

SC Urania

17. Mai 2025

von 1931 e. V.

Sport, Fitness & Gemeinschaft in Barmbek-Nord und Dulsberg

Vereinsheft zur Eröffnung des neuen Sportzentrums an der Habichtstraße

Sportzentrum

Vereinsport

Kursangebote & Rehasport

www.scurania.de

Gemeinsam bewegen,
gemeinsam wachsen.





**INTEGRATION
DURCH SPORT**
DDBS

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

 Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des SC Urania, liebe Interessierte,

mit großer Freude heißen wir euch heute zur feierlichen Eröffnung unseres neuen Sportzentrums willkommen!

Dieses neue Zentrum markiert einen bedeutenden Meilenstein in der Geschichte des SC Urania. Es steht für Fortschritt, für Entwicklung und für den festen Willen, dem Sport und der Gemeinschaft einen modernen, leistungsfähigen Raum zu geben. Hier werden in Zukunft viele Geschichten geschrieben – von persönlichen Erfolgen, sportlicher Leidenschaft und echtem Teamgeist.

Unser Ziel war es, einen Ort zu schaffen, der für alle offen ist: für Breiten- wie Leistungssport, für Jung und Alt, für Anfänger*innen und Erfahrene. Ein Ort, der verbindet, der inspiriert und der neue Impulse für unsere Vereinsarbeit setzt.

Das Sportzentrum ist ein Versprechen an die Zukunft des Vereins und des Quartiers: Wir setzen auf Bewegung, Begegnung und Begeisterung. Wir laden alle herzlich ein, dieses Versprechen mit uns gemeinsam einzulösen – mit Training, mit Spielen, mit Lachen und mit einem starken Miteinander.

Ein besonderer Dank gilt unseren Unterstützern, ohne die wir nur einen Bruchteil des Potenzials des neuen Sportzentrums nutzen könnten. Vielen Dank an die **PSD Bank, die Alexander Otto Stiftung, das Hamburger Abendblatt, die Stiftung der Arts, die SPD Bezirksfraktion Nord und an die Hamburger Sparkasse**, deren großzügige Hilfe maßgeblich dazu beiträgt, dass wir diesen Ort mit Leben füllen können.

Willkommen im neuen Zuhause des SC Urania – auf eine sportliche Zukunft voller Energie und Zusammenhalt!

Mit sportlichen Grüßen
Der Vorstand des SC Urania

Andreas Weise

1. Vorsitzender

Kwame Berquin

Schriftführer

Andreas Malmgen

2. Vorsitzender

Sven Vollmer

1. Beisitzer

Oliver Levin

3. Vorsitzender

Steffen Weise

2. Beisitzer

Zakia Niazi

Integrationsbeauftragte

Carolin Ritter

3. Beisitzerin

Sylke Weise

Jugendwartin

Nele Becke

PSG-Beauftragte



Der SC Urania hat

Mit dem Neubau an der Habichtstraße verfügt der SC Urania seit 2025 über ein modernes Sport- und Quartierszentrum, das neue Maßstäbe in der Vereinsinfrastruktur setzt. Auf dem Gelände des alten Vereinshauses ist ein funktional durchdachter architektonisch hochwertiger Bau entstanden, der sowohl dem organisierten Sportbetrieb als auch den sozialen Anforderungen eines offenen Stadtteilzentrums gerecht wird.

Funktional, flexibel, zukunftsorientiert

Das neue Sportzentrum wurde von Beginn an als Mehrzweckgebäude konzipiert, das auf die unterschiedlichen Bedarfe des Vereins und seines Umfeldes reagieren kann. Eine Sporthalle, mehrere Kurs- und Mehrzweckräume, ein Reha-Bereich, Vereinsbüros, Beratungsräume sowie eine Gastronomieeinheit bilden den funktionalen Kern. Ergänzt wird das Angebot durch Lagerräume, barrierefreie Sanitäranlagen und zentrale Aufenthaltsbereiche.

Die Nutzung ist modular angelegt: Sportgruppen, Kursangebote, externe Kooperationspartner, Projekte oder Quartiersinitiativen finden hier gleichermaßen Platz. So gelingt es, sportliche, gesundheitliche und soziale Aspekte unter einem Dach zu vereinen.



Altes Clubaus „Zum Schützenhof“

40 m² Geschäftsstelle
100 m² Gastro-Fläche
Hartplatz (Grant)



eine neue Heimat

Neuer Kunstrasen – Trainingsfläche mit Wirkung

Parallel zum Neubau des Sportzentrums wurde auch der angrenzende Grandplatz vollständig saniert und durch einen modernen Kunstrasen ersetzt. Der neue Platz erfüllt sämtliche Anforderungen an den Spiel- und Trainingsbetrieb und bietet nun optimale Bedingungen für den Vereinsfußball sowie weitere Outdoor-Angebote wie Functional Training oder Freizeitsport.

Die Fläche wird regelmäßig von der Fußballabteilung (Herren, Jugend, Uranias Ballflitzer) genutzt und steht auch für Kursformate im Freien zur Verfügung. Insbesondere in den Sommermonaten ist der Kunstrasen eine wertvolle Erweiterung der Trainingsmöglichkeiten – robust, ganzjährig nutzbar und für verschiedene Altersgruppen geeignet.

Auch externe Gruppen, Schulklassen und Kooperationspartner können perspektivisch auf die Außenfläche zugreifen, um das Sportzentrum als multifunktionalen Lern- und Bewegungsort zu nutzen. Damit trägt der Platz wesentlich zur Öffnung des Vereins in den Sozialraum bei.

Neues Sportzentrum an der Habichtstraße

1 Sporthalle (220 m²)

2 Bewegungsräume (à 80 m²)

Gastro-Bereich (120 m²)

80 m² Multifunktionsräume

120 m² Geschäftsstellenfläche

Kunstrasenplatz





Sporthallen mit Perspektive

Im Zentrum des Gebäudes stehen zwei unterschiedlich große Sporthallen. Halle 1 ist als klassische Mehrzweckhalle mit rund 220 m² Fläche auf den Trainingsbetrieb verschiedener Abteilungen ausgerichtet. Hier finden unter anderem Kindersport und Leichtathletik, Gymnastik und Eltern-Kind-Sport statt.



Halle 2/3 dient vorrangig dem gesundheits- und kursorientierten Angebot. Sie ist in der Mitte trennbar, sodass aus ihr zwei voneinander abgetrennte Bewegungsräume entstehen können. Diese werden etwa für Reha-Kurse, Yoga- oder Qigong-Einheiten genutzt.

Es gibt einen direkten Zugang zu den separaten Umkleibereichen. Alle Hallen sind sightgeschützt und verfügen trotzdem über ausreichend Tageslicht. Die größere Halle 1 und die teilbaren Bewegungsräume 2/3 sind über den Geräteraum miteinander verbunden.



Gastronomie im Sportzentrum – Treffpunkt für alle

Mit der neuen Vereinsgastronomie erhält der SC Urania nicht nur einen Ort der Versorgung, sondern auch einen Raum der Begegnung. Direkt im Eingangsbereich des Sportzentrums gelegen, wird das Café künftig mehr sein als ein Kiosk mit Kaffee und Getränken – es wird zum offenen Treffpunkt für Mitglieder, Nachbar*innen, Gäste und Kooperationspartner.

Neben kleinen Snacks, Heiß- und Kaltgetränken sind auch warme Mittagsgerichte geplant – frisch, bezahlbar und ideal für Sportgruppen, Familien oder Beschäftigte aus dem Quartier. Die Küche soll bewusst einfach und alltagsnah gehalten sein – mit wechselnden Gerichten und auch internationalen Speisen, die den kulturellen Charakter des Vereins widerspiegeln.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Gastronomieflächen für private Feiern, Vereinsveranstaltungen oder kleinere Tagungen zu mieten. Die Räumlichkeiten bieten Platz für etwa 50 – 120 Personen.

So entsteht ein Ort, an dem nicht nur gegessen, sondern auch gefeiert, diskutiert und geplant werden kann – ein sozialer Mittelpunkt im neuen Sportzentrum des SC Urania.



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de/gastronomie



Vereinsport beim SC Urania

Der SC Urania ist ein klassischer Mehrspartenverein – mit einem breit gefächerten Angebot für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen. In mittlerweile elf Abteilungen organisiert, bildet der Verein eine stabile sportliche Heimat für rund 700 Mitglieder aus dem Stadtteil und darüber hinaus.

Zentrales Merkmal des sportlichen Profils ist die Verbindung von Tradition und zeitgemäßer Weiterentwicklung: So stehen Sportarten wie Fußball, Handball, Leichtathletik oder Tischtennis seit vielen Jahrzehnten im Mittelpunkt der Vereinsarbeit. Gleichzeitig wächst das Angebot kontinuierlich um moderne Bewegungsformen, Gesundheitsangebote und kultursensible Formate, die den gesellschaftlichen Veränderungen im Quartier Rechnung tragen.

Der sportliche Betrieb ist dabei geprägt von einem hohen ehrenamtlichen Engagement. Jede Abteilung organisiert ihren Trainings- und Wettkampfbetrieb eigenständig – unter dem Dach gemeinsamer Werte und Rahmenbedingungen. Dank der verbesserten Infrastruktur im neuen Sportzentrum ergeben sich für viele Sparten neue Perspektiven: mehr Hallenzeiten, moderne Ausstattung, kurze Wege und Raum für Wachstum.



Für aktuelle Informationen besucht
unsere Website www.scurania.de



Eltern-Kind-Sport

Vereinsport

Unser Eltern-Kind-Sport richtet sich an Kinder im Alter von 15 bis 36 Monaten, die in einer entspannten und unterstützenden Umgebung erste sportliche Erfahrungen machen möchten. Kinder, die sich besonders wohlfühlen, können in Absprache zum Kindersport für Kinder ab 3 Jahren wechseln.



„Wir schaffen einen geschützten Raum, in dem Kinder gemeinsam mit ihren Eltern erste Bewegungserfahrungen sammeln, Selbstvertrauen entwickeln und einfach Spaß an Bewegung haben dürfen.“



- **max. 15 Kinder** pro Einheit
- **ein Elternteil** pro Kind

Übungsleiterin
Maria Akingunsade

Übungsleiterin
Katrin Münster

Wann?

Montag

15:00 Uhr - 16:00 Uhr
Sportzentrum an der Habichstraße

Mittwoch

17:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sportzentrum an der Habichstraße

Stand 17.5.2025



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de/eltern-kind-sport



Vereinsport

Frauensport International

Seit ihrer Gründung im Jahr 2010 steht die Abteilung Frauensport International für gelebte Integration und kulturelle Sensibilität im Hamburger Norden. Unter dem Dach des SC Urania Hamburg bietet sie muslimischen und zugewanderten Frauen einen geschützten Raum für Sport, Gesundheit und Gemeinschaft.

Sportangebote von Frauen für Frauen:

Ob Schwimmen, Fahrradkurse, Volleyball oder Fitness – unsere Kurse werden von qualifizierten Übungsleiterinnen mit interkulturellem Hintergrund durchgeführt. Kultursensible Rahmenbedingungen wie Sichtschutz, getrennte Umkleiden und die ausschließliche Teilnahme von Frauen sind selbstverständlich. Aktuelle Informationen findet Ihr unter www.scurania.de

Gymnastik

Eine Stunde genau die Bewegungen, die Du brauchst. Sport um dich auszupeinern, jeden Muskel zu bewegen, den Alltag loszulassen, zu entspannen und nette Menschen zu treffen.

Zusammen Sport zu treiben, hält nicht nur fit und gesund, sondern bringt gute Laune und macht glücklich.

Abteilungsleiterin
Maria Akingunsade



Trainingszeiten Gymnastik

Montag

19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Sportzentrum an der Habichstraße

Mittwoch

19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Sportzentrum an der Habichstraße

Stand 17.5.2025



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de



Functional Training

Vereinsport



Foto: Privat

„Functional Training heißt: Abwechslungsreiches Workout– drinnen wie draußen, mit eigenem Körpergewicht und vielfältigem Equipment. Gemeinsam im Team, mit Spaß und Power.“

Abteilungsleiter
Henning Jensen

Ob mit dem eigenen Körpergewicht, Kettlebells oder Kleingeräten – beim Functional Training geht es um ganzheitliche Fitness. Trainiert werden Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit in kurzen, intensiven Einheiten. Die Übungen sind individuell anpassbar und eignen sich für Einsteiger*innen ebenso wie für Fortgeschrittene. Trainiert wird in Gruppen – motivierend, effektiv und mit Spaß an der Bewegung.

Trainingszeiten Functional Training

Dienstag

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Donnerstag

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Grundschule Lämmersieth (Winter)
Sportplatz Königshütter Straße (Sommer)

Stand 17.5.2025



Aktuelle Infos rund um die Functional Training Abteilung unter www.ft.scurania.de





Foto: SC Urania | Fußball

„Wir bauen hier Schritt für Schritt etwas auf – sportlich, strukturell und menschlich. Der neue Platz ist die perfekte Grundlage.“

Abteilungsleiter
Andreas Malmgren

Die Fußballabteilung des SC Urania befindet sich derzeit in einem strukturellen Neuaufbau – mit einem klaren Fokus auf nachhaltiger Entwicklung und einer zukunftsorientierten Vereinsausrichtung. Ziel ist es, zu setzen und so eine starke, lebendige Abteilung zu formen.

Aktuell stellen wir eine Herrenmannschaft in der Kreisliga. Perspektivisch ist der Ausbau weiterer Teams geplant – sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich –, um mehr fußballbegeisterten Menschen eine sportliche Heimat zu bieten.

Trainiert wird auf dem neuen Kunstrasenplatz an der Habichtstraße – modern, zentral gelegen und bestens ausgestattet. Die hervorragenden Rahmenbedingungen bieten optimale Voraussetzungen für effektives Training und sportliche Entwicklung.

Wir suchen engagierte Spieler, ambitionierte Trainer und motivierte Unterstützer, die Lust auf Aufbauarbeit, Teamgeist und die aktive Mitgestaltung der Fußballabteilung beim SC Urania haben.



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de/fussball-herren



Kinder- und Jugendfußball

Vereinsport

Auch unsere Kinder- und Jugendfußball-Abteilung befindet sich gerade im Neuaufbau. Der Zulauf ist nicht zuletzt wegen des neuen Kunstrasenplatzes sehr groß. So groß sogar, dass wir die Nachfrage noch nicht adäquat auffangen können. Wir freuen uns deshalb immer über engagierte Menschen, die Lust haben, die Abteilung weiterzuentwickeln und zum Beispiel als Trainerin oder Trainer Kinder- und Jugendteams zu übernehmen.



Foto: Privat

„Unser Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen nicht nur das Fußballspielen beizubringen, sondern ihnen auch Werte wie Teamgeist, Fairness und Zusammenhalt mit auf den Weg zu geben.“

Abteilungsleiterin
Anna Heim



Foto: SC Urania



Foto: SC Urania

Angebot in
Planung

Uranias Ballflitzer

Ballschule für die ganz Kleinen

Bei den Ballflitzern steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! In spielerischen Übungseinheiten lernen Kinder zwischen **3 und 6 Jahren** den Umgang mit Bällen, verbessern Koordination und Motorik und sammeln erste Erfahrungen mit verschiedenen Ballsportarten – ganz ohne Leistungsdruck.

Unsere Schwerpunkte

- Koordination und Ballgefühl
- Teamgeist und Fairplay
- Spielerische Technikübungen
- Spaß an Bewegung



Trainierinnen und Trainer gesucht!

Du hast Lust, dich zu engagieren?
Dann meld dich bei uns!





Handballgemeinschaft Hamburg-Barmbek (HGHB) Tradition. Teamgeist. Leidenschaft.

Die Handballgemeinschaft Hamburg-Barmbek (HGHB) ist seit Jahrzehnten eine feste Größe im Hamburger Handballsport. Gegründet 1984 durch den Zusammenschluss mehrerer traditionsreicher Vereine, vereint die HGHB heute rund 350 aktive Handballerinnen und Handballer aller Altersklassen unter einem Dach – von den Minis bis hin zu den Erwachsenenmannschaften.

Besonderen Wert legt die HGHB auf eine ausgewogene Mischung aus leistungsorientiertem Handball und breitem sportlichem Angebot. Die 1. Herrenmannschaft spielte bereits erfolgreich in der 3. Liga und strebt aktuell in der Regionalliga nach neuen Erfolgen. Parallel dazu wird die Nachwuchsarbeit intensiv gefördert: Mit engagierten Trainerteams, Kooperationen mit Schulen im Stadtteil und einem offenen, familiären Vereinsklima bildet die HGHB den idealen Ort für junge Talente, um sich sportlich und persönlich zu entwickeln.

Heimspiele finden in den Barmbeker Sporthallen, allen voran der Margaretha-Rothe-Halle, statt – regelmäßig unterstützt von einer engagierten Fangemeinschaft. Auch über Hamburg hinaus ist die HGHB gut vernetzt und pflegt internationale Kontakte sowie Austauschprogramme mit Partnervereinen.

Die HGHB steht für fairen, leidenschaftlichen Handballsport, starken Zusammenhalt und ein aktives Vereinsleben mitten in Hamburg.

BARMBEK.GEMEINSAM.STARK.



Für aktuelle Informationen besucht die Website der HGHB unter www.handball-barmbek.org



Indiaca

Vereinsport

Indiaca ist ein schnelles und sehr dynamisches Rückschlagspiel, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückgeführt wird. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart, die, ähnlich wie Volleyball, auf einem durch ein Netz getrenntes Feld gespielt wird. Spielgerät ist die gleichnamige Indiaca (auch: Indiacaball), die mit der flachen Hand geschlagen wird. Die Popularität des Indiacaspiels als Freizeitspiel nimmt in Deutschland stetig zu.



Foto: Privat

„Indiaca ist ein schnelles Rückschlagspiel mit einem speziellen Ball, das Teamgeist, Reaktion und Spaß verbindet. Bei uns sind alle willkommen, die Lust auf Bewegung und ein besonderes Spiel in toller Gemeinschaft haben.“

Abteilungsleiter
Nico Haupt

Ins Leben gerufen wurde unsere Gruppe im Juni 2014. Mittlerweile haben wir 10 feste Mitspieler und es kommen stets neue hinzu. Spaß, Teamgeist und Ehrgeiz stehen bei uns im Vordergrund. Egal ob jung oder alt, fortgeschritten oder Anfänger, Urhamburger oder zugezogen – wir sind eine bunt gemischte Gruppe! Jedes Training versuchen wir uns neue Ziele zu stecken und über uns hinaus zu wachsen. Dabei bringt sich jeder individuell ein. Zusammenhalt und Teamgeist in der Mannschaft gepaart mit Spaß am Spiel steht für uns an erster Stelle. So geht es auf Turnieren hoch hinaus!

**Wir trainieren jeden Dienstag
in der Zeit von 18:30 bis 21 Uhr**

Sporthalle der Stadtteilschule Barmbek
Tieloh 21 | 22307 Hamburg



Foto: Privat



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.indiaca-hamburg.jimdofree.com



Leichtathletik & Kindersport

Die Leichtathletik- und Kindersport-Abteilung des SC Urania bietet ein vielseitiges Training für Sportbegeisterte aller Alters- und Leistungsstufen. Egal, ob du Einsteiger bist oder bereits Erfahrung mitbringst – bei uns findest du das passende Training, um deine Fitness zu steigern, deine Technik zu verbessern oder einfach Spaß an der Bewegung zu haben.

Unser Angebot umfasst klassische Disziplinen wie Laufen, Springen und Werfen sowie spezialisierte Trainingseinheiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Unsere Trainer*innen unterstützen dich dabei, deine persönlichen Ziele zu erreichen – ob du an Wettkämpfen teilnehmen oder einfach fit bleiben möchtest.

Laufen, werfen und springen von Klein auf

3-4 Jahre

5-6 Jahre

7-9 Jahre (Kindersport / Heranführung an die Leichtathletik)

10-14 Jahre (Leichtathletik)

ab 14 Jahre / Erwachsene (Leichtathletik)

Trainer*innen
gesucht



„Bei uns werden Kinder und Jugendliche spielerisch an die Grundfertigkeiten der Leichtathletik herangeführt. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Spaß und eine ganzheitliche Entwicklung. Wer mag, kann sein Können bei Wettkämpfen wie den Hamburger Meisterschaften unter Beweis stellen – ideal vorbereitet durch abwechslungsreiches Training und gezielte Förderung.“

Vier unserer insgesamt **7 Übungsleiter*innen**
Steffen Weise, Jessica Rempel, Nele Becker, Lukas Soltysiak
auf dem Foto fehlend: Kwame Berquin, Oliver Levin, Luna Becker



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website
www.scurania.de/leichtathletik-kindersport



„Hol di fruchtig“

Vereinsport

Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf Geselligkeit. Denn bei uns zählt nicht nur Bewegung, sondern auch das Miteinander! Ob bei unseren monatlichen Klönrunden, spannenden Museums- und Theaterbesuchen oder erlebnisreichen Wandertouren – wir genießen die gemeinsame Zeit in vollen Zügen. Kulinarische Höhepunkte wie das traditionelle Stintessen sorgen ebenso für gute Stimmung wie unsere jährliche Aktiv-Reise, die uns immer wieder zu neuen Zielen führt und viele schöne Erinnerungen schafft.

Neugierig geworden? Dann komm doch einfach mal vorbei und schnuppere rein – ganz unverbindlich! Bei „Hol di fruchtig“ bist du herzlich willkommen, egal ob du sportlich voll durchstarten möchtest oder einfach Lust auf nette Gesellschaft und neue Erlebnisse hast.



Traniningszeiten und -Orte

| Was? | Wann? | Wo? |
|----------------------------|------------------------|--------------------------|
| Fitnessgymnastik | Mo., 16:30 – 17:30 Uhr | Sportzentrum Habichtstr. |
| | Mi., 15:30 – 17:00 Uhr | Sportzentrum Habichtstr. |
| Autogenes Training | Di., 14:30 – 16:00 Uhr | Kösterstift |
| Yoga und Entspannen | Do., 14:30 – 15:30 Uhr | Kösterstift |

Stand 17.5.2025



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de/seniorensport





Fotos: SC Urania | Tischtennis

Sarah Badalouf Hamburger Meisterin im Damen-Einzel 2025



Die TTSG Urania-Bramfeld ist eine Tischtennis-Spielgemeinschaft der Vereine SC Urania und Bramfelder SV mit über 200 Mitgliedern. Wir haben vom Hobby-spieler bis zum Semi-Professionellen Tischtennispieler für jeden ein geeignetes Angebot. Trainingsmöglichkeiten gibt es an jedem Wochentag.

Derzeit nehmen 4 Damen-, 12 Herrenmannschaften und ein Jungenteam am Punktspielbetrieb teil. Die 1. Damenmannschaft ist in die Regionalliga aufgestiegen, die 2.+3. Damen spielen in der Verbandsoberrliga zusammen mit Teams aus Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein. Die 1. Herrenmannschaft spielt ebenfalls in der Verbandsoberrliga. Alle anderen Mannschaften spielen in Spielklassen des Hamburger Tischtennis Verbandes, dabei ist fast jede Spielklasse von der Hamburg-Liga bis zur untersten Kreisliga mindestens einmal durch eine Mannschaft der TTSG Urania-Bramfeld besetzt.



Die 11. Herrenmannschaft wurde in der Saison 2024 / 2025 Meister in der 4. Kreisliga

Abteilungsleiter
Stephan Zeyn



stellv. Abteilungsleiter
Sven Vollmer



Damenwart
Franziska Großer



„Ob du zum ersten Mal einen Schläger in der Hand hältst oder schon seit Jahren im Punktspielbetrieb unterwegs bist – bei uns bist du willkommen! Tischtennis bei Urania ist sportlich, familiär und macht einfach Spaß.“

Zusätzlich bieten wir für Freizeitsportler Trainingsmöglichkeiten an. Zur Zeit hat die Gruppe der Freizeitsportler bzw Hobbyspieler mehr als 50 Mitglieder. Die Gruppe wird von einer erfahrenen Trainerin betreut.

Alle sollen Spaß an unserem Tischtennis-Sport haben; das ist für uns ganz wichtig. Wir sind eine nette Truppe und gute Gemeinschaft und unser Angebot wird durch verschiedene Freizeitturniere und –angebote abgerundet.

Wir würden uns freuen, wenn du Interesse hast, zu uns zu kommen und einmal an einem Training teilzunehmen. Dafür setzt du dich am besten per Email oder mit unserem Abteilungsleiter Stephan Zeyn in Verbindung.

Stephan Zeyn | tischtennis@scurania.de



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.tischtennis.scurania.de



Kursangebote beim SC Urania

Die Kursangebote des SC Urania ergänzen den klassischen Vereinssport um gesundheitsorientierte und alltagsnahe Bewegungsformate. Sie richten sich an unterschiedliche Altersgruppen, sind zeitlich flexibel und auch ohne Vereinsmitgliedschaft nutzbar.

Ob zur Prävention, zur Regeneration nach Verletzungen oder einfach zum Wohlfühlen – unsere Kurse verbinden fachlich qualifizierte Anleitung mit persönlicher Ansprache und kultureller Offenheit. Besonders der neue Gesundheitsbereich im Sportzentrum bietet ideale Voraussetzungen: barrierefreie Räume, flexible Ausstattung und geschützte Trainingsbedingungen – etwa für reine Frauenkurse oder kultursensible Gruppen.

Das Angebot wird fortlaufend ausgebaut – mit Fokus auf Bewegung für jedes Lebensalter.



Foto: SC Urania



Qigong

氣功

Kursangebote

auch als Mitgliedschaft

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, die Atem und Vorstellungskraft mit Bewegungen vereint. Qi heißt übersetzt Atem, Luft, innere Kraft, Lebensenergie und Vitalität. Gong bedeutet beständiges, wiederholtes Üben. Qigong ist die Arbeit oder das Üben mit dem Qi und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



Foto: SC Urania

„Im Qigong sorgen die langsamen Übungen für eine bessere Beweglichkeit und ein gesteigertes Körperbewusstsein. Intensives Atmen entspannt bis tief ins Innere hinein und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. „Wir gehen mit einem Gefühl der Gelassenheit und inneren Ruhe nach Hause!“, so die Teilnehmerinnen.“

Qigong-Lehrerin
Maria Akingunsade

Kurszeit Qigong

Mittwoch

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

Sportzentrum an der Habichstraße

Stand 17.5.2025

Yoga

Steige auf die Yoga-Matte und genieße deine wohltuende Auszeit vom Alltag: Unser Vinyasa Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, deinen Körper zu stärken, deine Flexibilität zu verbessern und einen bewussteren Atem zu finden. Egal, ob du Anfänger*in oder bereits erfahrener Yogi bist – hier sind alle Level willkommen!

Kurszeit Yoga

Freitag

18 Uhr - 19 Uhr

Sportzentrum an der Habichstraße

Stand 17.5.2025



Foto: Caroline Schmiechen

Yoga-Lehrerin
Caroline Schmiechen



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de/kursangebote



Reha-Sport

„Für viele ist der Reha-Kurs ein erster Schritt zurück in ein aktives, selbstbestimmtes Leben“

– Reha-Sportleiterin Zakia im Gespräch

Zakia ist seit 2021 Teil des SC Urania und leitet den Bereich Reha-Sport mit einem besonderen Fokus auf kultursensible Angebote. Im neuen Sportzentrum baut sie orthopädische Reha-Kurse auf – insbesondere auch für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte. Im Interview spricht sie über medizinische Grundlagen, kulturelle Barrieren und darüber, warum Reha-Sport weit mehr ist als Training.

Zakia, was genau verstehen wir unter orthopädischem Reha-Sport – und für wen ist er gedacht?

Orthopädischer Reha-Sport ist eine ärztlich verordnete Bewegungstherapie für Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat, etwa nach Verletzungen, Operationen oder bei chronischen Schmerzen.

Ziel ist es, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und das Selbstvertrauen zu stärken. So hilft Reha-Sport dabei, wieder besser im Alltag und Berufsleben zurechtzukommen und die Lebensqualität zu erhöhen.

Welche typischen Beschwerden oder Einschränkungen bringen die Teilnehmer*innen mit?

Viele Teilnehmende leiden unter chronischen Schmerzen, zum Beispiel im Rücken, in den Knien, Schultern oder der Hüfte. Andere kommen nach einer Operation oder schließen direkt an eine abgeschlossene physiotherapeutische Behandlung an. Unsere Gruppen sind vielfältig, und jede*r bringt seine eigene Vorgeschichte mit.

Was ist dir bei der Kursgestaltung besonders wichtig – medizinisch wie menschlich?

Medizinisch ist für mich eine gute Diagnostik und ein individueller Therapieplan entscheidend. Dabei berücksichtige ich die gesundheitliche Vorgeschichte und die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden, um ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm zu entwickeln.

Menschlich ist mir wichtig, dass sich alle sicher und angenommen fühlen. Der Kurs ist ein geschützter Raum, in dem sich niemand vergleichen muss. Jede*r wird in seinem eigenen Tempo begleitet, mit Empathie, Geduld und Respekt.

Der SC Urania bietet Reha-Kurse speziell für Frauen an. Was unterscheidet diese Angebote von klassischen Reha-Gruppen?

Neben unseren gemischten Gruppen bieten wir spezielle Reha-Kurse für Frauen an, insbesondere für muslimische Frauen oder Frauen mit Migrationshintergrund. Diese Kurse finden in sichtgeschützten Räumen statt, die Bewegungsfreiheit ohne Sorge ermöglichen. Die Inhalte sind medizinisch gleichwertig, aber das Umfeld ist kulturell sensibel gestaltet. So schaffen wir eine Atmosphäre, in der alle Frauen unabhängig von Kleidung, Sprache oder Herkunft aktiv teilnehmen können.



Wie gehst du auf sprachliche oder kulturelle Besonderheiten ein?

Im Kurs arbeite ich mit einfacher Sprache. Ich erkläre jede Übung deutlich und zeige sie Schritt für Schritt vor, sodass auch Menschen mit geringen Deutschkenntnissen problemlos folgen können.

Darüber hinaus bieten wir mehrsprachige Beratung an, zum Beispiel auf Arabisch, Farsi, Türkisch oder Russisch. Kulturelle Unterschiede werden bei uns ernst genommen. Ich achte bewusst auf einen respektvollen Umgang, passende Raumgestaltung und eine wertschätzende Gruppenatmosphäre. Außerdem nehme ich mir Zeit für persönliche Gespräche. Viele Teilnehmende möchten Fragen stellen oder etwas im Vertrauen besprechen, dafür stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Was macht für dich persönlich den Reha-Sport so bedeutend – auch gesellschaftlich?

Als Übungsleiterin begleite ich Menschen oft über viele Monate hinweg und sehe, wie sie sich entwickeln. Am Anfang sind viele noch unsicher oder zurückhaltend. Doch mit der Zeit verändert sich vieles: die Körperhaltung verbessert sich, das Vertrauen in den eigenen Körper wächst und auch das soziale Miteinander wird stärker.

Reha-Sport stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstvertrauen.

Für viele Teilnehmende, vor allem mit Migrationshintergrund oder nach längerer Isolation, ist der Reha-Kurs ein erster Schritt zurück in ein aktives, selbstbestimmtes Leben. Wir bleiben gemeinsam engagiert, freuen uns auf jedes Training und ich finde es großartig, die Menschen auf ihrem Weg zur Besserung begleiten zu dürfen.



Zakia Niazi
Reha-Sport Übungsleiterin

Welche Rückmeldungen bekommst du von Teilnehmerinnen?

Viele berichten, dass sie weniger Schmerzen haben, ihren Arm wieder besser bewegen können, den Haushalt wieder selbstständig machen oder aufrechter stehen können.

Eine Teilnehmerin sagte einmal: „Ich gehe wieder gern raus.“

Besonders schön ist es, wenn Teilnehmerinnen Freundinnen mitbringen, das zeigt, dass sie sich bei uns wohl und gestärkt fühlen. Oft möchten sie auch gern in ihrer Gruppe bleiben und freuen sich über die Kontakte, die im Kurs entstanden sind.

Wie kann man bei euch mitmachen – braucht es ein Rezept oder geht es auch ohne?

Mit einer ärztlichen Verordnung (Formular 56) ist die Teilnahme kostenfrei, sobald die Krankenkasse die Maßnahme genehmigt hat.

Aber auch ohne Rezept ist eine Teilnahme möglich, als Selbstzahlerin. Wir beraten individuell und auch mehrsprachig. Unser Ziel ist, dass jeder den Zugang zu Bewegung, Gesundheit und Teilhabe findet, unabhängig von Voraussetzungen.



Für aktuelle Informationen besucht unsere Website www.scurania.de/rehasport



Mach mit – wir suchen Dich!

Du willst Dich engagieren, Menschen bewegen und das Vereinsleben aktiv mitgestalten?

Dann werde Teil unseres Teams!

Wir suchen aktuell:

- Übungsleiteri*nnen & Trainer*innen (z. B. für Kindersport, Ballflitzer, Fußball-Jugend sowie für diverse Kursangebote,)

- Helfer*innen (z. B. zur Unterstützung in der Geschäftsstelle oder in der Gastro)

Du brauchst keine perfekte Vita – sondern Lust, Verantwortung zu übernehmen und mitzugestalten.

Interessiert? Meld' dich einfach:

info@scurania.de

oder sprich uns direkt in der Geschäftsstelle an!

Informationen & Kontakt

SC Urania Hamburg von 1931 e. V.
Habichtstraße 14 · 22305 Hamburg
www.scurania.de · info@scurania.de

Tel.: +49 40 691 50 69

Geschäftsstellenzeiten

Persönliche Erreichbarkeit

Montag 10:00 – 11:30 Uhr
Dienstag 15:00 – 17:30 Uhr
Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit

Dienstag 17:30 – 19:30 Uhr
Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr
Freitag 17:30 – 19:30 Uhr



Diese Ausgabe wurde erstellt von der Geschäftsstelle des SC Urania in Zusammenarbeit mit den Abteilungen und dem Vorstand.
Redaktion & Gestaltung: Arne Weise

Impressum

SC Urania von 1931 e. V.

Vertreten durch den Vorstand

Vereinsregister: VR 2711, Amtsgericht Hamburg

USt-IdNr.: DE406007246

