

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 1 | 2018



**Frauen-Power
im Sport**

Seite 4

**Active City - auch in
den Walddörfern**

Seite 6

**Special: Gesundheits-
und Reha-Sport**

Seite 27

Aktuelles Sport-und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



Veranstaltungen

- | | | |
|--|--------------------------|---------------------|
| • Delegiertenversammlung | Sportforum | 25.03.18 |
| • 3. Lions Osterlauf | Allhorndiek | 31.03.18 |
| • Gesundheitssport - Tag der offenen Tür | Sportforum | 08.04.18 |
| • Bubblemania - Young Motion Team | Allhorn Sportplatz | 26.05.18 |
| • Fest der Nationen | wird noch bekanntgegeben | 16.06.18 |
| • Summer Special - Studio | Sportforum | 23.06.18 |
| • HSH Nordbank Run | City | 23.06.18 |
| • Kindersommerfest | Sportforum | 03.07.18 |
| • 40. Volksdorfer Stadtteilfest | Volksdorf | 31.08. – 02.09.2018 |
| • Kinderolympiade - Vereinsvorentscheide | Halle Ahrensburger Weg | 16.09.18 |
| • Herbstball | Sportforum | 03.11.18 |
| • Yoga Special Studio | Sportforum | 10.11.18 |
| • 3. SportSchau | Sporthalle Berner Au | 18.11.18 |
| • Weihnachtsmarkt | Sportforum | 25.11.18 |
| • Silvesterlauf | Teichwiesen | 31.12.18 |

Termine für weitere Veranstaltungen und Sportwettkämpfe finden sich auf unserer Website unter „Veranstaltungen“



Liebe Sportfreunde,

vorab: ich bin begeisterter Nutzer der EDV und der Walddorfer SV wäre heute nicht dort, wo er ist, wenn wir nicht konsequent die Möglichkeiten, die sich durch Digitalisierung ergeben haben, genutzt hätten. Aber: ich liebe das analoge Leben. Der Spruch: „Immer wenn ein Kind vor einem Smartphone sitzt, stirbt auf einem Baum ein Abenteuer“ ist allzu wahr und ich denke, es ist immer wieder wichtig, den Gesundheitsgedanken, die Bedeutung von Bewegung für unseren Körper ins Bewusstsein aller Menschen zu heben.



Der Hamburger Senat hat den Masterplan „Active City“ beschlossen. Dieses Konzept sollte als Querschnittsaufgabe in allen Hamburger Behörden verstanden werden. „Active City“ ist nicht nur ein Slogan – mehr dazu in unserer Titelstory.

In erster Linie sollte es eine gemeinsame Aufgabe aller Hamburger sein, dies zu einem Lebensgefühl, bzw. Lebensstil in unserer Stadt zu entwickeln. Der Gedanke allein, dass es schön ist aktiv zu sein, reicht nicht. Wir wollen alle gesund, kreativ, innovativ und vital sein.

Kinder sind aufnahmefähiger, wissbegieriger, wenn sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule kommen. Active City heißt, dass alle Eltern entsprechend handeln und dass wir unseren Kindern keinen Gefallen tun, wenn wir sie mit dem Auto zur Schule fahren.

Die Lernbereitschaft von Kindern kann durch Bewegung und Sport gesteigert werden. Deswegen sollten alle Schulen ihre Verfahren überprüfen und bei Krankheit oder Lehrermangel die Sportstunde als Letztes ausfallen lassen!

Fitte Mitarbeiter, die mit dem Fahrrad zum Job kommen oder sich auf andere Weise gesund und leistungsfähig halten, sollten aktiv von den Firmen unterstützt werden.

Wussten Sie, dass ein 2010 geborenes Baby mit 50-prozentiger Wahrscheinlichkeit 100 Jahre alt wird? Was daher wirklich zählt, ist aktiv sein und bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Active City auch für die älter werdende Bevölkerung! Über 70% unserer Sportler kommen um fit zu bleiben und Spaß zu haben. Dazu unser Special Gesundheit- und Reha-Sport in diesem Magazin. Für Active City lassen sich noch viele andere Beispiele finden, helfen Sie dabei!

Sport ist natürlich nicht das Allheilmittel, aber zu mindestens ein ganz wesentlicher Faktor in unserer digitalisierten Welt, welcher Menschen zusammenführt, Fitness, gemeinsame Erlebnisse und Freundschaften ermöglicht, die über ein Kabel nicht möglich sind. In einer Welt, in der das Smartphone ständig „gestreichelt“ und dabei vergessen wird, einen Freund in die Arme zu schließen, ist es an der Zeit, einen Bewusstseinswandel herbei zu führen.

Ihr
Ulrich Lopatta

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-------|
| FRAUEN-POWER IM SPORT | S. 4 |
| ACTIVE CITY –AUCH IN DEN WALDDÖRFERN | S. 6 |
| AUS DEM VEREIN | |
| WALDDÖRFER SV – | |
| GUT AUFGESTELLT INS NEUE JAHR | S. 8 |
| TRAINERINTERVIEW ELTER AKAY | S. 9 |
| VERANSTALTUNGEN | S. 10 |
| YOUNG MOTION TEAM | S. 12 |
| AUS DEM SPORT | |
| FUSSBALL | S. 13 |
| BASKETBALL | S. 14 |
| HANDBALL | S. 16 |
| VOLLEYBALL | S. 17 |
| FECHTEN | S. 19 |
| LEICHTATHLETIK | S. 20 |
| TRIATHLON/RADSPORT | S. 21 |
| INLINE-SKATING..... | S. 22 |
| TENNIS | S. 23 |
| JUDO, TAI CHI, CAPOEIRA | S. 24 |
| TANZENSORT | S. 26 |
| SPECIAL: GESUNDHEITS- UND REHASPORT | S. 27 |
| GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO | S. 31 |
| FÜR KINDER | S. 32 |
| KURZ BERICHTET | S. 33 |
| DAS SPORTANGEBOT | S. 34 |
| SPORTSTÄTTEN | S. 55 |
| WORKSHOPS | S. 56 |
| SPORTBEITRÄGE | S. 59 |

Zum Titelbild:

Marie Fröhlich, Linda Kammer, Katharina Fegebank, Widijana Sutardi auf dem Neujahrsempfang im Walddorfer Sportverein

KONTAKT:

Walddorfer SV, Walddorfer Sportforum
Halenreie 32-34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0
Fax: 040 / 64 50 62-10
E-Mail: info@walddorfer-sv.de
Internet: www.walddorfer-sv.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 10:00 – 18:00 Uhr
Feiertags 10:00- 16:00





22. NEUJAHRSEMPFANG IM WALDDÖRFER SPORTFORUM

Frauen-Power im Sport

Über 300 Gäste nahmen am 21.01.2018 am 22. Neujahrsempfang des Walddörfer Sportvereins teil. Als Ehrgast begrüßte der Verein die 2. Bürgermeisterin der Stadt Hamburg, Katharina Fegebank.

Für ihre besonderen Leistungen wurde das Team der Rhythmischen Sportgymnastinnen, welches die Gäste in 8 unterschiedlichen Sprachen begrüßte, von

der HASPA mit Medaillen geehrt. Die 1. Fußball-Frauen erhielten als Auszeichnung für ihre Erfolge in der Regionalliga von ihrem Sponsor Airport Hamburg kleine Fußbälle.

In einem Podiumsgespräch diskutierten Frau Fegebank, Boris Schmidt (Vorsitzender des Freiburger Kreis) und Ulrich Lopatta (Vorstandsvorsitzender des

Walddörfer SV) über die Themen Frauen im Sport, Internationalität und Diversity in den Sportvereinen, Stadtentwicklung durch Sport, das Konzept Active City und die Rolle der Sportvereine in der Gesellschaft.

Im Anschluss an das offizielle Programm blieb den zahlreichen Gästen aus Sport, Politik, Bildung, Kultur und Wirtschaft noch viel Zeit für angeregte Gespräche und Austausch - auch für die obligatorischen Schnitzchen und Finger Food. Eine sehr gelungene Veranstaltung!

■ Claudia Conze





Bild: m-imagephotography/Stockphoto

ACTIVE CITY – AUCH IN DEN WALDDÖRFERN!

Der Frühling kommt, das Leben erwacht, Hamburg pulsiert – es ist Zeit für einen neuen Aufbruch!

Bereits Ende 2016 hat der Hamburger Senat den „Masterplan Active City (MPAC)“ beschlossen und der Öffentlichkeit vorgestellt. Im Rahmen dieses Masterplans sollen bis 2024 insgesamt 50 Millionen Euro in 26 Sportprojekte investiert werden. Der Masterplan greift dabei Impulse und Planungen auf, die bereits im Jahr 2015 für die Olympiabewerbung erarbeitet worden waren. Mit dem MPAC wird das gesamte Spektrum des Sports berücksichtigt, ein Schwerpunkt liegt dabei auf baulichen Großprojekten und Events. Er umfasst jedoch auch Schul- und Vereinssport, das Sportangebot im öffentlichen Raum und das Sportangebot für Menschen mit Behinderung (Inklusionssport). „Auch die Förderung junger Talente sowie die Stärkung des Leistungssports und des Sportstandorts Hamburg werden berücksichtigt.“, heißt es im MPAC. Rund 60 Prozent der vorgesehenen Maßnahmen entfallen auf den Bereich des Breiten- und Freizeitsports, rund 40 Prozent auf den Leistungs- und Spitzensport. Zudem soll das gesamte Stadtgebiet in den Wandel einbezogen werden.

Stadtentwicklung DURCH Sport

Dass der Sport bei der Stadtentwicklung mitgedacht werden muss, war auch Konsens des Symposiums „Stadtentwicklung DURCH Sport“, welches im November in der Hamburger HafenCity stattfand. Nicht nur in den vielen Neubaugebieten gibt es erheblichen Handlungsbedarf. Hamburg baut pro Jahr über 10.000 neue Wohnungen und steigert damit auch den Bedarf an sozialer Infrastruktur. Kindergärten, Schulen, soziale Einrichtungen und nicht zuletzt Sportstätten müssen gebaut wer-

den. Dabei bieten Sportvereine eine ganz besonders effektive Möglichkeit, Neubürgerinnen und -bürger in neuen Quartieren heimisch werden zu lassen. Auch die Wohnungswirtschaft hat verstanden, dass Wachstum nur mit gleichzeitig wachsender Lebensqualität einhergehen kann. Ein gutes funktionierendes, soziales Umfeld mit Sportvereinen und Kindergärten erhöht den Wohlfühlfaktor für die Menschen. Nur durch eine mitwachsende sportliche Infrastruktur kann in der „wachsenden Stadt“ auch mehr Lebensqualität erreicht werden.



Bildquelle: Bewegungsinset-Projekt / AS&P



Boris Schmidt (TSG Bergedorf), Ulrich Lopatta und Linda Kammer (Walddorfer SV), Katharina Fegebank (2. Bürgermeisterin) und Christoph Holstein (Sport-Staatsrat) auf dem Neujahrsempfang 2018 im Walddorfer Sportverein.

Active City - auch bei uns in den Walddörfern?

Der Walddorfer Sportverein unterstützt das Konzept „Active City“ und begrüßt dieses neue Leitbild für die wachsende Stadt. Mit einem Mitgliederwachstum vom 4,3% im vergangenen Jahr erfreut sich der Verein eines großen Zulaufs in allen Sparten und über alle Altersgruppen vom Kleinkind bis

In Zusammenhang mit dem Masterplan erklärte Sportsenator Andy Grote (SPD) dazu: „Hamburg wächst und dieses Wachstum muss mit mehr Lebensqualität einhergehen. Sport ist Lebensqualität. Auch deshalb investiert der Senat in die „Active City“. Wir setzen die Strategie Schritt für Schritt um – aktuell mit Investitionen in den Schul- und Vereinssport, den Sport im öffentlichen Raum und den Wettkampfsport. So wecken und fördern wir sportliche Leidenschaft bei allen Hamburgerinnen und Hamburgern.“

Bemerkenswert ist, dass der MPAC gleichzeitig als Bewerbung für Hamburgs Beitritt zum internationalen Städtenetzwerk „Active Cities“ konzipiert wurde. Diesem Netzwerk gehören über 300 Mitglieder aus mehr als 160 Ländern auf allen Kontinenten an. Das Zertifikat „Active City“ wird vom „Zusammenschluss für Internationalen Sport für Alle“ (TAFISA) vergeben. In größeren Dimensionen kann man Sport in der Tat kaum denken!

Active City – Eine Idee als Querschnittsaufgabe

Die Handelskammer fordert, einen Kompass für die Zukunft des Wirtschaftsstandortes zu entwickeln: „Hamburg muss dynamischer werden“. „Active City“ steht auch für Tatkraft, Hamburg ist eine pulsierende, bunte Stadt am Wasser.

Attraktive Sportveranstaltungen transportieren das Bild einer lebendigen Stadt in die ganze Welt. Hamburg hat die Sportlerinnen des Jahres 2017 in einer trendigen, dynamischen, jugendlichen Sportart, dem Beachvolleyball. Dass Sport und Sportlichkeit positiv besetzt sind und sich auch gut vermarkten lassen, weiß und nutzt auch die Werbewirtschaft.

Bei einem Teil unserer Gesellschaft ist bereits ein Trend zu erkennen, mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Immerhin sind rund ein Drittel der Hamburger in einem Sportverein aktiv und Hamburg hat bundesweit die größte Ansammlung von Großsportvereinen. Diese innovativen Vereine pushen die Stadt. 18,5 % der Hamburger Bevölkerung trainieren in einem Fitnessstudio. Das ist bundesweit ein Spitzenwert.

zu den Senioren. Als Quartiersverein sieht sich der Walddorfer Sportverein darüber hinaus als wichtiger Anlaufpunkt im Stadtteil und engagiert sich überregional auch sportpolitisch in den TopSportVereinen sowie Verbänden wie dem Hamburger Sportbund (HSB).

„Wir wachsen und brauchen neuen Sportraum für unsere Sportangebote.“, so bringt es der Vorsitzende Ulrich Lopatta auf den Punkt. „Damit reagieren wir nicht nur auf das Bevölkerungswachstum in den Walddörfern, sondern auch auf das gestiegene (Gesundheit-) Bewußtsein vieler Menschen, für die Sport zu ihrer Lebensqualität gehört. Das Leitbild - Active City - rückt dieses Verständnis noch mehr ins öffentliche Bewußtsein.“

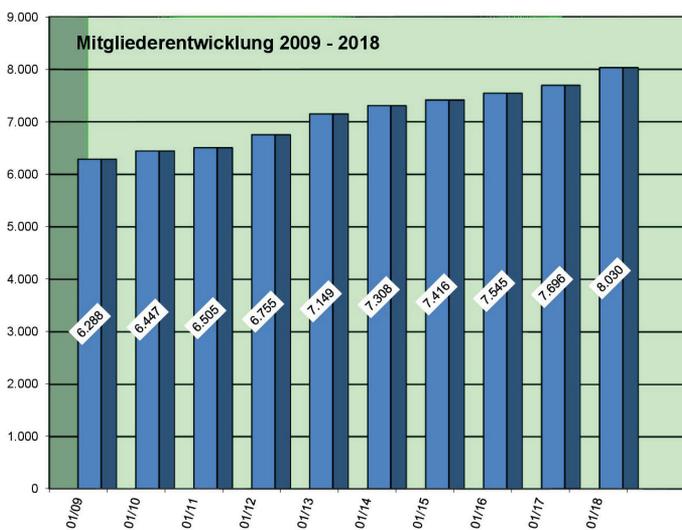
„Be activel!“ – in seiner ganzen Vielfalt bedeutet das „Raus aus der Comfortzone – und ab in die Bewegung!“. Sei es beim Kinderturnen oder Kraftsport, Rückenschule oder Rudern, Ballsport oder BOWKA, Tennis oder Triathlon – oder einfach beim täglichen Treppensteigen, Spazierengehen oder dem Wechsel vom Auto auf's Fahrrad beim Weg in den Sportverein! Los geht's!

■ Claudia Conze



Der Walddörfer Sportverein – gut aufgestellt ins neue Jahr

Der Walddörfer Sportverein blickt auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2017 zurück. Erstmalig starteten wir in das neue Jahr mit einem Rekord von 8.030 Mitgliedern – das entspricht einem Zuwachs von 4,3% gegenüber dem Vorjahr. Auch unser Betriebsergebnis kann sich sehen lassen und so danken wir unseren tollen Trainern und engagierten Mitarbeitern im Haupt- und Ehrenamt für ihren tollen Einsatz und schauen zuversichtlich in das neue Jahr, in dem wir neue, spannende Projekte starten werden.



WWW - Wir wachsen weiter!

Die Nachfrage nach unseren Sportangeboten ist ungebrochen. Die Abteilungen wachsen und auch die allgemeinen Angebote melden laufend Bedarf an zusätzlichen Trainingszeiten, z.B. im Bereich Kinderturnen, aber auch Dance, Fitness und Gesundheit. Aus diesem Grund sind unsere zwei größten Herausforderungen aktuell die Gewinnung von zusätzlichem Sportraum und die Gewinnung qualifizierter Übungsleiter und Trainer, um diesem Bedarf zu entsprechen.

Die Gesichter hinter den Zahlen

Sie wirken im Verborgenen, aber sind die Hüterinnen der Zahlen: **Ursel Dietrich**, die im vergangenen Herbst ihr 15-jähriges Dienstjubiläum feierte, hat die Buchhaltung im Verein nachhaltig mitgestaltet. Als Ansprechperson für die Personalbuchhaltung und das Vertragswesen ist sie allen Trainern und Mitarbeitern bestens bekannt.

Petra Thämlitz, seit 4 Jahren in der Buchhaltung des Walddörfer SV tätig, kümmert sich vor allem um die Finanzbuchhaltung, d.h. alle ein- und ausgehende Rechnungen.

Beide stehen in engem Austausch mit dem Vorstand, hier vor allem mit **Peter Steepe**, der im Vorstand den Schwerpunkt Finanzen vertritt.

Im vergangenen Jahr hat dieses Trio neben den alltäglichen Aufgaben sowohl eine rückwirkende Steuerprüfung für die Jahre 2013-15 als auch eine Wirtschaftsprüfung für das Geschäftsjahr 2016 erfolgreich abgeschlossen. Und nicht nur diese Prüfer, sondern auch unsere Revisoren **Dr. Jürgen Sparr** und **Andreas Paasch** attestieren unserer Buchhaltung beste Arbeit. Herzlichen Dank dafür!



Ursel Dietrich (links), Peter Steepe (Mitte) und Petra Thämlitz (rechts) aus der Buchhaltung

FSJ IM WALDDÖRFER SV?

Ab August nehmen wir wieder zwei FSJ-ler auf. Rückfragen und Bewerbungen bitte an kooperationen@walddoerfer-sv.de





Elter Akay mit seinen Volleyball-Minis

INTERVIEW

Elter Akay – Dienstältester Volleyball-Trainer beim Walddorfer SV

Claudia Conze (CC): Lieber Elter, der Hamburger Volleyball-Verband hat dich im letzten Jahr zum Jugendtrainer des Jahres 2017 gekürt. Das ist eine tolle Auszeichnung und wir freuen uns sehr, dass es die Kinder und Jugendlichen des Walddorfer SV sind, die von deiner Trainingserfahrung profitieren dürfen. Wie bist du selbst zum Volleyball gekommen?

Elter Akay (EA): Ich war in der Türkei Elektriker und kam Mitte der 60er Jahre als sogenannter Gastarbeiter nach Hamburg – zunächst noch ohne ein Wort Deutsch zu sprechen. In der Türkei hatte ich eher Basketball und Leichtathletik gemacht. In Hamburg besuchte ich eines Tages – zufällig – als Zuschauer ein Volleyballspiel in Eidelstedt und kam dort mit dem Trainer ins Gespräch, der mich gleich einlud, in seiner Mannschaft mitzuspielen. Gewissermaßen war der Sport damals für mich ein wichtiger Türöffner, um in Hamburg anzukommen.

CC: Du bist ja dann im März 1968 zum Walddorfer Sportverein gekommen und damit in diesen Tagen seit 50 Jahren Mitglied. Ganz herzlichen Glückwunsch! Wie kam es dazu?

EA: Der Walddorfer SV suchte damals Volleyball-Trainer und so habe ich gewechselt. Im Walddorfer Sportverein habe ich Anfang der 70er dann auch die notwendigen Trainerlizenzen erworben und war seitdem immer als Trainer tätig. Mitunter habe ich sogar drei Teams parallel trainiert. Anfangs waren es vor allem die Herren-Mannschaften, aber auch Damen-Mannschaften und später vor allem die Kinder- und Jugend-Mannschaften.

CC: Das ist ja schon richtig lange! Da hast du sicher viele Spieler kommen und gehen sehen und in ihrer Volleyball-Laufbahn begleitet...

EA: Ja, das kann man wohl sagen. Die berühmtesten von ihnen sind wohl Reiner Thiel und Michael Kronsbein, die zunächst bei uns angefangen haben und dann später über den HSV in die Nationalmannschaft aufgestiegen sind (Reiner Thiel spielt heute üb-

rigens wieder beim Walddorfer SV in unserer sehr erfolgreichen Senioren-Mannschaft). Auch unsere aktuelle Abteilungsleitung Stephan Malkowski und Torben Tank sind bei mir durch die Schule gegangen und heute unterrichte ich viele Kinder, deren Eltern bei mir im Training waren. Das macht mich sehr stolz.

CC: Was kennzeichnet aus deiner Sicht einen guten Trainer?

EA: Aus meiner Sicht sollte es einem gutem Trainer nicht nur um Leistung gehen, sondern darum, Begeisterung und Leidenschaft für den Sport zu wecken. Gerade bei den Kindern geht es mir darum, dass sie in der Gruppe lernen, gut miteinander umzugehen, aufmerksam füreinander zu sein und sich als gemeinsames Team zu verstehen. Dann kommt der Erfolg fast von alleine.

Für mich verbindet sich mit dem Sport auch ein allgemeiner Erziehungsauftrag. Mein Vater war Musiklehrer und so gehört in meinen Gruppen das gemeinsame Singen mit zum Programm. Wenn wir unser „NaNaNa – nur der WSV“ schmettern, dann ist das eine tolle Stimmung und schweisst uns zusammen! Außerdem bin ich bekannt als der „apfelschälende Trainer“, weil meine Volleyball-Kinder immer auch Apfelstückchen serviert bekommen – gesunde Ernährung gehört eben auch dazu...

CC: Elter, du bist jetzt 77 Jahre. Darf ich dich fragen, wie deine Zukunftspläne aussehen?

EA: Ich hoffe, dass ich noch ganz lange als Volleyball-Trainer beim Walddorfer SV arbeiten kann. Beim Volleyball üben wir den Überblick zu behalten, vorausschauend zu handeln, schnell zu reagieren und uns voll auf das Spiel zu konzentrieren; das ist auch sehr gesund für das Gehirn und hält fit. Und wenn die Kinder über ihre Fortschritte und Erfolge strahlen, dann macht mich das super glücklich und hält mich jung.

CC: Lieber Elter, herzlichen Dank für das Interview. Und wir wünschen unseren Volleyball-Minis, dass sie noch recht lange mit dir trainieren dürfen!

Ehrungsveranstaltung am 25.11.2017

Auf seiner Ehrungsveranstaltung am 25.11.2017 dankte der Walddorfer SV seinen langjährigen Mitgliedern für ihre Treue und ihr Engagement. In diesem Jahr konnten 20 Mitglieder ihr 25-jähriges, 8 Mitglieder ihr 40-jähriges und weitere 8 Mitglieder ihr 50-jähriges Jubiläum im Walddorfer SV feiern. Im Rahmen eines festlichen Brunchs mit den Mitgliedern des Vereinsrats dankte Andreas Hänschen als Aufsichtsratsvorsitzender den langjährigen Mitgliedern für ihre Treue und verlieh ihnen Urkunden und Treuenadeln. Besonders geehrt wurden Rolf Norbeck und Klaus Reuter, die beide bereits seit 70 Jahren Mitglieder des Walddorfer SV sind. Einen solchen Fall hatte die Ehrenordnung bislang nicht einmal vorgesehen - sie erhielten die silberne Ehrennadel. Hubert Daume erhielt für sein langjähriges Engagement als Abteilungsleiter und Trainer der Volleyball-Abteilung als Dank und Auszeichnung ebenfalls eine silberne Ehrennadel. Beim festlichen Brunch im eigens dafür umgestalteten Gym 3 des Sportforums gab es viele interessante Gespräche und Austausch von Erinnerungen über vergangene Zeiten, aber auch den Blick in die Zukunft, denn viele unserer langjährigen Mitglieder sind auch heute noch sportlich aktiv und engagieren sich im Verein.



25, 40, 50 und sogar 70 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV!



Delegiertenversammlung

Delegiertenversammlung am 25.03.2018

Am **Sonntag, den 25.03.2018** findet um **11 Uhr** die diesjährige **Delegiertenversammlung** des Walddorfer SV im **Gym 3** des Walddorfer Sportforums statt. Dort berichten Aufsichtsrat und Vorstand über das vergangene Jahr und stellen die aktuellen Planungen für das laufende Jahr vor. Neben der Entlassung des Aufsichtsrats und des Vorstands stehen die Neuwahl verschiedener Ämter sowie die Abstimmung über Anträge zur Satzungsänderung an. Stimmberechtigt sind 66 Delegierte. Interessierte Mitglieder sind herzlich willkommen.



BUCHHANDLUNG
J.v. Behr

BÜCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

Im Alten Dorfe 31 | 22359 Hamburg-Volksdorf
040 · 6031286 | Fax 040 · 6038343

info@buecher-behr.com | www.buecher-behr.com



Wir leben und feiern die Vielfalt

Fest der Nationen am 03.06.2018

Der Walddörfer SV ist international. Sportler aus vielen Nationen trainieren bei uns. Die bunte Vielfalt hat im Verein Tradition. Schon vor einigen Jahren besuchte uns zum Beispiel eine chinesische Delegation. Der sportliche Austausch mit ande-

ren Ländern ist in zahlreichen Abteilungen, unter anderem Handball, Karate und Fußball, seit langem selbstverständlich. Da liegt es auf der Hand, die Menschen aus aller Herren Länder, die bei uns regelmäßig trainieren, zusammenzubringen und mit ihnen das Verbindende im Sport zu feiern. Der Termin dafür steht bereits fest: Am **3. Juni** treffen wir uns von **11:00 bis 13:00 Uhr** zu einem **internationalen Frühstück** vor dem verkaufsoffenen Sonntag im Dorf, der unter dem Motto „Integration und Inklusion“ steht. Natürlich ist ganz Volksdorf und Umgebung zu unserem internationalen Sportlertreff eingeladen. Ort und Programm werden rechtzeitig bekanntgegeben. Derzeit sind wir noch in den Planungen – aber jeder sollte sich schon jetzt den Termin vormerken, um dabei zu sein, wenn die Welt sich in Volksdorf ein Stelldichein gibt.

■ *Torsten Schubert*

Walddörfer SV
Hamburg

WELCOME

SICHER UNTERWEGS

YOUTH CARD

Sicher unterwegs: T: (040) 211 211 - Web: taxi211211.de - App: taxi.eu

Mit der **YOUTH CARD** sind Kinder und Jugendliche immer sicher unterwegs. Und Eltern müssen sich keine Sorgen mehr machen. So einfach kommt man an das neue Angebot von Hansa-Taxi: Ein Erwachsener beantragt die Karte. Die Kinder nutzen die **YOUTH CARD**, mit der sie bargeldlos die Taxifahrt bezahlen können. Einmal monatlich kommt eine Abrechnung über die durchgeführten Fahrten. Weitere Infos und der Kartenantrag unter: www.taxi211211.de

HANSA-TAXI
211211
HAMBURGS GUTER RUF

Hallo ihr Lieben!

Das Young Motion Team möchte gemeinsam mit euch auch 2018 wieder viele coole Events starten.

Als Jugendausschuss des Walddorfer SV haben wir dieses Jahr ein buntes Programm zusammengestellt, um Kinder, Jugendliche und Junggebliebene für den Sport und soziales Engagement zu begeistern. Wir freuen uns auf euch!



VERANSTALTUNGEN 2018:

- 23.03.2018 **Bowling**
- 26.05.2018 **Bubble Ball**
- 23.06.2018 **HSH Nordbank Run**
- 29.06.2018 **Beachparty**
- 18.08.2018 **Wasserski**
- 08.09.2018 **Kletterwald**
- 26.10.2018 **Bowling**
- 25.11.2018 **Kinderbasteln auf dem Weihnachtsmarkt**

KONTAKT, LINKS & SOCIAL MEDIA:

ymt@walddorfer-sv.de • www.walddorfer-sv.de



Young Motion Team



Hamburg

FUSSBALL

Die 2.B-Jugend startet durch

Nach 3 gescheiterten Versuchen ist es der Mannschaft in der Saison 16/17 endlich gelungen, in die Landesliga aufzusteigen. Dieser Erfolg ist bemerkenswert, da ab Januar 17 diverse Spieler aufgrund von Auslandsaufenthalten nicht zur Verfügung standen und die komplette Rückrunde mit nur 13 Spielern bestritten wurde.

Unser Status in der Saison 17/18

Die Zielsetzung vor der Saison 17/18 in der Landesliga war klar: etablieren in der Liga und eine gute Rolle spielen. Mit Spannung wurde das erste Saisonspiel im September erwartet, ging es doch gegen keinen Geringeren als die vermeintlich stärkste Mannschaft der Staffel. Es wurde ein turbulentes Spiel mit reichlich Toren auf beiden Seiten (Endstand 4:5 gegen Egenbüttel) und es zeigte sich, wenn man sich etwas cleverer anstellt, kann man nicht nur mithalten, sondern so ein Spiel auch gewinnen. Im weiteren Saisonverlauf stabilisierte sich insbesondere die Abwehr, auch wenn noch eine (bittere) Niederlage (0:6 gegen Holsatia) hin-



2.B-Jugend - Unterwegs und auf dem Platz



genommen werden musste. Ansonsten konnten alle Spiele gewonnen werden und so überwinterte die Mannschaft mit nur 2 Niederlagen und 7 Siegen auf Tabellenplatz 1. Was für eine tolle Hinrunde!

Für die Rückrunde musste das Saisonziel natürlich neu definiert werden. Mit 6 Punkten Vorsprung auf einen Nichtaufstiegsplatz und einem phänomenalen Torverhältnis (29:12) wird der direkte Aufstieg in die Verbandsliga angestrebt. Aber auch in dieser Landesliga gibt es keinen leichten Gegner und man muss jedes Spiel vollkonzentriert angehen. Wir freuen uns auf ein spannendes und erfolgreiches Saisonfinish 2018.

Gothia-Cup - Wir kommen!

Ein weiteres Highlight wird dieses Jahr wieder der Gothia Cup sein. Mit der 5. Teilnahme in Folge kann man schon von einer (Gothia)-Virus Infektion sprechen. Auch wenn der Termin diesmal mitten in den Hamburger Ferien liegt, ist die Begeisterung wieder groß. Mit Kenneth und Marten werden sogar 2 unserer Spieler eine eigene Jugendmannschaft als Trainer beim Gothia-Cup betreuen und es wäre nicht verwunderlich, wenn weitere Spieler in den nächsten Jahren als Trainer einer Jugendmannschaft dort wieder auftauchen.

Verstärkung gesucht!

Auch wenn die Mannschaft über viele Jahre ein eingeschworener Haufen ist und bereits seit über 10 Jahren zusammenspielt, freuen wir uns über Neuzugänge der Jahrgänge 2001/2, die leistungsorientiert Fußball spielen wollen. Insbesondere auf der Torwart-Position suchen wir Spieler, die sich sportlich mit unserer Nummer 1 messen möchten. ■ Sven Klindworth



Walddörfer SV



Hamburg



**Schiedsrichter
GESUCHT!**

Angebot?

Anfänger werden kostenfrei ausgebildet, einschließlich der Lizenz-Gebühren. Für alle Spiele wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt (BSA- Spesen)

Wie?

Interessenten melden sich bei Schiedsrichter-Obmann Joachim Haefker unter Tel.: 0151/14 46 81 56 oder per mail: haefker@fussball.walddoerfer-sv.de

1.Frauen – WIR SIND REGIONALLIGA!

Seit September 2017 spielen unsere 1. Frauen nun in der Regional-Liga. Die sportlichen Ergebnisse können sich durchaus sehen lassen: mit 18 Punkten aus 12 Spielen (17:14 Tore) beenden wir die Hinrunde auf Platz 6 und konnten uns spielerisch, aber vor allem körperlich und mental enorm weiterentwickeln.

Ab 04.03.18 geht es in die Rückrunde und die Volksdorfer dürfen sich auf zahlreiche spannende Heimspiele auf dem Allhorn-Platz freuen.

**Wir wünschen viel Erfolg!
NUR DER WSV!!!**



*Frisch eingetroffen: Fanschals „Nur der WSV“
ab sofort wieder im Sportforum erhältlich!*

| | | |
|---------------------|--|----------------------------|
| 04.03.18, 14:00 Uhr | SV Werder Bremen II – Walddorfer SV | Bremen |
| 11.03.18, 13:00 Uhr | Walddorfer SV – ESV Fortuna Celle | Allhorn-Stadion, Volksdorf |
| 17.03.18, 17:00 Uhr | FC St.Pauli – Walddorfer SV | Heiligengeistfeld, Hamburg |
| 25.03.18, 13:00 Uhr | Walddorfer SV – TSV Limmer | Allhorn-Stadion, Volksdorf |
| 08.04.18, 14:00 Uhr | SV Henstedt-Ulzburg II – Walddorfer SV | Henstedt-Ulzburg |
| 14.04.18, 14:00 Uhr | Walddorfer SV – Holstein Kiel | Allhorn-Stadion, Volksdorf |
| 22.04.18, 13:00 Uhr | Walddorfer SV – TSG 07 Burg | Allhorn-Stadion, Volksdorf |
| 28.04.18, 14:00 Uhr | Walddorfer SV – SV Meppen II | Allhorn-Stadion, Volksdorf |
| 06.05.18, 15:00 Uhr | VfL Jesteburg – Walddorfer SV | Jesteburg |
| 13.05.18, 14:00 Uhr | Walddorfer SV – ATS | Allhorn-Stadion, Volksdorf |



Ferien- Fußballcamp 2018

Erstmalig bietet der Walddorfer SV in diesem Jahr vom 09. bis 13.07. für Kinder von 6 bis 12 Jahren ein eigenes Fußballcamp mit eigenen Lizenztrainern auf dem Allhorn Sportplatz an. Die

Nachfrage war enorm und die 80 Plätze waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht. Unser Trainerteam freut sich auf tolle Tage mit Fußballtraining und gaanz viel Spaß!

BASKETBALL

Erfolgreiche Teams

Die aktuelle Saison ist schon wieder halb vorbei und insbesondere unsere Herrenmannschaften - erstmals seit längerer Zeit wieder mit drei Teams vertreten - waren äußerst erfolgreich: Alle Teams belegen hartnäckig den 1. Tabellenplatz und sind auch nicht gewillt, ihn anderen zu überlassen. So führen wir in der Oberliga, der Bezirksliga A und der Kreisliga die Tabelle an. Aber auch unsere 2. Damen, gerade frisch in die Stadtliga aufgestiegen, haben dort immerhin 4 von derzeit 10 Spielen sicher gewonnen und werden ihr erklärtes Saisonziel, auch weiterhin in der Stadtliga spielen zu können, wohl souverän erreichen. Auch sonst ist viel los in unserer Abteilung, und Spaß, Teamgeist und Spielfreude bestimmen den Abteilungsalltag in Training und Spielbetrieb.



Die 1. Herren führen die Tabelle der Oberliga an

Neujahrsturnier

Unser traditionelles Neujahrsturnier am 6. Januar war wieder ein voller Erfolg. 5 Mannschaften kämpften dort darum, die Besten zu sein und beendeten die sportliche Höchstleistung schließlich mit einem gemeinsamen „Angrillen 2018“.

Unser Nachwuchs

In unseren Jugendmannschaften geht es quirlig und fröhlich zu; der Zuspruch dort war 2017/2018 so groß wie selten zuvor. Wie in jedem Jahr stellt unsere Jugendwartin Annika Seemann im Mai wieder das heiß begehrte Jugendcamp auf die Beine, das von unseren Jugendtrainern und -trainerinnen sowie einem Spieler der Hamburg Towers mit vielen abwechslungsreichen Trainingseinheiten bestückt wird. Natürlich gehören das abendliche Grillen und die anschließende Übernachtung im Vereinsheim auch in diesem Jahr dazu.

Pokal-Turnier

Und last but not least findet in der Off-Season im August wieder unser Inhouse-Turnier statt, bei dem Spieler aller Altersklassen bunt gemischt über das Spielfeld jagen, um am Ende den Pokal in den Händen zu halten.

Wir freuen uns auf den weiteren Saisonbetrieb und hoffen, dass unsere Teams weiterhin mit ungebrochener Begeisterung dabei sind.

Dank an unsere Unterstützer

Ein großes Dankeschön schon jetzt an alle, die den Spielbetrieb und die übrigen Veranstaltungen überhaupt erst möglich machen. Dazu gehören auch unsere Sponsoren TUI Deutschland GmbH (Hapag Lloyd Reisebüro), INW - Bildungswerk Nord, Laufgut Paulig sowie unsere langjährigen Inserenten auf den Spielankündigungsplakaten. Zudem haben wir zusätzlich von Helmut Richter, dem INW und Aramea Asset Management großzügige Spenden zu Gunsten der Jugendarbeit und der Trainerausbildung erhalten und von der Huwald Liebschner GmbH einen kompletten Trikotsatz.

Ohne die umfassende Unterstützung unserer Sponsoren könnten wir vieles von dem, über das wir hier berichten, nicht umsetzen.

■ *Silke Seibel*



*Erfolgreich und glücklich:
Das Siegerteam unseres
Neujahrsturniers*

Wir sind Ihre Urlaubsprofis!



V.l.n.r.: Wiebke Nebel, Lars Sahling,
Tina Cohrs (Auf dem Bild fehlt Carina Böhling)

Reisen hat Tradition bei Hapag-Lloyd Reisebüro: Verlässlich. Vertrauensvoll. Zuvorkommend.

Diesen Werten sind wir treu geblieben. Von jeher standen Sie dabei im Mittelpunkt unseres Handelns. Mehr denn je, erfüllen wir heute die hohen Erwartungen an unseren guten Namen. Wir nehmen uns die Zeit, in jeder Hinsicht für Sie da zu sein und Ihnen außergewöhnliche Urlaubserlebnisse zu bereiten, ganz nach Ihren Wünschen.

Genießen Sie perfekte Servicekultur und die Sicherheit unserer ganzen Erfahrung.

Über 100 Jahre gesammeltes Expertenwissen macht den Unterschied.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns in Volksdorf!



KOLDING HANDBALL CUP

31 MÄRZ - 01 APRIL 2018, KOLDING



Links: Männliche A im Angriff

Unten: Sparkasse-Holstein Cup



Unser Handball-Nachwuchs

Im Jugendbereich gibt es ebenfalls Neuerungen. Nach den beiden erfolgreichen Turnieren zum Jahresbeginn, dem Sparkassen-Holstein Cup am ersten Januarwochenende und dem alljährlichen Walddörfer SV-Mini-Turnier am Folgewochenende, bieten wir seit kurzem eine separate Mini-Mädchen Mannschaft und bis zum Jahrgang 2004 bereits eine geschlossene weibliche Jugend an. Bereits seit etwas längerer Zeit haben wir mit den Piccolinos, d.h. ab einem Alter von etwa vier Jahren beginnend, ein Angebot, durch das alle Kinder mit dem Ballsport in Kontakt kommen können.

Osterturnier in Dänemark

Momentan stehen wir in der Vorbereitung für das diesjährige Osterturnier. Nach mehreren Jahren Turnierteilnahme in Holstebro gehen wir in diesem Jahr erstmalig in Kolding, Dänemark auf Torjagd. Etwa 40 Jungs der D-, C- und B-Jugend werden mit ihren Betreuern und Trainern dieses Abenteuer wagen, neue Erfahrungen sammeln und viel Spaß an drei tollen Ostertagen haben.

Ausblick

Darüber hinaus stehen wir mit Hochdruck bereits in der Planung für die Saison 2018/2019, die im Handball ab dem 1. Mai zunächst mit den Qualifikationsturnieren beginnt und im September mit dem eigentlichen Spielbetrieb startet. Auch hier wird es Überraschungen geben. Trotz verpatzter EM der deutschen Herren bleibt es also spannend beim Handball in Volksdorf. Vielen Dank an alle Aktiven, Betreuer, Trainer und sonstigen Handballbegeisterten.

■ Knuth Lange

HANDBALL

Es bleibt spannend!

Im Jahresverlauf des Handballjahres gibt es kaum Verschnaufpausen. Wie in jedem Jahr ist die Saison im letzten Herbst gestartet – für einige Mannschaften – wie z.B. die männliche A-Jugend - sehr erfolgreich, für andere eher verhalten bis hin zur Frage: „Schaffen wir den Klassenerhalt?“

So wurden bei den Handball-Männermannschaften zum Jahreswechsel auch Trainerwechsel notwendig. Wir freuen uns sehr, dass Thomas Preussner seit Beginn der Rückrunde als Trainer die Trainingsverantwortung für die 1. Herren und Madlen Pachali die für die 2. Herren übernommen haben. Die ersten Ergebnisse der Rückrunde geben diesen Entscheidungen recht: Die 2. Herren werden aller Voraussicht nach den Aufstieg in die Kreisliga und die 1. Herren den Klassenerhalt in der Bezirksliga schaffen.



2. Damen

VOLLEYBALL:

200 Mitglieder – und kein Ende in Sicht

Das Jahr 2017 war für die Volleyball-Abteilung in jeder Hinsicht ein voller Erfolg. Gestartet im Januar mit 163 Mitgliedern konnte unsere Abteilung bereits bis zu den Sommerferien einen leichten Mitgliederanstieg verzeichnen. Seit den Sommerferien sind mit der U10 mixed und unsere U16 mixed zwei völlig neue Gruppen gestartet und in kürzester Zeit gut gewachsen - die U10 sogar so stark, dass momentan 24 Kinder dort trainieren und die Gruppe ab April geteilt werden wird! Diesen Erfolg führen wir auf unsere tollen Trainer zurück, die in jedem Training den Spaß an unserem Sport vermitteln und einfach einen unglaublich tollen Job machen!

Neben den neuen Gruppen konnten wir auch in allen anderen Gruppen Zuwächse feststellen. Dies führte dazu, dass wir bereits im Oktober die 190 Mitgliedermarke geknackt hatten und uns zum ersten Mal ernsthafte Gedanken gemacht haben, was wir machen, wenn wir die 200. Mitgliedermarke knacken sollten. Schnell war klar, dieses für die Volleyballabteilung historische Ereignis muss gefeiert werden.

Am 22.11.2017, um genau 17:01 Uhr erhielten wir vom Serviceteam des Walddörfer Sportvereins die Nachricht, wer unser 200. Mitglied geworden ist (vielen Dank an Christiane Berkahn vom Serviceteam für das aufmerksame Mitzählen!).

Als 200. Mitglied begrüßen wir Sophie L. aus der U12 mixed, trainiert von Ole Wunstorf und Calvin Scheck in unserer Volleyball-Abteilung. Sophie ist 11 Jahre alt, spielt seit November Volleyball bei uns und ist davon total begeistert. Angefangen hat sie, weil viele ihrer Freundinnen auch Volleyball spielen. Zuvor war sie bereits viele Jahre beim Kinderturnen bei Susanne Teichmann. Besonders gut gefällt ihr beim Volleyball das Aufwärmen und alle Spiele übers Netz. Sophie ist ein sehr sportliches Mädchen: wenn sie nicht gerade bei der U12 hinter dem Volleyball her wetzt, sprintet sie in Bergstedt über den Tennisplatz. Man könnte behaupten, Sophie hat eine gewisse Neigung zu Rückschlagsportarten ;-)



Unser 200. Mitglied:
Sophie mit Ole und Calvin

TERMINE:

- 24.03.2018 Saisonabschluss 1. Damen im Saseler Weg 30 (Heimspiel)
- 06.04.2018 Start der neuen Gruppe U10 mixed II: Do. 17:00 - 18:30 Uhr im Saseler Weg 30 unter Leitung von Luis Vorbau
- 18.08.2018 World Tour Finals Hamburg 2018: Wir werden wieder gemeinsam zum Beachvolleyballfinale der Damen fahren



Weihnachtsturnier und
Weihnachtsfeier in der Berner Au



Weihnachtsturnier und Weihnachtsfeier

Mit einem tollen Turnier und einer schönen Feier beenden unsere Volleyballerinnen und Volleyballer das extrem erfolgreiche Jahr 2017. Zu dem von Luis Vorbau organisierten Mannschaftsübergreifendem Turnier mit anschließender Feier konnten wir am 30.12.2017 knapp 40 Volleyballerinnen und Volleyballer (+ ca. 10 Kinder) in der Berner Au begrüßen. In 6 Teams (Ameise, Bär, Chamäleon, Delfin, Elefant und Flusspferd) wurde um den 1. Platz gekämpft und es zeigte sich, dass obwohl es ein absolutes Spaßturnier war, alle mit Feuereifer bei der Sache waren.

2. Damen suchen neuen Trainer und weitere Mitspielerinnen

Unsere 2. Damen möchten im Herbst in der Bezirksklasse durchstarten. Tjark Behring, der im Sommer 2017 mit der Gruppe bereits viele Grundlagen für die neue Saison gelegt hatte, steht studienbedingt ab Sommer 2018 leider nicht mehr als Trainer zur Verfügung. Da das Team sehr engagiert ist und unbedingt wieder in den Spielbetrieb will, suchen wir aktuell einen Trainer, der diesen nächsten Schritt mit uns gehen will. Wir freuen uns auch über weitere Mitspielerinnen im Alter zwischen 16 und 50 Jahren, die einfach Lust

haben, Volleyball zu spielen und sich in unserem Team weiterzuentwickeln. Kommt vorbei oder meldet euch unter Volleyball@walddoerfer-sv.de

U16 mixed startet 2018 richtig durch

Im September 2017 startete unter der Leitung unseres erfahrenen Trainers Peter Berger die U16 als eine neue Gruppe. Aus dem Nichts eine neue Gruppe aufzubauen, war für uns als Abteilung ein kleines Experiment. Nach intensiver Werbung auf der Internetseite, Facebook und den Walddörfer Schaukästen fand sich jedoch bereits nach einigen Trainingseinheiten ein Kern von 4-5 Spieler/-innen, die das Training sehr engagiert wahrnahmen. Seitdem ist die Gruppe kontinuierlich gewachsen, so dass seit Anfang Januar bereits 12 Spieler/-innen regelmäßig am Training teilnehmen – ein Erfolg der sicherlich auf unseren tollen Trainer Peter Berger und die gut funktionierende Mund-zu-Mund Propaganda zurückzuführen ist. Wenn ihr auch Interesse habt, in einer neuen Gruppe Volleyball zu erlernen, dann kommt gerne Fr. 17:00 – 18:30 Uhr in den Saseler Weg 30.

■ Torben Tank



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand“



Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Beratung

Jetzt neu auch
in Volksdorf!



Katrin Gläsner Immobilien

Vörn Barkholt 45 · 22359 Hamburg

Telefon: 040 / 554 334 75 · Mobil: 0173 / 947 14 23

info@glaesner-immobilien.de · www.glaesner-immobilien.de

Turnier-Wochenende Ter Apel – ein Highlight unserer Fechtsaison



Fotos: Hendrik Bodewig, Susanne Amrhein



Team Ter Apel



Das „Wapen van Vlagtwedde“-Turnier in Ter Apel/ Niederlande gehört zu den beliebtesten Events unserer Fechtsparte. Ter Apel, das bedeutet Gefechte, Geselligkeit und Gemeinschaft. Trainer Karsten Filter bringt den Turnierbesuch auf den Punkt: „Im Vordergrund stehen hier ganz klar die sozialen Momente. Und wir bekommen erfreulicherweise jedes Jahr eine beachtliche Gruppe zusammen, die mit nach Holland fährt – das spricht doch für sich“. Allein in diesem Jahr waren es 33 Fechter und Eltern. Die Fechter des Walddörfer SV treten in Ter Apel in der Regel an beiden Wettkampftagen an: einmal in der eigenen Altersklasse, einmal in der nächsthöheren, um Erfahrungen zu sammeln.

„Das Tolle an diesem Turnier ist, dass es für alle Altersklassen ausgeschrieben ist, nicht nur für bestimmte Gruppen“, so Karsten Filter. „So können diejenigen, die gerade nicht selbst fechten, die anderen anfeuern. Fechten ist zwar ein Einzelsport, aber solche Turniere wie in Holland zeigen, dass bei uns ein großer Zusammenhalt besteht“. Das bestätigt auch Katinka Hohwy, die ihren Sohn Fritz nach Holland begleitet hat: „Was ich am Schönsten finde, ist, dass auch die Älteren sich nicht zu schade sind, die Jüngeren zu unterstützen. Als ich gesehen habe, wie der 17-jährige Hendrik Bodewig unsere jüngste Fechterin bei den Schülerinnen, Duru Temur, angefeuert hat, sind mir vor Rührung die Tränen gekommen“.

Drei der Walddörfer Fechter haben sich sogar einen Platz auf dem Treppchen erkämpft: Johanne Sophie Beer (Josie) er-

reichte bei den Aktiven (in Holland: Senioren) den dritten Platz. Ebenfalls dritte Plätze sicherten sich bei den Schülern („Benjamins“ genannt) Fritz Hohwy und Matt Schneider.

Doppelsieg für Lennard Meyer bei den Vereinsmeisterschaften

Bei den Vereinsmeisterschaften der Fechtsparte im Dezember konnte sich A-Jugend-Fechter Lennard Meyer (16 Jahre) sowohl im Degen- als auch im Florettfechten den Meistertitel sichern. Bei den internen Meisterschaften treten nach dem

Losverfahren die Fechter aller Leistungsstufen

und Altersklassen gegeneinander an. Traditionell dürfen hier auch die Fechtanfänger, die in diesem Frühjahr ihre Turnierreifeprüfung ablegen werden, zum ersten Mal das Erlernte unter Wettkampfbedingungen erproben. Daher ergeben sich in den Vorrunden häufig lustige Paarungen, wenn Fechtanfänger und Turnierprofis aufeinandertreffen. Am Ende aber auch jedes Mal spannende Finalgefechte, bei

denen jeder Treffer hart umkämpft und von den Vereinsfreunden entsprechend bejubelt wird. ■ Susanne Amrhein

SAVE THE DATE :

Internationales Fecht-Turnier beim Walddörfer SV

Am **8. April 2018 ab 12 Uhr** richtet die Fechtsparte des Walddörfer SV erneut den „**Hamburger Michel**“ aus, ein internationales Junioren-Florett-Turnier in der Sporthalle Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35. Zuschauer sind herzlich eingeladen, sich die Gefechte bei Kaffee und Kuchen anzusehen. Der Eintritt ist frei!



Vereinsmeisterschaft Fechten



Wir freuen uns auch über viele Fans und Besucher an der Strecke!



LEICHTATHLETIK

Saisonauftritt mit dem Osterlauf

Natürlich trainiert unsere Leichtathletik-Abteilung den ganzen Winter durch, aber wenn die Tage wärmer werden, macht das Training im Allhornstadion und dem benachbarten Allhorn-diek noch mehr Spaß.

Wir eröffnen unsere Saison am 31.03.2018 mit dem Osterlauf und freuen uns auf viele Mitläufer! Organisiert wird der Osterlauf wie auch in den vergangenen Jahren wieder in Zusammenarbeit des Walddörfer SV, den Lions 67, der Freiwilligen Feuerwehr Volksdorf sowie dem Museumsdorf Volksdorf. Angeboten werden unterschiedliche Laufdistanzen, ein Generation-Staffellauf sowie unterschiedliche Läufe für Kinder. Ganz neu ist in diesem Jahr erstmalig eine Nordic Walking Strecke von 2,5 km sowie ein Jedermann-Lauf über 1,25 km – das schafft jeder!

Das anschließende Osterfeuer wird um ca. 17:15 Uhr von der Freiwilligen Feuerwehr entfacht. Für das leibliche Wohl sorgen nach alt bekannter Art die Crews des Walddörfer SV und der Freiwilligen Feuerwehr.

Für den Osterlauf ist eine Anmeldung erforderlich. Alle Einnahmen werden im Anschluss als Spende an den Erlenbusch übergeben! Weitere Informationen unter www.ostersamstag.info.



ZWEIRADHAUS GMBH

Ihr Fahrrad-Experte in Hamburg-Volksdorf



Claus-Ferck-Straße 39 • 22359 Hamburg
Tel. 603 45 01 • www.ehrig24.de

Trainingslager Schönhagen

...und gleich danach geht es im April wieder mit 70 Kindern und Jugendlichen zu unserer alljährlichen Ausfahrt nach Schönhagen, wo wir neben dem Training auch viel Spaß bei Lagerfeuer, Schnitzeljagd und Sport am Strand haben werden. Wir freuen uns drauf!

Unsere Ü30 heißen jetzt „Jedermann und Jederfrauen“

Unsere Leichtathletikgruppe für Erwachsene erfreut sich eines guten Zulaufs. Egal, ob man wieder einmal höher, schneller oder weiter möchte, wie noch zu Jugendzeiten, oder ob man eine für sich neue Sportart entdecken möchte, hier sind alle herzlich willkommen. Das Training mit Svenja Matzke findet jeden Donnerstag von 19:30 bis 21:00 Uhr im Allhornstadion statt. ■ *Freerik Haskamp*

3. LIONS OSTERLAUF MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

Wann: Ostersonntag, 31. März 2018
 · Start der Läufe: ab 12:30 Uhr
 · Osterfeuer: ab 17:00 Uhr

Was: 10 km, 5 km, 2,5 km Nordic Walking, Kinder-/Sprint-Läufe, Generationen-Staffel

Wo: Volksdorf (Allhornstieg/Waldredder)

Presented by:



ONLINE-ANMELDUNG:

www.OsterSamstag.info

Der Überschuss der Veranstaltung wird insbesondere Menschen mit Behinderungen aus der Einrichtung Erlenbusch in Volksdorf zugutekommen. www.hamburgerengel.de

Sponsored by:



TRIATHLON

„Dabei zu sein, gibt mir Kraft“

Sport war schon immer meine Leidenschaft. Daran konnten auch meine Krebserkrankungen nichts ändern. Seit ich vor 18 Jahren erstmals an Leukämie erkrankte, war mein Leben immer wieder geprägt von Krankenhausaufenthalten mit Operationen, schweren Chemotherapien, Bestrahlungen und 2 Stammzelltransplantationen. Es gab Hoffnungen und Fortschritte und immer war es der Sport, der mich vorantrieb und mir half, neue Ziele zu stecken. Ich lief den Marathon in Frankfurt (2007), Berlin und Hamburg (2008/2009) und trat beim Münster Marathon 2010 als sportliche Botschafterin der DKMS-Staffel an. Doch es gab auch immer wieder Rückschritte und Probleme. So musste ich mich phasenweise ganz aus dem Laufsport verabschieden und wechselte zum Rudersport, wo ich 2010 im Rahmen der Initiative Rudern gegen Krebs sogar im Achter an Regatten teilnahm. Auch an größeren Regatten nahm ich mit dem Achter später teil. Doch dann erhielt ich im Dezember 2013 die Diagnose Brustkrebs und musste mich wieder in längere Behandlungen begeben und meine sportlichen Aktivitäten zurückstellen.

Seit Juni 2017 lebe ich in Sasel und wollte nach vielen Rückschlägen endlich wieder sporttechnisch durchstarten. Durch einen Zufall entdeckte ich den Walddörfer SV auf meiner Radtour nach Volksdorf und sah im Sportforum das Vereinsheft mit Penka Lehne auf dem Titelbild. Sofort dachte ich, das muss Fügung sein. Ich nahm Kontakt auf



Gemeinsam stark: Britta Petersen (2.v.l.) Yannic Glogau (li.), Matthias (Matze) und Penka Lehne

und wurde super freundlich aufgenommen. Natürlich muss ich nach so langer Pause ganz langsam mit dem Training anfangen, aber ich war schon beim Cycling, Schwimmtraining bei Matthias Lehne, mit der Radgruppe unterwegs und mit anderen vom Triathlon-Team des Walddörfer SV laufen. Zurzeit werde ich zusätzlich noch von einem Personaltrainer, Yannic Glogau, betreut. Er hilft mir, nach langer Zwangspause wieder richtig fit zu werden.

Der Triathlon ist meine neue Leidenschaft geworden. Mein Traum ist es, in diesem Jahr am Triathlon in Berlin und in Hamburg teilzunehmen. Ich bin mir sicher, Penka, Matze, Yannic und das gesamte Team werden mich dabei unterstützen, diesen Traum zu verwirklichen, auch wenn es viel Zeit und Geduld brauchen wird.

Ich bin stolz und glücklich, zum Triathlon-Team Walddörfer SV zu gehören und möchte mit meinem Start beim Triathlon zeigen, dass es trotz Krebs weitergehen kann und man sich niemals aufgeben darf! DANKE ans Team vom Walddörfer SV und an Yannic! ■ Britta Petersen

RADSPORT

Es geht wieder los!

Das Frühjahr naht und ab 01.04. starten wir wieder zu unseren regelmäßigen Rennradtouren.

Damit unsere Räder dieses Jahr auch perfekt rollen, gab es im Februar **Technikkurse** mit unterschiedlichen Schwerpunkten für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ende Mai steht unser alljährliches **Trainingswochenende** im Harz an. Auch dieses Jahr werden wir rund um Allrode reichlich Höhenmeter machen.

Und natürlich werden wir auch wieder an einigen **RTFs** teilnehmen. RTF's sind Veranstaltungen verschiedener Radsportvereine, bei denen markierte Strecken zwischen 50 und 220 km abgefahren werden. Es geht dabei nicht um Geschwindigkeit, sondern um das gemeinsame Fahren.

Höhepunkt der Saison sind natürlich die **Cyclassics**, bei denen wir in diesem Jahr erstmals auch mit einem Frauenteam auf die



Unser Radsport-Team auf Tour – Harztour 2017

100 km starten.

Schließlich planen wir auch in diesem Jahr wieder ein **Sicherheitstraining** für Rennfahrer.

Aktuelle Termine und Informationen gibt es immer auf der Website unter Radsport. ■ Ute Hillig



Die „Rolling Aellinge“ auf dem Stadtteilstfest 2017 - und in der Halle



INLINESKATING

Rolling Aellinge - Sie sind wieder da!

Seit fast 20 Jahren gibt es sie: die Rolling Aellinge – die „rollenden Entlein“, wie sich die Gruppe erwachsener Inline-Skater bei einem Turnier in Dänemark selbst getauft hat. Gegründet im Walddörfer SV, zwischendurch für einige Jahre lang im TUS Berne aktiv, sind die Rolling Aellinge seit dem Herbst wieder in den Walddörfer SV zurückgekehrt, wo ein harter Kern die Winterzeit für ein Hallentraining in der Berner Au genutzt hat. Nun freut sich die Truppe, die jedes Jahr im Sommer auch eine gemeinsame Wochenendausfahrt mit Langstreckenfahrten macht, dass es wieder nach draußen geht. Sie treffen sich - bei gutem Wetter - jeden Sonntag um 11 Uhr in Ammersbek

TRAINER GESUCHT:

Unsere Gruppe, die bislang auf eigene Faust trainiert, sucht noch eine/n Trainer/in mit Speedskating-Erfahrung.
Kontakt: kooperationen@walddoerfer-sv.de

zum Skaten. Den Trainingstermin am Donnerstagvormittag von 9:00 bis 11:00 Uhr in der Halle Berner Au behalten sie für alle Fälle aber noch bei und freuen sich auf interessierte Mitskater. Denn auch zum Inline-Rennen beim Stadtteilstfest im September muss man sich rechtzeitig fit machen!

■ Peter Albers

**Dein Leben.
Deine Freunde.
Dein Konto.
Nichts liegt näher
als die Haspa.**

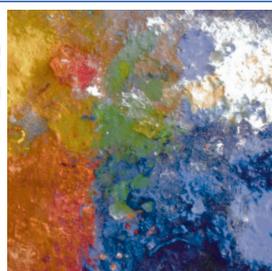
Mit dem Haspa Joker intro Girokonto nutzen Schüler und Azubis sicheres Banking, Handy-Schutz und über 200 weitere Vorteile.

Auch in deiner Nähe:
Filiale Im Alten Dorfe 41,
Volkisdorf

malschule Volkisdorf

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

- Fortlaufende **Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**
- Anfänger und Fortgeschrittene
- **Kinder-Ferien-Malkurse**
- **Gutscheine**



Grafik Design:
www.atelier-grote.de
Malerei:
www.galerie-grote.de

Atelier Grote / Karsten Grote Telefon: 040 - 644 7 644
22359 Hamburg-Volkisdorf www.malschule-volkisdorf.de



TENNIS

Frühlingsfrisch: Es geht wieder raus auf die Tennisplätze!

Ende April 2018 öffnen wir wieder unsere wunderschön gelegene Tennisanlage Berner Au am Meindorfer Mühlenweg 35 in Hamburg-Sasel. Alle Mitglieder freuen sich bereits darauf, denn dann können sie – neben ihrem wöchentlichen Training – auch wieder online Tennisplätze buchen und mit eigenem Schlüssel auf den Plätzen nach Herzenslust dem gelben Ball nachjagen.

Jubiläum

Seit fünf Jahren bieten wir bereits Tennis an. Inzwischen sind wir auf über 130 Mitglieder herangewachsen und feiern gute Erfolge im Punktspielbetrieb. Viele Mitglieder sind von Anfang an dabei! Darüber freuen wir uns besonders, denn es zeigt, welche großartige Leistungen unsere Trainer Marco Gehrke, Jure Kutschale und Florian Strohwalde allwöchentlich auf den Plätzen abliefern.

Workshops für Einsteiger

Ab Mai 2018 bieten wir wieder Workshops für Neu- oder Wiedereinsteiger an. Dann haben alle Interessierten die Chance, die Schläger in die Hand zu nehmen und zu spüren, wie viel Spaß es macht, sich in der wunderschönen- grünen Umgebung mit dem gelben Ball fit zu halten!

Anmeldung

Die Workshops für alle Altersgruppen werden ab März 2018 unter www.walddoerfer-sv.de/workshops zur Onlinebuchung frei geschaltet.

Alle Informationen zu Tennis- Platzbuchungen und Workshop-Angeboten finden sich auf unserer Homepage unter Sportangebote/ Tennis.

■ Barbara Vielhauer



Leandros!



www.restaurant-leandros.de

Nach dem Sport zum Leandros!

Mittagstisch (Mo-Fr) - Terrasse - tägl. 12-23 Uhr

Meindorfer Mühlenweg 35 (Sasel) Tel.: 040 - 4920 7616 kontakt@restaurant-leandros.de

Eine Institution geht: Dank an unseren Trainer Hartmut Peters



Hartmut Peters mit seinem Trainingsteam



Als Spartenleiter ist man etwas irritiert, wenn jemand aus dem heiteren Nichts erscheint, sich mit Hartmut vorstellt und einfach so das Training der Erwachsenen an sich reißt - frei nach dem Motto "Ich bringe euch mal die Basics bei...!". Zweifel an der Qualifikation ließ er gar nicht erst aufkommen, hatte er doch gerade mit Mitte 60 erfolgreich seine Trainer-A-Lizenz in Köln erworben und trug den rot-weißen Gürtel (also mindestens 6. Dan) - eine Farbe, die man

sich erarbeiten muss und die nur für besondere Leistungen im Judo vergeben wird. Was wollte der Mann also mit unserer Breitensportgruppe anfangen? Wieso kam er gerade auf uns?

Eine kleine Recherche ergab, dass Hartmut Peters Junioreuropameister 1966 geworden war und Kaderathlet im DJB (Deutscher Judo Bund) war. Aber auch, dass er als pensionierter Lufthansapilot die Judobetriebssportgruppe der Lufthansa leitet. Davon erzählte er uns jedoch zunächst nichts, sondern begann einfach mit den ersten Trainingseinheiten bei uns.

Schnell verflogen alle Bedenken und Vorbehalte. Hartmut brachte uns die nötige Fitness bei und vermittelte uns sein Verständnis vom Judo, verbunden mit einem profunden Wissen aus seiner aktiven Zeit. In Sachen Fitness konnten wir erst nach zwei Monaten so langsam bei seinen 200 Sit-Ups und Liegestütz mithalten und erste Eindrücke bekommen, wie man seine Kräfte schont und Judo sozusagen im Energiesparmodus effizient einsetzt. Judo machte Spaß und es war für ihn - dem ehemaligen Wettkämpfer - kein Thema, dass wir lediglich Breitensport-Judo betrieben.

Sein Training begeisterte und führte dazu, dass wieder mehr Menschen ins Training kamen und sich für Judo in unserem Verein interessierten.

Seine andere Berufung - das Fliegen - konnte er in den letzten Jahren vor allem noch in den USA verfolgen, wo er regelmäßig seine Fluglizenzen auffrischte und natürlich auch sein Judo dort betrieb.

Vor einigen Monaten teilte Hartmut uns mit, dass er eine Green Card für die USA erhalten hat und nach Kalifornien umziehen wird. Seit dem 01.01.2018 lebt Hartmut in San Diego und verfolgt dort seine Leidenschaft für die Luftfahrt und für Judo.

Uns bleibt nur, dankbar auf drei sehr tolle Jahre zurückzublicken und Hartmut für seine Tätigkeit herzlich zu danken. Er hat seinen Job ehrenamtlich ausgeübt und uns mit viel Spaß und Freude Judo vermittelt. Seine unzähligen Anekdoten aus der Judo-, aber auch der Prominentenwelt werden uns fehlen.

Herzlichen Dank, Hartmut und viel Glück und Erfolg in deinem neuen Leben in Kalifornien - und schau gerne mal wieder bei uns rein!

■ Robert Röber

Die GlückSpirale fördert den Sport.

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

CAPOEIRA

Drehen – Springen – Treten

Bei diesem Training geht es rund! Capoeira ist ein brasilianischer Kampfsport, bei dem es viele Drehtritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik gibt. Ein wunderbares Sportangebot um sich richtig auszupeinern. Daneben vermittelt unser brasilianischer Trainer Marcelo Candido auf spielerische Art auch Aspekte der brasilianischen Kultur mit ihrer Musik und ihren Rhythmen und manchmal sogar mit Instrumenten und Kostümen – wie zuletzt beim Auftritt der Gruppen bei unserer Sportschau. Wer das mal kennenlernen möchte, kann einfach dienstags zu einem Schnuppertraining ins Sportforum kommen.

Kinder von 8-12 Jahren – 16:30 – 17:30 Uhr, Jugendliche und Erwachsene 17:30 – 18:30 Uhr

■ Claudia Conze

*Capoeira-Gruppe
bei der 3. Sportschau in der Berner Au*



Fotos: Witters



TAI CHI

Ein Jubiläumsgruß

Liebe Regina,

es ist doch kaum zu glauben, dass du schon 20 Jahre unsere Trainerin für Tai Ji Quan und Qi Gong bist. Viele Abteilungsleitungen und viele Trainingsorte hast du erlebt und Veranstaltungen geleitet oder daran teilgenommen..

Wir haben durch dich den Kontakt zu chinesischen Lehrern erhalten und sie zu uns eingeladen. Und natürlich hast du an uns ganz viel von deinem Wissen weitergegeben.

Ganz herzlich danken wir dir für deine Geduld, Beharrlichkeit, Einfühlungsvermögen und Fröhlichkeit. Von April bis Dezember wirst du eine Auszeit nehmen. Wir wünschen dir viele interessante Begegnungen, neue Eindrücke, gute Erholung und eine fröhliche Wiederkehr.

Siegard Albers



Regina Bondzio (links) und Siegard Albers



Oben: Festlicher Jubiläumsball - da ging es rund!
Links: Großer Dank an Waltraud und Bernd Heinze



HERBSTBALL:

Am **03.11.2018** wird es im Walddörfer Sportforum einen **Herbstball** geben. Die Vorbereitungen laufen – ein Kartenverkauf wird ab April starten.

Und wer sich bereits jetzt tänzerisch vorbereiten will, dem sei eine Teilnahme an unseren Tanzkreisen ans Herz gelegt.

TANZEN

Nach dem Ball ist vor dem Ball

Jubiläumsball am 04.11.2017

Auf diese Gelegenheit hatten scheinbar schon viele Tanzbegeisterte in den Walddörfern gewartet: das 50-jährige Jubiläum der Tanzsportabteilung war der Anlass, nach längerer Zeit mal wieder einen festlichen Ball im Walddörfer Sportforum auszurichten. Und so kamen am 4. November zum Jubiläumsball sogar deutlich mehr als die erwarteten 150 Gäste.

Der große Saal 1 war mit herbstlich dekorierten Tischen schön geschmückt und ließ in der Mitte bewusst Raum für eine große Tanzfläche – denn schließlich stand an diesem Abend das Tanzen im Mittelpunkt.

In den Begrüßungsreden wurde besonders das Ehepaar Waltraud und Bernd Heinze gewürdigt, das nicht nur seit vielen Jahrzehnten als erfolgreiche Tänzer und engagierte Tanzlehrer in der Tanzsportabteilung aktiv ist, sondern – gemeinsam mit Hanne Jankovic - maßgeblich an der Organisation des Jubiläumsballs beteiligt waren. Im Anschluss wurde der Ball mit einem Wiener Walzer von allen anwesenden Teilnehmern der Tanzkreise angemessen eröffnet – und für den weiteren Abend blieb die Tanzfläche durchgängig gefüllt von beschwingten Tanzpaaren. Umrahmt von begeistertem Applaus führten in späteren Programmpunkten auch noch vier Turnierpaare alle Standardtänze sowie als Überraschungs-Act sechs unserer Rock'n'Roller ihr mitreißendes Programm vor.

In festlicher Garderobe wurde den ganzen Abend viel gelacht, sich unterhalten, am Buffet geschlemmt und vor allem ausgiebig getanzt.

Bei so viel Begeisterung wurde bereits am Abend beschlossen, dass es in 2018 auf jeden Fall eine Wiederholung geben soll!

32. Norddeutsches Senioren-Tanzsport-Wochenende am 14./15.04.2018

Auch in diesem Jahr ist der Walddörfer Sportverein (neben dem TC Rotherbaum und den TSV Glinde) wieder Ausrichter des Norddeutschen Senioren-Tanzsport-Wochenendes. Über 100 Tanzpaare aus dem gesamten Bundesgebiet kommen an diesem Wochenende nach Hamburg, um ihr Können zu präsentieren.

Am Sonnabend tanzen die Senioren I - III D und C-Klassen Standard und Latein und am Sonntag die Senioren I bis IV Sonderklasse Standard. Durch das Rotationsverfahren hat jedes Paar in den zwei Tagen die Gelegenheit, bei zwei Vereinen anzutreten. Im vergangenen Jahr konnten sich Hanne und Kristian Jankovic über ihren Doppelsieg in den D und C-Klassen Latein und Antje und Rainer Wunderlich über ihren Sieg in der D III-Klasse Standard freuen. Auch für dieses Jahr darf man gespannt sein. Wir drücken die Daumen! ■ Werner Becker

Übrigens: Zuschauer sind herzlich willkommen sich die Tanzdarbietungen anzusehen! Samstag 14.04.2018 14:00-20:00 Uhr, Sonntag 15.04.2018 15:00-19:00 Uhr im Walddörfer Sportforum, Saal 1, Eintritt 5,-€



Sieger der C-Klasse Latein (links Hanne und Kiristian Jankovic)

Gesundheits- und Rehasport im Walddörfer SV

Sport in Gemeinschaft zu erleben hilft Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, sich wohler zu fühlen und lindert in vielen Fällen auch körperliche Beschwerden.

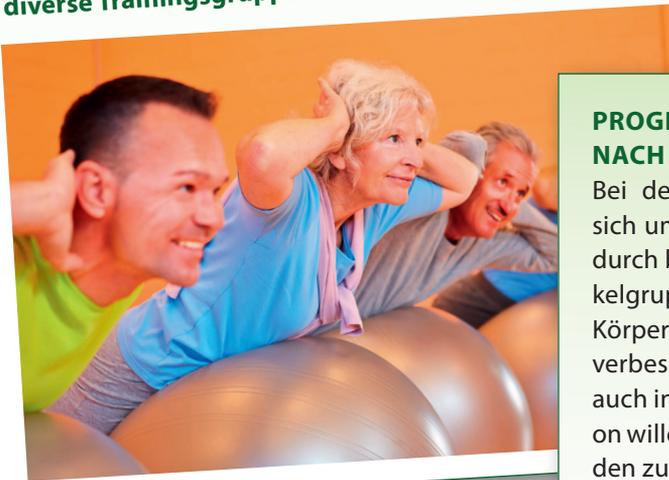
Angepasst auf das jeweilige Niveau der Teilnehmer leiten unsere qualifizierten Trainer diese Kurse an und tragen damit zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit bei. Der Walddörfer Sportverein bietet für diese Zielgruppe vielfältige Angebote im Bereich Gesundheitssport:

RÜCKENSCHULE NACH KDDR (KONFÖDERATION DER DEUTSCHEN RÜCKENSCHULEN)

In unserem Workshop wird das eigene Bewegungsverhalten überprüft, Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler im Alltag vermittelt und geübt, sowie in praktischen Übungen die Mobilität und Kraft zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelkorsetts trainiert. Jede der 10 Trainingseinheiten besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“.

Der Workshop, den wir 2 Mal jährlich anbieten, ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einer unseren regelmäßigen Trainingsgruppen Rückenschule.

**Nächster Workshop-Start 05.06.2018,
diverse Trainingsgruppen, Trainer: Andreas Fischer**



REHASPORT - ORTHOPÄDIE

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Beschwerden an den großen Gelenken (Hüfte, Schultern, Knie) haben. Er beginnt mit einer gelenkschonenden Aufwärmung, der die passenden Übungen zur Kräftigung der gelenk- bzw. wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur folgen. Nach der individuellen Bewegungseinheit schließen angenehme Dehnübungen und eine Entspannungsphase das Programm ab.

**Montag 13:00 – 14:00 Uhr, Sportforum,
Trainerin Silke Hänsel**



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein spezielles Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Das Training führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und der Fähigkeit, auch in körperlichen und psychischen Belastungssituationen willentlich auf den Körper einzuwirken und Beschwerden zu mindern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Workshop ab 20.03.2018,
Folge-Workshop 16.10.2018, Trainer Andreas Fischer**



BECKENBODENFITNESS

In diesen Sportangeboten geht es um die Stärkung des Beckenbodens. Neben allgemeinen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung steht hier die Wahrnehmung und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur im Mittelpunkt. Dabei spielt auch die Kombination von Bewegung, Muskelspannung und Atmung eine wichtige Rolle. Darüber hinaus wird vermittelt, wie die Beckenbodenmuskeln in die Alltagsbewegungen integriert werden können.

**Montag 16:00-17:15 Uhr (Anfänger),
Donnerstag 11:00 – 12:15 Uhr, Trainerin: Susanne Nawo**



HERZSPORT

In diesen Kursen lernen Menschen mit Herzbeschwerden ihren Körper besser kennen und lernen, ihn mit schonenden Übungen richtig zu belasten. Inhalte sind daher neben Gymnastik und Sportspielen auch Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen. Die Gruppen üben auf unterschiedlichem Belastungsniveau (Hockergruppe 30 Watt, Übungsgruppe ab 50 Watt und 75 Watt, Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking) – ein vorheriges Aufnahmegespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme. Das Training steht unter ärztlicher Aufsicht.

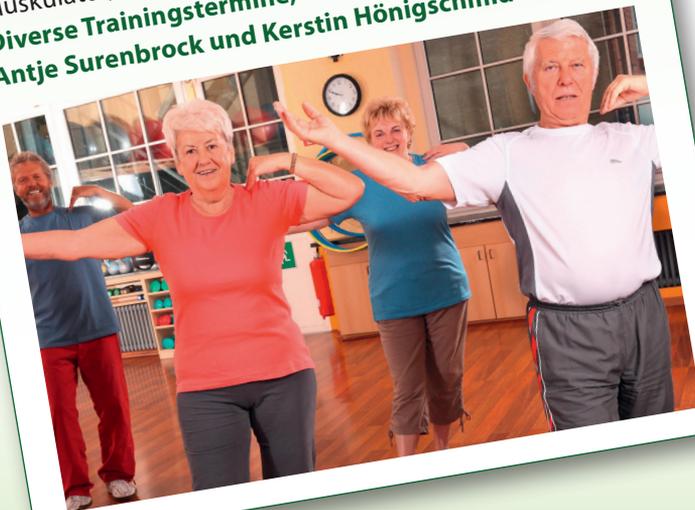
**Diverse Trainingstermine, Trainerinnen:
Antje Surenbrock und Kerstin Hönigschmid**



LUNGENSPORT

Lungensport verhilft nachweislich zu leichterem Atmen. Die Lungensportgruppen, die sich auf das Training mit Lungenpatienten spezialisiert haben (COPD, Asthma, etc.), werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut. Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Beim Lungensport wird jeder auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit.

**Diverse Trainingstermine, Trainerinnen: Silke Hänsel,
Antje Surenbrock und Kerstin Hönigschmid**



Unsere Kursangebote Gesundheitssport sind in der **Beitragsstufe 4** eingeordnet. Bei einigen Kursen (Rückenschule, Orthopädie und Herzsport) werden die Kosten zum Teil sogar von Krankenkassen übernommen. Sprechen Sie uns gerne dazu an!



NEU: SPORT FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

Dieses Sportangebot bietet einen vielseitigen Mix aus moderatem Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und einem Beweglichkeitstraining. Darüber hinaus vermittelt unsere Trainerin in den 10 Workshop-Terminen wichtige Informationen und Ratschläge aus dem Bereich Ernährung bei Diabetes Mellitus Typ II. Regelmäßiger Sport kann helfen, bei einer Diabeteserkrankung Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Netzhaut- oder Nervenschädigungen zu verhindern. Dieser Workshop setzt eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung voraus.

Workshop ab 22.08.2018, Trainerin: Christiane Andrews



DEMENZ-SPORTGRUPPE

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen mit Gedächtnisproblemen. Hier üben und verbessern die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, die Koordination und das Gedächtnis. Eine Demenz-Diagnose kann vorliegen, ist aber keine Voraussetzung. Trainiert wird in einer kleinen Gruppe; bei Bedarf können Angehörige als Begleitung in diesem Kurs mitkommen und mitmachen. So macht Bewegung Spaß! Dieses Angebot wurde gemeinsam mit der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. konzipiert und ins Leben gerufen.

Donnerstag von 12:30 bis 13:30 Uhr, Sportforum, Trainerin Ute Grunwald



25 Jahre



Wohnpark am Wiesenkamp
gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16
Telefon: 0 40 644 16 - 0
info@residenz-wiesenkamp.de
www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Umgebung des Ev. Amalie-Sieveking-Krankenhauses sowie der U-Bahn-Station Meendorfer Weg

**Residenz am
Wiesenkamp**

albertinen⁺

in besten Händen

Apotheke am Bahnhof 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

Tag der Offenen Tür – Gesundheitssport

Wir laden herzlich ein zu unserem **Tag der Offenen Tür – Gesundheitssport am 08.04.2018 im Walddörper Sportforum**, an dem wir zu unseren umfangreichen Sportangeboten im Gesundheits- und Rehasport informieren und beraten. Mitmachen ist besser als nur zuzuschauen! Wer die Angebote praktisch kennenlernen möchte, hat die Möglichkeit, an kurzen Mitmachtrainings aus den Bereichen Lungen- und Herzsport, Demenz, Orthopädie und Rückenschule teilzunehmen. Hierzu

sollten bequeme Kleidung oder Sportzeug mitgebracht werden. Außerdem werden an diesem Tag Führungen durch unser Gesundheits- und Fitness-Studio angeboten. Unsere Fachtrainer beraten zu den Themen Gesundheitssport und Prävention und freuen sich auf interessante Gespräche. Für Getränke und gesunde Snacks ist gesorgt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei - eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG AM 25. MÄRZ 2018, 13-18 UHR „SPORT UND GESUNDHEIT“ - WIR MACHEN MIT!

Auch in diesem Jahr öffnen in der Weißen Rose die Geschäfte zum verkaufsoffenen Sonntag. Neu ist, dass es jetzt dafür ein Motto gibt: am 25.03.2018 ist es Sport und Gesundheit. Natürlich darf der Walddörper Sportverein da nicht fehlen. Von 13.00 - 17.00 Uhr sind wir mit einem Infobelt, unserer Hüpfburg und kleinen Überraschungen in der Weißen Rose vertreten. Damit uns auch bei frischeren Temperaturen nicht kalt wird, schenken wir unsere begehrte heiße Glühbirne aus. Die kennen Sie noch nicht? Dann laden wir Sie herzlich zu uns an den Infostand ein.

Und wer sich richtig auspowern möchte, nutzt an dem Tag unsere kostenfreien Schnuppertrainings im Sportforum:

- Bodystyling 15:00 – 15:45 Uhr
- Rückenfit 15:45 – 16:30 Uhr

Mit dem Rad in die Weiße Rose?

Unser Team Radsport lädt ein, gemeinsam die Fahrradsaison zu eröffnen. Startpunkt dieser Radtour für Jung und Alt ist das Walddörper Sportforum – Ziel die Weiße Rose. Jetzt schnell das Rad fit machen!

Weitere Informationen auf unserer Homepage

GESUNDHEITSSPORT

Tag der offenen Tür



Demenz

Herzsport

Orthopädie

Lungensport

Rückentraining

Informationen und Mitmachtraining

So., 8. April 2018

10:00 – 13:00 Uhr
Walddörper Sportforum, Halenreihe 32-34,
22359 Hamburg

Walddörper SV



Hamburg

Wellness-Massage-Praxis



Mein Urlaub vom Alltag

key of life



Zwischen dem Walddörper SV und dem Marktplatz!

Kattjahren 24, 22359 Hamburg
Tel.: 46 96 37 30 | Mobil: 0151 - 25 222 555

Termine auch online buchbar unter:
www.keyoflife-massage.de

Museumsdorf Volksdorf



Und los!

Als Mitglied im Verein "De Spieker" unterstützen Sie nicht nur den Erhalt des Museumsdorfs, sondern haben auch zu Fest- und Gewerketagen freien Eintritt.

Weitere Informationen unter www.museumsdorf-volksdorf.de



Das ist wirklich SPECIAL!

Unser **1. Yoga Special** im November war ein großer Erfolg. Fast 200 Yoga-Begeisterte kamen und nahmen an den ganz unterschiedlichen Yoga-Angeboten teil. Besonderen Anklang fand auch das yogisch geschmückte Foyer, in dem sich unsere Gäste bei Tee und Fingerfood stärken konnten. Das machen wir wieder, wenn die kalte Jahreszeit kommt!

Erfreulich ist auch, dass unser neues Workshop-Angebot „After Work Yoga für Männer“ ab Januar gleich in voller Stärke starten konnte und wir aufgrund der großen Nachfrage ab 6. April auch gleich einen Folgekurs anbieten werden.

Beim dritten Durchlauf kann man bereits von einer Tradition sprechen: am **Samstag den 23.06.2018** findet von 8 bis 15 Uhr unser **3. Summer Special** statt. Auch in diesem Jahr gibt es wieder tolle Mitmachangebote aus dem Fitnessbereich in unseren Gyms – und bei gutem Wetter vielleicht sogar auf unserer Dachterrasse!

Das genaue Programm wird rechtzeitig auf unserer Website bekanntgegeben. Der Eintritt ist wie immer frei – auch für Nichtmitglieder!

Summer Special

23. Juni 2018

08⁰⁰ bis 15⁰⁰

3



Das Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf



- Betreuung durch Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Lizenztrainer und Ernährungsberater
- Umfangreiche Eingangsanalyse und individuelle Trainingsplanung für das Erreichen der persönlichen Ziele
- Trainieren an modernen hochwertigen Geräten
- Nutzung von über 120 abwechslungsreichen Sportangeboten pro Woche

- Großzügiger Wellnessbereich mit Saunen und Panoramadachgarten
- Regelmäßige Saunanächte mit besonderem Ambiente
- Zusätzliche kostenlose Trainingsmöglichkeiten in knapp 60 weiteren Vereinsstudios bundesweit
- 360 Tage im Jahr geöffnet

Walddorfer SV



Hamburg



FÜR KINDER

Kindersommerfest im
Walddörfer Sportforum

Kindersommerfest

Unser 1. Kindersommerfest im letzten Jahr war der Knaller: tolles Wetter, viele Kinder, Eltern, Freunde und Verwandte und super Mitmachaktionen von Akrobatik bis Zumba! Und so laden wir auch in diesem Jahr wieder zu unserem Kindersommerfest ein. Am **Dienstag, den 03. Juli 2018 von 16:00 - 18:00 Uhr** geht es auf dem Gelände des Walddörfer Sportforums wieder rund: Hüpfburg, Geräte-Parkour, Tanzparty, Kinderschminken, Torwandschießen und viele weitere Aktionen laden ein zum sportlichem Vergnügen. Und natürlich werden wir auch in diesem Jahr wieder die kommenden 1. Klässler mit einem Sprung in den neuen Lebensabschnitt und einer kalten Wasserdusche feiern. Da darf auch unser Maskottchen Flip nicht fehlen... Und während sich die Kleinen noch auf der großen Hüpfburg austoben, laden wir die Eltern in dieser Zeit zum gemeinsamen



Kaffee und Obstimbiss auf unserem Gartengelände ein.

Feiert mit uns den vorletzten Schultag! Alle sind herzlich eingeladen!

Achtung: Bei Regen muss die Veranstaltung leider abgesagt werden!

NEU: Tanzen und Turnen

Lust auf fetzige Bewegung zur Musik? Unser neues Tanzangebot „Tanzen und Turnen“ verbindet Elemente aus Jazz, Showtanz und Rock'n'Roll sowie turnerische Grundlagen. Hier wird gesprungen, gedreht und gewirbelt, aber auch coole Moves zu kleinen Choreografien verbunden. Wir treffen uns jeden Donnerstag im Gymnastiksaal Ahrensburger Weg 28 – die Altersgruppe 5-7 Jahre von 16:15 bis 17:00 Uhr, die 7 bis 9-jährigen von 17:00 – 17:45 Uhr.

Komm einfach zu einem Schnuppertraining vorbei – wir freuen uns auf Dich!

Unsere Dance Kids auf der 3. Sportschau in der Berner Au



Ferienprogramm im Walddörper Sportverein

Ferien daheim? Hier gibt es ein tolles Programm für Euch! Vom **09. bis 13.07.2018** bietet der Walddörper SV wieder seinen **Ferienalarm in der Sporthalle Berner Au** an. Von 9 bis 16 Uhr (freitags bis 14 Uhr) sporten und spielen, basteln und malen wir mit euch und unternehmen spannende Ausflüge. Natürlich gibt es auch ein Mittagessen! Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Kinder begrenzt – eine **Online-Anmeldung** ist ab sofort möglich.

WUNDERBAR

Flip Gewinn-Spiel – So sehen glückliche Gewinner aus

Mika Glischinski (7 J.), Ella Devillers (5 J.), Marco von Melville (8 J.) sind die glücklichen Gewinner unseres Flip-Gewinnspiels aus dem letzten Heft. Sie fanden die zahlreichen Flips in unserem letzten Heft und freuten sich über ihren kleinen Sportfreund, den sie noch vor Weihnachten im Walddörper Sportforum abholen konnten. Herzlichen Glückwunsch!

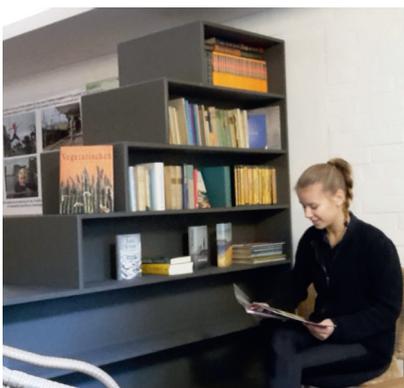


Die Gewinner: Marco (links), Ella (mitte) und Mika (rechts)

TAUSCHBAR

Der Mensch lebt nicht vom Sport allein...

Wer hätte das gedacht: im Walddörper Sportforum kann man auch Bücher finden. Im hinteren Flur vor dem Bürotrakt gibt es ein großes Bücherregal, in dem - von Mitglieder für Mitglieder – Bücher zum Mitnehmen angeboten werden. Von Sachbuch über Literatur, von Taschenbuch bis Bildband – hier werden Leseratten fündig! Und wenn ein Buch gelesen ist, freut sich der Nächste darüber...



SPORTSBAR

Was wären unsere Veranstaltungen ohne sie?

Unser freundliches Gastro-Team um Nicola Koch versorgt unsere Gäste und Mitarbeiter beim Neujahrsempfang, Gremiensitzungen, Stadtteilstfest, Sportschau, Weihnachtsbasar und noch zahlreichen anderen Veranstaltungen. Sie servieren nach Bedarf Waffeln, Suppen, Fingerfood-Buffet und sorgen so für das leibliche Wohl. Von Montag bis Freitag öffnen sie ab 19 Uhr die Sportsbar im Walddörper Sportforum und freuen sich, unseren Sportlern und Besuchern kleine Snacks und erfrischende Getränke zu servieren. Und sie bleiben – bis der letzte Gast geht... Einfach mal vorbeischaun!



Nico Koch (links) und ihre Unterstützerinnen

ERREICHBAR

Wir haben im Sportforum ein komplett neues WLAN-Netz eingerichtet. Es läuft schneller und sicherer. An den Passwör-

ten von Public SV hat sich nichts geändert – neu ist jetzt, dass eine Bestätigung der AGBs abgefragt wird.



Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 600 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba. Alle einzelnen Angebote mit Trainingszeiten, Trainingsort und Trainer finden Sie in diesem Heft. Dabei sind bei den Sportangeboten die jeweiligen Beitragsstufen angegeben, sowie die Telefonnummern der Ansprechpartner. Sollten keine Ansprechpartner angegeben sein, können Sie bei unserem Service im Walddörfer Sportforum persönlich oder telefonisch unter 040 / 64 50 62-0 oder per Mail unter info@walddoerfer-sv.de Kontakt aufnehmen. Entdecken Sie unser Sportangebot hautnah bei einer kostenlosen Probestunde. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Ganz aktuelle Informationen zu unseren Trainingsangeboten finden Sie immer auf unserer Website www.walddoerfer-sv.de

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr

G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

W = Warteliste: Dieses Angebot ist z. Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste

WS= Workshop, Angebot läuft nur über bestimmten Zeitraum

Stand: 01.03.2018



AEROBIC UND WORKOUT

In diesem Bereich finden Sie Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination.

Beitragsstufe 2

| | | | |
|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|
| Bodystyling | Mo. 09:30-10:15 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek |
| Fit Mix | Mo. 11:00-12:00 | Sportforum Saal 1 | Claudia Olm |
| Fit Mix | Mo. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 1 | Karin Klebs |
| BBRP | Mo. 18:30-19:30 | Sportforum Saal 1 | Claudia Olm |
| Fatburner | Mo. 19:30-20:30 | Sportforum Saal 1 | Tanja von Hacht |
| Fatburner | Di. 11:00-12:00 | Sportforum Gym 4 | Claudia Olm |
| BBP Moves | Di. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 4 | Tanja von Hacht |
| Rückenfit | Mi. 09:00-10:00 | Sportforum Gym 2 | Carmen Fürst |
| Langhantel | Mi. 11:15-12:15 | Sportforum Gym 1 | Claudia Olm |
| BBRP | Mi. 17:15-18:00 | Sportforum Gym 2 | Anja Englert |
| Fit Mix | Mi. 17:30-18:30 | Sportforum Gym 1 | Michela Paiano-Stein |
| Fatburner | Mi. 18:30-19:30 | Sportforum Gym 1 | Tanja von Hacht |
| Step | Mi. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 4 | Tanja von Hacht |
| Yoganetics | Do. 08:45-09:45 | Sportforum Gym 2 | Carmen Fürst |
| Rückenfit | Do. 09:45-10:45 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| Bodystyling | Do. 09:45-10:45 | Sportforum Gym 1 | Jennifer Adam |
| Fatburner | Do. 10:45-11:45 | Sportforum Gym 1 | Jennifer Adam |
| 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 Gym 4 | Carmen Fürst |
| BBRP | Fr. 08:30-09:30 | Sportforum Saal 1 | Anja Englert |
| BBRP | Fr. 10:30-11:30 | Sportforum Saal 1 | Carmen Fürst |
| Fit Mix | Fr. 10:30-11:30 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| BBRP | Fr. 17:00-18:00 | Sportforum Saal 1 | Maren Höfermann |
| Bodystyling | Sa. 13:00-14:00 | Sportforum Gym 1 | Tanja von Hacht |
| Bodystyling | Sa. 14:00-15:00 | Sportforum Gym 1 | Tanja von Hacht |
| Bodystyling | So. 15:00-15:45 | Sportforum Gym 1 | Dagmar Widegreen |
| Rückenfit | So. 15:45-16:30 | Sportforum Gym 1 | Dagmar Widegreen |

Beitragsstufe 3



AIKIDO

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, deren Ziel es ist, die Kraft eines gegnerischen Angriffes abzuleiten und diese zu nutzen, um den Gegner angriffsunfähig zu machen, ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Technik ausmachen.

Fachliche Leitung: Joachim Eiselen

| | | | |
|--------|-----------------|----------------------------------|-----------------|
| 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!

Abteilungsleiter: Stephan Grauel, Mailkontakt: badminton@walddorfer-sv.de

| | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|---|--------------------|
| U14 (Anfänger und Fortgeschrittene) | | Mo. 17:00-18:30 | Bezirkssporthalle Bergstedt (Mitte) | Valentin Bellingen |
| Erwachsene | | Mo. 20:00-22:00 | Ahrensberg Weg, Grüne Halle (Mitte) | Wolf Müller |
| Wettkampftraining Erwachsene | | Di. 19:45-22:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Wolf Müller |
| Erwachsene | | Mi. 20:00-22:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Wolf Müller |
| U12 Mix | | Do. 16:00-17:30 | Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | Yannick Rotta |
| U13 Mix | | Do. 17:30-19:00 | Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | Frederik Lucht |
| Wettkampftraining Jugend / Erwachsene | | Do. 20:00-22:00 | Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links, Mitte, rechts) | Stephan Grauel |
| U10 Minis | | Fr. 16:00-18:00 | Schule Eulenkrußstraße | Niklas Dunkel |
| Erwachsene | | Fr. 18:00-19:45 | Schule Eulenkrußstraße | Anja Lüdtkke |
| Wettkampftraining Erwachsene | | Fr. 19:45-22:00 | Schule Eulenkrußstraße | Wolf Müller |



BALLETT

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

| | | | | |
|---|---|-----------------|-------------------|---------------------|
| Ballett - Petit (3 - 5 Jahre) | W | Mo. 15:30-16:30 | Sportforum Saal 1 | Ruby Doo |
| Ballett - Ensemble (Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache) | | Mo. 16:30-17:30 | Sportforum Saal 1 | Ruby Doo |
| Ballett - Früherziehung (3 - 4 Jahre) | | Di. 14:45-15:30 | Sportforum Gym 3 | Jan van Hamme |
| Ballett - Früherziehung (5 - 6 Jahre) | | Di. 15:30-16:30 | Sportforum Gym 3 | Jan van Hamme |
| Ballett - Unterstufe (7 - 10 Jahre) | W | Di. 16:30-17:30 | Sportforum Saal 1 | Jan van Hamme |
| Ballett, Jugendliche und Erwachsene, Wiedereinsteiger und Fortgeschritten | | Di. 17:30-18:30 | Sportforum Saal 1 | Jan van Hamme |
| Ballett - Jeune (5 - 7 Jahre) | W | Mi. 15:00-16:00 | Sportforum Gym 3 | Ruby Doo |
| Ballett - Jeune (5 - 7 Jahre) | W | Mi. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 3 | Ruby Doo |
| Ballett - Grande (ab 7 Jahre) | W | Mi. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 3 | Ruby Doo |
| Ballett - Petit (3 - 5 Jahre) | W | Do. 15:00-16:00 | Sportforum Gym 3 | Ruby Doo |
| Ballett - Jeune (5 - 7 Jahre) | W | Do. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 3 | Ruby Doo |
| Ballett - Früherziehung (4 - 6 Jahre) | | Fr. 16:30-17:30 | Sportforum Gym 3 | Hanna-Luisa Schadow |

BASKETBALL

Schon seit Jahrzehnten ist Basketball nicht nur in den USA, sondern auch in der ganzen Welt eine der beliebtesten Ballsportarten. Unsere Basketballabteilung bietet allen Altersstufen von 6 bis 99 Jahren die Möglichkeit, sich in diesem schnellen und kombinationsreichen Sport auszuprobieren und auszutoben. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht unter dem Korb!



ACHTUNG: Aus redaktionellen Gründen konnte in dieser Übersicht die Neuordnung der Gruppen ab April 2018 nicht mehr berücksichtigt werden. Diese finden sich aktuell auf unserer Website unter Basketball/Trainingszeiten.

Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme per Email.

Abteilungsleiterin: Verena Niezgodka-Seemann, Mailkontakt: basketball@walddorfer-sv.de

| | | | | |
|----------------|--|-----------------|---|--|
| U12/1 weiblich | | Mo. 17:00-18:30 | Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Verena Niezgodka-Seemann, Stanja Müller-Wolf, Merrit Hansson |
| U14/2 weiblich | | Mo. 17:00-18:30 | Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Annika Seemann, Eseosa Igbinosun |

| | | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|--|--|
| U12/1 männlich | | Mo. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Helmut Richter |
| U14/1 männlich | | Mo. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Carlo Raschke, Leonard Finck |
| Hobby Mixed mit Spielerfahrung | | Mo. 18:30-20:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Silke Seibel |
| U16 weiblich | | Mo. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Judith Doliesen |
| 1.+ 2. Damen | | Mo. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | Sebastian Lieseberg |
| U14/1 weiblich | | Di. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte, rechts) | Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann |
| U16/2 männlich | | Di. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Sebastian Seibel |
| 2. Damen | | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Andreas Nahrgang |
| Senioren | | Di. 18:30-20:00 | Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt | Hans Joachim Schnabel |
| 2. + 3. Damen | | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Verena Niezgodka-Seemann |
| U18 männlich | | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Achim Richter |
| 1. Herren | | Di. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte) | Achim Richter |
| 2. Herren | | Di. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Stefan Beckmann |
| U10 Mix | W | Mi. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Silke Seibel, Julian Seibel |
| U12/2 weiblich | W | Mi. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Jule Mertens, Merrit Hansson |
| U12/2 weiblich | | Mi. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Jule Mertens, Merrit Hansson |
| U14/2 männlich | | Mi. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Carlo Raschke, Tom Luca Schütz |
| U16/1 männlich | | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Laurens Butin |
| U14/2 männlich | | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Carlo Raschke, Tom Luca Schütz |
| Mix Low weiblich | | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Alke Kelling |
| 1.Damen | | Mi. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte, rechts) | Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg |
| 2. Herren | | Mi. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Stefan Beckmann |
| Senioren | | Do. 18:30-20:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Hans Joachim Schnabel |
| U16/1 und U16/2 männlich | | Do. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Annika Seemann, Piet Bendix Wiech |
| 1. Herren | | Do. 20:00-22:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Achim Richter |
| 3. Herren | | Do. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Oliver Friedrich |
| Minis (5-7 Jahre) | | Fr. 16:00-17:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle | Jana Thiele, Judith Doliesen |
| U 14/1 und U14/2 männlich | | Fr. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Carlo Raschke |
| U12/1 und U12/2 männlich | | Fr. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Helmut Richter, Linus Rothstein |
| Mix High weiblich | | Fr. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Annika Seemann |
| U 18 männlich | | Fr. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Carlo Raschke |
| Damen Mix | | Fr. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Verena Niezgodka-Seemann |

Abteilungsbeitrag Volleyball

BEACHVOLLEYBALL



Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten allen Mitgliedern zur Verfügung. Wer also Lust hat, sich mal so richtig auszutoben und schon lange nicht mehr in der Sandkiste gespielt hat, der reserviert sich das Beachvolleyballfeld durch einen kurzen Anruf im Walddörfer Sportforum.

Kontakt: beachvolleyball@walddoerfer-sv.de, Stephan Malkowski

An jedem schönen Tag kann gespielt werden!

Mo. 08:00-22:00

Sportforum Beachvolleyballfeld

Beitragstufe 3



BREAKDANCE

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

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre

Mo. 16:15-17:15

Schule Eulenkrußstraße

Ali Reza Zarif

Break Dance ab 12 Jahren

Mo. 17:15-18:30

Schule Eulenkrußstraße

Ali Reza Zarif

Break Dance für Kinder und Jugendliche

Fr. 16:00-17:00

Sportforum Gym 4

Ali Reza Zarif

Break Dance für Kinder und Jugendliche

Fr. 17:00-18:00

Sportforum Gym 4

Ali Reza Zarif

DANCE

Dieses Angebot ist für alle, die auf der Suche nach professionellen Tanzkursen sind im Bereich Hip Hop, Modern Dance und Dance for Fitness. Alle unsere Kurse werden von professionellen Tanzlehrern und Trainern unterrichtet. Fairness, Gleichheit, Loyalität sind im Tanzen selbstverständlich ebenso wie das harmonische Einfügen in die Gruppe und natürlich der Spaß und die Freude am Tanzen.

| | | | | |
|---|---|-----------------|-------------------|-------------------------------|
| BOKWA | | Mo. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 4 | Carlos Roberto da Silva Costa |
| Zumba | | Mo. 20:30-21:30 | Sportforum Saal 1 | Jana Kownatzki |
| Hip Hop - Anfänger ab 12 Jahre | | Di. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 1 | Lara Hahn |
| Capoeira - Kindertraining (8 - 12 Jahre) | | Di. 16:30-17:30 | Sportforum Gym 4 | Marcelo Candido |
| Hip Hop - Basics (Anfänger und Fortgeschrittenen) | | Di. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 1 | Lara Hahn |
| Capoeira (Jugendliche und Erwachsene) | | Di. 17:30-18:30 | Sportforum Gym 4 | Marcelo Candido |
| Zumba | | Di. 19:00-20:00 | Sportforum Gym 1 | Mario Cuneo |
| Fit&Funky | | Di. 20:00-21:00 | Sportforum Gym 1 | Mario Cuneo |
| Hip Funky Jazz, Anfänger 6 - 10 J. | | Mi. 15:00-16:00 | Sportforum Gym 4 | Chantal Janine Wüst |
| Hip Hop, Anfänger ab 10 Jahre | | Mi. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 4 | Chantal Janine Wüst |
| Hip Hop, Anfänger 6 - 9 J. | W | Mi. 16:15-17:15 | Sportforum Gym 1 | Rika Marie Gerke |
| Hip Hop - Fortgeschritten | | Do. 16:30-18:00 | Sportforum Gym 1 | Lara Hahn |
| Zumba | | Do. 20:30-21:30 | Sportforum Gym 2 | Susanne Weitzel |
| Hip Hop, Mittelstufe ab 10 Jahre | W | Fr. 15:00-16:00 | Sportforum Gym 1 | Chantal Janine Wüst |
| Zumba Kids (ab 7 Jahren) | | Fr. 15:30-16:30 | Sportforum Gym 3 | Susanne Weitzel |
| Modern Jazz for Kids (8 - 14 Jahren) | W | Fr. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 1 | Chantal Janine Wüst |
| Modern Jazz (ab 14 Jahren) | | Fr. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 1 | Chantal Janine Wüst |
| Zumba | | Fr. 18:00-19:00 | Sportforum Gym 1 | Cesar Sanchez |
| BOKWA | | Sa. 11:00-12:00 | Sportforum Gym 1 | Patricia Kochanek |

FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf jeweils einem Halbfeld gegenüberstehen. Ähnlich wie beim Volleyball versucht jede Mannschaft den Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine zu schlagen. Altersspiel hierbei keine Rolle, also kommt vorbei.

| | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Jugendl./ Erwachsene (Winter) | | So. 10:00-12:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Helmut Peters |
| Erwachsene (Sommer) | | So. 10:00-12:00 | Volksdorfer Damm, Rasenfläche | 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.

Abteilungsleiterin Kathrin Mosa, Sportwart Karsten Filter; fechten@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------|------------------------------|---|
| Leistungstraining / Einzellektionen | | Di. 18:00-20:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Karsten Filter, Henrik Wolf |
| Leistungstraining / Erwachsene | | Di. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Karsten Filter |
| Anfänger (Start:2015) | | Mi. 16:00-17:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Karsten Filter, Henrik Wolf, Justus Friedrich Wollenhaupt |
| Anfänger (Start:2016) | | Mi. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Johanne-Sophie Beer, Ana Schmid |
| Haupttraining | | Mi. 17:30-20:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Karsten Filter |
| Anfänger (Start:2016) | | Fr. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Johanne-Sophie Beer, Ana Schmid |
| Haupttraining | | Fr. 17:00-20:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Karsten Filter |



FELDENKRAIS

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.

Feldenkrais

Di. 16:30-17:30

Sportforum Gym 3

Anita Brüning



FLAMENCO

Flamenco ist ein stolzer Tanz, der unter anderem das Selbstbewusstsein, die Koordinationfähigkeiten, das Rhythmusgefühl fördert. Was ist mitzubringen?! Gute Laune, Schuhe mit festem Absatz (kein Pfennigabsatz) und für Frauen, wenn möglich, einen langen und weiten Rock.

Flamenco (Mittelstufe und Fortgeschrittene)

Do. 11:00-12:30

Sportforum Gym 4

Maren El Masri



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!"

Zu schöner Musik werden verschiedene Tänze einstudiert, mal wird im Kreis getanzt, mal ähnelt es dem Line Dance, mal tanzt man für sich, aber egal was getanzt wird – es ist einfach zu erlernen und man benötigt keine Vorkenntnisse.

Gesellschaftstanz ab 50+

Di. 14:30-16:00

Sportforum Saal 1

Andrea Treu

FUSSBALL

Bei uns spielen "Jung und Alt", Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen!

Unsere Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.

ACHTUNG: Nach den Frühjahrsferien findet das Fußballtraining aller Gruppen wieder draußen statt. Aktuelle Informationen dazu auf unserer Website unter Fußball/Trainingszeiten.

Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddorfer Sportforum: Montags von 19:00 - 20:00 Uhr Tel.: 64 50 62 - 0

Abteilungsleiter: Thorsten Kock (kock@fussball.walddoerfer-sv.de)

Stellv. Abteilungsleiter u. Frauen- und Mädchenfußball Koordinator: Heinrich Färber 0172 413 46 26 oder per

Mail: faerber@fussball.walddoerfer-sv.de. G-Junioren Leitung: Kathrin Böge Tel. 0176 4947 40 27 oder per Mail

boege@fussball.walddoerfer-sv.de.

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------|--|---|
| 2./3. D weiblich 2006 | Mo. 16:00-17:00 | Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (Mitte, rechts) | Christian Rohloff |
| 2. E männlich 2007 | Mo. 16:30-18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt |
| 3. D männlich 2006 | Mo. 16:30-18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Lenard Goedeke |
| 5.C männlich 2004 | Mo. 16:30-18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Sebastian Bendert, Fritz Krüttgen |
| 1. D weiblich 2005 | Mo. 16:30-18:00 | Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion | Johanne Wandersleb, Victor Koopmann |
| 2. D männlich 2005 | Mo. 17:00-18:30 | Saseler Weg, Sportplatz | Katharina Autenrieth |
| 2. D weiblich 2006 | Mo. 17:00-18:30 | Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion | Christian Rohloff |
| 1. E weiblich 2007/2008 | Mo. 17:00-19:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle | Iliana Lilibeth Martinez Estrada |
| 2. D männlich 2005 | Mo. 17:00-18:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Katharina Autenrieth |
| 4. E männlich 2008 | Mo. 17:30-19:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Olaf Hofmann, Ante Grabovac |
| 1. E männlich 2007 | Mo. 17:30-19:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Lasse Herm, Philipp Medicus |
| 1. C männlich 2003 | Mo. 18:00-19:30 | Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion | Malte Nikolaus, Carsten Peters |
| 1. E weiblich 2007/2008 | Mo. 18:00-19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Iliana Lilibeth Martinez Estrada |
| 1. B männlich 2002 | Mo. 18:00-19:30 | Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion | Dirk Schossig, Simon Anger |
| 2. A männlich 99/2000 | Mo. 18:00-19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf |
| 4. B männlich 2002 | Mo. 18:00-19:30 | Saseler Weg, Sportplatz | Sebastian Bendert, Robert Peplow |
| 2. B. männlich 2001 Sondertraining SK | Mo. 18:30-20:00 | Ahrensberg Weg, re. Halle (WdG) | Halil Akin |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|--|
| 3. C männlich 2003 | Mo. 19:00-20:30 | Saseler Weg, Sportplatz | Finn Braatz, Tom Beiermeister |
| 2. B männlich 2001 | Mo. 19:00-20:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Halil Akin |
| 1. Frauen | Mo. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Wilkowski, Niels Quante |
| 1. A männlich 99/2000 | Mo. 19:30-21:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Torsten Schuhardt |
| 2. Frauen | Mo. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Wilkowski, Niels Quante |
| Frauen Training - TW | Mo. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | |
| 4. D + 6. D 2005 | Di. 16:00-17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | Karsten Kaiser |
| 2. F männlich 2009 | Di. 16:30-18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Henry Joe Körner, Leon Köpcke |
| 3. F männlich 2010 | Di. 16:30-18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Mika Wettstaedt, Tim Nötzold |
| 5. E männlich 2008 | Di. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | David Evers, Paul Coburger |
| 1. D männlich 2005 | Di. 16:30-18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Thomas Jöhnk, Marten Dürre, Kenneth Rost |
| 4. F männlich 2010 | Di. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Tom Vincent Tiede, Steffen Kuhl |
| 4. F männlich 2010 | Di. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Tom Vincent Tiede, Steffen Kuhl |
| 2. F männlich 2009 | Di. 17:00-18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle | Henry Joe Körner, Leon Köpcke |
| 6. D männlich 2006 | Di. 17:30-19:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Karsten Kaiser |
| 4. D männlich 2005 | Di. 17:30-19:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Karsten Kaiser |
| 1. B weiblich 2002/2003 | Di. 18:00-19:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Janina Pfullmann, Mathias Bauer |
| 3. D männlich 2006 | Di. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Lenard Goedeke |
| 4. C männlich 2003 | Di. 18:00-19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt |
| 2. B männlich 2001 | Di. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Halil Akin |
| 1. B weiblich 2002/2003 | Di. 18:00-19:45 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Janina Pfullmann, Mathias Bauer |
| 5. E männlich 2008 | Di. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | David Evers, Paul Coburger |
| 2. C männlich 2004 | Di. 18:30-20:00 | Saseler Weg, Sportplatz | Jörg Laarmann |
| 3. Frauen | Di. 19:30-21:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Heiko Blohm |
| 1. Herren | Di. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Artur Post, Marcel Gottschalk |
| 2. Herren | Di. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Iman Amiri Motlagh, Jan Erdmann |
| 1. F + 3. E männlich | Mi. 16:00-17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | |
| 2. E weiblich 2008/2009 | Mi. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Tim Fahlteich, Celine Migoda |
| 1. G/ 1. F weiblich 2009 bis 2012 + | Mi. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Dunja Gabriel, Hannah Bluhm |
| 1. F männlich 2009 | Mi. 16:30-18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Johann Kaminski, Henry Klindworth |
| 4. E männlich 2008 | Mi. 16:30-18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Olaf Hofmann, Ante Grabovac |
| 5. C männlich 2004 | Mi. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Sebastian Bendert, Fritz Krüttgen |
| 3. E männlich 2007 | Mi. 16:30-18:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt |
| 6. E männlich 2008 | Mi. 16:30-18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Stephan Pflueg, Melchior Posumski |
| 1. C weiblich 2004 | Mi. 17:00-18:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Janina Pfullmann, Henrik Schilling |
| 4./6. E männlich 2008 | Mi. 17:00-18:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links) | Olaf Hofmann, Ante Grabovac, Stephan Pflueg, Melchior Posumski |
| 1. C männlich 2003 | Mi. 18:00-19:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Malte Nikolaus, Carsten Peters |
| 1. B männlich 2002 | Mi. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Dirk Schossig, Simon Anger |
| 2. Senioren Ü60 | Mi. 18:00-19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Horst Lövenfrost |
| 4. B männlich 2002 | Mi. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Sebastian Bendert, Robert Peplow |
| 3. B männlich 2001 | Mi. 18:30-20:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Mathias Schröder, Marcus Griephan |
| 1. C weiblich | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Janina Pfullmann, Henrik Schilling |
| 3. C männlich 2003 | Mi. 19:00-20:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Finn Braatz, Tom Beiermeister |
| 2. Frauen | Mi. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Wilkowski, Niels Quante |
| 1. Senioren Ü40 | Mi. 19:30-21:30 | Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Thomas Weihe |
| 1. AH Herren Ü32 | Mi. 19:30-21:30 | Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Uwe Beeck |
| 1. Frauen | Mi. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Wilkowski, Niels Quante |
| 2. D weiblich 2006 | Do. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Christian Rohloff |
| 5. E männlich 2008 | Do. 16:30-18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | David Evers, Paul Coburger |
| 4. D männlich 2005 | Do. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Karsten Kaiser |
| 1. D männlich 2005 | Do. 16:30-18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Thomas Jöhnk, Marten Dürre, Kenneth Rost |
| 1. E weiblich 2007/2008 | Do. 17:30-19:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Iliana Lilibeth Martinez Estrada |
| 2. E männlich 2007 | Do. 17:30-19:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt |
| 1. B weiblich 2002/2003 | Do. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Janina Pfullmann, Mathias Bauer |
| 1. E männlich 2007 | Do. 18:00-19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Lasse Herm, Philipp Medicus |
| 4. C männlich 2003 | Do. 18:00-19:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt |
| 2. B männlich 2001 | Do. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Halil Akin |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|---|
| 1. E männlich 2007 | Do. 18:00-19:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Lasse Herm, Philipp Medicus |
| 2. C männlich 2004 | Do. 19:00-20:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Jörg Laarmann |
| 2. A männlich 99/2000 | Do. 19:30-21:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf |
| 1. A männlich 99/2000 | Do. 19:30-21:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Torsten Schuhardt |
| 1. Herren | Do. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Artur Post, Marcel Gottschalk |
| 2. Herren | Do. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Iman Amiri Motlagh, Jan Erdmann |
| 1./2. Herren | Do. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Artur Post, Iman Amiri Motlagh, Marcel Gottschalk, Jan Erdmann |
| 3. G + 4. G männlich 2012 | Fr. 15:30-16:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Böge |
| 3. E männlich 2007 | Fr. 15:30-17:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Oliver Wisniewski |
| 4. F männlich 2010 | Fr. 15:30-17:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Tom Vincent Tiede, Steffen Kuhl |
| 2. F männlich 2009 | Fr. 15:30-17:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Henry Joe Körner, Leon Köpcke |
| 3. F männlich 2010 | Fr. 16:00-17:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Mika Wettstaedt, Tim Nötzold |
| 1. G/ 1. F weiblich 2009 bis 2012 + | Fr. 16:00-17:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Dunja Gabriel, Hannah Bluhm |
| 1. F/G + 2. E weiblich | Fr. 16:00-17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte, rechts) | Tim Fahlteich, Celine Migoda, Dunja Gabriel, Hannah Bluhm |
| 2. E weiblich 2008/2009 | Fr. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Tim Fahlteich, Celine Migoda |
| 1. F männlich 2009 | Fr. 16:30-18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Johann Kaminski, Henry Klindworth |
| 1. G + 2. G männlich 2011 | Fr. 16:30-17:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Hendrik Paas, Magnus Beck, Johann Schossig, Mattes Daube |
| 4. E männlich 2008 | Fr. 17:00-18:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Olaf Hofmann, Ante Grabovac |
| 4. B männlich 2002 | Fr. 17:00-18:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Sebastian Bendert, Robert Peplow |
| 6. E männlich 2008 | Fr. 17:00-18:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Stephan Pflueg, Peter Kurnol, Melchior Posumski |
| 3. F männlich | Fr. 17:00-18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle | Mika Wettstaedt, Tim Nötzold |
| 2. E männlich 2007 | Fr. 17:00-18:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt |
| 2. D männlich 2005 | Fr. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Katharina Autenrieth |
| 3. B männlich 2001 | Fr. 17:30-19:00 | Saseler Weg, Sportplatz | Mathias Schröder, Marcus Griephan |
| 1. C weiblich 2004 | Fr. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Janina Pfullmann, Henrik Schilling |
| 5. D männlich 2006 | Fr. 18:00-19:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Anton Hein, Elia Chryssos, Tobias Renz |
| 1. D weiblich 2005 | Fr. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Johanne Wandersleb, Victor Koopmann |
| 1. D weiblich 2005 | Fr. 18:00-19:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Johanne Wandersleb, Victor Koopmann |
| 3. C männlich 2003 | Fr. 18:30-20:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Finn Braatz, Tom Beiermeister |
| 1. C männlich 2003 | Fr. 18:30-20:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Malte Nikolaus, Carsten Peters |
| 1. B männlich 2002 | Fr. 18:30-20:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Dirk Schossig, Simon Anger |
| 2. Frauen | Fr. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Wilkowski, Niels Quante |
| 1. Frauen | Fr. 19:30-21:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Niklas Wilkowski, Niels Quante |
| 3. Frauen | Fr. 19:30-22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Heiko Blohm |
| Frauen Training - TW | Fr. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | |
| Sondertraining FU | Sa. 09:00-11:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, Mitte, rechts) | |
| G Junioren | Sa. 11:00-13:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, Mitte, rechts) | Niklas Böge, Hendrik Paas, Magnus Beck, Johann Schossig, Mattes Daube |

Beitragsstufe 5



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Neben der Nutzung des Geräteparks im Sportforum und der Kursangebote der Beitragsstufen 1– 4 stehen den Mitgliedern des Gesundheits- und Fitness-Studios folgende Sportangebote der Beitragsstufe 5 zur Verfügung (Mindestalter: 17 Jahre)

| | | | |
|----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| Yoga | Mo. 08:30-09:30 | 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 |
| WSG | Di. 10:00-10:45 | Sportforum Gym 1 | Ute Hiesener-Sprick |
| Yoga | Di. 18:00-19:00 | Sportforum Gym 1 | Ilka Schneider |
| 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 |

| | | | |
|----------------|-----------------|------------------|------------------------------------|
| Indoor Cycling | Mi. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 1 | Marcus Ganster |
| Langhantel | Do. 18:00-19:00 | Sportforum Gym 1 | Maren Höfermann, Freya Wollenhaupt |
| Indoor Cycling | Do. 19:00-20:00 | Sportforum Gym 1 | Maren Höfermann, Freya Wollenhaupt |
| 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 |
| Indoor Cycling | Fr. 19:00-20:00 | Sportforum Gym 1 | Janita Fischer |
| Indoor Cycling | Fr. 20:00-21:00 | Sportforum Gym 1 | Janita Fischer |
| 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 |

Beitragsstufe 4

GESUNDHEITSSPORT



Sport in Gemeinschaft zu erleben hilft Menschen mit gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen, sich wohler zu fühlen und lindert in vielen Fällen auch körperliche Beschwerden. Unser Gesundheitssport umfasst Angebote im Bereich Rückenschule, Beckenbodentraining und Orthopädie-Rehasport. Angepasst auf das jeweilige Niveau der Teilnehmer leiten unsere qualifizierten Trainer diese Kurse an und tragen damit zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit bei. Bei unseren Angeboten Rückenschule können die Kosten anteilig von Krankenkassen übernommen werden.

| | | | | |
|---|-----------|-----------------|------------------|-----------------|
| Orthopädie - Rehasport | G | Mo. 13:00-14:00 | Sportforum Gym 3 | Silke Hänsel |
| Beckenbodenfitness für Anfänger | G | Mo. 16:00-17:15 | 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 |
| Neue Rückenschule nach KddR (Konföderation der dt.Rückenschulen) - Start 05.06.2018 | WS B G | Di. 20:30-22:00 | Sportforum Gym 4 | 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 |
| Demenz - Sportgruppe | G | Do. 12:30-13:30 | Sportforum Gym 3 | Ute Grunwald |
| 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 |

Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



ALTE APOTHEKE VOLKSDORF
seit 1931

Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg · Telefon: 040/603 44 16 · www.alteapothekevolksdorf.de



GYMNASTIK UND TURNEN

Hier finden Sie vielfältige Gymnastikkurse zur Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit.

| | | | |
|-----------------------------|-----------------|------------------------|--------------------|
| WSG | Mo. 10:00-11:00 | Sportforum Saal 1 | Jennifer Adam |
| Fitnessgymnastik | Mo. 17:30-18:30 | Sportforum Saal 1 | Marion Dannhauer |
| Mobilisation | Di. 09:00-10:00 | Sportforum Gym 3 | Maren Höfermann |
| Fitnessstraining (Frauen) | Di. 10:00-11:00 | Sportforum Gym 2 | Barbara Joeres |
| Fitnessgymnastik (Frauen) | Di. 11:00-12:00 | Sportforum Saal 1 | Anja Englert |
| Fitnessgymnastik (Frauen) | Di. 18:30-19:30 | Sportforum Saal 1 | Barbara Joeres |
| WSG | Di. 18:30-19:30 | Sportforum Gym 4 | Dagmar Widegreen |
| WSG | Mi. 10:30-11:30 | Sportforum Saal 1 | Helga Struwe |
| WSG | Mi. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 2 | Susanne Nawo |
| Fitnessstraining | Mi. 18:30-19:30 | Sportforum Gym 4 | Nicola Westphal |
| Fitnessgymnastik | Mi. 20:30-21:30 | Sportforum Gym 4 | Antje Gipp |
| Gymnastik (Arthrose/Rheuma) | Do. 09:00-10:00 | Sportforum Gym 3 | Susanne Nawo |
| Fitnessstraining (Frauen) | Do. 10:15-11:15 | Sportforum Saal 1 | Barbara Joeres |
| Fitnessstraining (Männer) | Do. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Jens Holst |
| Fitnessgymnastik | Do. 20:30-22:00 | Sportforum Gym 4 | Marion Dannhauer |
| Fitnessgymnastik (Frauen) | Fr. 08:30-09:30 | Sportforum Gym 3 | Birgit Chmielewski |
| WSG | Sa. 12:00-13:00 | Sportforum Gym 3 | Dagmar Widegreen |



HANDBALL

In keinem anderem Land ist die Mannschaftssportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuhr der Handball einen großen Schub. Seien auch Sie dabei und erleben Sie die Faszination dieser Sportart. Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme per Email.

Abteilungsleiter: Knuth Lange, Mailkontakt: handball@walddoerfer-sv.de

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---|--------------------|
| 1. C männlich | Mo. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Hauke Reumann |
| 1. D männlich | Mo. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Karol Giczewski |
| 1. A männlich | Mo. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Kevin Ehrenberg |
| 2. Herren | Mo. 19:00-20:30 | Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt | Madlen Pachali |
| Piccolinos 4-5 Jahre | Di. 15:30-16:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Andrea Dettmer |
| Minis mixed 1 (Kinder 6- 8 Jahre) | Di. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, Mitte, rechts) | Andrea Dettmer |
| 1. C weiblich | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Katharina Kammerer |
| 1. D weiblich | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Michael Repky |
| 1. Herren | Di. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte) | Thomas Preußner |
| 1. E weiblich | Mi. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | Madlen Pachali |
| Mini Mädchen | Mi. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | Andrea Dettmer |
| 1. D weiblich | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte) | Michael Repky |
| 1. A männlich | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Kevin Ehrenberg |
| 1. C weiblich | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte) | Katharina Kammerer |
| 1. Frauen | Mi. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Knuth Lange |
| 1. B männlich | Mi. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Hauke Zielke |
| 1. E männlich | Do. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Hagen Ploog |
| 1. C männlich | Do. 17:00-18:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts) | Hauke Reumann |
| 1. B männlich | Do. 18:30-20:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts) | Hauke Zielke |
| 1. D männlich | Do. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, Mitte, rechts) | Karol Giczewski |

| | | | |
|---------------|-----------------|---|-----------------|
| 1. Herren | Do. 20:00-21:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts) | Thomas Preußner |
| 2. Herren | Do. 20:00-21:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte) | Madlen Pachali |
| 1. C männlich | Fr. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, Mitte, rechts) | Hauke Reumann |
| 1. Frauen | Fr. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte) | Knuth Lange |
| 1. A männlich | Fr. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | Kevin Ehrenberg |

Beitragsstufe 4



HERZSPORT

Alle Betroffenen wissen, welcher Einschnitt ein Herzinfarkt in ihrem Leben bedeutet hat. Bei uns lernen Sie Ihren Körper neu kennen und lernen, ihn mit schonenden Übungen richtig zu belasten. Die ambulanten Herzsportgruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht. Um Anmeldung unter info@walddoerfer-sv.de wird gebeten, da ein Aufnahmegespräch (Anamnese) vor Zuteilung in eine der Herzsportgruppen geführt wird.

| | | | | |
|--|-------|-----------------|--|---------------------|
| Herzsport - Trainingsgruppe 75 Watt | W B G | Mo. 08:15-09:45 | Sportforum Gym 2 | Antje Surenbrock |
| Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt | B G | Mo. 09:45-10:45 | Sportforum Gym 2 | Antje Surenbrock |
| Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt | W B G | Mo. 10:45-11:45 | Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |
| Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt | B G | Mo. 19:00-20:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid |
| Herzsport - Trainingsgruppe ab 75 Watt | B G | Mo. 20:00-21:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid |
| Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt | W B G | Di. 09:00-10:00 | Sportforum Saal 1 | Antje Surenbrock |
| Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt | B G | Di. 10:00-11:00 | Sportforum Saal 1 | Antje Surenbrock |
| Herzsport - Hockergruppe ab 30 Watt | B G | Di. 11:00-12:00 | Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |
| Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking | B G | Fr. 18:30-20:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle | Kerstin Hönigschmid |

Beitragsstufe 1



INKLUSIONSSPORT

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, gehen.

| | | | |
|---|-----------------|---|---------------------------------|
| Inklusionssportgruppe 5 - 12 Jahre | Di. 15:30-17:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle | Ute Jekubik, Carina Meyer |
| Freizeitkicker (Mädchen und Jungen ab 8 Jahren) | Do. 16:00-17:00 | Irena-Sendler-Schule - Zweifelhalle (links) | Yannick Aßmann |
| Inklusionssportgruppe ab 13 Jahre | Do. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Monika Formica, Stefanie Cremer |

Beitragsstufe 2



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 Frauen | Mi. 20:15-22:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Janet Adam |
| Inline-Hockey Jugend u. Herren (Hobby) | Fr. 20:00-21:45 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | Guido Klenner |



SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE
INDIVIDUELLE MÖBEL
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282





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 Workshops ist eine vorherige Anmeldung im Sportforum erforderlich.

Fachliche Leitung: Sabine Preußner, Mailkontakt: inline@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|---|----|-----------------|--------------------------------------|-----------------|
| Inlineskaten, Fortgeschrittene (5 - 14 Jahre) | | Mi. 16:00-17:30 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Sabine Preußner |
| Inlineskaten, Leistungsgruppe (8 - 17 Jahre) | | Mi. 17:30-19:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Sabine Preußner |
| Inlineskaten, Fortgeschrittene Erwachsene | | Do. 09:00-11:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Peter Albers |
| Inlineskaten, Anfänger (5 - 12 Jahre) | | Do. 15:30-16:30 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Christiane Loch |
| Inlineskaten, Leistungsgruppe (nach Absprache, i.d.R. 14-tägig) | | Sa. 12:00-14:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Sabine Preußner |
| Inlineskaten I/ Kinder ab 6 Jahren & Familien - Start: 3.2.2018 | WS | Sa. 15:00-16:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Stefanie Cremer |



JUDO

Judo - der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budoportarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen. Der Walddörfer SV bietet seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an.

Fachliche Leitung: Robert Röber, Mailkontakt: judo@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|---|--|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Judo - Fortgeschrittene ab 7 Jahre | | Mo. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber |
| Judo - Anfänger ab 11 Jahre | | Mo. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber |
| Judo - Fortgeschrittene ab 7 Jahre | | Di. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin, Tobias Hartz |
| Judo - Anfänger ab 11 Jahre | | Di. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin, Tobias Hartz |
| Judo - Fortgeschrittene, Jugendliche bis 17 Jahre | | Di. 18:30-20:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Maik Mandelkow, Thomas von Appen |
| Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene | | Di. 20:00-21:45 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber |
| Judo - Anfänger ab 7 Jahre | | Do. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Thomas von Appen, Katharina Siebert |
| Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene | | Do. 20:00-21:45 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber |
| Judo - freies Training | | So. 15:00-18:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin |



KARATE - DO

Karate-Do ist eine Kunst. 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.

Fachliche Leitung: Martin Kröckel, Mailkontakt: karate-do@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|---|--|-----------------|------------------------|---|
| Karate - Freies Training | | Di. 07:00-08:00 | Sportforum Gym 2 | Peter Knothe |
| Karate - Kinder Anfänger 9-14 J. | | Mi. 17:30-18:30 | Schule Eulenkrugstraße | Martin Kröckel, Marie-Christine Giering |
| Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J. | | Mi. 18:30-19:30 | Schule Eulenkrugstraße | Martin Kröckel, Marie-Christine Giering |
| Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene | | Mi. 20:00-21:30 | Schule Eulenkrugstraße | Martin Kröckel, Marie-Christine Giering |
| Karate - Kinder Anfänger 9-12 J. | | Fr. 15:30-16:30 | Sportforum Gym 2 | Martin Kröckel |
| Karate - Fortgeschrittene 12-16 J. | | Fr. 16:30-17:30 | Sportforum Gym 2 | Martin Kröckel |
| Karate - Erwachsene Anfänger | | Fr. 18:00-19:30 | Sportforum Gym 2 | Martin Kröckel |
| Karate - Erwachsene Fortgeschrittene | | Fr. 19:30-21:00 | Sportforum Gym 2 | Martin Kröckel |
| Karate - Wettkampftraining | | So. 14:00-15:30 | Sportforum Gym 2 | Martin Kröckel |

Beitragsstufe 4



KLETTERN

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. Für diese Workshops ist eine Anmeldung im Sportforum erforderlich.

Fachliche Leitung: Tobias Kähler, Mailkontakt: klettern@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|--|----|-----------------|-------------------------------------|---|
| Klettern - Kinder Anf./ Mo. - Start: 4.12.2017 | WS | Mo. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Vincent Kohn |
| Klettern - Kinder Anf./ Mo. - Start: 19.2.2018 | WS | Mo. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Vincent Kohn |
| Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern | | Mo. 18:00-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Tobias Kähler |
| Klettern- Jgdl. ab 14 J. & Erw. - Start: 24.1.2018 | WS | Mi. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Peter Berger |
| Klettern - Kinder Anf./ Do.- Start: 15.2.2018 | WS | Do. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Janet Adam, Vincent Kohn |
| Klettern Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren) | W | Fr. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Tobias Kähler, Sebastian Reichert, Julian Felizeter |
| Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern | W | Fr. 18:00-20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Tobias Kähler |

Beitragsstufe 3



KUNST- UND GERÄTTURNEN

Kunst- und Gerätturnen sind Individualsportarten. Kunstturnen schließt vielfältige Bewegungs- und Spielformen sowie Gymnastik und zum Teil auch Tanz ein. Im Gerätturnen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung. Beide Sportarten sind eine sehr gute Grundlage, um weitere Sportarten zu erlernen wie zum Beispiel Trampolinspringen, Turmspringen, Rhönrad, Voltigieren u.v.m.

| | | | | |
|---|---|-----------------|------------------------------|----------------------------------|
| Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 9 J. | | Mo. 18:15-19:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Nina Günter |
| Gerätturnen 6 - 9 Jahre | W | Di. 17:00-18:00 | Schule Eulenkrugstraße | Hanna Waesermann |
| Gerätturnen 9 - 12 Jahre | W | Di. 18:00-19:30 | Schule Eulenkrugstraße | Hanna Waesermann |
| Tanzen und Turnen (Kinder 5 - 7 Jahre) | | Do. 16:15-17:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Steffi Franzen, Rika Marie Gerke |
| Tanzen und Turnen (Kinder 7 - 9 Jahre) | | Do. 17:00-17:45 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Steffi Franzen, Rika Marie Gerke |
| Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J. | | Do. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Nina Günter |

Beitragsstufe 4



LATIN DANCE

Peruanische Lebensfreude pur erlebt ihr bei unserem Latin Dance Kurs mit Cesar Sanchez und seiner Tanzpartnerin Sandra Cucak. Cesar ist Salsa-Showtänzer und Tanzlehrer aus und in Hamburg. Salsa, Merengue, Bachata...! Willkommen sind alle Teens, Erwachsene, Paare und Singles.

| | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------|-----------------------------|
| Latin Dance (Fortgeschritten) | | Fr. 19:00-20:30 | Sportforum Saal 1 | Cesar Sanchez, Sandra Cucak |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------|-----------------------------|

Abteilungsbeitrag



LEICHTATHLETIK

Das Allhorn-Stadion ist die Heimat unserer Leichtathleten und bietet hervorragende Trainingsbedingungen. Das Training umfasst verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen und jede davon ist faszinierend! Die Trainingsgruppen sind nach Jahrgängen getrennt. Innerhalb der Jahrgänge trainieren Jungs und Mädchen gemeinsam.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie die ursprünglichste aller Sportarten.

Abteilungsleiterin: Sylvia Berger; Mailkontakt: leichtathletik@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|---|--|-----------------|--|--------------------------------|
| Grundschule- Jahrgang 2009 | | Di. 15:45-16:45 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Jakob Peters, Eric Hofmann |
| Jahrgang 2008 - 2006 | | Di. 16:45-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Freerik Haskamp, Jakob Peters |
| Jahrgang 2005 - 2002 | | Di. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Sylvia Berger |
| Jahrgang 2001 und älter | | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Sylvia Berger, Freerik Haskamp |
| Senioren | | Di. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG), Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Gerd Jessen, Marion Dannhauer |
| KINDERLEICHTathletik, Jg. 2012 und jünger | | Mi. 16:00-17:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal, Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Antonia Farr, Eric Hofmann |

| | | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|---|--------------------------------|
| Grundschule- Jahrgang 2009 | | Do. 15:45-16:45 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Kaja Ondruch, Antonia Farr |
| Jahrgang 2008 - 2006 | | Do. 16:45-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Freerik Haskamp, Kaja Ondruch |
| Jahrgang 2005 - 2002 | | Do. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Sylvia Berger |
| Jahrgang 2001 und älter | | Do. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Sylvia Berger, Freerik Haskamp |
| Jedermann/Jederfrau Erwachsene | | Do. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG), Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Svenja Matzke |
| Fördertraining | | Fr. 18:00-20:00 | | Sylvia Berger |

Beitragsstufe 2



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, reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter.

| | | | | |
|--|----|-----------------|-------------------|---------------|
| Country Line Dance (Anfänger) | | Mi. 17:00-18:00 | Sportforum Saal 1 | Doris Prieß |
| Country Line Dance (Fortgeschrittene) | | Mi. 18:00-19:30 | Sportforum Saal 1 | Doris Prieß |
| Line Dance (Fortgeschrittene) | | Fr. 18:00-19:30 | Sportforum Gym 4 | Heike Wilkens |
| Line Dance - Catalan Style für Fortg. (nur am 1. Freitag eines jeden Monats, 02.03., 06.04., 04.05., 08.06., 06.07., 03.08.2018) | WS | Fr. 19:30-21:00 | Sportforum Gym 4 | Simone Kruse |

Beitragsstufe 4



LUNGENSPORT

Lungensport verhilft nachweislich zu leichterem Atmen. Die Lungensportgruppen, die sich auf das Training mit Lungenpatienten spezialisiert haben (COPD, Asthma, etc.), werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut. Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Beim Lungensport wird jeder auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit.

| | | | | |
|---|-------|-----------------|------------------------------------|---------------------|
| Lungensport (Asthma und COPD) (geschlossene Gruppe) | W B G | Mo. 12:00-13:00 | Sportforum Gym 3 | Silke Hänsel |
| Lungensport (COPD) (geschlossene Gruppe) | B G | Di. 12:15-13:15 | Sportforum Gym 3, Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |
| Lungensport (COPD) | B G | Fr. 09:30-10:30 | Sportforum Gym 3 | Kerstin Hönigschmid |

Beitragsstufe 2



NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

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

Beitragsstufe 4



ORIENTALISCHER TANZ

Der Orientalische Tanz ist der älteste Tanz der Welt, der vorangig von Frauen getanzt wird. Er bietet gesundes Training für Muskeln und Wirbelsäule sowie tolle Bewegungen und Körperbeherrschung.

| | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------|------------------|----------------------|
| Orientalischer Tanz (Mittelstufe) | | Mo. 18:00-19:30 | Sportforum Gym 4 | Christine Brenneisen |
|-----------------------------------|--|-----------------|------------------|----------------------|

Beitragsstufe 3



PARKOUR

Parkour vereint Le Parcours, Freerunning und Tricking. Die verschiedenen Trainingsformen bauen aufeinander auf. Zunächst erlernt man Hindernisse mit verschiedenen Techniken zu überwinden, bevor diese im Freerunning, in das Laufen, eingebunden werden. Tricking ist die Königsdisziplin im Parkour. Hier werden komplett isoliert spektakuläre Stunts geübt.

| | | | | |
|--|---|-----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Parkour für Kids 9-13 J. (Basic) | W | Mo. 18:30-19:30 | Schule Eulenkugstraße | Simon Pouly, Jakob Intveld |
| Parkour für Jugendliche ab 14 (Fortgeschritten) | | Mo. 19:30-20:30 | Schule Eulenkugstraße | Simon Pouly, Jakob Intveld |
| Parkour für Kids 5-8 J. (Basic) | W | Di. 15:00-16:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Simon Pouly |
| Parkour für Kids 8-10 J. (Basic) | W | Di. 16:00-17:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Simon Pouly |
| Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten) | | Di. 17:00-18:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Simon Pouly |
| Parkour für Kids 8-10 J. (Basic) | W | Mi. 17:00-18:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Matthias Hirsch |
| Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten) | W | Mi. 18:00-19:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Matthias Hirsch |
| Parkour für Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschritten) | | Mi. 19:00-20:15 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Matthias Hirsch |

Beitragsstufe 4



PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Pilatesstraining sorgt für ein besseres Körpergefühl und für eine gesunde Haltung.

| | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|-------------------|-----------------|
| Pilates | | Mo. 18:45-19:30 | Sportforum Gym 2 | Carmen Fürst |
| Pilates | | Di. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| Pilates (Fortgeschrittene) | | Di. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| Pilates (Fortgeschrittene) | | Mi. 10:00-11:00 | Sportforum Gym 2 | Carmen Fürst |
| Pilates | | Mi. 18:00-18:45 | Sportforum Gym 2 | Anja Englert |
| Pilates | | Do. 10:00-11:00 | Sportforum Gym 3 | Susanne Nawo |
| Pilates | | Do. 10:45-11:45 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| Pilates | | Do. 20:00-21:00 | Sportforum Gym 1 | Carmen Fürst |
| Pilates | | Fr. 09:30-10:30 | Sportforum Gym 2 | Carmen Fürst |
| Pilates | | Fr. 18:00-19:00 | Sportforum Saal 1 | Maren Höfermann |

Beitragsstufe 1



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.

| | | | | |
|--------|--|-----------------|--------------------------|--------------------|
| Herren | | Di. 20:00-22:00 | Ahrensbergweg, li. Halle | Klaus-Dieter Heine |
|--------|--|-----------------|--------------------------|--------------------|

Beitragsstufe 4



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.

| | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|-------------------|-----------------------|
| Qi Gong | | 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 | | Di. 10:45-12:00 | Sportforum Gym 1 | Ute Hiesener-Sprick |
| Qi Gong | | Mi. 08:15-09:15 | Sportforum Gym 3 | Martina Awe-Bubenheim |
| Qi Gong | | Do. 11:15-12:30 | Sportforum Saal 1 | Martina Awe-Bubenheim |
| Qi Gong (Fortgeschrittene) | | Do. 18:00-19:00 | Sportforum Gym 2 | Regina Bondzio |



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.

Fachliche Leitung: Rolf Ebert, Mailkontakt: rst@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|------------|------------|
| Trainingsgruppe 27-33 km/h | | Mo. 18:30-20:30 | Sportforum | Rolf Ebert |
| Trainingsgruppe 27-33 km/h | | Di. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Trainingsgruppe 25-30 km/h | | Mi. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Trainingsgruppe 27-33 km/h | | Do. 18:30-20:30 | 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.

Fachliche Leitung: Sylvia Lopatta, Jessica Krüger, Mailkontakt: rsg@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|--|---|
| Breitensportgruppe ab 5 J. | | Mo. 17:00-18:15 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (Mitte, rechts) | Alina Levitskaya, Kaja Luisa Goebel, Maren Amelie Stoll |
| Leistungsgruppe 5-11 J. | | Mo. 17:00-18:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links) | Sylvia Lopatta |
| Leistungsgruppe ab 12 J. | | Mo. 18:30-21:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links) | Sylvia Lopatta, Jessica Krüger |
| Breitensportgruppe ab 5 J. | | Mi. 15:00-16:00 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Maren Amelie Stoll |
| Leistungsgruppe 5-11 J. | | Do. 16:30-18:00 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Sylvia Lopatta, Jessica Krüger |
| Breitensportgruppe ab 5 J. | W | Do. 17:00-18:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Alicia Michelle Ladwig, Elisabeth Conze, Alessandra Elettra Cei |
| Leistungsgruppe ab 12 J. | | Do. 18:00-20:30 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Sylvia Lopatta, Jessica Krüger |
| Alle Leistungsklassen 5-11 J. | | Sa. 09:00-11:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, Mitte) | Sylvia Lopatta, Jessica Krüger |
| Alle Leistungsklassen ab 12 J. | | Sa. 11:00-13:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, Mitte) | Sylvia Lopatta, Jessica Krüger |



ROCK'N'ROLL

Die perfekte Verbindung von Tanz und Akrobatik.

Rock'n'Roll ist ein dynamischer, kraftvoller, aber auch ein eleganter Tanz, geprägt durch verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Jazz, Showtanz. Freut euch auf jede Menge Spaß zu aktueller Musik! Freizeittanz oder Turniersport-Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun - auch ohne Tanzpartner!

Fachliche Leitung: Rika Gerke, Tanja Heckrioth, Mailkontakt: rnr@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|--|--|-----------------|---------------------------|----------------------------------|
| Anfänger (Jugend/Erwachsene) | | Di. 19:30-21:00 | Schule Eulenkugstraße | Ulrich Lopatta, Thomas Fischer |
| Fortgeschrittene (Jugend/Erwachsene) | | Di. 19:30-22:00 | Schule Eulenkugstraße | Ulrich Lopatta, Thomas Fischer |
| Tanzen und Turnen (Kinder 5 - 7 Jahre) | | Do. 16:15-17:00 | Ahrensberg Weg, Gymn.saal | Steffi Franzen, Rika Marie Gerke |
| Tanzen und Turnen (Kinder 7 - 9 Jahre) | | Do. 17:00-17:45 | Ahrensberg Weg, Gymn.saal | Steffi Franzen, Rika Marie Gerke |
| Ladies Formation | | Do. 19:00-20:00 | Schule Eulenkugstraße | Rika Marie Gerke |
| Anfänger (Jugend/Erwachsene) | | Do. 19:30-21:00 | Schule Eulenkugstraße | Thomas Fischer |
| Fortgeschrittene (Jugend/Erwachsene) | | Do. 19:30-22:00 | Schule Eulenkugstraße | Thomas Fischer |
| Freies Training nach Absprache | | So. 10:00-14:00 | Schule Eulenkugstraße | Steffi Franzen, Thomas Fischer |



SCHWIMMEN

Aktuell sind alle Schwimmgruppen geschlossen. Interessenten senden bitte eine Mail mit Angabe von Namen|Geburtsjahr|Leistungsstand|Abzeichen an schwimmen@walddoerfer-sv.de.

Fachliche Leitung: Barbara Vielhauer, Lars Brotzki, Mailkontakt: schwimmen@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|---|--|-----------------|------------------------|--------------------------------|
| Trainingsgruppe V8.1 (geschlossene Gruppe) | | Mo. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Jens Richter |
| Trainingsgruppe V8.2 (geschlossene Gruppe) | | Mo. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Jens Richter |
| Trainingsgruppe V5 (geschlossene Gruppe) | | Mo. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Carlotta Corleis, Jens Richter |
| Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen | | Mo. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |

| | | | |
|---|-----------------|------------------------|-----------------------------------|
| Erwachsene 1 (geschl. Gruppe), freies Schwimmen | Mo. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe V6 (geschlossene Gruppe) | Di. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Nikita Chygrynets, Carolin Müller |
| Trainingsgruppe V2 (geschlossene Gruppe) | Di. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Beate Kuhlwein, Chiara Corleis |
| Trainingsgruppe V3 (geschlossene Gruppe) | Di. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Beate Kuhlwein, Vincent Wälken |
| Trainingsgruppe V4 (geschlossene Gruppe) | Di. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Benedikt Rogosch, Carolin Müller |
| Trainingsgruppe V1 (geschlossene Gruppe) | Mi. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Maya Mertens, Jens Richter |
| Trainingsgruppe V3/4/5 (geschlossene Gruppe) | Mi. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Vincent Klatt, Niklas Issem |
| Trainingsgruppe V7/V8 (geschlossene Gruppe) | Mi. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Jens Richter |
| Erwachsene 1 (geschl. Gruppe), freies Schwimmen | Mi. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen | Mi. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe V6 (geschlossene Gruppe) | Do. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Kira Schröder |
| Trainingsgruppe V7 (geschlossene Gruppe) | Do. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Jens Richter |
| Trainingsgruppe BFW1 (geschlossene Gruppe) | Fr. 15:00-15:45 | Berufsförderungswerk | Andreas Fechner |
| Trainingsgruppe BFW2 (geschlossene Gruppe) | Fr. 15:45-16:30 | Berufsförderungswerk | Andreas Fechner |

Workshopbeitrag

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 Workshops nur nach Anmeldung.

| | | | | |
|---|----|-------------------|---------------------------|----------------|
| Schwimmschule/ Kinder Anf. - Gr. A - Start: 19.3.2018 | WS | Mo. 14:45-15:45 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Anf. - Gr. B - Start: 19.3.2018 | WS | Mo. 15:45-16:45 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Fortg.- Gr. C - Start: 21.3.2018 | WS | Mi. 14:00-15:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Anf. - Gr. C - Start: 06.06.2018 | WS | Mi. 15:00-16:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Anf. - Gr. E - Start: 07.06.2018 | WS | Do. 16:00-17:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Anf. - Gr. F - Start: 07.06.2018 | WS | Do. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Fortg.- Gr. A - Start: 23.3.2018 | WS | Fr. 15:00 - 15:45 | Berufsförderungswerk | Beate Kuhlwein |
| Schwimmschule/ Kinder Fortg. - Gr. B - Start: 23.3.2018 | WS | Fr. 15:45 - 16:30 | Berufsförderungswerk | Beate Kuhlwein |

Abteilungsbeitrag

**SKI**

Die Ski-Abteilung bietet Ski- und Snowboardreisen für Familien und Erwachsene an. Die Skireisen-Flyer sowie die Anmeldungen für die Skigymnastik-Kurse erhalten Sie im Sportforum und bei den Übungsleitern.

Abteilungsleiter: Arne Bestmann, Mailkontakt: ski@walddoerfer-sv.de

| | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------------------|------------------|
| Skigymnastik ganzjährig | Mo. 20:00-21:30 | Ahrensberg Weg, li. Halle | Andreas Hänschen |
| Skigymnastik ganzjährig | Mi. 20:00-21:30 | Ahrensberg Weg, li. Halle | Armin Meyer |

Beitragsstufe 1

**SPORT 50+**

Dieses Angebot richtet sich vorwiegend an Teilnehmer, die über 50 Jahre alt sind und durch körperliche Betätigung gesund und vital bleiben wollen.

| | | | |
|-----------------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| Fitness 50+ (Frauen) | Mo. 09:00-10:00 | Sportforum Saal 1 | Jennifer Adam |
| Gymnastik 50+ (Männer) | Mo. 15:00-16:00 | Sportforum Gym 2 | Norbert Hauschild |
| Fitness 50+ (Männer) | Mo. 20:30-22:00 | Sportforum Gym 4 | Jens Holst |
| 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 50+ (a.d. Hocker) | Di. 10:00-11:00 | Sportforum Gym 3 | Maren Höfermann |
| Fitness 50+ (Frauen) | Mi. 08:30-09:30 | Sportforum Saal 1 | Birgit Chmielewski |
| Gymnastik 50+ (a.d. Hocker) | Mi. 09:30-10:30 | Sportforum Saal 1 | Helga Struwe |
| 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 Adam |
| Fitness 50+ (Männer) | Do. 17:30-19:00 | Sportforum Gym 4 | Jennifer Adam |
| Gymnastik 50+ | Fr. 09:30-10:30 | Sportforum Saal 1 | Anja Englert |



SPORTABZEICHEN

Dein persönlicher Leistungs-Check. Stelle dich der Prüfung in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Die Sportabzeichenabnahme findet von Mai bis Oktober auf dem Sportplatz am Walddorfer Gymnasium, Ahrensburger Weg 28, statt. Terminvereinbarung und Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de, Susanne Teichmann! Bei Teilnahme an den Trainingszeiten ist eine Mitgliedschaft in der Abteilung Leichtathletik erforderlich.

sport@walddoerfer-sv.de Susanne Teichmann

| | | | |
|--------------------------------|-----------------|---|-------------------------------|
| Senioren | Di. 20:00-22:00 | Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG), Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion | Gerd Jessen, Marion Dannhauer |
| Jedermann/Jederfrau Erwachsene | Do. 20:00-21:30 | Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG), Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion | Svenja Matzke |

Beitragsstufe 4



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.

Fachliche Leitung: Ilse Werner-Scholz, Gudrun Rättsch, Kerstin Lawaetz; Mailkontakt: taichi@walddoerfer-sv.de

| | | | |
|---|-----------------|------------------|---------------------|
| Tai Chi - Fortgeschrittene | Mo. 16:30-17:45 | Sportforum Gym 2 | Renate Kolk |
| Tai Chi - Anfänger | Mo. 17:45-18:45 | Sportforum Gym 2 | Renate Kolk |
| Tai Chi - Freies Training für Anfänger und Fortge. | Mo. 20:30-22:00 | Sportforum Gym 2 | Wenting Liang-Chyba |
| Tai Chi - Hand- und Waffenformen (Fortgeschrittene) | Do. 19:00-20:30 | Sportforum Gym 2 | Regina Bondzio |

Abteilungsbeitrag



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.

Abteilungsleiter: Heino Nuppna; Mailkontakt: tanzsport@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|---|----|-----------------|--------------------------|-------------------------------|
| Lindy Hop Workshop - Anfänger II - ab 19.2.2018 | WS | Mo. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 4 | Ruby Doo |
| Tanzkreis für Paare | | Mo. 20:15-22:00 | Sportforum Gym 3 | 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. |
| Tanzkreis für Paare | | Di. 19:30-21:00 | Sportforum Saal 1 | Waltraud Heinze |
| Tanzkreis für Paare | | 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 Paare | | Mi. 19:30-21:00 | Sportforum Saal 1 | Bernd Kohlen |
| Tanzkreis für Paare | | 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. |
| Freies Training Turnierpaare | | Fr. 18:30-21:45 | Schule Charlottenb. Str. | N. N. |
| Time to Dance I - Start: 7.1.2018 | WS | So. 14:00-15:30 | Sportforum Saal 1 | Bernd Heinze, Waltraud Heinze |
| Time to Dance II - Start: 7.1.2018 | WS | So. 15:30-17:00 | Sportforum Saal 1 | Bernd Heinze, Waltraud Heinze |
| Vorturniergruppe | | So. 16:45-17:15 | Sportforum Saal 1 | Gabi Rzondkowski |
| Tanzkreis für Paare | | So. 17:15-18:45 | 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 Workshops werden Grundschläge erlernt und trainiert, Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit werden verbessert. Als Anfänger in den Schnupperworkshops lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Diese starten immer im Mai. Fortgeschrittene bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Das Training findet in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft ab April draußen auf der Anlage Berner Au am Meindorfer Mühlenweg. Von Oktober bis Mitte April spielen unsere Mitglieder in den Tennishallen am Eichenhof in Duvenstedt. Für das Saisontraining wird eine Mitgliedschaft in der Stufe 4/Tennis vorausgesetzt.

| | | | |
|--|-----------------|-----------------------|-------------------|
| KIDS 13 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2008/2009 | Di. 16:00-17:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 7 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 1999-2003 | Di. 17:00-18:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 3 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Di. 18:00-19:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 6 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Di. 19:00-20:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 7 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Di. 20:00-21:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 13 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Mi. 10:00-11:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 3 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2009-2011 | Mi. 16:00-17:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 14 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2004-2006 | Mi. 17:00-18:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 17 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2006-2008 | Mi. 17:00-18:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| KIDS 2 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2005-2007 | Mi. 18:00-19:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 4 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2003-2006 | Mi. 18:00-19:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| ERW 21 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Mi. 19:00-20:00 | Tennishalle Eichenhof | Jure Kutschale |
| ERW 10 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Mi. 19:00-20:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 19 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Mi. 20:00-21:00 | Tennishalle Eichenhof | Jure Kutschale |
| ERW 20 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Do. 11:00-12:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 1 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2001-2012 | Do. 15:00-16:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 8 Saisontraining für Kinder Jg. 2003-2005 | Do. 16:00-17:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 9 Saisontraining für Kinder Jg. 2004/2005 | Do. 17:00-18:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 11 Saisontraining für Kinder Jg. 2006-2007 | Do. 18:00-19:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 15 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Do. 19:00-20:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 9 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Do. 20:00-21:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 16 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Fr. 11:00-12:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 20 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2006-2008 | Fr. 15:00-16:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 16 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2006-2008 | Fr. 16:00-17:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 6 Saisontraining Kinder Fortg. Jg. 2009-2011 | Fr. 17:00-18:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| KIDS 15 Saisontraining Einzeltraining Jg.2008 | Fr. 17:00-18:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| KIDS 5 Saisontraining für Kinder Fortg. Jg. 2009-2011 | Fr. 18:00-19:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| ERW 1 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Fr. 18:00-19:00 | Tennishalle Eichenhof | Marco Gehrke |
| ERW 4 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Fr. 19:00-20:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| ERW 12 Saisontraining Erwachsene Fortg. | Sa. 10:00-11:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| KIDS 12 Saisontraining Kinder Fortg. Jg. 2003-2004 | Sa. 11:00-12:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |
| KIDS 14 Saisontraining Kinder Fortg. | Sa. 12:00-13:00 | Tennishalle Eichenhof | Florian Strohwald |

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.

| | | | |
|--|-----------------|---------------------------|-----------------|
| Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre) | Di. 18:00-18:45 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre) | Di. 18:45-19:45 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre) | Di. 19:45-20:45 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene) | Mi. 20:30-22:00 | Sportforum Gym 2 | Dmitry Martynov |
| Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre) | Do. 17:45-18:45 | Ahrensberg Weg, Gymn.saal | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre) | Do. 18:45-20:15 | Ahrensberg Weg, Gymn.saal | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Fortgeschrittene) | Do. 20:15-21:45 | Ahrensberg Weg, Gymn.saal | Kolja Kröckel |
| Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre) | So. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre) | So. 18:00-19:30 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Fortgeschrittene) | 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.

Abteilungsleiter: Jörg Sander, Mailkontakt: tischtennis@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Freies Training Senioren | | Mo. 15:00-17:00 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Eberhard Schmidt |
| Anfänger Jugend | | Mo. 16:30-17:30 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Felix Garbe, Dennis Hartmann |
| Fortgeschritten Jugend | | Mo. 17:30-18:30 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Dennis Hartmann, Rajkamal Singh Chana |
| Leistungstraining Jugend | | Mo. 18:00-20:00 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Jörg Sander |
| Leistungsgruppe Damen | | Mo. 19:00-21:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Astrid Kleinke |
| Leistungsgruppe Herren | | Mo. 19:30-22:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Jörg Sander |
| Freies Training/Punktspiele Senioren | | Di. 18:30-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Eberhard Schmidt |
| Leistungsgruppe Jugend | | Mi. 17:00-19:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Jörg Sander, Rajkamal Singh Chana |
| Leistungsgruppe Herren | | Mi. 19:00-22:00 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Jörg Sander |
| Freies Training Senioren | | Mi. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Eberhard Schmidt |
| Training Senioren/Punktspiel Damen | | Do. 19:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Astrid Kleinke |
| Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend) | | Fr. 17:00-18:30 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Jörg Sander, Felix Garbe |
| Leistungsgruppe Herren (ab 19:00 Punktspiele) | | Fr. 18:30-22:30 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Jörg Sander |
| Freies Training Senioren | | So. 10:00-13:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Eberhard Schmidt |



TRAMPOLIN

Trampolinturnen ist eine ausgezeichnete Körperschule und somit eine hervorragende Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten.

| | | | | |
|---------------------------|---|-----------------|------------------------------|---------------|
| Trampolin, 6 - 9 Jahre | W | Mo. 15:30-17:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Steffi Aussum |
| Trampolin Leistungsgruppe | W | Mo. 17:00-19:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Steffi Aussum |
| Trampolin ab 10 Jahren | | Mo. 19:00-20:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Steffi Aussum |



TRIATHLON

Triathlon ist eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nacheinander und in genau dieser Reihenfolge zu absolvieren sind. Der Reiz des Triathlons liegt im unmittelbaren Aufeinanderfolgen dreier unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin.

Fachliche Leiterin: Penka Lehne; Mailkontakt: triathlon@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|----------|
| Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport) | | Mo. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00) | | Di. 06:15-07:45 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport) | | Di. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Schwimmen (ohne Zuzahlung) | | Di. 20:00-21:00 | Berufsförderungswerk | Uwe Karp |
| Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport) | | Mi. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00) | | Do. 06:15-07:45 | Berufsförderungswerk | N. N. |

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddörfer Sportverein v. 1924 e.V.

Amtsgericht Hamburg VR 5096

Ulrich Lopatta (V.i.S.d.P.)

Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0, medien@walddoerfer-sv.de

Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu kürzen und redaktionell zu bearbeiten.

Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Walddörfer Sportvereins wieder.

| | | | |
|--|-----------------|---|----------------|
| Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport) | Do. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Triathlon - Lauftraining/Krafttraining | Do. 18:45-21:15 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Penka Lehne |
| Schwimmen (ohne Zuzahlung) | Fr. 15:00-16:30 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Indoor Cycling (nur mit vorheriger Anmeldung im Sportforum) | Fr. 20:00-21:00 | Sportforum Gym 1 | Janita Fischer |
| Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00) | So. 18:30-20:30 | Berufsförderungswerk | N. N. |

Beitragsstufe 1

TURNEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder.

Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Im Kinderturnen werden die Kinder altersgerecht und ihren motorischen Fähigkeiten entsprechend gefordert und gefördert. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie das Einfügen in eine Gruppe, Regeln und den fairen Umgang im Sport.

| | | | | |
|--|---|-----------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Bewegungslandschaften 10 Mon. - 2 J. (mit Eltern) | | Mo. 10:00-11:00 | Sportforum Gym 4 | Raya Hauschild |
| Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern) | | Mo. 15:00-16:00 | Sportforum Gym 4 | Roswitha Brockmann |
| Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern) | W | Mo. 16:00-17:00 | Sportforum Gym 4 | Roswitha Brockmann |
| Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern) | W | Mo. 16:15-17:15 | Ahrens. Weg, li. Halle | Susanne Teichmann |
| Turnen 7 - 9 J. | W | Mo. 17:15-18:15 | Ahrens. Weg, li. Halle | Susanne Teichmann |
| Offenes Kleinkinderturnen ab 10 Mon - 2 J. (mit Eltern) | | Di. 09:00-10:30 | Sportforum Gym 4 | Roswitha Brockmann |
| Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre | W | Di. 16:00-17:00 | Schule Eulenkugstraße | Saskia Kappler |
| Turnen 5 - 8 J. (ohne Eltern) | | Di. 17:00-18:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Susanne Teichmann |
| Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. - 2 J. (mit Eltern) | | Mi. 09:30-11:00 | Sportforum Gym 4 | Anne Freese |
| Turnen für Kinder 4 - 6 J. (ohne Eltern) | | Mi. 16:15-17:15 | Schule Eulenkugstraße | Filip R., Hannah K., Emma Lotte S. |
| Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. - 2 J. (mit Eltern) | | Do. 09:30-11:00 | Sportforum Gym 4 | Anne Freese |
| Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern) | W | Do. 15:15-16:15 | Sportforum Gym 4 | Britta Marcks |
| Bewegungslandschaften 2-4 J. (mit Eltern) | | Do. 16:00-17:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Raya Hauschild |
| Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern) | | Do. 16:15-17:15 | Sportforum Gym 4 | Britta Marcks |
| Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre | W | Do. 16:15-17:15 | Schule Eulenkugstraße | Anne Freese |
| Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern) | | Do. 17:00-18:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Gymn.halle | Raya Hauschild |
| Offenes Kleinkinderturnen ab 10 Mon - 2 J. (mit Eltern) | | Fr. 09:00-10:30 | Sportforum Gym 4 | Christiane Andrews |
| Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern) | | Fr. 15:00-16:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Raya Hauschild |
| Turnen und Ballspiele für Kinder 4-6 J. (ohne Eltern) | W | Fr. 16:00-17:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Britta Marcks |
| Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern) | | Fr. 16:00-17:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Raya Hauschild |
| Offene Kinderbetreuung | | Sa. 10:00-12:30 | Sportforum Gym 4 | |



FÜR KINDERGEBURTSTAGE DIE NR.1!

www.indoo.de





DIE CHALLENGE IM GRÜNEN!



• Kindergeburtstage • Betriebsfeiern • Spaß mit Freunden und Familie

www.kletterwald-hamburg.com

VOLLEYBALL



Volleyball ist eine bekannte Sportart und dazu noch super beliebt! Die Schnelligkeit, die taktische Finesse und das faire Miteinander sind drei der vielen Eigenschaften, welche an der Sportart Volleyball – ob als Spieler oder Zuschauer – so reizvoll sind. Wir sind im stetigen Wachstum und konnten uns in den letzten Jahren mit unseren Frauen und Herren in den obersten Ligen innerhalb Hamburgs etablieren. Ebenfalls sind wir in den unteren Ligen vertreten. Dies bedeutet, dass für jede Spielerin oder jeden Spieler bei uns, unabhängig vom Alter oder Leistungsniveau, ein Team zu finden ist. Besonderen Fokus legen wir auf unsere Jugendarbeit, da Volleyball vor allem auch für die Kleinsten viel zu bieten hat. Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir daher um vorherige Kontaktaufnahme per Email an volleyball@walddoerfer-sv.de.

Abteilungsleiter: Stephan Malkowski, Mailkontakt: volleyball@walddoerfer-sv.de

| | | | | |
|--|--|-----------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| U 20 weiblich | | Mo. 18:30-20:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts) | Philip Kahl |
| Senioren (über. 59, Wettkampftraining) | | Mo. 18:30-20:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Günter Ploß |
| 1. Damen | | Mo. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Reiner Mucker |
| 2. Herren | | Mo. 20:00-22:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte) | Hubert Daume |
| Hobby Mixed Ü 35 | | Mo. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | Irene Meybohm |
| 2. Damen | | Mo. 20:00-22:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts) | Tjark Behring |
| U12 mixed | | Di. 17:00-18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Ole Wunstorf, Calvin Scheck |
| U20 männlich | | Di. 18:30-20:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Henning Holst |
| 1. Herren | | Di. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Stephan Malkowski, Stefan Anschütz |
| Volleyball Minis 5-8 Jahre | | Mi. 16:30-18:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Elter Akay, Malte Siebeneck |
| 2. Damen | | Mi. 18:00-20:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Tjark Behring |
| 1. Damen | | Mi. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Reiner Mucker |
| 1. Herren | | Do. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Stephan Malkowski, Stefan Anschütz |
| 2. Herren | | Do. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (Mitte) | Hubert Daume, Imke Schuldt |
| U 10/1 mixed | | Fr. 17:00-18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Anton Lorenz, Jakob Albers |
| U16 mixed | | Fr. 18:30-20:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Peter Berger |
| Hobby Mixed | | Fr. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Hiltrud Wagner-Zielke |

Beitragsstufe 1



WALKING

Unter Walking versteht man zügiges Gehen mit Einsatz der Arme. Diese gelenkschonende Form der Bewegung ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

| | | | | |
|---------|--|-----------------|------------|----------------|
| Walking | | Di. 09:25-09:55 | Sportforum | Barbara Joeres |
| Walking | | Do. 09:30-10:00 | Sportforum | Barbara Joeres |

Beitragsstufe 4



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.

| | | | | |
|--|----|-----------------|------------------|------------------------|
| Yoga (Hatha Yoga) | | Mo. 09:00-10:30 | Sportforum Gym 3 | Kristiane Schulz |
| Yoga (Kundalini Yoga) | | Mo. 10:45-12:15 | Sportforum Gym 2 | Andrea Sellmer |
| Yoga (Hatha Yoga) | | Mo. 17:15-18:45 | Sportforum Gym 3 | Dagmar Martens |
| Yoga (Hatha Yoga, Fortgeschrittene) | | Mo. 18:45-20:15 | Sportforum Gym 3 | Dagmar Martens |
| Yoga (Hatha Yoga, Fortgeschrittene) | | Di. 11:00-12:30 | Sportforum Gym 2 | Gabriele Slomka |
| Yoga (Hatha Yoga) | | Di. 12:30-14:00 | Sportforum Gym 2 | Gabriele Slomka |
| Yoga (Morning Flow) | | Mi. 08:30-09:30 | Sportforum Gym 4 | Gudrun Junge |
| Yoga (Kundalini Yoga) | | Mi. 18:30-20:00 | Sportforum Gym 3 | Andrea Sellmer |
| Yoga (Hatha Yoga, Fortgeschrittene) | | Mi. 19:00-20:30 | Sportforum Gym 2 | Monika Kuhrau-Pfundner |
| Yoga (Kundalini Yoga) | | Mi. 20:00-21:30 | Sportforum Gym 3 | Hannelene Fleitmann |
| Yoga (Faszien- und Yin Yoga) | | Do. 12:15-13:45 | Sportforum Gym 2 | Kristiane Schulz |
| Intensive Yoga (Fortgeschrittene) | | Fr. 08:30-09:30 | Sportforum Gym 2 | Noemi Moreno |
| Yoga (Yoga Flow) | | Fr. 11:30-13:00 | Sportforum Gym 2 | Esther Klare |
| Yoga für Kinder- Einsteiger - Start 13.04.2018 | WS | Fr. 17:30-18:30 | Sportforum Gym 3 | Britta Luger |
| After-Work-Yoga für Männer - Start: 06.04.2018 | WS | Fr. 18:30-20:00 | Sportforum Gym 3 | Andreas Krakau-Blunk |

Sportstätten

| | | |
|--|----------------------------|---------------|
| Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Ahrensburger Weg 28 | 22359 Hamburg |
| Ahrens. Weg, Gymn.saal | Ahrensburger Weg 28 | 22359 Hamburg |
| Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts) | Ahrensburger Weg 30 | 22359 Hamburg |
| Ahrens. Weg, li. Halle | Ahrensburger Weg 28 | 22359 Hamburg |
| Ahrens. Weg, re. Halle | Ahrensburger Weg 28 | 22359 Hamburg |
| Ahrens. Weg, Spielhalle Grüne Halle | Ahrensburger Weg 28 | 22359 Hamburg |
| Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer) | Meiendorfer Mühlenweg 35 | 22393 Hamburg |
| Berufsförderungswerk | August Krogmann Str. 52 | 22159 Hamburg |
| Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Volksdorfer Damm 74 | 22359 Hamburg |
| Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts) | Volksdorfer Damm 74 | 22359 Hamburg |
| Leichtathletik Trainingshalle Hamburg | Krochmannstraße 55 | 22297 Hamburg |
| Olympiastützpunkt Dulsberg | Am Dulsbergbad 1 | 22049 Hamburg |
| Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt | Bergstedter Chaussee 207 | 22395 Hamburg |
| Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz | Saseler Weg 6 | 22359 Hamburg |
| Schule Charlottenb. Str. | Charlottenburger Straße 84 | 22045 Hamburg |
| Schule Eulenkrogstraße | Eulenkrogstraße 166 | 22359 Hamburg |
| Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Saseler Weg 30 | 22359 Hamburg |
| Schule a.d.Teichwiesen, Gymnastikhalle | Saseler Weg 30 | 22359 Hamburg |
| Schwimmhalle Neusurenland | Bramfelder Weg 121 | 22159 Hamburg |
| Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3, 4; Saal 1; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld, Konferenzräume) | Halenreihe 32 – 34 | 22359 Hamburg |
| Sportpark Oldenfelde | Berner Heerweg 190 | 22159 Hamburg |
| Tennisanlage Berner Au (Platz 1 - 8) | Meiendorfer Mühlenweg 35 | 22393 Hamburg |
| Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Volksdorfer Damm 96a | 22359 Hamburg |

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

Anzug, Hemd & Krawatte auf
über 700 qm. Freizeitmode,
Underwear, Schuhe und
natürlich Trendmode im
neuen Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a
20099 Hamburg
Telefon: 040 - 28 40 95 90
www.policke-herrenkleidung.de

Neue Workshops Herbst/ Winter 2017/18

Achtung: Workshop- Anmeldungen bitte online oder mit entsprechendem Formular an die Adresse des Walddörfer SV, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 schicken.

B: Qualifiziertes Angebot mit „Sport-Pro-Gesundheits- Siegel“

Stand 26.1.2018 - Änderungen vorbehalten

| Workshop Angebot Kursnr. / Zielgruppe | Beschreibung | Wochentag/ Uhrzeit | Ort / Kursleiter/-in | Kosten Mitglieder/ Workshopteiln. |
|---|--|--|--|---|
| SPORT MIT DIABETES MELLITUS TYP II #4723 Erwachsene | Dieses neue Angebot ist ein vielseitiger Mix aus Ernährungstipps bei Diabetes Mellitus Typ II und einem sportlichen Programm- bestehend aus moderatem Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und einem Beweglichkeitstraining. Diabetes ist die Volkskrankheit unserer Tage, jeder kann aber viel dagegen tun. Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Netzhaut- oder Nervenschädigungen lassen sich verhindern. Eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining kann dem entgegenwirken. Dieser Workshop ist begrenzt auf 15 Teilnehmer. | Mittwoch 11:30-12:45 Uhr Beginn: 22.8.2018 | Sportforum Gym 3 Christiane Andrews | 80,-/ 95,-€ 10 x 90 Min. |
| ENGLISCH #4729 Erwachsene Fortg. II | Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mithilfe eines Lehrbuches erarbeiten Sie das Englisch, das Sie für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich. | Dienstag 11:00-12:30 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich | Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum | 62,- / 82,- € 10 x 90 Min. |
| ENGLISCH #4730 Erwachsene Fortg. II | siehe Kursbeschreibung oben | Donnerstag 9:15-10:45 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich | Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum | 62,- / 82,- € 10 x 90 Min. |
| ENGLISCH #4731 Erwachsene Conversation | siehe Kursbeschreibung oben | Donnerstag 10:45 – 12:15 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich | Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum | 62,- / 82,- € 10 x 90 Min. |
| INLINESKATING A #4725 Kinder & Familien Anfänger (ab 6 Jahre) | Inlineskating ist ein rasanter Sport, der immer mehr Menschen begeistert. In diesem Kurs könnt ihr das Fahren, Kurven-, Bremstechniken und auch richtiges Hinfallen erlernen, um die Unfallgefahr zu mindern und sicher zu fahren. Alle Teilnehmer benötigen Inlineskates, Turnschuhe, Helm-, Hand-, Ellenbogen und Knieschützer. Kinder unterliegen der Helmpflicht. | Samstag 15:00 – 16:30 Uhr Beginn: 2.6.2018 | Sporthalle Berner Au Stefanie Cremer | 50,-/ 60,- € 4 x 90 Min. |
| KLETTERN #4746 Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre) | 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 Gruppe von 12 Teilnehmern lernt ihr mithilfe zweier erfahrener, ausgebildeter Trainer/ -innen mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt. | Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr Start: 3.5.2018 | Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle Janet Adam & Vincent Kohn | 70,- / 85,- € 8 x 90 Min. |
| KLETTERN KOMPAKT-WORKSHOP #4728 Jugendl. ab 14 J. & Erwachsene Anf. + Fortg. | Sicher Topropen, Abseilen aus der Wand oder einen eigenen Vorstieg durchführen. Klingt spannend? Bei uns können Sie all das erlernen. Im Kompaktkurs Klettern erlernt der Kursteilnehmer, angeleitet von einem erfahrenen Klettertrainer, alle notwendigen Techniken zum sicheren und selbstständigen Klettern an künstlichen Kletterwänden. Für die Teilnahme sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich. Vom Anfänger zum Experten in nur 10 Doppelstunden. Wir haben in der Gruppe immer jede Menge Spaß und trainieren in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre. | Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr Beginn: 16.5.2018 | Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle Peter Berger | 110,- / 150,- € 10 x 120 Min. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| LINDY HOP I #4702 Erwachsene Anf. + Fortg. | Ein Tanz, der seinesgleichen sucht! Der Tanzstil, in dem nichts verboten ist, hat als Grundlage eine anspruchsvolle Technik des Führen und Folgens. Diese ist der Schwerpunkt im ersten Workshop. Von der ersten Stunde an ist es Ruby Doo wichtig, die Schüler mit in die Gestaltung des Unterrichts einzubeziehen. So findet jeder seinen individuellen Stil und Spezialität im Lindy Hop. Der Paartanz wird zur Musik zwischen 1930 und 1950 – dem Swing – getanzt, doch eignet er sich auch für modernere Töne. Nach diesem Wochenende sollen die Teilnehmer in der Lage sein, mit verschiedenen Partnern und Rollenwechseln stilecht tanzen zu können. Bitte bringt euch Tanzschuhe (Wildledersohle), Schuhe mit rutschiger (glatter) Gummisole oder Socken mit. | Freitag 19:30-20:30 Uhr Beginn: April 2018 | Sportforum Gym 4 Ruby Doo | 45,-/ 60,-€ 8 x 60 Min. |
| LINE DANCE/ CATALAN STYLE #4695 Erwachsene Anf. + Fortg. | Der Catalan Style ist ein Tanzstil im Line Dance, der mit temporeichen und oft anspruchsvollen Schrittkombinationen zu aktueller Country Musik getanzt wird. Catalan Style ist ein einheitlicher Tanzstil, der nur zu Country Musik getanzt wird. Durch seine temporeichen und anspruchsvollen Tanzschritte, mit fast nur Bearbeit, hebt dieser Style sich jedoch wesentlich vom „normalen“ Line Dance ab. Dieses Angebot läuft 6 x - 1 x pro Monat. | Freitag 19:30-21:00 Uhr Ab 2.3.2018 | Sportforum Gym 4 Simone Kruse | 40,-*/ 40,-€ 6 x 90 Min. 1 x pro Monat *Für Mitgl./Linedance kostenlos |
| MAMA FIT/ BABY MIT #4710 Mütter & Babys 3 – 24 Monate | Mama Fit 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. Die Babys können immer dabei sein, gelegentlich werden sie auch bei geeigneten Kraftübungen miteinbezogen und freuen sich über die besondere körperliche Nähe zu ihren Müttern. Die meisten Übungen lassen den Babys Raum, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden. Aber auch schreien oder das Stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama! | Freitag 10:30-11:15 Uhr Beginn: 6.4.2018 | Sportforum Gym 3 Birte Prager | 48,- / 60,-€ 10 x 45 Min. |
| PROGRESSIVE MUS- KELENTSPANNUNG #4548 Erwachsene Einsteiger B | Fühlst du dich angespannt und gestresst, weil der Alltag dir immer wieder alles abverlangt...? Dann könnte das Kursangebot Progressive Muskelrelaxation genau das Richtige für dich sein! In acht aufeinander aufbauenden Kurseinheiten à 90 Minuten erlernst du in diesem Entspannungsverfahren Schritt für Schritt, wie dir die Anspannung und fortschreitende Entspannung verschiedener Muskelgruppen dabei helfen kann, dich immer wieder in einen Zustand tiefgreifender Ruhe und mentaler Gelassenheit zurückzubringen, körperliche und seelische Spannungen auszugleichen und die eigene Stresskompetenz zu verbessern. | Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr Beginn: 16.10.2018 | Sportforum Gym 4 Andreas Fischer | 75,- / 95,- € 8 x 90 Min. |
| NEUE RÜCKENSCHULE NACH KDDR #4711 Erwachsene Anfänger B | Das Ziel ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler im Alltag, 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. | Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr Beginn: 5.6.2018 | Sportforum Gym 4 Andreas Fischer | 75,-/ 95,- € 10 x 90 Min. |
| SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN / GR. A #4641 Kinder ab 5 Jahre | Bekanntlich können Qietscheentchen sich gut über Wasser halten. Kleine Erdenbürger können das auch – eine gute Schwimmschule hilft dabei! Spielerisch lernen die Kinder das Schwimmen bis zum „Seepferdchen“ in einer Kleingruppe von 6 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. | Montag 14:45- 15:45 Uhr Start: 15.10.2018 | Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein | 250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min. |
| SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. B #4642 Kinder ab 5 Jahre | siehe Kursbeschreibung oben | Montag 15:45- 16:45 Uhr Start: 15.10.2018 | Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein | 250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min. |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR.C #4480 Kinder ab 5 Jahre | siehe Kursbeschreibung oben | Mittwoch 15:00- 16:00 Uhr Start: 6.6.2018 | Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein | 250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min. |
| SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR.E #4482 Kinder ab 5 Jahre | siehe Kursbeschreibung oben | Donnerstag 16:00- 17:00 Uhr Start: 7.6.2018 | Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein | 250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min. |
| SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR.F #4483 Kinder ab 5 Jahre | siehe Kursbeschreibung oben | Donnerstag 17:00- 18:00 Uhr Start: 7.6.2018 | Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein | 250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min. |
| SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. A #4691 Kinder ab 5 Jahre | Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder – Anfänger in Kleingruppen von ca. 8 Kindern. Wer sein Seepferdchen noch nicht geschafft hat, darf es hier nachholen. Hier könnt ihr eure Schwimmkünste vertiefen! Kurse am Freitag: Von der kleinen geht es nun in die große Schwimmhalle. | Freitag A: 15:00 – 15:45 Uhr Start: 15.6.2018 | Berufsförderungs- werk Beate Kuhlwein | 120,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten |
| SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. B #4693 Kinder ab 5 Jahre | siehe Kursbeschreibung oben | Freitag 15:45- 16:30 Uhr Start: 15.6.2018 | Berufsförderungs- werk Beate Kuhlwein | 120,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten |
| SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. C #4692 Kinder ab 5 Jahre | siehe Kursbeschreibung oben Die Eltern dürfen in der Halle bleiben! | Mittwoch 14:00 -15:00 Uhr Start: 13.6.2018 | Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein | 135,-€ 10 Wochen 10 x 60 Minuten |
| TAI CHI „DOPPELFÄCHER“ #4707 Erwachsene Fortgeschrittene | Die Taiji-Doppelfächer-Form ist eine neue Fächer-Form, bei der jede Hand einen Fächer hält. Sie integriert Elemente des Taijiquan wie Körperhaltung, Schritte und Armbewegung etc.. Durch ihre graziöse Ästhetik und den hohen Anspruch wurde die Doppel-Fächer-Form schnell eine Herausforderung und ein Hit für alle Stile und spricht gleichzeitig den Körper und die Seele an. | Samstag/Sonntag 10:00- 14:00 Uhr So. 11.3.2018 Sa. 24.3.2018 | Sportforum Gym 2 Wenting Liang- Chyba | 37,-/ 50,-€ 2 x 240 Min. |
| YOGA „AFTER WORK YOGA“ FÜR MÄNNER #4533 Erwachsene Anfänger | Hier könnt ihr Ausgleich zum beruflichen Alltag finden! Mehr Ruhe, Konzentration und Gelassenheit im Umgang mit sich selbst und anderen: den Weg dahin eröffnet uns der Yoga durch zahlreiche ‚Werkzeuge‘, die er uns bietet. Mithilfe einfacher Körper- aber auch Atem- und Meditationsübungen gelingt es uns leichter, die Alltagsmuster hinter uns zu lassen und wieder mehr in unsere „Mitte“ zu kommen. In diesem Workshop für Männer sind keine Vorkenntnisse erforderlich. | Freitag 18:30 – 20:00 Uhr Start: 6.4.2018 | Sportforum Gym 3 Andreas Krakau- Blunk | 85,-/ 95,- € 8 x 90 Min. |
| YOGA FÜR KINDER #4732 Kinder 9 – 12 Jahre | Wir steigen ein in die Welt des Yoga. Für Kinder ein spannendes, ganz neues Erleben! Durch Körperstellungen (Asanas), Fantasiereisen und Meditation wird die Körper- und Sinneswahrnehmung der Kinder verbessert, Ängste und Aggressionen werden abgebaut. Yoga bringt ihnen gute Entspannung sowie körperliches und seelisches Gleichgewicht. | Freitag 17:30 – 18:30 Uhr Start: 13.4.2018 | Sportforum Gym 3 Britta Luger | 60,-/ 70,-€ 8 x 60 Min. |



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

Beiträge

Der Walddörfer SV hat Sportabteilungen mit eigenen Beiträgen und ein Beitragsstufensystem für die Allgemeinen Angebote. Wer ein Angebot einer Beitragsstufe bezahlt, kann alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen ohne zusätzliche Kosten nutzen soweit in den jeweiligen Gruppen Plätze verfügbar sind. Für den Eintritt in den Verein, ins Gesundheits- und Fitness-Studio und in das Tennisangebot wird eine einmalige Gebühr erhoben. Die Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per SEPA Lastschrift abgebucht. Im Folgenden die Monatsbeiträge der jeweiligen Sportangebote in Euro.

Allgemeine Angebote

| Stufe | Sportangebot | Regulär €/Monat | Ermäßigt €/ Monat |
|-------|--|--------------------|----------------------|
| 1 | Faustball, Folklore, Gymnastik und Turnen, Inklusionssport, Prellball, Radsport, Sport 50+, Turnen für Kinder und Jugendliche, Walking Sportangebote in Kooperation mit Schulen | 16,50 | 13,00 |
| 2 | Aerobic und Workout (BBRP, Bodystyling, Fatburner, Fit-Mix...), Inline Hockey, Inline Skating, Nordic Walking, Line Dance | 19,50 | 16,00 |
| 3 | Aikido, Dance (Bokwa, Break Dance, Capoeira, Hiphop, Modern Jazz, Rock'n'Roll, Zumba...), Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kunstturnen, Parkour, Schwimmen, Thai Boxen, Trampolin | 22,50 | 18,00 |
| 4 | Ballett, Feldenkrais, Flamenco, Gesundheitssport, Klettern, Latin Dance, Lungensport, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rhythmische Sportgymnastik, Sport für Menschen mit Demenz, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga, Herzsport (+ 2,50/2,00 €) | 25,50 | 21,00 |
| 5 | Gesundheits- und Fitness-Studio (ab 17 Jahren) | 56,00 | 51,00 |

Ermäßigungen

Mehrfache Mitgliedschaft

Mitglieder, die mehreren Abteilungen angehören, zahlen in der zweiten und jeder weiteren Abteilung 8,70 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 6,00 € monatlich weniger.

Familien

Auf Antrag ist das vierte und jedes weitere aktive Familienmitglied beitragsfrei. Familien in diesem Sinne sind: Ein oder zwei Elternteile, die mit eigenen Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen in einem Haushalt leben und die Beiträge von einem Konto einziehen lassen. Die Reihenfolge der Familienmitglieder bestimmt sich ausgehend von dem ältesten Familienmitglied nach dem absteigenden Alter. Gilt nicht für das Studio. Für Familien mit geringem Einkommen besteht die Möglichkeit, über die Aktion „Kids in die Clubs“ Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres beitragsfrei zu stellen.

Schüler, Studenten, Azubis

Der ermäßigte Beitrag wird allen Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren automatisch eingeräumt. Schülern, Studenten und Azubis, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, wird der ermäßigte Beitrag gewährt, wenn sie eine entsprechende Bescheinigung vorlegen. Liegt diese Bescheinigung nicht rechtzeitig vor, wird bei der Beitragsberechnung für das laufende Quartal der reguläre Beitrag erhoben. Bei nicht rechtzeitiger Vorlage der Bescheinigung wird der Differenzbetrag nicht zurückerstattet.

Inklusionssport

Bei Teilnahme am Inklusionssport wird nur der jeweilige Sportbeitrag ohne Grundbeitrag fällig und die Beitrittsgebühr entfällt.

Abteilungen

| | | |
|-----------------------|-------|-------|
| Badminton | 19,20 | 15,60 |
| Basketball | 19,90 | 17,50 |
| Fechten | 28,50 | 28,50 |
| Fußball | 19,90 | 17,50 |
| Handball | 19,90 | 17,50 |
| Leichtathletik | 16,50 | 14,00 |
| Ski | 11,70 | 8,00 |
| Tanzsport | 24,50 | 13,20 |
| Tischtennis | 19,50 | 14,50 |
| Volleyball | 20,00 | 17,00 |

Fördernde Mitgliedschaft

| | | |
|---------------|------|------|
| Monatsbeitrag | 5,40 | 3,60 |
|---------------|------|------|

Sonstige Gebühren

| | | |
|------------------------------------|-------|-------|
| Beitrittsgebühr | 24,00 | 12,00 |
| Beitrittsgebühr Studio | | 60,00 |
| bei jedem Wiedereintritt | | 30,00 |
| Aufnahmegebühr-Tennis (einmalig) | | 40,00 |
| Rechnungszahler monatl. zusätzlich | | 1,50 |

TRAINER/INNEN GESUCHT

Für alle Altersgruppen von Kleinkind bis Senioren

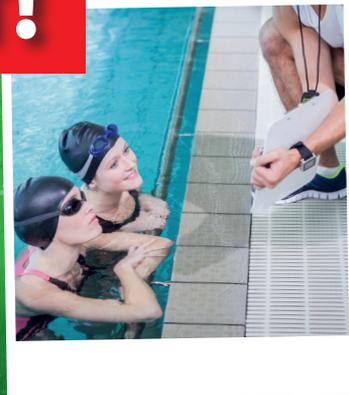
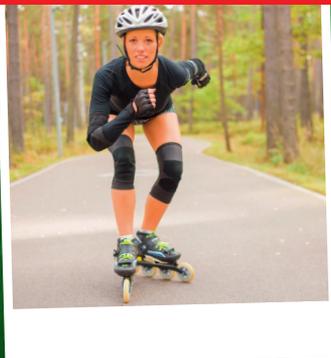
Walddorfer SV



Hamburg



Trainer/innen
GESUCHT!



Der Walddorfer Sportverein wächst und sucht für verschiedene Bereiche Trainer/innen

Für?

- Fußball
- Kinderturnen
- Parkour
- Volleyball
- Schwimmen
- Speedskating
- Leichtathletik
- Fitness und Gesundheit

Voraussetzung

Erfahrungen im Trainingsbereich – Lizenzen können erworben werden

Kontakt

Bewerbung an Sport@walddoerfer-sv.de

Weitere Infos unter: www.walddoerfer-sv.de/jobs-und-karriere