

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 2 | 2020



Sport trotz(t) Corona –
Wir bleiben in Bewegung! Seite 6

Sport im Freien –
Ein neuer Trend? Seite 24

Aktuelles Sport-und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine

Walddörfer

SPORTSOMMER

2 Wochen Sport im Freien, Specials & Schlemmereien



Mit dem Walddörfer Sportsommer bieten wir zwei Wochen Sport im Freien, Specials zum Mitmachen und Schlemmereien zum Genießen rund um das Walddörfer Sportforum.

Die Teilnahme ist – auch für Nichtmitglieder – kostenfrei. Eine Online-Anmeldung über die Website ist erforderlich.

Außerdem täglich: Sportangebote im Freien zum Zuschauen

Unsere Sport Specials

- 22.08. 15:00/16:00 Uhr Fit4Drums Kids
- 24.08. 19:00 Uhr Fatburner
- 25.08. 19:00 Uhr BOKWA
- 28.08. 19:00 Uhr Fit4Drums
- 29.08. 19:00 Uhr Yoga
- 31.08. 19:00 Uhr Zumba
- 01.09. 19:00 Uhr Bodystyling
- 03.09. 19:00 Uhr BBRP

Unsere Angebote für Jung und Alt

- 28.08. 15:30 Uhr Seniorencafé
- 30.08. 11– 15 Uhr Familientag mit Kinder-Olympiade
- 04.09. 19 – 21 Uhr Young Motion Team

Unser Gastroteam

In unserer neuen Außen-Sportsbar bietet unser Gastroteam leckere Snacks, Kaffee und kalte Getränke an.

Zuschauen – Mitmachen- Dabei sein!

Alle Infos zum Programm unter www.walddoerfer-sv.de

22.8. – 4.9.2020

Täglich ab 9 Uhr bis 20:30 Uhr,
rund um das
Walddörfer Sportforum

Walddörfer SV



Hamburg

Gutschein
für ein Stück Kuchen oder
ein halbes belegtes Brötchen.
Wasser und Kaffee frei

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

die Corona Pandemie hat den Walddörfer SV auf dem höchsten Stand seiner Entwicklung zum Stillstand gebracht. Wir erleben einen Rückschlag, wie bei einer sehr großen Verletzung einer Sportlerin oder eines Sportlers – und diese zwingt uns zum Innehalten. Wir durften ein phantastisches Sportjahr 2019 feiern, der Walddörfer SV war auf knapp 9.000 Mitglieder gewachsen, als wir den Sportbetrieb im März 2020 komplett einstellen mussten. Auch wenn der Verein, die Wirtschaft, die gesamte Gesellschaft mit den Folgen des „Lockdown“ zu kämpfen hat, bin ich davon überzeugt, dass diese Entscheidung richtig war.



Jetzt müssen wir – als Sportlerin und Sportler – wie nach einer Niederlage, wieder aufstehen, neu lernen und eventuell unbekannte Wege gehen. Schon während der Schließung war in den Köpfen unserer Mitarbeiter von Stillstand keine Spur, viele Konzepte wurden entwickelt und umgesetzt. Mit viel Kreativität, Ehrgeiz, Disziplin, Geduld müssen zum Teil neue (sportliche) Ziele verfolgt werden. Viele Ersatzangebote, Sport im Freien, Sport mit Absperr-Bändern, Sport via Internet, ungewöhnte Settings (Sport auf dem Parkplatz oder mit Müll-eimern) usw. wurden gut angenommen. Aber natürlich möchten wir alle gerne so schnell wie möglich wieder die sozialen Kontakte der eigenen Sportgruppe, unsere geliebte Trainerin oder unseren geliebten Trainer und natürlich die gewohnte Umgebung wiederhaben.

Wir wissen, dass Bewegung in jedem Fall für die Stärkung des Immunsystems sehr wichtig ist. Bewegung ist der beste Schutz gegen Erkrankungen jeglicher Art und kann auch helfen, soziale und psychische Belastungen auszugleichen, denen wir zurzeit im besonderen Maße ausgesetzt sind. Stress, Angst und Depressionen haben in den letzten Monaten zugenommen. Ärzte sagen, dass das Risiko für psychische Auffälligkeiten sich fast verdoppelt hat. Deswegen ist es umso wichtiger, dass wir mit viel Verständnis füreinander, Bescheidenheit, Fairness, Achtsamkeit und Respekt vorsichtig miteinander umgehen und denen, die mehr Hilfe brauchen als man selbst (z.B. Kindern oder Senioren), den Vortritt lassen. Der Sport hat das Potenzial mit Krisen (Verletzungen, Niederlagen s.o.) vernünftig umzugehen, daraus zu lernen und möglicherweise sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Die Aufgabe ist es nun, unsere gesundheitsfördernde und gemeinnützige Kompetenz zu stärken.

Der Walddörfer SV wird sich verantwortungsvoll und lösungsorientiert in eine (neue) Normalität bewegen. Durch die fehlenden Neueintritte ist auch unser Verein von großen finanziellen Einschnitten betroffen und wir benötigen Hilfe durch die Politik. Helfen Sie mit, dass unser großer Quartiersverein, die Heimat von vielen Menschen in den Walddörfern, der Treffpunkt von Jung und Alt möglichst schnell wieder mit Leben gefüllt wird und bleiben Sie gesund.

Ihr Ulrich Lopatta

INHALTSVERZEICHNIS

SPORT IM FREIEN...	S. 4
TITELSTORY SPORT TROTZ(T) CORONA	S. 6
AUS DEM VEREIN	
UNSER SERVICETEAM	S. 8
AUS DEM VORSTAND	S. 9
NEUE GESICHTER:	
FSJ-LER UND AUSZUBILDENDE	S. 10
DIGITALISIERUNG: SPORT@HOME	S. 11
VERANSTALTUNGEN	S. 12
SENIOREN	S. 13
HAUSTECHNIK	S. 14
AUS DEM SPORT	
FUSSBALL	S. 16
HANDBALL	S. 18
BASKETBALL	S. 19
VOLLEYBALL	S. 20
FECHTEN	S. 22
SPORT IM FREIEN – ACTIVE CITY SUMMER	S. 24
INLINE-SKATING	S. 25
TRIATHLON	S. 25
TENNIS	S. 26
RADSPORT	S. 27
KAMPFSPORT	S. 28
REHA-SPORT	S. 30
QI GONG	S. 31
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO	S. 32
SKIREISEN	S. 34
TANZSPORT	S. 34
ROCK'N'ROLL	S. 35
ZUMBA/HIPHOP	S. 36
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	S. 37
KINDER	S. 38
DAS SPORTANGEBOT	S. 40
SPORTSTÄTTEN	S. 57
WORKSHOPS	S. 58
SPORTBEITRÄGE	S. 59

KONTAKT:

Walddörfer SV, Walddörfer Sportforum
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. 08:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 09:00 – 19:00 Uhr
Feiertags 10:00 – 16:00 Uhr

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
IBAN: DE55 2005 0550 1217 1974 31
BIC: HASPDEHHXXX

Sport im Freien ...





**... ist im Sommer
nicht zu toppen!**

Wir bleiben in Bewegung!



TITELSTORY

Sport trotz(t) Corona

Der Beschluss kam plötzlich und überraschend: Am 13. März, kurz vor Ende der Hamburger Frühjahrsferien, entschied der Vorstand in einer erweiterten Leiterrunde, den Sportbetrieb im Walddorfer SV mit sofortiger Wirkung einzustellen. Dieses geschah noch vor der ersten Verordnung zur Eindämmung des Corona-Virus, mit der der Hamburger Senat am 15. März den offiziellen Lockdown verkündete. In der Versammlung war man sich einig, dass der Walddorfer SV diese Verantwortung übernehmen würde, um Mitglieder und Mitarbeiter*innen zu schützen.

Umgehend galt es Trainer*innen und Mitglieder zu informieren und alle Sportstätten zu schließen. Arbeitsprozesse mussten neu organisiert werden: die fortlaufende Bezahlung der ehrenamtlichen Trainer*innen wurde geklärt, für viele Mitarbeiter*innen Kurzarbeit beantragt, Homeoffice-Arbeitsplätze eingerichtet und Meetings ins Internet verlegt.

Wir bleiben in Bewegung!

Doch auch für den Sportbetrieb, Kernaufgabe des Vereins, wurden schnell Alternativen entwickelt. „Wenn die Mitglieder nicht zum Verein kommen können, kommt der Verein zu den Mitgliedern.“ - und so machte sich am 26. März ein kleines Team des Vereins mit dem Vereinsbus, Musikanlage und einem Trainer-Duo auf den Weg in die Sportzenkoppel und startete dort ein „Fit4Drums auf der häuslichen Mülltonne“-Happening - natürlich Open Air und mit viel Abstand.

Die Anwohner*innen (immerhin wohnen alleine in dieser Straße 66 Mitglieder des Vereins!) waren begeistert!

Darüber hinaus standen viele feste Trainingsgruppen über WhatsApp-Gruppen in regelmäßigem Kontakt und entwickelten Trainingspläne und Challenges, um in der ersten Phase des Social Distancings fit zu bleiben. Unter dem Motto „Wir bleiben in Bewegung“ erstellten viele Trainer*innen außerdem Trainingsvideos oder unterrichteten über eine Online-Plattform - Sport@Home-Angebote, die von vielen Mitgliedern gerne genutzt wurden.



Es geht wieder los!

Doch als der Senat am 6. Mai erste Lockerungen für den Sport beschloss und den Sportbetrieb im Freien unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln und in kleinen Gruppen erlaubte, gab es im Walddorfer SV kein Halten mehr. Am 7. Mai startete der Tennisbetrieb, am 8. Mai der erste Fitness-Kurs auf



dem Parkplatz vor dem Sportforum und das Studio baute kurzerhand einen überdachten Gerätepark im Freien auf. Auch der Mannschaftssport wurde – kontaktlos und im Freien wiederaufgenommen.

Trotzdem galt es, Vorsicht walten zu lassen, Regeln zu entwickeln und diese auch einzuhalten. Auf der Basis der Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbunds erarbeitete der Vorstand ein allgemeines Schutzkonzept für den Walddorfer SV, das für alle Mitglieder und Trainer*innen bei der Durchführung des Sports gilt. Außerdem wurde ein Online-Tool entwickelt, mit dem sich Sporttreibende über die Website des Vereins für die Teilnahme an Kursen registrieren müssen, um im Krankheitsfall Infektionsketten nachweisen zu können. Sport in Zeiten von Corona: Neu, anders und ungewohnt, aber immerhin möglich!

Es geht weiter!

Sehnlichst erwartet wurden die nächsten Beschlüsse, die auch den Sport in geschlossenen Räumen ermöglichen würden. Diese kamen am 29. Juni und wurden an neue Vorgaben (z.B. Ab-

standsregelung 2,5 m, Sperrung der Umkleiden und Duschen) geknüpft. Seitdem wurde das Sportprogramm des Walddorfer SV Woche für Woche weiter hochgefahren und ausgebaut – im Freien wie in den gewohnten Sporthallen, die zu dem



Zweck jedoch mit speziellen Abstandsmarkierungen gekennzeichnet wurden. Auch der Studiobetrieb konnte, erweitert durch mehr Fläche im Gym 1, wiederaufgenommen werden.

Die nächsten Schritte sind vorgezeichnet und werden hoffentlich nach den Sommerferien weiter umgesetzt: Reduzierung der Abstandsregelungen und damit verbunden die Erhöhung der Teilnehmerzahlen, Erlaubnis zu regulärem Training mit Kontakt und Wettkampfbetrieb, Wiederaufnahme des Schwimmsports sowie Versammlungen und Veranstaltungen und unseres Gastronomieangebots. Zurück zu einer „neuen“ Normalität.

Sport trotz(t) Corona

Bewegungsmangel, Isolation und Vereinsamung sind Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft, die mit der Corona-Pandemie sogar eher noch größer geworden sind. An dieser Stelle kommt den Sportvereinen mit ihren Bewegungsangeboten und ihrer wichtigen sozialen Rolle eine besondere Bedeutung zu. Sport stärkt die Abwehr und hält physisch und auch psychisch gesund. Sportvereine sind – auch mit Abstand – Orte der Begegnung und des Miteinanders und das tut gut!

Die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie haben von uns allen viel Geduld, Solidarität und höchste Flexibilität gefordert. Wir danken allen Mitgliedern und Mitarbeiter*innen, die uns in dieser Zeit unterstützt haben und freuen uns, jetzt und auch in Zukunft gemeinsam im Walddorfer SV Sport zu treiben! ■ Claudia Conze



SERVICETEAM

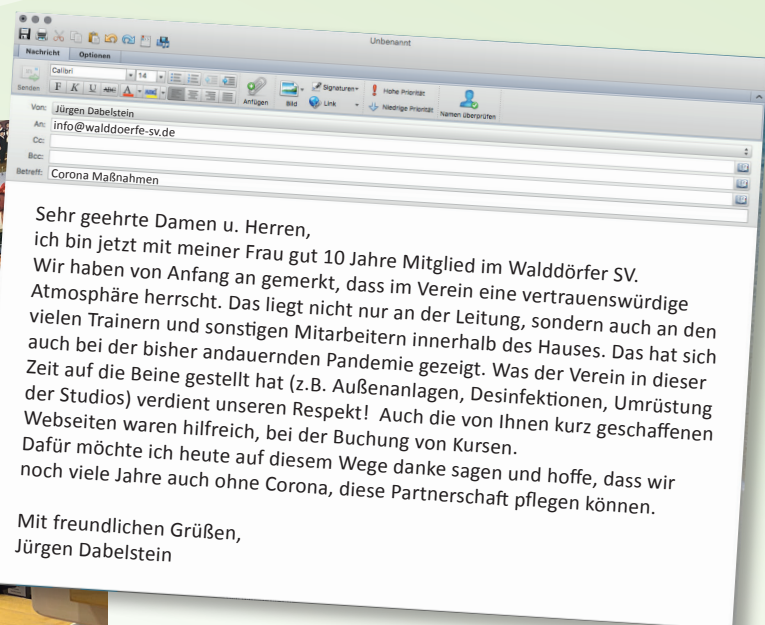
Antworten auf jede Frage

Die Kernkompetenz des Walddorfer SV ist die Organisation von Sport. Aber ohne unseren Mitgliederservice würde das alles nichts nützen. Das 14-köpfige Team um Andrea Stauder und Stefanie Steckel sind die Schalt- und Informationszentrale des Vereins. Während der umfangreichen Öffnungszeiten des Sportforums geben sie Mitgliedern, Trainer*innen und Mitarbeiter*innen freundlich und geduldig Auskunft, leiten Informationen weiter und wissen auf fast jede Frage eine Antwort (und falls nicht, finden sie sie verlässlich heraus!). Sie bearbeiten Post und Emails, beantworten Telefonate, bedienen parallel dazu den Check-In/Check-Out des Gesundheits- und Fitness-Studios – und können gleichzeitig immer noch lächeln!

Die Corona-Zeit stellte auch unser Service-Team vor große Herausforderungen. Anfangs waren es vor allem Fragen zur Mitgliedschaft und Beitragszahlungen, die auch

für den Walddorfer SV ganz neu waren und zunächst im Vorstand geklärt werden mussten. Im weiteren Verlauf galt es, sich immer wieder auf die sich recht kurzfristig verändernden behördlichen Vorgaben einzustellen: Umsetzung und Einhaltung von Abstandsregeln und Hygienevorgaben, verpflichtende Anmeldeverfahren und Teilnehmersdokumentation, Wiederaufnahme des Sportprogramms mit Sportangeboten im Freien und später auch im Sportforum mit reduzierten Teilnehmerzahlen und zum Teil anderen Trainer*innen – und zu all dem immer wieder Fragen, Fragen und Fragen.

Unser Serviceteam bemüht sich immer, schnellstmöglich Antworten auf alle Fragen und Anliegen zu geben und dankt für das Verständnis und die Geduld der Mitglieder, wenn dieses mitunter etwas länger gedauert hat. Es waren stürmische Zeiten – und wir freuen uns auf eine Rückkehr zu „neuer“ Normalität! ■



Personelle Veränderungen

Der Vorstand des Walddörfer SV besteht seit vielen Jahren aus drei Mitgliedern, die gemeinsam die rechtliche Verantwortung tragen und sich die Führungsaufgaben aufteilen. Das sind, neben dem Vorstandsvorsitz, die Bereiche Finanzen und Sport. Außerdem gehört, satzungsgemäß ohne BGB-Verantwortung, der 1. Jugendwart zum Vorstand, um die Interessen der Vereinsjugend zu vertreten.



Linda Kammer, seit 2015 Vorstand Sport, hat sich aus persönlichen Gründen entschlossen, ihre Tätigkeit für den Walddörfer Sport zum 30.6.2020 zu beenden und ihre Funktion als Vorstand Sport niederzulegen. Eine Entscheidung, die für viele überraschend kam, und ein großer Verlust für den Verein. Denn Linda war dem Verein schon verbunden, als sie Ende der 90er Jahren Skireisen organisierte und begleitete. Die alte Vertrautheit brachte sie nach dem Studium und erster Berufserfahrung zunächst als Sport-Orga zurück zum Walddörfer SV. Operativ lagen ihre Schwerpunkte in der Betreuung der Abteilungen und im Sportstättenmanagement, eine herausfordernde Aufgabe in einem stark wachsenden Verein mit ständig zunehmendem Sportstättenbedarf. Strategisch entwickelte sie als Vorstandsmitglied mit viel Organisationsgeschick und Weitblick den Sport im Verein maßgeblich weiter und führte das Team der ehrenamtlichen und hauptamtlichen

Mitarbeiter*innen mit Herz und Verstand. Stets mit einem Lächeln auf dem Gesicht, ging sie Herausforderungen pragmatisch und engagiert an und fand mit kreativen Ideen und ihrem vermittelnden Wesen immer eine Lösung.

Wir danken Linda für die tolle Zusammenarbeit und wünschen ihr alles Gute für den weiteren Weg!

Die Nachfolge als Vorstand Sport hat zum 01.07.2020 **Marcel Reimers** übernommen. Er ist bereits seit seiner Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann im Jahr 2011 im Walddörfer SV tätig und kennt alle Tätigkeitsbereiche des Vereins vom Service über die Sportorganisation bis zum Gesundheits- und Fitness-Studio. Als 1. Jugendwart leitete seit 2017 das Young Motion Team mit seinen Events und gehörte dem Vorstand an. Er unterstützte Linda Kammer im Bereich des Sportstättenmanagements und übernimmt nun weitere Aufgaben und Verantwortung als Vorstand Sport. Wir freuen auf die Zusammenarbeit und wünschen ihm einen guten Start!



Die Nachbesetzung des 1. Jugendwarts wird über eine außerordentliche Jugendhauptversammlung erfolgen.

■ *Der Vorstand*

Versammlungen in Zeiten von Corona

Auch Versammlungen von Vereinsgremien waren im 2. Quartal 2020 Corona-bedingt nicht möglich und bereits die für den 29. März geplante jährliche Delegiertenversammlung musste verschoben werden.

Dafür trat der **Vereinsrat**, der normalerweise einmal im Quartal tagt, in dieser Zeit zu fünf (!) außerordentlichen Online-Sitzungen zusammen. Das Gremium, dem neben dem Vorstand und Aufsichtsrat alle Abteilungsleiter*innen, die ersten 7 Delegierten aus dem Bereich der allgemeinen Angebote, die Bereichsleiter*innen sowie ein Vertreter aus dem Leistungsausschuss und dem Schiedsgericht, angehören, tauschte sich regelmäßig zum aktuellen Stand der behördlichen Verordnungen und der praktischen Konsequenzen für den Sport im Walddörfer SV aus.



Die **Delegiertenversammlung** wurde am 12. Juli 2020 im Saal 1 nachgeholt. Auf ihr wurde der Vorstand entlastet, der Haushalt verabschiedet und verschiedene Wahlen durchgeführt. Das Protokoll kann im Sportforum eingesehen werden. ■

Ein Tschüss und ein Hallo im August

Wie im Flug ist das Jahr unserer FSJler Adrian und Niklas vergangen. Adrian studiert ab dem 01. Oktober Wirtschaftsinformatik in Stuttgart bei Porsche. Niklas bleibt in der Hamburger Umgebung und bewirbt sich bei den Studiengängen Geografie und Wirtschaftsingenieurwesen. Beide haben ihre Zeit im Walddörfer SV sehr genossen und fanden es besonders gut selber Kurse zu geben und selbstständig an Projekten zu arbeiten.



Abschied von Adrian und Niklas

Wir wünschen Adrian und Niklas alles Gute für ihren weiteren Weg und Jule, Thao-Quyen und Ingmar einen guten Start im Walddörfer SV.

Ab dem 01. August beginnen Jule, Thao-Quyen und Ingmar ihr FSJ im Walddörfer SV.



Jule ist 18 Jahre alt und ist bereits im Walddörfer SV beim Kinderturnteam aktiv. Sie freut sich auf ihr „Orientierungsjahr“.



Thao-Quyen ist ebenfalls 18 Jahre alt und spielt im Walddörfer SV bei den 1. Frauen Fußball. Sie möchte nach dem FSJ ein Lehramt-Studium im Sport anzufangen und sieht hier die Chance, in viele Bereiche des Sports rein zu schnuppern.



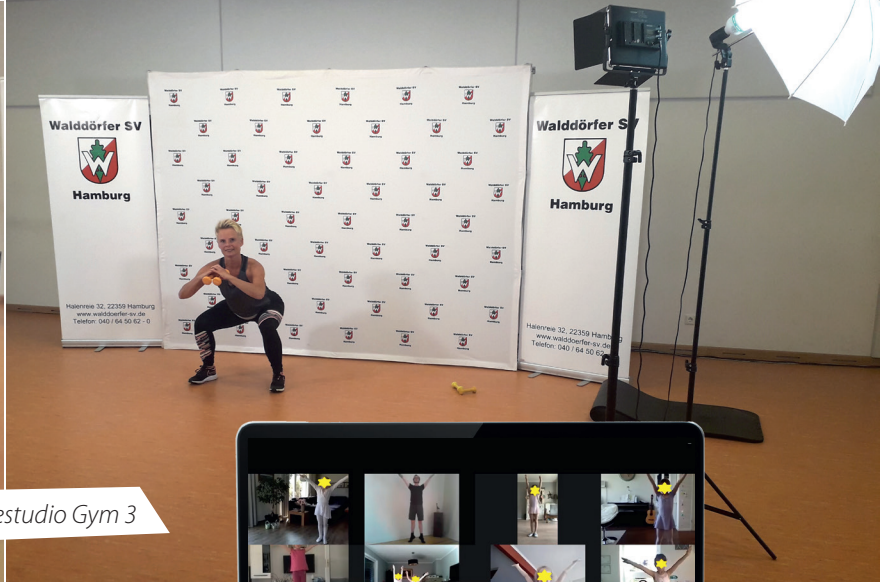
Unser Parkourtrainer **Ingmar** ist 19 Jahre alt und seit Jahren im Walddörfer SV tätig. Er möchte den Verein weiterhin unterstützen und freut sich auf die verschiedenen Aufgaben, die auf ihn zukommen.



Ebenfalls neu am Start ist **Jana Marienfeld**, die am 01.08.2020 ihre dreijährige Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im Walddörfer SV beginnt. Jana ist 19 Jahre, spielt Handball und reitet gerne. In ihrer Ausbildung hofft sie in die Sport- und Veranstaltungsangebote reinzuschmecken und dadurch verschiedene Eindrücke zu sammeln und kennenzulernen. Herzlich Willkommen! ■ *Finja Wendt*

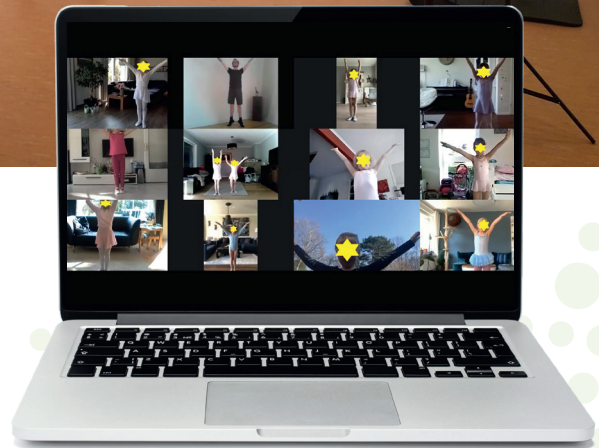


Sendestudio Gym 3



DIGITALISIERUNG

Sport@Home: Online-Sportangebote des Walddorfer SV



15. März 2020 - Corona-Lockdown. Von einem Tag auf den anderen war plötzlich kein gemeinsames Sporttreiben mehr möglich. Eine große Herausforderung für den Walddorfer SV mit seinem umfangreichen Trainingsangebot. Da war Kreativität gefragt!

Innerhalb einer Woche war ein eigener Walddorfer SV YouTube-Kanal eingerichtet und unsere Trainer*innen begannen, für ihre Teilnehmer*innen kleine **Trainingsvideos** zu erstellen. Über 40 ganz unterschiedliche Videos sind entstanden (und weiterhin unter www.walddoerfer-sv.de/trainingsvideos verfügbar). Von Parkour und Schwimmtraining über Fitness- und Dance-Angebote bis hin zu Reha- und Yoga reichte das vielfältige Angebot. Die beliebtesten Videos (Fitness mit Julia, Volleyball oder auch Pilates) wurden über 500 Mal angeschaut, Spitzenreiter (Ausdauertraining mit Tanja) sogar 1.274 Mal!

Doch bald reichte uns das nicht mehr und wir erweiterten unser Angebot um **Onlinekurse**. Einige technikaffine Trainer unterrichteten von zu Hause. Für andere richteten wir im Gym 3 des Walddorfer Sportforum ein eigenes Aufnahmestudio ein. Statt Gymnastikmatten und Geräten wurden hier Bildschirme, Kamera, Lautsprecher, Mikrofon und Roll-Ups aufgebaut und über eine Online-Plattform Kurse angeboten. Die Trainer*innen unterrichteten vor einem großen Bildschirm, was für manche - ohne den direkten Kontakt zu ihren Teilnehmer*innen - zunächst ungewohnt war. Diese schalteten sich über einen Klick auf den Kurs-Link einfach per Internet zur Stunde dazu und konnten ihr Training im heimischen Wohnzimmer absolvieren. Ballettstunden, Zumba, Fitness, Pilates und Yoga waren die großen Renner und wurden von vielen Mitgliedern gerne genutzt.

Inzwischen sind wir wieder analog und freuen uns sehr, dass das Training in unseren Gyms und Sporthallen stattfinden

darf. Dennoch waren auch die Lernerfahrungen mit den Onlinekursen sehr positiv und vielleicht ein Bereich, den man in Zukunft weiter im Blick behalten wird.

YouTube, Facebook und Instagram – Social Media in Zeiten von Corona

Um mit unseren Mitgliedern in Kontakt zu bleiben, haben wir in Zeiten von Corona auch unsere Social Media Arbeit ausgebaut. Neben unserem Facebook-Account sind wir auf unserem Instagram-Account aktiver geworden. Mit allgemeinen Beiträgen, lustigen Stories und Aktionen geben wir unseren Followern einen kleinen Einblick in den Walddorfer SV und machen sie auf aktuelle Aktivitäten aufmerksam.

Unsere Abonnentenzahl ist in den letzten Wochen stark gewachsen, was uns sehr freut.

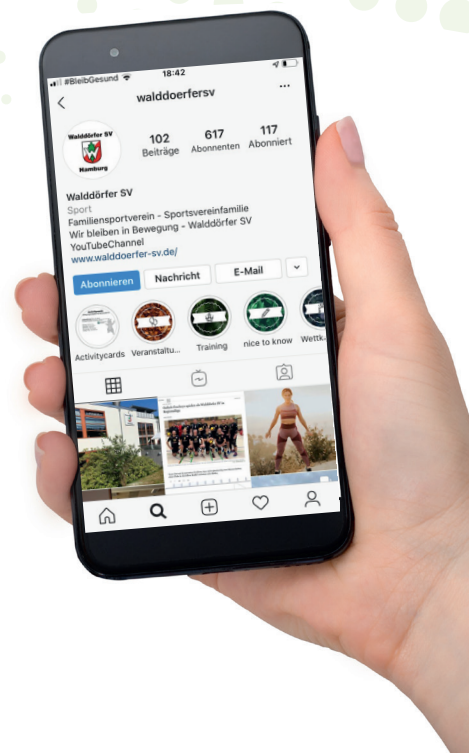
Habt ihr Bilder oder Beiträge, die wir posten sollen? Dann schickt sie uns gerne an medien@walddoerfer-sv.de oder markiert uns bei euren eigenen Beiträgen auf Instagram.

Werdet Abonnt auf unserem Account um nichts mehr zu verpassen!

Like for like unter: [walddoerfersv](https://www.youtube.com/walddoerfersv)



■ Rika Gerke



In diesem Jahr steht vieles in den Sternen

Stadtteilfest, Spiel-&Sportfest mit Kinder-Olympiade, Wasserski-Event des Young Motion Team, Herbstball, Sportschau, Kinderturnsonntag, Yoga Special, Adventspunsch, Weihnachtsmärchen und Silvesterlauf – wie und wann wir unsere beliebten Veranstaltungen in diesem Jahr durchführen können, steht Corona-bedingt in den Sternen.

Wir haben viele Ideen und Lust, Veranstaltungen innerhalb der behördlich vorgegebenen Rahmenbedingungen auf den Weg zu bringen und werden rechtzeitig über unsere Website über aktuelle Veranstaltungen informieren.

Den Auftakt machen wir mit unseren Aktionswochen „**Walddörfer Sportsommer**“ vom 22. August bis zum 05. September. Trainings zum Zuschauen, Schnupperangebote und Specials zum Mitmachen und ein abwechslungsreiches gastronomisches Programm rund um das Walddörfer Sportforum für Sportinteressierte und Neugierige jeden Alters.

Kommt vorbei! Wir freuen uns auf euch!

■ Annett Tudsen



Wiedersehen im August

Leider konnten wir das für den 29.05. geplante Seniorencafé Corona-bedingt nicht durchführen; schließlich galt es, gerade ältere Menschen nicht zu gefährden. Wir standen aber auch in den letzten Wochen mit den regelmäßigen Teilnehmer*innen unseres Seniorencafés im telefonischen Kontakt.

Und aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Außer der Reihe laden wir am **Freitag den 28. August um 15:30 Uhr** alle interessierten Senior*innen herzlich zum unserem nächsten **Seniorencafé** ein. Dieses findet im Rahmen des Walddörfer Sportsommers auf der **Terrasse des Walddörfer Sportforums** statt. **Das Motto lautet „Geschichten von früher“** – Wir sammeln Geschichten, Erinnerungen und gerne auch Bilder aus der Geschichte des Walddörfer SV. Schließlich steht 2024



das 100-jährige Jubiläum ins Haus. Bringt also gerne alte Mitgliedsausweise, Urkunden, Fotos und ähnliches mit.

Wir freuen uns auf das Wiedersehen!



Anmeldung bis zum 24. August im Walddörfer Sportforum (64 50 62-0). ■

„ÖRE SI NU DI ÄLFTE?“

BESSER HÖREN MIT VOLKSDORFS TOP-HÖRAKUSTIKER!

schöner hören

HÖRSYSTEME AUS MEISTERHAND

Frank Burghardt
Frank Burghardt, Hörakustikmeister

Marie-Kristin Lübecke
Marie-Kristin Lübecke, Hörakustikmeisterin

Steven Knobloch
Steven Knobloch, Hörakustikmeister



schöner hören GmbH (ehemals Räumlichkeiten Odelga)
Inhabergeführt | Meisterbetrieb
Eulenkrogstraße 25a | 22359 Hamburg
Telefon 040 - 84 300 64 9
volksdorf@schoenerhoeren.com

➤ **Wir nehmen uns Zeit für Sie.**
Im Zusammenspiel unserer jahrzehntelangen Erfahrung mit modernster Höranalyse, erstellen unsere Hörakustikmeister für Sie die Grundlage für besseres Hören und Verstehen.

Ganz Neu: Otoscan® – die kontaktlose Ohrvermessung

Sportlich aktiv!

Während der Sport im Walddörfer Sportforum ruhen musste, war unsere Haustechnik aktiv und nutzte die Zeit der Schließung, um notwendige Sanierungs- und Reparaturarbeiten im Sportforum vorzuziehen.



Ein sportliches Programm:

- Diverse Malerarbeiten im Sportforum (Studio, Saunaflur, Treppenhaus zur Dachterrasse, Beschädigungen an der Hausfassade)
- Diverse Klempnerarbeiten im Sportforum (Wechsel und Instandsetzung von Armaturen gewechselt, Erneuerung von Silikonabdichtungen in den Duschräumen)
- Erneuerung der Rauchabzugsanlage (RWA Zentrale)
- Servicecheck aller Lüftungstechniken
- Servicearbeiten an der Notbeleuchtung Saal 1
- Erneuerung der Finn-Sauna (inkl. Isolation, Wände, Decke, Möblierung, Ofen)
- Erneuerung der überalterten Brandmeldeanlage
- Inventur und Umgestaltung der Sportsbar
- Wellnessbereich und Dachgarten

Auf diese Weise konnten spätere Sperrzeiten in diesem Jahr vermieden werden und die Mitglieder freuten sich über die gepflegten Sportstätten im Haus.

Jetzt ist das Sportforum noch schöner...!

■ Wolfram Lopatta



Unsere Haustechnik im Einsatz



Gutschein

für eine kostenfreie Immobilienbewertung

Viele gute Gründe für eine Immobilienbewertung



Nicht nur ausgezeichnet, sondern auch diskret!

- Wir finden diskret einen Käufer für Ihre Immobilie, ohne eine öffentliche Anzeige zu schalten.
- Wir bieten Zugang zu unserer exklusiven Kundenkartei mit regional, national und international ansässigen Kunden.
- Seit Jahren erzielen wir Bestpreise bei Immobilienverkäufen.
- Wenn auch Sie Ihre Immobilien verkaufen möchten, ohne dass Ihre Nachbarn oder Bekannten davon erfahren, stehen wir Ihnen als Immobilien-Experten gerne zur Seite.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.
Ihre Karin Günther, Immobilienfachwirtin IHK

Günther & Günther GmbH

Immobilienbüro Elbvororte
Elbchaussee 576, 22587 Hamburg

Immobilienbüro Alstertal
Saseler Markt 12a, 22393 Hamburg

Immobilienbüro Sachsenwald
Weidenbaumsweg 103, 21035 Hamburg

Homepage: www.guenther-immobilien.de

Telefon: 040 / 320 330 90



040 / 320 330 90



www.guenther-immobilien.de



Thorsten Kock und sein Team auf dem Gothia-Cup

FUSSBALL

Ein Glücksfall für den Walddörfer SV

Als **Thorsten Kock** im Jahr 2002 mit seiner jungen Familie nach Volksdorf zog und für seinen sechsjährigen Sohn eine Fußballmannschaft suchte, konnte noch niemand ahnen, dass sich hieraus für den Verein eine 20-jährige Beziehung entwickeln würde, von der nicht nur hunderte von Kindern, sondern bis heute insgesamt tausend fußballspielende Vereinsmitglieder profitieren sollten.

Thorsten hatte in der Jugend selber Fußball gespielt, hatte sich in Stellingen, Niendorf und Henstedt einen Namen als solider Außenverteidiger gemacht, der vor allem brenzlige Situationen konsequent zu entschärfen wusste. Diese Eigenschaften sollten für die folgenden zwei Jahrzehnte auch der Fußballabteilung äußerst nützlich werden.

Als sich die Fußballabteilung im Jahre 2006 in einer personell äußerst kritischen Situation befand, war er einer aus der Gruppe von Vätern fußballspielender Kinder, die zusammen mit Peter Kehnscherper Verantwortung übernahmen und die kurz, vor der Auflösung stehende Abteilung, neu aufzustellen versuchten.

Anfänglich übernahm er die Funktion eines Jugendleiters und hatte bereits in diesen Jahren großen Anteil an der rasanten Entwicklung der Abteilung, die sich auch in den rasch ansteigenden Mitgliederzahlen widerspiegelte.

Als dann im Jahre 2010 die Stelle des Abteilungsleiters neu besetzt werden musste, war es innerhalb der Abteilung überhaupt keine Frage, dass für diese Aufgabe nur Thorsten Kock in Frage käme.

Mit frischem Elan entwickelte er bereits aufgestellte und weitere neue Themen, motivierte zahlreiche junge Trainer für ihre pädagogische Aufgabe, vernachlässigte dabei nicht die notwendigen Schulungs- und Fortbildungsmaßnahmen und konnte somit der Abteilung zunehmend zu einer gesunden und breiten Basis, mit dem Schwerpunkt in der Jugendarbeit, verhelfen.

Thorsten Kock bewährte sich in diesem Zusammenhang, flankiert von zahlreichen Mitarbeitern, immer als aufgeschlossener und mitdenkender Teamplayer, der seine Stärken mit einer hohen Effizienz und schnellen Umsetzung zu Gunsten aller Beteiligten einzusetzen wusste.

Jugendliche und erwachsene Spieler, Eltern von Kindern, Betreuer, Trainer und auch die Mitarbeiter im Hauptverein lernen sein extrem hohes Maß an Zuverlässigkeit und Handlungsschnelligkeit schätzen. Gerade an dieser Stelle war Thorsten für





Thorsten Kock und die E-Jugend 2004

uns Vorbild und sicherlich auch prägend für den einen oder anderen, der sich in seinem Windschatten gut entwickeln konnte.

Auch wenn Thorsten aus persönlichen Gründen lange Jahre als Betreuer und Trainer einer Jungs-Mannschaft und später als Manager der 1. Herren einen Schwerpunkt seiner Tätigkeit setzte, hatte er gleichzeitig viel Verständnis für die aufblühende Abteilung für Mädchen- und Frauenfußball, war nicht nur ein wertvoller Förderer dieses Projektes, sondern auch ein echter Fan, der nicht nur bei den Heimspielen regelmäßig als Zuschauer dieser Mannschaften anzutreffen war.

Genauso hatte er aber auch ein Ohr für die Belange der Allergüngsten und auch der älteren Generation innerhalb der Abteilung, sodass die Ausgewogenheit bei der Umsetzung der unterschiedlichen Interessen nie verloren ging.

Übergabe der Abteilungsleitung

Dass sich Thorsten jetzt nach fast 20 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit und zehnjährige Abteilungsleitung auf Beruf- und Privatleben zurückziehen möchte, konnte ihm in der Abteilung sicherlich niemand nachtragen, zumal er diese Entscheidung auch seinem Naturell entsprechend minutiös vorbereitet und sich in gleicher Weise um die Übergabe der Abteilungsleitung an seine Nachfolgerin gekümmert hatte.

Cordula Kempf wird, wie auch viele andere in der Abteilung, sicherlich weiterhin Thorstens Rat und Erfahrung zu schätzen wissen, wir alle werden ihn also in der nächsten Zukunft auch nicht so ganz von der Leine lassen.

Nicht vergessen darf man an dieser Stelle die Würdigung zweier ebenfalls über einen solch langen Zeitraum verdienter Mitarbeiter, die 2006 gemeinsam Verantwortung übernahmen.

Rita Kröss, die in verschiedenen ehrenamtlichen Funktionen einschließlich in der Abteilungsleitung bereits viele Jahre vorher tätig war, übernahm 2006 die finanzielle Lenkung der Fußballabteilung, **Jörg Laarmann** über den gleichen Zeitraum das nicht immer dankbarere und aufwendige Organisieren des Passwesens. Beide haben ebenso wie Thorsten an dieser Stelle einen hervorragenden Job gemacht und wurden mit entsprechend großer Dankbarkeit verabschiedet.

Nachdem die Fußballabteilung in den hier skizzierten Jahren von etwa 350 Mitgliedern auf knapp 900 Mitglieder anwachsen konnte befinden wir uns inzwischen wieder in einem Aufbruch zu neuen Ufern. Insbesondere der Leistungsbereich der Jugend, des weiblichen Fußballs und der Senioren konnte in den letzten Jahren zahlreiche Erfolge vermelden und bedarf jetzt der Konsolidierung.

Wir sind sehr glücklich, dass wir Cordula Kempf für diese Aufgabe gewinnen konnten, zumal sie bereits gemeinsam mit Thorsten Kock in den ersten Jahren und später in Sasel als Fußballtrainerin und auch bezüglich ihre organisatorischen Fähigkeiten ein hohes Maß an Qualität nachweisen konnte.

Somit verknüpfen wir unseren Dank an Thorsten Kock mit einem herzlich Willkommen an Cordula, der wir den allergrößten Erfolg wünschen! ■ *Heinrich Färber*

Auch unsere langjährige Platzwartin **Anja Wisniewski** wird uns zum 01.09.2020 verlassen, weil sie sich beruflich anders orientiert hat. Wir danken ihr für ihre langjährige Tätigkeit für den Walddörfer SV und wünschen ihr alles Gute. Wer unsere Anlagen am Saseler Weg und Allhorn zukünftig betreuen wird, war zu Redaktionsschluss noch nicht bekannt.



Abteilungsleitung Fussball im Übergang:
v.l. Torsten Schuhardt, Heinrich Färber,
Cordula Kempf und Thorsten Kock



Handball in der Halle – mit Abstand

HANDBALL

So gerne hätten wir...

... die Saison zu Ende gespielt, weiter trainiert, an Sommerturnieren teilgenommen und uns auf die nächste Saison vorbereitet. Aber es kam ganz anders. Covid 19 hat zu dem bekannten Lock-Down auch im gesamten Handballsport geführt. In meiner Rolle als Präsident des Hamburger Handball-Verbandes war ich Mitte März aktiv an den Überlegungen und Entscheidungen beteiligt, die da dazu geführt haben, dass die Handballsaison im Jugendbereich direkt, bei den Erwachsenen über eine Aussetzungsphase und der gesamte Trainingsbetrieb beendet wurden. Das geschah im Rahmen eines geordneten Krisenmanagements gemeinsam mit dem DHB und allen Landesverbänden. Etwas schwieriger gestaltete sich die nun notwendig gewordene Bewertung der abgebrochenen Saison, aber auch hier wurde eine sehr gute Lösung gefunden: Anwendung der Quotientenregelung, d.h. alle Spiele wurden gewertet und die erlangten Punkte per Dreisatz hochgerechnet, Aufsteiger sind aufgestiegen und es gab keine Absteiger. Das war eine gute und kluge Regelung.

Return-to-Play

Als sich Ende April die Situation etwas entspannte, konnte das Konzept „Return-to-Play im Amateursport“ vom DHB angewendet werden. In dieser Phase fanden auf allen Ebenen viele Videokonferenzen statt. Es sprachen wir Landesverbände mit dem DHB, das Verbandspräsidium, der Vereinsrat, alle WSV-Handballtrainer und die Trainer mit ihren Spielerinnen und Spielern. Dabei haben alle Beteiligten mit großer Umsicht, hohem Engagement und immer konstruktiv gemeinsam daran gearbeitet, unter vertretbarem Risiko einen Trainingsbetrieb für die Handballspielerinnen und Spieler zu ermöglichen. Das

war z.T. gar nicht einfach, denn Alter, schrittweise erweiterte Trainingsmöglichkeiten (erst draußen, dann drinnen) sowie die Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln bildeten neue Rahmenbedingungen. Wichtig war es uns, die Kinder und Jugendlichen nach Monaten zu Hause wieder sportlich zu bewegen. Dies geschah anfangs mit Live-Schaltungen und Videos sowie Anleitungen zum Individualtraining. Eine große Hilfe war der ab Ende Mai für die Handballer nutzbare Outdoor Platz der Grundschule im Ahrensburger Weg – gerade in den Schönwetterphasen.

Ferientraining

Toll war die Möglichkeit, die Hallen durchgängig in den Sommerferien nutzen zu können. Das wurde von fast allen Altersklassen in Anspruch genommen. Anfangs immer noch mit Einschränkungen, was das Zweikampftraining anbelangte, aber es konnte doch eine Saisonvorbereitung stattfinden, die den Namen verdient. Auch haben wir erstmalig ein Jugend-Sommer-Trainingslager veranstaltet.





Ausblick auf die neue Saison

Stolz sind wir darauf, dass es – abgesehen von umzugsbedingten Abgängen – im Handball des Walddörfer SV keinen Mitgliederrückgang gegeben hat. Im Gegenteil: als die Saisonvorbereitung begann, war sogar wieder Zulauf zu verzeichnen, so dass wir, wie in den Vorjahren, wieder mit mehr Mannschaften in die neue Saison gehen, als in die Vorherige.

Auch bin ich zuversichtlich, dass die neue Saison, wenn auch mit etwas Verzögerung und unter dem Vorbehalt, dass es keine 2. Welle gibt, für alle Kinder und Jugendlichen und die Erwachsenen adäquat gespielt werden kann und wir uns wieder mit Schweiß und Adrenalin in der Halle messen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen unseren Handballtrainerinnen, Trainern, Betreuern und allen anderen Handballverrückten für ihr überdurchschnittliches Engagement in dieser merkwürdigen Zeit ganz herzlich bedanken! Ohne euch hätten wir diese Zeit nicht so gut überstanden!

■ Knuth Lange (Abteilungsleiter Handball)

WIR FEIERN DIE GLÜCKSSPIRALE!

50 JAHRE FÜR DEN SPORT





770 MILLIONEN
MEHR ALS 770 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSSPORT.

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

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

BASKETBALL

Basketball in Zeiten von Corona

Bevor alles plötzlich zu Ende war, lief es richtig rund in der Basketballabteilung. Die gezielte Vorbereitung auf die letzten Saisonspiele lief bei allen Mannschaften auf Hochtouren. Die Heimspiele aller Teams, auch unserer 1. Herren, oft genug Highlight eines Saison-Wochenendes - konnten wir schon an weniger als fünf Fingern abzählen ... Als dann Corona-bedingt von heute auf morgen der „Vorhang fiel“, blieben die Hallen geschlossen, die Basketbälle ungenutzt und die Basketballschuhe im Schrank. Der Spielbetrieb wurde zunächst ausgesetzt und schließlich, einige Wochen später, für beendet erklärt. Unser Sport, der so viele unterschiedliche Menschen verschiedener Generationen mehrmals wöchentlich zusammenbringt, ruhte komplett – wie so vieles andere auch.

Ein erstes Licht am Ende des basketballosen Tunnels gab es ab dem 16. Mai: Erste – kontaktfreie - Trainingseinheiten unter freiem Himmel und unter strengen Hygieneauflagen lockten



Basketball im Freien

die ersten Teams endlich wieder unter den Korb – Stufe 1 unseres Trainingskonzeptes war erklimmen. Maximal 10 Personen durften trainieren, auf 1,5 Meter Abstand und ohne Passen, jeder nur seinen eigenen Ball benutzen. Mit Erreichen von Stufe 2 durften wir ab 2. Juni unter gleichen Bedingungen, allerdings mit 2,5 Metern Abstand, wieder in der Halle trainieren. Fazit dieser ersten Wochen: Auch nur Ball-Handling und individuelles Wurftraining war für die meisten schon viel, viel besser als nichts – und mit dem Gefühl, endlich mal wieder in der Halle sein zu können, ließen die Teams sogar den höheren Anteil an Athletik- und

Koordinationstraining über sich ergehen.... Stufe 3 folgte tatsächlich in nicht allzu großem Abstand, nun war auch Passen wieder erlaubt und damit das Repertoire an Trainingsübungen deutlich erweitert. Mit Redaktionsschluss erreichten wir sogar noch Stufe 4 des Konzepts: In allen Teamsportarten dürfen - unter weiterer Beachtung der bekannten Hygieneregeln - seit dem 1. Juli wieder fünf gegen fünf spielen - und das ist Basketball in seiner fast reinsten Form, auch wenn Ersatzspieler und damit Spielerwechsel noch nicht zugelassen sind.

Saisonrückblick und -ausblick

Im Rückblick können sich die Tabellenstände aller Mannschaften absolut sehen lassen. Wann immer die neue Saison 2020/21 wird starten können - die 1. Herren haben die vergangene Saison auf dem 5. Platz in der Regionalliga Nord abgeschlossen und werden mit entsprechendem Selbstbewusstsein dort erneut an den Start gehen. Im Damenbereich werden wir uns breiter aufstellen und nach jetzigem Stand mit wahrscheinlich drei Damenmannschaften an den Start gehen: in der Oberliga - welche die 1. Damen erneut halten konnten -, in der Stadt- und in der Bezirksliga. Ziel ist, die Nachwuchs-

spielerinnen aus der W16 und W18 in die Erwachsenenmannschaften zu integrieren und ihnen dort Perspektiven für die Zukunft zu eröffnen. Unsere 2. Damen haben es in der vergangenen Saison souverän, ungeschlagen und somit scheinbar mühelos geschafft, für dieses Projekt den Aufstieg in die Stadtliga zu meistern. Ähnlich unsere 2. Herren, die fast ungeschlagen ebenfalls den Aufstieg in die Stadtliga erreichten. Die 3. Herren, eine sehr junge Truppe, die zumindest etwa zur Hälfte eher eine M18 hätten sein können, maßen sich in der Kreisliga mit überwiegend älteren Routiniers - und schlossen die Tabelle auf dem 4. Platz ab. In der kommenden Saison wird es nun wieder eine M18 geben; einige ihrer Spieler werden zusätzlich die 3. Herren verstärken.

Im Bereich der Jugendmannschaften entfielen in diesem Jahr die sonst üblichen Qualifikationsturniere, von deren Ausgang jeweils abhängt, welches Team in welcher Liga startet. Der größte Teil der Mannschaften wird nun in der zweithöchsten Liga, der sogenannten Offenen Runde A antreten. In der Leistungsrunde, der höchsten Jugendliga, starten die W18, die W16, die W14 sowie die M16.

Dies alles gepaart mit dem Umstand, dass inzwischen wieder fast normaler Basketballbetrieb möglich ist, lässt uns optimistisch in die Zukunft schauen. Bei den meisten überwiegt die Freude daran, endlich wieder Basketball spielen und sich auf eine neue Spielsaison vorzubereiten zu können. Es gibt aber durchaus Spielerinnen und Spieler, die noch Vorsicht walten lassen und bis auf Weiteres auf Hallentraining verzichten.

„Never not ballin'!“ - dieses Motto verbindet uns und verband uns auch in den vergangenen Monaten. Umso mehr freuen wir uns schon jetzt darauf, demnächst endlich wieder in voller Teamstärke Gas geben zu können. ■ *Silke Seibel*



Die 2. Damen erreichten als in der vergangenen Saison ungeschlagenes Team den Aufstieg in die Stadtliga.

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

Sport im Freien – auf dem Beachvolleyballfeld kein Thema



VOLLEYBALL

Eine Abteilung im Aufbruch

Restart Volleyball im Sand

Klassischerweise trainieren wir Volleyballer natürlich in der Halle, aber zum Glück gibt es Beach-Volleyball! Und so verlagerten wir, als die ersten Lockerungen nach dem Corona-Lockdown Mitte Mai bekannt gegeben wurden, unseren Trainingsbetrieb kurzerhand in den Sand.

Durch eine Kooperationsvereinbarung des Vereins mit dem benachbarten WTHC konnten von Mai bis September zwei zusätzliche Beachvolleyballfelder angemietet werden. In einem kurzfristigen organisatorischen Kraftakt haben wir die Felder entsprechend der vom Verband vorgegebenen Abstands- und Hygieneregeln für das Spiel vorbereitet, Hygienekoffer gepackt und Trainer*innen eingewiesen, Gruppengrößen reduziert, Trainingszeiten neu geplant und das Training konnte – wenn auch unter stark veränderten Bedingungen – wieder starten. Und zum Glück spielte das Wetter oft mit!

Mit der nächsten Phase der Lockerungen durfte ab Mitte Juni – kontaktfrei und mit Abstand – auch das Training in der Halle wiederaufgenommen werden. Auf diese Weise konnten die Trainingszeiten für alle Gruppen verlängert und ausgebaut werden, so dass seitdem ca. 80 % der Mitglieder wieder am Trainingsbetrieb teilnehmen konnten.



Hygienekoffer

An dieser Stelle ein großes Lob an unseren Trainer*innen, die durch die vielen Auflagen und die stark erhöhte Bürokratie besonders belastet sind, aber ihre Begeisterung für den Volleyball uneingeschränkt mit viel Freude und Elan leben und vermitteln!

Jugendteams neu am Start

Nachdem unsere Jugendteams mit ihren engagierten Trainern in den letzten drei Jahren stark gewachsen waren, haben wir diesen Bereich im Mai umstrukturiert und neu aufgestellt. Neben unseren bewährten Kindergruppen Volleyball Minis (Jahrgang 2013 und jünger) und Jugend mixed (Jahrgang 2010–2012) schließen sich bei der Jugend weiblich nun zwei Gruppen (Neu: Jahrgang 2008–2010 und 2005–2007) und bei der Jugend männlich drei Gruppen (Jahrgang 2007–2009, 2005–2007 und 2002–2004) an. Wir freuen uns, mit Yvonne Reinelt (Spielerin 2. Damen) eine kompetente Trainerin gefunden zu haben, die unser Trainerteam für den Jugendbereich ergänzt.

Durch die Umstrukturierung sind viele Teams nun kleiner geworden und können dadurch noch gezielter trainieren. Ein idealer Moment für volleyballinteressierte Jugendliche, jetzt einzusteigen. Meldet euch gerne über volleyball@walddoerfer-sv.de zu einem Schnuppertraining an.

„Walddörfer SV Cowboys“

Für die Spielzeit 2020/21 haben wir als Abteilung eine Kooperation dem Oststeinbeker SV vereinbart. Damit wechselt die Verbandsliga-Meistermannschaft des OSV geschlossen zum Walddörfer SV und das Team, das seit vielen Jahren als „Ostbek Cowboys“ agiert, wird in der Regionalliga Nord als „Walddörfer SV Cowboys“ antreten.

Hintergrund der Vereinbarung ist, dass die erste Mannschaft Oststeinbeks bereits in der Regionalliga spielt und daher laut Statuten ein Aufstieg für die zweite Mannschaft des OSV nicht möglich war. Das spielstarke Team, das aber weiterhin in den Sportstätten des OSV trainiert, hat aufgrund der Kooperation nun die Möglichkeit in der Regionalliga zu spielen.

Wir freuen uns, auf diese Weise zum ersten Mal seit 40 Jahren wieder ein Team in der Regionalliga melden zu können und versprechen uns von der Kooperation auch einen guten Austausch und gemeinsame Projekte im Bereich der Jugendarbeit und im Turnierbetrieb.



Schon jetzt freuen wir uns auf das gemeinsame Saisonöffnungsspiel gegen die 1. Herren in Volksdorf. Es könnte packend werden, denn unseren Herren gelang in diesem Jahr die souveräne Landesliga-Meisterschaft und damit die Rückkehr in die Verbandsliga. Das Team blieb in der gesamten Spielzeit ungeschlagen – wie jüngst die Ostbek Cowboys in eben jener Verbandsliga. ■ Torben Tank

FECHTEN

50 Jahre Fechtsparte im Walddörfer SV

Als Diplom-Fechtmeister Artur Starke am 2. September 1970 mit elf Teilnehmern sein erstes Training abhielt, war unter den aufgeregten Anfängern auch ein Urgestein der Walddörfer Fechtsparte: Unser langjähriger Sportwart, Karsten Filter, der in diesem September auch sein 50-jähriges Vereins-Jubiläum feiert. Mit neun Jahre erhielt er seine ersten Fechtlektionen in derselben Sporthalle, in der heute noch das Mittwochs-Fechtraining abgehalten wird. Im Alter von 16 Jahren hat Karsten Filter seine Übungsleiterlizenz erworben und trainierte seitdem den Fechnachwuchs beim Walddörfer SV. „Ich glaube schon, dass ich ein gutes Beispiel dafür bin, dass man sein Leben lang Spaß am Fechten haben kann“, sagt der heute 59-Jährige. „Ich war nie ein Spitzenfechter, aber immer mit Leidenschaft dabei. Und auch in unseren Trainingsgruppen finden sich heute

Wie alles begann:

- 2.9.1970** Diplom-Fechtmeister Artur Starke beginnt das Fechttraining beim WSV mit 11 Teilnehmern
- 1971** Gründung der Fechtsparte beim WSV
- 1987** Karsten Filter übernimmt zusammen mit Hjalmar Vierle und Dirk Wagner die sportliche Leitung



Umzug durch Volksdorf
1971



Bescheiden er Anfang:
11 Teilnehmer noch ohne Fechtkleidung



Unangefochten sportlich

zum einen sehr engagierte und erfolgreiche Wettkampffechter. Aber wir trainieren auch Kinder und Jugendliche, die in Bezug auf Turniere keinen großen Ehrgeiz entwickeln und trotzdem ihren Spaß am Fechttraining haben.“

genauso nachgeholt wie das großes Fest, um das Fechtspartenjubiläum und auch unseren 50-jährigen Jubilar Karsten Filter gebührend zu feiern. ■

Text: Susanne Amrhein

Fotos: Karsten Filter, Henrik Wolf, Rüdiger Nagel, Susanne Amrhein



Trainer Karsten Filter beim Turnier

Nachwuchsförderung wird großgeschrieben

In der Fechtsparte des Walddorfer SV wurde auf die Nachwuchsförderung seit jeher großen Wert gelegt. Fechtanfänger laufen nicht einfach nebenbei im Training mit. Jedes nach den Herbstferien startet eine neue Anfängergruppe für Kinder und Jugendliche ab acht Jahren, die dann in knapp einhalb Jahren auf die Turnierreifeprüfung des Hamburger Fecht-Verbands vorbereitet wird.

Kein Kampfsport ohne Wettbewerbe

Leistungsorientierte Fechter werden von den Trainern zu Turnieren in der näheren Umgebung aber auch in ganz Deutschland begleitet. Bei den Hamburger Meisterschaften sichern sich die Fechter des Walddorfer SV jedes Jahr diverse Titel. Und auch bei den Deutschen Meisterschaften erfechten sie sich trotz starker Konkurrenz regelmäßig Achtungserfolge. Seit vielen Jahren veranstaltet die Fechtsparte zudem eigene Jugendturniere: den Florett-Klassiker „Hamburger Michel“ im Frühjahr und das traditionelle „Internationale Schüler- & Jugendfechtturnier“. Letzteres muss in diesem Jahr Corona-bedingt leider ausfallen. Aber es wird bei erster Gelegenheit

Beratung vor Ort.
Service im Netz.
Hamburg im Herzen.
Nichts liegt näher als die Haspa.

Die Haspa ist immer persönlich für Sie da: ob in unseren **rund 100 Filialen** oder auch per **Video- und Online-Chat**.

haspa.de/MeineBank

Haspa Filiale Volksdorf
 Im Alten Dorfe 41
 22359 Hamburg

Haspa
 Hamburger Sparkasse

Ein neuer Trend?

Mitte Mai war es Corona-bedingt eine Notwendigkeit – inzwischen hat sich gezeigt: es kann auch eine Chance sein! Sport im Freien ist angesagt. Und das gilt nicht nur für die klassischen Outdoor-Sportarten wie Leichtathletik, Triathlon, Walking, Fußball, sondern auch für Rehasport, Gymnastik und Fitness, Dance, Kampfsport und Kinderturnen. Sport im Freien macht Spaß, tut gut und ist gesund! Umso mehr, wenn das Training in einer Gruppe und unter fachkundiger Anleitung erfolgt.



Wir laden herzlich ein, unsere Sportangebote im Freien kennenzulernen und auszuprobieren. Eine gute Gelegenheit dazu sind die kostenfreien Angebote im Rahmen des Active City Summer.

Active City Summer – Einfach anmelden und ausprobieren

Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns mit Sportangeboten an dem von der Stadt Hamburg geförderten Projekt Active City Summer.

Im Zeitraum vom 1. Juli bis 30. September bieten wir Sportneugierigen die Gelegenheit, neue Sportarten für sich zu erkunden. Die Teilnahme für diese Angebote ist kostenfrei!

Wichtig: Aufgrund der Corona-Pandemie ist für die Teilnahme an allen Sportangeboten eine **Online-Registrierung über unsere Website** erforderlich. ■



Angebot	Zielgruppe	Ort	Termin
Fit4Drums	Jugendliche / Erwachsene	Walddorfer Sportfourm Parkplatz Kurse	Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr
Latin Dance/Lady Styling	Jugendliche / Erwachsene	Walddorfer Sportfourm Parkplatz Kurse	Montags 17:00 – 17:45 Uhr (20.07., 27.03., 03.08.)
Zumba	Jugendliche / Erwachsene	Walddorfer Sportfourm Parkplatz Kurse	Samstags 10:00 – 10:45 Uhr (03.07. – 28.08)
Rennrad-Tourenttraining in Kleingruppen	Radsportler unterschiedlicher Leistungsniveaus	Treffpunkt Walddorfer Sportforum	Mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr (01.07. – 29.07.2020)
Fit Mix Special	Jugendliche/ Erwachsene	Walddorfer Sportfourm Parkplatz Kurse	Donnerstag 23.07.2020 18:30 – 20:00 Uhr
Inline-Skating (Helm und Schützer sind Pflicht)	Kinder 5-12 Jahre - Anfänger	Schulhof Grundschule Eulenkrugstraße	Donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr (16.7., 23.7., 30.7.)
Zumba	Jugendliche / Erwachsene	Walddorfer Sportfourm Parkplatz Kurse	Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr (02.08. – 25.08)
Zumba	Jugendliche / Erwachsene	Walddorfer Sportfourm Parkplatz Kurse	Sonntags 10:00 – 11:00 Uhr (02.08. – 30.08)
Inline-Skating Lauf (Helm und Schützer sind Pflicht)	Fortgeschrittene Skater	Gelände Höltigbaum, Treffpunkt Parkplatz Ende Neuer Höltigbaum	Samstag, 22.08, 11:00 - 13:00 Uhr

Sollte ein Angebot wetterbedingt kurzfristig ausfallen müssen, wird dieses auf unserer Website mit einem entsprechenden Hinweis und „!“ gekennzeichnet.

Inline-Skater sind deutlich im Vorteil

Bei trockenem Wetter können Inline-Skater ihr Training einfach nach draußen verlegen. Und kontaktfrei trainieren ist auch kein Thema, denn selbst beim Training in der Gruppe lässt sich der erforderliche Abstand problemlos einhalten. Und so konnte eine kleine Gruppe über Pfingsten sogar ein Trainingslager machen und auf der Speedskatebahn in Gettorf trainieren.

Einzig die Tatsache, dass Rennen und Wettkämpfe aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden können, ist bedauerlich. So muss in diesem Jahr die beliebte und bereits Tradition gewordene Walddorfer Inline-Runde auf dem Volksdorfer Stadtfest entfallen.

Stattdessen beteiligt sich das Team am 22. August mit einem **Inline-Skating Lauf** am Active City Summer. Der Lauf für fortgeschrittene Skater findet von 11:00 bis 13:00 Uhr auf dem Gelände Hötigbaum in Hamburg Rahlstedt statt. Treffpunkt ist um 11:00 Uhr am Parkplatz Ende Neuer Hötigbaum. Helm und Schützer sind Pflicht. Eine Online-Registrierung über die Website des Vereins erforderlich. ■



How to race when there are no races?

Diese Frage stellte sich auch unserem Triathlon-Team, denn tatsächlich wurden alle geplanten Wettkämpfe Corona-bedingt im Frühsommer abgesagt. In der Hoffnung, dass vielleicht im Spätsommer irgendwann doch noch ein Triathlon möglich ist, haben unsere Triathleten ihr Training zunächst alleine und dann auch wieder in Kleingruppen aufgenommen. Denn eins ist klar: Einen Triathlon schafft nur, wer langfristig Fitness aufbaut und erhält. Und so wurden Trainingspläne erstellt, Tipps und Empfehlungen ausgetauscht und Erfolge geteilt. Der Sommer ist unsere Zeit und der nächste Triathlon kann kommen. Wir sind bereit! ■





Tennis – Abstand garantiert

TENNIS

Glücklich ist, wer Tennis spielt

Was hat „Corona“ in den letzten Wochen und Monaten mit dem Sport gemacht?! Sämtliche Sportanlagen waren von heute auf morgen geschlossen. Die Winterrunde des Punktspielbetriebes war zum Glück schon für alle Mannschaftsspieler beendet, so dass die Diskussionen um Punkte, Auf- und Abstiege nicht geführt werden mussten. Doch auch wenn der Tennissport schon einen großen Abstand zwischen den Spielern mit sich bringt, mussten sich unsere Mitglieder in großer Geduld üben. Trainer Marco Gehrke hat gemeinsam mit seinen Töchtern Trainingsideen für den Garten entwickelt, die online zur Verfügung gestellt wurden. Dennoch standen alle Spielerinnen und Spieler bei dem guten Frühlingswetter natürlich in den Startlöchern.

Am 6. Mai war es dann endlich wieder soweit und die Tennisanlage „Berner Au“ konnte die Tore wieder öffnen. Andere Sportarten mussten sich noch deutlich länger gedulden, da sie entweder mit einer höheren Personenzahl oder aber mit



deutlich mehr Körperkontakt zu tun haben. Endlich konnte wieder der kleinen gelben Filzkugel hinterhergejagt werden. Jeder Spieler muss sich derzeit online anmelden und das Hygiene- und Schutzkonzept ist von allen jederzeit einzuhalten.

Beim Spielen selbst merkt man eigentlich kaum einen Unterschied zu „damals“ – der Zeit vor Corona. Es gibt immer noch ein Netz, das die Spieler sowieso auf Abstand hält, es gelten nach wie vor die gleichen Regeln und es ist immer noch wunderbar, bei bestem Wetter auf der schön gelegenen Tennisanlage Tennis spielen zu können. Schaut man genauer hin, stellt man jedoch die feinen Unterschiede fest. Die Sitzgelegenheiten am Platzrand stehen weiter auseinander, die Spieler geben sich am Ende des Spiels am Netz nicht mehr die Hand. Und nach einem erfolgreichen Punkt im Doppel wird nicht mehr abgeklatscht, sondern leicht mit den Schlägern aneinander getickt. „Tennis mit Abstand“ ist also definitiv möglich!

Die Mannschaftsspieler warten derzeit auf das Startsignal des Hamburger Senats, um in die Sommerrunde der Punktspiele starten zu dürfen. Zum Redaktionsschluss lag uns leider noch kein offizieller Beginn vor, doch wie es aussieht, wird nach den Sommerferien mit drei Jugendmannschaften (U12, U14 und U16/18), drei Damenmannschaften (2x Damen 40 und 1x Damen 50) und drei Herrenmannschaften (2x Herren 40 und 1x Herren 50) wieder gegen andere Vereine um Punkte gerungen.

■ Linda Kammer



Unser Radsportteam auf Tour

Radsport geht alleine und Open Air, aber macht gemeinsam immer noch mehr Spaß! Von daher war auch für unser Team der Start in die Rennradsaison in diesem Jahr anders als gewohnt. Corona-bedingt mussten wir erstmal alleine starten. Für einige eine vollkommen neue Erfahrung. Wenigstens war das Wetter im April schon erstaunlich gut.

Wie wir uns als Team trotzdem gegenseitig motivieren konnten? Wir starteten eine Challenge, bei der für jeden etwas dabei war:

- Wer fährt die meisten Kilometer in der Woche?
- Wer fährt die längste Strecke auf einer Trainingsfahrt?
- Wer fährt am häufigsten >40 km pro Woche?

Die Ergebnisse wurden gesammelt und so kamen in vier Wochen schon einige Kilometer zusammen.

Da wir zeitweise noch nicht einmal nach Schleswig-Holstein durften, wurden neue Strecken gesucht und ausgearbeitet, häufig auch Streckenfotos geteilt. Wo bisher unsere Guides die Strecken führten, half man sich mit Navi



Erkundung neuer Wege



oder Handy, um Strecken nachzufahren. Wegbeschreibungen mit Navigationsmöglichkeiten für Rennrad- und MTB/Cross-Touren, sowie Trainingstipps von unserem Guide Christoph finden sich auf unserer Website unter „Touren“ und „Downloads“.

Trotzdem waren wir alle froh, als wir am 20. Mai wieder gemeinsam starten konnten. Zwar war erst einmal nur ein Start in Kleingruppen möglich, aber alle freuten sich, als man sich nach den vielen Wochen wiedersah.

Nun trainieren wir wieder gemeinsam und hoffen, dass die Cyc classics an dem neuen Termin am 3. Oktober stattfinden kann. Danach geht es dann gleich mit der MTB-Saison weiter. Dann wollen wir auch unseren abgesagten Nightride nachholen.

Das Wichtigste für uns: Bleibt gesund! ■ Ute Hillig



Museumsdorf Volksdorf



Bei uns ist Bewegung
in frischer Luft auch unter
Corona-Regelungen möglich



EHRIG
ZWEIRADHAUS GMBH

E-Bike Spaß
ob uphill
oder downhill

www.ehrig24.de
Telefon: 040 603 45 01

Claus-Ferck-Straße 39
22359 Hamburg-Volksdorf



Karate im Sand –
krafvoll & konzentriert

KAMPFSPORT

Kampfsport trotz(t) Corona

Gute Abwehr ist wichtig – das gilt ganz besonders auch für unsere Kampfsportarten. Allerdings sind alle Kampfsportarten normalerweise auch Kontaktsportarten. Wie sind unsere Trainingsgruppen Aikido, Haidong Gumdo, Judo, Karate, Thai Boxen mit den Herausforderungen, die die Corona-Pandemie an die Durchführung ihres Sports stellte, umgegangen?

Nachdem der Trainingsbetrieb in den ersten Wochen komplett eingestellt werden musste, blieb zunächst nur der Kontakt über digitale Wege. Trainingspläne wurden ausgetauscht und

alleine im Heimtraining umgesetzt. Die Karategruppe entwickelte sogar ein kleines Trainingsvideo, das über den YouTube-Kanal des Vereins verbreitet wurde.

Im Freien, unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln und in kleinen Gruppen konnte das Training Mitte Mai wiederaufgenommen werden. Schnell wurden Trainingsflächen auf dem Außengelände des Walddörfer Sportforums, dem Schulhof der Buckhorn Schule und der Grundschule Eulenkrußstraße zur Verfügung gestellt, größere Trainingsgruppen geteilt und abwechselnd trainiert. Hauptsache: Wieder gemeinsam Sport treiben!

Ohne sich nahe zu kommen, wurden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung absolviert, und auch die ein oder andere Technikübung ließ sich kontaktfrei trainieren. Beim Aikido und Karate waren das vor allem Kata-Übungen und auch beim Üben von Waffentechniken mit dem Schwert wie bei Haidong Gumdo ließ sich der Abstand problemlos einhalten. Die akrobatischen Übungen von Capoeira funktionierten auch als Gruppen-Choreografie ohne Berührung. Beim Thai Boxen fand das Training in verkleinerten Gruppen mit festen Zweierpaaren statt und Handschuhe und Pratzen schützten vor direktem Kontakt.



Haidong Gumdo



Capoeira



Thai Boxen

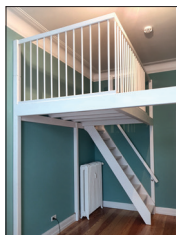
Dass das Training seit Juni auch wieder in den Hallen möglich ist, macht die Gruppen unabhängig von der Wetterlage, auch wenn das Training im Freien für viele eine neue und sehr positive Erfahrung war.

Für die Zeit nach den Sommerferien hoffen alle, dass eine Rückkehr zu den gewohnten Trainingsbedingungen möglich wird, denn eigentlich gehört das Anfasen, Berühren, Ringen zum Kampfsport dazu.

■ Claudia Conze



Aikido



SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE
INDIVIDUELLE MÖBEL
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282



Reha-Sport im Freien – Mit Herz und Verstand

Über 250 Menschen nehmen im Walddörfer SV regelmäßig an einem der über 20 Angebote aus dem Bereich Reha-Sport teil (Herzsport, Lungensport, Orthopädie). Die Teilnahme an diesen Kursen kann über Rezept durch den Hausarzt verordnet und über die Krankenkasse abgerechnet werden.

„Für Mitglieder, die an einer chronischen Erkrankung leiden, ist der Sport aus gesundheitlichen Gründen lebenswichtig. Das gilt für Menschen mit Herz- oder Lungenerkrankungen, genauso wie für Menschen mit chronischen Gelenkerkrankungen. Fällt ihr Sport für eine längere Zeit aus, so kann das schnell zu gesundheitlichen Rückschritten führen.“, so Antje Surenbrock, langjährige Herzsporttrainerin im Walddörfer SV. „Gleichzeitig sind diese oftmals älteren Personen in der Gruppe in der aktuellen Situation einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt.“

Umso wichtiger war es unserem Trainerteam Reha-Sport, nach der Corona-bedingten Schließung des Sportforums im März mit diesen Mitgliedern in telefonischen Kontakt zu bleiben. Trainerinnen aus den Bereichen Lungensport und Orthopädie erstellten Trainingsvideos, mit denen Übungen auch alleine zuhause trainiert werden konnten.



Trotzdem war es gerade für diese Zielgruppe besonders wichtig, unter sorgfältiger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln und in festen Trainingsgruppen schnellstmöglich wieder zu ihrem - durch fachkundige Trainer*innen angeleiteten - Sport zurückzukehren.

Seit Anfang Juni trainieren die Herzsportgruppen von Antje Surenbrock und Kerstin Hönigschmidt bereits wieder – im Freien! Viele ihrer Teilnehmer*innen sind schon lange Jahre dabei. Der mit 91 Jahren älteste Teilnehmer in Antjes Montagsguppe macht bereits seit 1992 beim Herzsport mit. Er hat das Training und die Gruppe sehr vermisst und freut sich, dass die wöchentliche Routine nun wiederhergestellt ist.

Strammes Gehen um den Katthorstpark zum Aufwärmen, Pulskontrolle, kleine Mobilisation- und Dehnübungen am Brückengeländer und danach Übungen zum Kräftigen auf der Wiese. Runde Kreise markieren Standort und Abstand auf dem Boden, kleine Wasserflaschen dienen als Gewichte. Und Zeit für einen kleinen Schnack und Gelächter gibt es in der Gruppe immer.

Auch die Orthopädie- und Lungensportgruppen haben das Training im Freien auf der Rasenfläche hinter dem Sportforum im Juni wiedergenommen, üben mit Abstand auf Hocker oder Matten unter dem Zeltdach und genießen die frische Luft.

Doch eine Rückkehr in die Halle zeichnet sich bereits ab. Die Gruppen sind mit maximal 15 Teilnehmer*innen besetzt, so dass Abstandsregeln inzwischen auch in den Hallen eingehalten werden können. Bewegung macht Spaß und hält gesund – wir bleiben wachsam! ■ Claudia Conze



Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volkdorf.

Wohnpark
am Wiesenkamp gGmbH
Wiesenkamp 16
22359 Hamburg
Telefon 0 40 644 16 - 0



residenz-wiesenkamp.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

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-Volkdorf
direkt am Volksdorfer Markt

Telefon 040 / 730 811 811
Fax 040 / 730 811 899
E-Mail belser@ra-belser.de

www.ra-belser.de

Geschüttel sei Dank!

Liebe Ute, eigentlich gehöre ich nicht zu den regelmäßigen Teilnehmerinnen der Qi Gong Stunden, die du jeden Montag- und Dienstagvormittags im Sportforum anbietest, weil die Uhrzeit meistens nicht für mich passt. Aber in der Corona-Zeit bin ich ein echter Fan von deiner Qi Gong Schüttelübung geworden, die man auf der Qi Gong-Website des Vereins aufrufen kann.

Sie dauert nach deiner kurzen Einführung etwa acht Minuten, ein Zeitraum, den ich morgens nach dem Aufstehen gut einrichten kann und so stelle ich mich in unserem Wohnzimmer locker und geerdet hin und folge mit geschlossenen Augen deiner Stimme, mit der du mich durch diese bewegte Meditation leitest.

Ich mag es, wie du dabei von den Füßen bis zum Scheitel den ganzen Körper durchgehst und ich - unterstützt durch die leise Musik im Hintergrund - immer entspannter und lockerer werde und mich wachschüttle. Auch den Hinweis auf die Stirn, dem Kiefer und dem Ausatmen finde ich toll. Und dass alles Schwere den Rücken herunterrutschen kann - weg damit! Das tut mir auch gut, wenn ich die Übung mal abends nach einem langen Tag im Büro mache.

Und dann das Stehen - Wahrnehmen - Nachspüren ohne zu bewerten, das Loslassen des ganzen Körpers mit der Ausatmung und das Erden und die Leichtigkeit, die nach oben aufsteigt. Das Spüren der Verbindung zwischen Erde und Himmell!

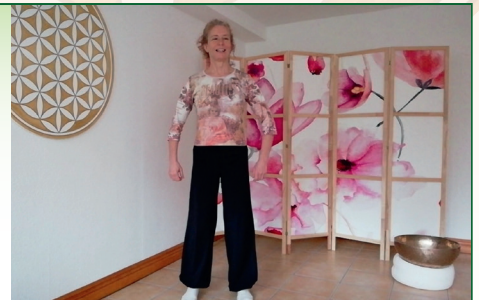
Und tatsächlich ist die Energie nach der Übung immer anders und ich starte besser in den Tag.

Vielen Dank dafür!
Deine Michaela

PS: Ich hoffe, ich schaffe es bald mal wieder zu deiner Stunde zu kommen, denn die Übungen, die dort im Anschluss machst sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Das Video steht auf der Qi Gong-Webseite des Walddörfer SV zur Verfügung und wurde seit Anfang April über 380 Mal angesehen. ■

Die **Qi Gong Stunden** mit Ute Hiesener-Sprick finden **Montags von 11:00 bis 12.15 Uhr** und **Dienstags von 10:45 bis 12:00 Uhr** im Walddörfer Sportforum statt. Eine Anmeldung zu einer Schnupperstunde ist über die Website oder über unseren Service (Tel. 64 50 62-0) möglich.



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

Besser Essen – Besser Leben

- Erfolgreich abnehmen für mehr Gesundheit + Lebensqualität
- Verdauungsprobleme/Unverträglichkeiten lösen für das Wohlbefinden
- Umweltgifte ausleiten + neue Kraft schöpfen



Angela Blume

Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

Farmsener Landstr. 196 | 22359 Hamburg
T 040.22 75 84 97 | M 0172 425 43 16
www.ganth-hamburg.de | praxis@blume.ag





Gerätepark im Freien

GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Flexibilität, Kreativität und Geduld gefragt

Die Mitglieder unseres Gesundheits- und Fitness-Studio hat die Corona-bedingte Schließung besonders getroffen. Vielen von ihnen nutzen das Studio mehrmals in der Woche zum Gerätetraining, besuchen Kurse oder entspannen sich im Wellnessbereich mit Sauna und Dachgarten.

Doch an all das war zwischen dem 15. März und dem 15. Mai nicht zu denken. Das Sportforum musste – wie alle anderen Vereine und Fitness-Studios in Hamburg – geschlossen bleiben, und Trainings konnten nur digital in Form von Videos und Online-Trainings angeboten werden. Allerdings nutzte die Haustechnik die Zeit der Schließung und zog zahlreiche geplante Sanierungsarbeiten in den Umkleiden, den Duschen und im Saunabereich vor (s. S. 14).



Fit4Drums auf dem Parkplatz Kurse

Gerätepark und Kurse im Freien

Mit den ersten Lockerungen und der Möglichkeit „Sport im Freien“ anzubieten, kam Bewegung ins Spiel: Auf dem Parkplatz vor dem Studio wurde kurzerhand ein Zelt für einen Gerätepark im Freien aufgebaut und auf der anderen Parkfläche mit rot-grün-weißem Wimpelband eine Trainingsfläche für Outdoor-Kurse gespannt.

Den Auftakt machte am 8. Mai eine erste Einheit Fit4Drums im Freien, doch schon bald folgten auf der neu gewonnenen Sportfläche weitere Kurse von Fatburner und Fitmix über BBRP und Zumba bis hin zu Spinning und Langhantel.

Jeden Morgen um 8:00 Uhr starten unsere Studiotrainer mit ihrem Kraftsport und transportieren mit Hubwagen über 18 Geräte aus dem Sportforum unter das Zeltdach, damit die Mitglieder pünktlich um 9:00 Uhr mit ihrem Gerätetraining beginnen können. Das Training im Freien ist für viele eine ganz neue und - an den zahlreichen schönen Sommertagen - sehr positive Erfahrung. Auch wenn die Umkleiden und Duschen zunächst noch geschlossen bleiben mussten und man sich für die befristeten Trainingszeiten online registrieren musste, freuten sich viele Mitglieder, ihre Trainer*innen wiederzusehen und waren dankbar, ihr Training wieder aufnehmen zu können.

Indoor-Training: Mehr Platz - mehr Sicherheit

Mit weiteren behördlichen Lockerungen durfte nach dem 26. Mai auch Innenräume wieder für den Sport genutzt und Fitness-Studios unter Einhaltung eines festgelegten Abstands- und Hygienekonzepts wiedereröffnet werden.

Zusätzlich zum Gerätepark im Freien steht seitdem auch der Studiobereich im Sportforum wieder für das Training zur Verfügung. Zur Wahrung der festgeschriebenen Abstandsregeln für den Innenbereich wurde darüber hinaus der Gym 1 zu einer weiteren Studio-Fläche umgebaut, sodass alle Trainingsstationen wieder im vollen Umfang genutzt werden können.

Nächste Schritte zur Normalität

Zu Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, wann und in welchem Umfang weitere Lockerungen erfolgen. Wir hoffen, dass unsere Mitglieder recht bald auch die Umkleiden, Duschen sowie den Wellness-Bereich wieder in gewohnter Form nutzen können und danken allen Mitgliedern für ihr Verständnis, ihre Geduld und ihre Solidarität.

■ Studioleitung



Mehr Platz –
mehr Sicherheit im Studio



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand“



Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Wohnflächenberechnung

Jetzt zentral
in Volksdorf



Katrin Gläsner Immobilien

Farmsener Landstraße 193 · 22359 Hamburg
Telefon: 040 / 554 334 75 · Mobil: 0173 / 947 14 23
info@glaesner-immobilien.de · www.glaesner-immobilien.de

Auf die Piste! Skireisen mit dem Walddörfer SV

Sport im Freien? Bei Skireisen garantiert!

Wir planen bereits jetzt wieder unsere Skireisen für die Skisaison 2020/2021:

- **Hamburger Meisterschaften Matrei/Kühtai 28.01. (abends) bis 01.02. (morgens) 2021**
- **Familienreise Bad Gastein 27.02.-06.03.2021**
- **Familienreise Fügen / Zillertal 27.02.-06.03.2021**
- **Jugendskireise (noch in Planung) in der ersten März-Ferienwoche 2021**
- **Erwachsenreise (in Planung) in den März-Ferien 2021**

Wer sich rechtzeitig auf die Saison vorbereiten möchte, kann ab November wieder an unseren Kursen „Fit4Snow“ teilnehmen.

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen, den Reisen und den Anmeldungen stehen ab September auf der Website zur Verfügung. ■



Neustart in der Tanzsportabteilung

Die Tanzsportabteilung des Walddörfer SV hat eine neue Abteilungsleitung. Am 17.02 wurde Kristian Jankovic auf der Versammlung der Tanzsportabteilung zum Nachfolger von Heino Nuppau gewählt.



Heino Nuppau ist seit 1984 Mitglied der Tanzsportabteilung und war bereits einige Jahre als 2. Vorsitzender tätig, bevor er 2004 die Abteilungsleitung übernahm. Als aktiver Tänzer war er gemeinsam mit seiner Frau Mareile auf zahlreichen Turnieren sehr erfolgreich – allein fünf Hamburger Vize-meistertitel in der Senioren S-Klasse stehen auf ihrem Konto. Ende 2011 zogen sie

sich aus dem Turniertanz zurück, tanzten jedoch gerne noch weiter und Heino führte sein ehrenamtliches Amt als Abteilungsleiter fort.

Kristian Jankovic ist seit 2012 aktives Mitglied der Tanzsportabteilung und tanzt seitdem mit seiner Frau Hanne begeistert und mit großem Erfolg in der B-Klasse Latein und A-Klasse Standard.

Gemeinsam mit dem neuen stellvertretenden Abteilungsleiter Rainer Wunderlich freut er sich darauf, neue Ideen für unsere Tanzsportabteilung zu entwickeln und wenn möglich umzusetzen. „Dabei soll es besonders auch um ein Tanzen für jeden, also auch ohne Ambitionen in Richtung Turniertanz, gehen! Am wichtigsten ist und bleibt uns Spaß und Begeisterung am Tanzen, wovon wir uns wünschen, dass möglichst viele dieses auch noch für sich entdecken!“

Ein großer Dank gilt Heino für seine langjährige engagierte Tätigkeit als Abteilungsleiter und gutes Gelingen und viel Erfolg der neuen Abteilungsleitung. ■ *Henny Becker*



Ob eine **Herbstball** oder eine **Silvesterparty** in diesem Jahr stattfinden können, stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Aktuelle Infos dazu sind der Website zu entnehmen.



Das Rock'n'Roll Team in den den 80ern



ROCK'N'ROLL

Happy Birthday, Rock'n'Roll-Team

Interview mit **Ulrich Lopatta**, Mitbegründer der RnR-Abteilung und Vorstandsvorsitzender des Walddörfer SV

Claudia Conze (CC): Lieber Ulrich, du gehörtest im April 1980 zu den Mitgründern der Rock'n'Roll-Abteilung des Walddörfer SV. Was hat euch damals um- oder angetrieben?

Ulrich Lopatta (UL): Wir waren eine Truppe von Jugendlichen, die einfach anders tanzen wollten, als die Tanzsport-Abteilung. Viele von uns waren bereits im Jugendausschuss des Vereins aktiv und wir wollten gemeinsam etwas bewegen – tänzerisch, aber auch turnerisch. Es war eine Aufbruchsstimmung, zu der Rock'n'Roll (RnR) bestens für uns passte.

CC: Was zeichnete den Rock'n'Roll, wie ihr ihn getanzt habt, aus?

UL: Es war nicht der Rock'n'Roll der 50er Jahre, sondern die sehr akrobatischen Choreografien, die auf der Basis der RnR-Grundschritte zu aktueller Musik erarbeitet wurden: Sprünge, Würfe, Figuren in der Luft. Dazu braucht es viel Kraft, Ausdauer, Koordination und vor allem eine super Zusammenarbeit als Tanzpaar.

CC: Offensichtlich ward ihr damit als RnR-Team sehr erfolgreich. Was waren aus deiner Sicht Höhepunkte der 40-Jahre RnR im Walddörfer SV?

UL: Zum einen waren wir als RnR-Team auf nationalen und internationalen Turnieren sehr erfolgreich und haben zahlreiche Titel gewonnen. Mehrfach haben wir als Team auch eigene Turniere organisiert und Meisterschaften ausgerichtet. Viel Spaß machen uns auch die vielen Show-Auftritte bei Ver-

anstaltungen. Und als Team gehören natürlich auch Trainingscamps und das gemeinsame Feiern mit dazu.

CC: 2017 wurde die RnR-Abteilung aufgelöst und RnR-Team wurde in die allgemeinen Angebote integriert. Ist die Zeit des RnR vorbei?

UL: Tatsächlich sind die Zeiten, in denen die RnR-Gruppe aus über 200 Mitgliedern bestand, vorbei und die Jugendlichen fühlen sich heute von vielen anderen Angeboten angesprochen, die es damals noch nicht gab. Das RnR-Team setzt aber nach wie vor die Nachwuchsarbeit fort und bieten für Jugendliche ab 14 Jahren sowohl Anfänger- als auch für Fortgeschrittenengruppen sowie eine Turniergruppe an. Der Vorteil an der Integration in die allgemeinen Angebote ist, dass die RnR-Angebote dadurch von allen Mitgliedern der Beitragsstufe 4 genutzt werden können und unsere RnR-Tänzer*innen auch alle sonstigen Angebote bis zu dieser Stufe nutzen können.

CC: RnR-Jubiläum ohne Party? Wie wird das Jubiläum in Zeiten von Corona begangen?

UL: Das RnR-Team hat anlässlich des Jubiläums eine Rock'n'Roll Show der Jahrzehnte vorbereitet und freut sich darauf, die Jubiläumsfeier so bald wie möglich nachzuholen und weitere Sportler*innen für diesen artistischen Tanz zu begeistern.

CC: Dann sagen wir herzlichen Glückwunsch, wünschen wir eine tolle Feier und freuen uns auf die nächste Show! ■



dieKate
www.KunstKate-volksdorf.de

dieKate
www.KunstKate-Volksdorf.de
Eulenkrußstraße 60-64
Tel. 040 609 50 616

- Kurse
- Jazz
- Laden
- Café

ZUMBA

Make it Special – Make it ZUMBA

ZUMBA-Fans im Walddörfer SV sind bestens vernetzt und kommen voll auf ihre Kosten. Während der Zeit des Lockdowns gehörten sie zu den ersten, die unsere Online-Trainings in Anspruch genommen haben, und die ZUMBA@Home-Stunden, die unsere Trainerinnen Jana, Mariana und Susi über Online-Plattformen angeboten haben, waren immer sehr gut besucht.

Als Ende Mai der Sport im Freien wieder erlaubt wurde, nahmen sie umgehend ihre Trainings mit Pepp und Power auf dem Parkplatz Kurse wiederaufnahmen. Tanzen unter freiem Himmel passte an den warmen, sommerlichen Tagen perfekt zur Musik und zum Lebensgefühl von ZUMBA.

Höhepunkte waren im Juni das PfingstSpecial und das BeachSpecial ZUMBA mit 30 Teilnehmerinnen: Zwei Stunden ZUMBA mit Patricia und Jana ließen die Teilnehmerinnen ihren Alltag vergessen. ■



Zumba Special im Sand

Schnuppern, Schwitzen, Spaß haben!

Wer die ZUMBA-Sommer-Stimmung miterleben möchte, kann den ganzen August über an unseren ZUMBA Active City Summer-Angeboten teilnehmen.

Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Samstags, 10:00 – 10:45 Uhr

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr

Außerdem bieten wir im Rahmen des **Walddörfer Sportsommers** am 01.09. noch ein weiteres ZUMBA-Summer-Special an.

Die Teilnahme ist – auch für Nichtmitglieder – kostenfrei! Eine Online-Registrierung über die Website ist erforderlich.



HIPHOP

Dance in the sand

Auch unsere HipHop-Crew Real Illusion genoss das Training im Sand. Die Gruppe, die aus 14 Mädchen besteht und regelmäßig bei Wettkämpfen und Shows tanzt, verlegte ihr Training kurzerhand nach draußen. Wenn Waacking, Voguing, Danhall oder Jazz Funk für dich keine Fremdwörter sind, bist du immer herzlich willkommen mitzumachen.

Aber auch ohne Tanzerfahrung ist es möglich, im Walddörfer SV HipHop zu tanzen und den Weg in die Crew zu finden. Für HipHop-Einsteiger bietet der Verein verschiedene Trainingsgruppen für Kids (6-8 Jahre) und Teens (10-15 Jahre). Einfach mal ausprobieren!



Showanfragen für unsere HipHop-Crew Real Illusion können gerne am Service des Vereines gestellt werden. ■



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Spagat auf dem Schulhof statt Tanz auf dem Teppich

Diese Trainingsstätte war für unsere rhythmischen Sportgymnastinnen eine ganz neue Erfahrung! Doch nachdem auch sie ihren Trainingsbetrieb mit dem 15. März einstellen mussten, freuten sie sich, als sich ihnen Mitte Mai zumindest diese Op-



Breitensport -
Stempelheft

tion bot, ihr Training wiederaufzunehmen. Statt wie üblich in der Bezirkssporthalle am Gymnasium Buckhorn zu trainieren fand das Training in stark abgewandelter Form und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln des Walddorfer SV auf dem Gummiplatz des Schulhofs statt. Kraft, Beweglichkeit und Kondition ließen sich auch dort üben, einige Bodenübungen mussten noch warten.

Seit Anfang Juni ist auch das Training in der Halle wieder gestattet. Doch ob der Wettkampfbetrieb, der im März noch vor dem Regio-Cup abgebrochen werden musste, im November mit den Hamburger Meisterschaften wiederaufgenommen werden kann, ist zu Redaktionsschluss offen. Wir drücken die Daumen!

■ Claudia Conze



Nachwuchs gesucht: In unseren **Breitensportgruppen** gibt es wieder freie Plätze. Die Trainingszeiten sind **Montag von 17 bis 18:15 Uhr** in der Bezirkssporthalle am Gymnasium Buckhorn, sowie **Mittwoch von 15:00 bis 16:00 Uhr** und **Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr** in der Sporthalle Berner Au. Mädchen zwischen 5 und 11 Jahren, die sich gerne tänzerisch bewegen und ihre Geschicklichkeit mit den Handgeräten Ball, Band, Keule, Reifen und Seil entwickeln möchten, sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung zum Schnuppertraining ist über unsere Website oder unter rsg@walddoerfer-sv.de möglich.

MUSIK VERBINDET - MUSIC JOINS - LA MÚSICA CONECTA



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

malschule Volksdorf

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

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



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

Atelier Grote / Karsten Grote
22359 Hamburg-Volksdorf

Telefon: 040 - 644 7 644
www.malschule-volksdorf.de

Kinderturnen

Kinder lieben Bewegung und Kinder brauchen Bewegung für ihre Entwicklung. Umso schlimmer, dass aufgrund der Corona-Pandemie und der Einstellung des Sportbetriebs das Kinderturnen über viele Wochen ausfallen musste.



Kinderturnen im Freien ...

Unser Kinderturn-Team wurde kreativ und hat für die Kinder und ihre Familien jede Woche neue **Activity Cards** mit jeweils sieben Bewegungsübungen für zuhause entwickelt: Balancieren, Fangen, Rollen, Klettern oder auch Kinderyoga-Übungen. Ergänzt wurden die Karten durch **Spiel- und Bastelanleitungen** für drinnen und draußen.

Das Spiel Bewegungsschlange, Bewegungsbingo oder auch der Bewegungswürfel brachte die ganze Familie in der Zeit der Kontaktsperre auf Trapp.

Und trotzdem freuten sich alle, als es endlich wieder zum gemeinsamen Kinderturnen ging: zunächst in kleinen Gruppen und mit Abstand im Freien, ab Juni auch wieder in Halle in der Berner Au. Nach den Sommerferien geht es zurück in den Gym 4 und wir freuen uns auf das Wiedersehen mit euch beim Kinderturnen!

■ Anne Freese



Für langweilige Regentage:

Alle Bewegungsangebote können weiterhin über die Kinderturn-Website des Vereins heruntergeladen werden. Viel Spaß!



... und mit extra viel Platz in der Halle



Alles Gute zum Schulanfang!



Zum Schulanfang

Jeden Sommer freuen sich die Schulanfänger unter unseren Kinderturnkindern bei unserem großen Sommerfest im Juni auf ihren Sprung vom Kasten in den neuen Lebensabschnitt und die kleine, feine Wassertaufe auf unserem Beachvolleyballfeld.

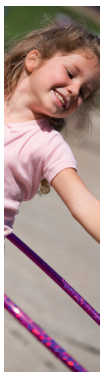
In diesem Jahr musste das Sommerfest Corona-bedingt leider ausfallen. Unser Kinderturnteam hat allen Kinderturn-Schulanfängern eine Schultüte zum Ausmalen, Ausschneiden und Zusammenkleben geschickt.

Wer die fertige Schultüte zu uns ins Sportforum mitgebracht hat, durfte sich dort über eine kleine Überraschung freuen.

Wir wünschen allen Erstklässlern einen tollen Schulstart! ■



Kinderschuhe



- Hochwertige Auswahl Gr. 19 - 43
- schlank bis weit
- Einlagen mit Spiraldynamik
- Orthopädische Kinderfuß-Analyse

Laufgut® Paulig
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädienschuhtechnik & Komfortschuhe / Kinderschuhe
Hagener Allee 5 · 22926 Ahrensburg · Tel 04102-2180205
Mo-Fr 09.30-18.30 Uhr · Sa 09.30-14.30 Uhr
www.laufgut-paulig.de



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 | www.buecher-behr.com

Kinder-Olympiade

In diesem Jahr werden wir den Parkour am **30.8.** beim **Familientag** im Rahmen des **Walddorfer Sportsommers** anbieten. Alle kleinen und großen Kinder sind eingeladen, an diesem Tag mit uns zu feiern und zu spielen. Kinder zwischen 6 und 10 Jahren können dort ihre Geschicklichkeit zeigen: Klettern, Laufen, Balancieren und Ballrollen gehören zum Parkour. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.

Ob das Finale der Kinder-Olympiade wie in den Vorjahren in der Leichtathletikhalle in Alsterdorf stattfinden kann, steht – ebenso wie der jährliche Kinderturnsonntag im November unter dem Vorbehalt der dann geltenden behördlichen Regeln. ■



Schwimmschule

Schwimmen lernen ist wichtig und macht in unserer Schwimmschule mit unserer Schwimmtrainerin Bea allen Kindern immer großen Spaß. Leider konnten wir unsere Schwimmschule seit März nicht anbieten, aber Bea hat für alle Schwimmkinder zwei tolle Videos zum Schwimmen lernen auf der Schwimmseite unserer Website eingestellt: **Schwimmen Kids** und **Schwimmen mit Ernie und Bert**.

Schaut mal rein – damit könnt ihr Trockenschwimmen üben, bis unsere Schwimmschule wieder losgeht! ■

KINDER- UND JUGENDTHEATER

Virtuell und ganz konkret

Wie erarbeitet man ein Theaterstück, wenn man sich nicht zu gemeinsamen Proben treffen darf? Unsere beiden Theatergruppen (Kinder von 5 bis 12 Jahren, Jugendliche von 13 bis 17 Jahren) haben ihre Treffen in der Zeit der Kontaktsperre ins Internet verlegt und sich wöchentlich online getroffen. Dort wurden gemeinsam Ideen ausgetauscht, Stimmtraining gemacht und Texte entwickelt. „Ein Bühnentraining ersetzt das natürlich nicht,“ so Peter McMahon der Theaterpädagoge, der die Gruppen betreut. „Aber es hat uns zumindest ermöglicht, im Kontakt zu bleiben und mit der Arbeit an unseren nächsten Stücken anzufangen. Tatsächlich war die Arbeit mitunter fast konzentrierter als in unserem Probenraum.“ Trotzdem freuten sich alle, als Anfang Juni auch das Theatertraining – mit Abstand und zunächst im Freien – im Sportforum wiederaufgenommen werden konnte.

Die Idee und ein Titel für ein Weihnachtsmärchen gibt es bereits. Ob und wie sich dieses umsetzen lässt, ist zu Redaktions-



schluss noch nicht bekannt. Klar ist jedoch, dass die Jugendtheatergruppe, die sich im Januar neu zusammengefunden hat, ihr Stück erst im kommenden Frühjahr aufführen möchte. Wir sind gespannt! ■

Aktuelle Informationen zu den Aufführungen der Theatergruppen werden auf der Website unter „Kinder- und Jugendtheater“ bekanntgegeben.



Der Frischemarkt in Ihrer Nähe!

Liebe Kunden,

wir haben für Sie erweitert!

Schauen Sie vorbei und besuchen unsere großzügig gestaltete, neu eingerichtete Molkerei - Abteilung.

Mehr Vielfalt, mehr Platz, mehr Auswahl!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – lassen Sie sich überraschen!



Öffnungszeiten:

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

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 600 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba.

Da aufgrund der Corona-Pandemie die Trainingszeiten ab August zum Redaktionsschluss noch nicht verlässlich vorliegen, verzichten wir in diesem Heft auf die Angabe der Trainingszeiten-, orte und Trainernamen und führen jedes Sportangebot nur einmal auf, auch wenn es mehrfach in der Woche angeboten wird. Alle Informationen zu den Trainingsangeboten finden Sie – immer tagesaktuell – auf unserer Website unter www.walddoerfer-sv.de.


Bei allen Sportangeboten sind die jeweiligen Beitragsstufen sowie die Telefonnummer der Ansprechpartner angegeben. Sollten keine Ansprechpartner angegeben sein, können Sie bei unserem Service im Walddörfer Sportforum persönlich oder telefonisch unter 040/64 50 62-0 oder per Mail unter info@walddoerfer-sv.de Kontakt aufnehmen.

Entdecken sie unser Sportangebot hautnah und melden Sie sich zu einer kostenlosen Probestunde an. Wir freuen uns auf Sie!

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr
G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

Stand 01.07.2020 - Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2




AEROBIC UND WORKOUT

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

BBRP
Bodystyling
Core Fit
Fatburner
Fit Mix
Mama fit/Baby mit (Workshop)
Langhantel
Rückenfit
Yoganetics
Ausdauer und Rumpfttraining (Video)
Cool Down (Video)
High Intensity Training (Video)
Warm Up (Video)
Workout@Home (Video)

Beitragsstufe 3




AIKIDO

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

Fachliche Leitung Aikido: Joachim Eiselen

Aikido ab 14 Jahre

Abteilungsbeitrag



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!

Kommissarischer Abteilungsleiter: Nils Lemke, Mailkontakt: badminton@walddoerfer-sv.de

Badminton Minis (4-7 Jahre)

U10 Minis
 U 12 Mix
 U13 Mix
 U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)
 Wettkampfttraining Jugend / Erwachsene
 Erwachsene
 Wettkampfttraining Erwachsene

Beitragsstufe 4



BALLETT

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

Tänzerische Früherziehung (3 Jahre)
 Ballett - Tänzerische Früherziehung (4 - 6 Jahre)
 Ballett - Petit (4 Jahre)
 Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)
 Ballett - Petit (5 - 6 Jahre)
 Ballett - Jeune (5 - 6 Jahre)
 Ballett - Jeune (6 - 7 Jahre)
 Ballett - Jeune (ab 7 Jahre)
 Ballett - Grande (ab 7 Jahre)
 Ballett - Jugendliche und Erwachsene
 Ballett - Ensemble (Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache)

Abteilungsbeitrag



BASKETBALL

Athletisch. Schnell. Strategisch und mitreißend. Das ist Basketball. Alles dreht sich um den orangefarbenen Ball und den dazugehörigen Korb auf Höhe von 3,05 Metern (bei Kindern bis U12 künftig tiefer). Schaut Euch um: Nicht nur in den Hallen während der Saison - überall auf den Freiplätzen wird gedribbelt, geworfen, gedunkt. Und damit noch nicht genug: Hamburg hat jetzt auch wieder eine Profi-Mannschaft in der 1. Bundesliga. Never not ballin'!

Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme per Email. Für **Erwachsene** an Verena Niezgodka-Seemann (erwachsene@basketball.walddoerfer-sv.de), für **Jugendliche** an Annika Seemann (jugend@basketball.walddoerfer-sv.de) und **Kinder bis 12 J.** an Jana Thiele (mini@basketball.walddoerfer-sv.de).

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

U8 Mixed
 U9 Mixed
 U10 männlich
 U12/1 weiblich
 U12/1 männlich
 U12/2 weiblich
 U12/2 männlich
 U14/1 weiblich
 U14/1 männlich
 U14/2 weiblich
 U14/2 männlich
 U16/1 weiblich
 U16/1 männlich
 U16/2 weiblich
 U16/2 männlich
 U18 weiblich
 2. Damen + U18 weiblich
 1.+ 2. Damen
 1. Damen
 3. Herren
 2. Herren
 1. Herren
 Erwachsenen Mix
 Senioren ab 60 Jahren



BEACHVOLLEYBALL

Lust auf Beachvolleyball? Das Beachvolleyballfeld am Walddorfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten allen Spielinteressierten kostenfrei zur Nutzung zur Verfügung. Eine Reservierung des Platzes erfolgt vorab über unser Online-Buchungstool. Damit möglichst viele Sportler die Möglichkeit zum Beach-Volleyball-Spiel nutzen können, ist die Buchungszeit auf max. 2 Stunden begrenzt.

Stephan von Boltenstern, Mailkontakt: beachvolleyball@walddoerfer-sv.de



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

Capoeira - Anfänger ab 7 - 10 Jahre

Capoeira - Anfänger und Fortgeschritten ab 11 Jahren



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

Break Dance für Kinder und Jugendliche

Break Dance ab 12 Jahren

Hip Hop - Anfänger (6 - 8 Jahre)

Hip Hop, Anfänger (8 - 10 Jahre)

Hip Hop - Anfänger (10 - 15 Jahre)

Hip Hop - Anfänger ab 15 Jahre (Jgdl. und Erw.)

Hip Hop - Fortgeschritten(10 - 14 Jahre)

Hip Hop - Fortgeschritten

Modern Jazz for Kids (8 - 14 Jahre)

Modern Jazz (14 - 17 Jahre)

Salsa Kids (ab 6 Jahren)

Breakdance Anfänger (Video)

Breakdance Fortgeschrittene (Video)

HipHop-Basic 1 (Video)

HipHop-Basic 2 (Video)



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel wie Tennis oder Volleyball. Wer mehr wissen oder Faustball einfach einmal ausprobieren möchte, kann sich auf unserer Infoseite über die Einzelheiten informieren.

Kids/ Jugend (7-14 Jahre)

Alle Klassen (Sommer/ Winter)



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;

Sportwart: Karsten Filter Tel: 0176 245 16 700

Anfänger (Start: 2018)

Anfänger (Start: 2019)

Haupttraining

Leistungstraining / Einzellektionen

Leistungstraining / Erwachsene

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

Beitragsstufe 3



FIT4DRUMS

Fit4Drums ist eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Fitnesstraining. Bei diesem Angebot wird der Körper mit einfachen Bewegungen mit dem Instrument und der Musik in Einklang gebracht. Fit4Drums hat durch den gemeinsamen Rhythmus der Teilnehmer als Fitnessprogramm einen besonderen Reiz. Erwachsene und Kinder können die Bewegungen und Schlagmuster gleichsam lernen. Choreografien und eingängige Musik aus den Charts runden das Programm ab. Nichts ist am Ende eines Fitnesstrainings entspannender, als alle Energie in Freude umgewandelt zu haben. Genau das passiert mit Fit4Drums.

Fit4Drums

Fit4Drums Kids

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)

Flamenco Basico (Video)

Flamenco Buleria (Video)

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 lernen und benötigt keine Vorkenntnisse.

Gesellschaftstanz

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 Walddörfer Sportforum: montags von 19:00 - 20:00 Uhr Tel.: 64 50 62 - 0

Abteilungsleiterin: Cordula Kempf (cordula.kempf@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.

Abteilungsleiterin: Cordula Kempf (fussball@walddoerfer-sv.de)

G Mädchen 2014/2015

3. und 4. G Junioren 2015

1. und 2. G Junioren 2014

2. F Mädchen 2013

1.F Mädchen 2012

4. F Junioren 2013

3. F Junioren 2013
2. F Junioren 2012
1. F Junioren 2012
2. E Mädchen 2011
1. E Mädchen 2010
4. E Junioren 2011
3. E Junioren 2011
2. E Junioren 2010
1. E Junioren 2010
2. D Mädchen 2009
1. D Mädchen 2008
4. D Junioren 2009
3. D Junioren 2009
2. D Junioren 2008
1. D Junioren 2008
2. C Mädchen 2007
1. C Mädchen 2006
5. C Junioren 2007
4. C Junioren 2007
3. C Junioren 2007
2. C Junioren 2006
1. C Junioren 2006
1. B Mädchen 2004/05
3. B Junioren männlich 2005
2. B Junioren männlich 2005
1. B Junioren männlich 2004
2. A Junioren männlich 2003
1. A Junioren männlich 2002/2003
3. Frauen 2004+
2. Frauen 2004+
1. Frauen 2004+
3. Herren 2002+
2. Herren 2002+
1. Herren 2002+
3. Senioren Ü 60
2. Senioren Ü40
1. Senioren Ü40

Der Walddorfer SV dankt



Hamburg Airport

für seine Unterstützung des

Mädchen- und Frauenfußballs



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)

Balance Motion

BBRP

Fit Mix

Indoor Cycling

Langhantel

Pilates

Wirbelsäulengymnastik

Yoga



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, Progressive Muskelentspannung und Gehirntaining. 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.

Weitere Angebote finden sich im Bereich Rehabilitationssport (Herzsport, Lungensport, Orthopädie-sport).

Beckenbodenfitness für Anfänger

G

Beckenbodenfitness für Frauen

G

Gehirntaining (Workshop)

Meditation (Workshop)

Neue Rückenschule nach KddR (Workshop)

Progressive Muskelrelaxation (Workshop)

Rückenschule Trainingsgruppen

G

Schach Spielen und Lernen (Workshop)

Rückenschule Part 1 + 2 (Video)



GYMNASTIK UND TURNEN

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

Fitnesstraining

Fitnesstraining (Frauen)

Fitnesstraining (Männer)

Gymnastik (a.d. Hocker)

Mobilisation

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik (Video)

Hockergymnastik (Video)



Haidong GUMDO

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 - Jens Burk (0160 67 27 121)

Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene



HANDBALL

In keinem anderen Land ist die Teamsportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuhrt der Handball einen großen Schub. Seit auch Ihr dabei und erlebt die Faszination dieser Sportart. Wenn Ihr Interesse habt, kommt gerne für ein Probetraining vorbei und macht direkt mit. Wir freuen uns über weiteren Zulauf.

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

Piccolinos mixed 4-5 Jahre

Minimixed (2012 und jünger)

Minimädchen (2012 und jünger)

1. E weiblich (2010 + 2011)

3. E männlich (2010 + 2011)

2. E männlich (2010 + 2011)

1. E männlich (2010 + 2011)

2. D weiblich (2008 + 2009)

1. D weiblich (2008 + 2009)

2. D männlich (2008 + 2009)

1. D männlich (2008 + 2009)

1. C weiblich (2006 + 2007)

1. C männlich (2006 + 2007)

1. B weiblich (2004 + 2005)

1. B männlich (2004 + 2005)

1. A männlich (2002 + 2003)

1. Frauen

2. Herren

1. Herren



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 3 - 12 Jahre

Inklusionssportgruppe Jugendliche und Erwachsene (ab 13 Jahre)



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 zugelassen. Wichtigster Unterschied zum Eishockey ist dabei die »non-contact«-Regel, die einen harten Körpereinsatz verbietet, um Verletzungen zu vermeiden.

Inline-Hockey Jugend und Frauen (Hobby)

Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)



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, Anfänger ab 6 Jahren & Familien (Workshop)

Inlineskaten, Anfänger (5 - 12 Jahre)

Inlineskaten, Fortgeschrittene (5 - 14 Jahre)

Inlineskaten, Leistungsgruppe (8 - 17 Jahre, Aufnahme nur nach Absprache)

Zirkel- und Krafttraining (Leistungsgruppe 8 - 17 Jahre)

Inlineskaten, Fortgeschrittene Erwachsene

Bremstraining (Video)



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 Walddörfer SV bietet Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an.

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

- Judo - Anfänger ab 7 Jahre
- Judo - Fortgeschrittene (7 - 16 Jahre)
- Judo - Fortgeschrittene, Jugendliche bis 17 Jahre
- Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene
- Judo - freies Training



KARATE - DO

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

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

- Karate - weiß bis grün Gurt, alle Altersstufen ab 8 Jahre
- Karate - Kinder Anfänger 9-12 J.
- Karate - Fortgeschrittene 12-16 J.
- Karate - Erwachsene Anfänger
- Karate - Erwachsene Fortgeschrittene
- Karate - braun bis schwarz Gurt
- Karate - Masterclass Training (geschlossene Gruppe)
- Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene
- Karate - Freies Training



KINDERTURNEN

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.

Fachliche Leitung - Anne Freese, Mailkontakt: kinderturnen@walddoerfer-sv.de

- Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)
- Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)
- Eltern-Kind-Turnen, 2 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)
- Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Gerätelandschaften)
- Eltern-Kind-Turnen, 3 - 4 Jahre (Gerätelandschaften)
- Kinderturnen, 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)
- Kinderturnen, 7 - 9 Jahre



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 erforderlich.

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

- Klettern Kinder - Anfänger ab 8 Jahren (Workshop)
- Klettern Jugendliche & Erwachsene - Anfänger ab 14 Jahren (Workshop)
- Klettern - Kinder Fortgeschrittene 1 ab 8 Jahren
- Klettern Fortgeschrittene 1 ab 8 Jahren)
- Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern
- Klettern Kinder Bouldern - Anfänger ab 5 Jahren (Workshop)



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.

Tanzen und Turnen (Kinder 7 - 10 Jahre)

Kunstturnen - Breitensportgruppe für Mädchen und Jungen ab 9 J.

Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J.



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 - Anfänger

Latin Dance - Mittelstufe

Lady Styling

Lady Styling (Video)



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

Leichtathletik Minis (geschlossene Gruppe)

KINDERLEICHTathletik, Jg. 2013 und jünger

Grundschule bis Jahrgang 2010

Jahrgang 2007-2009

Jahrgang 2004-2006

Jahrgang 2003 und älter

Fördertraining

Leichtathletik (geschlossene Gruppe)

Jedermann/Jederfrau Erwachsene

Jedermann/Jederfrau Ü60



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.

Catalan Style (Anfänger)

Catalan Style (Fortgeschrittene)

Country Line Dance (Anfänger)

Country Line Dance (Fortgeschrittene)



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



ORIENTALISCHER TANZ

Beitragsstufe 4

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)



PARKOUR

Beitragsstufe 3

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 Minis 5 - 8 J. (Basic)

Parkour für Kids 6 - 9 J. (Basic)

Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)

Parkour für Kids 9-13 J. (Basic)

Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)



PILATES

Beitragsstufe 4

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 (Video)

Pilates

Pilates (Fortgeschrittene)



PRELLBALL

Beitragsstufe 1

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.

Mixed (Damen & Herren)

 **KletterWald
HAMBURG**

**DIE CHALLENGE
IM GRÜNEN!**



• Kindergeburtstage • Betriebsfeiern
• Spaß mit Freunden und Familie
www.kletterwald-hamburg.com

 **IndooPark
HAMBURG**

**FÜR KINDERGEBURTSTAGE
DIE NR.1!**



www.indoo.de

 **EisArena
HAMBURG**

**EISSTOCKSCHIEßEN
JETZT BUCHEN!**
IN PFLANZEN UND BLOMEN



www.eisarena-hamburg.de



QI GONG

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

Qi Gong

Qi Gong (Fortgeschrittene)

Qi Gong Schüttelübung (Video)



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 23-27 km/h (Mai - August)

Trainingsgruppe 25-30 km/h (April - September)

Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai - August)

Trainingsgruppe 28-33 km/h (Mai - August)

MTB/Cross-Gruppe Einsteiger (Oktober - März)

MTB/Cross-Gruppe (Oktober - März)

REHABILITATIONSSPORT



Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen ein. Ziel ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden. Ihre Verordnung ist die Grundlage bei der Prüfung einer Leistungsübernahme durch die Kostenträger und muss deshalb unbedingt enthalten:

- Diagnose mit Funktions-/ Belastungseinschränkung im Sport
- Rehabilitationsgrund/-ziel(e)
- Rehabilitationsumfang + Anzahl der Übungseinheiten (ÜE)
- Empfehlung hinsichtlich definierter Rehabilitationssportarten und Inhalten

Bitte vereinbaren Sie einen telefonischen Termin zur Erstberatung! **info@walddoerfer-sv.de**

Herzsport - Hockerguppe ab 30 Watt

B/G

Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt (geschlossene Gruppe, zur Zeit keine freien Plätze)

B/G

Herzsport - Trainingsgruppe 75 Watt (geschlossene Gruppe, zur Zeit keine freien Plätze)

B/G

Präventive Herzsportgruppe (ohne Arzt, kann nicht über Verordnung abgerechnet werden)

G

Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking

B/G

Lungensport (Asthma und COPD)

B/G

Lungensport (COPD)

B/G

Lungensport (Video)

Orthopädie - Rehasport (geschlossene Gruppen, zur Zeit keine freien Plätze)

B/G

Rehasport auf der Matte (Video)

Rehasport im Stehen (Video)



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 Jahren

Leistungsgruppe 5-11 J.

Leistungsgruppe ab 12 J.

Rhythmische Sportgymnastik Aufwärmtraining 1 – 3 (Video)



ROCK'N'ROLL

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

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

Koordinationsübung (Video)

Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre

Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre

Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)



SCHWIMMEN

Unsere Wartelisten sind wieder geöffnet! Bitte senden Sie eine Mail mit Angabe von Namen|Geburtsjahr|Leistungsstand|Abzeichen|Telefonnummer an schwimmen@walddoerfer-sv.de.

Eine Aufnahme in 2020/21 kann wegen der Vielzahl an Wartekindern leider nicht garantiert werden.

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

Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe LG 2 & LG 3 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe TG 4 & TG 5 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe TG 4 & TG 6 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe TG 6 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe BFW 1 (geschlossene Gruppe)

Trainingsgruppe BFW 2 (geschlossene Gruppe)

LG Farmsen

Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen

Masters, freies Schwimmen



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 – F (Workshop)

Schwimmschule/ Kinder Fortgeschrittene Gr. A – C (Workshop)

Schwimmen Kids (Video)

Schwimmen mit Ernie und Bert (Video)



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

Fit4Snow (November bis Februar) (Workshop)

Skigymnastik (geschlossene Gruppe)

Skigymnastik ganzjährig



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 Walddörfer Gymnasium, Ahrensburger Weg 28, statt. Terminvereinbarung und Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de.

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.

Tai Chi - Anfänger

Tai Chi - Fortgeschrittene

Tai Chi - Freies Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi - Hand- und Waffenformen (Fortgeschrittene)



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.

Aufgrund der Corona- Pandemie wird aktuell in geschlossenen Gruppen trainiert. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an: tanzsport@walddoerfer-sv.de

Abteilungsleiter: Kristian Jankovic, Mailkontakt: tanzsport@walddoerfer-sv.de

Tanzkreise für Paare

Vorturniergruppe

Turniertraining

Freitraining für Turnierpaare



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

Tennis Erwachsene Fortgeschrittene



THAI BOXEN

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

Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)

Thai Boxen - Anfänger (Kinder ab 9 Jahren und Jugendliche/Erwachsene)

Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre)

Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene)

Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)

Thai Boxen (Fortgeschrittene)

Boxen (ab 14 Jahre)

Boxen (Mädchen und Jungen ab 16 Jahre)



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

Anfänger Jugend

Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)

Fortgeschritten Jugend

Leistungsgruppe Jugend

Leistungsgruppe Damen

Leistungsgruppe Herren

Freies Training Senioren



TRAMPOLIN

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

Kraft-ABC (Video)

Trampolin, 6 - 9 Jahre

Trampolin ab 10 Jahren

Trampolin - Leistungstraining (geschlossene Gruppe)



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

Kinder-Triathlon - Anfänger 8 - 10 Jahre

Triathlon Schwimmen - Kinder 8 - 10 Jahre

Triathlon - Lauftraining/Krafttraining

Trainingsgruppe-Rad (zusammen mit dem Radsport)

Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00)

Schwimmen (ohne Zuzahlung)

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.

Abteilungsleitung: Stephan von Boltenstern; Mailkontakt: volleyball@walddoerfer-sv.de

Volleyball Minis mixed Jg. 2013 und jünger

Jugend mixed Jg. 2010-2012

Jugend weiblich Jg. 2008-2010

Jugend männlich Jg. 2007-2009 (Fortgeschrittene)

Jugend weiblich Jg. 2005-2007

Jugend männlich Jg. 2005-2007

Jugend männlich Jg. 2002-2004

2. Damen

1. Damen

- 2. Herren
- 1. Herren
- Hobby Mixed III (Anfänger)
- Hobby Mixed II
- Hobby Mixed I
- Senioren I m.

Beitragsstufe 1



WALKING

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

Walking

Beitragsstufe 4



YOGA

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

- Hatha-Yoga (Video)
- Yoga (Faszien- und Yin Yoga)
- Yoga (Flow)
- Yoga (Hatha)
- Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)
- Yoga (Hatha) (Männer)
- Yoga (Intensive)
- Yoga (Kids) (9 - 13 Jahre)
- Yoga (Kundalini)
- Yoga (Morning Flow)
- Yoga-After Work Yoga für Männer (Workshop)

Beitragsstufe 3



ZUMBA/BOKWA

Suchst du Training im Temporausch? Zumba und Bokwa vereinen sich mit dem High-Intensity-Intervall-Training. Ein kraftvolles Tanzworkout, das deinen gesamten Körper fordert. Du baust Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf.

- BOKWA (Anfänger)
- BOKWA (Fortgeschritten)
- Zumba Kids (4 – 6 Jahre)
- Zumba

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddorfer Sportverein v. 1924 e.V.

Amtsgericht Hamburg VR 5096

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

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

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

Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

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

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

Sportstätten

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



POLICKE

HERRENKLEIDUNG

Traumhaft günstig für Hamburgs Männer.

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

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

Workshops Herbst/Winter 2020

Bei unseren Workshops handelt es sich um zeitlich befristete Angebote. Aufgrund der Corona-Pandemie standen zum Redaktionsschluss noch keine neuen Starttermine fest. Ausführliche Kursbeschreibungen und Starttermine werden rechtzeitig auf der Website unter www.walddoerfer-sv.de/workshops veröffentlicht.

Dort kann auch die **Online-Anmeldung** erfolgen. Alternativ ist eine Anmeldung auch mit entsprechendem Formular „Anmeldung Workshop“ an die Adresse des Walddörfer SV, Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 möglich.

B: Mögliche Bezuschussung der Krankenkassen nach § 20 SGB V

Stand 01.07.2020 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot	Zielgruppe	Dauer
Englisch - Fortgeschrittene	Erwachsene	10 x 1,5 Std.
Englisch Conversation	Erwachsene	10 x 1,5 Std.
Fit4 Snow (November - Februar)	Jugendliche & Erwachsene	4 x 75 Min. (monatlich buchbar)
Gehirntraining	Erwachsene	8 x 1,5 Std.
Inlineskating - Anfänger	Kinder (ab 6 Jahren) & Familien	4 x 1,5 Std.
Klettern Kinder - Anfänger	Kinder (ab 8 Jahre)	8 x 90 Min.
Klettern Jugendliche & Erwachsene - Anfänger	Jugendliche ab 14 J./ Erwachsene	8 x 90 Min.
Klettern Kinder Bouldern - Anfänger	Kinder (ab 5 Jahre)	8 x 90 Min.
Mama fit/Baby mit	Mütter & Babys 3 – 24 Monate	10 x 1 Std.
Meditation	Jugendliche ab 14 J./ Erwachsene	8 x 1 Std.
Neue Rückenschule nach KddR	Erwachsene Einsteiger B	10 x 1,5 Std.
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen	Erwachsene Einsteiger B	8 x 1,5 Std.
Schach Spielen und Lernen	Kinder und Erwachsene	8 x 1,5 Std.
Schwimmschule - Anfänger bis zum Seepferdchen/ Gr.A – F	Kinder ab 5 Jahre	18 x 1 Std.
Schwimmschule - Fortgeschrittene/ Gr. A – C	Kinder ab 5 Jahre	10 x 45 Minuten
Yoga „After Work Yoga“ für Männer	Erwachsene Einsteiger	8 x 1,5 Std.



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, Kinderturnen, Prellball, Radsport, Walking, Sportangebote in Kooperation mit Schulen	18,00	14,00
2	Aerobic und Workout (BBRP, Bodystyling, Fatburner, Fit-Mix...), Inline Hockey, Inline Skating, Nordic Walking, Line Dance	21,00	17,00
3	Aikido, Capoeira, Dance (Break Dance, Hiphop, Modern Jazz), Haidong Gumdo, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kunst- und Gerätturnen, Parkour, Rock'n'Roll, Schwimmen, Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba/Bowka	24,00	19,00
4	Ballett, Flamenco, Feldenkrais, Gesundheitssport, Klettern, Latin Dance, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rehabilitationssport (Herzsport – zzgl. 2,50/2,00 €, Lungensport, Orthopädie), Rhythmische Sportgymnastik, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga	27,00	22,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio (ab 17 Jahren)	57,00	52,00

Ermäßigungen

Mehrfache Mitgliedschaft

Mitglieder, die mehreren Abteilungen angehören, zahlen in der zweiten und jeder weiteren Abteilung 10,00 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 7,00 € 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.

Ermäßigt: 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	20,50	16,60
Basketball	21,20	18,50
Fechten	29,80	29,50
Fußball	21,20	18,50
Handball	21,20	18,50
Leichtathletik	17,80	15,00
Ski	13,00	9,00
Tanzsport	25,80	14,20
Tischtennis	20,80	15,50
Volleyball	21,30	18,00

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	7,50	5,00
---------------	------	------

Sonstige Gebühren

Beitrittsgebühr	24,00	12,00
Beitrittsgebühr Studio		60,00
bei jedem Wiedereintritt		30,00
Aufnahmegebühr-Tennis (einmalig)		40,00
Rechnungszahler monatl. zusätzlich		3,00



UNSER MARKT

IMMONEWS VOLKSDORF 2020

Liebe Nachbarn in den Walddörfern und im Alstertal,
wie jedes Jahr möchten wir Ihnen auch und besonders für dieses ereignisreiche Jahr einen Bericht über die Entwicklung von Marktpreisen und eine generelle Marktentwicklung präsentieren.

Unseren neuen Marktbericht erhalten Sie per Post und in unserem Büro.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und hoffen, Sie auch einmal persönlich begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie gesund, Ihr Team von Reschke-Immobilien



FAMILIENPARADIES MIT WALDBLICK

6 Zi.- Einfamilienhaus
ca. 204 m² Wfl.
ca. 97m² Ntzfl.
moderne Ausstattung
fußläufig zum Volksdorfer Ortskern
4 Badezimmer
2 Außenstellplätze
Vollkeller
B, 45 kWh(m²a), Gas, BJ 2012
Kaufpreis 1.400.000 €,
Käuferprovision 6,25% inkl. MwSt.

Shop Volksdorf
Wiesenhöfen 4
22359 Hamburg

Hausverwaltung
Im Alten Dorfe 24
22359 Hamburg

+49 40 64 20 88 20
info@reschke-immobilien.de
reschke-immobilien.de

 **RESCHKE
IMMOBILIEN**