

# WALDDÖRFER

## Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 1 | 2019



**Familien sportverein –  
Sportvereinsfamilie**  
Was uns verbindet. *Seite 6*

**Rückblick 2018 – Ausblick 2019**  
Berichte aus dem Sport. *Seite 16*

**Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine**



## Veranstaltungen

Was	Wann	Wo
Skibasar	12.01.19	Walddörfer Sportforum
Neujahrsempfang	13.01.19	Walddörfer Sportforum
Kinderfasching	23.02.19	Walddörfer Sportforum
Delegiertenversammlung	24.03.19	Walddörfer Sportforum
Sport-Flohmarkt (geplant)	07.04.19	Walddörfer Sportforum
Osterlauf	20.04.19	Allhorndiek
Tanz in den Mai	30.04.19	Walddörfer Sportforum
Party Young Motion Team	08.06.19	Walddörfer Sportforum
Summer Special - Studio	22.06.19	Walddörfer Sportforum
Kindersommerfest	25.06.19	Walddörfer Sportforum
Volksdorfer Stadtteilfest	30.08. - 01.09.2019	Volksdorfer Ortskern

Aktuelle Termine für weitere Sportwettkämpfe und -turniere finden sich auf unserer Website unter „**Veranstaltungen**“



## Liebe Sportfreunde,

der Mensch gilt als ein Lebewesen, das auf ein soziales und gesellschaftliches Miteinander angewiesen ist. Jedes neugeborene Kind braucht für seine Entwicklung die umfassende Fürsorge und Nähe anderer Menschen, nur in Gemeinschaft kann es Lernanreize erhalten und verarbeiten. In der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt formt sich der Mensch und findet seinen Platz in der Gesellschaft. Es gibt kein ICH ohne das WIR.



Dieses WIR erlebt der Mensch in seiner Familie, in seinem Wohn-, Schul- und Berufsumfeld sowie in seinen Freundeskreisen. In der sogenannten Werte-Hitparade ist „Gemeinschaft“ derzeit der große Gewinner. Der Wert der Gemeinschaft ist Lebenslust. Solidarität zählt zu den Grundwerten, Sympathie schafft Begegnungen und jeder Mensch braucht auch die Geborgenheit. Hier werden Sportgruppen, in denen man sich mit Gleichgesinnten trifft, immer wichtiger. In den Sportvereinen entstehen Bindungen, gibt es ein unbezahlbares, gesellschaftliches Engagement, der Sport schafft neue Treffpunkte. Sport ist der soziale Kitt für die Gesellschaft.

Die Sportvereine haben in den letzten Jahren viele zusätzliche Aufgaben übernommen und ihre Rolle wird zukünftig noch wichtiger werden. Eine adäquate, staatliche Förderung ist daher enorm wichtig. Nur so kann der Sport seine integrative Kraft noch weiter entfalten.

Steve Jobs, einst der vermögendste Mann der Welt, war – glaubt man der Beschreibung seiner Tochter Lisa – ein eher einsamer Mensch, der erst auf dem Sterbebett feststellte, dass er zu wenig Zeit mit ihr verbracht hat. Er hat zwar den Gipfel des Erfolgs in der Geschäftswelt erreicht, aber er erkannte seinen materiellen Reichtum nur noch als Fakt seines Lebens, das mit dem eigentlichen Wert seines Lebens nichts gemeinsam hat. Jobs stellte fest, was sich als viel Wichtigeres im Leben erweist: zwischenmenschliche Beziehungen, Kunst, vielleicht auch Träume in der Kindheit ...

Das größte Geschenk, das größte Glück, der Höhepunkt in einem Leben ist eher die Geburt eines Kindes. Die wahren Werte unseres Lebens sind Gesundheit, echte Freundschaften, die Liebe zur Familie und den Mitmenschen.

Ihr  
Ulrich Lopatta

Zum Titelbild:  
Familie von Karstedt - drei Generationen im Familiensportverein;  
Foto: Witters

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>SPORTSCHAU VOM FEINSTEN</b> .....	S. 4
<b>TITELSTORY</b>	
FAMILIENSportverein – Sportvereinsfamilie ...	S. 6
<b>AUS DEM VEREIN</b>	
NEUE GESICHTER IM VEREIN .....	S. 10
EHRUNGSVERANSTALTUNG 2018 .....	S. 11
EINLADUNG VERSAMMLUNGEN .....	S. 12
YOUNG MOTION TEAM .....	S. 13
STADTTEIL- UND SPORTPOLITIK .....	S. 14
<b>AUS DEM SPORT</b>	
FUSSBALL .....	S. 16
HANDBALL .....	S. 18
BASKETBALL .....	S. 20
VOLLEYBALL .....	S. 22
FECHTEN .....	S. 24
LEICHTATHLETIK .....	S. 25
RADSPORT .....	S. 26
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO .....	S. 27
YOGA .....	S. 28
GESUNDHEITSSPORT (ORTHO, HERZ..) .....	S. 29
TAI CHI/SCHWERTKAMPF .....	S. 30
TANZSPORT .....	S. 31
LATIN DANCE .....	S. 33
ROCK'N'ROLL .....	S. 34
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK .....	S. 35
PARKOUR, KLETTERN, SELBSTVERTEIDIGUNG ..	S. 36
KINDER .....	S. 38
WORKSHOP: GEHIRNTRAINING .....	S. 40
<b>DAS SPORTANGEBOT</b> .....	S. 41
<b>SPORTSTÄTTEN</b> .....	S. 59
<b>WORKSHOPS</b> .....	S. 60
<b>SPORTBEITRÄGE</b> .....	S. 63

### KONTAKT:

#### Walddorfer SV Hamburg

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

**Tel.:** 040 / 64 50 62-0

**Fax:** 040 / 64 50 62-10

**E-Mail:** info@walddoerfer-sv.de

**Internet:** www.walddoerfer-sv.de

#### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8:00 – 22:00 Uhr

Sa. & So. 9:00 – 19:00 Uhr **Neu!**

#### Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE55 2005 0550 1217 1974 31

BIC: HASPDEHHXXX

# SPORT Schau vom Feinsten!

Unsere 4. SPORT Schau in der Berner Au - ein buntes und vielfältiges Showprogramm für Jung und Alt



1. Zeitblock	Sportangebot	Trainer
15:30 Uhr	Großtrampolin	Steffi
	Hip Hop	Rika
	Kinderturnen	Susanne
	Line Dance	Simone
	Real Illusion – Hip Hop	Lara
	Parkour	Simon & Matthias
	Gerätturnen	Hanna
	RSG Leistungsgruppe	Sylvia
16:30 Uhr	Standard Tanz	Bernd & Nathalie
	Jazz Dance	Chantal
	Ballett	Ruby Doo
	Tai Chi	Wenting
	Tanztrainer	Lara, Rika, C hantal, Ruby & Ali
	Breakdance	Ali
17:30 Uhr	Hip Hop	Eileen & Jenny
	RSG Breitensport	Sylvia







Hamburg



## TITELSTORY

# FamilienSportverein – Sportvereinsfamilie

Der Walddorfer SV ist ein Familiensportverein und zählt mit über 8.200 Mitgliedern zu den zehn größten Sportvereinen Hamburgs. Eine Großfamilie, kann man sagen.

Die Bezeichnung Familiensportverein verdient er, weil sein breites Sportangebot alle Altersgruppen anspricht: kleinste Babys, die ihre sporttreibenden Mütter zum Workshop „Mama fit – Baby mit“ begleiten, kleine und größere Kinder beim Kinderturnen, Heranwachsende, die „ihre“ Sportart im Mannschaftssport, Tanz, Tennis, Schwimmen oder anderen Sportarten entdecken. Erwachsene, die - je nach Interesse - eher fitness- oder wettkampfbetont, präventiv- oder entspannend Sport treiben, um einen Ausgleich zu ihrem Alltag zu finden. Und schließlich Senioren, für die Sport wichtig ist, um ihre Gesundheit zu erhalten und fit zu bleiben. Interessanterweise gibt es darunter auch einige Angebote, bei denen man Väter und Söhne, Mütter und Töchter und sogar Großeltern mit ihren Enkeln antrifft. Aber das ist nur die sportliche Seite, bei der im Walddorfer SV Sportinteressierte jeden Alters ihr passendes Angebot finden.

Doch Sport im Familiensportverein ist mehr als nur sportliche Leistung, Training, Fitness. Sport im Sportverein bedeutet auch Gemeinschaft, Begegnung, Miteinander.

In diesem Sinn wird der Familiensportverein für viele auch eine Sportvereinsfamilie, in der sie ihren Platz einnehmen und ihre Rolle und Aufgabe in der Gemeinschaft finden. Natürlich gibt es in der großen Sportvereinsfamilie auch Unterfamilien – zum Beispiel die Fußballer, die Handballer, die Fechter oder die RSG-ler. Und diese verbindet das gemeinsame Erleben von Trainingslagern und Wettkampffahrten, Ausflügen und anderen Freizeitaktivitäten.

Manchmal gibt es auch Streitigkeiten (... in welcher Familie ist das nicht so...?), aber Fairness und Toleranz siegen und man begegnet sich freundlich. Und dann feiert man auch gerne miteinander: wie zum Beispiel beim alljährlichen Stadtteilstfest, beim Familienfußballfest oder bei der Sportschau – und verbringt gemeinsame Zeit in der Sportsbar oder bei einem Kaffee im Foyer.



Die Vielfalt ist beeindruckend, aber noch beeindruckender ist das Verbindende, das entsteht, wenn Menschen sich im Sportverein begegnen und engagieren. Da fragen Menschen nach, wie es einem geht, unterstützen sich, wenn es mal nicht so gut läuft, teilen Freude und Leid miteinander. Und genau das ist es, was einen Familiensportverein und eine Sportvereinsfamilie ausmacht!

■ Claudia Conze

### GESUCHT! GIBT ES DAS?!

Wir suchen eine Familie, die mit vier Generationen Mitglied im Walddorfer SV ist. Schickt uns Namen und ein Vier-Generationen-Foto an [medien@walddoerfer-sv.de](mailto:medien@walddoerfer-sv.de).

Es winkt ein Preis!

(Wir freuen uns auch über Familienfotos mit drei Mitglieder-Generationen – aber davon scheint es in den Walddörfern doch einige zu geben...)

# FamilienSportverein - Sportvereinsfamilie bedeutet für mich...

Wir haben unsere Mitglieder und Mitarbeiter nach ihren Gedanken befragt und folgende Antworten bekommen:

...dass auch meine Kinder im Sportverein sind und hoffentlich so viele schöne Erlebnisse wie ich haben werden

...dass für Oma, Mama & Kinder „nur“ überlegt werden muss, **welches** Sportangebot sie machen möchten – und dass über das **wo** keine Frage gestellt wird

... **Gemeinsamkeit** bei gemeinsamen Festen und Aktivitäten (jeder bringt etwas mit)

... dass auch Menschen aus anderen Lebenswelten zu unserer Sportvereinsfamilie gehören.

Hans und Hanna -  
Begegnung beim Basketball

Familie von Karstedt schätzt Kinderturnen, Trampolin, Studio und Rückentraining

... **Sinnggebung** im Alter in der Seniorenmannschaft

... dass hier alle „DU“ zueinander sagen

... dass ich mich in unserem Verein einfach zuhause fühle und Kraft schöpfen kann

... dass ich als Trainerin im Verein meine Arbeit mit meinem Familienleben vereinbaren kann

... dass unsere Faustball-Gruppe seit der Schulzeit nun schon über 50 Jahre zusammenhält - auch privat. Ein toller Gruppenzusammenhalt

## MUSIK VERBINDET - MUSIC JOINS - LA MÚSICA CONECTA



 **Junge Musikakademie Hamburg**

**Qualifizierter & freudvoller Unterricht für Menschen jeden Alters**

- Musikalische Früherziehung
- Instrumentalunterricht | Gesang
- Popchor | Bigband | Juniorbigband
- Jugendsinfonieorch. | Erwachsenenorch.
- Talentförderung | Studienvorbereitung
- YOung Musical Academy

**Probemonat jederzeit möglich**

Bergstedt | Bergstedter Chaussee 110  
Volksdorf | Im Alten Dorfe 25a  
Tel 60013445  
[www.junge-musikakademie-hamburg.de](http://www.junge-musikakademie-hamburg.de)



**EHRIG**  
ZWEIRADHAUS GMBH

**E-Bike Spaß**

**ob uphill oder downhill**

[www.ehrig24.de](http://www.ehrig24.de)  
Telefon: 040 603 45 01

Claus-Ferck-Straße 39  
22359 Hamburg-Volksdorf

...beim Sport eine vizefamilie zu finden. Nach über 20 Jahren gemeinsamen Sports haben wir zusammen Hochzeiten und Geburten der Kinder gefeiert und treffen uns heute noch regelmäßig

... lebenslange Freundschaften und ein enger Zusammenhalt - bis heute

... während des stillen Gedenkens bei der Ehrungsveranstaltung - ein Kinderglücksen neben mir - Jung und Alt nebeneinander"

... Ehevermittlung Skireisen :-)

...dass ich für mich ein Sportangebot im Verein finde, bei dem mein Baby mitturnt

...wenn wir statt mit unseren Kindern jetzt mit unseren Enkelkindern zum Weihnachtsmärchen gehen - und es alle toll finden!

... Zusammenhalt. Unkompliziertes miteinander umgehen

Familie Albers liebt Tai Chi, Inline Skating und Fußball



Wir sammeln noch weiter und freuen uns über Gedanken, Geschichten & Bilder zum Thema an Claudia Conze, [medien@walddoerfer-sv.de](mailto:medien@walddoerfer-sv.de)



**MAMA FIT - BABY MIT**  
mit Birte Prager

Walddorfer SV  
Hamburg



- Mit Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken
- Ideal im Anschluss an die Rückbildung
- Die Babys werden bei geeigneten Kraftübungen mit einbezogen und freuen sich über die besondere körperliche Nähe
- Die Babys haben genügend Raum, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden

Workshop  
mit  
Anmeldung

**Wann?** Ab 22.3.2019, freitags 10:30 – 11:30 Uhr, 10 x 60 Min.

**Wo?** Walddorfer Sportforum, Gym 3, Halenreihe 32 – 34

**Wer?** Mütter & Babys 3 – 24 Monate

**Wieviel?** Mitglieder: 60,- € / Nichtmitglieder: 72,- €

Walddorfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)

# BUCHSTABEN ERBEKER



BUCHHANDLUNG  
J.v. Behr

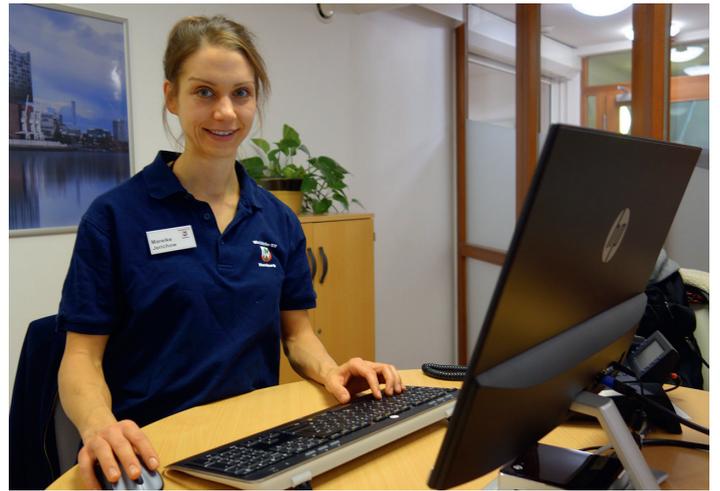
BÜCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

Im Alten Dorfe 31 | 22359 Hamburg Volksdorf  
040 · 6 03 12 86 | Fax 040 · 6 03 83 43  
[info@buecher-behr.com](mailto:info@buecher-behr.com) | [www.buecher-behr.com](http://www.buecher-behr.com)

## NEUE MITARBEITERIN

# Willkommen im Walddörfer SV

Seit November letzten Jahres unterstützt Mareike Jerichow unser Serviceteam als stellvertretende Serviceleiterin. Die Sportwissenschaftlerin war bereits in verschiedenen anderen Sportvereinen tätig und freut sich nun darauf, für den Walddörfer Verein und seine Sportlerinnen und Sportler zu arbeiten. Neben ihrer Tätigkeit in unserem Verein engagiert sich Mareike ehrenamtlich als Teambetreuerin im Fußball. Wir wünschen ihr einen guten Start! ■



## NACHWUCHS

# Sportlerbabys

Wir freuen uns über die Verstärkung unseres Teams durch den „kleinen“ Nachwuchs. Herzlich willkommen in unserem Familiensportverein!



Jessica Krüger (Trainerin RSG)  
mit Leona Marina (geb. Juli 2018)



Tanja von Hacht (Studiotrainerin)  
mit Leonie Mila (geb. Sept. 2018)



Anne Freese (Trainerin Kinderturnen)  
mit Liv (geb. Mai 2018)



Katarzyna Szumera (Reinigungsteam)  
mit Mikolai (geb. August 2018)



Simon Pouly (Parkour Trainer)  
mit Elena (geb. Sept. 2018)



**Öffnungszeiten:**  
Di. + Fr. von 10:30 – 14:30 Uhr  
und gerne nach Vereinbarung

Baby-Bio-Ausstattung und  
Bio Kleidung bis Gr. 104

Holzspielzeug, Bücher,  
Poster, Karten, Geschenke  
und Praktisches

Wolle Seide Wäsche (kbT)  
für Kinder und Erwachsene



Im U-Bahnhof Buckhorn · Im Regestall 46 · 22359 Hamburg  
[mirallerlei-volksdorf.blogspot.de](http://mirallerlei-volksdorf.blogspot.de) · [Laden@miradeike.de](mailto:Laden@miradeike.de)

## EHRUNGEN

## Vereinsbrunch mit Ehrungen

Am 24.11.2018 fand die jährliche Ehrungsveranstaltung im Walddorfer SV statt, bei der 34 Mitglieder ihr 25-jähriges, 11 Mitglieder ihr 40-jähriges und weitere 10 Mitglieder ihr 50-jähriges Jubiläum im Walddorfer SV feiern konnten. Im Rahmen eines festlichen Brunchs mit den Mitgliedern des Vereinsrats dankte Andreas Hänschen als Vorsitzender des Aufsichtsrats den langjährigen Mitgliedern für ihre Treue und verlieh ihnen Urkunden und Treuenadeln. Die jüngste Jubilant war sicherlich Nadja Lopatta, die seit ihrem 3. Lebensmonat Mitglied im Walddorfer SV ist und nun für ihre 25-jährige Mitgliedschaft geehrt wurde. Eine Schwimmgruppe trat – fast geschlossen – zur Feier ihres 50-jährigen Jubiläums an und wurde von Arne Zwirlein-Potyka geehrt.

Für ihr besonderes ehrenamtliches Engagement wurden Joachim Haefker und Torben Tank geehrt. Joachim Haefker feiert in diesem Jahr sein 10 jähriges Jubiläum als Schiedsrichter-Obmann der Fußballabteilung. Torben Tank wurde für sein Engagement als stellvertretender Abteilungsleiter Volleyball ausgezeichnet.

Während des Brunchs im eigens dafür umgestalteten Gym 3 des Sportforums gab es viele interessante Gespräche. Ein anregender Austausch ergab sich unter den Gästen zum The-



50 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV.  
Wir gratulieren!



ma „Familiensportverein – Sportvereinsfamilie“, zu dem viele der langjährigen Mitglieder interessante Gedanken und Geschichten beitragen konnten.

Aber es wurde auch den Blick in die Zukunft geworfen, denn viele unserer langjährigen Mitglieder sind auch heute noch sportlich aktiv und engagieren sich im Verein. Eine neue Idee wurde geboren: Entwicklung eines Angebots der Begegnung und Austausch für Senioren. Das nehmen wir gerne auf! ■

### Einfach mal wieder Zeit miteinander verbringen

Immer schon dem Sport und der Sportfamilie verbunden, aber nun lassen die sportlichen Kräfte nach? Wir laden herzlich ein zu unserem 1. Einfach mal wieder Zeit miteinander verbringen. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam Kaffeetrinken, klönen und Zeit miteinander verbringen. Und vielleicht einen regelmäßigen Seniorentreff mit gemeinsamen Aktivitäten (Kegeln, Spielen, Ausflüge) ins Leben rufen. Kommt und bringt gerne noch eure Sportfreunde mit!

**Kostenbeitrag 3 €/pro Person. Für unsere Planung bitten wir um Anmeldung bei unserem Service bis 01. Februar 2019**

## VEREINSLEBEN MITGESTALTEN

## Einladung zu den Versammlungen

Alle Mitglieder des Walddorfer SV sind herzlich eingeladen, die Abteilungsversammlung, die Jugendhauptversammlung, Versammlung der fördernden Mitglieder, Versammlung der allgemeinen Angebote und die Delegiertenversammlung zu besuchen. Diese Versammlungen sind die beste Möglichkeit, das Vereinsgeschehen aktiv mitzugestalten, Wünsche zu formulieren und auch konstruktive Kritik zu äußern. Der Walddorfer Sportverein lebt von der Aktivität der Mitglieder!

### Die allgemeinen Tagesordnungspunkte der Versammlungen sind jeweils:

- Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung
- Protokoll der letzten Versammlung (2018)
- Bericht des (Abteilungs-)Vorstands, der sportlichen Leitung bzw. des Jugendwarts
- Bericht des Kassenwartes (und ggf. der Revisoren)
- Entlastung
- Wahlen
- Festsetzung der Beiträge, Haushalt 2019
- Vorausschau auf 2019
- Anträge und Verschiedenes
- Abteilung
- Verabschiedung

# Versammlungstermine:

Abteilung	Datum	Uhrzeit	Ort
Badminton	13.02.2019	19:30 Uhr	Clubraum 2
Basketball	08.02.2019	19:00 Uhr	Clubraum 2
Fechten	24.01.2019	19:00 Uhr	Clubraum 2
Fußball	25.02.2019	20:00 Uhr	Clubraum 2
Handball	08.02.2019	20:00 Uhr	Konferenzraum
Leichtathletik	21.02.2019	20:30 Uhr	Clubraum 2
Ski	19.02.2019	19:00 Uhr	Clubraum 2
Tanzsport	21.02.2019	19:00 Uhr	Saal 1
Tischtennis	25.02.2019	19:30 Uhr	Konferenzraum
Volleyball	22.01.2019	19:00 Uhr	Clubraum 2
Allgemeine Angebote und Fördernde Mitglieder	14.02.2019	19:30 Uhr	Gym 3
Delegiertenversammlung	24.03.2019	11:00 Uhr	Gym 3
Young Motion Team	10.02.19	18:00 Uhr	Clubraum 2

## RENOVIERT

## Gyms in neuem Glanz

Nach umfangreicherer Außenarbeiten in der ersten Hälfte des letzten Jahres haben wir in den vergangenen Monaten unsere Gyms auch von innen mit einem Anstrich zu neuem Glanz verholfen. Wir wünschen: Noch mehr Spaß beim Sport!



vorher - nachher



### WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM:

- **FSJ-ler/in** am 01.08.2019
  - **Trainer/innen** für verschiedenen Sportarten
  - **Reinigungskräfte** auf 400 € Basis
  - **Ärzte** zur Betreuung unserer Herzsportgruppen
- Ausführliche Infos unter [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)

### DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt  
 Fachanwalt für Erbrecht  
 Fachanwalt für Steuerrecht



**Erbrecht**  
 Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht,  
 Patientenverfügung, Betreuung, Erbauseinandersetzung,  
 Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung, Familiengesellschaften

**Steuerrecht**  
 Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage,  
 Steuerstrafverfahren, Selbstanzeigen

**Wirtschaftsrecht**  
 Beratung und Vertretung von kleinen und  
 mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6  
 22359 - Hamburg-Volksdorf  
 direkt am Volksdorfer Markt

Telefon 040 / 730 811 811  
 Fax 040 / 730 811 899  
 E-Mail [belser@ra-belser.de](mailto:belser@ra-belser.de)

[www.ra-belser.de](http://www.ra-belser.de)

Der Walddorfer Sportverein sucht zum **01.08.2019** eine/n **Auszubildende/n** zum/zur

**Walddorfer SV**



**Hamburg**

### SPORT- UND FITNESS- KAUFMANN/-FRAU

Du interessierst dich für eine Ausbildung in der Sport- und Fitnessbranche, hast mindestens einen mittleren Schulabschluss und bist zu Ausbildungsstart 18 Jahre oder älter?

Du hast Spaß am Umgang mit Menschen, bist serviceorientiert, zuverlässig und arbeitest gerne im Team?

Du bist flexibel (inkl. regelmäßigen Wochenenddiensten), verfügst über gute PC-Kenntnisse und hast Interesse an kaufmännischen und administrativen Prozessen?

**Dann sende deine Bewerbung bis 30.04.2019 an [vorstand@walddoerfer-sv.de](mailto:vorstand@walddoerfer-sv.de)**



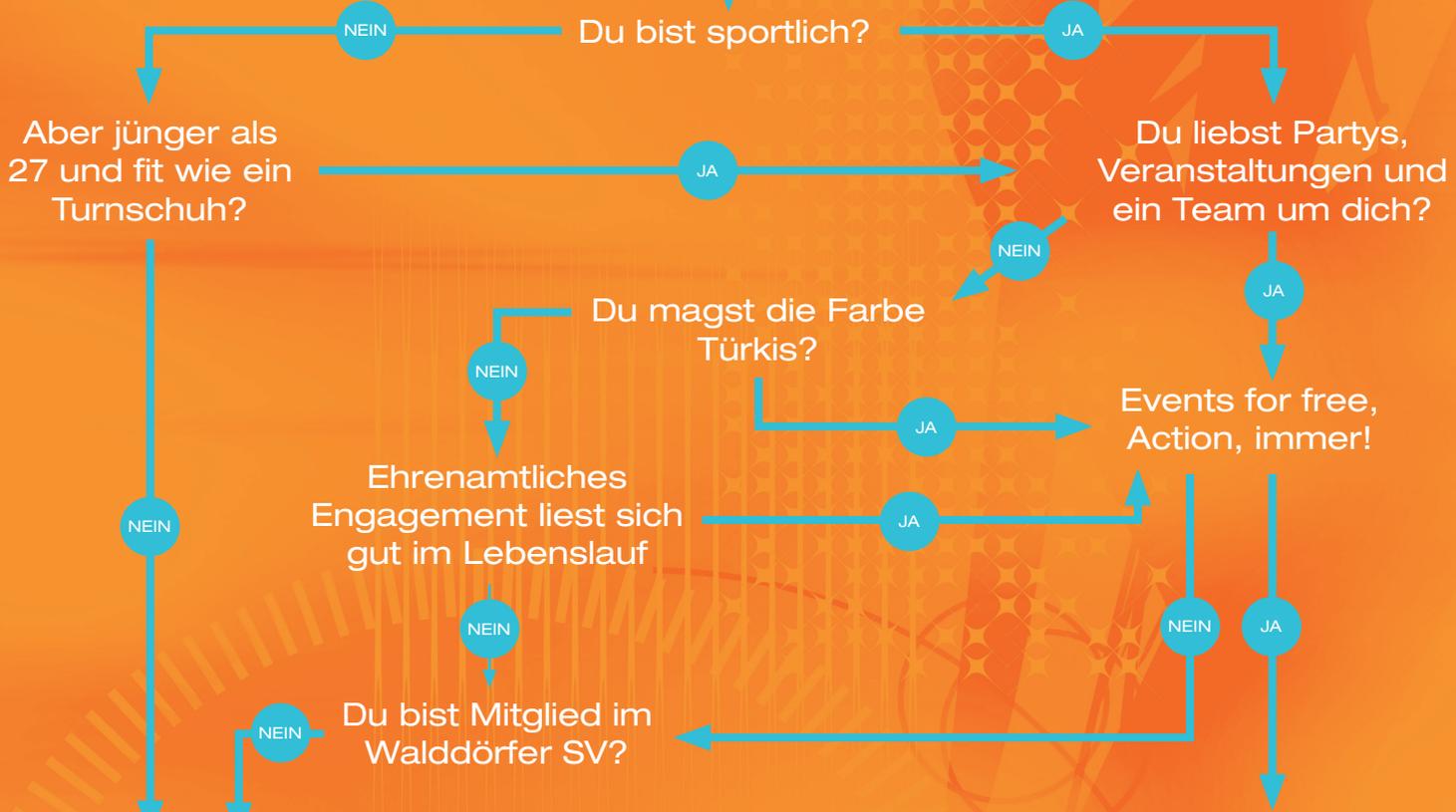
**We want you**  
-to join our Team-

**Unsere nächsten Events:**  
 Februar: Jugendhauptversammlung  
 März : Midnight bowling  
 Mai: BubbleMania  
 Juni: YMT Open Air Party  
 August: Wasserski  
 November: Skifahren Bispingen

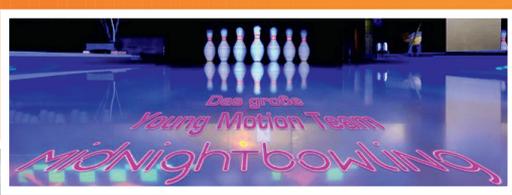
**Young Motion Team**



**Hamburg**



Der Walddorfer SV ist für dich da!



**Du gehörst ins YMT - Komm zu uns!**  
Wir treffen uns jeden 2. Samstag im Monat



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



## Sterne des Sports – Ehrung des Walddorfer SV

Der Walddorfer SV wurde am 25. September 2018 für sein Engagement im Bereich der Integration durch Sport mit der Verleihung des 2. Platzes bei den **Sternen des Sports** geehrt. Der Preis wird seit acht Jahren von der Hamburger Volksbank zusammen mit dem Hamburger Sportbund vergeben.

Besonders hervorgehoben wurde das Gesamtkonzept der Integrationsarbeit, welches sich aus Sportangeboten mit Geflüchteten, Veranstaltungen wie dem Dinner der Nationen und dem Volksdorfer Stadtteilstadtteilfest sowie umfangreicher Netzwerkarbeit auszeichnet. Auch die erfolgreiche Arbeit unseres Integrationsbeauftragten Torsten Schubert und unseres Auszubildenden und Botschafter des Sports Ali Reza Hassanzadeh wurden geehrt. Der Verein freut sich über diese besondere Auszeichnung. Als



Vorstandsvorsitzender betont Ulrich Lopatta "Integration war und ist für uns als Sportverein schon seit vielen Jahren selbstverständlich. Gelebte Vielfalt gehört zu unserem Grundverständnis als Sportverein." ■

## Stadtteildialog im Walddorfer Sportforum

Sich austauschen, miteinander sprechen, und die neue Situation mit Geflüchteten in Augenschein nehmen: Das war das Ziel der Veranstaltung **Stadtteildialog – Vielfältiges Zusammenleben in Volksdorf**, die am 26.10.2018 im großen Saal des Walddorfer Sportforums stattfand.

Veranstalter war der **Begleitausschuss des Projekts Lokale Partnerschaften für Demokratie in Wandsbek** und über 60 interessierte Gäste nahmen teil. Nach einer kurzen Begrüßung durch Harald Lindner, Fachamtsleiter Sozialraummanagement des Bezirksamts Wandsbek, gab es Gelegenheit, sich im Rahmen moderierter Gesprächsrunden (World Café) über

„Störendes“ – „Gutes“ – und „Wünschenswertes“ für unseren Stadtteil auszutauschen. Die Ergebnisse wurden gesammelt und gemeinsam



ausgewertet. Während ein sichtbares Resultat die während der Veranstaltung erstellte und sehr beeindruckende Grafik war, gehen weitere Vorschläge nun an Vertreter aus Verwaltung und Politik, in der Hoffnung, gemeinsam etwas in und für unseren Stadtteil zu bewegen. ■

## Symposium – Bildung DURCH Sport

Über das sportpolitische Netzwerk **TopSportVereine Metropolregion Hamburg** beteiligte sich der Walddorfer SV am 05. November an einem Symposium mit dem Titel **Bildung DURCH Sport: Neue Allianz von Schulen und Sportvereinen**. In einer wachsenden Stadt sollten Schulen und Sportvereine enger zusammenrücken und weitere Synergien entwickeln,



denn Schulen und Sportvereine können auch in der Quartiersentwicklung als Nachbarn und Partner neue Wege gehen. Sportsenator Andy Grote, Schulstaatsrat Rainer Schulz und weitere Experten diskutierten am 5. November in der Kühne Logistics University mit über 140 Vertretern aus Behörden, Verbänden und Vereinen über die gemeinsamen Perspektiven von Schul- und Sportentwicklung. Exemplarisch wurden innovative Ansätze (u.a. „Frederiksbjerg Skole , Aarhus – Konzept bewegte Schule) und erfolgreiche Kooperationsprojekte (u.a. Bürger- und Gemeinschaftszentrum Neugraben) vorgestellt. Als Sprecher der TopSportVereine vertrat Ulrich Lopatta in der Diskussion die Interessen der Vereine und betonte das Potential und die Möglichkeiten einer engeren Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen.

Veranstalter des Symposiums waren die TopSportVereine, die Stadtentwicklungsgesellschaft (Steg), das Landessportamt (BIS), der Hamburger Sportbund (HSB) sowie Bäderland Hamburg. Die Moderation übernahm Peter Ulrich Meyer, Leiter des Landespolitik-Ressorts beim Hamburger Abendblatt. Weitere Infos unter [www.topsportvereine.de](http://www.topsportvereine.de) ■



**Frische  
hält Fit**

---

## AKTIV UND GESUND DURCH DAS GANZE JAHR

Ausreichend Bewegung gehört genauso zu einem gesunden Lebensstil, wie eine ausgewogene und bewusste Ernährung. Der Wochenmarkt bietet zu jeder Jahreszeit die saisonale Vielfalt und eine ganz besondere Fische. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**VOLKSDORFER WOCHENMARKT**  
mittwochs und sonnabends  
von 8 bis 13 Uhr  
[www.volksdorfer-wochenmarkt.de](http://www.volksdorfer-wochenmarkt.de)



## Platz für den Fußball

Die Fussball-Abteilung ist mit aktuell 890 Mitgliedern die größte eigenständige Abteilung innerhalb des Walddorfer SV. Insgesamt stehen 48 Mannschaften (davon 31 Junioren-, 5 Männer-, und 12 Mädchen- und Frauenmannschaften) im aktiven Trainings- und Spielbetrieb und werden von 95 ehrenamtlich tätigen Trainern trainiert.

Wer im Sommer nachmittags auf den großen Sportplatz im Allhornstadion geht, kann dort in der Regel mehreren Teams parallel beim Training zuschauen. Weitere Sportplätze, die vom Verein genutzt werden, befinden sich am Saseler Weg und am Volksdorfer Damm - und auch dort, wird es bereits eng mit den Trainingszeiten.

Aber wenn der Winter kommt, heißt es endgültig 'zusammenrücken'. Damit wenigstens die jüngsten Mannschaften in der kalten Jahreszeit in der Halle trainieren können, müssen die ohnehin knappen Hallenzeiten noch einmal verdichtet und geteilt werden. "Das stellt uns jeden Herbst erneut vor Herausforderungen", so Linda Kammer, die als Vorstand Sport auch für das Sportraummanagement zuständig ist. "Eigentlich kann man da nur auf einen milden Winter hoffen..."

Die Engpässe bei adäquaten Sportflächen für den Fussball in den Walddörfern war daher auch ein zentrales Thema beim **Vereinsdialog**, bei dem das Präsidium des Hamburger Fussball Verbands (HFV) am 21.08.2018 zu Gast im Walddorfer Sportforum war, um sich mit den Verantwortlichen vor Ort ein Bild über die Situation zu machen und sich über aktuelle Themen auszutauschen.

„Für uns ist es klar:“, so Thorsten Kock, „Ohne weitere adäquate Sportflächen ist für uns kein Wachstum mehr möglich.“ Schade, für die Fussballbegeisterten in unserem Verein!



HFV-Präsidium beim Walddorfer SV



Marie Fröhlich ist Hamburger Fußballerin 2018

© Fotos: hfv.de (1)

### Starke Mädchen – Starke Frauen

Unter diesem Motto lud die Fußballabteilung anlässlich des bundesweiten Tags der Integration am 28.09.2018 Mädchen und Frauen zu einem Schnuppertraining auf dem Allhornplatz ein. Die Stimmung war bestens. Es wurde gespielt und trainiert, gelacht und geredet.

Im Walddorfer SV spielen aktuell über 250 Mädchen und Frauen Fußball. Es gibt 12 Mannschaften, 25 qualifizierte Trainerrinnen und Trainer und für jedes Alter das passende Team. Die Mädchen und Frauen spielen erfolgreich bis in die Regional-Liga. Die Mannschaftskapitänin der 1. Frauen, Marie Fröhlich, wurde am 3. September auf dem 11. HFV Jahresempfangs 2018 im Hotel Grand Élysée zur Hamburger Fußballerin des Jahres 2018 gekürt. Ein Vorbild für unsere jüngeren Fußballmädchen.

### Fußball-Feriencamp 2019

Nach dem großen Erfolg unseres Fußball-Feriencamps im vergangenen Jahr bieten wir in diesem Jahr vom 01. bis 05. Juli parallel zwei Fußballcamps für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren an. Während das Jungencamp bereits ausgebucht ist, gibt es für das Mädchencamp noch einige Restplätze. Jetzt noch online anmelden!



Ein interessanter Kontakt mit weitreichenden Folgen ergab sich bei diesem Tag durch das Gespräch mit Edeltraut Lewandowski vom Freundeskreis für Asylbewerber, die sich sehr für ein Unterstützungsprojekt in Togo engagiert. Es wurde vereinbart, Fußball-Ausrüstung und Bälle zu sammeln und für das Projekt zu spenden.

### Joachim Haefker – 10 Jahre als Fußball Schiedsrichter-Obmann im Walddorfer SV

Bereits seit 14 Jahren ist Joachim Haefker aktives Mitglied der Fußball-Abteilung im Walddorfer SV und spielt aktuell in der 3. Senioren-Fußballmannschaft. 2006 legte er die Prüfung als Schiedsrichter ab und wurde im Oktober 2008 zum Schiedsrichter-Obmann gewählt.



Schiri-Obmann zu sein gehört sicherlich nicht zu den beliebtesten Aufgaben innerhalb einer Fußballabteilung. Um Woche für Woche immer wieder



**FUSSBALL**  
Schiedsrichter

**Walddorfer 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.walddorfer-sv.de](mailto:haefker@fussball.walddorfer-sv.de)

Walddorfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

neu unparteiische Schiris für die angesetzten Spiele zu finden und diese für ihr ihre Arbeit zu motivieren, braucht es Erfahrung, Geduld und sehr viel Engagement. Mit seiner ruhigen und souveränen Art ist Haefker im Verein und bei den Kollegen sehr beliebt und geschätzt. Wir sind stolz darauf, diesen wichtigen Posten nun bereits seit 10 Jahren so erfolgreich und kontinuierlich mit Joachim Haefker besetzt zu haben und hoffen, dass wir noch viele weitere Jahre auf ihn zählen können.

### Ein ganz großes Dankeschön und herzlichen Glückwunsch zum zehnjährigen Jubiläum an Joachim Haefker!

■ Thorsten Kock

Der Walddorfer SV dankt



für seine Unterstützung des  
**Mädchen- und Frauenfußballs**



# Saisonstart gelungen

Tempogegenstoss - verwandelt  
von Moritz Hagelmoser



Nach einer Saisonvorbereitung bei hohen Temperaturen und mit viel Schweiß startete Anfang September die Handballsaison 2018/19. Es gibt die verschiedensten Erfolge zu berichten.

Im Erwachsenenbereich ist beachtlich, dass die **1. Herren** unter ihrem neuen Trainer Marc Tesdorf aktuell auf Tabellenplatz zwei steht. Eine spannende Idee war es, eine **Seniorenmannschaft** für den Pokal zu melden – Arbeitstitel „The Legends“. So soll evaluiert werden, ob ausreichend Potential vorhanden ist um ggf. wieder eine Seniorenmannschaft für die kommende Saison zu melden. Die „Legends“ stehen (durch ein Freilos) bereits im Viertelfinale. Die **2. Herren** und die **Frauenmannschaft** stehen stabil im Mittelfeld ihrer Ligen.

Eine tolle Figur macht unsere **1. A-Jugend** in Kooperation mit der SG Hamburg Nord. Sie spielt, für uns erstmalig, in der Oberliga Hamburg-Schleswig Holstein und steht dort als zweitbeste Hamburger Mannschaft im oberen Drittel der Tabelle. Die **2. A-Jugend**, die männlichen **B-** und die **männliche C-Jugend** (beide Landesliga) behaupten sich ordentlich in ihren Staffeln.

Bemerkenswert ist die **mD-Jugend**, trainiert von Hagen Ploog, die zur Rückrunde den Sprung vom zweiten Platz in der Landesliga in die Hamburg-Liga antritt. Das ist die höchste Klasse in dieser Altersgruppe. Unsere drei **E-Jugend Mannschaften** (zwei männliche und eine weibliche) haben ebenfalls einen sehr guten Saisonstart hingelegt. Der weibliche Jugendbereich wächst kontinuierlich. Die Anzahl der Spielerinnen und Mannschaften steigt

ebenso wie die Leistung der Teams. Leidenschaftlich unterstützt durch die beiden Kaderspielerinnen spielt die Mannschaft der weiblichen **C-Jugend** bereits im oberen Drittel der Landesliga.

Last but not least sind unseren jüngsten Spielerinnen und Spieler der „**Piccolinos**“ (Jahrgänge 2013 und 2014) und „**Minis**“ (Jahrgänge 2010 bis 2012) zu erwähnen, die kontinuierlich starken Zulauf haben. Diese Altersklassen sind bewusst noch nicht in einem Ligabetrieb organisiert, sondern werden durch Andrea Dettmer versiert, schrittweise und spielerisch an den Ballsport herangeführt. Unser Mini-Spielfest, das wir alljährlich ausrichten, fand am 09.12.2018 in der Mehrzweckhalle am Ahrensburger Weg statt und war für alle Handballkinder wieder ein großer Spaß und toller Erfolg.

## Edgar Timm verstorben

Am 23.10.2018 ist unser langjähriger Handballkollege Edgar Timm verstorben. Er trat im Juli 1977 in den Walddorfer SV ein und war als Spieler (bis in seine siebziger Lebensjahre hinein), als Schiedsrichter, Schiedsrichterwart, Kassenwart, Mannschaftsführer und Abteilungsleiter aktiv. In diesen über 40 Jahren prägte er den Handballsport im Walddorfer SV maßgeblich. Mit dem Beginn der Jugendarbeit Ende der neunziger Jahre legte er das Fundament für die heutige breit und gut aufgestellte Handballabteilung. In allen seinen Funktionen war Edgar immer ein konstruktiver Kämpfer im und für den Sport. Als Funktionär, insbesondere als Kassenwart sorgte er für Stabilität der Abteilung und als Ratgeber hat er uns bis vor kurzem unterstützt. Wir vermissen ihn. ■





Sparkasse Holstein Cup 2018



### Neuaufgabe Sparkasse-Holstein Cup

Der Sparkasse Holstein Cup, feierte zu Beginn der Rückrunde im Januar 2018 eine fantastische Premiere. Die Neuaufgabe findet am 5. und 6. Januar statt. An den beiden Tagen werden sich Mädchen und Jungen von der E- bis zur B-Jugend in den beiden Hallen am Ahrensburger Weg 28 und 30 hand-

ballerisch messen. Wir sind gespannt, ob wir die 791 Tore mit 26 Teams und 298 Spielerinnen und Spielern vom letzten Mal toppen können und freuen uns auf zwei tolle Handballtage!

■ Knuth Lange

## Walddörfer SV

# Sparkasse Holstein Cup

Jugend-  
turnier

**Samstag:**  
mE + wE 09:00 bis 12:45  
mD + wD 13:30 bis 16:30

**Sonntag:**  
mC + wC 09:00 bis 12:45  
mB + wB 13:30 bis 16:30

Meldegebühr 30 Euro pro Mannschaft  
Meldegeld bis 01.12.2018 auf das Konto  
Handballabteilung Walddörfer SV  
IBAN DE89 2135 2240 0189 9602 48  
Betreff: Verein und Mannschaft

Je Altersklasse 5 Mannschaften,  
Spielzeit 19 Minuten jeder gegen jeden.

Kontakt: Hauke Reumann,  
turnier@handball.walddoerfer-sv.de

Sparkasse  
Holstein

**5. + 6. Januar 2019**

Jeweils 9:00 bis 16:30 Uhr  
Ahrensburger Weg 28 + 30, 22359 Hamburg



## Das schönste Spiel? Teamplay!

LOTTO Hamburg fördert die TopSportVereine.

Und der Sport  
gewinnt.

Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.lotto-hh.de/sportfoerderung](http://www.lotto-hh.de/sportfoerderung)



Die 1. Damen kämpfen um jeden Ball – den Aufstieg fest im Blick



**BASKETBALL**

## Mit frischem Wind in die neue Saison gestartet

Seit Saisonstart im September ist nun wieder jedes Wochenende Action beim Kampf um den orangenen Ball angesagt. Das Abteilungsleben hat seit dem Aufstieg unserer **1. Herren** in die 2. Regionalliga andere Dimensionen erreicht: Verbunden mit der höheren Intensität und Qualität des Spiels und der Anziehungskraft der Liga kommen nun auch deutlich mehr Zuschauer zu den Heimspielen. Das bedeutet: Die Heimspiele der 1. Herren sind zu einem beliebten Wochenend-Event avanciert, bei dem die Fans ordentlich Stimmung machen

und die Mannschaft unterstützen. Mit Erfolg: Aktuell belegen sie nach inzwischen acht Spielen einen hervorragenden vierten Platz und haben sich, gerade frisch aufgestiegen, in der 2. Regionalliga schon einigen Respekt verschafft.

Das Gleiche gilt für unsere **1. Damen** in der Oberliga, die sich dort nach aktuell 6 Spielen ebenfalls den 3. Platz erobert haben – und nach wie vor ihren Aufstiegswillen behalten haben. Die **2. Damen** in der Bezirksliga sind derzeit auf Platz 2 und greifen somit ganz klar nach der Tabellenspitze - die sie in der laufenden Saison durchaus auch schon erreicht hatten.

Die **2. Herren** in der Stadtliga Ost halten nach einer Siegesserie zu Beginn der Saison nun den 5. Platz, nachdem einige Spieler z.B. verletzungsbedingt vorübergehend ausgefallen sind. Die **3. Herren**, die ihr Team von Grund auf neu aufbauen mussten, belegen den letzten Platz in der Bezirksliga B. Und last but not least gibt es unsere „**Hobbits**“, die erstmals in der Betriebssportliga an den Start gegangen sind.



Unsere 1. Herren in der 2. Regionalliga

Bei den **Jugendmannschaften** stehen besonders unsere Mädchenteams hervor, so zum Beispiel die W12 und die W14 in der Leistungsrunde, der höchsten Jugendliga, in der sie gegen die Besten aus Hamburg und Umgebung antreten. Dort bele-



Die Mädchen der W14/1 mit ihrem Trainer Finn Möller

gen sie derzeit den 3. (W12) bzw. sogar den 2. Platz (W14). Und auch die Mädels der W14/2 in der Offenen Runde B halten den 2. Platz. Bei den Jungs ist das Team der M16 in der Offenen Runde A am weitesten vorne, nämlich auf Platz 3 mit klarem Drang nach oben. Die M18 in der Leistungsrunde belegt zurzeit nach bisher 5 Spielen den vorletzten Rang – aber da ist auf jeden Fall noch mehr drin. Die Saison ist ja noch lange nicht zu Ende.

Fest steht, dass alle Spieler und Trainer mit viel Spaß und hohem Engagement diesen immer beliebter werdenden Sport ausüben und begleiten. Dazu passt, dass die Mitgliederzahlen unserer Abteilung weiterhin steigen.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns wieder bei unseren Sponsoren, ohne die – das kann man nicht oft genug zur Sprache bringen – ein rundum funktionierender Spielbetrieb nicht möglich wäre. Dies sind in der laufenden Saison der **Frischemarkt Simon**, der unsere 1. Herren mit einem neuen Trikotsatz und außerdem einem megagroßen Frischekorb zu jedem Heimspiel unterstützt. **Hapag Lloyd** hat die M12 und **Immobilien Reschke** die „Hobbits“ mit neuen Trikots ausgestattet. Und schließlich freuen sich die Jungs der M18 über Warm-Up-Shirts, die die Firma **Huwald Liebschner** ermöglicht hat.

■ Silke Seibel



## Der Frischemarkt in Ihrer Nähe!

Besuchen Sie uns in der neu eröffneten und großzügig gestalteten Obst- und Gemüseabteilung. Die umfangreiche Salatbar mit einer großen Auswahl an saisonal wechselnden Köstlichkeiten wird täglich erntefrisch für Sie zubereitet. Auch unser Liefer- und Partyservice freut sich auf Ihren Anruf!

### Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 8:00 – 19:00 Uhr · Sa. 8:00 – 16:00 Uhr

Weißerose 1 • 22359 Hamburg • Tel.: 040 / 24 18 99 - 0 • Fax.: 040 / 24 18 99 - 10 • [www.simon-frischemarkt.de](http://www.simon-frischemarkt.de)

# Eine Erfolgsgeschichte, mit der keiner rechnete



2. Damen - Stark aufgestellt

Im Frühjahr 2017 begann für unsere **2. Damen** eine sehr turbulente Phase. Nachdem ihr Trainer den Verein verlassen hatte und das Team selbst nur noch aus 5-6 Spielerinnen bestand, musste die Abteilungsleitung die bereits getätigte Meldung für die Bezirksklasse kurz vor der Saison zurückziehen. Das Team drohte auseinander zu fallen und einige Spielerinnen verließen auf Grund der nicht vorhandenen Perspektive den Verein. Der Tiefpunkt war erreicht. Dann übernahm Tjark Behring das Training und konnte mit neuen Impulsen erste Begeisterungen wecken. Noch mehr Schwung bekam alles dann aber als Mohammad Farahani (1. Herren) das Training übernahm. Die Teilnehmerzahlen kletterten schnell in den zweistelligen Bereich und auch wenn ein gewisses Risiko bestand, nicht genug Spielerinnen zusammen zu bekommen, wurde ein Team beim Verband gemeldet. Leider müssen unsere Damen nun wieder ganz unten (Kreisliga) beginnen. Aber dort putzen sie aber gerade alles weg, was ihnen vorgezsetzt wird. Mit einer aktuell noch perfekten Saison dominieren sie bereits jetzt die Liga.

So schnell kann es manchmal im Sport gehen, wenn sich die Richtigen zusammenfinden und auch in schwierigen Zeiten



1. Damen - Schlagkräftiges Team

nicht aufgegeben wird.

Wir wünschen Moh und den 2. Damen viel Erfolg und stets 2 Punkte mehr als dem Gegner!

### Jung, dynamisch und erfolgreich

So oder so ähnlich könnte man unser neues Trainerduo beschreiben. **Lutz Ahnfeld** und **Denis Kockin** haben nach den Sommerferien unsere **U14 mixed** übernommen und schon bei den ersten Trainingseinheiten große Begeisterung in ihrer Gruppe ausgelöst. Beide sind Eigengewächse und spielen seit



Trainerteam U 14 mixed  
Lutz und Denis



Verstärkung  
gesucht – Hobby Mixed

vielen Jahren im Walddörfer SV Volleyball. Aktuell sind beide bei den 2. Herren aktiv. Schon nach wenigen Wochen ist klar, dass die beiden im kommenden Jahr bei der U16 weiblich Meisterschaft antreten wollen. Dafür machen wir bereits jetzt ordentlich Werbung, um evtl. das eine oder andere verborgene Volleyball-Talent zu gewinnen.

Wenn die beiden gerade nicht in der Halle sind, um ihre Gruppe zu leiten oder selbst zu trainieren, dann könnte es passieren, dass ihr Denis auf dem Fußballplatz antrefft, denn er spielt auch gerne Fußball. Lutz pflegt sein weiteres Hobby eher im Verborgenen, denn er ist leidenschaftlicher Koch und zieht sich gerne mal in die Küche zurück.

Als Abteilungsleitung freuen wir uns sehr zu sehen, dass auch junge Menschen sich nach wie vor ehrenamtlich engagieren und wünschen den beiden ganz viel Erfolg und viel Spaß mit ihrer neuen Aufgabe.

Weiter hoffen wir, dass es ihnen viele gleichtun werden. Wer Interesse hat, eine Gruppe zu leiten, kann sich jederzeit gerne an uns wenden.

**Lust auf Volleyball?**

Wir sind eine bunt gemischte, motivierte und sympathische Gruppe und suchen noch Verstärkung. Als **Hobby Mixed Ü35** spielen wir jeden Montag ab 20 Uhr in der grünen Halle (Ahrensburger Weg 28). Das Hobby Mixed nehmen wir ernst, das Ü35 weniger. Das Leistungsniveau ist breit gestreut. Auf jeden Fall steht der Spaß bei uns im Vordergrund. Das heißt, auch wenn nicht jeder Angriff sitzt und wir nicht jeden Ball holen, bleibt es harmonisch entspannt. Aber wir sind auch ehrgeizig und arbeiten einmal im Monat mit einem Trainer an unserer

Technik. Die übrigen 3 Wochen lernen wir voneinander und haben Spaß am Spiel. ■ *Torben Tank*

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

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

**Auch in deiner Nähe:**  
Filiale Im Alten Dorfe 41,  
Volksdorf



Internationales Schüler- und Jugendflorett-Turnier 2018

Unser Trainer Henrik Wolf

## FECHTEN

# Unser Fechtjahr – Ein Rückblick und ein Vorgeschmack

Unser Trainer Henrik Wolf leitet zusammen mit Karsten Filter und Patrick Pampel das Haupttraining der Fechter, die bereits die Turnierreifeprüfung absolviert haben. Für den Sportfreund lässt er das vergangene Jahr Revue passieren und gibt einen Einblick in die geplanten Aktivitäten der Fechtsparte.

### Henrik, was gehörte für Dich zu den Highlights der vergangenen Saison?

**Henrik Wolf (HW):** Das war für mich ganz klar unser Internationales Schüler- und Jugendflorettturnier im September. Wir waren wirklich gut aufgestellt und hatten große Starterfelder in der Halle, was zu spannenden Ausscheidungs- und Finalrunden geführt hat. Wir haben es geschafft, zu vielen auswärtigen Turnieren der nationalen Rangliste des Deutschen Fechter Bunds zu reisen und wir waren auch wieder mit Fechtern von der B-Jugend bis zu den Junioren bei den Deutschen Meisterschaften vertreten. Und was auffällt: Auch bei den regionalen Turnieren sind wir oft die größte Abteilung, die dort antritt und erkämpfen uns regelmäßig Siege und Podiumsplatzierungen.

### Was gab es nennenswertes außerhalb des Turniergesehens?

**Henrik Wolf:** Es ist uns gelungen, eine Kooperation mit dem Lübecker Fechtverein aufzubauen. Das bedeutet, dass wir regelmäßig nach Lübeck zum Training gefahren sind, um andere

Gegner und Trainingsmethoden kennen zu lernen. Im Gegenzug haben Lübecker Fechter an unserem Training teilgenommen. Ein Schock war die Einschränkung nach dem Vandalismus in unseren Trainingshallen, der uns über Monate stark behindert hat. Aber es ist uns trotzdem gelungen, den Trainingsbetrieb weitgehend am Laufen zu halten.

### Was habt Ihr Euch für die aktuelle Fechtsaison vorgenommen?

**Henrik Wolf:** Wir haben gerade im November die nächste Anfängergruppe an den Start gebracht, die nun 1 ½ Jahre auf ihre Turnierreifeprüfung vorbereitet wird. Die Anfängergruppe, die bereits seit einem Jahr dabei ist, geht in die Endphase und wird ihre Prüfung im Frühjahr 2019 absolvieren. Wir haben einen vollen Turnierkalender und freuen uns sehr, dass die Turnierbesuche unserer Fechter eine deutliche Tendenz nach oben aufweisen. Ein besonderer Schwerpunkt wird weiterhin in der Aus- und Fortbildung von Kampfrichtern und Nachwuchstrainern liegen. Für das Haupttraining am Freitag konnten wir Sönke Krumstroh als neuen Lektionstrainer gewinnen, der ab sofort besondere Übungen im Einzeltraining anbietet. Ich selbst bin ja auch im Hamburger Fechtverband aktiv und reise demnächst als stimmberechtigter Delegierter für Hamburg zum Deutschen Fechttag.

■ Susanne Amrhein (Interview und Fotos)

### SAVE THE DATE:

#### Internationales Junioren-Florett-Turnier beim Walddörfer SV

Am 06./07. April 2019 veranstaltet unsere Fechtsparte erneut den „Hamburger Michel“, ein internationales Junioren-Florett-Turnier in der Halle Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35.

Zuschauer sind herzlich eingeladen, sich den Fechtsport und seine Etikette, Eleganz und energischen Angriffe mal aus der Nähe und bei Kaffee und Kuchen aus unserer Cafeteria anzusehen. Der Eintritt ist frei!



**HAMBURGER  
MICHEL 2019**  
INTERNATIONALES JUNIOREN-FLORETT-TURNIER

LEICHTATHLETIK

# Saisonrückblick und Wintertraining

Wenn die Tartanbahn härter wird, wenn die Nasen rot anlaufen und die Athleten in den Pausen draußen frieren, dann ist bei den Leichtathleten die Hallensaison angesagt. Die jüngeren Athleten genießen eine Kombination aus Spielen und technischen Disziplinen, während die älteren Athleten weiterhin an ihren Leistungen feilen.

Gerne erinnern wir uns an die zahlreichen schönen und warmen (zum Teil auch zu warmen) Trainingseinheiten und Wettkämpfe aus der Sommersaison. Bei bestem Wetter war der Spaß im Training immer garantiert und auch die Wettkämpfe verliefen ohne den sonst so typischen Hamburger Sommerregen reibungslos. Bei strahlendem Himmel konnten die Athleten/Athletinnen aller Altersklassen ihre Leistungen bei verschiedenen Wettkämpfen und den Hamburger Meisterschaften präsentieren und unsere Athletinnen und Athleten holten wiederholt Treppchenplätze in ihren Einzeldisziplinen und als Team.

Ein Highlight der Saison war die Teilnahme von Charlotte P. (W14) und Anna I. (W15) bei den Norddeutschen Meisterschaften in Berlin. Hier holte sich Charlotte den 8. Platz im Weitsprung mit einer Weite von 5,21 m. Auf den 100 m lief sie eine neue persönliche Bestleistung mit 13,08 Sekunden. Wir gratulieren!

Im November startete die Hallensaison '18/19 in der Leichtathletikhalle Hamburg. Wir freuen uns auf eine gemeinsame Saison voller Spaß im Training und auf Wettkämpfen – und den Frühling!



Stolze Siegerin Charlotte bei den Norddt. Meisterschaften in Berlin



Team-Landesmeisterschaften U16

## Später Osterlauf

Nach dem ungemütlich-kalten Osterlauf am 31.03.2018 hoffen wir, dass uns der späte Ostertermin für unseren diesjährigen Osterlauf am 20. April sonnig-warmes Wetter beschert und freuen uns auf viele große und kleine Läufer – und Fans an der Strecke.

Angeboten werden die Laufdistanzen (10 km, 5 km) sowie unterschiedliche Läufe für Kinder. Für Menschen, die es gemütlicher angehen möchten, empfiehlt sich die 2,5 km lange Distanz „Nordic Walk & Talk“. Und wer gleich als ganze Familie antreten möchte, kann das wieder bei der beliebten Generationen-Staffel tun.

Organisiert wird der Osterlauf wie auch in den vergangenen Jahren wieder von den Lions, gemeinsam mit dem Walddörfer SV, dem Museumsdorf Volksdorf sowie der Freiwilligen Feuerwehr Volksdorf. Diese wird gegen 17:00 Uhr auch wieder das Osterfeuer auf der großen Wiese entfachen. Für Würstchen und Getränke wird gesorgt!

Für alle Läufe ist eine Anmeldung erforderlich. Die Einnahmen werden im Anschluss als Spende an das Kinderheim Erlenbusch übergeben! Weitere Informationen unter [www.ostersamstag.info](http://www.ostersamstag.info) ■ Sylvia Berger

## 4. LIONS OSTERLAUF

### MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

**Wann:** Ostersonntag, 20. April 2019  
 · Start der Läufe: ab 12:30 Uhr  
 · Osterfeuer: ab 17:00 Uhr

**Was:** 10 km, 5 km, Kinder-/Sprint-Läufe,  
 2,5 km Nordic Walk & Talk **NEU**  
 Generationen-Staffel

**Wo:** Volksdorf (Allhorndiek/Waldredder)

Presented by:

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

www.OsterSamstag.info

ONLINE-ANMELDUNGEN AB DEM 01.02.2019 MÖGLICH (bitte den Frühbucher-Rabatt beachten).

Der Überschuss der Veranstaltung wird insbesondere Menschen mit Behinderungen aus der Einrichtung Erlenbusch in Volksdorf zugutekommen. [www.hamburgerengel.de](http://www.hamburgerengel.de)

Sponsored by:





Team Walddorfer SV bei den Cyclastics 2018



Technikkurs bei TRENGA DE Bicycles in Harburg

## RADSPORT

# Saisonrückblick

Der letzte Sommer war für uns Rennradfahrer genial. Wir konnten sehr viele schöne Touren machen und fuhren nicht nur unsere regelmäßigen Abendtouren, sondern nutzen das verlässlich gute Wetter auch für sehr schöne längere Wochenendausfahrten nach Ratzeburg und Geesthacht. Immer häufiger wurden auch Badestopps gemacht. Am heissesten Tag des Jahres machten wir eine Tour mit Badestopp am Itzstedter See.

Natürlich sind wir am 19.08.2018 auch wieder bei den **Cyclastics** angetreten. Dieses Mal sind wir sogar mit einem reinen Frauenteam an den Start auf die 100 km gegangen und konnten uns über einen 3. Platz freuen.

Ende September ging für die meisten von uns die Rennrad-Saison zu Ende. Aber auch in der kälteren Jahreszeit kommt bei uns keine Langeweile auf. Viele treffen sich jetzt im Studio beim **Indoorcycling** wieder. Und einige machen am Wochenende bereits wieder gemeinsam mit dem MTB oder dem **Crossbike** die Wälder rund um Volksdorf und Umgebung unsicher. Treffpunkt für diese Touren ist in der Regel sonntags

um 10 Uhr beim Sportforum. Wichtig ist ein intaktes Fahrrad für's Gelände und auf alle Fälle ein Helm.

Im Herbst wurde auch schon mal nach Ratzeburg zur CTF gefahren. Solche **Countrytourenfahrten** finden auch im Februar wieder statt. Organisiert werden sie von lokalen Rad-sportvereinen, die die teilnehmenden Radfahrer\*innen auf ausgewählten Tracks durch die Wälder führen. Dabei wird in Kleingruppen von 10 – 12 Personen nach Leistung und Strecke eingeteilt.

### Hier die nächsten Termine:

- 09.02.2019 CTF, ab Aumühle
- 17.02.2019 CTF, ab Hausbruch

Ab Anfang April werden dann die Rennräder wieder rausgeholt. Ein **Wochenende im Harz** – voraussichtlich vom 24. bis 26. Mai – ist auch schon wieder in Planung.

### Jetzt das Fahrrad fit machen

Wie bereits im vergangenen Jahr planen wir auch in diesem Winter/Frühling wieder **Technikkurse für Rad-sportler** beim Hamburger Fachhändler TRENGA DE Bicycles in Harburg. Im letzten Jahr haben wir mit 13 Vereinsmitgliedern aus der Rad-sportgruppe teilgenommen. Bei den beiden unterschiedlichen Technikkursen (Einsteiger und Fortgeschrittene) wurden die verschiedenen Einstellungen und Materialien in der Rennrad-technik vorgestellt. Anhand eines hauseigenen Rennradrahmens wurde das komplette Rad in den 2 Stunden vor unseren Augen aufgebaut. Trotz des engen Zeitrahmens konnte der Monteur uns noch viele Fragen beantworten. Es war ein super Abend in einer fantastischen Werkstatt mit einem sehr netten und kompetenten Personal.

Aktuelle Termine und Informationen aus dem Bereich Rad-sport findet ihr unter [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

■ Ute Hillig/Rolf Ebert

# TRENGA DE

## BICYCLES



FAHRRADBAU IN HAMBURG

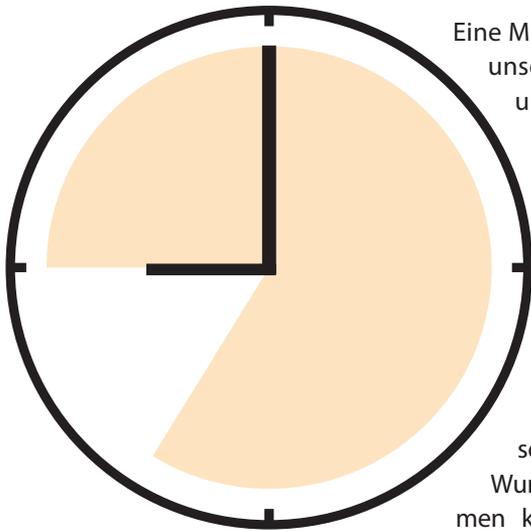
Mit handwerklicher Sorgfalt und ausgeprägter Liebe zum Detail entwickeln und fertigen wir hochwertige und langlebige Fahrräder für höchste Ansprüche.



[WWW.TRENGA.DE](http://WWW.TRENGA.DE)



## Mehr Zeit für Sport



Eine Mitgliederumfrage in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio ergab, dass sich viele unserer Mitglieder gerade an den Wochenenden längere Öffnungszeiten des Sportforums wünschen.

Wir freuen uns sehr, dass wir diesem Wunsch jetzt nachkommen können und haben

unsere Öffnungszeiten am Samstag und Sonntag jeweils um 2 Stunden erweitert. Wer am Wochenende mehr Zeit für seinen Sport haben möchte, kann ab Januar 2019 von 9:00 bis 19:00 Uhr im Walddörfer Sportforum trainieren.

Gerne weisen wir in dem Zusammenhang auch auf unser Kursprogramm am Samstag hin. Hier gibt es in unseren Gyms interessante Sportangebote wie BOKWA, Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Yin-Yoga und ZUMBA. Einfach mal ausprobieren!

### Wenn es draußen kalt und dunkel ist

Auch in diesem Jahr finden in den Wintermonaten wieder unsere beliebten **langen Saunanächte** statt.

Die nächsten Termine sind am

- 25.01.2019 und
- 22.02.2019

In der Zeit von **19:30 – 23:00 Uhr** kann man den Wellness- und Saunabereich in einer ganz besonderen Atmosphäre erleben und verschiedene Aufgüsse genießen. Entspannung pur!



## 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

Walddörfer SV



Hamburg

## Yoga Special 2018

Was für ein Erfolg! Über 250 Yoga-Interessierte nahmen am 10.11.2018 an unserem 2. Yoga Special im Walddörfer Sportforum teil. Angeboten wurde ein abwechslungsreiches Programm vom klassischen Hatha Yoga und Kundalini Yoga über dynamischeren Vinyasa Flow und entspannendem Yin Yoga bis hin zu besonderen Yoga-Angeboten wie Yoga Dance, Yoga Mudra und einer Klangreise & Meditation. Da war für jede und jeden etwas dabei. Zwischen den Kursen blieb noch Zeit für Begegnung und Austausch bei Tee und gesunden Snacks im yogisch gestalteten Foyer.

„Die Menschen hatten das Gefühl, an diesem Tag etwas Gutes für sich getan zu haben und sind mit mehr Energie in ihren Alltag zurückgekehrt.“, freut sich Studio- und Yoga-



trainerin Kristiane Schulz, die den Tag organisiert hat.

Wer diese Energie regelmäßiger erfahren möchte, dem sei die Teilnahme an unseren umfangreichen Yoga-Angeboten empfohlen (s. auch S. 59).

### Neue feste Angebote für Yoga-Interessierte:

- **Yin Yoga**, Samstag von 15:00 bis 16:30, Gym 1
- **After Work Yoga für Männer**, Freitag von 18:30 bis 20:00 Uhr, Gym 3
- **Yoga für Kinder** (9 bis 12 Jahre), Freitag von 17:30 bis 18:30 Uhr, Gym 3



Das „Boot“ (fortgeschrittene Variante) trainiert das Gleichgewicht und kräftigt die Rumpf- und Bauchmuskulatur

### Yoganetics - Fitness UND Entspannung

Wer auf der Suche nach einem Sportangebot ist, das die Fitness verbessert und gleichzeitig auch die Entspannung und Konzentration übt, findet bei unserem Kurs Yoganetics genau das Richtige:

Yoganetics ist eine gute Mischung aus meditativen Yoga-Elementen und dynamischen Pilates Übungen, die den Rücken, Rumpf, Bauch und Beckenboden kräftigen. Es wird überwiegend auf dem Boden und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, ebenfalls auf eine bewusste und tiefere Atmung hingearbeitet. „Yoganetics ist der ideale Kurs, um einen guten Beitrag für die körperliche Fitness, seelische Gesundheit als auch für den Geist zu leisten“, betont Carmen Fürst, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin und Trainerin für Yoganetics im Walddörfer Sportverein. „Es handelt sich um ein vielseitiges und Gelenk schonendes Ganzkörpertraining für alle, vom Einsteiger, der bei Null anfängt, über den fitten Freizeitsportler, bis hin zum professionellen Athleten“. Nicht nur die Kraft, auch die Ausdauer, Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn werden in Form gebracht. Teilnehmer berichten über die Verbesserung ihrer Körperhaltung, Konzentration und dass sie im Alltag insgesamt achtsamer mit sich selbst umgehen. „Die Teilnehmer entwickeln mit der Zeit ein besseres Körperbewusstsein und spüren schnell, wenn sie zum Beispiel wieder in ein altes Haltungsmuster zurückfallen“, sagt die 53-jährige Kursleiterin. Dieser Weg ist sicherlich eine gute Möglichkeit, das Gleichgewicht zwischen Belastungsspitzen und Ruhephasen wieder herzustellen und zu erhalten.

Probieren Sie es doch einfach mal aus. ■ Jenny Adam

## Massage macht glücklich

### Ganzheitliche Wellness- und Entspannungsmassagen

#### Kirsten Schütz

ärztl. geprüfte Massagetherapeutin

#### In Volksdorf

bei VAINO Hair Connection

Im Alten Dorfe 33 ☞ Volksdorf ☞ 0176-48282815





## Orthopädie – Rehasport

Mit zunehmendem Alter leiden viele Menschen an Gelenkbeschwerden wie Arthrose, Rheuma und ähnlichem. Das Bewegen fällt dann schwerer und ist oftmals mit Schmerzen verbunden. Doch auch in diesem Fall ist es wichtig in Bewegung zu bleiben, um die Mobilität und die Muskelkraft zu erhalten.

Unser Sportangebot Orthopädie - Rehasport richtet sich genau an diese Zielgruppe und trainiert behutsam und gelenkschonend den ganzen Körper. Nach einer gelenkschonenden Aufwärmung folgen die Übungen zur Kräftigung der ge-

lenk- bzw. wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Nach einer individuellen Bewegungseinheit schließen angenehme Dehnübungen und eine Entspannungsphase das Programm ab.

Die Kurse werden von unseren qualifizierten Kursleiterinnen aus dem Bereich Gesundheitssport angeboten, die ganz gezielt auf die jeweilige Gruppe eingehen können.

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir unser Angebot in diesem Bereich jetzt weiter ausgebaut und bieten inzwischen vier Termine Orthopädie – Rehasport in der Woche an.

Diese Angebote sind als Rehabilitationssport anerkannt und können ärztlich verordnet werden.

<b>Orthopädie - Rehasport</b>	Montags, 11:00 - 12:00	Sportforum Gym 4
<b>Orthopädie - Rehasport</b>	Montags 13:00 - 14:00	Sportforum Gym 3
<b>Orthopädie - Rehasport</b>	Donnerstags, 08:15 - 09:15	Sportforum Gym 4
<b>Orthopädie - Rehasport</b> <b>NEU ab 09.01.2019</b>	Mittwochs, 15:00 - 16:00	Sportforum Gym 2

## 30 Jahre Herzsport im Walddörfer SV

Im September 1988 wurde die erste Herzsportgruppe im Walddörfer Sportverein gegründet. Seitdem ist dieser Bereich auf 10 Kurse angewachsen und ist für Menschen mit Herzbeschwerden eine sehr gute Möglichkeit, dosiert Sport zu treiben, an ihrer körperlichen Fitness zu arbeiten und – auch das ist gut für das Herz – auf andere Menschen zu treffen, die ähnliche Beschwerden haben und sich mit ihnen auszutauschen.

In unseren Herzsportkursen lernen die Betroffenen 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).

Unser Herzsporttraining steht unter ärztlicher Aufsicht und ein vorheriges Aufnahmegespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme. ■

*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](http://www.alteapothekevolksdorf.de)

## NEU: Koreanische Schwertkampfkunst – HAIDONG GUMDO



2019 starten wir mit einem neuen Kampfkunstangebot, Haidong Gumdo, einer koreanischen Schwertkampfkunst. In diesem Kurs lernt ihr mit einem Schwert - am Anfang wird mit Holzschwertern trainiert - die Basistechniken des Haidong Gumdo wie zum Beispiel Fechten, Schneiden, Stoßen und Verteidigen. Formentraining sowie das Training mit dem Partner gehören ebenso dazu wie meditative

Übungen und Krafttraining.

Die Kurse richten sich an Menschen ab 14 Jahren. Sie finden Freitag und Samstag statt und werden geleitet von Jens Burk, 2. Dan HAIDONG GUMDO, 1. Dan Taekwondo, 1. Dan Shinson Hapkido.

Zum kostenlosen Probetraining kommt bitte in lockerer Sportbekleidung, Schwerter werden gestellt! Die genauen Trainingszeiten findet ihr auf unserer Website unter Aikido und HAIDONG GUMDO.



Nach einer Schnupperstunde ist eine Mitgliedschaft der Beitragsstufe 3 erforderlich.

Nach einer Schnupperstunde ist eine Mitgliedschaft der Beitragsstufe 3 erforderlich.

## Chinesische Kampfkunst – Tai Chi



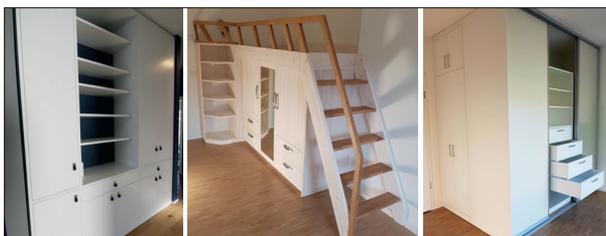
Unsere Tai Chi Trainerin Wenting bei der Sportschau 2018

Die in China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt, gilt in China als Volkssport.

Unsere Trainerin Wenting zeigte uns auf der Sport Schau im November 2018 eindrucksvoll die Waffenform und den Doppelfächer. Beim Zusehen kann man nur erahnen, wieviel Training und Wiederholungen es bedarf, um die Bewegungen, zum Teil in Zeitlupentempo, in so einer Eleganz durchzuführen, dass man das Gefühl bekommt, Körper und Seele befinden sich im Einklang.

Sowohl Tai Chi als auch Haidong Gumdo haben einen großen gesundheitlichen Aspekt, denn Atemübungen und Meditation sind feste Bestandteile des Trainings.

■ Susanne Teichmann



**UNO**  
TISCHLEREI  
ANDREAS THUROCZY

SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE  
INDIVIDUELLE MÖBEL  
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE  
TELEFON 040/486282





TANZSPORT

## Nach dem Jubiläumsball 2017: der Walddörfer Herbstball 2018

Nach dem großen Erfolg des Jubiläumsballs im November 2017 gab es am 03. November 2018 mit dem Walddörfer Herbstball im Saal 1 des Sportforums eine Neuauflage dieses festlichen Events.



Organisiert wurde der Ball wieder vom Team Waltraud Heinze, Hanne Jankovic und Annett Tudsén, die sich um flotte Musik, ein köstliches Buffet, ein originelles Rahmenprogramm, eine festliche Raumgestaltung und natürlich um die Werbung und den Kartenverkauf kümmerten.

Und nicht nur die Tanzpaare unserer Tanzsportabteilung fühlten sich angesprochen. Über 120 Gäste freuten sich über diese Ge-

legenheit, in festlicher Kleidung zu guter Musik und in netter Gesellschaft auf unserem herbstlichen Ball zu tanzen.

Eine lustige Überraschung des Rahmenprogramms war der Tanz eines einzelnen Herren, der mit der sympathischen Carmen Nr.3 (einer Stoffpuppe im Ballkleid) eine flotte Sohle auf Parkett legte.

Ein großer Dank geht an das Organisationsteam, das bereits jetzt überlegt, wie es im neuen Jahr weitergehen wird. Vielleicht bringt das Jahr 2019 einen Tanz in den Mai ins Walddörfer Sportforum – man darf gespannt sein!



*Festlich und stimmungsvoll –  
Walddörfer Herbstball 2018*



**dieKate**

[www.KunstKate-Volksdorf.de](http://www.KunstKate-Volksdorf.de)

Eulenkrußstraße 60-64  
Tel. 040 609 50 616



© Foto: Becker

Sieg beim „Ostsee tanzt“ in Heiligenhafen

### Hamburger Meister in der D-Klasse und Aufstieg in die C-Klasse

Am ersten Septemberwochenende fanden in Heiligenhafen die Großturniere „Ostsee tanzt“ statt. Hier starteten Rainer und Antje Wunderlich am 2. September in der Senioren III D-Klasse mit 12 Paaren. Sie tanzten locker, präsentierten sich in guter Verfassung und wurden so für die Endrunde aufgerufen. Auch hier zeigten die beiden eine sehr gute Leistung und gewannen das Turnier sowie den begehrten Pokal. Außerdem holten Rainer und Antje sich mit diesem Turnier auch die letzten Punkte und stiegen mit diesem ersten Platz in die C-Klasse auf.

Eine Woche später, am 9. September, tanzten Rainer und Antje bei der gemeinsamen Landesmeisterschaft von Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Bremen (GLM) der Senioren II + III D- bis B-Klassen, die in diesem Jahr von der Tanzsportabteilung des TSV Kronshagen veranstaltet wurde. Es war für die beiden das erste Turnier in der C-Klasse und sie starteten mit 13 Paaren. Rainer und Antje konnten sich für die Siebener Endrunde qualifizieren, in der sie den 6. Platz erreichten und damit gleichzeitig Hamburger Meister in ihrer neuen Klasse wurden.

### Hamburger Meister in der B-Klasse und Aufstieg in die A-Klasse

Ebenfalls auf der GLM in Kronshagen gingen Kristian und Hanne Jankovic mit 12 Paaren Senioren II B-Klasse an den Start. Die beiden tanzten sich in die Endrunde, in der sie sich mit dem zweiten Platz zufriedengeben mussten, obwohl sie dem Sieger viele „Einsen“ abnehmen konnten. Mit ihrem



Hanne und Kristian Jankovic auf der GLM 2018 in Kronshagen



Waltraud und Bernd Heinze

Ergebnis wurden die beiden erneut Hamburger Meister und konnten mit den letzten drei fehlenden Punkten in die A-Klasse aufsteigen. Beiden Paaren herzlichen Glückwunsch von der Tanzsportabteilung.

### “Time to Dance” – Time to Say „Goodbye“

Wie viele Paare bei Ihnen durch die Schule gegangen sind, können Waltraud und Bernd Heinze gar nicht mehr zählen. Aber Freude hat das Paar, das seit 1970 im Walddorfer

SV tanzt und in über 25 Jahren aktiven Turniertanzes unzählige Preise und Auszeichnungen gewonnen hat (u.a. mehrfache Hamburger Meister Seniorentanz, Goldene Turniernadel für 50 gewonnene Turniere in der Sonderklasse sowie die Deutsche Meisterschaft der „Goldenen 55“) sowohl am gemeinsamen Tanzen als auch am Unterrichten. Seit vielen Jahren sind die beiden im Walddorfer SV als Tanzlehrer und Wertungsrichter tätig.

Im Januar 2019 bieten Waltraud und Bernd Heinze nun zum letzten Mal ihren **Workshop „Time to Dance“** an. Die Idee für den Workshop kam den beiden 2001, als sie den Studioanbau des Walddorfer Sportforums mit einer Spende ihrer Workshop-Erlöse unterstützen wollten. Das Konzept dieses kompakten Tanzworkshops, der in 8 Terminen Tanzanfängern und Wiedereinsteigern einen bunten Mix aus Disco, Salsa, Mambo, Boogie Woogie und argentinischem Tango vermittelt, fand schnell Anhänger und so wurde der Workshop Jahr für Jahr wieder im Januar und Februar angeboten.

Wir danken den beiden im Namen des Vereins und vieler Tanzbegeisterter, die Waltraud und Bernd ihre Tanzkünste und Freude am Tanzen verdanken – und wünschen ihnen noch viele Jahre Freude am gemeinsamen Tanzen!

■ Werner Becker/Claudia Conze



## DANCE

## Latino Gala und wie es weitergeht

Zum ersten Mal habe ich eine Latino Gala live miterlebt und ja, ich habe auch kurz tanzen dürfen, wenn auch gezwungenermaßen und sehr angespannt, aber mit Hingabe...! Hatte ich doch einen Tanzlehrer als Partner, der mir sehr professionell das Gefühl vermittelt hat, ich könnte Salsa...! Auf jeden Fall hat er es irgendwie geschafft, dass ich richtig Spaß dabei hatte.

Ich kann gar nicht sagen, was mir am besten gefallen hat: die Show der Weltelite aus der Latin Dance Szene, die verschiedenen Bands oder aber die richtig schön anzuschauenden Tänzer und Tänze unterschiedlichster Nationalitäten.

Das rotgrüne Licht der Strahler ließ das Sportforum in einem Zwielflicht erscheinen - das hatte echten Clubcharakter. Beneidenswert zu sehen, mit welcher Lebensfreude und Leichtigkeit alle dabei waren. Alleine durchs Zusehen stellte sich das Latin Fever ein: „Das Feuer aus Südamerika gepaart mit der Eleganz aus Europa“ - , das war schon etwas ganz Besonderes.

Mein, unser, ganz großer Dank geht an Cesar Sanchez, unserem Latin Dance Tanzlehrer, der diese Latino Gala zu uns nach Volksdorf geholt hat. Seit einem Jahr unterrichtet er mit seiner Tanzpartnerin, Sandra Cucak, sehr erfolgreich Latin Dance am Freitagabend. Mit seinem Temperament und seiner bildhübschen Tanzpartnerin begeistert er jeden!

Deshalb wollen wir 2019 die Latin Dance Kurse ausbauen und Salsa und Bachata endlich hier in den Walddörfern etablieren.

### Folgende Termine solltet ihr euch unbedingt vormerken:

- **Freitag, 11.01.2019** – Große Auftaktveranstaltung zum Schnuppern und Kennenlernen, Salsa & Bachata von 19:00 bis 21:30 Uhr, Sportforum, Saal 1. Der Eintritt ist frei!
- **Freitag, 18.01.2019** – Start Anfängerkurs und Anfängerworkshop Latin Dance, 19:00 bis 20:00 Uhr, Sportforum Saal 1

- **Freitag, 18.01.2019** – Fortgeschrittenen Kurs, 20:00 bis 21:30 Uhr mit offenem Tanz bis 22:00 Uhr

Jeder kann mitmachen. Der Spaß steht an erster Stelle, denn wer will am Freitagabend nach einer langen Arbeitswoche schon an einer Choreo verzweifeln!

Es wäre schön, wenn ihr mit Partner kommt, aber auch Singles sind herzlich willkommen. Und ganz wichtig: Ihr müsst keine Tänzer sein! Betrachtet es als Dance Workout und ganz nebenbei lernt ihr die Schritte mit viel Spaß und Leichtigkeit.

■ *Susanne Teichmann*

**Fr., 11. Januar 2019**

19:00 bis 21:30 Uhr  
Walddörfer SV, Sportforum, Saal 1  
Halenreie 32-34, 22359 Hamburg

Walddörfer SV



Hamburg



Hamburger Meisterschaft  
Rock'n'Roll 2018 in Volksdorf

## ROCK'N'ROLL

# 3x Titelverteidigung des Hamburger Meisters!

Am 03.11.18 war der Walddörfer SV Gastgeber der Hamburger Meisterschaft Rock'n'Roll und es ging ordentlich rund! Aus ganz Norddeutschland und Schweden reisten die Rock'n'Roll-Paare an – und auch die Presse (Hamburg Journal und Radio 90,3) war zugegen, um über dieses Turnier zu berichten.

Aus dem Walddörfer Rock'n'Roll Team gingen insgesamt vier Walddörfer Paare an den Start:

- Bele und Finn bestritten ihr erstes Turnier in der Erwachsenen-Klasse und zeigten eine tolle und solide Leistung
- Tanja und Thomas bauten ihre Leistung vom Vorjahr aus und verteidigten ihren Hamburger Meistertitel in der C Klasse
- Rika und Dennis, unser B-Paar, waren durch die Organisation des Turniers und dem Fernseherteam vor Ort eingebunden und erreichten trotz solider Leistung leider nicht die Endrunde (dennoch reichte die Leistung zur Verteidigung ihres Meistertitels als Hamburger Meister)
- Andi und Gudrun, unser langjähriges Rock'n'Roll in der A Klasse, die mit dieser Meisterschaft ihr letztes Turnier bestritten und ein letztes Mal den Hamburger Meistertitel der A-Klasse ertanzten  
Wir gratulieren!

### Good Bye to Rock'n'Roll

„Gudrun und ich haben letzten Samstag in Hamburg unser letztes Turnier getanzt. Nach 20 aktiven Rock'n'Roll-Jahren bei Gudrun und 35 aktiven RnR-Jahren bei mir (davon 12 Jahre gemeinsam in der A-Klasse) ist es Zeit, dem Rock'n'Roll als aktive Tänzer Good Bye zu sagen. Wir sagen allen lieben Menschen Danke! Last but (absolut) not least, danken wir von ganzem Herzen unserem Haupttrainer Andreas Fricke, unserem Motivator Ulrich Lopatta und Flo Lorenz, dass sie uns so viele Jahre trainiert haben und uns durch alle Hochs und Tiefs begleitet haben!“ ■ (Andy)

Wir wünschen euch für die gemeinsame Zukunft alles Gute und freuen uns mit euch, dass ihr ein letztes Mal Hamburger Meister wurdet! ■ Rika Gerke



Abschied von  
Andy & Gudrun





North Star Cup 2018 -  
Ein Wettkampf mit vielen  
Unterstützern!



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

# North Star Cup 2018 - Wettkampf und Teamevent

Bereits zum 10. Mal war der Walddorfer SV Ausrichter des North-Star-Cup. Insgesamt 65 Einzelgymnastinnen aus verschiedenen Hamburger Sportvereinen sowie ein Verein aus Halle traten am 10.11.2018 in der Sporthalle Berner Au zum Wettkampf an. In vier unterschiedlichen Altersgruppen (K6 bis K10) zeigten die Gymnastinnen mit ihren Handgeräten Keule, Ball, Reifen und Band ihre kunstvollen Choreografien. Abschließend wurden noch 6 Gruppenübungen gezeigt. Es war ein wunderbarer Wettkampf mit tollen Leistungen, das Publikum war begeistert und alle Gymnastinnen können zu Recht stolz auf sich sein!

RSG auf diesem Niveau zu betreiben und kunstvolle Choreografien zu entwickeln und zu trainieren ist eine bemerkenswerte Leistung. Doch was es bedeutet einen Wettkampf auszurichten, merkt man erst, wenn man hinter die Kulissen schaut: Denn da steckt eine Unmenge Arbeit drin – und die braucht viele Unterstützer und Helfer!

Hier ein Einblick in die Hintergrundarbeiten für einen gelungenen North Star Cup:

Am Anfang stand die Ausschreibung und die Gestaltung eines Plakats, dann folgte die Organisation der Startreihenfolge und die Erstellung und der Druck des Programmhefts. Es wurden

Kampfrichter eingesetzt und informiert, die Medaillen, Preise und Urkunden vorbereitet. Und – nicht zu vergessen und super wichtig: Die Musiken mit einem Datenupload wurden vorab zusammengestellt.

Für die Veranstaltung musste die Halle vorbereitet werden: Der Teppich (ausgerollt und mehrfach abgesaugt), die Plätze für das Kampfgericht und die Zuschauer gestellt und der Raum festlich geschmückt werden (Luftballons, Banner, etc.). Die Technik - Musik- und Mikrofonanlage musste vorbereitet werden, damit am Wettkampftag alles reibungslos funktionieren konnte und unsere DJs Felix und Felix eingewiesen werden konnten. Und schließlich blieb noch die Sorge um das leibliche Wohl: Für Gymnastinnen und Gäste wurde ein Buffet mit Süßem, Salzigem und Getränken sowie ein Servicedienst organisiert.

Wir danken Sylvia Lopatta und Jessica Krüger für ihren unermüdlichen Einsatz. Mit ihrem großen Engagement begeistern sie ein ganzes Team und eine Elternschaft von RSG-Mädchen, die sich freuen und wie eine große Familie bei einer solchen Veranstaltung gemeinsam mit anfassen. So wird ein Wettkampf zu mehr als einem Sportevent – es verbindet und macht (neben der Arbeit) auch super viel Spaß! ■ Claudia Conze



**RUSTIKAL & SCHÖN**  
WOHN- UND KÜCHENACCESSOIRES





Wall Flip Wette bei „Klein gegen Groß“ - Pamela Förster, Kai Pflaume und Torben Paas



## PARKOUR

# Klein gegen Groß - Fernsehstar für ein Wochenende

Torben Paas, 12 Jahre, ist eine echte Sportskanone aus dem Walddorfer SV. Ausprobiert hat er schon viele Sportarten und gut ist er in allen. Aber seine besondere Leidenschaft gilt dem Breakdance und – Parkour.

Am 03.11.2018 trat Torben mit einer Wette in der bekannten Fernsehsendung „Klein gegen Groß“ an, in der Kinder Prominente mit ihrem besonderen Talent herausfordern. Torbens Talent dabei war: der Wall Flip - ein Salto, bei dem man seinen Fuß gegen eine Wand setzt, sich dann abstößt und einen Rückwärts Salto macht. Seine Gegnerin: die österreichische Parkourläuferin Pamela Forster (beste Parkourläuferin im Jahr 2013).



**BOULDERN**  
mit Tobias Kähler

**Walddorfer SV**



**Hamburg**



Workshop  
mit  
Anmeldung

**Und Torbens Wette lautete: „Ich schaffe mehr Wall Flips in einer Minute als Pamela Forster.“**

Wir haben alle mitgefiebert, die Daumen gedrückt und waren beeindruckt, wie man in einer Minute wieder und wieder die Wand hochlaufen und Saltos drehen kann.

Am Ende lag Torben doch mit einem Flip (17 gegen 18) im Rückstand. Aber den zweiten Platz kann ihm keiner nehmen und die aufregende Erfahrung eines Fernsehauftritts auch nicht – und die Flips, die soll ihm sonst erst mal jemand nachmachen! ■



- Wann?**
- Ab 20.3.2019, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr, 8 x 90 Min.
- Wo?**
- Gymnastikhalle Eulenkugstraße
- Wer?**
- Kinder ab 5 Jahren, Anfänger
- Wieviel?**
- Mitglieder: 80,- € / Nichtmitglieder: 95,- €

Walddorfer SV · Halenreie 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

## INKLUSIONSPORT SPEZIAL

## Die Teilnehmer gingen an die Decke

Normalerweise trainieren wir mit unserer Inklusionssportgruppe jeden Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Grünen Halle am Ahrensburger Weg. Doch am Donnerstag den 25. Oktober war alles anders - unsere Teilnehmer gingen an die Decke. Und das kam so:

Bereits im Juni 2018 hospitierte Tobias Kähler, fachlicher Leiter Klettern im Walddorfer SV im Rahmen seiner Ausbildung bei unserem Training. Im Anschluss kam er mit der Idee auf uns zu, ob wir mit unseren Teilnehmern nicht einmal eine Schnupperstunde Klettern ausprobieren wollten - ein Training, das zeitgleich in der benachbarten Sporthalle stattfand.

Wir Trainer fanden diese Idee toll, waren jedoch unsicher, wie unsere Teilnehmer dieses einmalige Angebot annehmen würden. Klettern erfordert Mut und Vertrauen. Dieses im Rahmen einer Schnupperstunde zu erproben, erschien uns eine gewisse Herausforderung mit unseren Teilnehmern, die durch ihre Behinderungen zum Teil sehr eingeschränkt sind.

Wir sollten eines Besseren belehrt werden:

Als wir am 25. Oktober 2018 mit unseren 15 Teilnehmern zur Schnupperstunde in die Holzhalle kamen, erwarteten uns dort bereits sechs Trainer des Kletterteams. Nach einer kurzen Begrüßung durch Tobias, einer Einweisung und Unterstützung beim Anlegen der Klettergurte, ging es für die meisten unserer Teilnehmer an die Kletterwand. Einige schauten erst einmal zu, um sich mit der unbekannteren Situation vertraut zu machen. Schließlich sind fast alle Teilnehmer – unabhängig von ihrer Behinderung – geklettert. Sogar unsere blinde Teilnehmerin! Egal wie hoch jeder einzelne von ihnen gekommen ist, sie alle haben sich getraut, ihre eigenen Ängste überwunden und ihren inneren Schweinehund am Boden gelassen. Es war ein tolles Erlebnis, auf das sie super stolz sein können – und wir Trainer mit ihnen!

### MÄDCHEN UND FRAUEN AUFGEFASST:

Nach einem erprobten Programm „Ways of Realistic Defence“ (W.O.R.D.) starten wir am 30.03.2019 einen **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen**. Hier lernt ihr, Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und Gefahren zu bewältigen. Wir bauen Selbstbewusstsein auf, fördern die Selbstbehauptung und trainieren Selbstverteidigung.

Die vier Termine finden jeweils Sonntag von 11:00 bis 13:00 Uhr im Walddorfer Sportforum statt. Mehr Infos und Online-Anmeldung über unsere Website.



Wir danken dem Kletterteam für die großartige Organisation und die wunderbare Unterstützung. ■ *Stefanie Cremer (die nach dem Training 3 Tage lang Muskelkater in den Händen hatte)*

## SICHER UNTERWEGS



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](http://www.taxi211211.de)





## KINDERTURNEN

# Kinderturn Sonntag 2018

In diesem Jahr war der Kinderturn Sonntag für uns etwas ganz Besonderes, denn er wurde zum ersten Mal gefilmt und diente als Imagekampagne für die bundesweite Bewerbung durch den Deutschen Turnerbund. Viel Aufwand und Vorbereitung im Vorwege, aber das Ergebnis macht uns alle stolz. Es bestätigt, dass wir etwas richtig machen im Turnen für Kinder und Jugendliche, denn seit Jahren haben wir stetigen Zuwachs. 2018 sind rund 650 Kinder in diesem Sportangebot.

Obwohl an diesem Sonntag über 150 Kinder mit ihren Eltern in der Halle waren, hatten wir nie das Gefühl, dass es eine Massenveranstaltung ist. Im Gegenteil, es war ganz gemütlich – mit viel Gelegenheit zum Austausch und Zuhören. Highlights waren neben der vielseitigen Gerätelandschaft wieder die große Kletterwand, an der sich auch viele Eltern ausprobieren, sowie die bundesweite Purzelbaum Challenge „Wir purzeln um die Welt“. 500 Purzelbäume haben wir notiert, dann haben wir allerdings aufgehört zu zählen.

Besonders ist jeder Kinderturn Sonntag für uns, weil hier auch viele Familien kommen. In der Woche bringen oft die Mütter die Kinder zum Turnen, weil es

anders zulässt und es bleibt immer wenig Zeit zum Austausch zwischen Kursbeginn und Kursende. Zum anderen ist es aber auch „unser“ Tag, denn fast alle Kinderturntrainer kommen hier zusammen und es ist endlich mal Zeit, sich auszutauschen und ein paar persönliche Sätze zu wechseln.

Im Vorwege wird auch sehr genau geplant, wer Kaffee, Kuchen und Kekse mitbringt für das Trainerteam. Meist delegieren wir das geschickt an unsere „Frischlinge“, aber am Ende des Tages trägt jeder etwas bei – und wenn es nur ein „gesunder Hunger“ ist! ■ *Susanne Teichmann*

**Save the date - Kinderturn Sonntag 2019, 3. November!**

**IndooPark HAMBURG**

**FÜR KINDERGEBURTSTAGE  
DIE NR. 1!**

[www.indoo.de](http://www.indoo.de)

**EisArena HAMBURG**

**HAMBURGS COOLSTE EISBAHN  
IN PLANTEN UN BLOMEN**

[www.eisarena-hamburg.de](http://www.eisarena-hamburg.de)

KINDER- UND JUGENDTHEATER

# Theaterkinder gesucht!

Theaterspielen inspiriert, regt die Kreativität an, stärkt das Selbstbewusstsein der jungen Schauspieler und – macht vor allem super viel Spaß.

Das zeigten auch die letzten Aufführungen des Weihnachtsmärchens „Hans und die Bohnenranke“, welches am ersten Dezemberwochenende mit 5 Vorstellungen auf der Bühne im großen Saal des Walddörfer Sportforums aufgeführt wurde.

Kinder- und Jugendtheater im Walddörfer SV hat bereits eine langjährige Tradition. Seit 2013 wird die Gruppe, die meist aus 15 bis 20 Kindern im Alter zwischen 8 und 15 Jahren besteht, vom Theaterpädagogen Peter McMahon betreut. Jedes Jahr entwickelt die Gruppe gemeinsam ein neues Stück. Auf dem Weg dahin liegt handfestes Theatertraining mit Stimm- und Körperarbeit, Improvisation und später natürlich die Arbeit an den Rollen, Requisiten und Bühnenbild.

Und jedes Jahr kommt dabei wieder ein Ergebnis raus, das sich sehen lassen kann und alle Kinder und Eltern begeistert!



Proben zu Hans und die Bohnenranke

Wer Lust auf Theaterspielen hat, kann gerne zu der Gruppe dazu stoßen, die sich ab Januar auf den Weg zum nächsten Weihnachtsmärchen macht. Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich. Schaut einfach mittwochs ab 17 Uhr bei unserem Training vorbei! ■

VERANSTALTUNGEN

# Kinderfasching im Walddörfer SV

Am 23. Februar 2019 ist es wieder so weit: Der Walddörfer Sportverein lädt zum traditionellen Faschingsnachmittag für die Jüngsten und ihre Eltern ins Sportforum ein. Ab 15 Uhr ist das Sportforum fest in Kinderhand und die können feiern!

Jedes Jahr bringen die Kleinen den Saal zum Beben und wer denkt, hier wird nur zu Kinderliedern geschunkelt, liegt mächtig falsch. Zu „Atemlos“ stürmen Indianer, Feen, Polizisten, Clowns die Bühne. Stoptanz, Minidisco, große Polonaise, Kostümschau, Geräteparkour und vieles andere mehr steht auf dem Programm. Und natürlich ist auch das Maskottchen Flip wieder eingeladen. Frische Waffeln, Getränke, Tee und Kaffee sorgen für Stärkung. Also rein ins Kostüm - Eltern, Freunde und Verwandte dürfen sich auch gerne verkleiden und dann geht die Party los!

Wir freuen uns auf euch!



KINDERFERIALARM

Du bist in den Ferien in Volksdorf? Dann komm zu unserem Ferienalarm!

Der Ferienalarm für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren findet in den **Frühjahrsferien** vom 04. bis 08. März und in den **Sommerferien** vom 01. – 05. Juli statt. Wir freuen

uns auf gemeinsame Spiele, Ausflüge, Sport und andere Aktivitäten. Weitere Infos und Online-Anmeldung findet ihr rechtzeitig auf unserer Website!



# malschule Volksdorf

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](http://www.atelier-grote.de)  
Malerei:  
[www.galerie-grote.de](http://www.galerie-grote.de)

Atelier Grote / Karsten Grote  
22359 Hamburg-Volksdorf

Telefon: 040 - 644 7 644  
[www.malschule-volksdorf.de](http://www.malschule-volksdorf.de)

# Gehirntraining- Stärke deine mentale Basis

Mit seinem Workshop „Gehirntraining- Stärke deine mentale Basis – finde Entspannung“ hat der Walddörfer SV im November 2018 völlig neues Terrain betreten, doch die gute Resonanz und die voll ausgeschöpfte Teilnehmerzahl haben gezeigt: Das Thema trifft auf großes Interesse.

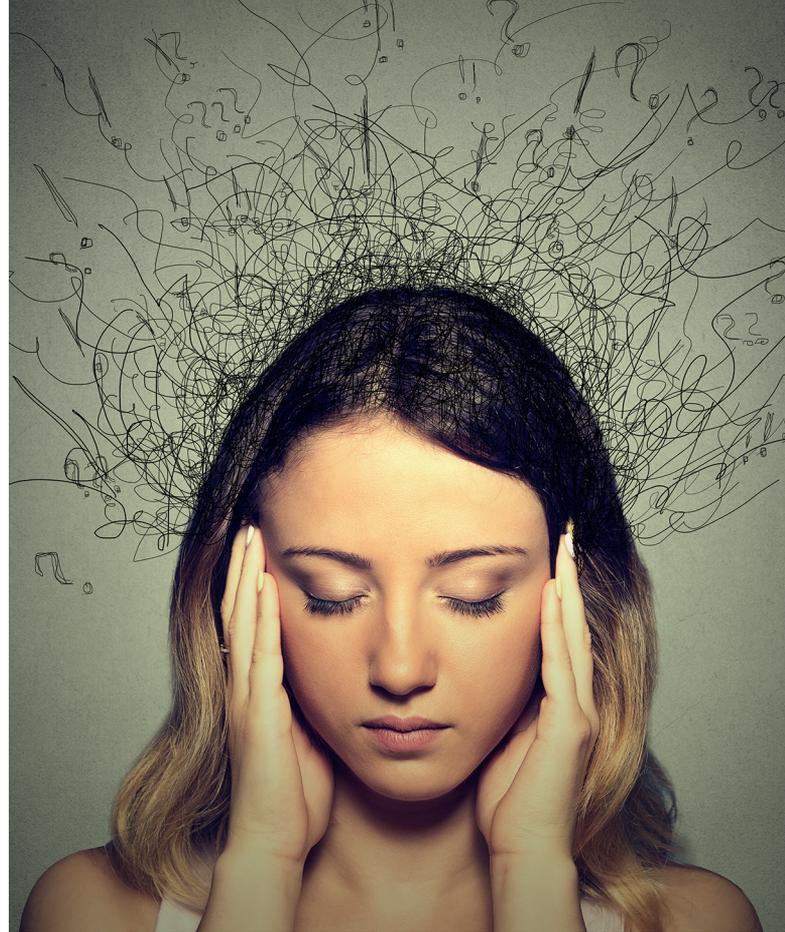
## Worum geht es beim Workshop Gehirntraining?

Wir besitzen das genialste Denkkorgan unseres Planeten. Doch oftmals können wir dieses Potential nicht gut einsetzen bzw. ausschöpfen. Teile unseres Gehirns sind noch immer stark auf die Anforderungen einer steinzeitlichen Umwelt ausgerichtet. Dies stellt uns in einer digitalisierten Umwelt mit ihren vielen, schnell wechselnden Reizen vor besondere Herausforderungen.

Der Workshop basiert auf Erkenntnissen der neurobiologischen Forschung, der Embodiment-, sowie der Lern- und Gedächtnisforschung. Mit aktiven Übungen und einem speziellen Konzentrationstraining werden hier die mentalen Kräfte gestärkt und die geistige Entspannung gefördert.

## Der Workshop befasst sich unter anderem mit den Themen:

- Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist
- Den Gedanken zusehen
- Das Gehirnkino abschalten lernen
- Wahrnehmung: bewusste und unbewusste Wahrnehmungsverzerrungen
- Beeinflussung des Alterungsprozesses
- Einflussnahme des Belohnungszentrums im Gehirn und Lenken des Unterbewusstseins



Im Rahmen der 8 Termine werden nicht nur fachliche Inhalte vermittelt und Übungen angeleitet. Es geht vielmehr auch um Selbstwahrnehmung, den Erfahrungsaustausch und Reflexion eigener Verhaltensmuster.

Die Kursleiterin, Prof. Dr. Desiree Ladwig kommt aus dem Bereich Human Resource Management und unterrichtet als Professorin an der Technischen Hochschule Lübeck.

Wir planen diesen Kurs in diesem Jahr erneut anzubieten. Der nächste Starttermin wird rechtzeitig über unsere Website bekanntgegeben.

■ Barbara Vielhauer



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

# Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddorfer 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 Walddorfer Sportforum persönlich oder telefonisch unter 040 / 64 50 62-0 oder per Mail unter [info@walddorfer-sv.de](mailto:info@walddorfer-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.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-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 01.01.2019 - Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2



## AEROBIC UND WORKOUT

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

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. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Karin Klebs
BBRP	Mo. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fatburner	Mo. 19:30-20:30	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Fatburner	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Claudia Olm
BBRP	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Kerstin Sudrow De Oliveira
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	Michela Paiano-Stein
Langhantel	Mi. 17:30-18:30	Sportforum Gym 1	Julia Ritz
Fatburner	Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 1	Julia Ritz
Bodystyling	Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
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
BBRP	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
Mama Fit/ Baby mit - Start: 22.3.2019	WS Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Birte Prager
BBRP	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Dagmar Widegreen
Bodystyling	Sa. 13:00-14:00	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Bodystyling	So. 15:00-15:45	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Rückenfit	So. 15:45-16:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen

Lokalsport immer auf der Rückseite im

Das Beste kommt  
zum Schluss

HEIMAT ECHO

[www.heimatecho.de](http://www.heimatecho.de)

WOCHENZEITUNG FÜR HAMBURGS NORDOSTEN





## AIKIDO UND HAIDONG GUMDO

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.

Haidong ist eine koreanische Schwertkampfkunst. In diesem Kurs lernt ihr mit einem Schwert u.a. das Fechten, Schneiden, Stoßen und Verteidigen. Weiterhin gehören meditative Übungen und Krafttraining zum Unterricht.

**Fachliche Leitung Aikido: Joachim Eiselen / Fachliche Leitung Haidong Gumdo: Jens Burk-Saß**

Aikido	Di. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen
Aikido	Do. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen
Haidong Gumdo - Schwertkampfkunst ab 14 Jahren	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Jens Burk-Saß
Haidong Gumdo - Schwertkampfkunst ab 14 Jahren	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 1	Jens Burk-Saß



## 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 Walddörfer SV ist Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen!

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

U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte)	Valentin Bellingen
Erwachsene	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. 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
Badminton Minis (4-7 Jahre)	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Nils Lemke
U 12 Mix	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Yannic Rotta
U13 Mix	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Yannic Rotta
Wettkampftraining Jugend / Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	
U10 Minis	Fr. 16:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Niklas Dunkel
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Anja Lüdtkke
Wettkampftraining Erwachsene	Fr. 19:45-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Wolf Müller



## BALLETT

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

Ballett - Petit ( 3 - 5 Jahre)	W	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Ruby Doo
Ballett - Jeune ( 6 - 9 Jahre )		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Ruby Doo

# FAHRSCHULEN



# SUTT

## Was du bei uns lernst

B

BE

A2

AM

B96

A

A1



## Volksdorf

Eulenkugstr. 25  
22359 Hamburg

Telefon : 040/ 6039171  
www.fahrschulen-sutt.de

**Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt !**

Ballett - Ensemble (Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Ruby Doo
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 (3 - 4 Jahre)		Mi. 15:15-16:00	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)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett - Früherziehung (4 - 6 Jahre)	W	Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Cesar Sanchez

### Abteilungsbeitrag

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

Für Erwachsene an Judith Wagner ([erwachsene@basketball.walddoerfer-sv.de](mailto:erwachsene@basketball.walddoerfer-sv.de)), für Jugendliche an Annika Seemann ([jugend@basketball.walddoerfer-sv.de](mailto:jugend@basketball.walddoerfer-sv.de)) und Kinder bis 12 J. an Jana Thiele ([mini@basketball.walddoerfer-sv.de](mailto:mini@basketball.walddoerfer-sv.de)).

**Abteilungsleiterin: Verena Niezgodka-Seemann, Mailkontakt: [basketball@walddoerfer-sv.de](mailto:basketball@walddoerfer-sv.de)**

U12/1 weiblich		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Stanja Müller-Wolf, Stella Brandt
U12/2 weiblich		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele
U10/1 männlich	W	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	
U18 weiblich		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Antonia Arnhold
U16/2 weiblich		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Eseosa Igbinosun
1.+ 2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Sebastian Lieseberg
U14/1 weiblich		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Finn-Hendrik Möller
U16/2 männlich		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Sebastian Seibel
U14/2 weiblich		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
2. Damen		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Andreas Nahrgang, Verena Niezgodka-Seemann
Senioren ab 60 Jahren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
U14/1 männlich		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Achim Richter
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Helmut Richter
U10/1&2 Mix		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	N. N.
U12/1+2 weiblich	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jule Mertens, Lilli Wegerich
U12/1 männlich	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Silke Seibel, Julian Seibel
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, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Carlo Raschke
U14/U16 Mixed Low weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Alke Kelling
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
U16/1 weiblich		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Annika Seemann
U18/1 männlich		Do. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Laurens Butin
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Helmut Richter
3. Herren		Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sven Jensen, Frank Neuber
U8 Mix		Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	
U 14/1+2 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Linus Rothstein
U12/1 und U12/2 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Carlo Raschke
U16/1+2 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Carlo Raschke
U14 / U16 Mix high		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Annika Seemann, Finn-Hendrik Möller
Senioren/ Erwachsenen Mix		Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Hans Joachim Schnabel

### Abteilungsbeitrag Volleyball



## BEACHVOLLEYBALL

Das Beachvolleyballfeld am Walddorfer 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 Walddorfer Sportforum.

**Stephan Malkowski, Mailkontakt: [beachvolleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:beachvolleyball@walddoerfer-sv.de)**

An jedem schönen Tag kann gespielt werden!		Mo. 08:00-22:00	Sportforum Beachvolleyballfeld
--	--	-----------------	--------------------------------



## CAPOEIRA

Die Capoeira ist ein Kampfsport aus Brasilien, bei dem der Kämpfer immer in Bewegung ist. Im Mittelpunkt dieses Kampfsports steht die Lebensfreude. Der eigentliche „Kampf“ kommt ohne Körperkontakt aus. Die Bewegungen sind sportlich sehr anspruchsvoll, oft wird regelrecht auf den Händen getanzt.

Wer einen Hang zur Akrobatik hat, der kommt hier voll auf seine Kosten.

Capoeira - Anfänger ab 7 - 10 Jahre	Di. 16:30-17:30	Sportforum Gym 4	Marcelo Candido
Capoeira - Anfänger und Fortgeschritten ab 11 Jahren	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 4	Marcelo Candido



## 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.

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkugstraße	Ali Reza Zarif
BOKWA	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Carlos Roberto da Silva Costa
Break Dance ab 12 Jahren	Mo. 17:15-18:30	Schule Eulenkugstraße	Ali Reza Zarif
Zumba	Mo. 20:30-21:30	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Hip Hop - Anfänger ( 6 - 8 Jahre )	Di. 15:30-16:30	Sportforum Gym 4	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Anfänger ( 12 - 17 Jahre )	Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop - Basics (Anfänger und Fortgeschrittenen)	Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Zumba	Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
BOKWA (Punch and Strike)	Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
Hip Hop, Anfänger ( 10 - 14 Jahre )	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Jannika W., Eileen Ruschinski, Jenny Ruschinski
Hip Hop, Anfänger ( 8 - 10 Jahre )	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Fortgeschritten	Do. 16:30-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Zumba	Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Susanne Weitzel
Hip Hop, Mittelstufe ( 10 - 14 Jahre )	W Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Modern Jazz for Kids ( 8 - 14 Jahre )	W Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Break Dance für Kinder und Jugendliche	Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Modern Jazz ( 14 - 17 Jahre )	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Break Dance für Kinder und Jugendliche	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Zumba	Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Cesar Sanchez
BOKWA	Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
Break Dance für Kinder und Jugendliche (dieser Kurs findet 14 täglich statt in jeder geraden KW)	Sa. 14:00-15:30	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Zumba	Sa. 16:30-17:30	Sportforum Gym 1	Sunita Mager



## 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. Alter spielt 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, Mailkontakt: [fechten@walddoerfer-sv.de](mailto:fechten@walddoerfer-sv.de);**

**Sportwart: Karsten Filter Tel: 0176 245 16 700**

Anfänger (Start:2017)	Mo. 17:00-18:30	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig
Leistungstraining / Einzellektionen	Di. 19:00-20:00	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Henrik Wolf

Leistungstraining / Erwachsene	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Henrik Wolf
Anfänger (Start:2017)	Mi. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter, Henrik Wolf
Anfänger (Start: Nov.2018)	Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig
Haupttraining	Mi. 17:30-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf
Anfänger (Start: Nov.2018)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig
Haupttraining	Fr. 17:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf

Beitragsstufe 4



## 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
-------------	-----------------	------------------	---------------

Beitragsstufe 4



## 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
---	-----------------	------------------	----------------

Beitragsstufe 1



## 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. 14:00-15:30	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
--------------------------	-----------------	-------------------	---------------

Abteilungsbeitrag



## 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.

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 49 37 10 59 oder per Mail boege@fussball.walddoerfer-sv.de.

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

4.F männlich 2011	Mo. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Philip Peters, Harun Sharza
4. F männlich 2011 Wintertraining	Mo. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Philip Peters, Harun Sharza
5.D männlich 2007	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
1.D weiblich 2006	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Thao-Vy Nguyen, Thao-Quyen Nguyen
2.C weiblich 2005	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanne Wandersleb, Victor Koopmann
1.D weiblich 2006 Wintertraining	Mo. 16:30-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Christian Rohloff, Thao-Vy Nguyen, Thao-Quyen Nguyen
3.D weiblich 2006 Wintertraining	Mo. 16:30-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Christian Rohloff, Thao-Vy Nguyen, Thao-Quyen Nguyen
3.D männlich 2007	Mo. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lasse Herm, Philipp Medicus
2.B männlich 2003	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2.D weiblich 2007	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Geronimo Tello Kuper
1.D männlich 2006	Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Anton Hein
1. B männlich 2002	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Simon Anger
4. A männlich 2000	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
3. B männlich 2002	Mo. 19:00-20:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Oskar Reichmann, Matthias Böhme
1. Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1.A männlich 2001	Mo. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Halil Akin

2. A männlich 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
1./2. TW Wintertraining	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Wolfgang Hamann
1.F männlich 2010 Wintertraining	Di. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (mitte, rechts)	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
2. F männlich 2010 Wintertraining	Di. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Santiago Rodriguez Manrique
5.E männlich 2009	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Henry Joe Körner, Leon Köpcke
2. E männlich 2008	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	David Evers, Paul Coburger
2. F männlich 2010	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique
3.F männlich 2011	Di. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	
5.E männlich 2009 Wintertraining	Di. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Henry Joe Körner, Leon Köpcke
2. E männlich 2008 Wintertraining	Di. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	David Evers, Paul Coburger
1.C männlich 2004	Di. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Frank Nolte
2.D männlich 2006	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Tobias Renz
4.C männlich 2005	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Karsten Kaiser
2.C männlich 2005	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
5.B männlich 2003	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
1.A männlich 2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Halil Akin
3.A männlich 2001	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Matthias Schröder, Marcus Griephan
1.D männlich 2006	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Anton Hein
5.D männlich 2007 Wintertraining	Di. 18:00-19:45	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
TW Jugend Wintertraining	Di. 18:00-19:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Wolfgang Hamann
4.B männlich 2003	Di. 18:30-20:00	Saseler Weg, Sportplatz	Jörg Laarmann, Lasse Herm
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	Jan Erdmann
1. E weiblich 2008/2009 Wintertraining	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Tim Fahlteich, Celine Migoda
1. G/ 1. F weiblich 2010-2013 Wintertraining	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Hannah Bluhm
1. E weiblich 2008/2009	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Tim Fahlteich, Celine Migoda
1. G/ 1. F weiblich 2010-2013	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm
4. F männlich 2011	Mi. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Harun Sharza
1. E männlich 2008	Mi. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann, Ante Grabovac
4.E männlich 2009	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Johann Kaminski, Henry Klindworth
4.D männlich 2007	Mi. 16:30-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	David Vorbau
3. E männlich 2008	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Stephan Pflueg, Melchior Posumski
4.E männlich 2009 Wintertraining	Mi. 16:30-17:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Johann Kaminski, Henry Klindworth
3.D männlich 2007	Mi. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lasse Herm, Philipp Medicus
1.C weiblich 2004	Mi. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortmann, Henrik Schilling
1. B männlich 2002	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Simon Anger
3. Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Robert Bernhardt
1.B weiblich 2002/2003	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Juliana Alina Justine Siever
2. B männlich 2003	Mi. 18:30-20:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2.B männlich 2003	Mi. 18:30-20:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
B weiblich Futsal Wintertraining	Mi. 18:30-19:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	
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/ Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
2.Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz/ Kunstrasenplatz	Uwe Beeck
1. Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
Frauen Regio Wintertraining	Mi. 19:30-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Niels Quante
1. F männlich 2010	Do. 16:00-17:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
2.C männlich 2005	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk
1. D weiblich 2006	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Thao-Vy Nguyen, Thao-Quyen Nguyen
3.F männlich 2011	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	
1.C männlich 2004	Do. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Frank Nolte
2.D weiblich 2007	Do. 17:30-19:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Geronimo Tello Kuper
4.C männlich 2005	Do. 17:30-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Karsten Kaiser
2. E männlich 2008	Do. 17:45-19:15	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Evers, Paul Coburger
5.D männlich 2007	Do. 17:45-19:15	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
5. B männlich 2003	Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
3.B männlich 2002	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Oskar Reichmann, Matthias Böhme
1.A männlich 2001	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Halil Akin
2.D weiblich 2007 Wintertraining	Do. 18:00-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Geronimo Tello Kuper

3.A männlich 2001	Do. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mathias Schröder, Marcus Griephan
4. A männlich 2000	Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
2. A männlich 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	Jan Erdmann
3. G + 4. G männlich 2013	Fr. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jan Bigalke, Hendrik Paas, Magnus Beck, Clemens Koeppel
4.D männlich 2007	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	David Vorbau
2.F männlich 2010	Fr. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique
5.E männlich 2009	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Henry Joe Körner, Leon Köpcke
3.F männlich 2011 Wintertraining	Fr. 15:30-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	
1. G/ 1. F weiblich 2010-2013	Fr. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm
1. G/ 1. F weiblich 2010-2013 Wintertraining	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Hannah Bluhm
1. E weiblich 2008/2009 Wintertraining	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Tim Fahlteich, Celine Migoda
1. E weiblich 2008/2009	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Tim Fahlteich, Celine Migoda
4.E männlich 2009	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Johann Kaminski, Henry Klindworth
1. G + 2. G männlich 2012	Fr. 16:30-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jan Bigalke, Hendrik Paas, Magnus Beck, Clemens Koeppel
1.D männlich 2006	Fr. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Anton Hein
2.D männlich 2006	Fr. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Tobias Renz
1. E männlich 2008	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann, Ante Grabovac
3. E männlich 2008	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Stephan Pflueg, Melchior Posumski
1.B weiblich 2002/2003	Fr. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Juliana Alina Justine Siever
3.B männlich 2002	Fr. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Oskar Reichmann, Matthias Böhme
2.B männlich 2003	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2.C weiblich 2005	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanne Wandersleb, Victor Koopmann
1.C weiblich 2004	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman, Henrik Schilling
4.B männlich 2003	Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Lasse Herm
1. B männlich 2002	Fr. 18:30-20:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Simon Anger
C weiblich Futsal Wintertraining	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	
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 Winertraining	Fr. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Heiko Blohm
1./2. TW Wintertraining	Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Wolfgang Hamann
1. E männlich 2008 Wintertraining	Sa. 09:00-10:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Olaf Hofmann, Ante Grabovac
3. E männlich 2008 Wintertraining	Sa. 09:00-10:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Stephan Pflueg, Melchior Posumski
G Junioren Wintertraining	Sa. 10:30-13:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	



## 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)

Beitragsstufe 5

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
Wirbelsäulengymnastik	Di. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Yoga	Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Brigitte Schöneweiß
Indoor Cycling	Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik	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	Freya Wollenhaupt
Indoor Cycling	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	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



## 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. Weitere Angeboten finden sich unter Herzsport und Lungensport. 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	B G	Mo. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Silke Hänsel
Orthopädie - Rehasport	B 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 ab 15.1.2019	WS B G	Di. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Progressive Muskelentspannung (PMR) - Start 2.4.2019	WS B G	Di. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	W G	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Orthopädie - Rehasport	B G	Mi. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Gehirntraining - Stärke deine mentale Basis	WS B G	Mi. 19:00-20:30	Sportforum Clubraum 2	Désirée Ladwig
Orthopädie - Rehasport	B G	Do. 08:15-09:15	Sportforum Gym 4	Maren Höfermann
Beckenbodenfitness für Frauen	G	Do. 11:00-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer



## GYMNASTIK UND TURNEN

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

Wirbelsäulengymnastik		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Fitnessstraining		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
Fitnessstraining (Frauen)		Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Fitnessstraining (Frauen)		Di. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Wirbelsäulengymnastik		Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Kerstin Sudrow De Oliveira
Wirbelsäulengymnastik		Mi. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Fitnessstraining (Frauen)		Mi. 11:30-12:30	Sportforum Gym 4	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo

**Museumsdorf Volksdorf**

Bei uns kann man altes Handwerk erleben - oder ausprobieren bei einem unserer Kurse.

[www.museumsdorf-volksdorf.de](http://www.museumsdorf-volksdorf.de)

**Krafttraining sieht bei uns etwas anders aus**

**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

Fitnessstraining	Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Nicola Westphal
Fitnessstraining	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. 15:45-17:15	Sportforum Gym 4	Jens Holst
Fitnessstraining (Männer)	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jens Holst
Fitnessstraining	Do. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Marion Dannhauer
Fitnessstraining (Frauen)	Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 3	Birgit Chmielewski
Wirbelsäulengymnastik	Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 2	Dagmar Widegreen

#### Abteilungsbeitrag



## HANDBALL

In keinem anderem Land ist die Mannschaftssportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfährt der Handball einen großen Schub. Seien auch Sie dabei und erleben Sie die Faszination dieser Sportart. Hinweis: Unsere 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](mailto:handball@walddoerfer-sv.de)**

1. C männlich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke + Patrick Reumann
1. D männlich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Jesco Pfullmann
1. A männlich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Kevin Ehrenberg
1. B männlich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke + Patrick Reumann
1. Herren	Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Marc Testorf
2. Herren	Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Madlen Pachali
Piccolinos mixed 4-5 Jahre	Di. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Minimixed (2010 und jünger)	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 (links, mitte, rechts)	Michael Repky, Noah Forchner
2. C weiblich	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Noah Forchner, Finja Wendt
1. Frauen	Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Knuth Lange
2. A männlich	Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke Zielke
1. E männlich	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Malte Paetzel, Kai Seela
1. E weiblich 2008/2009	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Katharina Kammerer
Minimädchen (2010 und jünger)	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. D weiblich	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Laurin Mende, Torge Saathoff
1. C weiblich	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Michael Repky, Noah Forchner
2. Herren	Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Madlen Pachali
1. Frauen	Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Knuth Lange
1. C männlich	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Hauke + Patrick Reumann
1. E männlich	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Malte Paetzel, Kai Seela
2. C weiblich	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Noah Forchner, Finja Wendt
1. B männlich	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Hauke + Patrick Reumann
1. D männlich	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hagen Ploog, Jesco Pfullmann
1. Herren	Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Marc Testorf
1. D weiblich	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Laurin Mende, Torge Saathoff
1. E weiblich 2008/2009	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Katharina Kammerer
2. A männlich	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hauke Zielke

#### 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](mailto:info@walddoerfer-sv.de) wird gebeten, da ein Aufnahmegespräch (Anamnese) vor Zuteilung in eine der Herzsportgruppen geführt wird.

**[info@walddoerfer-sv.de](mailto:info@walddoerfer-sv.de)**

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
Präventive Herzsportgruppe ohne Arzt	G	Mo. 19:00-20:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmidt
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, Gymnastikh.	Kerstin Hönigschmidt



## INKLUSIONSSPORT

Ziel 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, Gymnastikh.	Ute Jekubik
Freizeitsportkicker (Mädchen und Jungen ab 8 Jahren)	Do. 16:00-17:00	Irena-Sendler-Schule - Zweifeldh. (links)	Yannick Aßmann
Inklusionssportgruppe ab 13 Jahre	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica



## 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 Verletzungen zu vermeiden.

Inline-Hockey Jugend und Frauen (Hobby)	Mi. 20:15-22:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Janet Adam
Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)	Fr. 20:00-21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Guido Klenner, Carsten Walkusch



## 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, Anfänger (5 - 12 Jahre)	Do. 15:30-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Christiane Loch
Inlineskaten - Familien mit Kindern ab 6 Jahren - Start: 27.1.2019	WS So. 15:00-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Stefanie Cremer



## JUDO

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

**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 v. 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 Eulenkugstraße	Martin Kröckel
Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J.	Mi. 18:30-19:30	Schule Eulenkugstraße	Martin Kröckel

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	Pierre Bouchard
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, Marie-Christine Giering
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 in unseren festen Angeboten.

Für unsere Anfänger- Workshops ist eine Online- Anmeldung unter [www.walddoerfer-sv.de/workshops](http://www.walddoerfer-sv.de/workshops) erforderlich.

**Fachliche Leitung: Tobias Kähler, Mailkontakt: [info@walddoerfer-sv.de](mailto:info@walddoerfer-sv.de)**

Klettern - Kinder Fortgeschrittene	W	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Tobias Kähler
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern		Mo. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Tobias Kähler
Klettern- Jgdl. ab 14 J.& Erw.- Start: 9.1.2019	WS	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Peter Berger
Klettern Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren)	W	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Tobias Kähler
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern	W	Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Tobias Kähler
Klettern - Kinder-Anfänger – Start 19.3.2019	WS	Di. 18:00-19:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam, Vincent Kohn
Klettern - Kinder-Anfänger Start 20.3.2019	WS	Mi. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Tobias Kähler
Klettern - Bouldern - Kinder-Anfänger Start 20.3.2019	WS	Mi. 17:00-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	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.	W	Mo. 18:15-19:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Nina Günter
Gerätturnen 6 - 9 Jahre (Aufnahmestop, l. Warteliste)	W	Di. 17:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Hanna
Gerätturnen 9 - 12 Jahre	W	Di. 18:00-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Hanna
Tanzen und Turnen (Kinder 7 - 10 Jahre)		Do. 16:00-17:00	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 für Anfänger ab 18.1.2019	WS	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez, Sandra Cucak
Auftaktveranstaltung - Einstieg in das Salsa Feeling		Fr. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez, Sandra Cucak
Latin Dance - Anfänger		Fr. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez, Sandra Cucak
Latin Dance - Fortgeschrittene		Fr. 20:00-21:30	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.

**Abteilungsleitung: Sylvia Berger, Mailkontakt: [leichtathletik@walddoerfer-sv.de](mailto:leichtathletik@walddoerfer-sv.de)**

Grundschule- Jahrgang 2010		Di. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Antonia Farr, Charlotte Lilly Pohlmann
Jahrgang 2009-2007		Di. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Antonia Farr, Eric Hofmann, Anna Igbinosun
Jahrgang 2006-2004		Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Antonia Farr
Jahrgang 2003 und älter		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger
Senioren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Stadion/re. Halle	Gerd Jessen, Marion Dannhauer

KINDERLEICHTathletik, Jg. 2013 und jünger		Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Stadion /Gymn.saal,	Eric Hofmann, Charlotte Lilly Pohlmann, Antje Jaklitsch
Grundschule bis Jahrgang 2010		Do. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Antonia Farr, Anna Igbinosun
Jahrgang 2009-2007		Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Eric Hofmann, Ole Karstens
Jahrgang 2006-2004		Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Eric Hofmann
Jahrgang 2003 und älter		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger
Jedermann/Jederfrau Erwachsene		Do. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Stadion/re. Halle	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.

Line Dance - Catalan Style (Fortg.) Start 9.1.19	WS	Mi. 15:30-16:50	Sportforum Saal 1	Doris Prieß
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 Fortgeschrittene (jeden 1. Freitag im Monat) (für Mitglieder ab der Beitragsstufe 2 ist dieser WS kostenfrei)	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 Lungensportpatienten 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)	B G	Mo. 12:00-13:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Lungensport (COPD)	B G	Di. 12:00-13:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Lungensport (Asthma und COPD)	B G	Do. 09:15-10:15	Sportforum Saal 1	Maren Höfermann
Lungensport (COPD)	B G	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 3	Kerstin Hönigschmidt

#### 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 vorrangig 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 in't Veld
Parkour für Jugendliche ab 14 (Fortgeschritten)		Mo. 19:30-20:30	Schule Eulenkugstraße	Simon Pouly, Jakob in't Veld
Parkour für Kids 5-8 J. (Basic)	W	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)	W	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)		Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)	W	Mi. 17:00-18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)	W	Mi. 18:00-19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Jugendliche und Erwachsene (Fortg.)		Mi. 19:00-20:15	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Carlos Roberto da Silva Costa



## PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Pilates-Training 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	Mi. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Pilates	Mi. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
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	Dagmar Widegreen
Pilates	So. 16:30-17:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen



## 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
--------	-----------------	--------------------------	--------------------



## 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.

**Fachliche Leitung: Gudrun und Ilse Werner-Scholz**

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, Wenting Liang-Chyba



## 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 25-30 km/h (Mai - August)	Mo. 18:00-20:30	Sportforum	Rolf Ebert
Trainingsgruppe 27-33 km/h (April - September)	Di. 18:00-20:30	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 25-30 km/h (April - September)	Mi. 18:00-20:30	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 27-33 km/h (April - September)	Do. 18:00-20:30	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 und Jessica Krüger, Mailkontakt: rsg@walddoerfer-sv.de**

Breitensportgruppe ab 5 J.	Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (mitte, rechts)	Kaja Luisa Goebel, Widijana Sutardi
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, Elisabeth Conze
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)	Alina Levitskaya
Leistungsgruppe ab 12 J.		Do. 18:00-21:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppen 5-11 J.		Sa. 09:00-11:00	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppe ab 12 J.		Sa. 11:00-13:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger

Beitragsstufe 3



## ROCK'N'ROLL UND LINDY HOP

Rock'n'Roll ist ein dynamischer, kraftvoller, aber auch ein eleganter Tanz, geprägt durch verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Jazz, Showtanz.

Lindy Hop ist ein Tanzstil aus den 1930er Jahren, der als Vorläufer der Tänze Jive, Boogie-Woogie und des akrobatischen Rock 'n' Roll gilt.

**Fachliche Leitung: Rika Gerke und Tanja Heckroth, Mailkontakt: rnr@walddoerfer-sv.de**

Lindy Hop		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Ruby Doo
Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Di. 19:30-21:00	Schule Eulenkrugstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Ladies Formation ab 12 Jahren		Do. 19:00-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Rika Marie Gerke
Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Do. 19:30-21:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)		So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrugstraße	Steffi Franzen, Thomas Fischer

Beitragsstufe 3



## SCHWIMMEN

Aktuell sind die meisten Schwimmgruppen geschlossen. Schwimmer, die das Goldzeichen haben, älter als 12 Jahre sind, drei Lagen beherrschen oder bereits Wettkampferfahrungen besitzen, können - nach Absprache - zu einem Probeschwimmen nach Farmsen kommen. Für alle weiteren werden Wartelisten geführt. Aktuell sind im Seepferdchen- und Bronzebereich jeweils über 50 Kinder gelistet. Interessenten senden hier bitte eine Mail mit Angabe von Namen|Geburtsjahr|Leistungsstand|Abzeichen|Telefonnummer an [schwimmen@walddoerfer-sv.de](mailto:schwimmen@walddoerfer-sv.de).

**Barbara Vielhauer, Lars Brotzki; Mailkontakt: schwimmen@walddoerfer-sv.de**

Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Trainingsgruppe LG 2 & LG 3 (geschlossene Gruppe)	W	Di. 17:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Nikita Chygrynets, Carolin Müller
Trainingsgruppe TG 4 & TG 5 (geschlossene Gruppe)	W	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Chiara Corleis
Trainingsgruppe TG 4 & TG 6 (geschlossene Gruppe)	W	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Benedikt Rogosch, Carolin Müller
Trainingsgruppe Farmsen	W	Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Leslie Ebeling
Trainingsgruppe TG 6 (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Maya Mertens, Jens Richter
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Vincent Klatt, Niklas Issem
Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Erwachsene 2		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)	W	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Trainingsgruppe BFW 1 (geschlossene Gruppe)		Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner
Trainingsgruppe BFW 2 (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 Kursen nur nach Anmeldung auf der Seite Workshops.

Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. A - Start 18.3.2019	WS	Mo. 14:45-15:45	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. B - Start 18.3.2019	WS	Mo. 15:45-16:45	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Fortg.- Gr. C - Start: 9.1.2019	WS	Mi. 14:00-15:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. C - Start: 9.1.2019	WS	Mi. 15:00-16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. D - Start: 10.1.2019	WS	Do. 15:00-16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. E - Start: 10.1.2019	WS	Do. 16:00-17:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. F - Start: 10.1.2019	WS	Do. 17:00-18:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Fortg.- Gr. A - Start 1.2.2019	WS	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Fortg.- Gr. B - Start 1.2.2019	WS	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein



## 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.

**Abteilungsleitung: Arne Bestmann, Mailkontakt: [ski@walddoerfer-sv.de](mailto:ski@walddoerfer-sv.de)**

Abteilungsbeitrag

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi. 20:00-21:30	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Armin Meyer
Fit4Snow - Januar 2019	WS	So. 10:00-11:15	Ahrensbr. Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen
Fit4Snow - Februar 2019	WS	So. 10:00-11:15	Ahrensbr. Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen



## SPORT 50+

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

Beitragsstufe 1

Fitnessstraining (Frauen)		Mo. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Fitnessstraining (Männer)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Fitnessstraining (Männer)		Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Jens Holst
Fitnessstraining (Männer)		Di. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Fitnessstraining		Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Gymnastik (a.d. Hocker)		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitnessstraining (Frauen)		Mi. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik (a.d. Hocker)		Mi. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Fit Mix		Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Fitnessstraining (Männer)		Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Adam
Fitnessstraining (Männer)		Do. 17:30-19:00	Sportforum Gym 4	Jennifer Adam
Fitnessstraining		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](mailto:sport@walddoerfer-sv.de).

**[sport@walddoerfer-sv.de](mailto:sport@walddoerfer-sv.de)**



## TAI CHI

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

Beitragsstufe 4

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 Fortg.		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	Wenting Liang-Chyba



## TANZSPORT

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 Nuppau, Mailkontakt: [tanzsport@walddoerfer-sv.de](mailto:tanzsport@walddoerfer-sv.de)**

Abteilungsbeitrag

Tanzkreis für Paare		Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze
Turnierpaare		Di. 12:00-14:00	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: 6.1.2019	WS	So. 14:00-15:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze, Waltraud Heinze
Time to Dance II - Start: 6.1.2019	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.

#### Beitragsstufe 4

## 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 Grundschnitte erlernt und Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit verbessert. Als Anfänger in den Schnupperworkshops lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Diese starten immer im Mai jeden Jahres. Fortgeschrittene Mitglieder bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Das Training findet hier in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft ab Mai draußen auf der Anlage Berner Au am Meiendorfer 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.

**Barbara Vielhauer, Marco Gehrke; Mailkontakt: tennis@walddoerfer-sv.de**

Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.1/ Jg.2008		Mo. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene Gr.2		Mo. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Aria Mirzazadeh
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.3/ Jg.2005-2008		Di. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.4/ Jg.2004-2006		Di. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.5/ Jg.1999-2004		Di. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.6		Di. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.7		Di. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.8		Mi. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.9/ Jg. 2009-2010		Mi. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.11/ Jg.2008-2009		Mi. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.10/ Jg. 2004-2005		Mi. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.12/ Jg.2006-2008		Mi. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.13/ Jg. 2005-2006		Mi. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.14		Mi. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.15		Mi. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.16		Mi. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.17		Do. 09:00-10:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.18		Do. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.19/ Jg.2003-2005		Do. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.20/ Jg.2010-2011		Do. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.21/ Jg.2005-2008		Do. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.22/ Jg.2004-2006		Do. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.23/ Jg.2006-2007		Do. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.24/ Jg.1997-2001		Do. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.25		Do. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.26		Do. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.27		Do. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.28		Fr. 11:00-12:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.30/ Jg.2002-2004		Fr. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.31/ Jg.2003-2004		Fr. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.33		Fr. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.36		Fr. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.37		Sa. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Florian Strohwald

#### Beitragsstufe 3

## 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.

**Fachliche Leitung: Kolja Kröckel**

Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)		Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre)		Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel

Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)	Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mi. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Boxen (Mädchen und Jungen ab 16 Jahre)	Sa. 13:15-14:45	Sportforum Gym 2	Daniel Budorf
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

### Abteilungsbeitrag



## 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.

**Abteilungsleitung: 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)	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, Gymnastikh.	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, Gymnastikh.	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Jugend	Mi. 17:30-19:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Jörg Sander, Rajkamal Singh Chana
Leistungsgruppe Herren	Mi. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren	Mi. 19:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Eberhard Schmidt
Training Senioren/Punktspiel Damen	Do. 19:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	Astrid Kleinke
Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)	Fr. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Jörg Sander
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, Gymnastikh.	Eberhard Schmidt

### Beitragsstufe 3



## TRAMPOLIN

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

Trampolin, 6 - 9 Jahre (Aufnahmestop)	W	Mo. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin, 6 - 9 Jahre (Aufnahmestop)	W	Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe)		Mo. 17:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin ab 10 Jahren (Aufnahmestop)	W	Mo. 19:00-20:15	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum

### Beitragsstufe 4



## 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 Leitung: 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.
Schwimmen (ohne Zuzahlung)		Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Uwe Karp
Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport)		Mi. 18:00-20:30	Sportforum	N. N.
Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00)		Do. 06:15-07:45	Berufsförderungswerk	N. N.
Kinder-Triathlon - Anfänger 8 - 10 Jahre		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Stadion/re. Halle	Penka Lehne
Triathlon - Lauftraining/Krafttraining		Do. 18:45-21:15	Ahrens. Weg, Gymn.saal, Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Penka Lehne
Triathlon Schwimmen - Kinder (8 - 10 Jahre)		Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk	Maike Wohlers
Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00)		So. 18:30-20:30	Berufsförderungswerk	N. N.



## TURNEN FÜR KINDER

Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung.

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 für 2 + 3 Jährige (mit Eltern)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Roswitha Brockmann
Bewegungslandschaften für 2 + 3 Jährige (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.		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	Melanie Turni
Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre	W	Di. 16:00-17:00	Schule Eulenkrogstraße	Saskia Kappler
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 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 Eulenkrogstraße	Miriam
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)		Do. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)		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, Gymnastikh.	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	W	Do. 16:15-17:15	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Gerätelandschaften, 2 - 4 Jahre		Do. 16:15-17:15	Schule Eulenkrogstraße	Macy Halbleib
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)		Do. 17:00-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikh.	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 4 - 6 J. (ohne Eltern)		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

## 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](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de).

**Abteilungsleitung: Stephan von Boltenstern; Mailkontakt: [volleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de)**

U 20 weiblich (2001/2002)		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)	Mohamad Farahani
Volleyball Minis 5-8 Jahre (2010 und jünger)		Di. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
U20 männlich (2001/2002)		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 von Boltenstern, Stefan Anschütz
U16 mixed (2005/2006)		Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
2. Damen		Mi. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mohamad Farahani
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links)	Stephan von Boltenstern, Stefan Anschütz
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Hubert Daume, Imke Schuldt
U 12 mixed (2009)		Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Anton Lorenz, Jakob Albers
U18 mixed (2003/2004)		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



## WALKING

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

Beitragsstufe 1

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



## YOGA

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

Beitragsstufe 4

Yoga (Hatha)		Mo. 09:00-10:30	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Kundalini)		Mo. 10:45-12:15	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha)		Mo. 17:15-18:45	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mo. 18:45-20:15	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Di. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Yoga (Hatha)		Di. 12:30-14:00	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Yoga (Morning Flow)		Mi. 08:30-09:30	Sportforum Gym 4	Caroline Neurath
Yoga (Kundalini)		Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini)		Mi. 20:15-21:45	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Do. 12:15-13:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Intensive)		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Caroline Neurath
Yoga (Flow)		Fr. 11:30-13:00	Sportforum Gym 2	Esther Klare
Yoga für Kinder ab 9 Jahre- Einsteiger	WS	Fr. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Britta Luger
After-Work-Yoga für Männer		Fr. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
After-Work-Yoga für Männer- Einsteiger ab 11.1.2019	WS	Fr. 20:15-21:45	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin-Yoga)		Sa. 15:00-16:30	Sportforum Gym 1	Karoline Röhlinger

## Sportstätten

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (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

## NEUE WORKSHOPS WINTER/ FRÜHLING 2019

**Achtung:** Workshop-Anmeldungen **bitte online** auf [www.walddoerfer-sv.de/workshops](http://www.walddoerfer-sv.de/workshops) oder mit entsprechendem Formular „Anmeldung Workshop“ an die Adresse des Walddörfer SV, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an [info@walddoerfer-sv.de](mailto:info@walddoerfer-sv.de) oder per Fax 645062-10 schicken.

**B:** : Mögliche Bezuschussung der Krankenkassen nach § 20 SGB V

Stand 25.11.2018 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot Kursnr. / Zielgruppe	Beschreibung	Wochentag/ Uhrzeit	Ort / Kursleiter/-in	Kosten Mitglieder/ Workshopteiln.
<b>ENGLISCH</b> Erwachsene Fortgeschrittene 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 <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>	Sportforum Clubraum 2  Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
<b>ENGLISCH</b> Erwachsene Fortgeschrittene II	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 9:15-10:45 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>	Sportforum Clubraum 2  Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
<b>ENGLISCH</b> Erwachsene Conversation	Lesen, Verstehen und Diskussion authentischer englischer Texte (Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, etc.) stehen hier im Mittelpunkt, um viel frei zu sprechen. Jedoch werden auch grammatikalische Probleme angesprochen und wiederholt. Fortlaufende Kurse, ein Einstieg mit kostenloser Probestunde ist jederzeit möglich.	Donnerstag 10:45-12:15 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>	Sportforum Clubraum 2  Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
<b>FIT4 SNOW</b> Jugendliche & Erwachsene	Unsere beliebten Fit4Now-Kurse starten wieder. Nach dem Motto „Vorbereitet in den Wintersport“ werden Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit trainiert sowie typische im Wintersport vorkommende Bewegungsmuster eingeübt. Durch eine frühzeitige und regelmäßige Teilnahme vor dem Winterurlaub wird die Muskulatur optimal auf die Anstrengung vorbereitet und ausreichend Kondition aufgebaut. Dies garantiert allen Teilnehmern mehr Spaß im Schnee und wirkt zusätzlich als Verletzungsprophylaxe! Übrigens ist der Fit4Snow-Kurs auch ein ideales Basistraining für Nicht-Wintersportler. Dieses Angebot ist nur für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos!	Sonntag 10:00-11:15 Uhr <b>Monatl. buchbar bis 2/2019</b>	Ahrensburger Weg Rechte Halle  Andreas Hänschen & Armin Meyer	00,-/22,-€ 4 x 75 Min.
<b>GEHIRNTRAINING</b> Erwachsene	Wir besitzen das genialste Denkgorgan unseres Planeten: Teile unseres Gehirns sind jedoch noch immer auf die Anforderungen steinzeitlicher Umwelt ausgerichtet. Dies stellt uns in der digitalisierten Umwelt vor besondere Herausforderungen. Der Workshop basiert auf Erkenntnissen der neurobiologischen Forschung, der Embodiment-, der Lern- und Gedächtnisforschung. Mit aktiven Übungen und einem speziellen Konzentrationstraining werden mentale Kräfte gestärkt und die geistige Entspannung gefördert.	Mittwoch 19:00-20:30 Uhr <b>In Planung</b>	Sportforum Clubraum 2  Prof. Dr. Désirée Ladwig	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
<b>INLINESKATING</b> Kinder & Familien Anfänger (ab 6 Jahre)	Inlineskating ist ein rasanter Sport, der immer mehr Menschen begeistert. In diesem Workshop 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.	Sonntag 15:00 – 16:30 Uhr <b>Beginn: 27.1.2019</b>	Sporthalle Berner Au  Stefanie Cremer	45,-/ 55,-€ 4 x 90 Min.
<b>KLETTERN</b> A1 A 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 6 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Gruppe von 10 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.	Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr  <b>Beginn: 19.3.2019</b>	Gymnastikhalle Eulenkugstraße  Janet Adam & Vincent Kohn	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
<b>KLETTERN</b> A1 B Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 18:30-20:00 Uhr  <b>Beginn: 20.3.2019</b>	Gymnastikhalle Eulenkugstraße  Tobias Kähler & n.n.	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.

<b>KLETTERN KINDER BOULDERN</b> B1 Kinder - Anfänger (ab 5 Jahre)	Bouldern ist das Klettern ohne Seil in absprungsicherer Höhe. Es bietet die Möglichkeit nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern vor allem auch mentale Stärken wie Geduld und taktisches Denken zu entwickeln. Unsere Boulderwand ist 3m hoch und 20m lang. Hier lernt ihr in Gruppen von 12 Kindern ab 5 Jahren in Begleitung erfahrener Trainer das Bouldern. Die Sicherheit und der Spaß stehen dabei an aller erster Stelle.	Mittwoch 17:00-18:30 Uhr  <b>Beginn: 20.3.2019</b>	Gymnastikhalle Eulenkrußstraße  Tobias Kähler & n.n.	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
<b>LATIN DANCE</b> Erwachsene/ Jugendliche Anfänger	Achtung: Dieser Workshop startet nach einer kostenlosen Einstiegsveranstaltung am 11. Januar 2019 (19:00 – 22:00 Uhr). Der Workshop ist gedacht für absolute Anfänger. Er gibt Einblicke in die Vielfalt des Latin Dance, die pure Lebensfreude ausdrückt! Hier werden unterschiedliche Tanzstile gelehrt, wie u.a. Salsa L.A Style und Bachata Fusion.	Freitag 19:00-20:00 Uhr  <b>Beginn: 11.1.2019</b> <b>WS ab 18.1.2019</b>	Sportforum Saal 1  César Sanchez & Sandra Cucak	75,-* / 75,-€ p.P. 9 x 60 Min.  * Nur für Mitgl. Stufe 4 kostenlos
<b>LINE DANCE/ CATALAN STYLE</b> Erwachsene Fortgeschrittene	Der Catalan Style ist ein Tanzstil im Linedance, der mit temporeichen und oft anspruchsvollen Schrittkombinationen zu aktueller Country Musik getanzt wird. Durch seine temporeichen und anspruchsvollen Tanzschritte, mit fast nur Beinarbeit, hebt dieser Style sich jedoch wesentlich vom „normalen“ Line Dance ab.	Mittwoch 15:30-16:50 Uhr  <b>Beginn: 9.1.2019</b>	Sportforum Saal 1  Doris Prieß	66,-* / 66,-€ 10 x 80 Min.  * Nur für Mitgl. Line Dance kostenlos
<b>LINE DANCE/ CATALAN STYLE</b> Erwachsene Fortgeschrittene	siehe Kursbeschreibung oben	Freitag 19:30 – 21:00 Uhr  <b>Jeden 1. Freitag im Monat</b>	Sportforum Saal 1  Simone Kruse	48,-* / 48,-€ 6 x 90 Min. 1 x pro Monat  * Nur für Mitgl. Line Dance kostenlos
<b>MAMA FIT/ BABY MIT</b> 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. 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.	Freitag 10:30-11:30 Uhr  <b>Beginn: 22.3.2019</b>	Sportforum Gym 3  Birte Prager	48,- / 60,-€ 10 x 60 Min.
<b>NEUE RÜCKENSCHULE NACH KDDR</b> Erwachsene Einsteiger <b>B</b>	Dieser Workshop ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert unter 20181026-1054790. Das Ziel ist hier die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr  <b>Beginn: 15.1.2019</b>  <b>Neu in Planung: 11.6.2019</b>	Sportforum Gym 4  Andreas Fischer	75,- / 95,-€ 10 x 90 Min.
<b>PROGRESSIVE MUSEKRELAXATION NACH JACOBSEN</b> Erwachsene Einsteiger <b>B</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 tiefergreifender Ruhe und mentaler Gelassenheit zurückzubringen, körperliche und seelische Spannungen auszugleichen und die eigene Stresskompetenz zu verbessern. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr  <b>Beginn: 2.4.2019</b>	Sportforum Gym 4  Andreas Fischer	75,- / 95,- € 8 x 90 Min.
<b>SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN / GR. A</b> Kinder ab 5 Jahre	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  <b>Start: 18.3.2019</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen  18 x 60 Min.
<b>SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. B</b> Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Montag 15:45 – 16:45 Uhr  <b>Start: 18.3.2019</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen  18 x 60 Min.

<b>SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR.C</b> Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 15:00 – 16:00 Uhr  <b>Start: 14.8.2019</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen  18 x 60 Min.
<b>SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR.E</b> Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr  <b>Start: 15.8.2019</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen  18 x 60 Min.
<b>SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR.F</b> Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr  <b>Start: 15.8.2019</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen  18 x 60 Min.
<b>SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. A</b> 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 15:00 – 15:45 Uhr  <b>Start: 1.2.2019</b>	Berufsförderungs- werk  Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen  10 x 45 Minuten
<b>SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. B</b> Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Freitag 15:45 – 16:30 Uhr  <b>Start: 1.2.2019</b>	Berufsförderungs- werk  Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen  10 x 45 Minuten
<b>SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. C</b> Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 14:00 – 15:00 Uhr  <b>Start: 10.4.2019</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	145,-€ 10 Wochen  10 x 60 Minuten
<b>SELBSTVERTEIDIGUNG W.O.R.D.</b> Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene	Mit dem Programm W.O.R.D. - „Ways of Realistic Defence“ - bieten wir einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen an. Hier lernt ihr, Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und zu bewältigen. Wir bauen Selbstbewusstsein auf, fördern die Selbstbehauptung und trainieren effektive Bewegungsabläufe zur Selbstverteidigung. Der Seminarleiter verfügt über langjährige Erfahrung und hat die Trainingsmethode in enger Zusammenarbeit mit Psychologen und der Polizei entwickelt. Die Schulung fördert die körperliche Gewandtheit und innere Bereitschaft, sich im Ernstfall intuitiv zur Wehr setzen zu können.	Samstag 11:00 – 13:00 Uhr  <b>Termine: 30.3. / 6., 13. + 27.4.2019</b>	Sportforum Gym 3  Udo Krassow	85,-/95,-€ 4 Wochen  10 x 60 Min.
<b>TIME TO DANCE I</b> Erwachsene Anfänger	„Tanze dich fit! Zusammen Spaß haben beim Erlernen neuer Tänze. Tanzmix mit u.a. Disco, Salsa, Mambo, Boogie Woogie und Argentinischem Tango.	Sonntag 14:00 – 15:30 Uhr  <b>Beginn: 6.1.2019</b>	Sportforum Saal 1  Waltraud und Bernd Heinze	45,-/60,-€ pro Person  8 x 90 Min.
<b>TIME TO DANCE II</b> Erwachsene Fortgeschrittene	Aufbaukurs zu Time To Dance I	Sonntag 15:30 – 17:00 Uhr  <b>Beginn: 6.1.2019</b>	Sportforum Saal 1  Waltraud und Bernd Heinze	45,-/60,-€ pro Person  8 x 90 Min.
<b>YOGA „AFTER WORK YOGA“ FÜR MÄNNER</b> 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 im unsere ‚Mitte‘ zu kommen. In diesem Workshop für Männer sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	Freitag 20:15 – 21:45 Uhr  <b>Start: 11.01.2019</b>	Sportforum Gym 3  Andreas Krakau-Blunk	85,-/ 95,-€  8 x 90 Min.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Walddorfer Sportverein v. 1924 e.V.  
Amtsgericht Hamburg VR 5096  
Ulrich Lopatta (V.i.S.d.P.)  
Halenreie 32 – 34, 22359 Hamburg  
Tel.: 040 / 64 50 62-0, [medien@walddoerfer-sv.de](mailto:medien@walddoerfer-sv.de)

**Redaktion:** Claudia Conze

### Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, [www.glischinski.com](http://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 Walddorfer Sportvereins wieder.

# 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, 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 und Haidong Gumdo, Boxen, Capoeira, Dance (Bokwa, Break Dance, Hiphop, Modern Jazz, Zumba...), Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kunst- und Gerätturnen, Rock'n'Roll, 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, 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

Änderungen vorbehalten! - Stand: 01.01.2019



## NEUE RÜCKENSCHULE NACH KDDR – mit Andreas Fischer

Walddörfer SV



Hamburg

Workshop  
mit  
Anmeldung

Die Kosten werden  
bei regelmäßiger  
Teilnahme von den  
Krankenkassen  
stark bezuschusst.

**Wann?**

Ab 15. Januar / 11. Juni 2019, dienstags  
20:30 – 22:00 Uhr, 10 x 90 Min.

**Wo?**

Walddörfer Sportforum, Gym 4, Halenreihe 32 – 34

**Wer?**

Erwachsene Anfänger

**Wieviel?**

Mitglieder: 75,- € / Nichtmitglieder: 95,- €

Walddörfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · www.walddoerfer-sv.de



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR) mit Andreas Fischer

Walddörfer SV



Hamburg

Workshop mit  
Anmeldung

**Wann?**

Ab 02.04.2019, dienstags, 20:30- 22:00 Uhr, 10 x 90 Min.

**Wo?**

Walddörfer Sportforum, Gym 4, Halenreihe 32 – 34

**Wer?**

Erwachsene, Einsteiger

**Wieviel?**

Mitglieder 75,- € / Nichtmitglieder 95,- €

Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme  
von den Krankenkassen stark bezuschusst.



Walddörfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · www.walddoerfer-sv.de



## LINDY HOP mit Ruby Doo

Walddörfer SV



Hamburg



**Wann?**

Montags 19:30 – 20:30 Uhr

**Wo?**

Walddörfer Sportforum, Gym 4, Halenreihe 32 – 34

**Wer?**

Tanzinteressierte ab 16 Jahren

Walddörfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · www.walddoerfer-sv.de



## LATIN DANCE mit Cesar Sanchez

Walddörfer SV



Hamburg



Cesar Sanchez – Tanzlehrer

**Wann?**

Freitags, 19:00 - 20:00 Uhr – Anfänger  
Freitags, 20:00 - 21:30 Uhr – Fortgeschrittene

**Wo?**

Walddörfer Sportforum, Saal 1, Halenreihe 32 – 34

**Wer?**

Tanzsportbegeisterte, die Spaß haben an Salsa und Bachata

Walddörfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · www.walddoerfer-sv.de