbericht auf Deutsch beantworten. Wir finden er hat das schon richtig gut gemacht und er ist auf einem super Weg auf und neben dem Platz die Sprache zu lernen. Immerhin kann er seine Zeit momentan dazu gut nutzen. Wie er die Lage des Teams sieht, beschreibt er in den folgenden Zeilen.

G

Wie lief die Vorbereitung auf die Rückrunde, die in den Sternen steht?

K

Klar ist es hart für mich und die Jungs absolut konzentriert zu bleiben im Moment. Weil wir kein Hockey haben welches uns durch diese schwierige Zeit bringt. Aber wir machen alles was wir können, damit wir fit bleiben mit unserem Fitnessprogramm damit wir bereit für den Start der neuen Saison sind, wenn wir anfangen dürfen. Wir trainieren außerdem mit Buddi in Einzeltrainingseinheiten, damit wir sicher gehen, dass wir nicht alle unsere Hockey-Fähigkeit verlieren.

E

Aufgrund von Restriktion und manchmal dem Wetter haben wir nur einmal auf dem Hockeyplatz trainieren können im neuen Jahr. Das bedeutet, dass wir Coronatests machen mussten, vor unserer Trainingssession. Abgesehen davon haben wir reichlich Hendrick gesehen auf dem Clubgelände in der Hallerstraße für Athletiktraining. Obwohl wir viel Spaß haben Hendricks Gesicht ständig zu sehen, wenn es ein kalter Abend ist, ist die Motivation für diese Einheiten mehrmals die Woche nicht leicht.

Y



Struan Walker im Einsatz gegen den TSV Mannheim.

Wie fühlst du dich persönlich mit der Situation?

Für mich ist es sehr schade, dass wir nicht trainieren können, weil ich zum Hockeyspielen nach Hamburg gekommen bin. Aber noch wichtiger ist, dass ich die Webü-Atmosphäre vermisse und meine Mannschaftskollegen und das ganze Team sehr vermisse. Ich denke, dass

unser größtes Problem im Moment ist, dass wir wirklich nicht wissen, wann wir das nächste Mal spielen und jetzt können wir nur noch die Daumen drücken und hoffen, dass wir sobald wie möglich spielen können

// Struan Walker

19

SPIELTERMINE

Bundesliga 2019/20/21

DATUM	UHRZEIT	HEIM	GAST	ERGEBNIS	AKTIVITÄTEN
Sa. 05. Sept. 20		Der Club an der Alster	- Mannheimer HC	1 : 5	PLAY ▶
So. 06. Sept. 20		Der Club an der Alster	- TSV Mannheim	4 : 2	PLAY ▶
Sa. 12. Sept. 20		Uhlenhorst Mülheim	- Der Club an der Alster	2 : 0	
So. 13. Sept. 20		Crefelder HTC	- Der Club an der Alster	4 : 0	
So. 27. Sept. 20		Rot-Weiss Köln	- Der Club an der Alster	2 : 2	
Sa. 03. Okt. 20		Der Club an der Alster	- Großflottbeker THGC	3 : 1	PLAY ▶
So. 04. Okt. 20		Der Club an der Alster	- Harvestehuder THC	1 : 2	PLAY ▶
Fr. 09. Okt. 20		Hamburger Polo Club	- Der Club an der Alster	4 : 1	
So. 18. Okt. 20		Der Club an der Alster	- UHC Hamburg	2 : 2	PLAY ▶
So. 25. Okt. 20		Nürnberger HTC	- Der Club an der Alster	3 : 3	
So. 21. Mär. 21	14.30	Der Club an der Alster	- Berliner HC	:	NEU
Sa. 27. Mär. 21	14.00	Harvestehuder THC	- Der Club an der Alster	:	HIGHLIGHTS
So. 28. Mär. 21	11.00	Großflottbeker THGC	- Der Club an der Alster	:	ANSEHEN
Sa. 10. Apr. 21	12.00	Der Club an der Alster	- Crefelder HTC	:	
So. 11. Apr. 21	14.00	Der Club an der Alster	- Uhlenhorst Mülheim	:	
So. 18. Apr. 21	14.00	UHC Hamburg	- Der Club an der Alster	:	

FÜR ALLE, DIE VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN – SO WIE FIDI



„Die persönliche Betreuung an der KLU ist super, die Inhalte begeistern mich. Als Kapitän der ersten Herren trage ich bereits Verantwortung, an der KLU lerne ich wie Leadership im Berufsleben geht.“

Friedrich Gröpper
Student MSc
Management

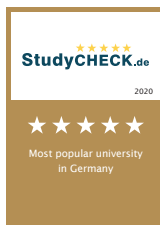
SONDER-
KONDITIONEN
UND STIPENDIEN
FÜR SPITZEN-
SPORTLER

LASS DICH...

an einer von Deutschlands top-gerankten wirtschaftswissenschaftlichen Privathochschulen praxisnah auf eine internationale Managementkarriere vorbereiten.

Fragen?

Johannes Dietz hilft: 040 328 707-143



Kooperationspartner

OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN





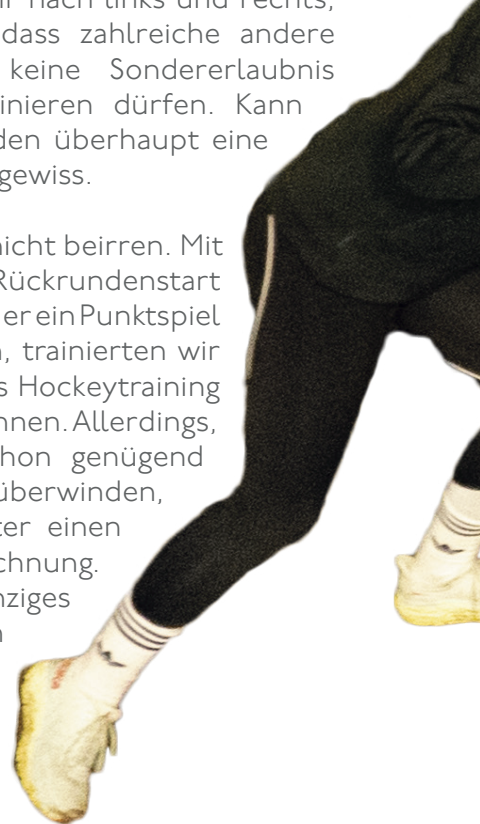
SPAGAT ZWISCHEN HOFFNUNG UND ENTTÄUSCHUNG

Nachdem die Absage der Hallensaison 2020/2021 einigermaßen verkraftet war, ging das Zittern direkt weiter. Wird es eine Feldrückrunde geben? Wann wird es sie geben? Wann und wie dürfen wir trainieren? Fragen über Fragen und keiner hat die Antwort darauf. Wir, die I. Damen des Der Club an der Alster, lieben das Hockeyspielen, wir brennen für den Wettkampf, wir sind heiß auf Erfolge.

Für uns ist die hockeyfreie Zeit, wie für jeden anderen Hockeyspieler, eine harte Zeit. Die andauernde Ungewissheit nervt. Das kann man nicht anders formulieren. Mitte Januar war es dann endlich soweit. Ein kleines Licht am Ende des Tunnels. Wir hatten eine Sondergenehmigung und durften wieder als Mannschaft trainieren. Glücklicherweise konnte der Club uns auf Anti-Körper testen lassen sowie zahlreiche Schnelltests zur Verfügung stellen, sodass wir einigermaßen geschützt sind. Wie jede Saisonvorbereitung, starteten wir mit dem unangenehmen Teil: Athletik.

Hüpfen, Laufen, Springen. Athletiktrainer Hendrik Guschok hat uns mal wieder nicht geschont. Doch wofür trainieren wir denn nun eigentlich? Schauen wir nach links und rechts, bekommen wir mit, dass zahlreiche andere Bundesländer noch keine Sondererlaubnis haben und nicht trainieren dürfen. Kann unter diesen Umständen überhaupt eine Saison stattfinden? Ungewiss.

Wir ließen uns davon nicht beirren. Mit großer Hoffnung, zum Rückrundenstart Mitte März endlich wieder ein Punktspiel absolvieren zu können, trainierten wir fleißig weiter. Auch das Hockeytraining sollte bald wieder beginnen. Allerdings, als gäbe es nicht schon genügend Hindernisse zu überwinden, machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Lediglich ein einziges Hockeytraining können wir bisher verbuchen.



SPIELTERMINE

Bundesliga 2019/2020/21

DATUM	UHRZEIT	HEIM	GAST	ERGEBNIS	ACTION
Sa. 05. Sept. 20		Düsseldorfer HC	- Der Club an der Alster	2 : 1	
So. 06. Sept. 20		Uhlenhorst Mülheim	- Der Club an der Alster	2 : 1	
Sa. 13. Sept. 20		Der Club an der Alster	- Rot-Weiss Köln	2 : 3	PLAY
So. 27. Sept. 20		Der Club an der Alster	- Berliner HC	4 : 0	PLAY
Sa. 03. Okt. 20		Münchner SC	- Der Club an der Alster	3 : 0	
So. 04. Okt. 20		Mannheimer HC	- Der Club an der Alster	2 : 3	
Fr. 16. Okt. 20		Der Club an der Alster	- UHC Hamburg	1 : 4	PLAY
Mi. 21. Okt. 20		Der Club an der Alster	- Harvestehuder THC	2 : 0	PLAY
So. 25. Okt. 20		Der Club an der Alster	- Großflottbeker THGC	4 : 1	PLAY
So. 21. Mär. 21	14.00	Rot-Weiss Köln	- Der Club an der Alster	:	
Sa. 27. Mär. 21	16.00	Harvestehuder THC	- Der Club an der Alster	:	NEU
So. 28. Mär. 21	12.00	Rüsselsheimer RK	- Der Club an der Alster	:	HIGHLIGHTS
Sa. 10. Apr. 21	14.00	Der Club an der Alster	- Zehlendorfer Wespen	:	ANSEHEN
So. 11. Apr. 21	11.30	Großflottbeker THGC	- Der Club an der Alster	:	
Sa. 17. Apr. 21	14.00	Der Club an der Alster	- Münchner SC	:	
So. 18. Apr. 21	11.30	Der Club an der Alster	- Mannheimer HC	:	



“Einen wichtigen Anker in diesen unsicheren Zeiten gibt es jedoch. Die Entscheidung, dass die EHL, die wir uns durch die Deutsche Meisterschaft in der vergangenen Saison erspielt haben, definitiv stattfinden wird”

Und dort fehlten unsere Nationalspielerinnen, die sich aktuell auf Tokyo 2021 vorbereiten und zu der Zeit einen Lehrgang in Mannheim absolvierten. Dementsprechend groß ist die Freude über die milderen Temperaturen. Es soll endlich losgehen. Wann und unter welchen Bedingungen? Ungewiss. Aber eines ist ganz gewiss, wir trainieren weiter und bleiben optimistisch. Wir haben große Ziele für dieses Jahr. Einen wichtigen Anker in diesen unsicheren Zeiten gibt es jedoch. Die Entscheidung, dass die EHL, die wir uns durch die Deutsche Meisterschaft in der vergangenen Saison erspielt haben, definitiv stattfinden

wird. Mit reduzierter Teilnehmerzahl zwar und ohne Zuschauer, aber dennoch ein großartiges Turnier, für das es sich zu kämpfen lohnt. Wir bleiben am Ball, wir hoffen ihr auch!

Bleibt gesund! Wir freuen uns, euch alle baldmöglichst wieder auf und neben dem Hockeyplatz zu sehen.

// Eure I. Damen - Hanna Valentin

Natürlich schöne Haut

Dr. med Susanne Steinkraus Skin Treatment -
die Gesundheit Ihrer Haut liegt uns am Herzen

Haut ist unsere große Leidenschaft! Hohe Fachkompetenz und langjährige Erfahrung zeichnen uns aus. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen biete ich das gesamte Spektrum der Dermatologie an:

**Medizinische, operative und ästhetische Dermatologie - Allergologie -
Lasertherapie - Narbenbehandlung - Phlebologie - Vorsorge -
Dermatologische, medizinische und ästhetische Kosmetik - Pro Youthing**



Dr. med.
Susanne Steinkraus



Dr. med.
Birgit Ter-Nedden



Dr. med.
Anna-Lena Kuhlo



Fachärztin für Dermatologie
Nora Hauptmann



Jungfrauenthal 13, 20149 Hamburg, T: 040/41 42 32 54
praxis@steinkraus-skin.de, www.steinkraus-skin.de
Montag - Freitag, 8 - 19 Uhr, Samstag 10 - 16.00 Uhr



Dr. med.
Susanne Steinkraus

INTERVIEW

Thomas Tichelmann von SportWays Hockey Camps

Thomas Tichelmann ist der Gründer des niederländischen Hockeycampanbieters SportWays. Wir haben ihm einmal ein paar Fragen gestellt.



Hallo Thomas, erzähl uns doch einmal etwas zu SportWays.

24 Vor 30 Jahren startete SportWays mit einem Hockeycamp mit 64 Teilnehmern im Amsterdamer Hockey- und Bandy-Club in den Niederlanden. Wir haben jetzt Tagescamps in ganz Europa, internationale Tagescamps in Hongkong, Bermuda, Südafrika, Kanada und Curaçao sowie Übernachtungscamps in den Niederlanden, Belgien, Spanien und Südafrika. Mit mehr als 10.000 Teilnehmern pro Jahr ist SportWays der weltweit größte Veranstalter von Hockeycamps. Die einzigartige Kombination aus Hockey und Spaß macht süchtig und zaubert Kindern, Eltern und Staff ein Lächeln ins Gesicht. Nach nur einem Tag in einem Camp ist klar: Es ist ein unvergessliches Erlebnis! SportWays ist nun seit mehr als 6 Jahren in Deutschland aktiv und organisiert ab diesem Sommer auch Tagescamps im Club an der Alster!

Wie setzt sich der Trainerstaff der Camps zusammen?

Unser niederländischer Staff reist extra für dieses Camp nach Hamburg und bringt ein fantastisches Programm mit. Durch viel Spaß fordern sie die



Teilnehmer täglich heraus, ihr Bestes zu geben. In täglichen clinics und Demos teilen sie ihr Wissen und Können mit den Camp-Teilnehmern. Da SportWays während des Camps auch lokale Trainer einsetzt, teilen sie ihr Wissen und Können auch mit ihnen, wodurch das Hockey-Niveau in Hamburg weiter steigt.

Was erwartet die Teilnehmer eines SportWays Camps?

Die Tagescamps bieten ein einzigartiges Sportprogramm, in dem innovative Trainingseinheiten angeboten werden. Das Programm ist maßgeschneidert für Hockeyspieler aller Spielstärken. Die Teilnehmer werden nach Alter und Niveau in Trainingsgruppen eingeteilt. Auf diese Weise wird garantiert, dass jeder als besserer Hockeyspieler nach Hause geht. Du bist den ganzen Tag mit Hockey beschäftigt, auf und um dem Hockeyfeld herum. Du erhältst anspruchsvolle und technische clinics auf hohem Niveau, damit du dich maximal verbessern kannst. Egal, ob du an deiner hohen Rückhand arbeiten oder einen neuen Schlag erlernen oder perfektionieren möchtest, wir helfen dir dabei dein Ziel zu erreichen. Jeden Tag schließen wir mit einem Turnier ab, bei dem du deine neu erlernten Techniken sofort anwenden kannst.

Wir freuen uns auf Dich!

Anmelden und mehr Informationen gibt es unter

www.sportways.de

UNSERE HOCKEY CAMPS

ALLE JUGENDCAMPS FÜR DAS JAHR 2021!



HOCKEY- TENNIS CAMP: 24.-26. JUNI 2021

↳ JUNGS UND MÄDCHEN JAHRGANG 2014/13/12



SPORTWAYS CAMP: 28.6.-2.7.2021

↳ JUNGS UND MÄDCHEN 8-16 JAHRE



**ALSTER TALENT INTENSIV-
TRAININGSWOCHE:**

19.-23.07.2021

↳ LEISTUNGSSTARKE JUNGS UND MÄDCHEN JAHRGANG 2012-2007



D-C-CAMP:

2.-4.8.2021

↳ JAHRGANG 2012-2014



HERBSTCAMP B:

4.-8.10.2021

↳ JAHRGANG 2009-2011

D/C:

11.-15.10.2021

↳ JAHRGANG 2012-2014



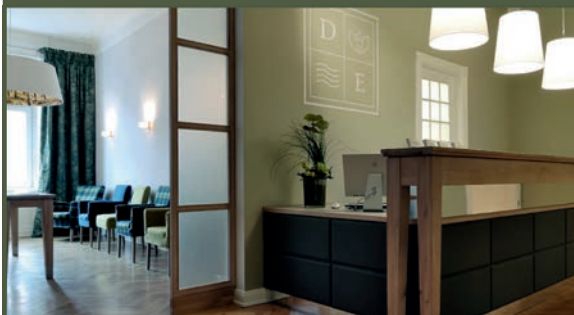
WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF WWW.DCADA.DE

PER MAIL:

hockeycamp@dcada.de



DERMATOLOGIE IN EPPENDORF



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8-19 Uhr

Eppendorfer Landstrasse 42
20249 Hamburg

T: 040 - 70 70 81 50

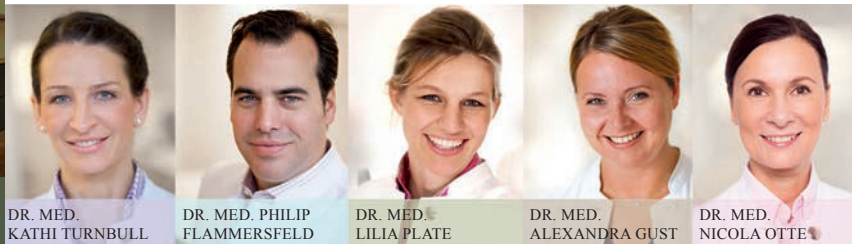
M: info@dermatologie-eppendorf.de

www.dermatologie-eppendorf.de

PRIVATPRAXIS FÜR DERMATOLOGIE, ALLERGOLOGIE UND VENEROLOGIE

Im Herzen von Eppendorf befindet sich das Zentrum für moderne Diagnostik und Therapie von Hauterkrankungen.

**Unser Anspruch ist es, Ihrer Haut das Beste zu geben -
in Diagnose, Therapie, Fürsorge und Pflege.
Dem fühlen wir uns verpflichtet.**



DR. MED.
KATHI TURNBULL

DR. MED. PHILIP
FLAMMERSFELD

DR. MED.
LILIA PLATE

DR. MED.
ALEXANDRA GUST

DR. MED.
NICOLA OTTE

LEISTUNGSSPEKTRUM

Hautvorsorge | Operative Dermatologie | Allergologie | Lasertherapie
Ästhetische Dermatologie | Venenerkrankungen | Kindersprechstunde
Dermatologische Kosmetik | Medizinische Fußpflege



Glückliche C-Knaben nach dem Gewinn der Hamburger Meisterschaft

JUGEND

26

Alle Neuigkeiten von unseren
Hockey-Jugendmannschaften.

KNABEN C

Hamburger Meister!

Unsere C-Knaben Jhrg. 2010 waren -wie alle- überglücklich, als nach den Sommerferien endlich wieder Hockey gespielt wurde. Ihre Geduld wurde belohnt, kontaktloses Training in 5er-Gruppen gehörte der Vergangenheit an, endlich ging es auf den Platz! C-Spieltage gab es nur einen, aber Michi hatte die Jungs als B4 für die Verbandsliga gemeldet. In Trainingsspielen gegen Lüneburg und den HTHC wurde die Orientierung auf dem für alle neuen $\frac{3}{4}$ -Platz gefunden. Es klappte erstaunlich gut, trotzdem war die Aufregung vor dem ersten Gruppenspiel gegen Klipper groß. Der gesamte Trainerstab mit Michi, Chiara und Sidney war zur Unterstützung da, nur Tobi fehlte leider verletzungsbedingt. Trotz eines nervösen Beginns konnten die Jungs

ihr erstes B-Pflichtspiel ungefährdet mit 8:3 gewinnen. Gegen den TTK und Blankenese gab es an den folgenden Spieltagen hohe Siege, so dass nach den Herbstferien die Jungs ihre erste Endrunde spielten.

Im Halbfinale ging es mit Heimrecht gegen den UHC, dessen Mannschaft aufgrund ihrer Körperlichkeit zeigte, dass unsere zwei Jahre jünger waren. Größe und Breite des Gegners hielten unsere Jungs nicht davon ab, Vollgas zu geben und mit einem 7:2 Sieg ins Finale einzuziehen. Im Finale trafen sie am Hemmingstedter Weg auf die B2 von Polo. Unsere Jungs hatten ihre Nervosität abgelegt und machten ein souveränes Spiel. Der Sieg bescherte ihnen den ersehnten ersten Titel. **Herzlichen Glückwunsch zur Hamburger Meisterschaft!** Es war toll, euch spielen zu sehen.

Herzlichen Dank an Michi, Chiara, Sidney und Tobi, die egal unter welchen Trainingsbedingungen immer ihr Bestes gegeben haben und für die Jungs da waren. Einen besonderen Dank an Lutz, der den Hockey-Grundstein bei den Jungs hervorragend gelegt hat. Zu ihrem ersten Finale überraschte er sie und feuerte die Truppe lautstark an.

// KB

KNABEN C

Challenge Knaben C Jahrgang 2010 zum Thema Team-Building oder wie schaffen wir 50.000 Liegestütz in 35 Tagen.

26.II.2010 - Seit Wochen treffen sich die Jungs nur noch online zum Athletik-Training oder Team-Meeting. Mit dem Co-Trainer Sidney, der Betreuerin Katrin und dem Bereichstrainer Michi wurde in wöchentlichen Team-Meetings versucht, die Jungs bei der Stange zu halten. Taktik, Technik, Quiz und das Thema „Team“ wurden bearbeitet.

Doch wie macht man ein Team aus 17 Jungs, einer Betreuerin und zwei Trainern, wenn man sich doch immer nur vor dem Laptop, Ipad oder Smart-Phone trifft?

Da kam der Aufruf des Magazins Sporting Hamburg am 27.II. gerade recht, das ihre Leser zu „lustigen“ Challenges zum Jahresende per Facebook aufgerufen hatte.

Im Team-Meeting stellte Coach Michi die Idee vor, als Team eine bestimmte Anzahl Liegestütz bis Ende des Jahres zu absolvieren. Die Jungs hatten noch keine Vorstellung, wie viele jeder pro Tag schaffen könnte, vorsichtig sagte der erste 30, der nächste 50 und der dritte 100 am Tag.

Wir einigten uns auf die 50.000 in 35 Tagen, also musste jeder über den Tag verteilt 70 Liegestütz absolvieren.

Das wären bei berechneten 10 Stunden Schlaf in den restlichen Stunden des Tages 5 Liegestütz pro Stunde, damit sollten wir niemanden überlasten.

Darüber verständigten sich die Jungs in ihrem Meeting, nicht alle Jungs waren da dabei. Für den Rest galt „mitgehangen – mitgefangen“ und so wurde es auch in den wöchentlichen Newsletter an die Eltern und Jungs kommuniziert.

Der Co-Trainer Sidney sammelte jeden Abend die gemeldeten Zahlen in einer Übersicht und auch gingen regelmäßig Videos bei ihm ein. Klar war, dass wir im Schnitt jeden Tag auf 1430 Liegestütz kommen mussten.

Es fing zu Beginn alles andere als optimistisch an. In der ersten Woche konnten wir die Sollzahl je Tag nie erreichen – nur wenige Jungs hatten verstanden, dass sie über den Tag verteilt Liegestütz „sammeln“ mussten und diese dann auch abends durchgeben mussten. Einige nahmen nur unregelmäßig oder gar nicht teil. Nach **einer Woche** standen wir bei 7.000, das war deutlich zu wenig, um in 5 Wochen auf die angestrebte Zahl zu kommen.

Im nächsten Donnerstags-Meeting hatten wir den Bundesliga-Spieler Niki Bruns zu Gast und erzählten ihm von unserer Challenge und er plauderte aus dem Nähkästchen des Bundesliga-Teams. Im Vordergrund stand aber immer das Thema „Team“, „wir unterstützen uns gegenseitig“, „der eine macht mehr für die anderen, die nicht so viel schaffen“, „jeder ist wichtig für den Erfolg“ und „feuert euch gegenseitig positiv an“.



Jakob



Vico



Linus



Lenny



Carlito



Carlos

In **der zweiten Woche** schwangen sich dann einige Jungs auf und so konnten wir die Tagesschwelle an 3 Tage knacken, an 4 Tagen blieben wir knapp darunter - in Summe hatten wir in dieser Woche gut 10.000 Liegestütze angesammelt und insbesondere Linus schaffte an einem Tag den bis dahin erzielten Tageshöchstwert von knapp 400!

Im nächsten Meeting haben wir versucht, über ein „Buddy-System“ die Jungs, die nach wie vor nicht oder so gut wie nicht an der Challenge beigetragen haben, mit einem Spieler, der sich um einen wenig oder nicht teilnehmenden Spieler kümmern sollte, zu verbinden.

Zum einen hatten wir die Hoffnung, dass wir so in der direkten Kommunikation noch weitere Jungs motivieren und insbesondere die Jungs, die mit dem Melden der Ergebnisse Probleme hatten, zu unterstützen.

Einige Jungs forderten die Mitspieler in der WhatsApp-Gruppe immer wieder auf, sich daran zu beteiligen. Erstaunlich für mich als

Trainer war zu sehen, dass die „Antreiber“ nicht die Top-Talente im Hockey waren, aber so bringt eben jeder seine Stärken in ein Team.

In **der dritten Woche** kamen wir dann so richtig ins Rollen und das Tages-Soll wurde täglich geknackt. Mit 15.600 Liegestütz waren wir deutlich über dem Wochensoll und konnten das Minus-Delta aus den ersten beiden Wochen ausgleichen. Linus hatte seinen Tages-Höchstwert auf 750 gesteigert, aber auch Conner, Niko und Lenny gilt es hervorzuheben. Mittlerweile waren bis auf 4 von 17 Jungs alle beteiligt!

Nun ging es für die Jungs Corona-bedingt schon etwas früher in Zeit ohne Schulanwesenheit und damit war noch mehr Zeit für regelmäßiges Üben da und vielleicht war einigen auch langweilig, die Zahlen schossen in die Höhe. In dieser Woche kamen wir auf 17.000 Liegestütz mit einem Tageswert von drei Mal über 3000! Linus übertraf sich nach wie vor selber und hatte am 20.12. über 1500 Liegestütz hingelegt – alles schön über den Tag verteilt – irre.

Damit waren wir dem Ziel schon sehr nahe, nun mussten wir nur noch sehen, ob wir die Tages-Soll-Zahlen auch über die Weihnachtsfeiertage halten konnten.

Am Heiligen Abend hatten wir das Ziel schon erreicht, die 50.000 war geknackt – nach **der vierten von fünf Wochen**.

Zwischen Weihnachten und Sylvester ging die Zahl etwas nach unten, am Ende hatten wir aber am 31.12. um Mitternacht die stolze Zahl von 65.944 – das Ziel also übertroffen – Challenge bestanden und mit Pauken und Trompeten gewonnen!

Anzumerken bleibt, dass auch die Teambetreuerin Katrin am Ende 2500, aber auch die beiden Trainer mit 4000 und 7000 Liegestützen maßgeblich zum Erreichen des Ziels beigetragen haben, wobei Cheftrainer Michi am Ende mit Schulterproblemen passen musste.

Linus als „Liegestütz-König“ wurde mit einer Alster-Mütze gekrönt!

Am Ende bleibt kritisch anzumerken, dass wir nicht alle Jungs damit erreicht haben, dass aber die große Menge für das Ziel gebrannt hat und damit die Challenge als gelungen absolviert betrachtet werden kann und wir am Ende alle mehr Körperspannung für die neue Saison haben.

Hoffentlich können wir nun bald die Liegestütze wieder mit dem Hockeyschläger tauschen und gemeinsam neue Erfolge auf dem Platz feiern!

// Michi Behrmann



QR-Code scannen und Artikel online lesen.



DRES. THOMSEN & KOLLEGEN –
DIE SPEZIALISTEN FÜR IHRE ZAHNGESUNDHEIT



Dr. Jens Thomsen
Ästhetische Zahn-
heilkunde, Prophylaxe



Dr. Tore Thomsen
Restaurative Zahn-
heilkunde, Endodontie



Dr. Giedre Matuliene
Parodontologie



Dr. Rafael Hasler
Implantologie, Oral-
chirurgie



Dr. Milena Katzorke
Kieferorthopädie

Sie haben Fragen? Für ausführliche Informationen besuchen Sie unsere Homepage, oder rufen Sie uns an.

Heilwigstraße 115 | 20249 Hamburg | Tel: 040-44 59 71 | www.dr-thomsen.com



DRES. THOMSEN & KOLLEGEN



UNSERE ANLAGE IN WELLINGSBÜTTEL

wird modern und ökologisch

Seit Mitte Januar ist unser neuer zweiter Kunstrasenplatz mit zusätzlichem Übungsfeld in Wellingsbüttel fertig. Nach der Hockey-Bundesligasaison Mitte Mai 2021 werden wir unseren Bestandsplatz vor dem Clubhaus sanieren. Bei diesen Vorhaben wollten wir nicht nur auf die moderne und leistungsfähige Technik setzen, sondern gleichzeitig auch ökologisch wertvolle Aspekte einbringen. Herauskommen werden sicherlich die derzeit modernsten Hockeykunstrasenplätze in Norddeutschland. Folgende besondere Merkmale sind dabei herauszuheben.

Der Tokio-Kunstrasen - schnell und biobasierend

Auf beiden Hockeyplätzen wird der aktuelle Olympiakunstrasen von Polytan (Poligras Tokio GT) zum Einsatz kommen. Der Tokio GT ist das derzeitige Top-Produkt im Markt - insbesondere, weil der Kunstrasen dichter und somit schneller ist als alle bisher eingesetzten Produkte. Erfreulich kommt hinzu, dass die Produktion

der Kunstfaser hauptsächlich biobasierend ist, d.h. sie wird aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen. Da auch die CO₂-Produktion reduziert ist, werden wir mit dem Einsatz dieser Faser auch der Umwelt etwas Gutes tun. Gegenüber herkömmlichen Kunstrasenoberflächen können wir mit dem biobasierenden Produkt insgesamt 67t CO₂ auf beiden Plätzen einsparen.

Brunnen als Grundlage für ein geschlossenes Wasserkreislaufsystem

Seit Jahrzehnten haben wir in Wellingsbüttel einen Brunnen, mit dem wir das Bewässerungssystem unseres Bestandsplatzes in der Vergangenheit speisen konnten. Glücklicherweise ist die Förderkraft des Brunnens so ergiebig, dass dieser auch unseren neuen Kunstrasenplatz mitversorgen kann. Erforderlich war jedoch eine Erweiterung des Brunnens, damit auch ausreichend Wasser geschöpft werden kann. Um auch in heißen Sommerperioden gleichzeitig für beide Plätze

immer ausreichen Wasser zu haben, wurde ein Vorratstank mit einem Fassungsvermögen von 40.000l versenkt. Wir schaffen ein geschlossenes Wasserkreislaufsystem, da das Wasser auf unseren Plätzen von der Drainage durch ein Filtersystem läuft, dass auch mögliches Mikroplastik abfangen würde, bevor das Wasser wieder auf unserer Fläche versickert. Die Wassergewinnung für unsere Kunstrasenplätze ist ökologisch wie betriebswirtschaftlich sinnvoll, da wir nicht ans öffentliche Wasser- und Abwassernetz angeschlossen werden müssen.

Moderne und leistungsstarke Bewässerungsanlage

Die Pumpenanlage aus dem Brunnen bzw. dem Vorratsspeicher ist komplett neu und sehr leistungsstark. Die

Pumpen versorgen die neuen Regner, die außerhalb des Spielfeldes liegen, mit Wasser im Hochdruck, so dass die „Wasserwerfer“ im Notfall beide Plätze auch in maximal 20 Minuten wässern können. Durch die Ansiedlung der Regner außerhalb des Platzes gibt es zukünftig keine Unebenheit mehr auf dem Hockeyplatz durch die Berieselungstechnik.

Natürliches Rückhaltebecken

Die Naturrasenfläche im Norden haben wir 40cm unterhalb unserer Kunstrasenplätze abgesenkt. Sie dient bei starkem Unwetter als Rückhaltebecken und kann so unsere Drainage unter den Hockeyplätzen vor einer möglichen Überflutung bewahren, d.h. bei Starkregen wird das überschüssige Wasser auf die Fläche geleitet und kann hier versickern. Der oben

beschriebene Wasserkreislauf wird damit geschlossen.

Feldumrandung mit Prallschutzbohle à la Alster

Um insbesondere Zuschauer und auch Fahrzeuge zu schützen, haben wir hinter den Toren zukünftig 8,0m hohe Ballfangzäune. An den Seiten werden beide Spielfelder ebenfalls umzäunt sein. Besonders gut gelungen sind die Prallschutzbohlen. Eine EPDM-Matte mit aufliegendem Kunstrasen federt den Hockeyball ab und erreicht eine gute Geräuschreduzierung. Gleichzeitig hat die Bohle einen Winkel, so dass der Ball immer leicht nach unten gelenkt wird. Entwickelt wurde unsere Prallbohle im Übrigen von unserem Vorstand Torsten Hamm.

DR. ISABELLE OLLINGER

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Tel: 040 - 41 35 65 23

Kieferorthopädie Harvestehude
Mittelweg 46 • 20149 Hamburg
info@kfo-harvestehude.de
www.kieferorthopädie-harvestehude.de

Besuchen Sie uns zu unseren Sprechzeiten:

Mo 9.00 - 12.00, 13.00 - 18.00
Di, Do 9.00 - 12.00, 13.00 - 17.30
Mi, Fr 9.00 - 12.00



Trainingsstreifen

Weitere Kapazitäten bietet der zusätzliche Trainingsstreifen neben dem neuen Kunstrasen. Der Trainingsstreifen kann in das Training eingebunden oder für spezielle Einheiten z.B. kurze Ecken oder Technikübungen eingesetzt werden. Der Streifen ist zudem ideal für das Warmlaufen vor dem Training oder dem Spiel bzw. für das Cool-down oder Stretching nach dem Training oder Spiel. So lassen sich die Trainingszeiten verlängern

Niederstromanlage auf unserer Anlage

In der Vergangenheit haben wir die freien Kapazitäten der Niederstromanlage von der benachbarten Schule erhalten. Die Stromzufuhr kam bei Vollaustattung auf unserer Anlage häufig an ihre Grenzen. Eine eigene Niederstromanlage war nicht zuletzt mit dem zweiten Platz dringend erforderlich.

Energiesparendes LED-Flutlicht

Unser Bestandsplatz hat bereits ein modernes LED-Flutlicht erhalten. Dieselbe Technik ist auch für den neuen Kunstrasen beantragt. Unser neues Flutlicht verbessert die Trainingsmöglichkeiten immens und macht auch Abendspiele möglich. Aufgrund dieser Maßnahme und der damit zukünftigen Energieeinsparung sind wir durch das Förderprogramm (PTJ) des Umweltbundesministerium bezuschusst worden.

Grüne Tribüne zwischen den Plätzen

Die Tribüne zwischen den neuen Kunstrasenplätzen hat zwei bis drei Stehstufen auf jeder Seite. Die Fläche dazwischen ist geebnet,

bleibt jedoch unversiegelt und grün mit Naturrasen. Wir haben somit den Blick über das Naturgelände unserer Anlage bewahren können und bieten dennoch bis zu 500 Zuschauern jederzeit Platz. Der Tribünenbereich bietet uns trotzdem die Flexibilität bei Großveranstaltungen auf dem Plateau zusätzliche mobile Tribünelemente aufzubauen.

Neupflanzungen

Wir mussten vor dem Bestandsplatz am Clubhaus aus Sicherheitsgründen einige sibirische Fichten fällen. Im Gegenzug haben wir mit der Anpflanzung von 35 neuen Bäumen begonnen. Hierbei haben wir ausnahmslos heimische Arten ausgewählt.

Parkplatz neu aber unversiegelt

Der Parkplatz in Wellingsbüttel wird ebenfalls neugestaltet. Die Zeiten der Matschkuhle werden ab September 2021 – als letzter Bauabschnitt – endgültig vorbei sein. Auch hier haben wir uns gegen eine Versiegelung der Fläche entschieden. Die einzelnen Stellflächen werden mit Rasenfugenpflaster und Schotterrasen ausgebaut und ermöglichen so eine natürliche Versickerung von Niederschlag.

Unsere Anlage mit dem neuen Kunstrasenplatz ist jetzt schon sehr sehenswert. Wir hoffen auf Lockerungen, so dass sich jeder bald auf dem Olympiabelag austoben kann. Im September werden wir dann mit allem fertig sein!

// Eiko Rott & Christoph Gruber


Meßmer
macht meinen Moment

Zeit für Bio

Entdecke die Meßmer Bio Tee Vielfalt



The advertisement features three Meßmer Bio tea packages against a background of orange liquid splashes. Each package is dark blue with a floral pattern and includes the Meßmer logo, a Bio logo, and a UTZ Certified logo.

- Meßmer Bio Rote Beeren:** 100% NATÜRLICHE ZUTATEN. 20 Tassen Bio Früchtetee.
- Meßmer Bio Orange Ingwer:** 100% NATÜRLICHE ZUTATEN. 20 Tassen Bio Früchtetee mit Ingwer und Orangenöl.
- Meßmer Bio Alpen-Kräuter:** 0% NATÜRLICHE ZUTATEN. 20 Tassen Bio Kräutertee. Offizieller Partner Alpenverein.

Q&A MIT KARL NAGEL-HEYER

T Eine Fragerunde mit der aktuellen Nummer 6 in Deutschland im Jahrgang 2006

E Demian Raab: Wie alt bist du und wo bist du aufgewachsen?
Karl Nagel-Heyer: Ich bin 14 und wohne in Dassendorf

N DR: Wie bist du zum Tennissport gekommen? Wie alt warst du da?
KNH: Durch meinen Vater. Mit 5,5 Jahren.

M DR: Was waren deine größten Erfolge in deiner bisherigen Tenniskarriere?
KNH: Dreifacher Detmold Sieger (Inoffizielle deutsche Jüngstenmeisterschaft), Nordostdeutscher Meister und ein Titel bei europäischen Jugendturnier in Tschechien.

N DR: Warum hast du dich vor zwei Jahren für den Der Club an der Alster entschieden?
KNH: Weil es da super Trainingsmöglichkeiten gibt und weil mein Trainer Matti Kolbe ist und weil Alster ein toller Verein ist und im Tennis top ist.

I DR: Wie schaffst du den Spagat zwischen Schule und Leistungssport? Hast du auch noch Zeit für ein Hobby?
KNH: Ich bin an der Sportschule Alter Teichweg. Dadurch habe ich die Möglichkeiten vormittags zu trainieren und ich werde immer freigestellt, wenn ich ein Turnier unter der Woche habe. Andere Hobbys von mir sind mich mit Freunden zu verabreden und ich werde jetzt mit Golf anfangen.

DR: Wer ist dein Vorbild?

KNH: Mein Vorbild ist Denis Shapovalov.

DR: Was sind deine Ziele für 2021? Wo siehst du dich in fünf Jahren?

KNH: Meine Ziele sind natürlich sich weiter zu entwickeln, versuchen gute Turniere zu spielen und sich bei den ITFs hochzuarbeiten. In fünf Jahren möchte ich unter den Top 20 in der Welt stehen.

DR: Was ist - abgesehen vom Sport - dein Lieblingsfach in der Schule?

KNH: Mathe

DR: Hast du ein Motto?

KNH: Stark im Wettbewerb

DR: Was isst du am liebsten vor dem Match?

KNH: Spaghetti oder Chicken mit Reis.

DR: Wie fühlt es sich an, für Alster zu spielen?

KNH: Gut, Alster ist eine Marke!

DR: Wie viel Spiele wirst du bei unserem Duell im September 2023 gegen mich holen?

KNH: Genug um zu gewinnen!!!!

DR: Danke Karl. Ich wünsche dir viel Erfolg für die kommende Zeit und freue mich auf unser Match.

// Demian Raab



DIE NEUE WALL OF CHAMPIONS

Ein Grund mehr an den Clubmeisterschaften teilzunehmen und sich in den Siegerlisten zu verewigen. Jährlich werden die Podestplätze aller Altersklassen auf der Wall of Champions aktualisiert. Die Wall of Champions ist in der Tennishalle auf Platz I zu finden.

36



Stolz zeigen sich vor der neu installierten Wall of Champions der Clubmeister Fritz Unger in der U9 des vergangenen Jahres 2020 und Jugendwart Demian Raab



**RADIOLOGIE
AM ROTHENBAUM**
Hamburg | Hansastraße
Eine Privatpraxis der Radiologischen Allianz

Hansastraße 2-3
20149 Hamburg
Tel 040 - 32 55 52 - 109
rob@radiologische-allianz.de



Radiologie am Rothenbaum

- ✓ Sportradiologie
- ✓ MRT der Prostata (mpMRT)
- ✓ Schmerztherapie an der Wirbelsäule

Ein starkes Team – Diagnostik und Therapie für Ihre Gesundheit

Die Radiologische Allianz ist ein Zusammenschluss freiberuflich tätiger und unabhängiger Fachärzte und bietet das gesamte Leistungsspektrum radiologischer, nuklearmedizinischer und strahlentherapeutischer Verfahren an. Mehr als 60 Fachärzte in 15 Praxisteams bringen ihre fachliche und menschlicher Kompetenz unterstützt durch modernste medizinische Technik für eine bestmögliche Versorgung aller Patienten ein.

- Zwei Privatpraxen in zentraler Lage
- Schnelle Termine auch am Samstag & kurze Wartezeiten
- MRT aller Körperbereiche (3 Tesla MRT)
- CT aller Körperbereiche (Mehrschicht-Spiral-CT)
- Persönliche Betreuung & direkte Befundübermittlung
- Höchsten Komfort



Termin vereinbaren:

Radiologie am Rothenbaum Tel 040 - 32 55 52 - 109
Radiologie am Rathausmarkt Tel 040 - 32 55 52 - 101
Alle 15 Standorte Tel 040 - 32 55 52 - 100



oder online über
www.radiologische-allianz.de

+ Mammadiagnostik
+ Herzdiagnostik
+ Neuroradiologische Sprechstunde

Radiologie am Rathausmarkt



**RADIOLOGIE
AM RATHAUSMARKT**
Hamburg | Mönckebergstraße 31
Eine Privatpraxis der Radiologischen Allianz

Mönckebergstraße 31
20095 Hamburg
Tel 040 - 32 55 52 - 101
rat@radiologische-allianz.de

DER DCADA PRÄSENTIERT

die neue Sportart: Wintertennis

Liebe Alsteraner/innen,

wir freuen uns sehr, Euch heute die neue Trendsportart vorzustellen, die uns unser ungeliebter Wegbegleiter namens „Corona“ „ermöglicht“ hat. Es handelt sich hierbei um nicht mehr und nicht weniger als: Wintertennis unter freiem Himmel!

Klingt jetzt nicht unbedingt nach Spaß, denkt ihr Euch? Naja, um ehrlich zu sein, waren wir anfangs auch etwas skeptisch...bis die „tennisverrückten“ unter Euch um die Ecke kamen, deren Begeisterung für den Sport anscheinend weitaus größer ist, als die Sorge um kalte Extremitäten, eingefrorene Bälle oder Plätze, die noch mit Schnee bedeckt sind. Hier gilt auf jeden Fall das Motto: „Nichts kann uns aufhalten“ (...bis auf den Regen vielleicht... ;))

Nun einmal zum Anfang.

Tennis im Freien im Winter? Wieso, weshalb, warum? Hätte das jemand noch vor einem Jahr vorgeschlagen, wäre er/sie mit ziemlich hoher Sicherheit für verrückt erklärt worden.

Nach dem Beschluss des Hamburger Senates, auch die Tennishallen zu schließen, hatten wir nur zwei Optionen: entweder wir spielen draußen, oder wir spielen gar nicht.

So schnell wollten wir jedoch nicht aufgeben, und gaben dem „Wintertennis“ zumindest mal eine Chance.

Dass es einen so hohen Anklang findet, hätten wir jedoch bei bestem Willen nicht erwartet.

Wer sich jetzt denkt, „ein paar wenige Verrückte finden sich immer“, den müssen wir „leider“ eines Besseren belehren. Den Großteil der Zeit waren die Plätze so gut wie ausgebucht, worüber man nur Staunen konnte. Egal ob um 7 Uhr frühmorgens unter Flutlicht bei Minusgraden oder um 21h Abends bei Schneeregen im Centercourt, die Schläger wurden fleißig geschwungen.

Es kam sogar so weit, dass es im Dezember in der Mittagszeit des Öfteren keinen freien Platz mehr gab.

....

Falls ihr Euch fragt, welches denn das passende Outfit fürs Wintertennis ist, gibt es da ganz unterschiedliche Ansätze: einige kleideten sich mit Skiunterwäsche ein, darüber mehrere Schichten Pullover plus Wintermütze und Handschuhe. Manch einer kaufte sich sogar beheizbare Socken. Andere wiederum wollten an ihrem Outfit nicht zu sehr herumexperimentieren und griffen dann doch lieber zu ihrer altbewährten kurzen Hose.

Ende Januar geht das Experiment „Tennis bei Wind und Wetter“ nun dem Ende zu. Die Plätze geben nun mehr oder weniger den Geist auf, was nach diesen drei extremen Monaten aber alles



Tennis im Winter bei Nebel, Regen und kalten Temperaturen – kein Problem mehr.

andere als ungewöhnlich ist. Dass sie überhaupt so lange gehalten haben, spricht auf jeden Fall für sie, und den Job, den die Platzmeister machen. Wir sind immer noch überwältigt, welchen Anklang das Tennisspielen in den letzten Monaten gefunden hat und möchten uns bei all den „verrückten“ bedanken, die sich vom Wetter nicht haben unterkriegen lassen.

So schön es auch war, würden wir für den kommenden Winter trotzdem wieder unsere kuschelige und trockene Halle bevorzugen. Mal sehen, was „Corona“ davon hält...;) Wir hoffen sehr, dass ihr gesund seid und in

dieser so ungewöhnlichen Zeit einigermaßen zurecht kommt!

Wir wünschen Euch nur das Beste und können kaum erwarten, dass die ganze Anlage wieder zum Leben erwacht.

// Euer DCadA Tennis-Trainerteam



INTERNATIONAL SCHOOL OF HAMBURG

Embark on a Voyage of Learning

Applications are accepted for children as of 3 years of age. Explore the ISH campus in full 360° through our virtual tour.

www.ishamburg.org

School busses
operate from the
Alster directly to ISH

HIIT-WORKOUT

Mit...Hendrik Guschok

Das Training ist ein Ganzkörper-Eigengewichtstraining, das zwei bis drei Mal pro Woche durchgeführt werden kann. Dabei dient es der allgemeinen Kräftigung, regt durch den Muskelaufbau die Durchblutung und Fettverbrennung an (bei regelmäßiger Durchführung).



Das Training ist auf 5 Runden à 30-45 Sekunden pro Übung angelegt

ÜBUNG 1. AUSFALLSCHRITTE

Aus dem Stand ein Bein nach hinten in den Ausfallschritt, Knie fest über dem Sprunggelenk, leichte Spannung im Core, aufrechter Oberkörper.

40



ÜBUNG 2. GLUTE BRIDGE ALTERNATE LEG

Start im Liegen ein Bein aufgestellt, das andere gestreckt zur Decke. Hüfte heben, Bein wechseln und Hüfte wieder absetzen.



ÜBUNG 3. SIDE PLANK ALTERNATE

Start seitlich auf einem Arm stützend, Hüfte absenken zum Boden, feste Spannung im Core, Hüfte heben bis max., Radius zurück in die Mittelspannung, Oberkörper rotieren, den anderen Arm mit aufsetzen und auf anderen Arm drehen und wieder Hüfte absenken und heben.



ÜBUNG 4. PUSH-UP YOGA DOWNWARD DOG

Liegestütz, Körper bis kurz vor dem Boden absenken, Po und Core aktiviert, rausdrücken zurück in den Stützhalt. Becken rausdrücken in den Herabschauenden Hund, Dehnung im Rücken und Oberschenkelrückseite.



ÜBUNG 5. SQUAT JUMP

Aus dem Stand Kniebeuge bis 90° Beinwinkel, Knie aktiv nach außen drücken, zum Sprung ansetzen, abspringen und kontrolliert landen mit gebeugten Knien.



Unsere Meisterstücke zum Verwöhnen

als exklusives Ostermenü
und zum Verschenken -
jetzt schon bestellen!

www.gottfried-friedrichs.de/shop

ANGRILLEN IM FEBRUAR!

Mit...Flo

ZUBEREITUNG

1 Stunde

KOCHEN

35 Min

VERSORGEN

4 Personen



FLOWER SPROUTS

1. Die Flower-Sprout-Röschen öffnen.
2. In Olivenöl anbraten... ..mit etwas Wasser (Brühe) angießen und bissfest fertig dünsten.
3. Anrichten auf einer Platte und mit etwas Caesar Dressing garnieren... Oben drauf kann noch etwas gehobelter Parmesan und krosser Speck gestreut werden!

Variante B: mit Teriyakisauce anstatt Caesar Dressing garnieren.

APFEL CHILI CHUTNEY

1. Zucker im Topf Karamellisieren.
2. Fügen Sie Apfelessig, Wasser, Zimtstange und Anisstern, fein gehackten Chili hinzu, plus geschälte und gewürfelte Äpfel.
3. 30 Minuten köcheln lassen (der Apfel sollte nicht verkochen)... noch warm in kleine Gläser füllen und Deckel drauf (hält ewig)!

Flower Sprouts

Interessante Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl.





FLANK STEAK MIT SOJA

1. Mischen Sie Sojasauce, Balsamicoessig, Olivenöl, Honig, gehackten Ingwer, gehackten Knoblauch und legen Sie das Fleisch am Abend zuvor in einen Beutel mit der Marinade in den Kühlschrank.
2. Lassen Sie das Fleisch 3 Stunden vor dem Grillen abtropfen und legen Sie es nicht wieder in die Kälte!
3. Grillen Sie jede Seite 3 Minuten lang heiß bei direkter Hitze... 3 weitere Minuten lassen Sie sie indirekt auf der Grillkante köcheln.
4. Dann lassen Sie das Flankensteak 15 Minuten in Aluminiumfolie ruhen. Mit einem scharfen Messer gegen die Faser schneiden und servieren!

OFEN BLUMENKOHL... its so easy!

1. Blumenkohl mit Olivenöl, Salz und Currypulver bestreichen.
2. 25 Minuten bei 180° im Ofen garen...mit Cashewnüssen und gehackten Koriander servieren.

ZUTATEN	QUANTITÄT
FLOWER SPROUTS	500 gr.
Ceaser Dressing/ Teryakisauce	nach belieben
CHUTNEY	
Zucker	200 gr.
Apfelessig	150 gr.
Zimtstange	1
Anisstern	1 kleinen
Äpfel	1 kg.
Chili	nach Verträglichkeit
MARINADE	
Sojasauce	100 ml.
Balsamicoessig	50 ml.
Olivenöl	50 ml
Honig	50 gr.
Ingwer	ca. 20 gr.
Knoblauchzehen	2
BLUMENKOHL	ca. 500 gr.
Currypulver	eine Prise
Cashews	100 gr.
gehackter Koriander	1 Bund

MICHIS WEINEMPFEHLUNG ZUM FLANK STEAK

Zwei Rotweine vom Weingut

ERNIE ELS

Stellenbosch South Africa

BIG EASY

(Preisleistungs-Tipp)

oder

CABERNET SAUVIGNON 2016

wenn es kräftiger sein darf (hier der eigentliche Empfehlung)



Beide Weine erhältlich bei unserem Partner Weinhandel Claussen (Mittelweg 167)

PS: jedes DCadA Mitglied erhält in der Weinhandlung 10% Rabatt!

RADIOLOGISCHE ALLIANZ

Neuer Partner & Nachbar



Mit ihren mehr als 60 Fachärzten in 15 Hamburger Praxisteams bietet die Radiologische Allianz Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau. Sie ist ein Zusammenschluss freiberuflich tätiger und unabhängiger Fachärzte und bietet das gesamte Leistungsspektrum radiologischer, nuklearmedizinischer und strahlentherapeutischer Verfahren unter einem Dach an.

Herr Dr. Giro, wieso ist die Radiologische Allianz nun Clubpartner des DCadA?

Wir glauben an unser Konzept der partnerschaftlichen interdisziplinären Zusammenarbeit. Unser gemeinsames Ziel ist es, unsere Patienten bestmöglich zu versorgen

– nicht nur mit modernster medizinischer Technik, sondern auch mit fachlicher und menschlicher Kompetenz. Genau wie der Sport sind wir im Dienste der Gesundheit tätig, wir sind innovativ und leben den Teamgeist ebenso wie in Ihrem Verein. Auch befindet sich eine unserer Praxen, die Radiologie am Rothenbaum in der Hansastrasse, in direkter Nachbarschaft zum DCadA. Viele gute Gründe also.



**RADIOLOGISCHE
ALLIANZ**

Radiologie · Nuklearmedizin · Strahlentherapie

Herr Dr. Gellißen, warum passt das Engagement aus Ihrer Sicht?

In unserem Team von über 300 Kollegen an 15 Standorten in Hamburg haben wir natürlich viele sportbegeisterte Mitarbeiter. Daher freue ich mich sehr über die neue Clubpartnerschaft.

Gibt es weitere Gründe?

Einer der Schwerpunkte der Privatpraxis Radiologie am Rothenbaum in der Hansastraße nebenan ist die Sportradiologie. Hier diagnostizieren wir mit hochmodernen Geräten sehr präzise die Ursachen von Verletzungen an Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenken. Auch bieten wir Vorsorgeuntersuchungen wie z.B. die mpMRT der Prostata an. Selbstverständlich sind auch weitere Standorte in der Nähe für alle Patienten da. Dort bieten wir alle Untersuchungen der Radiologie, Nuklearmedizin, Strahlentherapie und Mammadiagnostik an. Die enge Zusammenarbeit aller Experten im Haus bedeutet ein großes Plus für unsere Patienten. Sie müssen sich nicht selbst um ihren Behandlungsweg kümmern, denn alle notwendigen Schritte übernehmen wir.

// **Dr. med. Christian Giro**, Facharzt für Strahlentherapie & Stv. Geschäftsführer der Radiologischen Allianz,

Dr. med. Jörg Gellißen, Facharzt für Radiologie, Standortleitung Radiologie am Rothenbaum und Hohe Weide 17/17b



RADIOLOGISCHE ALLIANZ

TERMINE

Alle Praxen:

Tel.: 040/32 55 52-100

Privatpraxen:

Rathausmarkt Tel.: 040/32 55 52-101

Rothenbaum Tel.: 040/32 55 52-109

E-Mail:

info@radiologische-allianz.de

Web:

www.radiologische-allianz.de

DIAGNOSTIK

- › Magnetresonanztomographie/ Kernspintomographie (MRT)
- › Computertomographie (CT)
- › Mammadiagnostik
- › Nuklearmedizin
- › Herz- und Gefäßdiagnostik (mit MRT und CT)
- › Digitales Röntgen
- › PET/CT
- › Neuroradiologie

THERAPIE

- › Strahlentherapie (Radioonkologie)
- › Strahlentherapie (bei gutartigen Erkrankungen)
- › Radiochirurgie (Gamma Knife)
- › Periradikuläre Therapie (PRT)
- › Radiosynoviorthese (RSO)



Karl's Eck



MÄRZ 2021 | Ausgabe 01 | ALSTER EDITION | Preis: Unbezahlbar

TISCHTENNIS IM CLUB

Als die Tischtennisplatte vor zwei Jahren erfreulicherweise vor dem Clubhaus aufgestellt wurde, haben wir über einige Erinnerungen an frühere TT-Zeiten im Club berichtet, so auch, dass damals in einem gewissen Umfang in unserem Club ernsthaft Tischtennis gespielt wurde, einschliesslich der Teilnahme an Punktspielen im offiziellen Hamburger Tischtennis-Verband.



Eifrige Tischtennisspieler üben für die anstehende Tischtennisaison.

In der Clubzeitung von November 1934 haben wir dazu sehr interessante Daten und Namen gefunden, die wir gerade jetzt,

wenn es hoffentlich bald wieder losgeht mit dem Tischtennis vor dem Clubhaus, Ihnen, sozusagen als Bestätigung unserer damaligen

Behauptungen, nicht vorenthalten möchten.

// KN

Aus der Clubzeitung von November 1934

Tisch-Tennis.

Leiter: Claus Rottebohm.
Jeden Freitag 8 Uhr Training in unserem Clubhaus.

Die amtliche Rangliste ist jetzt wie folgt aufgestellt worden:

Herren:

Rottebohm
Hans Harbeck
Chr. Fehling
Schön
R. J. Harbeck
Sanne
Holtzhusen
J. Merck
H. Edne
J. Willink
H. Scharlach

Damen:

M. Heldman
S. Henkel
Chr. Merck
E. Hübbe
C. Rottebohm
H. Stamman
J. Dehmlow
Th. von Wigleben
H. Zangemeister
R. Peters
L. Binz

Hellm. Fehling
Walters
Hans Fehling
Schottmüller
Segewisch
Behr
Knöhr
H. Schröder
Bidal
R. W. Schlubach
C. Schlüter
F. Bollbracht
G. Armbrecht
H. Huffmann
Bunnenberg
H. G. Rost

U. Eitel
H. Hübener
W. Westphal
G. Behr
D. Albert
Eva Binz
J. Nachtwey
B. v. Velsen
H. Dahlström
R. Echhoff

Alle in dieser Liste noch nicht aufgeführten Mitglieder können sich beim Obmann melden, um in die Rangliste aufgenommen zu werden.

Unser 1. Borgabe-Tisch-Tennis-Turnier findet in unseren Clubräumen am Rothenbaum am **Sonnabend, dem 24. November, und Sonntag, dem 25. November, statt.** Die Ausschreibungen stehen weiter vorne.



CARL C. FRANZEN
HAUSMAKLER SEIT 1927

IN BESTEN HÄNDEN SEIT 1927

VERWALTUNG VERMIETUNG VERKAUF



www.ccfranzen.de | info@ccfranzen.de | Tel. 040/3202266



NACHRUFE

Am 2. Dezember 2020 ist unsere wirklich langjähriges Mitglied

Edith Frädrich

gestorben. Sie wurde im Jahr 1921 geboren und hat so das außergewöhnliche Alter von 99 Jahren erreicht. Unserem Club gehörte sie als Mitglied seit 1942 an, zunächst als starke Spielerin der I. Tennisdamen, später als sehr erfolgreiche Trainerin unserer Tennisjugend, darunter ihre Tochter Gunda Fehlauer, eine sehr starke Nachwuchsspielerin und später Spielerin der I. Damen.

Sie wohnte in der Magdalenenstraße, der Club war ihr Freizeitmittelpunkt. Sie war in jeder Hinsicht eine vorbildliche Sportlerin, die in ihren Clubjahren immer sehr viele Freunde im Club hatte. Alle diejenigen, die sie kennengelernt hatten, werden sie gern in bester Erinnerung behalten.



// Karl Ness

*Wir trauern um unsere liebe Schwester,
Tante und Großtante*

Cornelia Schach von Wittenau

geb. Gaedechens

*geb. am 05. September 1929
gest. am 17. Januar 2021*

Franziska Grisebach, geb. Gaedechens,
Cornelia Actun, geb. Grisebach,
Praticia und Sven Actun, Christiane
Grisebach, Robin und Janosch
Szymanski.

*In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir
Abschied von meinem Vater, Schwieger-
vater, unserem Großvater,
unserem Onkel und Großonkel.*

Burkhard Rudolf Graf v. Nostitz

*geb. am 01. Juli 1932
gest. am 28. Dezember 2020*

Sophie Gräfin v. Nostit-Bach und
Mathias Bach mit Benedict und
Elisabeth

DASS DARF DOCH WAHR SEIN...

Der Lockdown bot vielen Leuten die Möglichkeit endlich mal den Keller, das Kinderzimmer oder alte Fotoalben zu sortieren. Unser engagiertes Mitglied Carina Reyelt nahm die clubeigene Vitrine in Augenschein, welche ja so etwas wie die Visitenkarte unseres Entrées im Clubhaus am Rothenbaum ist. Pokale wurden entstaubt und geputzt und auch diese grosse Silberplatte durfte wieder glänzen! Obwohl sie nun leuchtet blieb sie ein Mysterium, wer war in dem Team das 1979 in Liverpool diesen beeindruckenden Preis einheimste? Liverpool das nun wieder in anderer Sportart fest in Deutscher Hand ist? Die Recherchen gehen weiter und wir werden in der nächsten Ausgabe berichten! Wer eine Information hat, kann diese gerne an die Clubzeitung (clubzeitung@dcada.de) weiterleiten! // JW

48



Trophäe aufpoliert von Carina Reyelt (Betreuerin l. Hockeydamen)

KONTAKT



Ihre Meinung
ist uns wichtig!

E-Mail: clubzeitung@dcada.de

Kompetenzteam Redaktion:
Saskia Bezenberger, JC Engelke, Katja Hillebrand, Julian Hofmann-Jeckel, Knut Ingwersen, Martina Rake, Julia Waller, Franziska Wischmann

Beilagenhinweis:

Bitte beachten Sie die Beilage
E&E Design, Schloss Torgelow und
Dahler & Company.

REDAKTIONSSCHLUSS

Für die nächste Ausgabe
erbitten wir Ihre Beiträge
(Text als .doc, Bild als
.jpg in Originalgröße) bis
spätestens

02.04.2021

an

clubzeitung@dcada.de

IMPRESSUM

Der Club an der Alster e.V., Clubhaus,
Sportanlage und Alster-Halle: Hallerstraße 9I,
20149 Hamburg, info@dcada.de,
www.dcada.de.

Tel. Clubhaus/Sekretariat: (040) 41 42 41-30.
Verantwortlich für den redaktionellen Teil:
Kompetenzteam Kommunikation

Layout: Amy Gibson, Julian Hofmann-Jeckel
Verlag: L.A.CH. SCHULZ Gesellschaft für
Anzeigen, Werbung und Verlag mbH,
Mattentwiete 5, 20457 Hamburg, Tel. (040)
369 80 40, Fax (040) 369 80 444,
www.lachschulz.de, info@lachschulz.de.

Geschäftsführer: Michael Witte
Druck: Silber Druck oHG, Otto-Hahn-Str. 25,
34253 Lohfelden, Tel. (0561) 520070, Fax
(0561) 5200720, info@silberdruck.de.

Der Bezugspreis für die Clubnachrichten ist
im Mitgliedsbeitrag enthalten. Erscheint 6 x
jährlich. Verlagsort ist Hamburg.



PRIVATE HOMES IMMOBILIEN

BUEHRICH SCHROEDER



Birgit Bührich-Otto
bbo@privatehomesimmobilien.de
M 0172 560 72 75



Elisabeth Schroeder
es@privatehomesimmobilien.de
M 0172 401 80 78

ALSTER • ELBE • SYLT WIR FINDEN IHRE TRAUMIMMOBILIE



LANDHAUS AUF HERRLICHEM SÜDGRUNDSTÜCK IN ADRESSLAGE

BJ 1960 | Wohn- und Nutzfläche ca. 504 m² |
Grundstücksgröße ca. 2.380 m² |
EA-B 127,04 kWh m²*a | EEK D | Öl-Hzg. | BJ Anlage 1991 |
KP € 3.490.000,-



WEISSE VILLA AUF TRAUMHAFTEN GRUNDSTÜCK

BJ 1930 | Wohn- und Nutzfläche ca. 360 m² |
Grundstücksgröße ca. 1.498 m² |
EA-B 96,0 kWh m²*a | EEK C | Gas-Hzg. | BJ Anlage 2020 |
KP € 4.290.000,-

Im Team geht es besser



Um eine Immobilie kompetent zu bewerten und bestmöglich zu verkaufen, bedarf es viel Erfahrung und umfassender Marktkenntnis. Unsere Teams von MEISSLER & CO stehen Ihnen dabei mit viel Motivation seit drei Jahrzehnten erfolgreich und diskret zur Seite.

Immobilien



MEISSLER & CO

86 44 44

www.meissler-co.de | info@meissler-co.de