

# Walddorfer

## Sportfreund

[www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)

Jahrgang 60 | Nr. 1

März 2014



**Aufgeschlagen:  
Tennis im  
Walddorfer SV**

**Erfolge, Emotionen &  
Events**

Einige Highlights aus 2013

**Abgehoben: Deutscher  
Meister im Rock'n'Roll**  
*Seite 51*

**Abseits: Fußball in  
Schweden** *Seite 45*

**Aufgedreht: Das  
Young Motion Team  
gibt Gas** *Seite 14*

**aktuelles Sport- und Kursangebot, Neuigkeiten und Termine**



# Pflanzen Wohnen Leben



## Die Lust am Leben mit Grün

wird oft erst bewusst, wenn Begrünungen durchgeführt wurden. Danach sind sie nicht mehr weg-zudenken und ein Leben ohne Pflanzen kaum vorstellbar. Sie sind Balsam für die Seele und strahlen durch ihr saftiges Grün Frische und Reinheit aus. Nachweislich bereichern Pflanzen

die Luft mit Wasserdampf und erhöhen somit die Luftfeuchtigkeit im Raum, mindern die Geräuschbelastung, nehmen schädliche Stoffe auf und bauen diese ab, verringern Stresssymptome und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Pflanzen sind wahre Alleskönner!

Hamburg-Volksdorf

Eulenkrogstraße 190 · 22359 Hamburg

Tel. 040 – 533 044 90

[www.pflanzen-koelle.de](http://www.pflanzen-koelle.de)

Ihr Gärtner  
seit 1818

**Pflanzen  
Köelle**®

Liebe Sportfreundinnen  
und Sportfreunde,



wir hoffen, Sie hatten einen guten Start in das neue Jahr, nun ist es bereits in vollem Gange. Für den Walddorfer SV war 2013 voller spannender Momente und Projekte. Grund genug für einen Rückblick mit Berichten aus vielen Sportgruppen in diesem Magazin. Seit Jahren wird es immer enger in den öffentlichen Sporthallen. Mit der Einführung

der ganztägigen Betreuung in Schulen hat sich die Lage immer weiter zugespitzt. Diverse Sportgruppen des Walddorfer SV mussten verlegt, zusammengelegt und teilweise sogar gestrichen werden. In einigen Gruppen gibt es einen Aufnahmestopp. Neue Gruppen konnten aus Platzgründen nicht eingerichtet werden. Aus diesem Grund hat der Walddorfer SV im letzten Jahr große Umbaumaßnahmen vorgenommen, um Platz für mehr Sport zu schaffen, den Mitgliedern einen noch schöneren Aufenthalt im Walddorfer Sportforum zu ermöglichen und die Umkleidesituation zu verbessern. Außerdem wurde renoviert, isoliert und schalldämmt. Ein neuer Sportraum (Gym 3), Clubräume, Geräte- und Funktionsräume wurden geschaffen, das 35 Jahre alte Saaldach neu gedeckt, die Beleuchtung auf LED umgestellt, ein Blockheizkraftwerk angeschafft und große Umkleiden im Souterrain eingebaut. Auf Grund des Schrank-Neubedarfs wurden die alten Schränke aus dem Studiobereich in die Umkleiden im Nordflur versetzt und zugleich für das Gesundheits- und Fitness-Studio neue Schränke gekauft. Da im Sportforum immer mehr und größere Kurse stattfinden, wurden die neuen Maxi-Umkleiden geschaffen.

Die Bewirtung im Sportforum ist durch eine kleine Sportsbar (täglich ab 19 Uhr) gesichert.

Zusätzlich hat der Walddorfer SV auf dem Gelände der Hamburger Schützengesellschaft an der „Berner Au“ eine Zweifelder-Tennishalle und 9 dazugehörige Tennisaußenfelder am Meiendorfer **Mühlenweg 35, Hamburg – Sasel** für 20 Jahre gepachtet. Im Pachtvertrag ist die Option vorgesehen, den Vertrag für zweimal zehn Jahre zu verlängern. Auch diese Halle ist inzwischen in eine Mehrzweckhalle umgebaut worden und sichert langfristig eine exzellente Trainings- und Wettkampfstätte für Team- und Individualsportarten. Es entstanden 2 große Felder mit zusammen ca. 1000 qm Fläche und zusätzlich ausreichend Nebenräume für alle Sportgeräte, Veranstaltungsequipment und Umkleiden.

In diesem Jahr konzentrieren wir uns nun auf unser 90-jähriges Jubiläum. Für Mitglieder und Trainer wird es viele Treffen, Veranstaltungen und Feiern geben. Schulungen, Workshops, Fortbildungen für ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter sind geplant. Die Kommunikation innerhalb und außerhalb des Vereins über den Sportfreund, Newsletter, Plakate, Homepage, Zeitungen und Schaukästen wird eine neue Qualität bekommen.

Ihr Ulrich Lopatta

## Inhalt

Neuzugänge 2013 .....	4
Jens Holst im Ruhestand .....	6
Ein BlockHeizKraftWerk im Walddorfer Sportforum .....	8
Großer Kooperationspartner der Schulen .....	10
ParkSport 2013 .....	12
Das Young Motion Team .....	14
Studiosommerfest / Studio mal anders .....	16
Das Sportangebot .....	18
Kursprogramm .....	38
Allgemeine Angebote .....	41
Abteilungen .....	42
Impressum und Kontakt .....	55

Zum Titelbild:

Linda Kammer organisierte die erste Tennis-Saison unserer Tennisanlage „Berner Au“

## Schnelle Räder

**Ehrig**  
Tel. 040/4034501 www.ehrig24.de

Sportlich, leicht, stabil und dynamisch.  
Das LightRider ist das passende Fahrrad für alle, die dem Fahrradfahren im Alltag einen sportlichen Touch verleihen möchten. Mit Shimano hydraulischen Scheibenbremsen.



koga® miyata

Claus-Ferck-Straße 39, 22359 Hamburg



**Neuzugänge 2013:  
Ronja Grosstück und  
Lennart Josefowicz**

Ronja Grosstück ist seit Februar 2013 als Sportorganisatorin im Walddorfer SV tätig, Lennart Josefowicz begrüßten wir für ein Jahr als neuen FSJ-ler (Absolvent des ‚Freiwilliges Soziales Jahres‘).

Hier einige Fragen an die beiden:

**Ronja Grosstück**

**1. Was sind deine genauen Aufgaben/Arbeitsbereiche im Walddorfer SV?**

Ich bin zuständig für Hallenverwaltung, Schlüsselverwaltung, Trainingszeitenvergabe, bin Ansprechpartner für Hausmeister der umliegenden Schulen, betreue die Trainer/innen des Walddorfer SV und organisiere Sportveranstaltungen (z.B. Kinderolympiade, Stadteifest Volksdorf etc.).

**2. Wie viele Stunden verbringst du im Sportforum?**

Ich arbeite 30 Stunden in der Sportorganisation und drei Stunden unterrichte ich Fit Mix und Kinderyoga in



Ronja Grosstück

den Schulkooperationen.

**3. Was hat dich ausgerechnet zum Walddorfer SV gebracht?**

Ich habe eine langjährige Verbindung zum Walddorfer SV: Ich war selber aktiv im Judo, in der Rhythmischen Sportgymnastik und im Fitness. Seit Jahren habe ich auch im Service und in der Kinderbetreuung ausgeholfen.

**4. Welche Arbeit magst du hier am liebsten?**

Ich mag die Mischung aus dem Kontakt zu Menschen, der Betreuung der Trainer, dem eigenständigen Unterrichten und den verschiedenen Verwaltungsaufgaben.

**5. Treibst du selber Sport?**

Na klar: Tanzen (Jazz Dance/ Modern/ Ballett), Yoga und Training im Fitness-Studio.

**6. Hast du noch weitere Hobbies oder Lieblingsbeschäftigungen?**

Der Sport reicht eigentlich, oder? Ansonsten: Freunde, Reisen und Sprachen.

**Lennart Josefowicz**

**1. Was sind deine genauen Aufgaben/Arbeitsbereiche im Walddorfer SV?**

Vormittags bin ich von 9 – 13 Uhr für die Kinderbetreuung im Walddorfer Sportforum zuständig, im Mitgliederservice am Tresen oder in der Haustechnik arbeite ich ebenfalls. Einen Tag arbeite ich auch im Gesundheits- und Fitness-



Lennart Josefowicz

Studio als Trainer. Nachmittags helfe ich bei Schulkooperationen.

**2. Wie viele Stunden verbringst du im Sportforum?**

In der Woche 31 Stunden, den Rest verbringe ich dann in den Schulen und helfe bei den Kooperationen in Bereichen wie Inlineskaten, „Ball, Spiel & Spaß“ oder bei der Psychomotorik.

**3. Was hat dich ausgerechnet zum Walddorfer SV gebracht?**

Der Kontakt mit dem Walddorfer SV ist im Januar 2013 durch Frau Brockmann entstanden. Dann habe ich mein Praktikum hier absolviert und dabei ist die Idee mit dem FSJ entstanden.

**4. Welche Arbeit magst du hier am liebsten?**

Ich mag eigentlich jede anfallende Arbeit hier im Verein. Gut finde ich, dass meine Arbeit hier so vielseitig und abwechslungsreich ist.

**5. Treibst du selber Sport?**

Ja, ich spiele seit 12 Jahren Fußball!

**6. Hast du noch weitere Hobbies oder Lieblingsbeschäftigungen?**

Allgemein interessiere ich mich für Sport, war zwei Jahre Fußballtrainer und ich habe einen Schiedsrichterschein.

**7. Wie sieht deine weitere Zukunft aus?**

Erstmal möchte ich ein gutes Jahr absolvieren und meinen Führerschein Klasse B machen.

Wir danken euch für die Beantwortung der Fragen und freuen uns, dass ihr bei uns im Team seid und wünschen euch für die Zukunft natürlich nur das Allerbeste!

**Volljährig?  
Wir gratulieren!**

Bitte aufmerken: Ab dem Tag Eurer Volljährigkeit müsst Ihr als Vereinsmitglieder den Mitgliedsbeitrag als Erwachsene zahlen!

Bitte denkt rechtzeitig daran, uns Eure Bescheinigung über eventuell bestehenden Schulbesuch, Ausbildungsvertrag, Studium etc. vorzulegen.

Wir tragen dann für den nächsten Einzug gern wieder den ermäßigten Beitrag ein.

Achtung: Rückwirkende Ermäßigungen sind nicht möglich!



**Hansesteak Hamburg**

Freuen Sie sich auf zarte Steaks, ofenfrisches Block House Brot, knackfrischen Salat und eine original Baked Potato mit Sour Cream.



35 x in Deutschland | 14 x in Hamburg, z.B.  
Block House Volksdorf | Groten Hoff 12 | 22359 Hamburg  
info@block-house.de | www.block-house.de





### Jens Holst im Ruhestand 50 Jahre Walddörfer SV - Träger der Treuenadel – Träger der Verdienstnadel

Wer kennt ihn nicht in Volksdorf und Umgebung? Wer ist nicht durch seine Sportschule, vor allem in der Abteilung Leichtathletik, gegangen? Jens Holst ist ein Unikat. Nicht nur als Sportler, auch als Kommunikator und Motivator. Viele Bereiche - vom Jedermann- Sport und Kinderturnen bis zum Leistungssport und den dortigen Tücken der Trainings- und Bewegungslehre („Heute 2.000m und anschließend kurzes Krafttraining, Fräulein Meyer!“)- füllte er aus. Seine Männertruppe macht montags und donnerstags auch Sport vor dem Bier! Das Krügestemmen ist lediglich ihr ‚Cool down‘!

Besonders engagiert war Jens sicherlich in der Leichtathletik. Er konnte wunderbar

mit Kindern und Jugendlichen umgehen und glänzte dort auch mit sehr guten Fachkenntnissen. Er hat sich bei zahllosen Laufveranstaltungen und Meisterschaften für die LAV Nord, beim traditionellen Silvesterlauf um die Teichwiesen, aber auch bei den Volksdorfer Stadtteilfesten stark engagiert.

Bei ihm hat es jedoch immer auch ein Leben daneben gegeben: Reisen, Golf, Theater, Musik und selber Sporttreiben hält ihn jung und interessant. Sein Büro war immer offen, seine Bereitschaft zum Gespräch war trotz allen Stresses immer ungebrochen.

Im Frühling 2013 feierte Jens Holst und seinen offiziellen Abschied und ging in den Ruhestand. Neben seiner Sportgruppen bleibt er dem Verein aber auch als Mitglied im Gesundheits- und Fitness-Studio erhalten. Lieber Jens, wir wünschen dir - vor allem gesundheitlich -



Jens Holst  
für die Zukunft alles Gute!

Barbara Vielhauer



- Bürobedarf
- Druckerpatronen
- Computerpapier
- feine Schreibwaren
- Drucksachen
- Stempelanfertigung
- Lotto • Toto • Tabakwaren

Inh. A. u. C. Dreyer OHG  
Volksdorf • Claus-Ferck-Str. 7 • Tel. 603 45 29 • Fax 603 25 28

# E. Lerbs

### Jugendreise nach Puan Klent auf Sylt

Unsere drei Auszubildenden haben in hervorragender Art und Weise eine Jugendreise organisiert und geleitet. Auch dies ist Bestandteil ihrer Ausbildung: Es gilt, sich in die Kostenkalkulation einzuarbeiten, eine breite Werbung aufzustellen, die Hin- und Rückreise und die Unterkunft zu planen/ zu buchen, sich zahlreiche sportliche und spaßige Events auszudenken und vor Ort mit den Jugendlichen gut klar zu kommen. Die Reise war aufgrund vieler Elternanfragen aus den Walddörfern entstanden. Für die Planung benötigten Franzzi, Svenja und Marcel etwa drei Monate.

Anfang Juli begann für 17 Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren eine Reise nach Sylt.



Beim Fischfang auf dem Kutter

Mit der Nord-Ostsee-Bahn ging es ab Altona los Richtung Westerland. Auf Sylt angekommen, haben wir gemeinsam das Gelände mit Ost- und Weststrand erkundet. In den darauf folgenden Tagen sind wir



Ausruhen vor der Wattwanderung

nach Hörnum gefahren und haben dort eine Kutterfahrt zu den Seehundsbänken gemacht, in Westerland haben wir das Aquarium besucht und Minigolf gespielt. Nach unserer Fahrradtour hatten wir noch Freizeit, um die Stadt zu besichtigen. In List haben wir das Naturgewaltenmuseum besucht und haben dann den Nachmittag am Strand verbracht. Das Sommerfest des Jugenderholungsheims haben wir mit

einem Grillabend ausklingen lassen. Am letzten Abend ging es mit einem Wattführer ins Watt, der uns die Besonderheiten der Nordsee gezeigt hat. Nach sieben bunten Tagen ging es auch schon wieder zurück nach Hamburg.

Marcel Reimers  
Svenja Brotzki

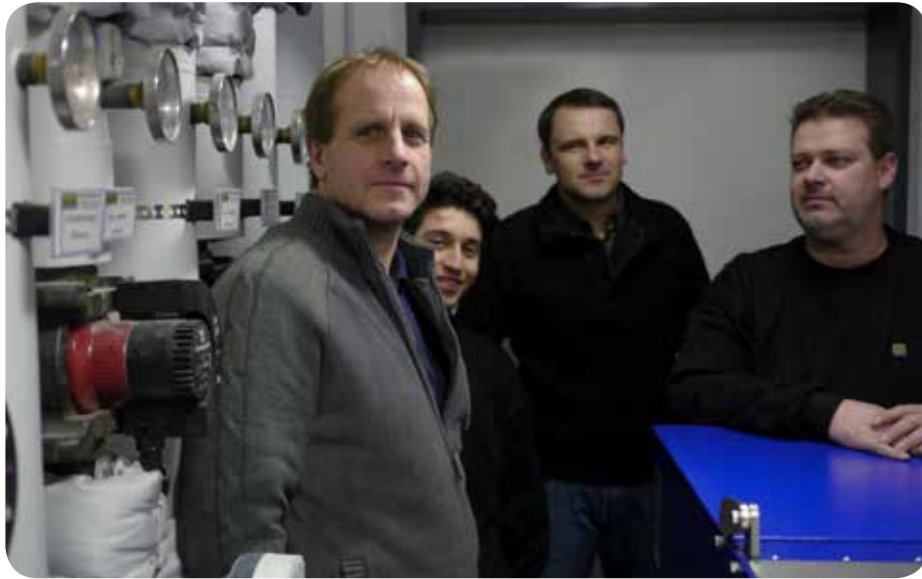


Ab ins kühle Nass



Eine tolle Truppe





Wolfram Lopatta (links) mit dem Team der Firma Kohlhoff im BHKW-Raum

**Ein BlockHeizKraftWerk im Walddorfer Sportforum!**

Seit dem 30.1.2014 erzeugt der Walddorfer SV elektrische Energie und Wärme selbst (Kraft-Wärme-Kopplung). Ein Gas betriebener Motor treibt einem Generator an und dieser lässt in der Nacht den Stromzähler im Sportforum rückwärts laufen! Unterstützt mit einer Zuwendung der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt und einem Zuschuss und Darlehen über den Hamburger Sportbund schützt der Verein nun auch Umwelt und Gesundheit, da durch das BHKW der CO2 Ausstoß erheblich verringert wird. Der Walddorfer SV nutzt diese ökonomisch und ökologisch attraktive Möglichkeit zur Effizienzsteigerung, indem tagsüber der erzeugte Strom für Licht, Geräte und Saunen verbraucht wird, nachts wird in das öffentliche Stromnetz eingespeist. Die Wärme wird in einem Pufferspeicher vorgehalten und von hieraus erfolgt die



Stromerzeugung und die Heizleistung sind direkt abzulesen

Erwärmung von Heizungswasser (für 3.500 qm Fläche) und Brauchwasser (Duschen). Da die „Abwärme“ bei der Stromerzeugung fast vollständig genutzt wird, kann ein Wirkungsgrad bezüglich der eingesetzten Primärenergie Gas von fast 100 % erreicht werden!

Wer sich für die Technik interessiert kann einen Termin mit dem Facility Manager

im Walddorfer SV, Wolfram Lopatta, unter [haustechnik@walddorfer-sv.de](mailto:haustechnik@walddorfer-sv.de) vereinbaren.



**Basketball**  
für Jungs



**Kommi, mach auch mit!**  
Bist Du sportlich und hast Lust, Basketball zu spielen? Dann komm einfach zum Schnuppertraining!  
Weitere Auskünfte erteilt unsere Jugendwartin: Jana Doliesen,  
E-Mail an: [janadoliesen@gmail.com](mailto:janadoliesen@gmail.com)

**Wir suchen Nachwuchs!**

- Wann?** Dienstags 17.00–18.30 Uhr
- Wo?** Mehrzweckhalle Ahrensburger Weg 30
- Wer?** Sportbegeisterte Jungs zwischen 8 und 9 Jahren, Jahrgänge 2004, 2005, 2006

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

**Werbung im Walddorfer Sportfreund**

Möchten Sie für Ihr Unternehmen in der nächsten Ausgaben des Sportfreunds werben? Oder kennen Sie jemanden der in unserem Vereinsmagazin werben möchten?

Kontaktieren Sie uns gerne und wir sprechen mit Ihnen die Möglichkeiten ab.

Senden Sie uns Ihre Anfrage an:

[medien@walddorfer-sv.de](mailto:medien@walddorfer-sv.de)

**SEPA**

Umstellung der Lastschriftinzüge vom Einzugs-ermächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren und weitere Nutzung der Einzugsermächtigung.

Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraums (Single Euro Payments Area, SEPA) haben wir ab Februar 2014 auf das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um. Die bereits erteilte Einzugsermächtigung werden als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch 2 Nummern gekennzeichnet:

Mandatsreferenznummer: Ihre Mitgliedsnummer  
Gläubiger-Identifikationsnr.: DE 68 777 00000 710143

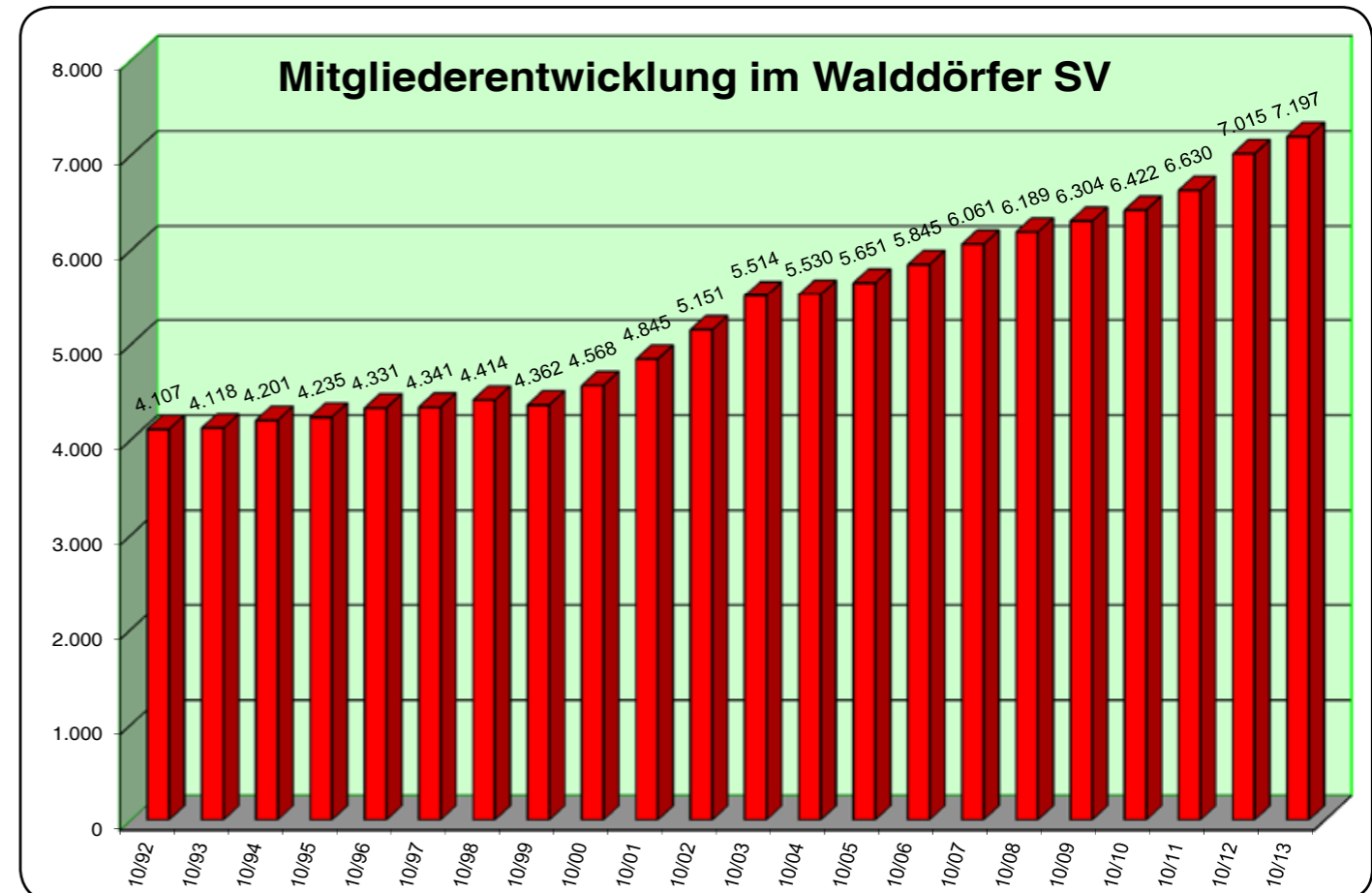
Diese Informationen stehen zusätzlich zu den bisherigen Angaben auf dem Kontoauszug.

Fälligkeiten und Beträge, die bereits bekannt gegeben worden sind, behalten ihre Gültigkeit und werden zum Fälligkeitszeitpunkt eingezogen. Es muss nichts weiter unternommen werden, die notwendigen Umstellungsmaßnahmen hat der Walddorfer SV bereits vorgenommen.

Der Vorstand  
Walddorfer SV von 1924 e.V.



Offenes Turnen und Kinderbetreuung für alle, die sich selbständig bewegen und beschäftigen können. **Samstags von 10 bis 13 Uhr** können die Kinder kommen wann sie wollen. Die Eltern, die gerne in Ruhe einkaufen gehen möchten, hinterlassen ihre Mobiltelefonnummer unter der sie ständig erreichbar sind. Nadine Große, Maika Junghaus, Monika Formica, Jessica Krosch und andere Lehrkräfte passen auf, turnen, toben, spielen und haben viel Spaß mit den Kindern, die nur Turnschuhe mitbringen müssen. Dieses Angebot findet statt im Walddorfer Sportforum, Saal 2, Halenreihe 32, 22359 Hamburg (es gibt den direkten Zugang vom Marktplatz Kattjahren) und ist in Zusammenarbeit mit dem Verein der Interessengemeinschaft Volksdorfer Wochenmarkt e.V. entstanden. Dieses Angebot ist offen für Alle!







Rock'n'Roll als Schulfach

**Großer Kooperationspartner der Schulen: Der Walddörfer SV Walddörfer SV und der Schulsport als Teamplayer**

Seit 2013 müssen nicht nur einige freiwillige, sondern *alle* Schulen in irgendeiner Form eine Ganztagsbetreuung anbieten. Zwischen 50% und 60% der

Grundschüler und auch ein geringerer Teil der Fünft- und Sechstklässler in unserem Stadtteil werden dann am Nachmittag in der Schule sein. Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass diese Kinder in der Zeit nicht an unseren Vereinsangeboten außerhalb teilnehmen können.

Daraus haben sich auch bei vielen Schulen Probleme ergeben. Die Ganztagsbetreuung in den Schulen hat oft nicht die Kapazität und/oder Kompetenz,

um für ein attraktives Sportangebot am Nachmittag für diese vielen Schüler zu sorgen. Aus diesen Gründen war und ist es sinnvoll, eine Kooperation zwischen Schule und Sportverein einzugehen. Der Walddörfer SV, als größter Sportverein im Nordosten Hamburgs, ist ein sehr begehrtter Kooperationspartner für die Schulen in unserer Region, weil die Organisation und Durchführung vieler unterschiedlicher Angebote mit qualifizierten Trainern durch uns möglich

ist.

Der Kooperationsstart ist in geringerem Umfang mit einigen Schulen bereits vor einigen Jahren erfolgt. Der Verein ist durch die Zusammenarbeit bei Sport- und Schulfesten in den Schulen und die starke Präsenz im Stadtteil schon lange sehr gut mit den Schulen vernetzt.

Im Schuljahr 2014 sind Kooperationen bereits mit sieben Grundschulen und drei weiterführenden Schulen fest abgeschlossen.

Folgende Angebote gibt es bzw. wird es demnächst geben: Ballspiele, Break Dance, Dance, Fußball, Profihandball (siehe: Bericht Handball), Hip Hop, Inlineskating, Leichtathletik, Lauffreife, offene Angebote Spiel + Spaß, Parcours, Psychomotorik, Turnen, Tischtennis und Yoga. Dies zeigt deutlich die neue Vielfalt des Sportangebotes an den Schulen, die durch die gute Zusammenarbeit mit uns entstanden ist bzw. entstehen wird. Hiervon profitieren letztendlich die Schüler und dies führt hoffentlich hier auch zu mehr Lust am Sport!

Sabine Preußner

**Neues Maskottchen für den Walddörfer SV!**

- Eichhörnchen sind flink und wendig... sie können gut Parcours... (Parcours: eine der neuesten, trendigsten Sportarten der Welt)
- Eichhörnchen sind in der Natur noch zu finden und vor allem auch in Hamburg laufen sie einem über den Weg
- Wir haben ein Waldtier (Walddörfer SV) gesucht und bei der bunten Auswahl das niedliche, sehr sportliche Eichhörnchen gewählt
- Mit einem Eichenblatt im Emblem des Walddörfer Sportvereins trifft es ein Eichhörnchen echt gut!
- Das neue Maskottchen heißt Flip - das englische Wort für Salto - denn Eichhörnchen sind Meister der Akrobatik!
- Flip eignet sich prima als Maskottchen, denn als Eichhörnchen muss es sportlich sein, ist aber auch super kuschelig und niedlich anzusehen!



Fast unsichtbare, individuelle „HörLösungen“

HörVital, TinnVital, Junior „HörBeratung“

Arbeit, Sport, Musik „HörSchutz“

Hörstudio – kostenloser „HörTest“

**„Kaffee ist meine Leidenschaft, die HörPerle® eine wahre Freude.“**

**Albert Darboven**  
Kaffeeunternehmer und Botschafter für gutes Hören ist begeisterter Träger der HörPerle®, exklusiv erhältlich bei den Hörmeistern.

die Hörmeister

*Und das heben kliest schön.*

**Unser Meisterstück die HörPerle®: so schön, so klein, fast unsichtbar.**

die Hörmeister GmbH in Volksdorf  
Farmsener Landstr. 202  
Tel. 040 / 8000 71 43  
www.die-hoermeister.de

**gutschein**  
für ein dreiwöchiges Probehören mit unserem Meisterstück HörPerle®.

**gutschein**  
für einen kostenlosen Hörtest + eine Kaffeespezialität in unserem Fachgeschäft.

**Zeitplan für den Gesundheitssporttag im Walddörfer SV am Sonntag, den 6. April 2014**

**Schwerpunkt Lungensport**  
10:00 - 11:30 Uhr/ Sportforum Gym 3  
Jessica Behn: ‚Warum trainieren trotz Atemnot? Der Einfluss von gesundheitsorientiertem Kraft- und Ausdauer-Sport bei Asthma, COPD und anderen Erkrankungen‘  
– Eine theoretische und praktische Einführung –

**Schwerpunkt Rücken**  
12:00 - 13:30 Uhr/ Sportforum Gym 3  
Andreas Fischer: ‚Der Wandel in der Rückenschularbeit - Verhaltens- und Verhältnisprävention unter Berücksichtigung äußerer Rahmenbedingungen. Rückenschmerzen durch individuelles Schmerz- und Selbstmanagement bekämpfen.‘  
– Eine theoretische und praktische Einführung –

**Schwerpunkt Herzsport**  
14:00 - 15:30 Uhr/ Sportforum Gym 3  
Antje Surenbrock: ‚Jeder Schritt zählt- mehr Gesundheit und Fitness durch Herzsport. Bedeutung und Möglichkeiten des Herzsports bei koronarer Herzkrankheit.‘  
– Eine theoretische und praktische Einführung –

**Alle Teilnehmer/innen werden gebeten, sich schriftlich anzumelden.  
Bitte erscheinen Sie in Sportkleidung!**

**Der Frischemarkt in Ihrer Nähe**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr: 8:00 - 19:00 Uhr  
Sa.: 8:00 - 16:00  
Telefon: 24 18 99 - 0 Fax: 24 18 99 - 10

Simon Frischemarkt in Hamburg Volksdorf, Weiße Rose 1

**Apotheke am Volksdorf**  
– Marlis Krampf –

**ALLOPATHIE  
HOMÖOPATHIE  
NATURHEILKUNDE**

Marlis Krampf • Farmsener Landstr. 189  
Tel. 040 / 603 42 45 • Fax 040 / 609 11 294  
Mo.–Fr. 8.30–19.00 Uhr • Sa. 8.00–13.30 Uhr



## ParkSport 2013

Leider super!

Hier seht ihr die wunderbaren Bilder von einem hervorragenden, sonnenverwöhnten Aktionstag mit zahlreichen kostenlosen Schnupperangeboten, dem Parksporttag am Samstag, den 20.4. 2013, den leider viele von euch verpasst haben.

**Zur Erklärung:** ParkSport setzt keinen Park voraus, wird auch nicht zwangsläufig auf einem Parkplatz ausgeführt, sondern fördert den Sport an der frischen Luft, nach dem Motto: ‚Wir sind dann mal draußen!‘ Eine der Zielperspektiven der Dekadenstrategie des Hamburger Senats ist ‚der Sport im Grünen‘, direkt und unkompliziert. Mit den TopSport-Vereinen Metropolregion Hamburg und der Internationale Gartenschau Hamburg 2013 boten wir gemeinsam ein tolles ParkSportprogramm an.

Unsere Organisatorin Barbara Vielhauer hatte so einiges auf die Beine gestellt! Es gab zahlreiche Möglichkeiten, einen wunderschönen, sportlich engagierten Tag in netter Gesellschaft -und mit der ganzen



Großfamilie – in und rund um unser Walddörfer Sportforum zu verbringen:

- Teilnahme an der BIKE ON
- Skiken mit der Inlineschule der Universität Hamburg
- Nordic Walken für Einsteiger
- Walken für Interessierte
- Tai Chi auf der Dachterrasse des Gesundheits- und Fitness- Studios mit Gratis- Saunen
- Beachvolleyball
- Kinderspaß mit Hüpfburg, Torwand, Spielen und Disko mit dem Young Motion Team des Walddörfer SV
- Kaffee & Kuchen, Grillen & Getränke auf der Frühlingsterrasse mit dem Team Nicola Koch



Wir stellen vor: Skiken



Tai Chi auf der Dachterrasse



Start der BIKE ON

## Vielfalt, Frische, Freunde! Der Volksdorfer Wochenmarkt stellt sich vor

In Zeiten des Biotrends und dem zunehmenden Bewusstsein über gesunde Lebensmittel erleben Wochenmärkte einen anhaltenden Boom. Kein Wunder, denn hier bekommen die Kunden erstklassige und regionale Ware, die oft direkt vom Bauern selbst stammt. Wer Wert auf gesunde Ernährung legt, bekommt auf den Wochenmärkten Ware, die meist ohne lange Wege, frisch und in bester Qualität, in den Auslagen der Händler auf ihren Koch oder ihre Köchin wartet. Wem die Ideen fehlen, dem helfen die Händler gerne weiter und inspirieren mit so manch vergessenem saisonalen Rezept.

Dass Frische und Regionalität die Vielfalt in keiner Weise einschränken,



können wir Walddörfer mittwochs und samstags auf unserem Volksdorfer Wochenmarkt erleben. In mehr als 60 Jahren hat sich dieser besondere Markt zu Norddeutschlands größtem und schönsten Wochenmarkt entwickelt. Über 120 Betriebe bieten dort eine verführerische und große Auswahl an Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Spezialitäten an. Die Markthändler legen dabei großen Wert auf die Bewahrung ihrer Markttraditionen, zu denen neben Qualitätsanspruch und Gemeinschaftssinn natürlich auch der freundschaftliche Ton gehört. So wird ein Marktbesuch leicht zum Spaß für alle Sinne und die ganze Familie.



Wussten Sie eigentlich, dass der Walddörfer SV jeden Samstag ein offenes Turnen für die Kinder der Marktbesucher anbietet?

Mehr erfahren Sie unter [www.volksdorfer-wochenmarkt.de](http://www.volksdorfer-wochenmarkt.de).



Wunderbare Spende vom Volksdorfer Wochenmarkt zum Parksporttag



# Young Motion Team



Hamburg

## Das Young Motion Team 2013

Als neugegründetes Team war unsere erste gemeinsame Aktion ein Ausflug ins Rabatzz, welches einmal im Monat für Erwachsene geöffnet ist. Zweck war es einen Teamgedanken zu entwickeln und uns voll auszupowern. Am Anfang starteten wir noch ein wenig unbehaglich in den Indoorparkour, konnten es aber schnell für uns gewinnen und hatten mächtig viel Spaß. Das war natürlich ein guter Kontrast zu den üblichen Planungstreffen, die wir regelmäßig im Jugendraum abhalten.



Nach zwei erfolgreichen Veranstaltungen, vielen Planungstreffen und erledigten Aufgaben, entschieden wir uns mal wieder, etwas nur mit und für das Young Motion Team zu machen. Wir fuhren nach Süsel zur Wasserskianlage, wo wir auch zwei Nächte gecampft haben. Dabei ging es zunächst einmal darum uns noch besser kennen zu lernen, da sich die meisten von uns nur von den Treffen und ansonsten gar nicht näher kannten. Außerdem standen einige Projekte auf unserer Agenda, wie das nahende Stadtfest, welche wir bis ins Detail planten und zum großen Erfolg führten.

Unsere erste öffentliche Aktion: Volleyball spielen im Beachcenter. Dafür entwarfen wir ein einheitliches Design für unsere Werbeplakate, mit denen wir Euch in Zukunft über unsere Aktionen informieren wollen. Wir hatten viel zu lachen und am Ende überall Sand...



Natürlich sind wir vor Ort auch Wasserski und Wakeboard gefahren, ziemlich bebesitert waren sogar die, die zum ersten mal auf den Brettern standen. Besonders fett konnten wir auch Nadja feiern, die an dem Wochenende 20 geworden ist. Mit der Idee, ein solches Wochenende nochmal für Jugendliche zu organisieren, die Lust dazu haben, fuhren wir zurück...

... somit fand man uns mit 25 Leuten im August wieder an Wasserskianlage versammelt. Einige konnten Wasserski und Wakeboard fahren für sich entdecken. Beim anschließenden Lagerfeuer und dem Campen war das Essen und somit die Stimmung großartig. Die allgemeine Resonanz: MegaNICE!

Nach einigen Planungstreffen stand unsere zweite gemeinsame Aktion an, bei der wir uns über wesentlich mehr Teilnehmer freuen konnten. Es war mal wieder echt lustig, vor allem die Spaßgetränke, die für jeden Strike ausgegeben wurden, kamen gut an.







### Studiosommerfest

Am 24. August fand unser traditionelles Sommerfest des Gesundheits- und Fitness-Studios statt.

Mit Leckerem vom Grill und Getränken war für das leibliche Wohl gesorgt. Abgerundet wurde das Buffet durch die vielen Beilagen, welche die Studiomitglieder mitgebracht haben. Vom klassischen Kartoffelsalat bis zu Gazpacho war alles dabei!

Bei einem Gläschen Wein und gemütlicher Atmosphäre auf der Sommerterrasse des Sportforums erlebten Mitglieder und Mitarbeiter einen rundum gelungenen Sommerabend.

### Studio mal anders

Im Juli hatten Studiomitglieder die Möglichkeit zum kostenlosen Tennis-training.

Auf der neuen, vereinseigenen Tennisanlage an der Berner Au boten Tanja und Uwe einen kostenlosen Schnuppertag an. Das Wetter und die wunderschöne Anlage machten die Aktion zu einem vollen Erfolg.



## Ihr Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf



### Ihre Vorteile im Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV

- **360 Tage** im Jahr geöffnet (außer: 1. Januar, Ostersonntag, 24./25. Dezember, 31. Dezember)
- **Hochwertige Geräteausstattung** von marktführenden Herstellern
- Verkauf von **gekühlten Getränken** und Fitness-Riegeln
- **150 qm** große Kursräume mit gelenkschonendem Parkett-Schwingboden
- Uneingeschränkte Nutzung von ca. **100 weiteren Kursen** der „Allgemeinen Angebote“ (Aerobic, Bodystyling, Flamenco, Inline-Skating, Une Dance, Latin Dance, Karate, Pilates, Yoga usw.)
- Regelmäßige lange **Saunanächte und Wellnessabende** in gemütlichem Ambiente
- Spannende **Workshops** zu unterschiedlichen Themen
- **Ernährungsberatung**
- Mit Ihrer Mitgliedschaft haben Sie **bundesweit in 57 Vereinsfitnessstudios** die Möglichkeit, kostenlos zu trainieren.
- Trainieren **mittlen in Volksdorf** - direkt am Volksdorfer Wochenmarktplatz und dem Naturschutzgebiet Teichwiesen

Gönnen Sie Ihrem Kind das **AHA! Erlebnis**

**AHA!**  
Nachhilfe

Qualifizierte Einzelnachhilfe bei Ihnen zu Hause

- Alle Stadtteile
- Alle Fächer
- Alle Klassen

[www.aha-nachhilfe.de](http://www.aha-nachhilfe.de)  
**(040) 64 50 62 76**



**Fahrschule M. Kuhlmann**

Claus-Ferck-Straße 36  
22359 Hamburg

Tel.: 040 - 603 91 71

Fax: 040 - 609 50 490  
Mobil: 0173 214 11 04

[www.fahrschule-kuhlmann.com](http://www.fahrschule-kuhlmann.com)

**malschule Volksdorf**

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

- Fortlaufende Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Kinder-Ferien-Malkurse
- Workshops
- Ausdrucksmalerei
- Coaching by Art®

Atelier Grote / Eulenkrugstraße 68 / Loft über dem Royal Sports Club  
Info-Nr.: 0800 - 644 7 644 [www.malschule-volksdorf.de](http://www.malschule-volksdorf.de)



# Das Sportangebot

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und wöchentlich mehr als 500 Trainingsmöglichkeiten. Zusatzangebote gibt es in Spezialkursen. Bitte beachten Sie die Aushänge in unseren Schaukästen. Besuchen Sie unsere Trainingsgruppen, probieren Sie aus, machen Sie mit und werden Sie Mitglied im Walddorfer SV! Einzelne Sportgruppen können bei Überfüllung für begrenzte Zeit einen Aufnahmestopp bzw. eine Warteliste haben. Um einen reibungslosen Wechsel zwischen den Sportgruppen zu gewährleisten, sind die Trainer verpflichtet, ihr Training so zu planen, dass das Aufräumen, der Abbau von Geräten und das Lüften des Raumes beendet ist, wenn die nächste Trainingseinheit beginnt. Altersklassenbezeichnungen wie z.B. U x meinen alle Sportler, die im laufenden Jahr nicht mehr das x. Lebensjahr vollenden und nicht in der nächstjüngeren Unterteilung erfasst sind. Beispiel: U18 (nächstjüngere Altersklasse z.B. U16): alle 16 und 17-Jährigen.

Stand: 01.03.2014



## Aerobic und Workout

Mit diesem Angebot erreichen Sie Fitness für Körper und Seele durch vielfältige Übungen bei flotter Musik. Bitte bringen Sie bequeme, leichte Sportbekleidung mit.

### Beitragsstufe 2

BBRP	Mo.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek	
Step	Mo.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner	
Fit Mix	Mo.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner	
Fitness für Jugendliche bis 21 J.	Mo.	17:30 - 18:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst	
BBRP	Mo.	18:45 - 19:30	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst	
Fatburner 2	Mo.	19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht	
Fatburner	Di.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 2	Anja Englert	
Functional Training	Di.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 2	Kerstin Sudrow De Oliveira	
WSG	Di.	18:45 - 19:30	Sportforum Gym 2	Kerstin Sudrow De Oliveira	
BBP Moves	W	Di.	19:30 - 20:20	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Rückenfit	Mi.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner	
Langhantel	Mi.	11:15 - 12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek	
Fit Mix Jugendliche ab 14 J.	Mi.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek	
Step	Mi.	19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht	
Yoganetics	Do.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 2	Stephanie Blischke	
Rückenfit	Do.	09:45 - 10:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner	
Fatburner	Do.	11:15 - 12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek	
Fit Mix	Do.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek	
Yoganetics	Do.	18:00 - 19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek	
BBP Moves	Do.	19:00 - 20:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst	
Bodystyling	Do.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 2	Dagmar Widegreen	
BBRP	Fr.	08:30 - 09:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert	
Step	Fr.	09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst	
BBRP	Fr.	10:30 - 11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst	
Fit Mix	Fr.	10:30 - 11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner	
Fatburner	Sa.	12:00 - 13:00	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen	
Bodystyling	Sa.	13:15 - 14:15	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht	
BBRP	Sa.	15:30 - 16:15	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst	
Bodystyling	So.	15:00 - 15:45	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen	
Rückenfit	So.	15:45 - 16:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen	

## Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die aus verschiedenen unterschiedlicher Budo-Disziplinen, vor allem aber als Weiterentwicklung des Daito ryu aikijutsu begründet wurde. Das Ziel beim Aikido ist zum einen, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen, ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Techniken ausmachen.



### Beitragsstufe 3

Aikido	Di.	20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen
Aikido	Do.	18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen



## Badminton

Badminton ist eine der schnellsten Racketsportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition stellt. Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Badminton im Walddorfer SV ist Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich.

### Jugend: Yannic Rotta 017622352172

Leistungsförderung Jugend	Mo.	18:15 - 20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Yannic Rotta
Erwachsene	Mo.	20:00 - 22:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Wolf Müller
Wettkampftraining Erwachsene	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Stephan Grauel
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Yannic Rotta
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Yannic Rotta
Training Jugend bis 12 J.	Do.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Yannic Rotta
Training Jugend ab 13 J.	Do.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Yannic Rotta
Wettkampftraining Jugend / Erwachsene	Do.	20:15 - 22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Alexander Strehse
Minitraining 7-10 J.	Fr.	16:00 - 17:00	Schule Eulenkugstraße	Frederik Lucht
Fördertraining Jugend	Fr.	17:00 - 18:00	Schule Eulenkugstraße	Frederik Lucht
Erwachsene	Fr.	18:00 - 19:45	Schule Eulenkugstraße	Anja Lüttke
Wettkampftraining Erwachsene	Fr.	19:45 - 22:00	Schule Eulenkugstraße	Günther Rohde



## Ballett

Ballett ist Spitze! Dreijährige sind zurzeit die jüngsten Mini-Ballerinen. Spielerisch lernen sie die ersten Schritte. Wichtig ist die Liebe zum Tanz und zur Musik. Beweglichkeit, Körperbeherrschung, Ausdruckskraft und Disziplin fördert das Selbstbewusstsein und eine gute Haltung.

### Beitragsstufe 4

Tänzerische Früherziehung 3-4 J.	Mo.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 1	Anne Rickert	
Primary-Ballett 4-5 J. (Fortg.)	W	Mo.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	Anne Rickert
Primary-Ballett 4-5 J. (Fortg.)	Di.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 2	Anne Rickert	
Primary-Ballett 6-7 J. (Fortg.)	W	Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 2	Anne Rickert
Anfänger 7-8 J.	Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch	
Fortg. 8-11 J.	Di.	18:00 - 19:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch	
Pre-Ballett 4-5 J. (Anf.)	Mi.	15:00 - 16:00	Sportforum Gym 3	Anne Rickert	
Pre-Ballett 4-5 J. (Anf.)	Mi.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	Anne Rickert	



## Basketball


Schon seit Jahrzehnten ist Basketball nicht nur in den USA sondern auch in der ganzen Welt eine der beliebtesten Ballsportarten. Dank den NBA-Stars Detlef Schrempf und Dirk Nowitzki identifizieren sich auch hier in Deutschland immer mehr Menschen mit dem Sport, so dass der Walddorfer SV Basketball für groß und klein zu jeder Zeit anbietet.

### Jugendwartin: Jana Thiele 0152-295 72 846

weibl. unter 13 J. 1. Mannschaft	Mo.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Annika Seemann
weibl. unter 17 J.	Mo.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Antonia Arnholt
1. Damen	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Oliver Friedrich
weibl. unter 13 J. 2. Mannschaft	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Chantal Tanas, Laura Savoca
Mix unter 10 J.	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	David Böttcher
männl. unter 12 J.	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tilman Packheiser
männl. unter 18 J.	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Jan-Peter Röhl
2. Damen	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele
Senioren 60+	Di.	18:30 - 20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
3. Damen	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
1. Herren	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Frank Neuber
2. Herren	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jan-Peter Röhl




weibl. unter 11 J.	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann
Mix unter 8 J.	Mi.	17:00 - 18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Alke Kelling
männl. unter 14 J.	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Johann Fetkötter
weibl. unter 13 J. 1.Mannschaft	Mi.	18:00 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Anneke Siebeneck
männl. unter 16 J.	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Carsten Bieler
weibl. Mix High (geschlossene Gruppe)	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Antonia Amhold
1. Damen	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Oliver Friedrich
1. Herren	Do.	20:00 - 22:00	Gymnasium Marienthal, Bezirkssporth.	N. N.
männl. unter 12 J. + unter 14 J.	Fr.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Tilman Packheiser, Johann Fetkötter
Mixed (auf Anfrage)	Fr.	18:30 - 20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	N. N.
männl. unter 16 J.	Fr.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Lennart Saecker
männl. unter 18 J.	Fr.	20:00 - 21:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Lennart Saecker

**Beachvolleyball**  
 Beachvolleyball ist eine Spaß- bzw. Fun-Sportart, bei der sich zwei Mannschaften auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld aus Sand gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, einen Ball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt. Eine Mannschaft darf den Ball dreimal in Folge berühren, jedoch nicht ein Spieler mehrmals hintereinander, um ihn zurückzuspielen.


Das Beachvolleyballfeld steht innerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung, bitte am Empfang den Schlüssel abholen.

An jedem schönen Tag kann gespielt werden!	Mo.	08:00 - 22:00	Sportforum Beachvolleyballfeld
Jugendliche 15-19 Jahre	Fr.	16:00 - 18:00	Sportforum Beachvolleyballfeld

**Breakdance**  
 Lerne Tricks, Sprünge und Moves! Breakdance ist eine in den 70ern auf den Straßen New Yorks entstandene Mischung aus Akrobatik und Tanz.


**Beitragstufe 3**

Break Dance für Kids von 7-11 J.	Mo.	16:00 - 17:15	Schule Eulenkrugstraße	Reza Zarif
Break Dance für Kids ab 12 J.	Mo.	17:15 - 18:30	Schule Eulenkrugstraße	Reza Zarif

**Dance**  
 Dieses Angebot ist ideal für alle Hiphop- und Moderndance-Begeisterte. Für alle, die sich gern zu moderner Musik bewegen und Spaß an einer kleinen Choreographie haben.


**Beitragstufe 3**

Zumba	Mo.	20:30 - 21:30	Schule Eulenkrugstraße	Jana Kownatzki
Hip Hop Anfänger (10 - 12 J.)	Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop Anfänger (ab 12 J.)	Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Zumba	Di.	18:30 - 19:30	Schule Eulenkrugstraße	Patricia Kochanek
Zumba	Do.	08:45 - 09:45	Sportforum Saal 1	Elisabeth Meider
Hip Hop/Funky Dance Fortgeschrittene (ab 12 J.)	Do.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Maria Doehler
Jazz for Kids (ab 8 J.)	Fr.	15:00 - 16:00	Sportforum Gym 1	Anne Rickert
Street Jazz for Beginners (ab 12 J.)	Fr.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Anne Rickert
Modern Jazz (ab 16 J.)	Fr.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anne Rickert
Bokwa	Sa.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 1	Patricia Kochanek

**Faustball**  
 Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine so in das gegnerische Halbfeld zu schlagen, dass er für die andere Mannschaft nicht erreichbar ist. Eine Sportart, die für jung und alt gleichermaßen geeignet ist.


**Beitragstufe 1**

Jugendl./ Erwachsene (Sommer)	Fr.	18:15 - 20:15	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Helmut Peters
Jugendl./ Erwachsene (Winter)	So.	09:00 - 12:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Helmut Peters

**Fechten**  
 Fechten - die Kunst zu treffen, ohne getroffen zu werden. Fechten ist ein attraktiver, moderner Sport für jung und alt, der durch seine Vielseitigkeit fasziniert. Konzentration und Reaktion, Schnelligkeit, Körperbeherrschung, Disziplin, Sportlichkeit und Eleganz machen die Faszination des Fechtens aus. Neben der körperlichen Herausforderung spielt die taktische Komponente beim Fechten eine entscheidende Rolle.


**Sportwart: Karsten Filter Tel: 23 81 38 92**

Anfänger II	Mo.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Lennart Wollenhaupt, Viola Driemecker
Leistungstraining u. Anfänger Erwachsene	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Anfänger II	Mi.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Lennart Wollenhaupt, Viola Driemecker
Anfänger I	Mi.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Keno Schwalb, Bojan Hansen
Haupttraining	Mi.	17:30 - 20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter
Haupttraining	Fr.	17:00 - 20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter
Anfänger I	Fr.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Keno Schwalb, Bojan Hansen

**Feldenkrais**  
 Bewusstheit durch Bewegung: Gelassen wie der Berg - Lebendig wie Feuer - Geschmeidig wie Wasser - Weit wie die Luft Die Feldenkrais-Methode verbindet auf einzigartige Weise Bewegung und innere Sinneswahrnehmung. In der Bewegung wird die Aufmerksamkeit auf Gelenke, Muskeln, Empfindungen gelenkt und so Bewusstheit entwickelt. Verfestigte Bewegungsmuster können sich auflösen und umgewandelt werden. Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle Menschen ohne Altersbegrenzung und ohne Vorkenntnisse. Weltweit wird die Methode in vielen Bereichen gezielt eingesetzt. Dem Rücken und der Schulter, die schon lange schmerzen, geht es besser, indem alte Haltungen verlernt und neue erlernt werden. Schon lange ist die Methode Sängern, Tänzern und Musikern bekannt. Auch bei chronischen Schmerzen kann die Feldenkrais-Methode zum Einsatz kommen. Moshe Feldenkrais war Physiker und Judomeister. Elemente aus beiden Bereichen, wie das Konzept von maximaler Effizienz bei minimalen Kraftaufwand verbinden sich in der Methode.

**Beitragstufe 5**

Feldenkrais	Di.	16:30 - 17:30	Sportforum Gym 3	Anita Brüning
-------------	-----	---------------	------------------	---------------

**Fitness-Studio**  
 Nach einer persönlichen Eingangsanalyse steht den Nutzern des Gesundheits- und Fitness-Studios neben dem Gerätepark und Wellness-Bereich das folgende Kursangebot zur Verfügung.

**Beitragstufe 6**

Yoga	Mo.	08:45 - 09:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Aerobic	Mo.	09:30 - 10:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP	Mo.	10:15 - 11:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Langhantel	Mo.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Indoor Cycling	Mo.	19:00 - 20:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Indoor Cycling	Mo.	20:00 - 21:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Rückenfit	Mo.	20:30 - 21:15	Sportforum Gym 3	Tanja von Hacht
WSG	Di.	10:00 - 10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Yoga	Di.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fatburner	Di.	18:45 - 19:30	Sportforum Gym 1	Jessika Preuß
BBRP	Di.	19:30 - 20:15	Sportforum Gym 1	Jessika Preuß
Indoor Cycling	Di.	20:15 - 21:00	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster
Indoor Cycling	Mi.	08:15 - 09:15	Sportforum Gym 1	Helga Struwe
WSG	Mi.	09:15 - 10:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi.	10:15 - 11:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
BBRP	Mi.	17:15 - 18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Fatburner	Mi.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Rückenfit	Mi.	19:00 - 20:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Indoor Cycling	Mi.	20:00 - 21:00	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster



Step	Do.	09:45 - 10:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Rückenfit	Do.	10:30 - 11:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Indoor Cycling	Do.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 1	René Peters
Langhantel	Do.	19:00 - 20:00	Sportforum Gym 1	René Peters
Fatburner	Fr.	09:15 - 10:00	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
BBRP	Fr.	10:00 - 10:45	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Balance Motion	Fr.	10:45 - 11:30	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Yoga	Fr.	18:30 - 19:30	Sportforum Gym 3	Christine Daum
Kick Fit	Fr.	19:00 - 20:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
WSG	Fr.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 3	Christine Daum
Indoor Cycling	Fr.	20:00 - 21:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Gerätetraining	So.	10:00 - 16:00	Sportforum Studio	Algird Fugalewitsch
Fit Mix	So.	10:30 - 11:15	Sportforum Gym 1	Anja Englert
Balance Motion	So.	11:15 - 12:00	Sportforum Gym 1	Anja Englert
Indoor Cycling	So.	12:00 - 13:00	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster



### Flamenco

Flamenco ist ein stolzer Tanz und fördert das Selbstbewusstsein, Koordinationsfähigkeiten, Rhythmusgefühl... Was ist mitzubringen? Gute Laune und Schuhe mit festem Absatz (keine Pfennigabsätze), für Frauen ein langer, möglichst weiter Rock.

### Beitragsstufe 4

Mittelstufe und Fortgeschritten	Do.	11:00 - 12:30	Sportforum Saal 2	Maren El Masri
Anfänger	Fr.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 2	Maren El Masri



### Folklore

Die Tänze aus aller Welt, ob israelische Tänze, Blocktänze, Quardrillie, aber auch Volkstänze und vieles mehr werden hier einstudiert. Das Angebot umfasst die Tänze des Bundesverbandes für Seniorentanz. Hier sind Sie auch ohne Tanzpartner willkommen!

### Beitragsstufe 1

Erwachsene	Di.	14:30 - 16:00	Sportforum Saal 1	Petra Ahrens
------------	-----	---------------	-------------------	--------------



### Fußball

Jugendwart: Hendrik Döhrmann, G-Junioren: Kathrin Böge Tel. 0176 4947 40 27 oder per E-Mail wsv.g-junioren@gmx.de. Bei uns spielen „Jung und Alt“, Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen! Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddorfer Sportforum: Montags von 19:00 - 20:30 Uhr Tel.: 64 50 62 - 0

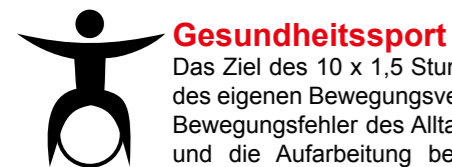
### Stellv. Abteilungs! Frauen und Mädchen: Heinrich Färber 0172 413 46 26

Kooperation Schule Verein	Mo.	15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Cordula Kempf
6. E-Jugend Jahrg. 2004	Mo.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Nicolas Kaninck
6. E-Jugend Jahrg. 2004 (bis 15.03.2014)	Mo.	16:00 - 17:15	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Nicolas Kaninck
1. E-Mädchen Jahrg. 2002	Mo.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Maximilian Kempf
7. D-Jugend Jahrg. 2003	Mo.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Fabian Dämmich, Anna Sophie Peters
1. F-Jugend Jahrg. 2005	Mo.	16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Steffen Bannick, Florian Diederichs
5. E-Jugend Jahrg 2004	Mo.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Frank Nolte, Thora Hoffmann
5. E-Jugend Jahrg 2004 (bis 15.03.2014)	Mo.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Frank Nolte, Thora Hoffmann
3. C und 4. C Jugend Jahrg. 2000	Mo.	17:00 - 18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Florian Kaninck, Torsten Schuhardt
3. D-Jugend Jahrg. 2002	Mo.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Dennis Draheim
4. E-Jugend Jahrg. 2004	Mo.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jonathan Franzen, David Schreiber
2. C-Jugend Jahrg. 99	Mo.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Hendrik Döhrmann
1. C-Jugend Jahrg. 99	Mo.	19:00 - 20:30	Saseler Weg, Sportplatz	Lars Richter
1. B-Mädchen Jahrg. 97/98	Mo.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Niels Quante

1. Frauen Jahrg. 1996 u. älter	Mo.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Heinrich Färber, Bastian Nendza
3. E-Jugend Jahrg. 2003	Di.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johan Philipp Rouwe, Tom Beiermeister
2. F-Jugend Jahrgang 2005	Di.	16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk
6. D-Jugend Jahrg. 2003	Di.	17:00 - 18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
3. u. 4. F-Jugend Jahrg.2006	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Kai Henning
C-Mädchen Futsal (bis 15.03.2014)	Di.	17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Torsten Schuhardt
2. F-Jugend Jahrgang 2005 (bis 15.03.2014)	Di.	17:00 - 19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Thomas Jöhnk
3. E-Jugend Jahrg. 2003 (bis 15.03.2014)	Di.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Johan Philipp Rouwe, Tom Beiermeister
2./4. C u. 2. D-Mädchen	Di.	17:30 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Marie Fröhlich, Lenard Goedeke
1. D-Jugend Jahrg. 2001	Di.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Bastian Nendza, Henry Gemthe
1. A-Jugend Jahrg. 96/97/98	Di.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann
B-Mädchen Futsal (bis 15.03.2014)	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Niels Quante
2. D-Mädchen (bis 15.03.2014)	Di.	19:00 - 20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Lenard Goedeke
1. Herren Jahrg. 95 u. älter	Di.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andreas Dämmich
2. Herren Jahrg. 95 u. älter	Di.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Oliver Knaus
3. Herren Jahrg. 95 u. älter	Di.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Iman Amiri Motlagh
1. F-Mädchen Jahrg. 2005/2006	Mi.	15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortmann
1. D-Mädchen Jahrg. 01/02	Mi.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Luise Magdalena Degen, Kristina Heiden
2. E-Mädchen Jahrg. 2004	Mi.	16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Janina Pfullmann, Lennart Salecker
4. D-Jugend Jahrg 2001	Mi.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Hannes Lahann, Finn Mattis Thomsen
7. D-Jugend Jahrg. 2003	Mi.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Fabian Dämmich, Anna Sophie Peters
1. D-Jugend Jahrg. 2001	Mi.	16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Bastian Nendza, Henry Gemthe
4. E-Jugend Jahrg 2004	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jonathan Franzen, David Schreiber
5. E-Jugend Jahrg 2004	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Frank Nolte, Thora Hoffmann
1. C-Mädchen Jahrg. 99	Mi.	17:30 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt, Niklas Wilkowski
1. C-Jugend Jahrg. 99	Mi.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Lars Richter
5. D-Jugend Jahrg. 2002	Mi.	18:00 - 19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Michael Kipcke
2. D-Jugend Jahrg. 2002	Mi.	18:00 - 19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Ben Märten, Alexander Verdieck
2. Senioren Ü 60	Mi.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Horst Loevenforst
4. E-Jugend Jahrg. 2004 (bis 15.03.2014)	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Jonathan Franzen, David Schreiber
1. Alte Herren Ü 32	Mi.	19:30 - 21:30	Saseler Weg, Sportplatz	Uwe Beeck
1. Senioren Ü 40	Mi.	19:30 - 21:30	Saseler Weg, Sportplatz	Thomas Weihe
1. B-Mädchen Jahrg. 97/98	Mi.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Niels Quante
1. Frauen Jahrg. 96 u. älter	Mi.	19:30 - 21:15	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Heinrich Färber, Bastian Nendza
6. E-Jugend Jahrg. 2004	Do.	15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Nicolas Kaninck
1. F-Jugend Jahrg. 2005 (Kopie)	Do.	15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Steffen Bannick, Florian Diederichs
6. D-Jugend Jahrg. 2003	Do.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2. F-Jugend Jahrgang 2005	Do.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
6. D-Jugend Jahrg. 2003	Do.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
4. C-Jugend Jahrg. 2000	Do.	17:00 - 19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Florian Kaninck, Holger Rosenfeld
3. C-Jugend Jahrg. 2000	Do.	17:00 - 19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
2. C-Jugend Jahrg. 99	Do.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Hendrik Döhrmann
1. C-Jugend Jahrg. 99	Do.	18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lars Richter
C-Mädchen Futsal (bis 15.03.2014)	Do.	18:45 - 20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Torsten Schuhardt
1. B-Mädchen Jahrg. 97/98	Do.	19:00 - 20:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Niels Quante



1. Herren Jahrg. 95 u. älter	Do.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Andreas Dämmich
2. Herren Jahrg. 95 u. älter	Do.	19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Knaus
C-Mädchen Futsal (bis 15.03.2014)	Do.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Torsten Schuhardt
G-Junioren Jahrg. 2008	Fr.	15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge
2. D-Jugend Jahrg.2002	Fr.	15:00 - 16:30	Saseler Weg, Sportplatz	Ben Märten, Alexander Verdieck
4. D-Jugend Jahrg 2001	Fr.	15:00 - 16:30	Saseler Weg, Sportplatz	Hannes Lahann, Finn Mattis Thomsen
G-Junioren Jahrg. 2008	Fr.	15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Kock
3. u. 4. F-Jugend Jahrg.2006	Fr.	15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Kai Henning
G-Junioren Jahrg. 2007	Fr.	16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ben Böge
G-Junioren Jahrg. 2007	Fr.	16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Pietsch
1. E-Mädchen Jahrg. 2003	Fr.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Maximilian Kempf, Piet Rake
2. u. 4. C-Mädchen u. 2. D-Mädchen Jahrg. 2000/2001	Fr.	16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Marie Fröhlich, Lenard Goedeke
3. E-Jugend Jahrg. 2003	Fr.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Johan Philipp Rouwe, Tom Beiermeister
1. D-Mädchen Jahrg. 2002	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Luise Magdalena Degen, Kristina Heiden
1. F-Mädchen Jahrg. 05/06	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
3. D-Jugend Jahrg. 2002	Fr.	16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Dirk Schossig, Dennis Draheim
2. E-Mädchen Jahrg. 2004	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Constanze Arnold, Janina Pfullmann
1. C-Mädchen Jahrg. 99	Fr.	17:00 - 18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Niklas Wilkowski
1. A-Jugend Jahrg. 96/97/98	Fr.	17:30 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Jörg Laarmann
6. D-Jugend Jahrg. 2003	Fr.	18:00 - 19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
1. D-Jugend Jahrg. 2001	Fr.	18:00 - 19:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bastian Nendza, Henry Gernthe
5. D-Jugend Jahrg 2002	Fr.	18:30 - 20:00	Saseler Weg, Sportplatz	Michael Kipcke
1. Frauen 96 und älter	Fr.	19:00 - 20:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Heinrich Färber, Bastian Nendza
2. Frauen Jahrg. 1996 u. älter	Fr.	19:00 - 20:30	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt, Marc Fischer
3. Herren Jahrg. 95 u. älter	Fr.	19:30 - 21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Iman Amiri Motlagh



### Gesundheitssport

Das Ziel des 10 x 1,5 Stunden dauernden Kursangebotes »Präventive Rückenschule« ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtseinheit besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Anmeldung erfolgt im Sportforum.

#### Beitragsstufe 4

Beckenbodenfitness Anfäng. Frauen	G	Mo.	16:15 - 17:30	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di.	17:30 - 18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di.	18:30 - 19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Präv. Rückenschule	BGK	Di.	20:30 - 22:00	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi.	09:15 - 10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi.	10:15 - 11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness für Frauen	G	Do.	11:00 - 12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do.	17:30 - 18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do.	18:30 - 19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer



### Gymnastik und Turnen

In dieser Abteilung finden Sie alle Angebote, die zu Gymnastik und Turnen gehören. Dieses Angebot wendet sich an Personen ab 18 Jahren.

#### Beitragsstufe 1

Rückengymnastik/ Entspannung	Mo.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Jedermann	Mo.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 2	Marion Dannhauer
Fit und Gesund ( Damen )	Mo.	19:30 - 20:30	Schule Eulenkrußstraße	Anja Englert
Fitness Herren	Mo.	20:30 - 22:00	Sportforum Saal 2	Jens Holst
Mobilisation	Di.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 1	Anke Wolf
Fitnessstraining Frauen	Di.	10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik Frauen	Di.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 1	Joanna Papendick
Damengymnastik	Di.	18:30 - 19:30	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Konditions- u. Krafttraining	Di.	20:30 - 21:45	Sportforum Saal 2	Anke Wolf
Rückengymnastik/ Entspannung	Mi.	10:30 - 11:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Rückengymn.	Mi.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen	Mi.	18:30 - 19:30	Sportforum Saal 2	Nicola Westphal
Jedermann	Mi.	20:30 - 22:00	Sportforum Saal 2	Antje Gipp
Gym. für Arthrose/ Rheuma	G Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen	Do.	10:15 - 11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitness Männer	Do.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jens Holst
Jedermann	Do.	20:30 - 22:00	Sportforum Saal 2	Marion Dannhauer
Damengymnastik	Fr.	08:30 - 09:30	Sportforum Gym 3	Birgit Chmielewski



### Handball

In keinem anderem Land ist die Mannschaftssportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuh der Handball einen großen Schub. Seien auch Sie dabei und erleben Sie die Faszination dieser Sportart.

1. D-Jugend männl.	Mo.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Yannik Kuhlmann, Leon Schabirovsky
2. B-Jugend männl.	Mo.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hauke Zielke
1.C-Jugend männl.	Mo.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Marcel-Oliver Giczewski
1. Herren	Mo.	20:00 - 22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Lukasz Madejak
1. Herren	Mo.	21:15 - 22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Lukasz Madejak
E-Jugend	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Hagen Ploog, Janina Leona Gröger
1.C-Jugend männl.	Mi.	16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Marcel-Oliver Giczewski
Minis mixed	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Janina Leona Gröger, Luis Vorbau
1.B-Jugend männl.	Do.	17:00 - 18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Max-Lucca Niewöhner, Knuth Lange
A-Jugend männl.	Do.	17:30 - 19:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Lars Papke
1. Herren. und Senioren	Do.	19:00 - 20:15	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Lukasz Madejak
1.D-Jugend männl.	Fr.	16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Yannik Kuhlmann, Leon Schabirovsky
1.C-Jugend männl.	Fr.	17:00 - 18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Marcel-Oliver Giczewski
2.C-Jugend männl.	Fr.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Julius Adler, Emil Aksanovl
2.B-Jugend männl.	Fr.	19:00 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hauke Zielke



### Herzsport

Alle Betroffenen wissen, welcher Einschnitt ein Herzinfarkt in ihrem Leben bedeutet hat. Bei uns lernen Sie Ihren Körper neu kennen und erfahren, ihn mit schonenden Übungen richtig zu belasten. Die ambulanten Herzsportgruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Turnschuhe mit.

#### Beitragsstufe 5

Trainingsgruppe	BG	Mo.	08:00 - 09:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt	BG	Mo.	09:30 - 10:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt	BG	Mo.	10:30 - 11:30	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Übungsgruppe	BG	Mo.	18:30 - 19:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Trainingsgruppe	BG	Mo.	19:30 - 20:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid



Übungsgruppe ab 50 Watt	BG	Di.	08:30 - 09:30	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt	BG	Di.	09:30 - 10:30	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking	BG	Fr.	18:30 - 20:00	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid, Antje Surenbrock



### Inline - Hockey

Das »Inline-Hockey« ist die ursprünglichste Art des Inline-Skatings und wird mittlerweile als Teamsport mit eigenen Turnieren und Ligen professionell betrieben. Hierbei sind gemischte Teams (weiblich/männlich) zugelassen. Wichtigster Unterschied zum Eishockey ist dabei die »non-contact«-Regel, die einen übertrieben harten Körpereinsatz verbietet, um unnötige Verletzungen zu vermeiden.

Inline-Hockey Jugend u. Herren (Hobby)	Fr.	20:00 - 21:45	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle	Guido Klenner
Inline-Hockey Frauen	Fr.	20:00 - 21:45	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Janet Adam, Andre Hütten



### Inline - Skating

Inline-Skating ist eine weltweit stark wachsende Freizeitsportart. Die Begeisterung für das Fortbewegen auf den »in-einer-Linie« angeordneten Rollen wuchs zu Beginn der neunziger Jahre besonders in den USA. In den letzten Jahren stieg die Zahl der Aktiven jedoch auch in Deutschland deutlich an, so dass mittlerweile über 8 Mio. Menschen diesen Sport betreiben. Für Kurse ist eine vorherige Anmeldung im Sportforum erforderlich.

Kinder 6-10 J. Anfänger I	K	Sa.	14:00 - 15:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Kinder 6-10 J. Anfänger II	K	Sa.	15:30 - 17:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Familie: Kinderkurs mit Eltern Anf. 1+2	K	Sa.	17:00 - 18:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Wechselnde Kursangebote/ Inlinegeburtstage	K	So.	14:00 - 17:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	N. N.



### Integrationsport

Ziel war und ist es, behinderten Menschen ihren Weg in die gesellschaftliche Integration zu ermöglichen und zu begleiten. Durch die Möglichkeit Sport und Bewegungsangebote über eine Mitgliedschaft in einem regulären Sportverein zu nutzen, möchten wir somit zum einen das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern und zum anderen einen Schritt aus der sozialen Isolation, hin zum integrierten Miteinander bestreiten.

#### Beitragsstufe 1

Integrationsportgruppe 5 - 12 Jahre (mit Voranmeldung)	W	Di.	15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingrid Vogt-Willhöft
Integrationsportgruppe ab 13 Jahre		Do.	17:30 - 19:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Monika Formica, Kerstin Raatz



### Judo

Judo - der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budosportarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen. Der Walddorfer SV bietet seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an. Sollten Sie an dieser Sportart interessiert sein, dann nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit Robert Röber auf.

#### Beitragsstufe 3

Fortg. ab 7 J.	Mo.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen
Anfänger ab 7 J.	Mo.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin
Fortg. ab 7 J.	Di.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin
Anfänger ab 7 J.	Di.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin
Fortg. unter 17 J.	Di.	18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen
Erwachsene	Di.	20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Anfänger ab 7 J.	Do.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Tobias Vitt, Thomas von Appen
Erwachsene Anfänger/ Fortg.	Do.	20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Alexander Kappler
Judo freies Training	So.	15:00 - 18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin



### Karate - Do

Karate-Do ist eine Körper- und Kampfkunst und eine Methode der Selbstverteidigung. Sie ist auch ein Weg zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit und zur Festigung des Charakters, der schließlich zu einem inneren Wachstum führt. Karate-Do ist somit nicht nur eine Disziplin der Körperbeherrschung, sondern auch eine Schule der

Geistesbildung, die einen das ganze Leben lang begleiten sollte.

#### Beitragsstufe 3

Kinder Anfänger 9-14 J.	Mi.	17:30 - 18:30	Schule Eulenkugstraße	Martin Kröckel
Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J.	Mi.	18:30 - 19:30	Schule Eulenkugstraße	Martin Kröckel
Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene	Mi.	20:00 - 21:30	Schule Eulenkugstraße	Martin Kröckel
Kinder Anfänger 9-12 J.	Fr.	15:30 - 16:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Fortgeschrittene 12-16 J.	Fr.	16:30 - 17:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Erwachsene Anfänger	Fr.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Erwachsene Fortgeschrittene	Fr.	19:30 - 21:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Zusätzl. Wettkampfttraining	So.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel



### Klettern

Für die Kurse ist eine Anmeldung im Sportforum erforderlich. Lernen Sie Klettern an einer 8 Meter hohen Kletterwand. Erleben Sie das Gefühl, an einer senkrechten Wand empor zu steigen, oder perfektionieren Sie Ihr Können als Fortgeschrittener.

#### Beitragsstufe 4

Kurs Erwachsene	K	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Kurs Kinder Anfänger	K	Do.	17:30 - 19:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links)	Janet Adam, Tobias Kähler
Kurs Kinder Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)	K	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links)	Florian Felizeter, Tobias Kähler
Kinder Fortg. Aufnahme mit Vorkenntn.		Fr.	18:00 - 20:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler



### Latin Dance

In Hamburg ist das Latin Dance-Fieber ausgebrochen, beim Walddorfer SV auch: Für alle, die mit Freunden viel Spaß haben und moderne lateinamerikanische Tänze lernen wollen, beginnt das Wochenende ab sofort freitags nachmittags/ abends im Walddorfer SV. Es gibt viel zu lernen: Salsa, Merengue, Bachata...! Willkommen sind alle Kids, Teens, Erwachsene, Paare & Singles. Es wird Specials mit Modetänzen wie Macarena oder Dirty Dancing, Rueda de Casino sowie kleine Tanzshows geben.

#### Beitragsstufe 4

Erwachsene mit Vorkenntnissen	Fr.	19:00 - 20:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann
-------------------------------	-----	---------------	-------------------	--------------



### Laufen, Jogging

Einfach Laufen oder Joggen. Wir laufen, wie es uns Spaß macht. Ein Lauftreff ist ein lockerer Zusammenschluss von Freizeitläufern, die zum körperlichen und geistigen Ausgleich laufen. Die Treffen finden mehrmals wöchentlich statt. Sie dienen nicht nur dem Training, sondern auch der Geselligkeit und dem Erfahrungsaustausch, daher laufen die Teilnehmer miteinander in einer oder mehreren Gruppen.

In Kooperation mit dem »Lauftreff Volksdorf« ein kostenloses Angebot. Wir treffen uns immer beim Beachvolleyballfeld hinter dem Walddorfer Sportforum, Marktparkplatz Kattjahren 4-8.

Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter	Di.	18:30 - 19:30	Sportforum	N. N.
Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter	Do.	18:30 - 19:30	Sportforum	N. N.
Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter	Sa.	14:00 - 15:00	Sportforum	N. N.
Lauftreff, 2 Stunden Lauf	Sa.	14:00 - 16:00	Sportforum	N. N.



### Leichtathletik

Leichtathletik und Triathlon bilden eine Beitragsgemeinschaft, bei gutem Wetter finden die Sportangebote im Allhornstadion, Ahrensburger Weg 28, statt. Leichtathletik ist eine Sammelbezeichnung für die verschiedenen Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Jede davon ist faszinierend! Die Leichtathletik hatte ihre Ursprünge in der Urzeit, wo Menschen schon sehr früh begannen zu werfen, springen und laufen. Kommen auch Sie und erleben die ursprünglichste aller Sportarten.



m/w 1998 und älter	Mo.	18:00 - 20:00	Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Herwig Matzke, Sören Gnoss
m/w Jahrg. 2004 und jünger	Di.	15:45 - 16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Sylvia Berger, Freerik Max Haskamp
m/w Jahrg. 02 u. 03	Di.	16:45 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Sylvia Berger, Freerik Max Haskamp
m/w Jahrg. 1999-2001	Di.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Bastian Rittmeister, Katja Willrodt
m/w Jahrg. 1998 u. älter Okt. - Apr.	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Herwig Matzke, Andreas Vogel
m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep.	Di.	18:30 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Herwig Matzke, Andreas Vogel
Senioren m/w.	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Marion Dannhauer
Senioren m/w	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Gerd Jessen
m/w Jahrg. 2004 u. jünger	Do.	15:30 - 16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Teresa Formica, Caroline Scholl
m/w Jahrg. 2002-2003	Do.	16:45 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Teresa Formica, Bastian Rittmeister
m/w Jahrg. 1999-2001	Do.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Teresa Formica, Bastian Rittmeister
m/w Jahrg. 1998 u. älter Mai - Sep.	Do.	18:30 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Herwig Matzke, Andreas Vogel
m/w Jahrg. 1998 u. älter Okt. - Apr.	Do.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle	Herwig Matzke, Andreas Vogel
m/w 2001 und älter	Sa.	10:30 - 12:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Andreas Vogel, Julia von Urban



### Line Dance

Line Dance ist ein Tanz-Trend, der aus Amerika kommt und Europa im Sturm erobert hat. Beim Line Dance muss keiner führen und niemand braucht Angst zu haben, dem anderen auf die Füße zu treten. Jeder tanzt für sich allein - und doch wieder gemeinsam mit den anderen. Wer einmal seine Reihe und den Rhythmus verliert, reißt sich einfach wieder ein und tanzt weiter... Weitere Besonderheiten beim Line Dance: Das Mitschleppen eines Tanz-Muffels entfällt. Dieser kann es sich getrost gemütlich machen, während sich die »Dance Freaks« auf der Tanzfläche austoben.

### Beitragsstufe 2

Absolute Anfänger	Mi.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Uta John
Anfänger mit Vorkenntnissen	Mi.	18:00 - 19:30	Sportforum Saal 1	Uta John
Fortgeschrittene	Fr.	18:00 - 19:30	Sportforum Saal 2	Heike Wilkens



### Lungensport

Wer hat Lust an einer Atem-Gymnastik teilzunehmen? Durch wirksame Atemübungen und angepasste Körperschulung können Sie Ihre Atmung, Kraft und Ausdauer verbessern und dadurch leichter mit den Alltagsbelastungen umgehen.

### Beitragsstufe 4

Fit zum Atmen (Asthma)	BG	Mi.	11:15 - 12:15	Sportforum Gym 3	Jessica Behn
Lungensport (COPD)	BG	Mi.	12:15 - 13:15	Sportforum Gym 3	Jessica Behn
Lungensport (COPD)	BG	Mi.	13:15 - 14:15	Sportforum Gym 3	Jessica Behn



### Nordic Walking

Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren, aber erst nach Anpassung der Stöcke und Entwicklung des heute bekannten Schlaufensystems im Jahr 1997 in Finnland entstand das heutige Nordic Walking. Nordic Walking ist eine ideale Sportart, auch für ältere Menschen.

### Beitragsstufe 2

Nordic Walking	Mo.	11:15 - 12:15	Sportforum	Raya Hauschild
Nordic Walking	Mi.	10:30 - 12:00	Sportforum	Christiane Matiebel



### Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist eine Entdeckungsreise in das vielfältige Bewegungsrepertoire des Körpers. Das unabhängige Bewegen einzelner Körperteile nach schnellen oder langsamen Rhythmen ist sein herausragendes Merkmal. Studien belegen die Stärkung der Rückenmuskulatur. Erleben Sie Ihren Körper völlig neu. Und: Es macht einfach Spaß!

### Beitragsstufe 4

Mittelstufe	Mo.	18:00 - 19:30	Sportforum Saal 2	Barbara Timm
Fortgeschritten	Di.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Barbara Timm



### Parkour

Parkour ist eine neue Trendsportart aus Frankreich. Das Grundprinzip ist einfach. Ihr lauft und überwindet jedes Hindernis auf Eurem Weg. Wir bieten Euch die Möglichkeit Hindernisse, in der Sporthalle zu überwinden, richtiges Abrollen und Saltos und weitere Techniken die zu dieser Sportart gehören zu erlernen.

### Beitragsstufe 3

Parkour für Kids 8-10 J.	W	Mi.	17:00 - 18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joshua Weinert, Jan Ohrt
Parkour für Kids 11-13 J.	W	Mi.	18:00 - 19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joshua Weinert, Jan Ohrt
Parkour für Kids 14-17 J.		Mi.	19:00 - 20:15	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joshua Weinert, Jan Ohrt



### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl und für eine neue Körperhaltung. Rückenschmerzen sollen verschwinden und der Körper wird ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger. Pilates ist eine sanfte Form des modernen und bewussten Körpertrainings.

### Beitragsstufe 3

Pilates	W	Mo.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates 2		Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates 2	W	Mi.	10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Mi.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Do.	10:00 - 11:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Pilates		Do.	10:45 - 11:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates (Kurs)	K	Do.	16:30 - 17:30	Sportforum Gym 3	Ingrid Lißner
Pilates		Do.	20:00 - 21:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Pilates		Fr.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 1	Anne Rickert
Pilates		Sa.	16:15 - 17:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst



### Prellball

Beim Prellball wird der Ball durch das Herunterschlagen mit der geschlossenen Faust oder dem Unterarm gespielt. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball so auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegenfeld gelangt. Dabei ist jeder Spieler bemüht, den Ball so gekonnt zu spielen, dass dem Gegner die Annahme erschwert wird. Eine Sportart für jung und alt.

### Beitragsstufe 1

Herren	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Klaus-Dieter Heine
--------	-----	---------------	------------------------	--------------------



### Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist. Auch Kampfsport-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen der inneren Stille. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi.

### Beitragsstufe TC

Qi Gong - auch für Studiomitglieder	Mo.	11:00 - 12:15	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Mo.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong - auch für Studiomitglieder	Di.	11:00 - 12:15	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong - auch für Studiomitglieder	Mi.	08:15 - 09:15	Sportforum Gym 3	Martina Awe-Bubenheim
Qi Gong - auch für Studiomitglieder	Do.	11:15 - 12:30	Sportforum Saal 1	Martina Awe-Bubenheim



### Radsport

Das Radsport-Team fährt mit Rennrädern in Gruppen ab 25 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit von April bis September in der Regel dreimal wöchentlich. In den anderen Monaten wird nur am Wochenende gefahren, wenn die Straßenverhältnisse es zulassen. Weitere Trainingsfahrten und Teilnahmen an RTF's nach Absprache.



**Beitragsstufe 1**

Trainingsgruppe 25-30 km/h	Di.	18:00 - 20:00	Sportforum	Norbert Kübart
Trainingsgruppe über 30 km/h	Di.	18:15 - 20:15	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 25-27 km/h	Mi.	18:30 - 20:30	Sportforum	Ursula John
Trainingsgruppe 25-30 km/h	Do.	18:00 - 20:00	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe über 30 km/h	Do.	18:15 - 20:15	Sportforum	N. N.



**Rhythmische Sportgymnastik**

Die Rhythmische Sportgymnastik wird mit musikalischer Begleitung durchgeführt, ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung. »Die weiblichste aller Sportarten« wird in einer Wettkampfgemeinschaft mit dem Hoisbüttler SV betrieben.

**Beitragstufe 4**

Breitensportgruppe ab 5 J.	W	Mo.	17:00 - 18:15	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte)	Nadja Lopatta, Inna Helmel
Leistungsgruppe 5-10 J.		Mo.	17:00 - 18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe ab 11 J.		Mo.	18:30 - 21:15	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe 5-10 J. (Einzel und Gruppe)		Do.	16:00 - 18:30	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Breitensportgruppe ab 5 J.		Do.	17:00 - 18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Nadja Lopatta, Inna Helmel
Leistungsgruppe ab 11 J. (Einzel)		Do.	18:00 - 19:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Leistungsgruppe ab 11 J. (Gruppe)		Do.	19:30 - 20:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Alle Leistungsklassen		Sa.	09:00 - 13:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta



**Rock'n'Roll**

Rock'n'Roll verbindet in seiner heutigen Form Jazzdance, Hiphop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit. Freut Euch auf jede Menge Spaß zu aktueller Musik! Freizeitspaß oder Turniersport - Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun - auch ohne Tanzpartner!

Erw./ Jugend Anfänger bis Turnierpaare	Di.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkugstraße	Ulrich Lopatta, Tim Eisenreich
Fortg. ab 10 J.	Do.	17:00 - 18:45	Ahrens. Weg, Gymn. saal	Thomas Fischer
Erwachsene, Fortg. Turnierpaare	Do.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkugstraße	Sophia Terhoeven, Tim Eisenreich
Anfänger/ Fortg. ab 5 J.	Fr.	15:30 - 16:30	Sportforum Saal 2	Steffi Franzen
Girls Formation	Fr.	16:30 - 18:00	Sportforum Saal 2	Steffi Franzen
Freies Training	So.	11:00 - 14:00	Schule Eulenkugstraße	Arne Bestmann, Steffi Franzen

**Schwimmen**

Kinder der Jahrgänge 2008 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 2. Januarwoche 2015 im Walddörfer Sportforum auf eine Interessentenliste setzen lassen. Voraussetzung ist ein Seepferdchen-Abzeichen und eine persönliche Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldewoche wird die Liste geschlossen und eine Rangfolge für die Platzvergabe ausgestellt. Eine Aufnahme findet nur bei freien Kapazitäten statt und kann nicht für alle Interessenten garantiert werden. Nur im Erwachsenenbereich ist eine Aufnahme nach Rücksprache kurzfristig möglich.

Trainingsgruppe 8 (geschlossene Gruppe)	Mo.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Rahlstedt	Siegfried Reinke
Trainingsgruppe 9 (geschlossene Gruppe)	Mo.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Rahlstedt	Siegfried Reinke
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mo.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Arne Zwirlein-Potyka

Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mo.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Trainingsgruppe 1 (geschlossene Gruppe)	Di.	17:00 - 19:00	Schwimmhalle Rahlstedt	Beate Kuhlwein
Trainingsgruppe 3 (geschlossene Gruppe)	Mi.	17:00 - 19:00	Schwimmhalle Rahlstedt	Annika Loose
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mi.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mi.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Arne Zwirlein-Potyka
Trainingsgruppe 7 (geschlossene Gruppe)	Do.	17:00 - 19:00	Schwimmhalle Rahlstedt	Siegfried Reinke
Trainingsgruppe 8 (geschlossene Gruppe)	Do.	20:00 - 22:00	Olympiastützpunkt Dulsberg	Andreas Fechner
Trainingsgruppe 9 (geschlossene Gruppen)	Do.	20:00 - 22:00	Olympiastützpunkt Dulsberg	Andreas Fechner
Special Olympics (geschlossene Gruppe)	Fr.	15:00 - 16:30	Berufsförderungswerk	Florian Heidrich
Trainingsgruppe 6 (geschlossene Gruppe)	Fr.	15:00 - 15:45	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner
Trainingsgruppe 4 (geschlossene Gruppe)	Fr.	15:00 - 16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Trainingsgruppe 5 (geschlossene Gruppe)	Fr.	15:00 - 16:30	Berufsförderungswerk	Annika Loose
Trainingsgruppe 10 (geschlossene Gruppe)	Fr.	15:45 - 16:30	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner



**Schwimmschule**

Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben schweben, gleiten, tauchen, schwimmen und springen. Durch den sparsamen Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt Ihr Kind, sich sicher im Wasser zu bewegen.

**Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung.**

Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 1	K	Mo.	14:30 - 15:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 2	K	Mo.	15:00 - 15:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 3	K	Mo.	15:30 - 16:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 4	K	Mo.	16:00 - 16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 5	K	Mo.	16:30 - 17:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 1	K	Mi.	14:00 - 15:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 2	K	Mi.	15:00 - 16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 3	K	Do.	15:00 - 16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 4	K	Do.	16:00 - 17:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 5	K	Do.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe A	K	Fr.	15:00 - 15:45	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe B	K	Fr.	15:45 - 16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein



**Ski**

Die Ski-Abteilung bietet Ski- und Snowboardreisen für Jugendliche ab 14 Jahren und Familien an. Die Skireisen-broschüre sowie die Anmeldung für die Skigymnastikkurse erhalten Sie im Sportforum!

Skigymnastik ganzjährig		Mo.	20:30 - 22:00	Ahrens. Weg, Gymn. saal	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi.	20:30 - 22:00	Ahrens. Weg, Gymn. saal	Armin Meyer
Skigymnastik (Jan.-Feb.)	K	Sa.	10:00 - 11:15	Ahrens. Weg, Gymn. saal	Christina Friese, Silke Geuder
Skigymnastik (Nov.-Feb.)	K	So.	10:00 - 11:15	Ahrens. Weg, re. Halle	Armin Meyer, Andreas Hänschen



**Sport 50+**

Es gibt nichts Besseres als Sport, wenn Sie die 50 überschritten haben und trotzdem körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben wollen. Sportliche Menschen wissen, wie gut Bewegung tut. Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie aufregend Wettkämpfe sind und wieviel Spaß das sportliche Miteinander macht.

**Beitragsstufe 1**

Fitness 50+ (Frauen)	Mo.	08:00 - 09:00	Sportforum Saal 2	Marion Dannhauer
Fitness 50+ (Frauen)	Mo.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Gymnastik 50+ (Männer)	Mo.	15:00 - 16:00	Sportforum Gym 1	Norbert Hauschild
Fitness 50+ (Männer)	Di.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Gymnastik 50+	Di.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick



Gymnastik auf dem Hocker	Di.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 1	Anke Wolf
Fitness 50+ (Frauen)	Mi.	08:30 - 09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik 50+ (auf d. Hocker)	Mi.	09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Fit - Mix 50+	Mi.	11:00 - 12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Fitness 50+ (Männer)	Do.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fitness 50+ (Männer)	Do.	17:30 - 19:00	Sportforum Saal 2	Jennifer Schendel
Gymnastik 50+	Fr.	09:30 - 10:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert



### Tai Chi

Tai Chi Chuan sind chinesische Gesundheitsübungen, die im Zeitlupentempo ausgeführt werden. In unseren Gruppen wird die traditionelle Langform im Yang-Stil unterrichtet. Tai Chi Chuan ist wohltuend für Körper, Geist und Seele! Qi Gong ist in China ein Sammelbegriff für verschiedene Übungen, die mit der Lebensenergie »Qi« arbeiten, sie entwickeln und fördern.

### Beitragsstufe TC

Fortg. II	Mo.	16:45 - 18:00	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
Anfänger	Mo.	18:30 - 19:30	Sportforum Saal 1	Renate Kolk
Freies Training für Anfänger geeignet	Mo.	20:30 - 22:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Waffenformen	Do.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio
Handformen	Do.	19:00 - 20:30	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio



### Tanzen

Tanzsport ist sowohl im Breiten-, wie auch im Turnier- und Leistungssport beliebt. Dabei ist der Übergang vom Hobbytänzer über den ambitionierten Breitensportler bis hin zum Einsteiger in die Turnierszene im Idealfall fließend. Turniere gibt es sowohl für den Breitensport-, wie auch für den Leistungssportbereich.

### Beitragsstufe TA

Ehepaarkreis	Mo.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze	
Ehepaarkreis	Mo.	21:00 - 22:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze	
Turnierpaare	Di.	12:15 - 14:15	Sportforum Saal 1	N. N.	
Freies Training Turnierpaare	Di.	17:30 - 21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.	
Ehepaarkreis	Di.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze	
Ehepaarkreis	Di.	21:00 - 22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze	
Freies Training Senioren	Mi.	13:00 - 15:00	Sportforum Saal 1	N. N.	
Tanzkreis für Kids 4-6 J. (ab 02.04.2014)	Mi.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 2	Anna Schleinig	
Tanzkreis für Kids 7-12 J.	Mi.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 2	Anna Schleinig	
Standard und Latein (ab 12 J.)	Mi.	17:00 - 18:30	Sportforum Saal 2	Anna Schleinig	
Ehepaarkreis	Mi.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Kohlen	
Ehepaarkreis	Mi.	21:00 - 22:30	Sportforum Saal 1	Hiltrud Kohlen	
Freies Training Turnierpaare	Do.	18:30 - 21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.	
Turnierpaare Standard I	Do.	19:00 - 20:30	Sportforum Saal 1	Thomas Fürmeyer	
Turnierpaare Standard II	Do.	20:30 - 22:00	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer	
Freies Training	Fr.	14:00 - 16:30	Sportforum Saal 1	N. N.	
Latein Jugend	Fr.	17:30 - 19:00	Sportforum Saal 1	Volodymyr Protsenko	
Freies Training Turnierpaare	Fr.	18:30 - 21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.	
Time to Dance I + II	K	So.	14:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis	So.	17:00 - 18:30	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski	
Freies Training Turnierpaare	So.	19:00 - 22:00	Sportforum Saal 1	N. N.	



### Tennis

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Kursen werden Grundschnitte erlernt und trainiert, sowie Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit. Als Anfänger lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Fortgeschrittene bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Für die Kurse ist eine Anmeldung im Sportforum erforderlich.

### Die neuen Kurse starten im Mai 2014!

Erwachsene Anfänger (ab 01.04.2014)	K	Di.	19:00 - 20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Jesko Wede
Kinder 7-10 J. Fortgeschrittene	K	Mi.	15:00 - 16:00	Tennisplatz 1	Isabelle von Drygalski
Kinder 11-14 J. Fortgeschrittene	K	Mi.	16:00 - 17:00	Tennisplatz 1	Isabelle von Drygalski
Erwachsene Fortgeschritten 1	K	Do.	19:00 - 20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Jesko Wede
Erwachsene Fortgeschritten 2	K	Do.	20:00 - 21:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Jesko Wede
Kinder 6-8 J. Anfänger	K	Sa.	15:30 - 16:30	Tennisplatz 1	Isabelle von Drygalski
Kinder 9-12 J. Anfänger	K	Sa.	16:30 - 17:30	Tennisplatz 1	Isabelle von Drygalski
Jugendliche ab 13 J. Anfänger + Fortg.	K	Sa.	17:30 - 18:30	Tennisplatz 1	Isabelle von Drygalski



### Thai Boxen

Das Siamesische Boxen, auch Muay Thai genannt, entstand im 13. Jahrhundert als Selbstverteidigungsform. Wer Interesse an einer körperbetonten Kampfkunst hat, ist beim Thai Boxen genau richtig. Jede Trainingseinheit beginnt mit Aufwärmen und Dehnung. Die wichtigen weiteren Bestandteile des Trainings sind Schattenboxen, Schlag- und Kicktraining an Sandsäcken und Polstern sowie das Frei- und Nahkampftraining.

### Beitragsstufe 3

Thai Boxen	Mi.	20:30 - 22:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen	Sa.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen	So.	19:30 - 21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel



### Tischtennis

Tischtennis spielen und lernen: Dies bieten unsere Anfängergruppen für Kids und unsere Freizeitgruppen für Erwachsene und Ältere. Wenn der Zelluloidball häufiger und schneller über das Netz fliegt, wartet ein umfangreiches Wettkampfangebot an Punktspielen und Turnieren.

Leistungsgruppe	Mo.	17:15 - 19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Hormos Ghanaati
Training/Punktspiele Erwachsene	Mo.	18:30 - 22:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Eberhard Schmidt
Training/Punktspiele Erwachsene	Mo.	19:00 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Punktspiele Erwachsene	Di.	18:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Anfänger (Jugend)	Mi.	16:30 - 17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Fortgeschritten	Mi.	17:30 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Erwachsene	Mi.	18:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Training Senioren (ab 19.30 Uhr Punktspiele)	Do.	17:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Anfänger ab 7 J.	Fr.	15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Fortgeschrittene 7-17 J.	Fr.	17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Training/Punktspiele Erwachsene	Fr.	19:00 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Anfänger u. Fortg. 7-17 J.	Sa.	12:00 - 14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Freies Training	So.	10:00 - 13:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg, Gerd Hürtig





### Turnen für Kinder und Jugendl.

Die Kinder können sich hier richtig austoben im Sinne von sportlicher Ertüchtigung und lernen dabei Regeln kennen, die bei der Entwicklung eines guten Sozialverhaltens hilfreich sind. Bei Kindern unter 4 Jahren ist immer eine Begleitung erforderlich.

#### Beitragsstufe 1

Turnen, Klettern, Spielen 1-3 Jahre	Mo.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Raya Hauschild	
Turnen, Klettern, Spielen 1-3 Jahre	Mo.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Raya Hauschild	
Bewegungslandschaften 1,5-4 J. mit Eltern	Mo.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 2	Anetta Senger	
Bewegungslandschaften 1,5-4 J. mit Eltern	Mo.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 2	Anetta Senger	
Kinderturnen 4-6 Jahre ohne Eltern	W	Mo.	16:15 - 17:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Geräteturnen 5-7 Jahre	Mo.	17:00 - 18:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Silke Stoltenberg	
Kinderturnen 7-9 Jahre ohne Eltern	Mo.	17:15 - 18:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann	
Bewegungslandschaften 1-2 J. mit Eltern	Di.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Roswitha Brockmann	
Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern	Di.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Roswitha Brockmann	
Gerätelandschaften 4-5 J. ohne Eltern	Di.	16:00 - 17:00	Schule Eulenkrugstraße	Claudia Drewes	
Geräteturnen 6-8 J. ohne Eltern	Di.	17:00 - 18:00	Schule Eulenkrugstraße	Claudia Drewes	
Bewegungslandschaften ab 10 Monaten mit Eltern	Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Maike Junghaus	
Bewegungslandschaften ab 10 Monaten mit Eltern	Do.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Maike Junghaus	
Bewegungslandschaften 1-3 J.	Do.	15:15 - 16:15	Sportforum Saal 2	Britta Marcks	
Bewegungslandschaften 1-3 J. mit Eltern	Do.	15:30 - 16:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raya Hauschild	
Bewegungslandschaften 1-3 J.	W	Do.	16:15 - 17:15	Sportforum Saal 2	Britta Marcks
Bewegungslandschaften 2-5 J. mit Eltern	Do.	16:30 - 17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raya Hauschild	
Ball Spiel Spass ab 4-6 J.	Do.	17:00 - 18:15	Ahrens. Weg, re. Halle	Jessica Krosch, Susanne Teichmann	
Turnen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre	Do.	18:15 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Nina Günter	
Babyturnen 8-10 Monate	K	Fr.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Roswitha Brockmann
Babyturnen 11-15 Monate	K	Fr.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Roswitha Brockmann
Ball Spiel Spaß ab 4 1/2 - 6 J.	Fr.	15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jessica Krosch, Susanne Teichmann	
Gerätelandschaften 3-5 J. mit Geschwistern	Fr.	15:00 - 16:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Raya Hauschild	
Kinderturnen 4-6 J.	W	Fr.	16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jessica Krosch, Susanne Teichmann
Gerätelandschaften 3-5 J. mit Geschwistern	Fr.	16:00 - 17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Raya Hauschild	
Offenes Turnen und Kinderbetreuung	Sa.	10:00 - 13:00	Sportforum Saal 2	Maike Junghaus, Nadine Große	



### Volleyball

Wir haben Spaß beim Volleyball, weil es immer was zu lachen gibt und wir gar nicht anders können. Volleyball ist eine tolle Frauen- und Mannschaftssportart und in jeder Hinsicht eine runde Sache!

#### Abteilungsleiter: Hubert Daume

2. Damen	Mo.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
2. Herren	Mo.	19:15 - 21:15	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte)	Peter Berger
Senioren ü. 59 Wettkampfr.	Mo.	19:30 - 21:45	Gymnasium Oberalster, Sporthalle	Rainer Thiel
1. Damen	Mo.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Anfänger männl. U 16 Jahrg. 98 + jünger	Di.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sascha Lopatta, Luca Bernhardt
1. Herren	Di.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume

Jugend männl. U 18 Jahrg. 94/95	Mi.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
2. Damen	Mi.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
1. Damen	Mi.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Jugend weibl. U 14 Anfänger	Do.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sebastian Lübke
1. Herren	Do.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Senioren Hobby Mixed	Do.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Einhart Worien-Gade
Jugend männl. U 16 Jahrg. 98/99+ jünger	Fr.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
2. Herren	Fr.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Peter Berger
Hobbygruppe Männer u. Frauen	Fr.	20:00 - 21:45	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hiltrud Wagner-Zielke



### Walking

Walking ist die freizeitorientierte Variante der leistungsorientierten Sportart „Gehen“ bzw. die sportliche Variante des Wanderns. Der Unterschied zwischen Walking und gewöhnlichem Gehen ist, dass die Arme aktiver eingesetzt werden und die Schrittfrequenz höher ist. Eine weitere Variante ist das Nordic Walking, bei dem durch den Einsatz von Stöcken gleichzeitig die Schulter- und Oberarmmuskulatur trainiert wird.

#### Beitragsstufe 1

Walking	Di.	09:30 - 10:00	Sportforum	Barbara Joeres
Walking ( April - Sept. )	Di.	18:00 - 18:30	Sportforum	Barbara Joeres
Walking	Do.	09:30 - 10:00	Sportforum	Barbara Joeres
Walking	Fr.	09:00 - 09:45	Sportforum	Barbara Joeres



### Yoga

Dem Alltagsstress entfliehen, den Körper spüren, entspannen und Energie tanken: Yoga hilft Ihnen, durch eine Kombination von Körper- und Atemübungen zu sich selbst zu finden. Zugleich werden die Muskeln gestärkt und die Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gehalten. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

#### Beitragsstufe 3

Hatha Yoga	Mo.	09:30 - 10:30	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz	
Kundalini Yoga	W	Mo.	10:30 - 12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Hatha Yoga	Mo.	17:30 - 19:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens	
Hatha Yoga	W	Mo.	19:00 - 20:30	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	W	Di.	11:00 - 12:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Hatha Yoga	W	Di.	12:30 - 14:00	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Hatha Yoga (Anfänger)	Di.	17:00 - 18:30	Sportforum Saal 1	Angela Fiege	
Kundalini Yoga	Mi.	18:30 - 20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer	
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Mi.	19:00 - 20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner	
Kundalini Yoga	Mi.	20:00 - 21:30	Sportforum Gym 3	Hanne Fleitmann	
Yoga Flow	Fr.	11:00 - 12:30	Sportforum Gym 3	Esther Klare	

## weitere Angebote



### Kinder- und Jugendtheater

Anmeldung im Sportforum Die Kinder- und Jugendtheatergruppe probt nach einem festgelegten Probenplan.

#### Beitragsstufe 1

Theatergruppe ab 9 J.	Mi.	18:30 - 20:00	Sportforum Clubraum 2	Peter McMahon
-----------------------	-----	---------------	-----------------------	---------------



### Kinderbetreuung

Die kostenlose Kinderbetreuung im Walddörfer Sportforum ist für alle Mitglieder! Eine Servicekraft, die im Rahmen des „Freiwilligen Sozialen Jahres“ im Walddörfer SV tätig ist, kümmert sich um Ihr Kind, während Sie sich sportlich betätigen!

Kinderbetreuung	Mo. - Fr.	09:00 - 13:00	Sportforum Kinderecke	Lennart Josefowicz
Offenes Turnen und Kinderbetreuung	Sa.	10:00 - 13:00	Sportforum Saal 2	Maike Junghaus, Nadine Große





### Kunst und Kultur

Der Walddorfer SV bietet als Zusatzangebote Museumsbesuche, Besichtigungsfahrten, usw. Infos in unseren Schaukästen oder im Sportforum!

Ausflüge, Gruppen, Veranstaltungen	Diverse Orte
------------------------------------	--------------



### Saunen

Dieses Angebot ist für alle Mitglieder, die nicht den Gerätebereich und die Kurse des Gesundheits- und Fitness-Studios, sehr wohl aber den Wellnessbereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen möchten.

#### Beitragstufe 5

Feiertags: Frauen und Männer		10:30 - 15:45	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	Mo.	08:30 - 21:45	Sportforum Sauna
Frauen	Di.	08:30 - 15:00	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	Di.	15:00 - 21:45	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	Mi.	08:30 - 21:45	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	Do.	08:30 - 21:45	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	Fr.	08:30 - 21:45	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	Sa.	10:30 - 17:45	Sportforum Sauna
Frauen und Männer	So.	10:30 - 17:45	Sportforum Sauna



### Solarium

Das Ergoline-Solarium ist für Alle ab 18 Jahre! Die Benutzung ist kostenpflichtig.

Bräunen für Alle	Mo. - Fr.	08:30 - 21:30	Sportforum Solarium
Bräunen für Alle	Sa.	13:00 - 18:30	Sportforum Solarium
Bräunen für Alle	So.	10:00 - 17:30	Sportforum Solarium
Feiertags: Bräunen für Alle	--	10:00 - 15:30	Sportforum Solarium



### Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene 1	K	Di.	11:00 - 12:30	Sportforum Clubraum 2	Barbara Ronnebaum
Spanisch für Fortgeschrittene	K	Do.	09:15 - 11:00	Sportforum Clubraum 1	Iris von Lamezan
Englisch für Fortgeschrittene 2	K	Do.	09:15 - 10:45	Sportforum Clubraum 2	Barbara Ronnebaum
Englisch Conversation	K	Do.	11:00 - 12:30	Sportforum Clubraum 2	Barbara Ronnebaum

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr  
 G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spezifischen Beschwerden  
 K = Kursangebot: Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum  
 N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.  
 W = Warteliste: Dieses Angebot ist z. Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste

Sportstätte	Adresse	Ort	Stadtteil
Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Berner Au Sporthalle (hinten)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg	Sasel
Berner Au Sporthalle (vorne)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg	Sasel
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg	Farmsen
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg	Volksdorf

Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte)	Volksdorfer Damm74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Volksdorfer Damm74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Marienthal, Bezirkssporth. (links)	Holstenhofweg 86	22043 Hamburg	Marienthal
Gymnasium Marienthal, Bezirkssporth. (rechts)	Holstenhofweg 86	22043 Hamburg	Marienthal
Gymnasium Oberalster, Sporthalle	Alsterredder 26 / Petunienweg	22395 Hamburg	Poppenbüttel
Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Krochmannstraße 55	22297 Hamburg	Alsterdorf
Olympiastützpunkt Dulsberg	Am Dulsbergbad 1	22049 Hamburg	
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg	Bergstedt
Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg	Volksdorf
Saseler Weg, Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg	Saseler Weg
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg	Rahlstedt
Schule Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg	Farmsen
Schwimmhalle Rahlstedt	Rahlstedter Bahnhofstr. 52	22143 Hamburg	Rahlstedt
Sportforum	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Beachvolleyballfeld	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Clubraum 1	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Clubraum 2	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 1	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 2	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 3	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Kinderecke	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Saal 1	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Saal 2	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Sauna	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Solarium	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Studio	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg	Farmsen
Tennisplatz 1	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg	Sasel
Tennisplatz 2	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg	Sasel
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a / Stüffel	22359 Hamburg	Volksdorf
Kl. Teichwiese, Klöpperpark	Saseler Weg 11	22359 Hamburg	Volksdorf



## Hapag macht happy!

Persönliche Beratung und Urlaub nach Maß!

Urlaub ist, wenn man sich um nichts weiter kümmern muss. Deshalb bekommen Sie bei uns alles, was Sie für Ihre Urlaubsreise brauchen!

- Urlaubs-Pauschalreisen
- Last Minute Angebote
- Linien- und Charterflüge
- Hotel und Mietwagen
- Musical- und Konzertkarten
- Reiseversicherungen

Kommen Sie doch vorbei. Sie werden in unserem Hapag-Lloyd Reisebüro freundlich und kompetent beraten.

Groten Hoff 12 - 22359 Hamburg-Volksdorf  
 Tel. 040/609 17 40, Fax 040/609 17 430  
 E-Mail: Hamburg12@hapag-lloyd-reisebuero.de  
 Internet: www.hapag-lloyd-reisebuero.de/hamburg12

Urlaub ist ein Versprechen.



# sportkopf

Hamburgs einzigartiges Ladengeschäft für Helme und Sportbrillen

Fahradhelme

Reithelme

Skihelme

Sportbrillen

nutcase/BMX

Skibrillen

Schwimmbrillen



Einkaufszentrum Weiße Rose 3  
 22359 Hamburg-Volksdorf  
 Mo-Fr 10-18.30 Uhr | Sa 9-14 Uhr  
 Tel. 040 64 53 24 24  
 www.sportkopf24.de



# Kursprogramm

## Frühjahr 2014

Kursangebot	Zielgruppe	Wochentag/ Uhrzeit	Kursleiter/-in	Kosten Mitgl./Kursteiln.	Ort
<b>Babyturnen 1</b> 201405-01	Kleinkinder 8-10 Monate	Freitag 9:00-10:00 Uhr Beginn: 9.5.2014	Roswitha Brockmann	45,- / 55,-€ 10 x 1 Std.	Sportforum Saal 2
<b>Babyturnen 2</b> 201405-02	Kleinkinder 11-15 Monate	Freitag 10:00-11:00 Uhr Beginn: 9.5.2014	Roswitha Brockmann	45,- / 55,-€ 10 x 1 Std.	Sportforum Saal 2
<b>Englisch</b> 201300-42	Erwachsene Fortg. I	Dienstag 11:00-12:30 Uhr Quereinstieg möglich	Barbara Ronnebaum	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Sportforum Clubraum 2
<b>Englisch</b> 201300-43	Erwachsene Fortg. II	Donnerstag 9:15-10:45 Uhr Quereinstieg möglich	Barbara Ronnebaum	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Sportforum Clubraum 2
<b>Inlineskating I</b> 201403-06	Kinder- Anfänger (ab 6 Jahre)	Samstag 14:00-15:30 Uhr Beginn: 22.3.2014	Sabine Preußner	48,- / 60,-€ 6 x 1,5 Std.	Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
<b>Inlineskating II</b> 201403-07	Kinder- Fortgeschrittene (ab 6 Jahre)	Samstag 15:30-17:00 Uhr Beginn: 22.3.2014	Sabine Preußner	48,- / 60,-€ 6 x 1,5 Std.	Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
<b>Inlineskating Familienkurs</b> 201403-10	Kinder mit ihren Eltern Anfänger 1 + 2	Samstag 17:00-18:30 Uhr Beginn: 22.3.2014	Sabine Preußner	48,- / 60,-€ p.P. 6 x 1,5 Std.	Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
<b>Klettern I</b> 201406-11	Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	Donnerstag 17:30-19:00 Uhr (27.3.2014 ausgebucht) 5.6.2014	Janet Adam Tobias Kähler	54,- / 65,-€ 5 x 90 Min.	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
<b>Klettern II</b> 201406-21	Kinder - Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)	Freitag 16:30-18:00 Uhr Beginn: 6.6.2014	Tobias Kähler Julian Felizeter	54,- / 65,-€ 5 x 90 Min.	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
<b>Klettern III</b> 201403-12	Kinder - Fortbildungskurs (ab 8 Jahre)	Freitag 16:30-18:00 Uhr Beginn: 28.3.2013	Tobias Kähler/ Sebastian Reichert	70,- / 85,-€ 8 x 90 Min.	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
<b>Klettern I</b> 201405-13	Erwachsene - Anfänger	Mittwoch 20:00-22:00 Uhr (Verschoben auf den) Beginn: 21.5.2014	Peter Berger	70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
<b>Klettern II</b> 201404-14	Erwachsene - Fortgeschrittene	Mittwoch 20:00-22:00 Uhr (Verschoben auf den) Beginn: 2.4.2014	Peter Berger	70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
<b>Mama fit/ Baby mit</b> 201410-55	Mütter & Babys 3 - 12 Monate	Freitag 10:00-11:00 Uhr Beginn: 31.10.2014	Birte Prager	55,- / 68,-€ 10 x 1 Std.	Sportforum Gym 3
<b>Natural Movement</b> 201405-46	Jugendliche & Erwachsene jeden Alters/Familien	Dienstag 19:00-20:00 Uhr Beginn: 6.5.2014	Simon Pouly	68,- / 80,-€ 10 x 1 Std.	Ahrensburger Weg Gymnastiksaal & Outdoor
<b>Nordic Walking</b> 201403-18	Erwachsene Einsteiger	Samstag 15:00-16:00 Uhr Beginn: 22.3.2014	Raya Hauschild	55,- / 68,-€ 10 x 1 Std.	Outdoor Treff: Sportforum
<b>Pilates</b> 201405-45	Erwachsene Einsteiger	Donnerstag 16:30-17:30 Uhr Beginn: 22.5.2014	Ingrid Lißner	57,- / 72,-€ 8 x 1 Std.	Sportforum Gym 3
<b>Präventive Rückenschule</b> 201404-19B	Erwachsene Anfänger	Dienstag 20:30-22:00 Uhr Beginn: 8.4. 2014	Andreas Fischer	Abendkurs 75,- / 95,-€ 10 x 1,5 Std.	Sportforum Gym 2
<b>Schwimmschule Anfänger (A1 +A 2)</b> 201405-20	Kinder ab 5 Jahre	Montag- und Mittwoch- od. Donnerstag- nachmittag Beginn: 19.5.2014	Beate Kuhlwein	180,-€ 20 Wochen jew. 10 x 30 Min.+ 10 x 60 Min.	Lehrschwimmbecken Berufsförderungswerk (A1)/ Neusurenland (A2)
<b>Spanisch</b> 201309-36	Erwachsene Fortgeschrittene	Donnerstag 9:30-11 Uhr Quereinstieg möglich	Susana Hampel	85,- / 109,-€ 14 x 1,5 Std.	Sportforum Clubraum 1
<b>Tennis</b> 201405-441 <b>NEU !</b>	Kinder 6- 8 J. Anfänger	Samstag 15:30-16:30 Beginn: 10.5.2014	Isabelle von Drygalski	60,- / 70,-€ 6 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au
<b>Tennis</b> 201405-442 <b>NEU !</b>	Kinder 9-12 J. Anfänger	Samstag 16:30-17:30 Beginn: 10.5.2014	Isabelle von Drygalski	60,- / 70,-€ 6 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au
<b>Tennis</b> 201405-443 <b>NEU !</b>	Kinder ab 13 J. Anfänger + Fortg. 1	Samstag 17:30-18:30 Beginn: 10.5.2014	Isabelle von Drygalski	60,- / 70,-€ 6 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au

<b>Tennis</b> 201405-444 <b>NEU !</b>	Kinder 7-10 J. Fortgeschrittene	Mittwoch 15:00-16:00 Beginn: 7.5.2014	Isabelle von Drygalski	60,- / 70,-€ 6 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au
<b>Tennis</b> 201405-445 <b>NEU !</b>	Kinder 11-14 J. Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00-17:00 Beginn: 7.5.2014	Isabelle von Drygalski	60,- / 70,-€ 6 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au
<b>Tennis</b> 201405-451 <b>NEU !</b>	Erwachsene Anfänger	Dienstag 19:00-20:00 Uhr Beginn: 6.5.2014	Jesko Wede	80,- / 95,-€ 8 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au
<b>Tennis</b> 201405-452 <b>NEU !</b>	Erwachsene Fortgeschr. 1	Donnerstag 19:00- 20:00 Uhr Beginn: 8.5.2014	Jesko Wede	80,- / 95,-€ 8 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au
<b>Tennis</b> 201405-453 <b>NEU !</b>	Erwachsene Fortgeschr. 2	Donnerstag 20:00-21:00 Uhr Beginn: 8.5.2014	Jesko Wede	80,- / 95,-€ 8 x 1 Std.	Tennisanlage Berner Au

Autogenes Training	Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Sie wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele, auf den ganzen Organismus. Sie erfahren ein Erlebnis der inneren Sammlung und Ruhe. Harmonie kann sich einstellen. Sie lernen in dem Kurs diese ganzheitliche Methode zur Stressbewältigung im Alltag kennen und anzuwenden. Inhalte: Klassisches Autogenes Training, Übungen zur Achtsamkeit, Atemübungen, Traumreisen, Meditation und mehr!
Babyturnen 1	Durch vielfältige Möglichkeiten sammeln die Babys Erfahrungen mit allen Sinnen. Es werden Bewegungsanregungen gegeben, Lieder gesungen, Fingerspiele und Schößreiter gelernt, die ohne Weiteres zu Hause fortgeführt werden können. Mit alltäglichen ( Haushalts-) Geräten und neuen Sportgeräten wird gespielt. Niedrige Aufbauten laden zum ersten Kennenlernen und zum Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten ein.
Babyturnen 2	Anschlusskurs zum Kurs Babyturnen 1
Englisch für Fortgeschrittene	Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten wir uns das Englisch, das wir für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.
Inlineskating Kinder Anfänger 1	Kinder erlernen hier spielerisch mit viel Spaß und fetziger Musik Basistechniken des Skatens. Vorwärtsfahren, Kurvenfahren, Bremsen und zudem einiges über den Umgang mit den Gefahren des Straßenverkehrs werden vermittelt. Hier trainieren die Kinder ihre körperliche Ausdauer und Geschicklichkeit, ihre Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen. Das Spiel mit der Balance ist zudem ein wichtiger Baustein der kindlichen Entwicklung.
Inlineskating Kinder Anfänger 2	Aufbauend auf dem 1. Kurs oder entspr. eigenen Erfahrungen, zielt dieser Kurs auf die Verbesserung, Vertiefung und Ausbau der Techniken, wie Kurvenfahren, Bremstechniken, kleine Sprünge und Rückwärtsfahren. Hier können die Kinder ihre Koordination verbessern, gewinnen mehr Übersicht, spielen anspruchsvollere Spiele (z.B.. Inlinehockey) und können insgesamt mehr Geschwindigkeit aufnehmen.
Inlineskating Familienkurs	Mit Spiel, Spaß und Musik gemeinsam Inlineskatens lernen! Kinder lernen bzw. vertiefen gemeinsam mit ihren Eltern die Basistechniken des Inlineskatings, wie Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Kurvenfahren, Bremstechniken, kleine Sprünge, Fallübungen und Ausweichmanöver.
Klettern	Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste ‚know how‘, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Kleingruppe (6 Teilnehmer) lernt ihr mithilfe eines erfahrenen, ausgebildeten Trainers/ -in mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.
Klettern Fortbildungskurs	Während im ersten Kurs die grundlegenden Techniken und im Fortgeschrittenen Kurs der Vorstieg auf dem Programm standen, geht es jetzt darum, alles weitere Wichtige für das selbständige Klettern drinnen und draußen zu lernen. Dazu gehört das Erlernen weiterer Sicherungstechniken wie Fädeln und Abseilen, aber auch das Verfeinern des Kletterstils, um schwierigere Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten deswegen bereits gute Klettererfahrung haben (Sicher im Vorstieg) und motiviert sein. Nach einem guten Kursverlauf kann als Abschluss ein Ausflug zu einer neuen Kletterhalle unternommen werden.
Mama fit Baby mit	MamaFit ist ein Fitnesstraining für Frauen mit Babys zwischen drei und zwölf Monaten. Die Kurse für sportliche Fitness und Kräftigung sind den besonderen Bedürfnissen von Müttern angepasst. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Das Training ist schweißtreibend und spaßfördernd, man braucht keine Vorkenntnisse. Ideal im Anschluss an die Rückbildung. Kurze theoretische Einschübe sollen verdeutlichen warum nach der Geburt nicht alles gleich wieder so ist wie vor der Schwangerschaft. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama! Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen stark bezuschusst!
Natural Movement	Natural Movement bzw. Roots Movement ist ein neues Fitness- Konzept mit natürlichen Mitteln. Das Motto lautet: 'Move it or lose it!' Durch Bewegung an der frischen Luft unter Nutzung der Gegebenheiten der Natur entsteht neue Inspiration und Energie. Ziel ist eine Bewegungsverbesserung jeden Alters und Konditionslevels, Steigerung der Fitness, Beweglichkeit, Balance und Kraft. Simon Pouly ist als Neuseeländer Kletterer, Windsurfer und Skatboarder, hat viel Erfahrungen aus dem Kampfsport und ist u.a. zertifizierter MovNat Instruktor (Methode von Erwan Le Corre).
Nordic Walking	Mit diesem hervorragenden Ganzkörpertraining an der frischen Luft werden Sie richtig fit! In diesem Kurs bekommen Sie eine kompetente Einführung in die Technik des Nordicwalkens und erfahren spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Stöcke werden gestellt. Eine ausführliche Materialberatung ist inbegriffen!
Pilates	Pilates ist ein ruhiges Mattentraining, das aus einer Kombination von Kräftigungs- und Dehnungsübungen besteht. Regelmäßig durchgeführt trägt es zu einer Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung bei, macht die Gelenke geschmeidig, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Körpermitte. Vermittelt werden neben dem Aufbau der zentralen Körperspannung ('Powerhouse') die korrekte Atmung - sowie weitere Pilates- Prinzipien, wie Konzentration, Kontrolle und Präzision. Achtung: Das Training ist nur mit einem gesunden Rücken möglich!
Präventive Rückenschule	Das Ziel ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer Rückenarbeit. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.
Schwimmschule Anfänger	Spielerisches Schwimmen lernen bis zum ‚Seepferdchen‘ in 5 Kleingruppen von 6-7 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. Eine frühzeitige Anmeldung für den Kurs ist erforderlich.
Tennis	Im Mai 2013 haben wir die neue Tennisabteilung des Walddorfer SV eröffnet und freuen uns nun auf eine neue Saison. Auf den frisch renovierten Plätzen der Berner AU, Meindorfer Mühlenweg 35, erwarten euch engagierte, erfahrene und junge Trainer. Sie freuen sich auf Kinder, Jugendliche & Erwachsene, die Lust auf das spielerische Erlernen oder Vertiefen des Tennisspiels in 6-er Gruppen haben. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Kursanmeldung!





Nordic Walking  
Raya Hauschild



- ✓ Gaukörpertaining an der frischen Luft
- ✓ Kompetente Einführung in die Technik des Nordic Walking
- ✓ Dehn- und Kräftigungsübungen
- ✓ Die Stöcke werden gestellt
- ✓ Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst

**Walken Sie mit!**  
Richtig fit an frischer Luft!

**Kurs mit Anmeldung**

**Wann?** Ab 22. März 2014, samstags 15:00 bis 16:00 Uhr, 10 x 1 Std.  
**Wo?** Outdoor, Treffpunkt: Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32  
**Wer?** Erwachsene Einsteiger



**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62-0 | www.walddorfer-sv.de



Klettern  
mit erfahrenen Kletterexperten



**Erfahrene Trainer in allen Kursen!**

- Kinder – Anfänger  
Janet Adam & Tobias Kähler
- Kinder – Fortgeschrittene  
Tobias Kähler & Julian Felizeter
- Erwachsene  
Peter Berger

**Wann?** **Kinder (ab 8 Jahre)**  
Anfänger: Ab 29. Mai 2014, Do. 17.30–19.00 Uhr, 6 x 1,5 Std.  
Fortbildungskurs: Ab 28. Mär. 2014, Fr. 16.30–18.00 Uhr, 8 x 1,5 Std.  
Fortgeschrittene: Ab 06. Jun. 2014, Fr. 16.30–18.00 Uhr, 8 x 1,5 Std.  
**Erwachsene**  
Anfänger: Ab 07. Mai 2014, Mi. 20.00–22.00 Uhr, 6 x 2 Std.  
Fortgeschrittene: Ab 19. Mär. 2014, Mi. 20.00–22.00 Uhr, 6 x 2 Std.  
**Wo?** Grundschule Ahrensburger Weg 28, Mehrzweckhalle  
**Wer?** Kinder und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddorfer-sv.de



Gesundheitssport  
mit Andreas Fischer



**JETZT SCHNELL ANMELDEN!**

**Präventive Rückenschule**

*Sie leiden unter Rückenschmerzen?*  
In Theorie und Praxis lernen wir, den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen, diese Ursachen zu bekämpfen und die Muskulatur wieder aufzubauen. Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!

**Wann?** Ab 08. April 2014, dienstags 20.30–22.00 Uhr, 10 x 1,5 Std.  
**Wo?** Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32, Gymnastikhalle 2  
**Wer?** Erwachsene Anfänger, mit Anmeldung



**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddorfer-sv.de



Inlineskating  
Sabine Preußner



**Inlineskating Kurse**

*Für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern*

**Wann?** ab 22. März 2014, samstags, 6 x 1,5 Std.  
**Kinder – Anfänger (ab 6 Jahre)** 14.00–15.30 Uhr  
**Kinder – Fortgeschrittene (ab 6 Jahren)** 15.30–17.00 Uhr  
**Kinder mit ihren Eltern – Anfänger 1 + 2** 17.00–18.30 Uhr  
**Wo?** Grundschule Ahrensburger Weg 28, linke Halle  
**Wer?** Kinder und ihre Eltern, Anfänger und Fortgeschrittene

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddorfer-sv.de

**Allgemeine Angebote**

**„Präventive Rückenschule“ im Walddorfer Sportverein**

Das Angebot „Präventive Rückenschule“ ist seit vielen Jahren fester Bestandteil des Sportangebotes im Walddorfer Sportverein. Die Rückenschule findet als in sich abgeschlossenes Kursangebot statt und gliedert sich in 10 aufeinander aufbauende Kursteile a 90 Minuten. In jeder Kurs- Einheit wird ein theoretisches Schwerpunktthema behandelt dann mit den praktischen Kurs- und Übungsteilen vernetzt. Am Ende des Kurses kann das Teilnehmer- Zertifikat bei der Krankenkasse eingereicht werden und die Kursgebühr wird von vielen Kassen mit ca. 80% einmalig bezuschusst. Die „Präventive Rückenschule“ war in den letzten Jahren stark im Wandel. Nachdem sich die großen Rückenschulverbände zur „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ zusammengeschlossen hatten, wurden auch die Inhalte der „Präventiven Rückenschule“ den Ergebnissen aktueller wissenschaftlicher Studien angepasst. Aus der Erkenntnis heraus, dass Rückenprobleme nicht nur verhaltensbedingt entstehen, sondern auch Folge einer individuellen Veranlagung sein können, die man für dieses Problem schon mitbringt, das Rückenschmerzen nicht zwangsläufig etwas mit der Wirbelsäule zu tun haben müssen, sondern in den meisten Fällen etwas mit der Muskulatur zu tun haben, wurde ein ganzheitlicher, so genannter bio- psycho- sozialer Ansatz für die „Neue Rückenschule“ entwickelt. Faktoren wie Stress, Arbeitsunzufriedenheit, Depressionen, („jemand geht Gram

gebeugt“, „es lastet mir etwas Schweres auf dem Rücken“...) etc., finden hier als Ursache für Rückenprobleme ebenso Berücksichtigung wie das klassische Thema der einseitigen körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz. Für ein erfolgreiches und anhaltendes Ergebnis der „Präventive Rückenschule“ kommt es vor allem auf drei Dinge an:

- Die „Verhaltensprävention“, also die Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens und des Umgangs mit verschiedenen Belastungssituationen des Alltags.
- Die „Verhältnisprävention“, also die Beeinflussung der äußeren Rahmenbedingungen wie z.B. das richtige Verhältnis zwischen Bürotisch- und Stuhl, die Frage, welche Matratze für mich die Richtige ist oder welche Höhe das Bügelbrett haben sollte ?
- Und nicht zuletzt auch darauf, im Rahmen eines individuellen „Schmerz- und Selbstmanagements“ den eigenen Umgang mit dem (chronischen) Rückenschmerz zu reflektieren neu erarbeiteten, theoretischen und praktischen Erkenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten konsequent in den Alltag zu übertragen und beizubehalten.

Die überholte Vorstellung von DER EINEN richtigen Körperhaltung, die ständig

eingenommen werden sollte, ist inzwischen ebenfalls der Vorstellung gewichen, dass ein abwechslungsreiches, dynamisches Bewegungsverhalten im Alltag den weitaus größeren Erfolg verspricht, denn auch die beste Körperhaltung wird dann zur „Zwangshaltung“, wenn sie ständig eingenommen wird! Man sollte also nicht nur die einzelne Bewegung im Blick haben, sondern vor allem den häufigen Wechsel von Be- und Entlastung des Rückens. Dafür leistet ein individuelles- vor allem aber regelmäßig durchgeführtes Rückenprogramm im eigenen Bewegungsalltag, mit der Kombination aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen und stressreduzierenden Entspannungsübungen einen wertvollen Beitrag und sollte daher im Tagesablauf seinen festen Platz finden. Dynamisches Sitzen und Stehen ist besser als Statisches, Radfahren ist besser als Autofahren, Treppensteigen ist besser als Fahrstuhlfahren und ein täglich durchgeführtes, individuell angepasstes Bewegungsprogramm ist besser, als eine hin und wieder durchgeführte Trainingseinheit mit zwei Stunden am Stück! Viel Erfolg dabei- und einen gesunden Rücken wünscht Ihnen!

Andreas Fischer



**Waiting for a little prince...**

Was so ein richtiger Englischkurs ist, für den ist jedes royale Ereignis Pflicht! Und so trafen wir uns in Karin's Garten, um dort auf Kate und William's Baby zu warten. Doch leider waren wir drei Tage zu früh: George Alexander Louis gab sich noch keine Mühe. Der kleine Prinz wollte erst am 22. kommen; Das haben wir dann den Nachrichten entnommen. Doch wir Ladies amüsierten uns auch so ganz mächtig. Wie das Foto zeigt, war die Stimmung prächtig! Und habt Ihr mal Lust auf Englischstunden, dienstags und donnerstags findet ihr unsere fröhlichen Runden. Neue Gesichter sind bei uns stets willkommen – Im September hat wieder der Unterricht begonnen!

Barbara Ronnebaum



Andreas Fischer - Lt. Physiotherapeut und Rückenschullehrer-



**Ballett**

**Pliés, tendus et jetés**

„Machen wir jetzt Ballett?“ fragen mich immer mal wieder die Mädchen. „Aber ja!“ gebe ich dann zur Antwort. Jedes Mädchen kommt in ihre „rosa Ballettphase“ und dann stehen sie mit ihren süßen rosa Trikots, Schlappchen und Zöpfchen in meinen Stunden, üben fleißig ihre pliés, tendus, jetés und vieles mehr.

Auch wenn nicht alles auf Anhieb gelingt, sehe ich ihren Fleiß, ihre Motivation und großen Spaß an der Bewegung, am Tanz, und das macht mich sehr glücklich.

Die Kinder an klassische Musik heranzuführen und dafür zu begeistern und zu öffnen, auch wenn es im ersten Moment ungewohnt erscheint, ist mir wichtig.

Körperhaltung, Sozialkompetenz, Disziplin, Musikalität, Kreativität, Ausdruck in Tanz und Bewegung zu entwickeln und zu fördern, zähle ich zu den wesentlichen Aufgaben meiner pre und primary Ballett Kurse.

Meine Stunden stehen immer unter einem bestimmten Thema, zum Beispiel arbeiteten wir 2013 zur Musik von Camille Saint-Saens „Der Karneval der Tiere“.

Die technischen Themen werden spielerisch verpackt, dabei üben die Kinder z.B. ihre passés ganz elegant



Sitzballett: Früh übt sich

wie eine Katze zu machen. Trotzdem benenne und verwende ich das Vokabular des klassischen Tanzes.

Es ist wichtig für die Kinder, Tanz zu erleben, Spaß und Lust daran zu bekommen und dass sie frei und selbstbewusst ihren Raum einnehmen. Ich sehe mich als eine Art Helferin, die die Kinder dort hinbringt, ihnen Impulse und Ideen setzt.

2012 habe ich meine Ausbildung als Tanzpädagogin an der Lola Rogge Schule in Hamburg beendet und arbeite seither als freiberufliche Tanzpädagogin, Pilates und Yogalehrerin.

Meine ersten Ballettstunden habe ich im Walddorfer SV gegeben und es haben sich viele weitere daraus entwickelt. Das arbeiten hier bringt mir großen Spaß, denn die Leitung des Walddorfer SV, das Team und die Mitglieder sind so positiv und freundlich, dass ich mich inzwischen als einen Teil des großen Ganzen fühle und das ist schön!

Für meine Mittwochs-Stunden 15:00-16:00 und 16:00-17:00 habe ich noch einige Plätze anzubieten und jedes Kind ist zum „Schnuppern“ herzlich willkommen.

Anne Rickert



Anne Rickert

**Basketball**

**Seit 1966: Walddorfer SV-Basketballabteilung geht mit Volldampf in jede Saison**  
Hapag-Lloyd und Institut Neue Wirtschaft – Bildungswerk Nord als Sponsoringpartner gewonnen

Sie ist aus dem Walddorfer SV nicht mehr wegzudenken: vor fast einem halben Jahrhundert – 1966 – legte Hans Arnold den Grundstein für die Basketballabteilung des Vereins. Damals wie heute begeistert diese schnelle, spannende und dynamische Sportart viele Menschen, und zwar über alle Generationen hinweg.

Den Beweis dafür trat unsere Abteilung am 17. August 2013 beim „Inhouse-Turnier“ an, bei dem erstmalig der „Hans-Arnold-Cup“ ausgespielt wurde. Bunt durch alle Altersstufen hindurch gemischte Mannschaften jagten dem orangenen Ball hinterher - der Abteilungsgründer, gerade mal 84 Lenze jung, übrigens mittendrin, als Spieler wie als Schiedsrichter.

Dass Basketball nach wie vor begeistert, zeigt der stetige Mitgliederzuwachs der Basketballabteilung, vor allem im Jugendbereich. Immerhin rangieren wir laut einer Statistik des „Deutschen Basketballbundes“ zu den 100 größten Basketballvereinen in Deutschland auf Platz 70. Allein 120 Mitglieder der insgesamt 250 Basketballer im Walddorfer SV zählt der Nachwuchs. Jugendwartin Jana Doliesen hat alle Hände voll damit zu tun, alles um die insgesamt 10 Jugendmannschaften herum zu organisieren und, last but not least, sie zum Teil auch selber zu trainieren. Dabei mischten die Ältesten sowohl bei den Jungs (Männlich]18) als auch bei den Mädchen (Weiblich]17) in der Saison 2012/13 in der Leistungsrunde mit. Die Spieler der M18 spielten auch eine herausragende Rolle bei der entsprechenden Schulmannschaft des heimischen Walddorfer-Gymnasiums, die bei „Jugend trainiert für Olympia“ extrem erfolgreich war. Außerdem nahm die M18 als Nachrücker an der Qualifikationsrunde für die norddeutsche Meisterschaft in Rendsburg teil. Schon traditionell ist die Teilnahme vieler unserer Mannschaften am Zehlendorfer Pfingstturnier in Berlin. Die M18 belegte dort den 2. Platz.

In die neue Saison starteten erneut zehn Jugendmannschaften (davon W11 und W13 in der Leistungsrunde). Die Mannschaften M10 und M18, aber auch W11, W13 (2. Mannschaft) und W17 würden sich nach wie vor noch über Unterstützung freuen. Zudem nehmen drei Damenmannschaften (1. Damen Oberliga; 2. und 3. Damen Bezirksliga) sowie zwei Herrenmannschaften (beide Stadtliga) am Spielbetrieb teil. Die Herrenmannschaften



Erfolgreich den Korb im Visir

starteten allerdings ohne Trainer in die neue Saison, sind aber hochmotiviert und guten Mutes, in absehbarer Zeit wieder einen - ebenso hochmotivierten - Coach an ihrer Seite zu haben. Nicht minder aktiv sind unsere Senioren, zum Teil altverdiente Bundesligisten, die jede Woche die Halle rocken. Nach dem Motto „Dabei sein ist alles!“ konnte sie daher auch in 2013 niemand davon abhalten, im Juni an den deutschen Meisterschaften Ü65 in Wolfenbüttel teilzunehmen – gecoacht von Hans Arnold, dem ewig jung gebliebenen Basketballveteranen. Bereits seit 1999 laufen die Walddorfer SV-Senioren regelmäßig bei den deutschen Meisterschaften Ü65 auf.

Zwei Mannschaften konnten sich in der letzten Saison über neue Trikots freuen: Das Hapag-Lloyd-Reisebüro (Filiale Volksdorf) unterstützte die Basketballabteilung des Walddorfer SV nicht zum ersten Mal und spendierte den Spielerinnen der W17 einen neuen Trikotsatz. Als Sponsor der Jugendförderung im Walddorfer-Basketball neu hinzugewonnen wurde in 2013 das Institut Neue Wirtschaft – Bildungswerk Nord (INW), das die Mädchen der W13 mit neuen Trikots glücklich machte. Der neue Sponsor-Partner steht den Sportlerinnen für drei Jahre zur Seite.



Hans Arnold und Volker Tschirch mit dem Nachwuchs

**UNSER WALDDÖRFER SV FANSHOP**

Kommt doch einmal vorbei und holt Euch unsere Walddorfer SV - Fan Artikel, die sich auch zum Verschenken wunderbar eignen.

Unser Schaukasten bietet Euch eine gute Übersicht!

In guter Qualität und fairen Preisen bieten wir an:



Handtuch	20,00 €
T- Shirts (S-XXL)	10,00 €
Maskottchen	15,00 €
Baseball- Cap	15,00 €
Stoffabzeichen	2,00 €
Wimpel	7,50 €
Schal	13,00 €





**Bokwa**

**Ist BOKWA® das neue ZUMBA®?**

Der Walddörfer SV hat im Jahr 2013 den neuen Fitness- Trend BOKWA® aus den USA in sein Programm aufgenommen- und das mit großem Zulauf!

Das Dance- Workout ist ein einfaches Cardio- Training, das wie nebenbei auch Bauch, Beine und Po trainiert und die Pfunde nur so purzeln lässt. Hier heißt es: Nicht denken, sondern machen und Spaß haben! Im Gegensatz zu ZUMBA® gibt es hier keine Choreografien, die Schritte sind leicht und die laute Musik der aktuellen Charts, die den Gym und dich aufwecken, lassen dich die Anstrengung vergessen.

Die Schritte lehnen sich an Formen von Buchstaben und Zahlen an, die unsere Trainerin Patricia Kochanek per Handzeichen vorgibt. BOKWA® wurde vom Fitness- Trainer Paul Mavi in den USA mit Elementen aus dem *Boxen* und Elementen aus dem *Kwaito*, der Kultur des südafrikanischen Tanzes, entwickelt.

Jeder kann hier mitmachen- wie intensiv ihr die Moves mitmacht, bleibt schließlich euch überlassen!

Barbara Vielhauer



Danny aus England sorgt für Stimmung

**Erfolg beim Eröffnungs-Event der Mehrzweckhalle an der Berner Au am 25.01.2014**

Die sportliche Einweihung am 25. Januar war ein buntes, lustiges Sportfest. "Feel the Bokwa Buzz and enjoy the Zumba Party" war das Motto! Mit diesem Highlight der Zumba- und Bokwa-Szene hat der Walddörfer SV sich in seinem Jubiläumsjahr 90 Jahr als modern und innovativ gezeigt. Der extra aus England eingeflogene Trainerstar und Ausbilder Danny Stowell leitete dieses Event für 1,5 Stunden, war total begeistert und wird sehr gerne wiederkommen. Zusammen mit den Trainerinnen und Trainern Rico Rohde, Christina Kalus, Dilawar Singh, Patricia Kochanek aus Hamburg war der Abend ein echtes Erlebnis. Die Atmosphäre in der Halle war top und gehört ab sofort zu den beliebtesten Veranstaltungsorten für die Fans dieser Sportarten. Neben dem

Walddörfer Sportforum an der Halenreihe 32-34 hat der Verein nun eine große Mehrzweck Sporthalle am Meiendorfer Mühlenweg 35, in Sasel und kann erstmalig mit eigenen Kapazitäten den expandierenden Großfeld-Sportarten helfen. Bald werden am Meiendorfer Mühlenweg 35 viele verschiedene Sportgruppen trainieren, die Halle bringt einen großen Motivationsschub für die Sportler.



Im Anschluss gab es Zumba®



**Fechten**

**Internationales Florett-Pokalturnier Mühlheim 2013**

Im Frühling 2013 fand in Mühlheim ein internationales Florett- Pokalturnier statt. Mit Klara Köpke, Maiken Baumberger, Johanne-Sophie Beer, Viola Driemecker, Paul Dahlkamp, Felix Garg, Jan Janetzke, Bjarne Pfitzner, Sören Pfitzner, Keno Schwalb, Henrik Wolf und Lennart Wollenhaupt machte sich der Walddörfer SV mit einer Delegation von insgesamt 12 Fechtern auf den Weg. Neben vielen sportlichen Erfolgen war dieses Turnier von einigen Kuriositäten geprägt. So fand eine Gruppe von Fechtern aus Singapur, bedingt durch Flugausfälle, nicht zu ihrem Weltcupturnier nach Venedig und bereicherte stattdessen das Mühlheimer Turnier. Und Paul wird sich in Zukunft ganz genau anschauen, was er unterschreibt! Paul hatte durch seine Unterschrift ein gewonnenes Gefecht als verloren erklärt und wurde, statt in die Runde der letzten 8 einzuziehen, bei der A-Jugend nur 13. Insgesamt ein Wochenende mit vielen Emotionen, wobei am Ende der Spass ganz klar im Vordergrund stand!

Dorina Schwalb

**Internationales Schüler und Jugendfechtturnier 2013**

Unser diesjähriges Turnier war wieder ein voller Erfolg. Erstmals in drei Hallen haben über 200 Fechter in insgesamt 11 Wettbewerben um die begehrten Medaillen und Sachpreise gefochten. Fechter aus dem In- und Ausland zog es nach Volksdorf. Die weiteste Anreise hatten hierbei die Fechter aus Schweden, die dafür aber auch gleich in drei Wettbewerben mit den vorderen Plätzen belohnt wurden.

Erfolgreichster Fechter vom Walddörfer SV war Paul Dahlkamp im A-Jugend Degen Wettbewerb, der am Sonnabend im Alstertaler Einkaufszentrum vor großer Kulisse den 1. Platz erzielen konnte. Am Sonntag reichte die Kraft dann noch zu einem 3. Platz im A-Jugend Herrenflorett. Hendrik Bodewig und Tjaard Pfitzner belegten Rang 2 und 3 beim B-Jugend Herrenflorett, beim A-Jugend Herrendegen konnte Ana den 3 Platz erzielen. Aber auch alle anderen hier nicht genannten Walddörfer SV - Fechter haben mit viel Spaß und Ehrgeiz super Ergebnisse erzielt. Nebenbei haben Clara Köpke und Keno Schwalb erfolgreich ihre Obmann Prüfung abgelegt. Herzlichen Glückwunsch! Ein ganz besonderer Dank gilt den vielen Helfern, ohne die die Ausrichtung eines so großen Turniers nicht möglich wäre! Insgesamt war es ein sehr gelungenes, fröhliches und gut organisiertes Turnier und wir freuen uns schon wieder auf das nächste Jahr!



Paul Dahlkamp im Alstertaler Einkaufszentrum

**Fußball**

**Gothia Cup 2013 - The Road to Heden**

Wembley? Wen interessiert schon Wembley, wenn man den Heden haben kann. Warum ein Turnier einiger weniger über ganz Europa verstreuter Mannschaften verfolgen, wenn es auch in einer Woche an einem Ort mit 37.000 Spielern aus 75 Ländern geht. Wenn man mehr als 4.000 Spiele mit über 20.000 Toren haben kann. Oder, mit anderen Worten: wenn man den Gothiacup in Göteborg, das größte Fußballturnier der Welt, haben kann.

Aber beginnen wir mit dem Anfang. 2013 war der WSV mit zwei Mannschaften vertreten, den C-Mädchen von Lenard und Marie sowie den B-Mädchen mit Heinrich, Basti und Niklas als Trainerteam. Während sich bei den Großen mit der sechsten Teilnahme schon eine gewisse Routine eingestellt hat, war es für die „Kleinen“ das ganz große Abenteuer. Nicht nur, dass sie das erste Mal dabei waren, sie mussten auch auf dem für sie ungewohnten Elferfeld antreten.

Die Anreise erfolgte mit der Fähre von Kiel nach Göteborg. Die nächtliche Überfahrt ist nicht nur eine gute Gelegenheit, sich aneinander zu gewöhnen, das durch die Nacht stampfende Schiff dient auch als Teleporter in die Parallelwelt GothiaCup. Nach der Ankunft wurde zunächst das Quartier in einer der Schulen Göteborgs bezogen. Das Stöhnen über die zu Fuß zu überwindenden fünf Stockwerke wich schnell einer tollen Stimmung, nachdem die Mädels herausgefunden hatten, wie sie ihre Handys an die Surround-Anlage des Klassenzimmers anschließen konnten.

Auch wenn in der Schule übernachtet wurde, das Zentrum des GothiaCups ist der Heden. Er ist so etwas wie das Heiligengeistfeld in Hamburg - ein großer zentraler Platz mit dem wichtigsten Stadion der Stadt gleich nebenan. Auf dem Platz sind für das Turnier mehrere Kunstrasenplätze und ein Stadion für 10.000 Zuschauer aufgebaut. Dort werden die Finalspiele gespielt, was ihn zu einer Art Olympiastadion Göteborgs macht.

Der Heden ist das Mekka des GothiaCups, zu dem alles pilgert. Neben all den anderen Devotionalien für die GothiaCup-Jünger ist das Ziel aller Pilger das aktuelle GothiaCup-Shirt, sozusagen der Heilige Gral des internationalen Jugendfußballs. Das alles ist aber eigentlich nur Beiwerk zu einer ganz anderen Geschichte. Einer Geschichte die von Kampf und fairem Sport, Banalem und Außergewöhnlichen, von flatternden Nerven und Nerven hart wie Stahl handelt. Es ist die Geschichte



der erfolgreichsten Teilnahme einer WSV-Mannschaft am Gothia Cup. Dabei fing es an wie immer. Die Vorrundenspiele gingen eher verloren, als das sie gewonnen wurden, was auch daran lag, dass die Mannschaften sich erst an die deutlich härtere Spielweise in Schweden gewöhnen mussten. Das gilt vor allem für die C-Mädchen, die eine richtig tolle Hauptrunde gespielt haben und dabei allen Gegnern, mit einer Ausnahme, spielerisch wie auch kämpferisch gewachsen war. Viele knappe Spiele gegen Mannschaften aus Schweden und Norwegen, die auch zugunsten der WSV-Mädels hätten ausgehen können, waren die Folge. Aus den spielerisch sehr guten Vorstellungen haben die Mädels viel positive Energie und Begeisterung für das gesamte Turnier – auf und neben dem Platz – ziehen können.



Gothia Cup fest in Walddörfer Hand

gehabt, mehrere Chancen herausgespielt und auch mit Blick auf die kämpferische Leistung eine beeindruckende Vorstellung abgegeben. Pech im Abschluss und ein unglückliches Gegentor bedeutet für die

schwedischen Club Lindö FF Norrköping verdient 3:0. Das war aber noch nicht alles berichtenswertes von diesem Spiel. Anstelle erst einmal auszuschlafen, dann shoppen zu gehen, um den Rest des Tages in den Schären zu relaxen, sind die C-Mädchen extra früh aufgestanden, um die Großen anzufeuern zu können. Respekt!

Das Viertelfinale sollte bereits um 14:15 angepfiffen werden. Das bedeutete für die Großen nach der Rückkehr zur Schule gerade einmal knapp zwei Stunden Regenerationszeit, bis wir wieder aufbrechen mussten. Den nächsten Gegner, Bele Barkarby FF aus der Nähe von Stockholm, kannten wir schon. Gegen diese Mannschaft, die den Gothia Cup schon einmal gewonnen hat, hatten wir in den vergangenen Jahren schon öfter gespielt und dabei eine aufsteigende Form bewiesen - die letzten Spiele gingen weniger hoch verloren als die ersten. Auch dieses Spiel wurde hart aber fair gespielt. Es gab viele Torchancen auf beiden Seiten. Die Mädels wuchsen über sich hinaus und spielten das beste Spiel des Turniers. Aber man merkte ihnen auch an, dass sie schon einige Spiele in den Beinen hatten. Die Uhr lief runter und es war klar, dass, wenn eine Mannschaft ein Tor schoss, dies das Spiel entscheiden würde. Es fiel aber keins und so gab es Elfmeterschießen.

Die Spannung war kaum auszuhalten, aber alle Bedenken waren grundlos. Die Mädels zeigten keine Nerven (im Gegensatz zu Heinrich, der sich das nicht



Gutes Wetter und knallharte Action!

Aber wie in jedem richtigen Turnier geht es ja sowieso erst in der Hauptrunde richtig los. Bei 76 Mannschaften in der Gruppe der bis 17-jährigen Mädchen fängt die mit dem 1/16-Finale an, was auch für die Keinen in der Gruppe Girls 13 galt. Für die Großen ging es gegen die dänische Mannschaft Lyngby Boldklub. Der Bolzclub - so heißen die tatsächlich - hat einen Wikinger im Vereinslogo. Aber so gefährlich waren sie gar nicht und so wurden sie 2:0 versenkt. Die C-Mädels mussten gegen den Lokalpatrioten BK Häcken ran (die Göteborger Mannschaft hat tatsächlich auf ihrem eigenen Platz spielen können). Die C-Mädchen haben das Spiel eigentlich sehr gut im Griff

C-Mädels Niederlage, Ausscheiden aus dem Turnier und nicht wenige Tränen.

Auf dem Platz war das tolle Turnier zu Ende. Von nun an stand die lautstarke Unterstützung der B-Mädchen noch mehr im Fokus als zuvor.

Bis hier hin war die Woche eher relaxed. Jeden Tag ein Spiel, davor und danach viel Freizeit und ab und zu ein leichtes Training. Das sollte sich jetzt ändern. Das Achtelfinale war am Freitagmorgen um 8 Uhr angesetzt. Das bedeutete Aufstehen vor sechs und lief entschieden gegen die innere Uhr der Mädels. Trotz der frühen Stunde zeigten sie eine tolle Leistung und gewannen gegen den



Eröffnungsfeier im olympischen Stil



Girls Power

mit angucken konnte) und verwandelten alle fünf eiskalt, Barkarby verschoss einen und wir waren Gothia-Cup-Gewinner-Besieger – und im Halbfinale. Der Jubel war groß und Heinrich und Basti war anzusehen, wie stolz sie auf ihre Mädels waren. Aber wieder war es nur eine kurze Zeit der Regeneration bis zum Anpfiff des Halbfinals, abends um viertel nach sieben.

Der Rest ist leider schnell erzählt. Erst verwandelte unser Gegner, die Mannschaft Lillon FK aus Schweden, eine Ecke. Antonia hatte zwar mit einem tollen, direkt geschossenen Freistoß ausgeglichen, danach gab es aber zwei sehr unglückliche Gegentreffer. Am Ende stand es 1:4. Wir waren ausgeschieden. Am Anfang war die Enttäuschung groß und es war schwer, das Erreichte zu würdigen. Was sicher auch an der Erschöpfung lag, immerhin waren wir nun seit über 15 Stunden auf den Beinen. Aber mit ein wenig Abstand konnten sicher alle bestätigen, auch wenn wir The Road to Heden nicht bis zum Ende gehen konnten: Es war eine geile Zeit (wir Größeren würden das vielleicht ein wenig anders formulieren, aber wir meinen genau das!)

Einen besonderen Platz in unseren Herzen haben sich aber die „Kleinen“ erobert. Anstelle die bereits erwähnten Schären unsicher zu machen, waren sie bei jedem Spiel dabei, haben die Großen angefeuert, bei jedem Tor mitgejubelt und am Ende auch ein wenig mitgeweint. Gefragt nach einer Zusammenfassung der Erlebnisse sagte eines der jüngeren Mädels auf der gemeinschaftlichen Heimreise mit der Fähre: „Ich habe ja gedacht das es cool wird, aber hätte nie gedacht, dass es SO cool wird.“ GothiaCup 2014 wir kommen!

Dieser Text enthält Texte eines Blogs, das während des GothiaCups entstanden ist. Wer mehr lesen – und sehen – ihn möchte, kann das unter [gc.mascher.com](http://gc.mascher.com) tun.

Stefan Marscher u. Lenard Goedeke

### Walddörfer SV Fußball Ü32/Ü40

Um den männlichen Mitgliedern der Fußballabteilung auch im „besten Alter“ eine Perspektive zu geben, gründete sich im Jahre 1996 die „Alte Herren“. Damals fanden sich aufgrund einer spontanen Initiative zahlreiche ehemalige „Herren“-Spieler des Walddörfer SV zusammen, die einerseits zwischenzeitlich in anderen Vereinen untergekommen waren, andererseits ihre sportliche Karriere längst aufgegeben hatten.

Fortan ging es mit großer Freude und einem tollen Teamgeist zur Sache. Viele der damaligen Gründungsmitglieder der „AH“ sind auch heute noch in dem Kreis der aktuellen Ü32/Ü40 aktiv.

In den ersten Jahren nach der Gründung konnte die „Alte Herren“ regelmäßig durch Zugänge der „reiferen“ Jahrgänge unserer Herrenmannschaften aufgefrischt werden. Aufgrund der radikalen Verjüngung im Herrenbereich blieb dieser Effekt in den letzten Jahren aus und die „AH“ drohte zu überaltern.

Trotzdem gelang es immer wieder, „Quereinsteiger“ zu aquirieren,

schließlich hat sich längst in der Region herumgesprochen, dass es im Walddörfer SV eine „AH“ gäbe, die eine tolle Atmosphäre pflegt und sehr gut den Spagat von „sportlichem Anspruch“ und „Spaß an der Sache“ hinbekommt. Mittlerweile finden sich in der aktuellen AH Akteure, die vorher in den umliegenden Vereinen gekickt haben.

So ist es trotz recht hohem Durchschnittsalter gelungen, in den letzten Jahren mit der AH einen festen Platz in der „Leistungsklasse B“ zu behaupten. Da wir zuletzt mehr Zugänge als Abgänge verzeichneten, war der Kader auf eine so beträchtliche Anzahl von Sportlern angewachsen, dass vor der Saison 12/13 entschieden wurde, zusätzlich eine „Ü40“ ins Leben zu rufen. Das Konzept sah eine enge Kooperation beider Mannschaften vor, die jedoch jeweils einen eigenen Trainer stellen und den Trainingsbetrieb zwar zeitgleich, aber getrennt bestreiten. Dieses Konzept wird auch heute gelebt. Rückblickend hat es sich bisher bestens bewährt und so soll auch die bevorstehende Saison 13/14 angegangen werden.

Als etwas problematisch hat sich erwiesen, daß der Gesamtkader für eine Mannschaft klar zu groß ist, für einen gesicherten Punktspiel-Betrieb beider Mannschaften jedoch zu klein. So war es insbesondere für die Ü40 manchmal schwierig, 11 Mann auf den Platz zu bekommen.

Das bedeutet, das sowohl Ü32 als auch Ü40 gern noch ein paar neue Kollegen aufnehmen möchten.

Sollte sich ein Leser angesprochen fühlen, männlich und zwischen 30-50 Jahre alt ist und zu seinen „Glanzzeiten“ schon mal Vereinsfußball gespielt hat, so ist dieser bei uns herzlich willkommen. Eine Menge Spaß inklusive. Man findet die AH immer mittwochs zwischen 19:30-21:00 Uhr auf der Anlage „Saseler Weg“.



Das Dream-Team der Ü32 und Ü40 hat viel Spaß am gemeinsamen Sport



## Handball

## Erfolgreiche Saison der 1. männlichen C-Jugend 2013 im Handball

Die Spieler (vorwiegend Jahrgang 2000) der heutigen 1. C-Jugend können auf eine gelungene Saison 2012/2013 zurückschauen. Im Juni 2012 spielten die Jungs auf Rasen den Junior-Cup beim SG Hamburg-Nord. Hier schafften sie den 2. Platz im A-Pokal. Einen tollen Turniersieg feierte die Mannschaft im September bei dem Hallenturnier des Vereines GHG Hahnheide. Neun Jungs spielen zusätzlich für die Schulmannschaft des Walddorfer Gymnasiums. Beim Nikolausturnier für Hamburger Schulmannschaften nahmen sie den Pokal für den 1. Platz mit. Über Ostern 2013 fuhren vier Walddorfer SV - Mannschaften zum Holstebro-Cup nach Dänemark. Bei diesem Turnier haben 241 Mannschaften teilgenommen. Die zu dem Zeitpunkt 1. D Jugend hat hier den tollen 2. Platz im B-Pokal belegt. Zum Abschluss erreichten sie in der Staffell der höchsten Liga Hamburgs einen sehr guten 4. Platz.

Seit dem Mai 2013 sind die Jungs jetzt der jüngere Jahrgang in der C-Jugend. Beim Handball spielen immer zwei Jahrgänge gemeinsam zusammen. Die jetzige 1. C- Jugend besteht vorwiegend aus dem Jahrgang 2000 und einigen 1999er. Am Wochenende 8/9. Juni spielten sie die Qualifikation zur höchsten Liga Hamburgs. Das erste Spiel (TSV Ellerbek) wurde deutlich verloren, beim nächsten

Spiel wurde knapp gegen TuS Aumühle-Wohltorf (13:15) verloren. Die nächste Runde ging gegen den SG Hamburg-Nord. Der Walddorfer SV gewann mit 22:18 und ist somit für die Hamburg-Liga qualifiziert!

Hier noch einmal vielen Dank an die engagierten Trainer, Karol u. Marcel Giczewski, sowie an die Eltern für die tatkräftige Unterstützung. Wir würden uns freuen, wenn wir weitere Spieler für unsere Mannschaften gewinnen können.

Alle Altersklassen sind willkommen. Handballinteressierte können sich auf der Homepage des Walddorfer SV über Trainer, Trainingszeiten usw. informieren.

Jörn Sprogies, Betreuer der 1. C-Jugend

## Handballturnier über Ostern in Holstebro, Dänemark - ein Erlebnisbericht

Auch 2013 sind wir über die Osterfeiertage wieder nach Holstebro in Dänemark gefahren, dieses Mal mit vier Mannschaften. Dort findet jährlich ein großes Handballturnier mit Mannschaften aus vielen verschiedenen Nationen statt. Wir starteten am Gründonnerstag gegen Mittag in Volksdorf mit einem Doppeldeckerbus und erreichten am Abend Holstebro. Wie im letzten Jahr haben wir wieder in einer Sporthalle geschlafen, zusammen mit unserer männlichen D1, der mC2 und meiner Mannschaft, der mC1. Unsere damalige B-Jugend war in der gleichen

Schule untergebracht, jedoch in einem Klassenzimmer. Wir bereiteten uns in der Sporthalle ein akzeptables Lager und nahmen am Gründonnerstagabend an der Eröffnungsfeier teil.

Am nächsten Tag starteten wir nach dem Frühstück um 9:45 Uhr mit dem



Warmmachen, denn um 10:30 Uhr stand das erste Gruppenspiel gegen Kopenhagen an. Kopenhagen haben wir bewiesen, dass sie es nicht leicht haben würden mit uns. Giftig in der Abwehr und vorne mit der nötigen Kaltschnäuzigkeit im Gegenstoß konnten wir in Führung gehen. Allerdings kam Kopenhagen nochmal kurz ran, aber am Ende stand ein souveräner 4-Tore Sieg zu Buche. Danach nahmen wir noch schnell eine Mahlzeit ein, damit wir das 14 Uhr Spiel gegen Hohn-Elsdorf nicht mit vollem Magen bestreiten mussten. Das Spiel begannen wir wie das erste sehr konzentriert, aber der Gegner hatte als deutsche Mannschaft nicht die Probleme mit unserer Deckung wie die dänischen. Zur Halbzeit lagen wir mit einem Tor zurück. In der zweiten Halbzeit waren es grobe Abwehrfehler von uns, die Hohn-Elsdorf eiskalt bestrafte. Wir kamen noch einmal kurz ran, aber Hohn-Elsdorf gewann das Spiel. Das letzte Vorrundenspiel gewannen wir deutlich, ein versöhnlicher Tagesabschluss. Am nächsten Morgen haben wir bereits um 8:00 Uhr gegen Treia-Jübeck, einen weiteren deutschen Vertreter, gespielt. Wir gingen rasch in Führung und führten auch fast bis Spielende - aber eben nur fast. Die letzten drei Minuten besiegelten die Niederlage. Kompletter Enttäuschung saßen wir am Spielfeldrand. Das letzte Spiel gegen starke Dänen verloren wir ebenfalls, trotz guter kämpferischer Leistung.

Am Samstagabend fand dann die obligatorische Disko statt. Am nächsten Tag räumten wir unsere Schlaf-Sport-Halle auf und begaben uns zum Spiel unserer D-Jugend, die eine starke Vorrunde gespielt hatte und im B-Pokal Halbfinale stand. Das gewannen sie souverän nach einer starken Teamleistung. Leider unterlagen sie im Finale, haben aber immerhin als Zweiter einen Trikotsatz erhalten. Auf der Rückfahrt waren alle müde und k.o. Am Ostersonntag gegen 20:00 waren wir wieder in Volksdorf.

Es war wieder ein tolles Turnier mit vielen neuen Erfahrungen, die uns niemand mehr nehmen kann. Bilder und weitere Infos zum Turnier sind hier zu finden: <http://www.holstebrocup.dk/>

## Handballkooperation

## Erfolgreiche Handballkooperation mit Grundschulen

Mit Beginn des Schuljahres 2013 hatte die Kooperation der Handballabteilung des Walddorfer SV mit zwei Grundschulen begonnen. Unter dem Programm der AOK Rheinland/Hamburg zur Förderung des Sports Jugendlicher in Verein und Schule fand jeweils wöchentlich ein Training in den Grundschulen Eulenkrogstraße und Islandstraße statt. Als Trainer stand Adrian Wagner, der ehemalige Handball-Bundesliga- und Nationalspieler und jetzige Landestrainer Hamburg, zur Verfügung. Er leitete alle 14 Tage das Training und wurde vom Walddorfer SV von Ronja Grosstück und Svenja Brotzki tatkräftig unterstützt.

Das Programm wurde von allen Seiten begeistert aufgenommen: Von Seiten der Schulen, weil im Nachmittagsbereich eine attraktive Stunde qualifiziert angeboten werden konnte, von Seiten der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler, weil Spaß am Handballsport vermittelt wurde und weil durch den prominenten Trainer eine individuelle Ansprache und eine fachliche Förderung stattfand. Handballabteilungsleiter Edgar Timm war ebenfalls begeistert, denn auf diese Weise wird Handball nicht nur durch den Verein vermittelt, sondern auch im Rahmen des Ganztagesangebotes der Schulen angeboten.

Die Kooperation ist momentan auf ein Jahr ausgelegt, es ist jedoch geplant, sie sowohl zeitlich fortzuführen als auch für weitere Schulen in den Walddorfern anzubieten.

## Klettern

## Kletterkurse unfassbar beliebt

Seit 2 Jahren beobachten wir einen Kletterboom: Unsere Kletterkurse sind auf Monate ausgebucht, immer wieder kommen Anfragen von Eltern, die an der Kletterwand mithilfe unserer Trainer Kindergeburtstage feiern möchten. Unsere Trainer Tobias, Janet, Sebastian und Julian verstehen es offenbar, die Kinder und Jugendlichen zu begeistern! In unseren Kursen lernt man in drei



## Handball MINIS

Walddorfer SV



Hamburg



Kindgerechter Einstieg in die Faszination des Handballsports. Alle Kinder – Jungen und Mädchen – im Grundschulalter sind herzlich eingeladen am Probetraining teilzunehmen. Nach dem Motto „Erlebnis vor Ergebnis“ werden die Kinder spielerisch an den Handballsport herangeführt.

Kontakt:  
leitung@handball.walddorfer-sv.de

**Wann?** Immer mittwochs, 17.00–18.30 Uhr

**Wo?** Ahrensburger Weg 28, rechte Gymnastikhalle

**Wer?** Kinder im Grundschulalter (6–10) Jahre, Mädchen und Jungen

## Walddorfer Sportverein

Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)



Trainer : Karol u. Marcel Giczewski  
Spieler oben: Moritz, Tim, Lukas, Joris, Tim, Moritz, Lucas  
unten: Lukas, Laurens, Jesco, Philipp, Dominik



V.l.n.r.: Handballabteilungsleiter Edgar Timm, Ronja Grosstück, Handballjugendwart Dr. Knuth Lange, Svenja Brotzki und Landestrainer Adrian Wagner.



Kursetappen tatsächlich das Klettern Schritt für Schritt, bis ihr *in real* im Gebirge klettern könnt. Während im Anfänger- Kurs die grundlegenden Techniken und im Fortgeschrittenen-Kurs der Vorstieg auf dem Programm stehen, geht es im Fortbildungskurs darum, alles weitere Wichtige für das selbständige Klettern drinnen und draußen zu lernen. Dazu gehört das Erlernen weiterer Sicherungstechniken wie Fädeln und Abseilen, aber auch das Verfeinern des Kletterstils, um schwierigere Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten hier deswegen bereits gute Klettererfahrung haben (sicher im Vorstieg) und motiviert sein. Nach einem guten Kursverlauf kann dann als Abschluss ein Ausflug zu einer neuen Kletterhalle unternommen werden. Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Bei uns erhaltet ihr das erste ‚know how‘, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In 2014 beginnen wieder zahlreiche neue Kurse.



Du schaffst mehr als du denkst!

## Line Dance

### Line Dance - was ist das?

Die Forest Stompers im neuen Outfit

In frischem Türkis präsentieren sich die Forest Stompers neu. So macht das Tanzen doppelt Spaß. Ob jung oder in den besten Jahren, wir sind mit viel Freude und Elan dabei. Diese entspannende sportliche Betätigung hält uns körperlich fit, aber auch der geistige Anspruch kommt durch das Erlernen und Merken der Schrittfolgen nicht zu kurz.

Ursprünglich kommt das „Tanzen in der

Linie“ aus Amerika, aber wir bewegen uns nicht nur nach Country- und Westernmusik, sondern genauso gern nach anderen Rhythmen: wie Rock, Pop, Boogie oder Latin.

Ein Partner ist dafür nicht erforderlich und daher auch für Singles bestens geeignet. Trotzdem wird nicht allein getanzt, sondern in netter, kameradschaftlicher und fröhlicher Gemeinschaft. Wir treffen uns jeden Mittwoch um 18 Uhr im Saal 1 des Walddörfer Sportvereins, Halenreie 32.

Da wir jetzt nach über zwei Jahren zu den fortgeschrittenen Anfängern gehören,



Für's Foto einmal nicht in einer Linie...

bietet unsere Leiterin Uta John speziell für Neueinsteiger die Möglichkeit, diesen Tanzsport intensiv zu erlernen. Dieses Training findet jeden Mittwoch von 17 bis 18 Uhr ebenfalls im Saal 1 des Walddörfer SV statt. Schaut doch einfach mal rein und macht mit, denn eines ist sicher, wer erst mal angefangen hat, den lässt das Linedance-Fieber nicht mehr los – garantiert!

Also bis bald bei den Forest Stompers.  
Gertrud Mewes

## Lungensport

### Warum trainieren - trotz Atemnot?

Der Einfluss von gesundheitsorientiertem Kraft- und Ausdauertraining bei ASTHMA, COPD und anderen Erkrankungen

Asthma bronchiale ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit der Bronchien einhergeht. 5 % aller Erwachsenen sind hiervon betroffen. Sie leiden vor allem an anfallsartiger Luftnot, Husten und Auswurf.

Die COPD ist, je nach Schweregrad, mitlang anhaltender, ein Leben lang bestehender Atemwegsverengung verbunden. Sie wird in den nächsten Jahren, nach den Herz-Kreislauferkrankungen und dem Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache darstellen. In 90 von 100 Fällen erkranken Personen, weil sie rauchen.

Menschen mit diesen Erkrankungen der Atemwege leiden vor allem bei körperlicher Belastung unter Atemnot, was oft zu einer ausgeprägten körperlichen Schonung führt. Daraus resultiert ein verhängnisvoller Teufelskreis: Atemnot → Körperliche Schonung → Trainingsmangel → vermehrte Atemnot → Vermehrte Schonung.

Hier kann nun ein geeignetes Training im Gesundheits- und Fitness- Studio oder in einer unserer Lungensportgruppen viel entgegen setzen.

Im Studio erfolgt nach genauer Anamnese und Eingangsanalyse eine Beurteilung über die individuelle Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und relevante Begleiterkrankungen, um alle Aspekte in das Training mit einzubeziehen.

Das Ausdauertraining auf dem Fahrrad bzw. dem Laufband, sowie die Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur durch Seilzüge,



Jessica Behn

Lattissimus- Zugstange oder Rudergerät dient dazu, wie auch das Training auf/ mit Kleingeräten /Theraband, Hanteln), dem Abbau der Muskelmasse entgegen zu wirken.

Ein wichtiges Kriterium ist immer das Konstanthalten der Atmung, die Vermeidung von Atemnot durch Einhalten von längeren Pausen, d.h. hier gilt:

die erste Minute der Pause gehört dem Kreislauf (Lunge, Herz, Gefäße), die zweite Minute der Pause gehört dem Muskel

Auch ein Training mit niedrigen Intensitäten ermöglicht eine weitgehende Nutzung des Stoffwechsels „mit genügend Sauerstoff“. Um den Sauerstoffgehalt im Blut zu messen, können wir mit dem Finger-Clip (Pulsoximeter) jederzeit den Gehalt an O<sub>2</sub> feststellen.

### Warum Krafttraining bei Atemwegserkrankungen spez. COPD?

Mit höherem Lebensalter spielt nicht nur die Ausdauer eine Rolle, sondern v.a. auch die Kraft der beanspruchten Muskeln, um Aktivitäten des täglichen Lebens aufrecht zu erhalten. Der Körper verliert schnell die Fähigkeit, seine „Kraft“ effizient einzusetzen. Es liegt dann nicht mehr allein an der „Luft“, dass man Belastungen nicht mehr schafft. Auch gilt es, meist durch langjährige Cortisoneinnahme, die Knochen zu stützen und dem Abbau der Knochenstruktur entgegenzuwirken.

### Lungensport - Ein spezielles Bewegungsangebot in der Gruppe

In unseren Angeboten (Mittwoch morgens) erlernen wir die Atemtechniken, die sowohl für Asthmatiker als auch für COPD'ler nützlich sind und die der Betroffene selbst durchführen kann.

Es geht um Hustentechniken, um bewusste Wahrnehmung der Atmung, um Beweglichkeit im Brustkorb und auch um Entspannung.

Die Rahmenvereinbarungen mit den Krankenkassen über den Reha- Sport gewähren dem Patienten in der Regel:

120 Unterrichtseinheiten innerhalb von 36 Monaten und

5,-€ Vergütung nach Ablauf der Trainingseinheiten pro Teilnehmer. Die Verordnung stellt der zuständige Lungenfacharzt aus.

Asthma und COPD sind nicht heilbar, aber neben der medikamentösen Therapie ist Bewegung und Informationsschulung eine der Hauptsäulen, auf der die Prognose der Erkrankung ruht.

Ich wünsche jedem Betroffenen die Energie, „täglich am Ball“ zu bleiben, denn Bewegung bringt Spaß, stärkt die Eigenverantwortlichkeit und hält den eigenen Motor „ökonomisch“ am Laufen.

Jessica Behn

### Fitness- Studio und Atemwegserkrankung

Erfahrungsbericht eines Mitglieds im Gesundheits- und Fitness- Studio

Ich habe schweres Asthma und habe lange überlegt, ob ich an den Geräten trainieren soll, denn schließlich ist der Mensch keine Maschine.

Aber ich habe es dann einfach mal ausprobiert und war überrascht, wieviel Sicherheit mir das Laufband gegeben hat. Nie würde ich draußen so schnell und ausdauernd gehen und laufen wie auf dem Laufband. Keine Allergien, kein Gegenwind, keine Steigung etc.

Ich kann ohne Risiko bis an meine Grenze trainieren und hab doch immer die Sicherheit, dass ich sofort aufhören kann, dass Hilfe da wäre.

Auch an den Geräten kann ich ganz gezielt die Muskelgruppen anspannen, die mir das Atmen erleichtern. Das Bewegungsmuster ist vorgegeben und ich kann mich ganz auf die Atmung konzentrieren. Dadurch stärke ich nicht nur die Muskeln und Ausdauer, sondern auch das Immunsystem, was bei chronischen Erkrankungen auch sehr wichtig ist.

Sehr gut ist auch die Betreuung durch das freundliche Fachpersonal, die individuelle Besprechung des Trainingsprogramms kann der jeweiligen gesundheitlichen Situation angepasst werden. Ich finde immer jemanden, der mir Fragen beantwortet oder mir hilft, den inneren

Schweinehund wieder an die Leine zu legen.

R. Schulz

## Rock'n'Roll

### It's only rock'n'roll - but i like it

Und das merkt man, denn der moderne Rock'n'Roll erfreut sich in Hamburg stetig zunehmender Beliebtheit und gewinnt mehr und mehr Anhänger. Über diese Entwicklung freut sich die Hamburger Rock'n'Roll Abteilung ganz besonders und hält für jeden Interessierten - ob Zuschauer oder aktiver Tänzer - attraktive Angebote bereit.

Insbesondere die Kinder haben viel Freude an der Bewegung zur Musik und werden auf kindgerechte Weise von unserer Trainerin Stefanie Franzen im Rahmen der tänzerischen Früherziehung an grundlegende Tanztechniken herangeführt. Auf spielerische Art werden dabei die Körperkoordination, die Balance, die Muskulatur und die Ausdauer verbessert und gestärkt. Selbstverständlich kommen dabei auch soziale Kompetenzen, wie einander helfen und Rücksicht auf andere nehmen, nicht zu kurz.

Oft zeigen die Kinder gerne, was sie gelernt haben. Daher darf jeder der möchte, sein Können auf Wettbewerben präsentieren. In diesem Zusammenhang haben sich besonders Josefine Bühler und Ben Klare (siehe Foto) verdient gemacht, die im Juni 2013 als jüngstes Paar an ihrem ersten Breitensportwettbewerb teilgenommen haben. Souverän haben die Beiden sich in das Finale getanzt und die Wertungsrichter von ihrem Können überzeugt, nur aufgrund eines Taktfehlers haben sie den Sieg verschenkt und einen hervorragenden dritten Platz belegt. Wir gratulieren Josefine und Ben ganz herzlich, die nun bereits den 14. Platz der North-Star-Cup Rangliste 2013 belegen. Wenn Ihr Kind Freude an der Bewegung und der Musik hat, gibt es nun die Möglichkeit an einer neuen Rock'n'Roll Gruppe für die Kleinsten teilzunehmen. Das Angebot richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, läuft seit dem 13.09.2013 immer freitags im Saal 2 von 15.30-16.30 Uhr des Walddörfer Sportforums.

Natürlich bietet die Rock'n'Roll Abteilung auch ein Training für erwachsene Anfänger an. Dabei sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

Auch für den Rock'n'Roll begeisterten Zuschauer hält die Rock'n'Roll Abteilung vielfältige Angebote bereit. Gerne bereichern wir Ihre private Feier mit einer Rock'n'Roll Show. Die Gestaltung



der Show richtet sich ganz nach Ihren Wünschen und den räumlichen Gegebenheiten. Sie kann sowohl Elemente des Rock'n'Roll der 60er-Jahre enthalten, bei denen wir natürlich auch in entsprechender Kleidung auftreten, aber auch den modernen Rock'n'Roll präsentieren, der besonders durch spektakuläre und aufregende Akrobatiken geprägt ist. Sind Sie neugierig geworden? Besuchen Sie uns gerne auf unserer Homepage und erleben eine eindrucksvolle Show und lassen sich von dem modernen Rock'n'Roll begeistern.



Josefine Bühler und Ben Klare

### DEUTSCHER MEISTER SHOWKLASSE 2013!

WIR... „Die Formation Four Finest vom Walddorfer SV“ haben es wieder geschafft! Am Samstag den 05.10.13 wurden wir erneut (nach 2012) Deutscher Meister!

Durch eine Regeländerung des Deutschen Rock'n'Roll und Boogie-Woogie Verbandes wurde die „DUO-Klasse“, in der wir letztes Jahr so erfolgreich waren, abgeschafft und es wurde eine neue Klasse, die „Showklasse“ gegründet! In dieser Klasse können Teams von 2-6 Paaren starten! Aus diesem Grund hatten wir Anfang des Jahres noch überlegt, ob man nach den tollen Erfolgen aus dem vergangenen Jahr überhaupt weitermacht! Nicht alle im Team waren von dieser Idee, als Duo in dieser Klasse zu starten, begeistert! Danke an dieser Stelle an die drei Tänzer Steffi, Dani und Thomas, dass sie mich (Flo) überzeugen konnten!!! Kurzerhand wurde eine neue Choreographie mit komplett neuen Liedern und neuen Akrobatiken



V.l.n.r.: Thomas Fischer, Stefanie Franzen, Trainer Norbert Hamann, Florian und Daniela Lorenz und der stolze Sohn

auf die Beine gestellt und wir wollten es wirklich versuchen, uns mit vier Tänzern gegen z.B. Formation mit 12 Tänzern durchzusetzen! Das wichtigste für uns vier war aber der Spaß am Tanzen!

#### Die Deutsche Meisterschaft:

Aufgrund einiger Verletzungen konnten wir leider auf den vorigen Turnieren in dieser Saison noch nicht an den Start gehen und somit war die Deutsche Meisterschaft der erste Auftritt für uns in der neuen Klasse! Es war ein sehr aufregender Tag für uns vier. Zum einen war es seit fast einem Jahr das erste Turnier für uns und zum anderen wussten wir ja auch nicht, wie die neue Choreo bei den Zuschauern und bei den Wertungsrichtern ankommt! Bereits nach der Vorrunde, die noch nicht optimal lief, war es aber klar, dass die neue Choreo gut ankommt! Somit waren alle Zweifel bei uns ausgeräumt und wir konnten uns auf das Finale freuen, für das wir uns sehr souverän qualifizierten! Bis zum Finale hatten wir fast fünf Stunden Zeit. Jetzt war es wichtig, sich vielleicht noch einmal ein ruhiges Plätzchen zu suchen, noch einmal was zu essen, um am späten Abend fürs Finale wieder richtig fit zu sein!

#### Das Finale:

Endlich war es soweit. Nach einer kurzen Erwärmung und Besprechung, worauf es im Finale ankommt, machten wir uns auf in die Veranstaltungshalle! Wir waren als siebtes und damit letztes Team im Finale an der Reihe, so dass wir noch etwas Zeit hatten uns auch das eine oder andere Team anzusehen! Besonders haben wir uns gefreut mit der Formation „B a Lady“ aus Flensburg an dem Tag im Finale tanzen zu dürfen! Das Team, in dem viele Freunde von uns tanzen, tanzte auch eine sehr sehr schöne Runde und konnte an dem Abend sehr zufrieden mit ihrer Leistung sein!!! Gerade hier hat

man gesehen, dass „Konkurrenz“ auch im Leistungssport Spaß machen kann! Jetzt waren wir an der Reihe! Gleich zu Beginn zeigten wir eine Akrobatik (Rückwärtssalto gehockt mit Spagat in der Luft), die es so wohl noch nie im Rock'n'Roll gegeben hat, fehlerfrei! Die Zuschauer waren begeistert und so tanzten wir unter tosendem Applaus und genialen Anfeuerungsrufen (lieben Dank besonders an unsere Freunde aus Flensburg!) unser Programm fehlerfrei durch! Jetzt, nachdem alle Showteams ihr Finale getanzt hatten, lag es in der Hand der Wertungsrichter, wer an dem Abend mit dem Titel Deutscher Meister Showklasse nach Hause gehen durfte! Verdient hatten es nahezu alle Teams! Jede Formation hat auf ihre Art die Showklasse toll interpretiert und alles gegeben!

#### Die Siegerehrung:

Wir standen also mit den anderen Formationen auf der Fläche und warteten, aufgerufen zu werden! Eine Formation nach der anderen wurde aufgerufen Platz 7.6.5.4! Jetzt standen nur noch drei Teams auf der Fläche und wir freuten uns schon, dass wir aufs Treppchen gekommen sind! Jetzt wurde Platz drei aufgerufen. Wieder war es nicht unser Name, der da genannt wurde und somit waren jetzt nur noch zwei Formation übrig! Unsere Freude lässt sich nur schwer in Worte fassen (deswegen versuche ich es auch gar nicht erst), als auch unser Name bei Platz zwei nicht aufgerufen wurde und wir wussten, dass wir **Deutscher Meister Showklasse 2013** sind!

Abgerundet wurde der Abend noch durch den tollen Erfolg der Masterformation „Meisterjäger“ aus Flensburg! Die Formation, mit der uns viele Trainingsstunden aber auch private

Aktivitäten verbindet, wurde zum dritten Mal in Folge völlig verdient Deutscher Meister Masterklasse! Herzlichen Glückwunsch!

Jetzt bleibt uns nur noch eins... Danke sagen! In erster Linie natürlich bei unserem Trainer Norbert, der auch in dieser Saison wieder einen super Job gemacht hat! Aber auch bei unseren Eltern, Freunden usw., die immer an uns geglaubt und uns immer unterstützt haben! Ohne Euch alle wären diese Erfolge der Jahre 2012 und 2013 nicht möglich gewesen! **DANKE!**

Steffi, Dani, Thomas und Flo

### Special Olympics

#### Landesfinale der Special Olympics Hamburg.

Am 26. und 27. Oktober 2013 fand in der neuen Inselschwimmhalle auf dem ehemaligen IGS Gelände in Wilhelmsburg das offene Landesfinale der Special Olympics Hamburg statt. Unter den ca. 150 Teilnehmern waren auch vier Athleten des Walddorfer Sportvereins vertreten. Neben 2 tollen Bronzemedailles für Joel Wolter konnten Lisa Singer, Luisa von Hein und Felix Heidrich weitere 4, 5 und 6 Plätze erreichen und sich



Joel Wolter, Lisa Singer, Luisa von Hein und Felix Heidrich mit Trainer Florian Heidrich

somit für die National Games 2014 in Düsseldorf / Wuppertal qualifizieren. Herzlichen Glückwunsch.

Special Olympics ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung.



DTSA Grillen

Bei uns in der Schwimmabteilung des Walddorfer SV könnt ihr den Anfang dazu machen!

### Anna Schleinig, unsere Kinder- und Jugendtrainerin

Anna hat im August 2013 die Trainingsgruppen am Mittwoch im Kinder- und Jugendbereich von Astrid Lewrenz übernommen. Anna ist 1992 in Minsk geboren und wohnt seit 2001 in Hamburg. Außer ihrer Trainertätigkeit tanzt sie aktiv mit ihrem Tanzpartner Viktor Schleinig in der Hauptgruppe S-Latein und A-Standard. Anna freut sich über weitere Mitglieder in den Trainingsgruppen am Mittwoch - schaut doch einfach mal vorbei! Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bei Astrid Lewrenz, die uns aus beruflichen Gründen verlassen musste, bedanken.



Kindertrainerin Anna Schleinig

### Sponsoren gesucht

Zwei unsere Schwimmer (Jahrgang 1994 und 2001) haben auch dieses Jahr die Möglichkeit an den

**National Games von Special Olympics** vom 19.5. – 24.5.2014 in Düsseldorf.

teilzunehmen und suchen für sich und ihre beiden Begleiter noch Sponsoren!

### Tanzen

#### Nach der Arbeit das Vergnügen

2013 hatten wir Glück mit dem Wetter. Auch wenn es kein richtiges Sommerwetter war, konnten wir mit einer Jacke draußen sitzen und die gegrillten Würstchen, auch diesmal stand Lars Kettner wieder am Grill, genießen. Alle hatten guten Hunger mitgebracht und so war das Büfett schnell leergefegt.

Vorweg wurde wie in jedem Jahr bei der Abnahme zum Tanzsportabzeichen noch ein bisschen geschwitzt. Unsere Paare und einige Gastpaare wurden diesmal von Marion Hüls vom Club Saltatio geprüft und alle 11 Paare konnten auch gleich das Abzeichen und ihre Urkunde mit nach Hause nehmen.

Auf diesem Wege noch ein Dank an die Trainer der Tanzkreise, die unsere Paare gut für das Sportabzeichen vorbereitet haben.

### Thai Boxen

#### Super Daniel !

Am 30. November versammelte sich eine große Anzahl von Thaiboxern des WSV, die von Kolja Kröckel trainiert werden, im Gym des Nordish Fight Clubs. Es waren insgesamt 17 Vollkontakt-Kämpfe angesetzt, die in einer sehr angenehmen Atmosphäre stattfinden sollten. Die Veranstaltungshalle fasste ca. 400 Personen, hatte also eine Größe, bei





Kolja und Daniel in ihrer Ringecke

der man das Geschehen noch sehr gut aus nächster Nähe beobachten konnte. Es wurden reine Boxkämpfe, Kickboxen und Kämpfe nach K1-Regeln gezeigt. Im Unterschied zum Thaiboxen dürfen nach dem K1-Regelwerk keine Ellenbogen eingesetzt werden und das sogenannte Klinschen, das Festhalten des Gegners am Nacken, um Kniestöße anzusetzen, ist auf eine Aktion beschränkt.

Nach jedem Kampf stieg die Spannung, denn an diesem Abend sollte Daniel Burdorf seinen ersten K1-Fight absolvieren. Nach 12 guten Vorstellungen war es endlich soweit. Daniel stieg mit lautstarker Unterstützung seiner Fans in den Ring. Sein Trainer Kolja stand ihm natürlich zur Seite, äußerlich die Ruhe selbst, aber innerlich vielleicht aufgeregter als Daniel. Nach der Belehrung des Ringrichters und Shakehands mit dem Gegner wurde die erste von drei Runden à 1 ½ Minuten eingeläutet. Beide Kämpfer gaben sofort richtig Gas und versuchten mit hoher Anzahl von Schlägen und Tritten den Gegner in die Defensive zu drängen. Daniel war präziser und schneller und hatte eindeutig die besseren Treffer gelandet. Gegen Ende der ersten Runde wurde aber auch er ruhiger. Die vielen Aktionen hatten viel Kraft gekostet. Die zweite Runde begann wie die erste. Neben guten Low-Kicks trafen Daniels Fäuste auch immer wieder ihr Ziel. Den Gegenattacken wich er geschickt aus oder vermied durch volle Deckung schwerere Treffer. In der dritten Runde ließen bei beiden die Kräfte nach. Daniel vernachlässigte seine Deckung, was aber keine größeren Folgen hatte. Und dann schoss er plötzlich einen Seitwärtstritt aus der Drehung raus, mit dem er seinen Gegner überraschte, aber nicht entscheidend traf. Daniel hatte alles gegeben und sein Einsatz wurde mit einem einstimmigen Punktsieg belohnt.

Unser Trainingspartner hatte einen großen Sieg errungen und wurde gefeiert.

Die Bedeutung dieses Ereignisses sah man am nächsten Tag in unserem Trainingsraum, dem Gym 2. Er war voll. Ca. 25 jugendliche und erwachsene Frauen und Männer drängelten sich in den Raum, um Daniel nachzueifern. Auch die, die aus verschiedenen Gründen länger nicht zum Training kommen konnten, waren dabei, mit dem ausgesprochenen Ziel, auch in den Ring steigen zu wollen. Daran wird deutlich, wie wichtig es ist, gerade auch Möglichkeiten für die Leistungsspitze zu bieten, die immer auch Zugpferde für ihren Sport darstellen. Seit langem hatte unser Trainer Kolja weitere Trainingszeiten eingefordert. In diesem Jahr klappte es endlich, so dass das Training um einen weiteren Tag ergänzt werden konnte. Das war sehr wichtig, damit diejenigen nicht abwandern, die auch mal in den Ring steigen wollen. Für Leistungssportler wie Daniel reichte das vor einem Kampf natürlich nicht aus. Wenigstens sechs Wochen vorher hatte er jeden Tag trainiert und sehr auf seine Ernährung geachtet.

Ich denke, Kolja kann mächtig stolz auf sein Team und insbesondere auf Daniel sein!

## Tennis

### Tennis

Seit Anfang Mai 2013 kann im Walddorfer SV auch Tennis gespielt werden. Um dies gemeinsam zu feiern hat am 08.06.2013 zum ersten Mal der Tag der offenen Tür auf der Anlage im Meiendorfer Mühlenweg stattgefunden.

Ob jung, alt, Anfänger, Fortgeschritte, hungrig oder durstig, Sportler oder Zuschauer – für jeden war etwas dabei!

Für Anfänger haben unsere jungen Trainer Schnuppertennis angeboten. Von



Aufmerksam wird versucht die Anweisungen vom Trainer Bastian umzusetzen



Isabelle trainiert die Kinder & Jugendlichen



Unser Trainer für die Erwachsenen. Jesko

der ersten Geschicklichkeitsübung mit Schläger und Ball bis zum ersten Ball, der mit der Vorhand über das Netz geschlagen wurde, war es kein weiter Weg. Vor allem die Zahl der sportbegeisterten Kinder war einfach toll und so hatten die Trainer Melissa, Bastian und Jesko den ganzen Nachmittag zu tun. Aber auch neugierige Erwachsene haben den Schläger geschwungen und der eine oder andere war doch erstaunt, wie schweißtreibend diese Sportart sein kann.

In gemischten Doppelrunden konnten bereits erfahrenere Tennisfreunde ihr Können unter Beweis stellen. Auch hier waren Jung und Alt vertreten. Bei guter Stimmung und bestem Wetter sind tolle Ballwechsel entstanden und so wurde auch den Zuschauern neben Würstchen

und kalten Getränken was geboten. Unterstützt wurde der sonnige Tag von dem Young Motion Team mit der großen Hüpfburg. Das freute vor allem die Kinder, die sich auf dem Tennisplatz noch nicht ausreichend ausgetobt hatten.

Den ganzen Nachmittag über war ein toller Trubel auf der neuen Anlage und es entstand schnell der Eindruck, dass die zwei weiteren Tennisplätze, die bei Bedarf in Betrieb genommen werden, tatsächlich benötigt werden.

Die erste Tennisfreiluftsaison im Walddorfer SV ist sehr erfolgreich verlaufen. Die Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder und Erwachsene waren fast alle ausgebucht und auch über die Onlineplatzbuchung haben Tennisfreunde den Weg zu der neuen Anlage und den Walddorfer SV gefunden. Anfang Mai 2014 startet die neue Saison! Am 1. Juni laden wir zum Tag der offenen Tür ein.

Linda Kammer

## Volleyball

### 1. Herren im neuen Gewand

Passend zum Start in der Landesliga, in welche die 1. Herre der Volleyballabteilung nach mehr als 10 Jahren Abstinenz 2013 zurückgekehrt ist, hat sich ein neuer Spieler gefunden, der das Team komplett neu einkleidet. Das Elektrohaus Volksdorf hat sich bereit erklärt, der 1. Herren einen neuen Mannschaftssatz an Trikots und Hosen zu spendieren. Diese tolle Neuigkeit verkündete Hubert Daume (links unten), Trainer der 1. Herren und Abteilungsleiter der Volleyballabteilung, im August 2013. Das gesamte Team ist sehr froh über die neuen Trikots, die eine sehr hohe Qualität aufweisen und dankt seinem Sponsor ganz herzlich. Modisch ist die 1. Herren somit schon mal Sieger der Landesliga 1, hoffentlich wird es sportlich genau so positiv weiter gehen wie in den vergangenen Jahren.

Torben Tank



Die 1. Herren

## Kontakt

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden und im Freiburger Kreis.

Der Walddorfer SV gehört zu den TopSportVereinen der Metropolregion Hamburg.

### Vorstand:

Vorsitzender:

Vorstandsmitglied:

Ulrich Lopatta

Torsten Schuhardt

Jugendwartin (nicht BGB): Jessica Jung

### Präsidium:

Präsident:

Vizepräsidenten:

Prof. Dr. Helmut Richter

Andreas Hänschen, Cordula Kempf,

Peter Knothe, Michael Kipcke

### Kontakt:

Walddorfer Sportforum:

Walddorfer SV,

Halenreihe 32

22359 Hamburg

Telefon 64 50 62-0, Telefax 64 50 62-10

Mo.- Fr. 08.00 - 22.00

Sa./So. 10.00 - 18.00

Mo.- Fr. 09.00 - 13.00

Sa. 10.00-13.00

Kommunikation:

Öffnungszeiten:

Kinderbetreuung:

Offenes Turnen:

Internet und Email:

www.walddorfer-sv.de

info@walddorfer-sv.de

facebook.com/walddorfersv

Facebook:

### Service/Verwaltung:

Sportorganisation:

Studieleiter:

Melzner

Finanz und Lohnbuchhaltung:

Marketing, Presse:

Ronja Grosstück

Uwe Wilhelms, Lars

Ursula Dietrich, Petra Thämlitz

Barbara Vielhauer

Florian Hansmann

Barbara Vielhauer

Kursorganisation:

Skireisenverwaltung,

Zuschüsse:

Kooperationen:

Service, Mitgliederbuchhaltung,

Sportbüro, Kursangebote:

Roswitha Brockmann

Sabine Preußner

Christiane Berkahn, Sylvia Lopatta, Gesche Israel,

Barbara Vielhauer, Rita Kröss, Christina Matthesen,

Svenja Brotzki, Franziska Gördel, Marcel Reimers

u.a.

Hauke Kühnel, Wolfram Lopatta und Team

Facility Management:

### Bankverbindung:

Bank:

IBAN:

BIC:

Hamburger Sparkasse

DE55200505501217197431

HASPDEHXXX

## Impressum

Walddorfer Sportfreund

Herausgeber:

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.,

Halenreihe 32, 22359 Hamburg,

Tel.: 040 / 64 50 62 - 0, Fax: 040 / 64 50 62 - 10

Barbara Vielhauer

info@walddorfer-sv.de

Beate Kuhlwein, Tel. 0178 / 2055566

Verteilung an alle Mitglieder per Post

10.000 Exemplare

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 | 2009.

Weitere Informationen schicken wir Ihnen gerne zu.

**Druckunterlagenschluß:** 20.04.2014

Ausgabe 2/14

**Layout und Design:** Florian Hansmann

**Druck:** www.flyeralarm.de

Der „Walddorfer Sportfreund“ ist das Informationsblatt

des Walddorfer SV. Die Beiträge müssen nicht mit

der Meinung des Walddorfer SV übereinstimmen.

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Nachdruck von Artikeln unter Quellenangabe und bei

gleichzeitiger Mitteilung an die Redaktion ausdrück-

lich erlaubt und gewünscht. Hinweis für Autoren: es

wird versucht alle eingehenden Beiträge zu berücksichtigen.

Bevorzugt werden als Textdatei gelieferte

Artikel mit Foto. Kürzungen und Änderungen behält

sich die Redaktion vor.



**Termine 2014**

Mo., 17.03.2014	1. Training in der renovierten Graffitihalle *	Ahrensburger Weg 28
So., 30.03.2014	Hamburger Meisterschaften Rhythmische Sportgymnastik	Bezirkssporthalle Buckhorn
Fr., 04.04.2014	Moonlightbowling mit dem Young Motion Team (mit Anmeldung)	Hamburg Wandsbek
Sa., 05.04.2014	bis 6.4.: 28. Seniorenwoche im Tanzsport (Walddorfer Pokal)	Walddorfer Sportforum
So., 06.04.2014	Aktionstag Gesundheitssport	Walddorfer Sportforum
Sa., 12.04.2014	bis 13.04.: Hamburger Michel, Internationales Junioren-Florett-Turnier	Ahrensburger Weg 30
Sa., 10.05.2014	Eulencup - Schulfußballturnier	Schule Eulenkrogstraße
So., 01.06.2014	Tag der offenen Tür auf der Tennisanlage	Tennisplätze Berner Au
Sa., 21.06.2014	Midsummernight - Run „Fackellauf zur Sonnenwende“ (mit der Freiwilligen Feuerwehr Volksdorf) *	
So., 22.06.2014	Newcomer-Pokal Tanzsport (Kinder bis 18 J., Beginner)	Walddorfer Sportforum
Do., 10.07.2014	bis 20.8., Sommerakademie und Ferienworkshops *	Walddorfer Sportforum, Sporthalle Berner Au
im Sommer	Sommercamp mit Wasserski und Wakeboard für Jugendliche vom Young Motion Team *	Süsel
nach den Sommerferien	Einweihung des Stadions „Im Allhorn“ nach der Sanierung mit Kunstrasen und Tartanbahn *	Ahrensburger Weg
nach den Sommerferien	Wiedereröffnung des Volksdorfer Schwimmbades *	Rockenhof
Fr., 05.09.2014	bis 7.9.: 36. Volksdorfer Stadtteilstadtteilfest Sportshows, Mitmachaktionen, Party-Truck u.v.m.	Ortskern Weiße Rose
So., 14.09.2014	9. Kinder-Olympiade der TopSportVereine	Sporthallen / Allhornstadion Ahrensburger Weg
vor den Herbstferien	Eulencup - Schulfußballturnier	Stadion Im Allhorn
Sa., 25.10.2014	bis 26.10. 25 Jahre Aikido Verband Hamburg, Jubiläumslehrgang *	Bezirkssporthalle Buckhorn
Fr., 31.10.2014	„Studioliteirinnen und Studioliteir-Treffen im Rahmen des Sport-Kongresses“	Walddorfer Sportforum
Sa., 01.11.2014	Sport-Gala des Walddorfer SV: Am Gründungstag des Volksdorfer SV wird gefeiert!	Sporthalle Berner Au
So., 09.11.2014	10. Kinderturn-Sonntag	Bezirkssporthalle Buckhorn
Mi., 31.12.2014	31. Silvesterlauf in Volksdorf	Teichwiesen

\* = geplant

Und nach dem Sport...

in die  
**Sportsbar**  
im Walddorfer Sportforum

montags bis freitags ab 19 Uhr • für alle Mitglieder und Gäste des Walddorfer SV