

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 1 | 2022

Gesundheit DURCH Sport
Jetzt durchstarten!

#sportVEREINTuns
Herzlich willkommen
im Walddorfer SV!

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



Veranstaltungen Januar bis Juli 2022

Neujahrsempfang	09.01.2022	Sporthalle Berner Au
Skibasar	15.01.2022	Walddörfer Sportforum
Impfaktionstag	16.01.2022	Walddörfer Sportforum
Tag des Tanzes	22.01.2022	Walddörfer Sportforum
FitXPlosion II	05.02.2022	Sporthalle Berner Au
YMT: Teeniedisco	12.02.2022	Walddörfer Sportforum
Kinderfasching	26.02.2022	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé	25.03.2022	Walddörfer Sportforum
Delegiertenversammlung	27.03.2022	Walddörfer Sportforum
Fit4Drums Marathon	02.04.2022	folgt
Osterlauf	16.04.2022	Allhornstieg
Dance Show	08.05.2022	Walddörfer Sportforum
Nordic Walking Day	14.05.2022	Start Walddörfer Sportforum
YMT: Kinderdisco	14.05.2022	Walddörfer Sportforum
YMT: Bubblemania	Mai 2020	Allhornstadion
Seniorencafé	24.06.2022	Walddörfer Sportforum
YMT: Open Air Party	Juni 2020	Walddörfer Sportforum
Kindersommerfest	05.07.2022	Walddörfer Sportforum

Änderungen vorbehalten

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



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

Corona hat unser Leben verändert und keiner möchte dieses Wort noch hören. Im letzten Jahr haben wir

- Arbeiten erledigt, von denen wir vor der Pandemie nicht einmal wussten, dass es sie gibt
- Dinge gelernt, die wir eigentlich gar nicht lernen wollten
- Lebensentwürfe geändert, den Job verloren oder zwangsweise gewechselt und viel im Home-Office gearbeitet
- Regeln eingeführt und umgesetzt, die es vor der Pandemie nicht gab
- große Projekte, schöne Reisen verschoben oder sie sogar ganz aufgegeben
- Menschen verloren, die den Virus nicht überlebt haben
- Angst um die eigene Gesundheit und Zukunft bekommen, sowie um die unserer Partner und Kinder
- (hoffentlich) gelernt, jeden Tag „Katastrophennachrichten“ zu verarbeiten
- über Risikoabwägungen diskutiert und versucht rationale Entscheidungen zu treffen



Diese Aufzählung ließe sich noch weiterführen, aber: vielleicht haben wir gelernt, unser eigenes Leben zu schätzen, Mitmenschen zu helfen, für Andere da zu sein. Tatsächlich hat der Walddorfer SV viel Sport angeboten, viele Veranstaltungen organisiert und alles möglich gemacht, was erlaubt und organisatorisch zu leisten war. Wir waren und sind sportlich, gesellschafts- und sozialpolitisch aktiv!

Wenn Sie diesen Sportfreund durchlesen, wissen Sie nicht nur wie bunt unser Sportverein ist, sondern auch wie kreativ, lustig und engagiert unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unsere Mitglieder sind. Ich empfehle Ihnen: nehmen Sie sich die Zeit, auch die Berichte von Sportarten zu lesen, die Sie noch nicht kennen und informieren sich über das, was wir in diesem Jahr planen.

Ich freue mich über eine mir nicht weiter bekannte Frau, die an unseren Impfkationstagen mit dem Roten Kreuz und der Sozialbehörde im Walddorfer Sportforum, spontan heiße Getränke für die in einer langen Schlange wartenden Menschen verteilt hat.

Ich freue mich über den Volksdorfer Arzt Dr. Lars Schomann, der im Januar alle im Walddorfer SV Beschäftigten in seiner Freizeit kostenlos impfen wird, um unsere Arbeit zu unterstützen.

Im Namen des Vorstandsteams danke ich allen, die sich in dieser schwierigen Zeit für den Walddorfer SV einsetzen. Vielen Dank an die Politik, die mit den Corona-Hilfen den Sportvereinen zur Seite stehen und deren Arbeit in den Quartieren wertschätzen. 1796 war die erste Impfung ein Experiment, heute rettet sie millionenfach Leben. Schützen Sie sich und die Gemeinschaft indem Sie sich impfen lassen!

Ihr Ulrich Lopatta

INHALTSVERZEICHNIS

WALDDÖRFER SPORTSOMMER	4
TITEL: GESUNDHEIT DURCH SPORT	6
AUS DEM VEREIN	
VORSTAND	8
SCHUTZ VOR CORONA	9
VERSAMMLUNGEN	10
EHRUNGEN	11
SPORTPOLITIK	12
YOUNG MOTION TEAM	13
SPORTSUCHE	14
AUSRÜSTER	14
AUS DEM SPORT	
FUSSBALL	16
BASKETBALL	17
HANDBALL	19
VOLLEYBALL	21
FAUSTBALL	22
PRELLBALL	23
BADMINTON	24
TISCHTENNIS	25
KAMPFSPORT	26
FECHTEN	28
SKI	29
RADSPORT	30
INLINE-/SPEEDSKATING	31
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO	32
TANZEN	34
DANCE/ RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	36
KINDER- UND JUGENDTHEATER /SCHACH	36
KINDERTURNEN	38
WORKSHOP: ELTERN- KIND-YOGA	40
DAS SPORTANGEBOT	42
SPORTSTÄTTEN	65
WORKSHOPS FRÜHJAHR/SOMMER 2022	66
SPORTBEITRÄGE	67

KONTAKT:

Walddorfer SV, Walddorfer Sportforum

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0

Fax: 040 / 64 50 62-10

E-Mail: info@walddorfer-sv.de

Internet: www.walddorfer-sv.de

Facebook: @walddorfersv1924

Instagram: @walddorfersv1924

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

Erinnerung an unbeschwerte Sommertage: **Walddörfer Sportsommer 2021**



Abend der Ehrenamtlichen



Flamenco-
Aufführung



Seniorencafé





Teppichcurling



Young Motion Team –
Human Table Soccer



Familihtag



Wir danken für die freundliche Unterstützung

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

**LOKALE
PARTNERSCHAFTEN
FÜR DEMOKRATIE
WANDSBEEK**



TITELSTORY

Gesundheit DURCH Sport

Sport ist gesund. Das ist nicht nur allgemein bekannt, sondern auch durch zahlreiche medizinische Studien nachgewiesen. Regelmäßige Bewegung verbessert das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das Skelettsystem, die Atmung und den Stoffwechsel und stärkt die Abwehrkräfte. Auch die Koordination und das Gleichgewicht werden trainiert, ebenso die mentale Fitness und Lernfähigkeit. Und schließlich – und das ist besonders wichtig – Sport zu treiben hebt die Stimmung!

Volkskrankheit Bewegungsmangel

Allerdings zeigt eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass sich einer von vier Erwachsenen und vier von fünf Kindern und Jugendlichen zu wenig bewegen. Nach Schätzungen der WHO könnten im Jahr weltweit fünf Millionen vorzeitige Todesfälle verhindert werden, wenn Menschen körperlich aktiver wären. Bewegungsmangel ist die neue Volkskrankheit – „Sitzen ist das neue Rauchen“.

Eine Umfrage der TU München im Juni 2021 unter 1.001 Menschen im Alter zwischen 18 und 70 Jahren ergab, dass 52% der

Befragten seit Beginn der Pandemie weniger Sport getrieben haben. Der Lockdown mit Home-Schooling und Homeoffice führte bei vielen zu einem deutlichen Rückgang sportlicher Aktivitäten. Gleichzeitig gaben 40% der Teilnehmer an, in dieser Zeit zugenommen zu haben, wobei die durchschnittliche Gewichtszunahme bei 5,6 Kilo lag.





Besonders empfohlen:
Bewegung im Freien



Höchste Zeit für eine
Bewegungspause.

Darf's ein bisschen mehr sein?

Öfter mehr bewegen! Wie WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche täglich 60 Minuten Sport, wobei drei Mal in der Woche der Körper ins Schwitzen gebracht und die Muskeln intensiv beansprucht werden sollten. Für Erwachsene werden pro Woche mindestens zweieinhalb bis fünf Stunden Bewegung empfohlen. Das sind im Schnitt mindestens 21 Minuten pro Tag und gilt auch für Menschen, die mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen leben. Worauf sollte man achten?

Der Mix macht's

Besonders geeignet für die Gesundheit sind Sportarten wie Nordic Walking, Joggen, Schwimmen und Radfahren. Aber auch kräftigendes Muskeltraining und Dehnungen sind für einen gesunden Körper wichtig. Während in jüngeren Jahren eher Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit gefragt sind, gewinnt für Ältere das Training von Gleichgewicht und Koor-

dination an Bedeutung. Auch Wahrnehmungsschulung und Entspannung gehören zu einem ausgewogenen Trainingsprogramm. Und wer sein Training im Freien absolviert, gönnt seinem Körper zusätzlichen Sauerstoff und tut ihm damit etwas besonders Gutes.

Gemeinsam geht es leichter

Wenn der innere Schweinhund einen an der Leine hält, empfiehlt es sich, Gleichgesinnte zu suchen. Im Sportverein warten Termin, Trainer und Gruppe und ermöglichen es, gemeinsam Sport zu treiben. Der Walddörfer SV bietet mit über 800 Sportangeboten in 60 Sportarten für jedes Alter und jedes Trainingsniveau ein passendes Angebot. Also heute noch anfangen, loslegen, durchstarten!

Denn: Sport im Verein ist gesund – und macht Spaß!

■ Claudia Conze

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

So lässt sich mehr Bewegung ganz leicht in den Alltag einbauen:

- Den Tag mit Räkeln, Strecken und Dehnen starten
- Das Auto stehen lassen und auf's Fahrrad umsteigen
- Treppen steigen, statt den Fahrstuhl zu nutzen
- Die stündliche Bewegungspause: Bei sitzender Tätigkeit einfach öfter mal aufstehen, bewegen, gehen
- Am Ende des Tages einen Spaziergang machen oder den ganzen Körper ausschütteln

Rückblick und Ausblick

Das Jahr 2021 war für den Walddorfer SV aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Folgen ein Jahr mit vielen Herausforderungen. Immer wieder mussten neue und schwierige Entscheidungen gefällt werden, sei es zu Einschränkungen im Sport und der Anpassung von Schutzkonzepten, zu Personaleinsatz und Kurzarbeit, zu Sportentwicklung (Outdoor/Indoor, Online) und Sportstättenmanagement (Bauprojekt Halenreihe, Machbarkeitsstudie Saseler Weg), zu Mitgliederaustritten und Maßnahmen zur Mitgliederbindung und -gewinnung. Der Vorstand hat sich diese Entscheidungen nicht leicht gemacht und vieles wurde in internen Gremien intensiv diskutiert. Er dankt an dieser Stelle den vielen Ehrenamtlichen und Mitarbeiter*innen, die ihn mit ihrem Engagement im Aufsichtsrat, dem Vereinsrat, der Leiterrunde, den Abteilungen und im Sport, in der Beschlussfindung und Umsetzung beraten und unterstützt haben.

„Den Menschen in den Walddörfern Sport anzubieten“, so ist laut Satzung der Zweck des Walddorfer SV definiert und unter dieser Maxime hat der Verein alles getan, was möglich war, um dieses auch umzusetzen. Onlinekurse, Outdoorsport, Indoorsport mit



März 2021: Förderzusage für das Bauprojekt Halenreihe.

Teilnehmerbeschränkungen, Einführung von 2G und Einlasskontrollen – immer wieder wurde schnell reagiert und kreative und sichere Lösungen für den Sport gefunden.

In der zweiten Jahreshälfte wurden sogar größere Veranstaltungen wie der Walddorfer Sportsommer und die Meile der Vereine sowie kleinere Sporttage (Gesundheitstag, Kampfkunsttag, etc.) und Events wie das Weihnachtsmärchen organisiert, die von vielen Mitgliedern und Nichtmitgliedern begeistert besucht wurden. Auch durch die Einbindung des Corona-Testzentrum und die Organisation von Impfkationstagen im Walddorfer Sportforum fand der Verein über den Stadtteil hinaus große Beachtung und Anerkennung.

Der Walddorfer SV ist auch nach diesem Krisenjahr gut aufgestellt und schaut zuversichtlich nach vorne! ■



Ulrich Lopatta, Vorstandsvorsitzender: „Die Förderzusage des Bundes und der Stadt Hamburg für das Bauprojekt in der Halenreihe ist für den Verein zukunftsichernd. Sie erkennt den hohen Stellenwert des Walddorfer SV als Quartierszentrum in den Walddörfern an und gibt es uns die

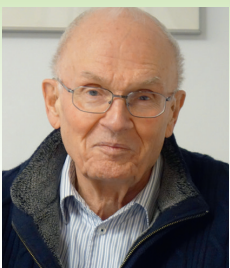
Möglichkeit, unsere Angebote im Sportforum und in den externen Sportstätten weiterzuentwickeln.“



Marcel Reimers, Vorstand Sport:

„Die ständig wechselnden behördlichen Vorgaben im vergangenen Jahr waren für unsere Sportorganisatoren und Übungsleiter eine große Herausforderung. Ich danke an dieser Stelle allen, die dazu beigetragen haben, dass wir den sportlichen Trainings- und Spielbetrieb im Walddorfer SV so sicher und

erfolgreich für unsere Mitglieder durchführen konnten.“



Peter Steepe, Vorstand Finanzen:

„Der Walddorfer SV wird trotz widriger Umstände das Jahr 2021 mit einem positiven Ergebnis abschließen. Nach einem Rückgang der Mitgliederzahl von 8.700 (März 2020) auf 7.000 (Juli 2020) setzte dann ein Trendwechsel ein, so dass zum Jahresende der Bestand

auf 7.500 stieg. Wir hoffen, dass sich dieser Trend auch im Jahr 2022 fortsetzt und damit als Grundlage für ein gutes Ergebnis dient.“



Rika Gerke, Jugendwartin:

„Das vergangene Jahr hat uns im Bereich der Digitalisierung mit Onlinekursen, Livestream des Weihnachtsmärchens, Ausbau unserer Social Media Kommunikation weit vorangebracht – und das ist gut so. Trotzdem waren für mich Events wie das Human Table

Soccer Match oder unsere Kinderdiscos im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit wichtige Highlights – mit echter Begegnung und viel Spaß!“

Sicher beim Sport

Der Walddorfer SV ist sich seiner gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und unterstützt die Eindämmung der Pandemie mit zahlreichen Maßnahmen:

Schutzkonzept

Das Schutzkonzept des Walddorfer SV wird regelmäßig aktualisiert und angepasst. Es ist auf der Website des Vereins einsehbar und ist für alle Mitglieder und Besucher*innen des Walddorfer SV bindend.



Impfaktionstage

Zusammen mit der Sozialbehörde und dem Deutschen Roten Kreuz bietet der Walddorfer SV im Sportforum an der Halenserie Impftermine gegen COVID-19 an.

Bereits an den ersten drei Impfaktionstagen am 31.10., 21.11. und 12.12.2021 war die Nachfrage sehr groß. Der nächste Impfaktionstag ist am 16.01. von 9:30 bis 16:30 Uhr (weitere Termine standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest). Es werden Erst- und Zweitimpfungen sowie Boosterimpfungen angeboten. Die kostenfreien Impfangebote richten sich an Menschen über 12 Jahren (Minderjährige müssen von einer sorgeberechtigten Person begleitet werden). Ein Ausweisdokument, sowie (wenn vorhanden) ein Impfpass sind mitzubringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! ■

Da sich die Vorgaben und die entsprechenden Regelungen sehr kurzfristig ändern, bitten wir darum, sich diesbezüglich über unsere Website www.walddorfer-sv.de zu informieren. Dort werden alle Änderungen kurzfristig bekanntgegeben.



2G in allen Sportstätten

Bereits zum 01.11.2021 wurde das Gesundheits- und Fitness-Studio des Vereins erfolgreich auf 2G-Betrieb umgestellt. Mit der Eindämmungsverordnung vom 20.11.2021 wurde diese Regelung auf alle Sportstätten erweitert, d.h. nur Genesene und Geimpfte erhalten Zutritt und müssen sich mit entsprechendem Nachweis und Lichtbildausweis ausweisen.

Schnelltestzentrum

Das Schnelltestzentrum im Walddorfer Sportforum ist seit März 2020 durchgängig aktiv und hat seitdem über 90.000 Testungen vorgenommen. Zwischenzeitlich kostenpflichtig, werden die Tests seit 13.11. wieder kostenfrei angeboten; auch die Öffnungszeiten wurden dem jeweiligen Bedarf entsprechend immer wieder angepasst. Zur Buchung eines Testtermins ist eine Online-Anmeldung erforderlich!



Wir machen auch Sport! Jeden Mittwoch!

Heimat Echo

DIE WOCHENZEITUNG FÜR HAMBURG NORDOSTEN

Das Heimat-Echo liegt druckfrisch jeden Mittwoch an über 450 Auslagestellen in Ihrer Nähe für Sie bereit. Auch hier, beim Walddorfer Sportverein!

Mitgestalten – Mitbestimmen

Sportvereine sind demokratische Organisationen, in denen sich Mitglieder zusammenfinden, um gemeinsam Sport zu treiben, in denen sie aber selbst auch das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten können. Die Mitarbeit in den Gremien des Vereins ist ein wichtiges Ehrenamt mit dem Interessierte Verantwortung für Entwicklungen innerhalb des Walddörfer SV übernehmen können.

Laut Satzung finden dazu jährlich im 1. Quartal Versammlungen statt. Das sind bei den eigenständigen Abteilungen des Walddörfer SV (Badminton, Basketball, Fechten, Fussball, Handball, Leichtathletik, Ski, Tanzsport, Tischtennis, Volleyball) die **Abteilungsversammlungen**. Für die große Anzahl von Sportangeboten im Allgemeinen Beitragsstufensystem von Aerobics bis Zumba ist es die **Versammlung der Allgemeinen Angebote**. Darüber hinaus gibt es für die fördernden Mitglieder die **Versammlung der fördernden Mitglieder** und für die Jugend die **Jugendhauptversammlung**.

4. Bericht des Kassenwartes/Finanzbericht (und ggf. der Revisoren)
5. Entlastung
6. Wahlen (Abteilungsleitung, Kassenwart, Pressewart jeweils für zwei Jahre; Delegierte zur Delegiertenversammlung jährlich)
7. Festsetzung der Beiträge, Haushaltsplan (2022)
8. Vorausschau auf 2022
9. Anträge und Verschiedenes

Versammlung	Tag	Zeit	Raum
Versammlung der fördernden Mitglieder	Di., 01.02.2022	19:15	Gym 3
Versammlung der Allgemeinen Angebote	Di., 01.02.2022	19:30	Gym 3
Fechten Abteilungsversammlung	Do., 03.02.2022	19:30	Clubraum 2
Handball Abteilungsversammlung	Fr., 04.02.2022	20:00	Clubraum 2
Volleyball Abteilungsversammlung	Mi., 09.02.2022	19:00	Berner Au, Seezimmer
Ski Abteilungsversammlung	Di., 15.02.2022	19:00	Clubraum 2
Tischtennis Abteilungsversammlung	Mi., 16.02.2022	19:00	Berner Au, Seezimmer
Basketball Abteilungsversammlung	Fr., 18.02.2022	19:00	Online via ZOOM
Tanzen Abteilungsversammlung	Fr., 18.02.2022	18:30	Berner Au, Seezimmer
Leichtathletik Abteilungsversammlung	Mi., 23.02.2022	18:30	Online via ZOOM
Jugendhauptversammlung	So., 27.02.2022	18:00	Clubraum 2
Badminton Abteilungsversammlung	Mi., 16.03.2022	19:30	Online via ZOOM
Delegiertenversammlung	So., 27.03.2022	11:00	Saal 1
Fußball Abteilungsversammlung	folgt		

Die Versammlungen folgen einer allgemeinen Versammlungsordnung, die bestimmte Inhalte vorgibt.

Dazu gehören in der Regel:

1. Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung, Festlegung der Protokollführung
2. Protokoll der letzten Versammlung (2021)
3. Bericht der Abteilungsleitung/der Leitung Allgemeinen Angebote/ des Jugendsprechers

Größte Versammlung ist die **Delegiertenversammlung**, die in der Regel am letzten März-Wochenende stattfindet und zu der durch den Aufsichtsrat eingeladen wird. Sie ist das oberste Entscheidungsgremium des Vereins. Pro 200 Mitglieder einer Abteilung/Allgemeine Angebote/Fördermitglieder wird für diese Versammlung jeweils ein*e Delegierte*r gewählt. Zusammen mit den gewählten Personen aus dem Vereinsrat treffen in diesem Gremium ca. 65 Personen demokratische Entscheidungen über den Verein. Auf der Delegiertenversammlung stellen Vorstand und Aufsichtsrat sowie die Revisoren des Vereins ihren Jahresbericht vor. Auch Anträge aus der Mitgliedschaft können dort eingebracht und diskutiert werden.

Alle Versammlungen sind öffentlich und können von allen Mitgliedern besucht werden. Stimmberechtigt sind allerdings nur die Mitglieder des jeweiligen Bereichs bzw. für die Delegiertenversammlung die gewählten Delegierten.

Hinweis: Aufgrund der pandemischen Lage stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest, unter welchen Vorgaben die Versammlungen stattfinden können (2G/2G+ in Präsenz oder Online). Eine Anmeldung ist auf jeden Fall erforderlich. Alle aktuellen Informationen dazu unter www.walddoerfer-sv.de ■



EHRUNGEN



25 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV

lungen und Gremien (Vereinsrat und Delegierte bei der Delegiertenversammlung)

Prof. Dr. Helmut Richter, 35 Jahre Mitglied im Walddorfer SV, langjähriger Trainer und Leiter der Basketball-Abteilung und als Vorsitzender des Aufsichtsrats 2012 bis 2015 maßgeblicher Mitgestalter der Satzung des Walddorfer SV. Er erhielt für sein herausragendes Engagement für den Verein die Goldene Ehrennadel des Walddorfer Sportvereins.

Ehre, wem Ehre gebührt!

Mit viel Platz und unter Einhaltung von 2G-Regeln fand am 20.11.2021 das diesjährige Ehrungsbrunch für langjährige Mitglieder im großen Saal des Walddorfer Sportforums statt.

Wer bereits 25, 40, 50 oder sogar 60 Jahre Mitglied im Walddorfer SV ist, dem gebührt ein großer Dank für seine Treue – und vielen von ihnen auch für ihr Engagement. Denn viele Mitglieder, die bei der Ehrungsveranstaltung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden Dr. Jürgen Sparr geehrt wurden, treiben nicht nur seit vielen Jahren aktiv Sport, sondern engagieren sich auch ehrenamtlich als Trainer, in Gremien und bei vielen Veranstaltungen des Walddorfer SV.

Dieses ehrenamtliche Engagement ist der Kitt der Gesellschaft, die soziale Gemeinschaft, Toleranz und Miteinander so sehr braucht, betont Jürgen Sparr in seiner Dankesrede. Drei Mitglieder wurden im Rahmen dieses Ehrungsbrunchs besonders hervorgehoben und gewürdigt:

Andreas Hänschen, 40 Jahre Mitglied des Walddorfer SV, langjähriger Leiter und Trainer der Skiabteilung sowie ab 2012 Mitglied und von 2015 bis 2021 Vorsitzender des Aufsichtsrats

Elke Gutjahr, 50 Jahre Mitglied des Walddorfer SV in den Bereichen Turnen, Schwimmen und Leichtathletik (48x Deutsches Sportabzeichen!), langjährige Mitarbeit in den Abtei-

Insgesamt wurden im Jahr 2021 36 Mitglieder für ihre 25-jährige Mitgliedschaft, 7 Mitglieder für ihre 40-jährige Mitgliedschaft, 8 Mitglieder für ihre 50-jährige Mitgliedschaft und 2 Mitglieder für 60 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV geehrt.



Goldene Ehrennadel für Prof. Dr. Helmut Richter (links)

Nicht alle konnten persönlich anwesend sein, doch 23 von ihnen feierten dieses Jubiläum im Rahmen eines festlichen Brunchs mit den Mitgliedern des Vereinsrats und erhielten von Jürgen Sparr ihre Urkunden und Treuenadeln.

Es war eine gelungene Veranstaltung mit lebhaftem Austausch über die Vergangenheit und die Zukunft des Walddorfer SV. ■



40 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV



50 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV



60 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV

#sportVEREINTuns

Mit ihrer gemeinsamen Kampagne **#sportVEREINTuns** machen der Verband für Turnen und Freizeit, der Hamburger Sportbund und Hamburg Active City mit den Hamburger Sportvereinen darauf aufmerksam, dass Sportvereine für die Gesellschaft mehr leisten als die Organisation sportlicher Trainings: Sie sind Orte der Begegnung und des gemeinsamen Erlebens, in denen sich Menschen engagieren und mitgestalten, soziales Lernen und Bildung erfolgt, Spaß an Bewegung und fairem Wettbewerb erfahren und letztlich auch Gesundheit und Wohlbefinden gestärkt werden.

Um die Sportvereine bei dieser wichtigen sozialen Aufgabe zu unterstützen, hat die Stadt Hamburg ab 16.08.21 20.000 Active City Starter-Gutscheine im Wert von 80,00 € für Neumitglieder zur Verfügung gestellt. Diese konnten über die Active



City App heruntergeladen und bei Eintritt in einen Hamburger Sportverein eingelöst werden.

Und die Nachfrage war enorm! Bereits Mitte Dezember waren alle 20.000 Gutscheine vergriffen und einge-

löst. Auch der Walddorfer SV hat profitiert - insgesamt haben 500 Neumitglieder ihren Gutschein im Walddorfer SV eingelöst. **Wir heißen alle Neumitglieder herzlichen willkommen und wünschen ihnen viel Spaß bei Sport und mehr im Walddorfer SV!**

Auf den Sportseiten in diesem Heft berichten einige Neumitglieder, warum sie sich für den Walddorfer SV entschieden haben. ■

Neues Präsidium und Vorstand des HSB

Am 13.11.2021 wurde auf der Mitgliederversammlung des Hamburger Sportbundes ein neues Präsidium gewählt. Neue Präsidentin ist Katharina von Kodolitsch (2.v.l.). Weitere Mitglieder des Präsidiums sind (v.r.n.l.) Dörte Kuhn (Verband für Turnen und Frei-



zeit), Dr. Anne Gnauck (Hamburger Sportverein e.V.), Karsten Marschner (Hamburger Fussball-Verband), Sylvia Pille-Steppat

(Wilhelmsburger Ruderclub), Daniel Oetzel (Altonaer Turnverband) und Julian Kulawik (Hamburger Sportjugend),

Ebenfalls neu am Start im HSB ist seit 01.01.2022 ein neuer Vorstand: Daniel Knoblich (vormals Vorsitzender der Hamburger Sportjugend) und Christian Poon (bislang Leiter des Finanzreferats im HSB).

Der Walddorfer SV gratuliert und wünscht dem neuen Präsidium und dem Vorstand alles Gute für die Zusammenarbeit und ihren Einsatz für den Sport in Hamburg. Ein großer Dank geht an den ausscheidenden Vorstand Ralph Lehnert und Bernard Kössler sowie dem vormaligen Präsidenten Dr. Jürgen Mantell, die in den vergangenen Jahren vieles für den Sport in dieser Stadt bewegt haben. ■

Kids in die Clubs

„Kids in die Clubs“ ist seit vielen Jahren ein Erfolgsprogramm des Hamburger Sportbundes (HSB) und der Hamburger Sportjugend (HSJ), mit dem die Mitgliedschaft von Kindern aus einkommensschwachen Familien in Hamburger Sportvereinen unterstützt wird. In den Jahren 2019/20 profitierten in Hamburg 8743 Kinder von dieser Förderung (im Corona-Jahr 6858). Auch im Walddorfer SV erhalten jährlich ca. 130 Kinder diese Unterstützung.

Aufgrund einer bundeseinheitlichen Neuregelung ergeben sich aktuell Änderungen in den Abrechnungsverfahren und

Zuständigkeiten, die für die betroffenen Familien und die Sportvereine zu einem deutlich erhöhten Aufwand führen. Die Gespräche der HSJ und der Vereine mit der zuständigen Behörde waren zu Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen. Da die Änderungen jedoch bereits ab 01.01.2022 greifen sollen, ist auf eine Lösung im Sinne der Betroffenen zu hoffen, denn es wäre ein Skandal, wenn gerade diese Zielgruppe erhöhte Hürden für die Teilnahme am Sport zu überwinden hätte. ■



PLANUNGSWOCHENENDE IN GUDOW

Am 27.11.21 war es endlich soweit: Nach über einem Jahr Corona, in dem wir fast alle unsere geplanten und langersehnten Veranstaltungen nicht durchführen konnten, durften wir wieder gemeinsam etwas unternehmen. Unser Planungswochenende in Gudow stand an. Die Freude im Team darüber, dass dieses Wochenende nun tatsächlich stattfinden durfte, war riesig. Denn es war nicht nur der erste Schritt zurück in Richtung Normalität, sondern die Auseinandersetzung und Planung der Veranstaltungen für 2022 ließ endlich mal wieder das Teamgefühl und die Hoffnung auf Besserung richtig aufleben – und dieses gute Gefühl hat man jedem Teammitglied das Wochenende über angemerkt.

Gestartet wurde am Samstag mit einem Team-Frühstück. Danach ging es gemeinsam – um auch dem Ruf des Sportvereins gerecht zu werden – in die Fun Arena. Von Kegeln über Air Hockey bis hin zu Tanzen und Lasertag war hier alles möglich, um sich noch einmal richtig auszu-powern. Im Anschluss wurden die drei Kochteams eingeteilt. Bei dem gemeinsamen Einkauf konnte jedes Team die notwendigen Zutaten einkaufen und unser drei Gänge-Menü war perfekt. Gut gestärkt und leicht übersättigt begannen wir mit der Planung. Neben vielen bekannten und erfolgreichen Veranstaltungen aus den letzten Jahren gab es auch einige neue Ideen. Einen Überblick für das erste Halbjahr findet ihr unten auf dieser Seite.

Bei einem kleinen Gläschen Wein, einer gemütlichen Spielerunde und einem nächtlichen Spaziergang durch die wenig bis gar nicht beleuchtete „Großstadt“ Gudow haben wir den Abend gemeinsam ausklingen lassen.

Am nächsten Morgen stand dann nach dem Frühstück leider schon die Abreise auf dem Programm. Alle kamen leicht müde, aber glücklich beim Walddorfer SV wieder an und ein rundum gelungenes Wochenende ging zu Ende.

Übrigens freut sich das YMT immer über Zuwachs. Also, wenn du Lust hast, bei dem nächsten Event dabei zu sein, komm gerne zu uns!

Jana Marienfeld, Keanu Potschien



Das läuft im ersten Halbjahr:

- 12.02.22 Teeniedisco
- 27.02.22 Jugendhauptversammlung
- 02.04.22 Lasertag – Teambattle
- 29.04.22 Ninja Warrior
- 14.05.22 Kinderdisco
- Mai 2022 Bubbelmania
- Juni 2022 YMT Open Air
- 6.– 13.08. Syltreise

Young Motion Team



Hamburg



ynt@walddorfer-sv.de
www.walddorfer-sv.de

Wie finde ich das passende Sportangebot?

Der Walddörfer SV bietet jede Woche über 800 Sportangebote in mehr als 60 Sportarten an. Da findet sich für jeden ein passendes Angebot! Nur: wie findet man dieses am besten?

Neben der Suche nach Sportangeboten im hinteren Teil des Walddörfer Sportfreunds bietet sich die Sportsuche über die Website an. Diese ist durch die Verknüpfung mit unserer Sportdatenbank immer tagesaktuell.

Der Zugang zur Sportsuche erfolgt dabei am schnellsten über die Startseite www.walddoerfer-sv.de

Neue Filter – neue Funktionen

Wir haben unsere Sportsuche in den letzten Monaten überarbeitet, weitere Filter entwickelt und Suchfunktionen optimiert. So haben wir einer Auswahl nach **Sportarten** übergeordnete **Sportkategorien** vorgeschaltet. Auf diese Weise kann



man sich z.B. alle Sportarten im Bereich Fitness oder auch Kampfsport anzeigen lassen und danach erst seine Auswahl verfeinern. Neu ist auch eine Suche nach dem **Trainernamen** (funktioniert wahlweise mit Vor- oder Nachnamen) – für Menschen, die gerne sehen möchten, welche Kurse ihre Lieblingslehrkraft sonst noch unterrichtet. Eine Suche nach **Alter, Geschlecht, Uhrzeit** und **Wochentag** war bereits vorher möglich. Die Spezialfilter „Outdoor“ und „Online“ wurden aufgrund spezifischer Nachfrage während der Pandemie ergänzt. In Entwicklung ist aktuell noch eine Suche nach der Beitragsstufe – diese soll zeitnah folgen.

Alle Filter können einzeln oder in Kombination gesetzt werden. Bei den Auswahlkästchen ist eine Mehrfachauswahl möglich.

Sobald die Auswahl erfolgt ist, kann man sich seine passenden Sportangebote anzeigen lassen (hier ist innerhalb der Spalten noch eine Sortierung möglich) und diese über die Druckfunktion ausdrucken.

Einfach mal ausprobieren – und Neues für sich entdecken! ■

AUSRÜSTER

Tschüss zu Alsterflock – Hallo zu Nordsport

Fast 20 Jahre lang war **Uwe Schormann** mit seiner **Firma Alsterflock** in Bargtheide der „Hoflieferant“ und Beflocker des Walddörfer SV. Wie viele Teams er mit Bekleidung ausgestattet hat, kann Uwe kaum zählen, aber unsere Fußballer, Handballer, Basketballer, Volleyballer und zahlreiche andere Sportteams zählten viele Jahre fest auf seinen Service. Und der konnte sich sehen lassen: Preisgünstige Bestellung, hochwertige Beflockung und zuverlässige Lieferung von Sportmaterialien jeglicher Art!

„Die Vorgaben, wie die Trikots auszusehen haben, die hängen hier bei mir in der Werkstatt. Farbauswahl, Schriftzug und Einsatz des Vereinslogos stärken den einheitlichen Auftritt des Vereins.“, erklärt Uwe und zeigt auf ein Schreiben von Thorsten Kock aus dem Jahr 2012, das dort an der Wand hängt.



Ende 2021 hat Uwe sich mit 70 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand begeben. Der Walddörfer SV bedankt für sich viele Jahre der guten Zusammenarbeit und wünscht ihm alles Gute!

Wie es weitergeht? Der Verein hat inzwischen eine Kooperationsvereinbarung mit dem Ausrüster **Nordsport** in Rellingen unterzeichnet. Dieser bietet für viele unserer Sportarten Produkte unterschiedlicher Hersteller zu attraktiven Preisen (Jako, Hummel, Spalding, ER-IMA, etc.) sowie die Textilveredelung durch Beflockung und Bestickung an. Ein Webshop soll Anfang des Jahres in die Website des Walddörfer SV eingebunden werden. Dort lassen sich dann auch Einzelartikel bequem online bestellen. ■





Das Team von Simon Frischemarkt
wünscht allen Kunden ein gesundes
und erfolgreiches neues Jahr!



Unsere 1.B-Mädchen suchen Verstärkung!

Du willst dich fußballerisch verändern, bist in Hamburg umgezogen oder deine Mannschaft hat sich Corona-bedingt aufgelöst? Vielleicht möchtest du auch gerne in der höchsten Spielklasse für Mädchen in Hamburg um die Meisterschaft spielen und dich reizt die Aussicht später evtl. mit unseren 1. Frauen in der Regionalliga Nord um Punkte zu kämpfen? Und du wolltest



schon immer mal am weltgrößten, internationalen Jugendfußballturnier GothiaCup (<https://gothiacup.se>) in Schweden teilnehmen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir, das Team der 1. B Mädchen des Walddorfer SV, suchen Spielerinnen die gerne, mit Spaß und Freude, Fußball in einem entspannten, freundschaftlichen Team spielen möchten. Du bist Jahrgang 2006 oder 2007 und hast Interesse? Dann melde dich doch gerne für ein unverbindliches Schnuppertraining bei uns unter WSVB1M@gmx.de ■

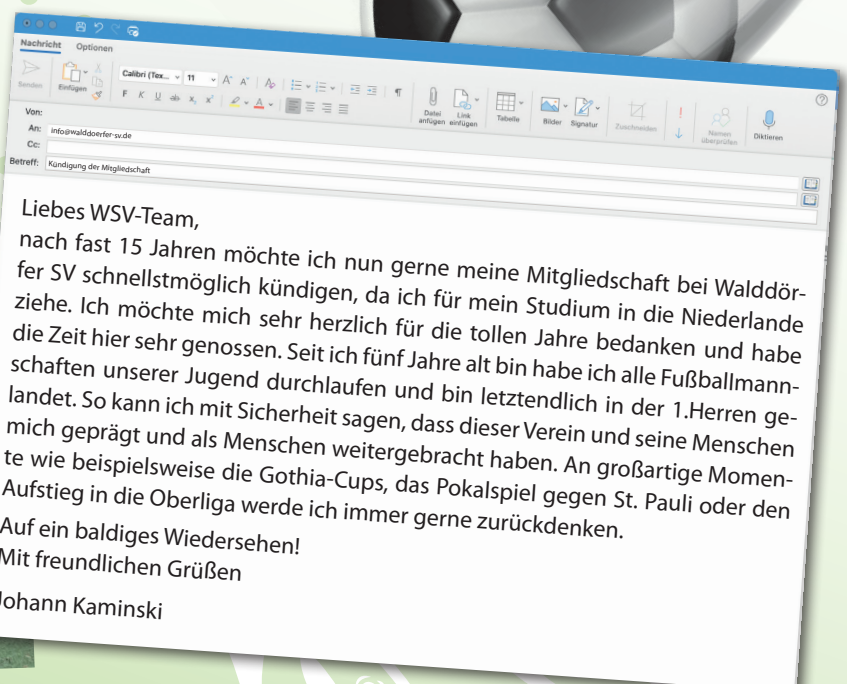
Eine besonders nette Kündigung



Johann Kaminski 2009



Johann Kaminski (re.),
1. Herren 2019





BASKETBALL



Die 1. Damen:
Voll motiviert in der Oberliga

Ob jung, ob alt ... wir bleiben am (Basket-)Ball!

Immer mehr Menschen wollen etwas für ihre Gesundheit tun, aktiv sein – und natürlich Spaß dabei haben. Mannschaftssportarten sind nach wie vor sehr beliebt – und Basketball liegt voll im Trend. In Deutschland spielten im vergangenen Jahr (2021) 208.433 Menschen (Zahl DOSB) aktiv im Verein Basketball. Unter Pandemiebedingungen ist die Zahl der Mitglieder im Vergleich zu 2020 zwar leicht gesunken, aber die Zahl der Menschen, die neu (oder nach oft langer Pause wieder) mit Basketball anfangen, bleibt tendenziell im Aufwärtstrend.

Das gilt auch und gerade für Hamburg, die Stadt, die mit den Hamburg Towers im Spitzensport punktet. Aktuell sind die „Türme“ das erfolgreichste Bundesliga-Team der Stadt. Hamburg liefert somit im Basketball sportliche Vorbilder aus erster Hand.

Auch der Walddorfer SV ist in der Spitze und Breite sehr gut aufgestellt. Zu unserer Basketballabteilung, der zweitgrößten Abteilung des Walddorfer SV, gehören zwei Mannschaften in der Oberliga (1. Damen und 1. Herren), weitere Erwachsenenmannschaften in Stadtliga und Co, sowie fast 15 Jugendmannschaften, die von Leistungsrunde bis Offene B unterwegs sind.

Wir freuen uns außerdem über großen Zuspruch und neue Mitglieder, bei den Erwachsenenteams und vor allem bei den Kindern und Jugendlichen. Allein im Minibereich warten 60

Kinder darauf, endlich einen Platz in einer unserer derzeit übervollen Mini-Mannschaften zu ergattern. Wir sind unglücklich, ihnen zurzeit keine Trainingsmöglichkeiten anbieten zu können. Doch es fehlen Trainer*innen- und Hallenkapazitäten, um aus dem Stand reagieren zu können.

Aracely,

2. Damen, seit August 2021
dabei (Abteilung Basketball)

Zu den vielen Neumitgliedern unserer Basketballabteilung gehört auch Aracely. Schon als Kind war sie dem Basketball verfallen, aber Schule, Ausbildung, Beruf und Kinder ließen ihren Basketball im Schrank ziemlich einstauben. Hier und da mal spielte sie in einer Hobbymannschaft, aber jetzt, mit dem Umzug nach Volksdorf, steigt Aracely wieder voll ein: „Bei den 2. Damen im WSV fühle ich mich richtig wohl und bin sehr motiviert. Ich hoffe sehr, bald wieder so im Training zu sein, dass ich mit ihnen auch Spiele absolvieren kann.“



Apropos Vorbilder und apropos Gesundheit: Unsere Oldies gerieten im vergangenen Sommer in den Fokus des NDR, der einen Bericht für die Sendung „Visite“ drehen wollte. Es ging um die Vorteile von Mannschaftssport im fortgeschrittenen Alter - vor allem mit Blick auf schon länger belastete und geschädigte Knie. Unsere Senioren, zum Teil seit fast 60 Jahren unter dem Korb anzutreffen, lachten fröhlich in die Kamera und machten mehr als



Unsere Oldies überzeugten das Team der NDR-„Visite“-Sendung mit Nachdruck: Basketball spielen im hohen Alter? Das Beste, wo gibt!

deutlich: Kaputte Knie? Länderte Hüften? Kein Grund, aufzuhören! Im Gegenteil: Ohne den geliebten Sport wird's alles eher schlechter. - Dem, so finden wir, ist nichts hinzuzufügen."

■ Silke Seibel



Die perfekte Wurftechnik üben – die Kleinen sind mit Feuereifer dabei

Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



ALTE APOTHEKE VOLKSDORF
seit 1931

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

20 Jahre Handballjugend im Walddorfer SV

Mit viel Spaß, Spiel und einigen Dankesworten wurde am 14.08.2021 in der Halle Berner Au das 20-jährige Jubiläum unserer Handballjugend gefeiert. Eigentlich hätte dieses bereits 2020 gefeiert werden müssen, da die ersten Jugendtrainings bereits im Jahr 2000 begannen. Doch Corona-bedingt musste die Feier um ein Jahr verschoben werden. Und auch im August musste die Veranstaltung unter Einhaltung besonderer Schutz- und Hygieneregeln durchgeführt werden. Doch das hielt unser Team nicht davon ab, dieses Jubiläum fröhlich und würdig zu begehen.

Über 70 Kinder unter 12 Jahren, ca. 150 Erwachsene – davon viele Eltern, Ehrenamtliche und Trainer*innen verbrachten einen tollen Nachmittag in der Berner Au. In der Halle gab es am Nachmittag Spiele und Herausforderungen für Kinder, auf der Wiese davor war die Hüpfburg die große Attraktion.



Dank von Knuth Lange (mitte) und Marcel Reimers (rechts) an Thomas Zielke

Im offiziellen Teil berichtete Knuth Lange als Abteilungsleiter, dass in der Handball-Abteilung – aktuell drittgrößte Abteilung innerhalb des Walddorfer SV – 240 der 298 Mitglieder Kinder und Jugendliche sind. Er würdigte an dieser Stelle besonders Thomas Zielke, der als langjähriger Handballer 2000 das Jugendtraining im Walddorfer SV startete, sowie Andrea Dettmer, die seit vielen Jahren die Piccolinis und Minis an das



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand“



Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Wohnflächenberechnung

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



Handballcamp 2021

Handballspiel heranführt. Ein großer Dank ging auch an Hauke Zielke, der aktuell stellvertretender Abteilungsleiter ist, sowie an die Schiedsrichter – eine wichtige ehrenamtliche Aufgabe innerhalb der Abteilung. Marcel Reimers, Vorstand Sport im Walddorfer SV schloss sich diesem Dank an und hob das große ehrenamtliche Engagement in der Abteilung hervor. Im Anschluss an die Reden wurde das freie Handballspiel im hinteren Teil der Halle wieder aufgenommen, während draußen Würstchen und Getränke verzehrt wurden und der Abend mit

den zahlreichen Trainer*innen und Ehrenamtlichen der Abteilung und vielen angeregten Gespräch ausklang.

Ein tolles Fest!

Weitere Highlights unserer Jugendarbeit:

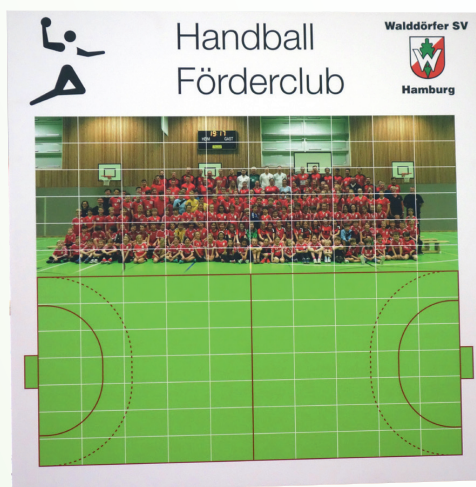
26.–30.07.21 Handball-Feriencamp

21.11. 21 Minispielfest

08./09.01.22 Sparkasse Holstein Cup

Unterstützer gesucht! Unsere neue Sponsorentafel

Viele kleine Unterstützer helfen viel! Seit letztem Jahr kommt unsere neue Sponsorentafel zum Einsatz. Interessierte Privatpersonen und Firmen können für einen geringen finanziellen Betrag als Förderer unserer Handballabteilung ein Feld auf unserer Fördertafel erwerben. Insgesamt stehen 100 Felder mit einer Laufzeit von jeweils einem Jahr zur Verfügung. Der Spendenbetrag pro Feld liegt bei 50,00 € für Privatpersonen und



100,00 € für Firmen oder Organisationen. Die Tafel wird bei jedem Heimspieltag und WSV Handball Event des Walddorfer SV auf der Tribüne präsentiert. Mit diesen Spenden werden unter anderem die Ausstattung der Jugendmannschaften und Jungschiedsrichter finanziert, Trainingsmaterialien erworben sowie Trainingslager, Minispielfeste und Turnierausfahrten (z.B. Kolding Cup) unterstützt. Wir freuen uns über jede Unterstützung. Weitere Information zum Projekt unter www.walddorfer-sv.de/sportangebot/handball

Bericht Handball 1. Herren

Nachdem die Saison 2019/2020 im Frühjahr pandemiebedingt abgebrochen wurde, wurde bekanntlich auch die folgende Saison nicht gestartet. Die bis dahin erfolgte sehr gute Vorbereitung nutzte uns also wenig, aber wir waren entschlossen zur Saison 2021/2022 wieder anzugreifen und uns in den Top 3 unserer Bezirksligastaffel zu etablieren.

In der Vorbereitung wurde viel an der Fitness gearbeitet, auch das Spielerische kam nicht zu kurz und konnte in den letzten Testspielen u.a. gegen Bergedorf, Barmbek & Glinde/Reinbek vor dem Beginn der neuen Saison bereits erfolgreich getestet werden. Die erste Saisonhälfte war bisher vielversprechend und

der Trend zeigt klar auf einen der Plätze in den Top 3. Und wer weiß, vielleicht geht da sogar noch mehr...

Wer Lust auf einen Wechsel oder einen Neueinstieg nach einer Handballpause hat: Wir trainieren dienstags von 20:15 – 22:00 Uhr und donnerstags von 20:00 – 21:45 Uhr in der grünen Halle im Ahrensburger Weg.

Zuschauer bei unseren Spielen sind immer willkommen. Bitte beachtet die aktuell geltenden 2G-Regelungen bei Indoor-Sportveranstaltungen! ■

Hauke Zielke/Claudia Conze

Volleyballabteilung im Aufwind

Seit vielen Jahren gibt es in unserer Volleyballabteilung nur einen Weg – und der zeigt nach oben. Im Zeitraum von 2019 bis heute haben wir unsere Mitgliederzahl von 189 auf aktuell 273 steigern können. Dies entspricht einem Anstieg von ca. 45% in gerade mal zwei Jahren. Solche Wachstumsraten würden sich manche Unternehmen wünschen. Besonders wird es, wenn man sich anschaut, welche Herausforderungen unsere Abteilung in dieser Zeit bewältigen musste. Neben einer weltweiten Epidemie, die das gesamte Leben in Deutschland von jetzt auf gleich auf den Kopf gestellt hat, haben wir, wie alle Abteilungen mit äußerst knappen Hallenkapazitäten zu kämpfen. Darüber hinaus wurde in diesem Zeitraum unsere Haupthalle für 6 Monate saniert und war daher nicht nutzbar und auch der Hamburger Volleyballverband hat uns mit diversen Entscheidungen das Leben nicht gerade einfach gemacht.

Warum konnten wir in dieser schweren Phase dennoch ein so tolles Ergebnis erreichen? Die Antwort ist sehr einfach: es liegt an den Menschen, die sich in unserer Abteilung engagieren. An den Trainern, die sich ehrenamtlich engagieren und auch während des Lockdowns alles versucht haben, um mit ihren Teams in Kontakt zu bleiben und diese in Bewegung zu halten. Und es liegt an unseren Mitgliedern, die uns auch wäh-

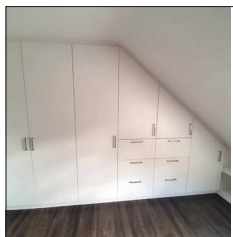
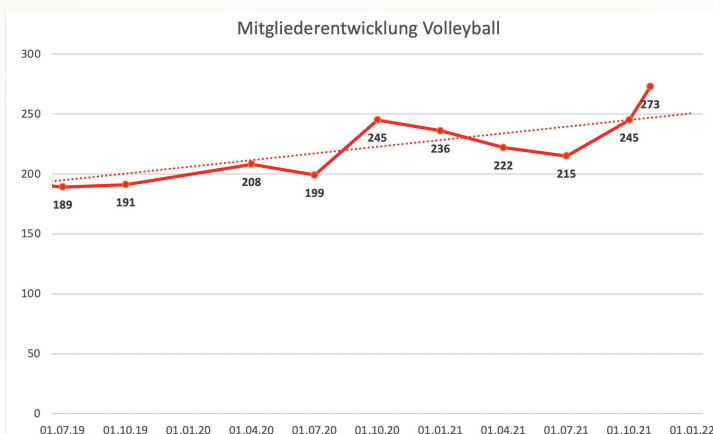


Team 1. Damen mit
Trainer Reiner Mucker

rend der Krise zum aller größten Teil die Treue gehalten haben. Last but not least liegt es auch an den Personen, die im Hauptverein täglich ihr Bestes geben, um uns als Abteilung zu unterstützen und die nahezu jede verrückte Idee, die wir haben, mit Feuereifer umsetzen. Diese Leidenschaft für unseren schönen Sport spüren wir bei jedem Training und daher ist es uns ein großes Anliegen, allen ein riesiges Lob und ein fettes Dankeschön auszusprechen. Wir hoffen, dass wir mit euch im neuen Jahr mit ganz viel Spaß und Spielfreude starten können und natürlich hoffen wir unsere ausgefallene Weihnachtsfeier zeitnah mit euch nachholen zu können!

Spielbetrieb: Antreten, um zu gewinnen

Die Saison 2021/2022 steht unter einem besonderen Stern. Nach fast 2 Jahren Pause richtet der HVBV wieder einen Spielbetrieb aus und wir nehmen mit so vielen Teams wie noch nie teil. Im Erwachsenen-Bereich treten wir, neben unseren bereits bekannten und etablierten Teams, dieses Jahr zum ersten Mal mit unserer 3. Damen (Kreisliga) und unserer Jugend m. 2001-2002 (Mixed M) an. Beide Teams haben seit 2020 neue Trainer und wagen dieses Jahr zum ersten Mal den Wettkampf.



SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE
INDIVIDUELLE MÖBEL
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282



Besonders stolz sind wir auf unseren Jugendbereich. Hier treten bei den Hamburger Meisterschaften U14m, U18w, U13w, U18w und in den Jugendligen 1/2w, 4m, 4w und 5 mixed an. Das sind acht Wettbewerbe, und damit etwas mehr als doppelt so viele wie 2019.

Es ist beeindruckend zu sehen, wie sich besonders unser Jugendbereich in den letzten Jahren weiterentwickelt hat, und wir sind uns sicher, dass die nun anstehenden Wettbewerbe nochmal zu einer starken Verbesserung unserer Spieler führt.

Wir drücken allen Teams fest die Daumen, auf dass die Saison lehrreich, spannend und vor allem mit viel Spaß einhergeht.

■ Torben Tank

Oliver,

29 J., Mitglied der Volleyball-Abteilung seit Juni 2021

„Ich bin Mitglied beim WSV geworden, weil die Mannschaft um die 2. Herren im Volleyball mir als erstes die Möglichkeit gegeben hat, Volleyball mitspielen zu dürfen. Für das Training und den Spielbetrieb nehme ich sogar meine längere Anfahrt aus Bramfeld in Kauf.“



FAUSTBALL

Faustball aus Leidenschaft

Der Walddörfer SV kann seit 1945 auf eine lange Faustballtradition zurückblicken. Die Abteilung bestand zunächst aus vielen Lehrern der Schulen vor Ort, selbst Schulleiter und Hausmeister spielten Faustball. Die Faustball-Abteilung umfasste dabei zeitweilig bis zu 30 Spielerinnen und Spieler, auch ein Jugendteam nahm am Spielbetrieb teil. Dabei konnte der Walddörfer SV in der Vergangenheit Hamburger Meister werden und hat erfolgreich an vielen Turnieren teilgenommen.

Zwischenzeitlich stand es nicht gut um den Faustball im Walddörfer SV. Es fanden sich kaum noch genügend Spieler, um einen Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten. Aufgrund der Altersstruktur nahm die Anzahl der Spieler stetig ab.

Heute spielt der Walddörfer SV in der Verbandsliga Hamburg und dienstältester Spieler ist Helmut „Mücke“

Peters, der seit fast 70 Jahren im Verein dabei ist. Von den aktuellen Spielern haben mit Romy Rösner und Axel Elsner zwei Faustballer langjährige Bundesliga-Erfahrung. Weitere Zugänge bringen viel Erfahrung aus anderen Ligen in Deutschland mit.

Ein dreiköpfiges Team aus Helmut Peters, Axel Elsner und Hartmut Klaproth kümmert sich um die Organisation des Faustballs. An-

Axel Elsner



geregt durch die Zusammenarbeit mit anderen Hamburger Vereinen, wurde der Faustball in der Stadt und im Verein neu strukturiert. Mithilfe des Vorstandes wurden Rahmenbedingungen verbessert: Die Trainingsmöglichkeiten und -zeiten wurden erweitert, um für weitere Mitglieder sowie für die Nachwuchsarbeit attraktiv zu sein. Mit hohem Engagement konnte auf dem Gelände der Allmende Wulfsdorf aus einem verwahrlosten Sportplatz ein attraktiver Faustball-Platz geschaffen werden, auf dem das Team von Mai bis September trainiert. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Ballsportarten wird Faustball in der Wintersaison in der Halle und in der Sommersaison auf Naturrasen gespielt.

Erfolgreich wurde auch Kontakt zum Integrationsbeauftragten und zur Schulkoordinatorin gesucht. Mittlerweile hat sich in der Nachmittagsbetreuung die AG Ballspiele an der Stadtteilschule Walddörfer für die zweite Klassenstufe mit mehr als 14 Kindern etabliert. Besonders erfreulich ist, dass am Gymnasium Ohlstedt in den Klassenstufen 5 und 6 Faustball als ständiges Nachmittagsangebot besteht. Faustball wurde dort sogar als Projekt in der Oberstufe angeboten. Diese Entwicklung zeigt, dass sich Faustball als eine der ältesten Ballsportarten zunehmender Beliebtheit erfreut. Mit Eigenschaften wie Athletik, Dynamik, Kraft, Ausdauer, Ballgefühl und Teamgeist fordert Faustball den mehr als 30.000 Aktiven in Deutschland einiges ab. Und nicht umsonst wird Faustball auch als Life-Time-Sportart bezeichnet, denn diese Sportart kann ab 6 Jahren bis ins hohe Alter gespielt werden.

Zukünftig möchte das Team mehr Spieltage in der Hamburger Verbandsliga ausrichten und in der Feldsaison ein Vorbereitungs- oder Abschlussturnier auf dem eigenen Faustballplatz organisieren. Wie auch heute schon können Kids, Jugendliche und Erwachsene Schnupperstunden besuchen und den Spaß am Faustball entdecken. Alle sind herzlich willkommen!

Denn diese Sportart ist für jeden geeignet, der gerne Ballsportarten betreibt. Überlegt wird auch, mithilfe von anderen Hamburger Faustballvereinen für Kinder ein Ferienangebot aufzubauen und anzubieten.

Speziell für den Nachwuchsbereich hat das Team auch schon Ideen: „Wir wollen Kinder und Jugendliche in unser Training bringen und in Zukunft mindestens ein Nachwuchs-Team für



die Meisterschaft melden. Langfristig haben wir den Ehrgeiz, ein schlagkräftiges Team zu bilden, das in Hamburg vorne mitspielen und sich eventuell für höhere Spielklassen qualifizieren kann.“ ■ Axel Elsner

PRELLBALL

Turnier und mehr

Klein, aber fein – das ist das Prellball-Team des Walddorfer SV. Eine Truppe von etwa 8-10 aktiven Spielerinnen und Spielern, die sich jeden Dienstag von 20:00 bis 22:00 Uhr in der linken Sporthalle am Allhornplatz zum Training treffen. Auch sie können auf eine lange Tradition zurückblicken und hoffen, weitere Menschen für ihre Sportart zu gewinnen.

Am 12. Februar richtet das Team in der Mehrzweckhalle Ahrensburger Weg ein Prellballturnier aus. Interessierte Spieler können sich noch bis zum 22. Januar dafür anmelden. Das Turnier findet voraussichtlich unter 2G-Regeln statt. Aktuelle Infos dazu unter www.walddorfer-sv.de. ■



Prellball - Turnier



Sei mit dabei!

Komm vorbei und lerne diese interessante Sportart in Aktion kennen. Prellballerfahrene Spieler können auch direkt am Turnier teilnehmen.

Anmeldung für Spieler bis zum 22. Januar 2022 bei Ulrich Niedergesäß.
Per E-Mail an tirgam@gmx.de
oder telefonisch unter 040/6048179.

Bitte beachtet die aktuellen Hygieneregeln

Sa., 12. Feb. 2022

10:30 – ca. 15:30 Uhr, Mehrzweckhalle (linke Halle),
Ahrensburger Weg 30, 22359 Hamburg

Walddorfer SV



Hamburg

Saisonrückblick und Aktuelles

Die Badmintonabteilung des Walddörfer Sportvereins hat sich mit dem Bergstedter Sportverein und Ahrensburger TSV zu einer Spielgemeinschaft (SG Hamburg Nord) zusammengeschlossen und betreibt vereinsübergreifend Jugend- und Erwachsenenarbeit.

Nach langer Spielpause im Jugendbereich, hat die Spielgemeinschaft zur Saison 2019/2020 den Spielbetrieb wiederaufgenommen. Aufgrund von Corona konnte in der Saison 2020/2021 nur noch ein Spiel absolviert werden, danach war leider Schluss.



Oben: Siegerehrung
Hamburger Rangliste U17.

Links: Hamburger Meisterschaft
U17



Weil's um
mehr als
Geld geht.

Filiale Volksdorf
Im Alten Dorfe 41
22359 Hamburg
haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

Zum Auftakt in die Saison 2021/2022 haben von unseren Kindern und Jugendlichen etliche an den HBV-Turnieren „Hamburger Rangliste“ und „Hamburger Meisterschaft“ teilgenommen.

Hier ein paar Erfolge:

- **Hamburger Rangliste U17:** Lasse Müller (Walddörfer SV) und Tim Behrmann (ATSV) erreichen den dritten Platz in der Disziplin Jungen-Doppel
- **Hamburger Rangliste U15:** Lasse Müller (Walddörfer SV) erreicht in der Leistungsklasse 2 den dritten Platz in der Disziplin Jungen-Einzel.
- **Hamburger Rangliste U15:** Lennard Knoop (SVB) erreicht in der Leistungsklasse 3 den ersten Platz in der Disziplin Jungen-Einzel.
- **Hamburger Meisterschaft U17:** Lasse Müller (Walddörfer SV) und Tim Behrmann (ATSV) erreichen den dritten Platz in der Disziplin Jungen-Doppel.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei **Kai Jensen** (SVB) bedanken, der die gesamte Planung und Koordination des Jugendspielbetriebs mit dem HBV macht und zudem noch Mannschaftsbetreuer in der U19 ist. Auch möchte ich mich bei **Kolja Frahm** (Jugendwart, Mannschaftsbetreuer, Trainer), **Quinine Kessler** (Jugendwart, Trainerin) bedanken, ohne deren Arbeit der Spielbetrieb gar nicht möglich wäre. Und ohne die engagierten Eltern würde auch nichts gehen, die keine Mühe scheuen, ihre Kinder quer durch Hamburg zu ihren Turnieren zu begleiten.

■ Wolf Müller

TISCHTENNIS

Früh übt sich

Montagabend ab 17 Uhr ist in der großen Halle an der Berner Au richtig was los. Während im vorderen Teil der Halle Trampolin trainiert wird, findet im hinteren Teil der Halle – abgetrennt durch einen Netzvorhang – ein Tischtennistraining für Jugendliche statt. Die zwölf Tische sind gut belegt: an jedem Tisch spielen sich jeweils zwei Spieler den kleinen Zelluloidball zu - springen, schmettern, schlagen – und scheinen dabei viel Spaß zu haben. Und immer wieder knüpft sich einer der vier Trainer einen Tisch vor und gibt dem Nachwuchs Tipps zu Technik und Training. „Wir haben seit dem Sommer viele Neuzugänge gehabt und freuen uns immer über neue Talente!“, so Abteilungsleiter Jörg Sander, der das Training vor Ort begleitet.



Lust auf Tischtennis?

Dann komm zum Schnuppertraining am Montag und Freitag um 17 Uhr in der Halle Berner Au.

Samuel Roos,

12 J., seit August Mitglied der Tischtennisabteilung

„Ich bin Mitglied im Walddorfer SV, weil mein Freund Jannis hier schon lange mitspielt und mich dann einfach mitgenommen hat.“



Leistungsstarke Teams

Die Abteilung ist stolz darauf, dass ihre jungen 1. Herren, die in der Verbandsoberriga spielen, mit Aaron Schröder, Felix Hawranek, Niklas Stolle und Laszlo von Würzen überwiegend aus „Eigengewächsen“ besteht. „Unser Ziel ist es aktuell, uns in dieser überregionalen Liga zu halten.“, so Sander, der darauf hofft, dass die Spiele in der Rückrunde wie geplant durchgeführt werden können. „Außerdem freuen wir uns, dass unsere 4., 5. und 6. Herren zum Ende der Hinrunde Herbstmeister waren.“ ■

Nächste Heimspiele der 1. Herren in der Halle Berner Au:

- 15.01. – gegen Ahrensburg
- 12.02. – gegen TSV Preetz
- 19.02. – gegen TTC Mölln
- 12.03. – gegen TH Eilbeck
- 19.03. gegen SV Friedrichsort

SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.

GlücksSpirale

DSB

HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

790 MILLIONEN

MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSport.

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

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.

Hamburg

KAMPFSPORT



Tag der Kampfkunst

Im November haben wir im Walddörfer Sportforum unseren zweiten Kampfkunsttag durchgeführt. Die Idee war nicht ganz neu, denn 2017 hatten wir schon einmal einen Kampfkunsttag und 2016 einen Gesundheitstag nach diesem Konzept durchgeführt:

In einer Art **Sport Speed Dating** konnten die Teilnehmer an einem Nachmittag bis zu sechs verschiedene Kampfkunstarten ausprobieren und kennenlernen und somit für sich feststellen, welche Kampfkunst am besten zu ihnen passt.

Für die Trainer eine große Herausforderung, denn die Trainingseinheiten zum Schnuppern, Kennenlernen und Fragen beantworten dauerten nur 30 Minuten und waren altersübergreifend.

Besonders bei den Eltern kam dieses Format gut an, sparten sie sich durch dieses kompakte Angebot doch viele Einzelfahrten zu den Schnuppertrainings in den einzelnen Sportarten!





Judo

120 Interessierte meldeten sich zu unserem Kampfkunsttag an und unsere Trainer meldeten zurück, dass gleich in der Folgewoche die ersten „Neuen“ zum Training kamen.

Auf diesem Wege einen riesigen Dank an mein Trainerteam:

- **Martin Kröckel** / Karate
- **Robert Röber und Michael Karschau** / Judo
- **Joachim Eiselen** / Aikido
- **Daniel Burdorf mit Trainerteam** / Thai Boxen
- **Jens Burk mit Trainerteam** / Haidong Gumdo
- **Cornelia und Thomas Scharfschwerdt** / Kobudō

■ *Susanne Teichmann*



Kobudō



Haidong Gumdo



Aikido

Moritz,
seit drei Jahren Mitglied beim
Judo – Wiedereintritt nach
dem Lockdown



„Ich bin wieder in den Walddörfer SV eingetreten, um Judo zu machen, weil ich meinen Sport, bei dem ich mich immer richtig Auspowern kann, in der lange Corona-Pause total vermisst habe.“



Neue Fechttalente am Start!

Im Oktober konnten wir uns nach vielen Corona-Hürden endlich um den neuen Fechnachwuchs kümmern.

Am 2. Oktober fand in der Sporthalle am Ahrensburger Weg ein Schnuppertag für alle Interessierten zum Kennenlernen des Fechtsports statt. Den staunenden Kindern wurden erste Fechtstellungen und Angriffstechniken gezeigt und über die besonderen Anforderungen und den Spaß am Fechten berichtet. Ein Schaukampf zweier erfahrener Fechter zeigte dann, wie elegant und dynamisch es nach etwas Übung aussehen kann.

Am 19. Oktober ging es dann endlich los: 16 aufgeregte Fechtanfänger haben sich in der Halle versammelt und wurden von Trainer Henrik Wolf herzlich in Empfang genommen. Bis Ende November fand dann ein sogenanntes „offenes Training“ statt, so dass jederzeit weitere Kinder und Jugendliche einsteigen konnten. Seit Dezember findet das Training der neuen Gruppe dann verbindlich zwei Mal wöchentlich statt. Gelehrt wird nicht nur der Umgang mit der Fechtwaffe (Florett), sondern auch die Regeln auf der Fechtbahn bis hin zur Vorbereitung auf die Fechtprüfung zur Erlangung der Turnierreife.

Selbstverständlich wird den Fechtanfängern die benötigte Ausrüstung zunächst gestellt. Trainiert wird in normaler Sportkleidung. Anfang Januar folgt dann das Einkleiden mit der traditionellen, weißen Fechtkleidung, Maske und Waffenhandschuh, dem die meisten Fechter bereits ungeduldig entgegenfiebern. Die Fechtsparte wird auch in diesem Jahr wieder den Verkauf gebrauchter Fechtkleidung sowie eine Sammelbestellung beim Fechtausstatter organisieren.

Fechter des Walddörfer SV im Landeskader

Bereits nach den Sommerferien ist die Turniersaison 2021/2022 gestartet: Unsere Fechter haben in den verschiedenen Altersklassen bereits einige Turniere besucht, vor allem in Norddeutschland. Voller Stolz stellen wir mit Fritz Hohwy und Dorian Weimann zwei erfolgreiche Fechter für den Hamburger Landeskader. Die beiden U17-Fechter nehmen zusätzlich ein Mal pro Woche am Kadertraining in Hamburg-Eilbek teil und starten für uns auf Turnieren in ganz Deutschland, wo sie auf herausfordernde Gegner aus ganz Deutschland und dem Ausland treffen. ■

Text: Susanne Amrhein, Fotos: Kathrin Mosa

FAHRSCHULEN **SUTT**

LOSLEGEN. ABFAHREN

DURCHSTARTEN

Eulenkrogstr. 25
 22359 Hamburg
 TEL 040 – 6039171

Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt

Jonathan,

Neumitglied in der Abteilung
Fechten

„Ich bin Mitglied beim Fechtsport im Walddörfer SV geworden, weil ich eine neue Sportart gesucht habe. Am Fechten gefällt mir die Herausforderung des Einzelsports und das tolle Training im Team.“





Vom Frühstückstisch direkt auf die Piste!

In den Märzferien noch nichts vor? Unsere Skiabteilung bietet vom 04. – 12.03.2022 eine Skireise für Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren nach Königsleiten (Österreich) an.

Mit dem Bus geht es aus Volksdorf direkt nach Königsleiten auf die Piste. Wir sind eine Gruppe aus fünf jungen Reiseleitern, welche mit Dir Deinen wohl schönsten Skiurlaub aller Zeiten erleben wollen.

In Österreich erwartet dich unser Haus „Chalet Bergblick“, nur wenige Kilometer vom Skigebiet entfernt. Aber keine Sorge, unser Reisebus bringt uns jeden Tag direkt bis vor den Lift. Vormittags feilen wir im Kurs etwas an der Skitechnik und nachmittags steht Freifahren auf dem Plan. Lasst euch nicht vom Skikurs abschrecken, der ist besser als es klingt. Im Kurs fahren Jugendliche mit, die gleiche Ski-/Snowboard-Erfahrungen haben, da kommt jeder auf seine Kosten! Die Zillertal-Arena erwartet uns mit 123 Pistenkilometern und besten Bedingungen zum Skifahren. Abends wird dann entspannt oder mit Nachtrodeln nochmal einer oben draufgesetzt. Das solltest Du Dir auf keinen Fall entgehen lassen.

Unsere Unterkunft war früher ein Hotel, ist frisch renoviert und beherbergt lediglich 2 bis 4 Betten pro Zimmer mit eigenem Badezimmer. Modern ausgestattet bietet dies jede Menge Platz für jeden. In der großen Küche werden wir gemeinsam richtige Gourmet-Menüs zaubern. Das unschlagbare Bergpanorama ist ausnahmsweise inklusive.

Wir finden, diesen Spaß sollte sich keiner entgehen lassen! Also melde dich schnell an! Wir freuen uns auf Dich! Bei Fragen melde Dich gerne bei unserem Team! Nico von Normann/Eva Meyer (Skireisen@walddoerfer-sv.de)

Hinweis: Für alle Skireisen nach Österreich gilt für Personen ab 12 Jahren eine 2G-Nachweispflicht.

Weitere Skireisen

04. – 13.03.22	Skireise nach Fügen (mit Skiverband Schleswig-Holstein)
05. – 13.03.22	Familien-Skireise Bad Gastein
05. – 13.03.22	Erwachsenen-Skireise Heiligenblut

Fit4Snow

Unsere Workshops Fit4Snow bieten allen Skiverrückten die Möglichkeit, sich gezielt für den Wintersport fit zu machen. Die beiden Kurse finden jeweils am **Samstag** oder **Sonntag** von **10:00 bis 11:15 Uhr** in der rechten Halle (WdG) am Ahrensburger Weg statt. Der Einstieg ist monatlich möglich. Für Teilnehmer an unseren Skireisen ist die Teilnahme kostenfrei. Weitere Infos und Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de.

Ski zu verkaufen? Helm und Brille gesucht?

Für Samstag den **15.01.2022** von **9:00 bis ca. 11:30 Uhr** ist unser beliebter **Ski-Basar** im Walddörfer Sportforum geplant. Eine gute Gelegenheit, sich günstig mit passendem Zubehör einzudecken. Es gibt keine Standgebühr. Bitte informiert euch vorab auf unserer Website über die dann geltenden Hygieneregeln. ■



Olaf,

Neumitglied in der Abteilung Ski

„Ich bin Mitglied im Walddörfer Sportverein geworden, weil mich gute Freunde mitgenommen haben und mir die Kurse einfach Spaß machen – Ski-Fitness obendrein!“



Nach der Tour ist vor der Tour

"Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving."
(Albert Einstein)



Harztour 2021 – keep on moving

Leider mussten wir im Mai unser geplantes Harzwochenende absagen und auch die Cyc classics konnten pandemiebedingt nicht stattfinden.

Doch wir haben uns weiterbewegt. So konnten wir schließlich auch bei CTF's mitfahren und unsere Harztour nach Braunlage wurde mit 16 Leuten im September nachgeholt. Mit Rennrädern ging es dabei auch zum Torfhaus hoch, danach wurden wir am Dammhaus mit leckerem Kuchen belohnt. Sonntag teilte sich dann die Gruppe in Rennrad und MTB. Bei sonnigem Wetter konnten wir auch dort noch herrliche Touren fahren. Auf unserer Homepage findet Ihr auch einen kleinen Film von der Tour.

Wer nun auch interessiert ist: Unsere nächste **Harztour** ist vom **20. bis 22. Mai 2022** geplant!



Neue Radsport-Gruppe

Im Oktober sind wir mit einer neuen **Rookie-Cross-Fun-Gruppe** gestartet. Ihr habt Lust, erste Touren im Gelände zu machen oder wollt Ihr nicht gerne ganz so schnell fahren? Dann seid Ihr bei dieser Gruppe genau richtig!

Für alle anderen bieten wir natürlich auch schnellere Gruppen an. Treffpunkt zu den MTB/Cross-Touren sonntags von Oktober bis Ende März um 10 Uhr vor dem Sportforum.

■ Ute Hellig

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

Sebastian,
seit April Mitglied in der
Radsportgruppe

„Vor meiner Mitgliedschaft beim Walddörfer SV war ich im Süden Deutschlands häufig allein mit dem Mountainbike unterwegs. Allerdings musste ich schnell feststellen, dass alleiniges Rennradfahren nicht immer Freude bereitet, weshalb ich nach einer Möglichkeit Ausschau gehalten habe, einen Teil meiner Trainingseinheiten in der Gruppe durchzuführen. Beim Walddörfer SV bin ich fündig geworden und diese Entscheidung war goldrichtig. Ich habe großartige Mitstreiter und Gleichgesinnte kennengelernt.“





Warm up vor dem Rennen

Skate-Rennen 2021 – Ein toller Erfolg!

Mit 60 Teilnehmern war das 4. Walddörfer Inlineskate-Rennen, das am 14.11. unter 2G-Bedingungen in der Mehrzweckhalle Ahrenburger Weg stattfand, gut besucht. Das Team des Walddörfer SV errang tolle Erfolge!

Vertreten waren neben dem mit 17 Inlineskatern stark besetzten Team des Walddörfer SV Teilnehmer aus Ahrensburg, Bargeheide, Eckernförde, Gettorf, Heide und Celle.

Für die insgesamt 60 Teilnehmer in den Altersklassen Schüler, Kadetten, Jugend, Junioren, Aktive und Masters standen sowohl Parcours (nur für Schüler) als auch Sprint- und Langstrecken auf dem Programm. Nach dem offiziellen Rennen gab es noch viele Staffeln am Start, wobei immer zwei oder drei Inlineskater als Team eine Staffel bilden. Ein großer Spaß!

Wir gratulieren unserem Team zu vier 1. Plätzen und vier 2. Plätzen. ■ Sabine Preußner



Inliner-Team des Walddörfer SV



Osterlauf – Wir stehen in den Startlöchern!

Das Orga-Team des Osterlaufs, das sich aus Vertretern des Volksdorfer Lions-Club, der Freiwilligen Feuerwehr, des Museumdorf Volksdorf und des Walddörfer SV zusammensetzt, ist optimistisch und hofft für dieses Jahr wieder auf eine Durchführung des beliebten Osterlaufs durch die Horst. Wenn die behördlichen Vorgaben es zulassen, heißt es am **16.04.2022** (Ostersamstag) für unterschiedlichen Laufdistanzen der großen und kleinen Läufer wieder „Auf die Plätze – fertig – los!“ Und hoffentlich gibt es im Anschluss auch wieder ein Osterfeuer auf der Horstwiese hinter dem Museumsdorf! Aktuelle Information unter www.walddoerfer-sv.de/sportangebot/leichtathletik

Clara,

5 Jahre, Mitglied beim
Inline-Skating

„Ich bin Mitglied beim Inline-Skating geworden, weil es mir Spaß macht, gemeinsam mit meinem Bruder Sport zu machen und weil meine Mama Trainerin im Walddörfer SV ist.“



Übergabe: Jens Rusch (links), Physiotherapiepraxis KraftOrt, an Lars Melzner (rechts), Studioleiter Walddorfer SV



Ein Turm mit vielen Teilen – ein Job für die Haustechnik

Neu im Studio: Training im Functional Tower

Ende Oktober wurde im Studio des Walddorfer SV mit Unterstützung des Studioteams und der Haustechnik eine umfangreiche Anlage für Functional Training aufgebaut. Diese stand vorher in der Physiotherapiepraxis KraftOrt Therapiezentrum in Sasel und wurde dem Studio von Jens Rusch, Inhaber der Praxis, gespendet. „Wir erweitern unser Angebot ab Dezember auch für Kassenpatienten und brauchen für die ‚Krankengymnastik am Gerät‘ den zusätzlichen Trainingsraum.“, erklärt Jens. „Da es nicht leicht ist, für so eine große, maßgeschneiderte Anlage einen Abnehmer zu finden, freuen wir uns, dass das Gerät zukünftig im Walddorfer SV zum Einsatz kommen kann.“

Wie funktioniert Functional Training?

Im Gegensatz zu einem Gerätetraining, bei dem nur einzelne Gelenke und Muskelgruppen beansprucht werden, zielt das Functional Training darauf ab, den gesamten Bewegungsapparat im Rahmen komplexer und funktioneller Bewegungsabläufe zu trainieren. Der Fokus liegt darauf, den Körper zu stabilisieren sowie Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag oder für intensive sportliche Belastungen fit zu machen. Voraussetzung für das Functional Training ist eine gewisse muskuläre Grundspannung sowie ein gutes

Gefühl für den eigenen Körper in Bewegung. Functional Training ist immer ein Ganzkörpertraining.

Die Auswahl an funktionellen Übungen und Trainingsmöglichkeiten ist riesengroß. Umso wichtig ist für das Functional Training eine gute Anleitung durch geschultes Personal. Das Trainerteam des Walddorfer SV steht interessierten Mitgliedern gerne zur Verfügung, um diese in die Basistechniken des mehrgelenkigen Trainings einzuführen und mit ihnen neue Übungen aus dem Functional Training in ihre Trainingspläne einzubauen.

Das Studioteam des Walddorfer SV dankt Jens Rusch für diese großzügige Spende!

Tanja,

seit November Mitglied im Gesundheits- und Fitness-Studio



„Ich habe das Rauchen aufgegeben und ernähre mich jetzt vegan. Seitdem sind meine Blutzuckerwerte besser geworden und auch mein Blutdruck ist dadurch gesunken. Das hat mich so motiviert, dass ich nun mit gezieltem Training den nächsten Schritt für meine Gesundheit gehen möchte. Deshalb habe ich mich jetzt im Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddorfer SV angemeldet.“

Lokal Mitglied sein - bundesweit trainieren!

Der Walddorfer SV ist Mitglied im Freiburger Kreis, dem Zusammenschluss der größten deutschen Sportvereine. Ab Januar haben Mitglieder unseres Gesundheits- und Fitness-Studios die Möglichkeit, über dieses Netzwerk bundesweit in Studios anderer Großsportvereine zu trainieren. Mehr Infos unter www.walddorfer-sv.de/sportangebot/fitness-studio

Trainerin Andrea Bank ist Hyrox Weltmeisterin!

Andrea Bank, Trainerin für Langhantelkurse und Indoor Cycling im Walddörfer SV, holte sich am 11.09.2021 bei der Hyrox Weltmeisterschaft in Leipzig den Titel!

Hyrox ist ein Fitness-Wettkampf mit Eventcharakter. Erfunden wurde das Format 2017 in Hamburg und hat seitdem viele Anhänger gefunden. Die Teilnehmer durchlaufen in ihrer Klasse einen Indoorparkour mit einem Wechsel von Running-Einheiten (8 x 1.000 Metern), der auf einer Außenbahn stattfindet, und acht standardisierten Workoutstationen an Fitnessgeräten im Zentrum der Halle.

„Ich schätze bei dem Wettkampf vor allem die Vielseitigkeit und den Wechsel.“, so Andrea, die eigentlich aus dem Triathlon kommt, aber seit zwei Jahren auch Hyrox-Coach ist. „Es ist ein ganzheitliches Fitnesstraining auf hohem Niveau.“



Andrea Bank geht als Weltmeisterin ins Ziel

Sie freut sich über ihre Top-Zeit bei der Meisterschaft in Leipzig und ist stolz auf ihren Weltmeister-Titel. Wir gratulieren!



FitXPlosion

Unser Special **FitXPlosion** am 18.09.21 im großen Saal des Walddörfer Sportforum war ein Riesenerfolg. Unsere beliebten Fitness-Trainerinnen Julia und Tanja forderten die Teilnehmer 90 Minuten lang im Doppelpack heraus. Die Teilnahme an diesem motivierenden Mix aus Ausdauer- und Krafttraining stand Mitgliedern und Nichtmitgliedern kostenlos zur Verfügung.

Und weil es allen Beteiligten so viel Spaß gemacht hat, bieten wir am 5. Februar ein **FitXPlosion II** an. Die Veranstaltung findet unter 2G-Regeln statt. Eine Onlineregistrierung ist erforderlich! ■



thomas wiegleb
Praxis für osteopathische Medizin



Mit Erfahrung. Mit Leidenschaft. Nah am Menschen.

Seit 2006 (ehemals im Waldweg, jetzt in der Weißen Rose 1) bieten wir in unserer Praxis als Osteopath:innen und Heilpraktiker:innen ein breites Spektrum an moderner Diagnostik und Heilkunde an.

Neben Osteopathie für Erwachsene, Schwangere, Kinder und Säuglinge bieten wir Ernährungsberatung und ein Kursprogramm zur Begleitung während und nach Ihrer Behandlung an.

Wir sind Therapeut:innen und Kurstrainer:innen mit langjähriger Erfahrung und bilden uns regelmäßig fort. Eine anteilige Erstattung Ihrer Behandlung ist durch fast alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen möglich.

Termine können Sie bequem 24/7 online, telefonisch oder per Mail buchen. Unsere Praxis ist barrierefrei, familien- und kinderfreundlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Praxis für osteopathische Medizin Thomas Wiegleb

Weißerose 1 | 22359 Hamburg | 040 - 18 06 60 54

praxis@osteopathie-wiegleb.de | www.osteopathie-wiegleb.de

TANZEN



Tanzparty statt Herbstball



Beschwingte Tanzparty im Walddorfer Sportforum

Es war ein großes Vergnügen für die Tänzerinnen und Tänzer am 06.11. im großen Saal des Walddorfer Sportforums endlich wieder in festlichem Rahmen das Tanzbein schwingen zu können. DJane Denise L' legt auf und von langsamen und schnellen Walzer über DiscoFox und Quickstep bis hin zu Salsa und Tango war für jeden Geschmack etwas dabei. Eine überraschende Einlage Line Dance mit der Trainerin Simone Kruse wurde begeistert aufgenommen und mitgetanzt und auch die Bewirtung durch das freundliche Serviceteam der Sportbar machte den Abend zu einem großen Erfolg. Als 2G-Veranstaltung fühlten sich alle Anwesenden wohl und regelmäßige Lüftungspausen trugen zur Sicherheit bei.

Wir freuen uns auf eine baldige Wiederholung!



Hanne/Kristian Jankovic und Annett Tudsen

Nächste Termine der Tanzsportabteilung:

- 08./09.04.2022 Norddeutsches Seniorentanz-Wochenende
- weitere Tanzparties in Planung

Treuemedaille für Waltraud und Bernd Heinze

Glückwunsch an ein ganz besonderes Tanzpaar des Walddorfer SV: Am 29.11.21 wurden Waltraud und Bernd Heinze im Rahmen eines festlichen Empfangs im Hamburger Rathaus von Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher Bürger, die „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“ verliehen. Mit dieser Ehrung spricht der Senat besonders engagierten Bürgerinnen

und Bürgern den Dank und die Anerkennung der Stadt für ihr langjähriges Engagement aus.

Waltraud und Bernd Heinze sind seit über 50 Jahren Mitglieder im Walddorfer SV. Sie haben in der Tanzsportabteilung gemeinsam viele Siege ertanzt und sind langjährig als Trainer

und Wertungsrichter sowie in der Abteilungsleitung aktiv. Darüber hinaus sind beide als Delegierte in der Gremienarbeit des Vereins engagiert.

Wir danken den Beiden herzlich für ihren Einsatz und wünschen ihnen auch weiterhin viel Freude beim gemeinsamen Tanzen im Walddorfer SV!



Ein Selbstversuch

Erfahrungen mit Line Dance hatte ich noch wenig, als ich an einem trüben Novemberabend eine Schnupperstunde bei Anna Spielvogel im großen Kurszelt vor dem Walddörfer Sportforum wahrnahm. Aber neugierig war ich auf diese Tanzform, die in Zeiten von Abstandsregeln eigentlich einen großen Boom erfahren dürfte. Ursprünglich aus den USA, tanzt man dort in Reihen – jeder für sich und gleichzeitig in der Gruppe. Cowboy-Hut und Stiefel sind nicht erforderlich (obwohl die Stiefel beim Aufstampfen einen besseren Sound ergeben), aber Jeans und Pullover sind auf jeden Fall das richtige Outfit. Auch die Musikauswahl bietet neben Country andere aktuelle Popsongs und mehr.

Die Trainerin, Anna Spielvogel, hat die Leitung der Gruppe erst Anfang Oktober übernommen. Die 27-Jährige tanzt selbst seit zweieinhalb Jahren im Walddörfer SV Line Dance und hat sich seitdem viele Choreografien angeeignet, die sie ihren wissbegierigen Teilnehmern vermittelt. Und so geht es gleich los: „Heel, Heel, Toe, Toe, Touch, Flic...“ lauten die Erklärungen. Zum Glück werden die Abfolgen einige Male erklärt und zum Mitmachen wiederholt, die leichteren Choreos mit 16 Counts (Elementen), die schwierigeren mit 32.

„Am Anfang braucht es Geduld und Beharrlichkeit um reinzukommen, aber zum Glück wiederholen sich die Abfolgen, so dass man immer wieder einsteigen kann, wenn man mal rausgekommen ist.“, lacht Anna und so versuche ich meine Stolperhürden zu überwinden. Die große Herausforderung:



Anna Spielvogel

Heike,
seit Oktober Mitglied im
Bereich Allgemeine Angebote



„Ich bin Mitglied im Walddörfer SV, weil ich in Ahrensburg kein passendes Line Dance Angebot für Anfänger für mich gefunden habe und Anne das wirklich toll macht! Inzwischen habe ich auch noch Zumba für mich entdeckt und komme zweimal in der Woche zum Sport.“

Beim Line Dance werden die Schrittfolgen in Richtung jeder Wand (12 – 3 – 6 – 9 Uhr) wiederholt. „Neue Wand – Neuer Tanz“ – so kommt es einem vor, obwohl sich die Schritte dort eigentlich nur wiederholen.

„Für mich ist das pures Gehirntaining, aber eines, das dabei noch großen Spaß macht.“, so eine Mitteilnehmerin. Und dass das vielen so geht und tatsächlich ganz unterschiedliche Zielgruppen anspricht, zeigt die Zusammensetzung der Gruppe, in der 70-Jährige gemeinsam mit 20-Jährigen das Tanzbein schwingen. Ich bin bestimmt wieder dabei! ■
Claudia Conze



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, Steuerstraßverfahren, Selbstanzeigen

Wirtschaftsrecht

Beratung und Vertretung von kleinen und mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt

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

www.ra-belser.de

Museumsdorf Volksdorf

Bei unseren
Aktionstagen ist
für leckeres Essen
gesorgt*



*Die Kalorien werden dann beim WSV verbrannt



Komm tanz mit uns!

Am **22.01.22** findet im Walddorfer Sportforum unser „**Tag des Tanzes**“ statt. Mit kleinen Schnupperkursen zeigen wir euch die ganze Vielfalt unserer Dance-Angebote. Für Kinder von 4 bis 12 Jahren steht ein buntes Mitmach-Programm an: **Zumba Kids, Ballett, Modern Jazz, Hip Hop, Kindertanz** oder **Breakdance**. Probiere dich aus! Und wer weiß, vielleicht findest du **DEINE** Tanzart und stehst am **08.05.22** schon mit auf der Bühne, wenn wir unsere **Dance Show** aufführen. Sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Eine online Registrierung ist erforderlich. ■

Neu: Am 12.01.22 startet eine **neue Kindertanz-Gruppe** mit Rika Gerke. Der Kurs findet jeden Mittwoch von 15:00 – 15:45 Uhr im Gym4 des Walddorfer Sportforums statt. Komm gerne zu einer Schnupperstunde vorbei!

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Nachdem im vergangenen Jahr die Wettkämpfe aufgrund des Lockdowns immer wieder verschoben werden mussten, bzw. sogar ausfielen, konnten unsere Gymnastinnen die Choreografien, die sie während des Lockdowns über Online-Trainings und danach in der Halle erarbeitet haben, erst im Herbst auf Wettkämpfen präsentieren.

Auf den Hamburger Meisterschaften qualifizierten sich am 25.09.21 Anna Forchner (K9), Alina Levitskaya (K10) und Widijana Sutardi (Altersklasse 25+) sowie die beiden Gruppen (11-15 Jahre und 15+) für den Deutschland-Cup, der am 30./31.10.21 in Seulberg stattfand.

Dort konnten sie mit ihren Choreografien folgende Erfolge erzielen:

Einzelwettkämpfe

K9 Anna Forchner, 4. Platz

K10 Alina Levitskaya, 4. Platz

K10 (25+) Widijana Sutardi, 2. Platz

Gruppenwettkämpfe

Gruppe I (11-15 Jahre), 2. Platz

Gruppe II (15+ Jahre), 4. Platz

Wir gratulieren allen ganz herzlich und drücken die Daumen für die nächsten Wettkämpfe, die nun bereits ab März wieder anstehen (**Hamburger Meisterschaft** 26.03., **Regio Cup Nord** 07.05.22, **Deutschland Cup** Juni 2022). ■



Lili, 8 Jahre,

seit dem letzten Lockdown Mitglied in der Leistungsgruppe RSG:

„Ich finde RSG ganz toll, weil ich da viel Sport machen kann. Die Musik zu unseren Tänzen sind schön. Die Trainerinnen sind sehr nett und ich habe bereits gute Freundinnen gefunden.“



The Breakfast Club – ein Jugendklassiker

„Man sieht uns doch so, wie man uns sehen will, in den einfachsten Worten und mit den zweckdienlichsten Begriffen: Sie sehen in uns einen Schlaupkopf, einen Muskelprotz, eine Bekloppte, eine Prinzessin und einen Kriminellen.“ ...So lautet der Schlusssatz des Jugendfilmklassikers aus dem Jahr 1985, in dem es um fünf Jugendliche geht, die an einer US-amerikanischen Highschool an einem Samstagvormittag im Spätherbst unter Aufsicht ihres herrischen Schulleiters für diverse Vergehen nachsitzen müssen. Es ist eine Zeit vor Handys, vor dem Internet - eine Zeit der Unschuld, könnte man meinen.

Obwohl es sich dabei um klassische Teenagerklischees handelt, ist dieser Filmstoff von Autor und Regisseur John Hughes damals wie eine Bombe eingeschlagen, weil, anders als in vielen Teenager-Filmen seiner Ära, hier sehr ernsthafte Themen angesprochen werden: Einsamkeit, Probleme im Elternhaus, Drogenkonsum und ein übermächtiger Erwartungsdruck an die Jugendlichen. Durch die Umstände gezwungen, sich miteinander



auseinanderzusetzen und gegen ihren pädagogischen Kerkermeister vereint, findet jeder der fünf Jugendlichen etwas Neues über sich selbst heraus, was das Klischeebild bricht und Hoffnung auf eine positive Zukunft verspricht. Wie es in der Titelmusik heißt: „Don't you forget about me!“ („Ihr sollt mich bloß nicht vergessen!“)

Die neugegründete Jugendtheatergruppe des Walddorfer Sportvereins besteht aus älteren Kindern und Jugendlichen, die bei den Proben und Aufführungen der WSV-Weihnachtsmärchen wie „Peter Pan“, Robin Hood“, „Rumpelstilzchen“ und „Hans und die Bohnenranke“ schon viel Bühnenerfahrung sammeln konnten. Jetzt haben sich diese jungen Schauspielerinnen und Schauspieler ihre eigene Gruppe gewünscht, in der sie sich mit erwachseneren Themen beschäftigen können. Während des Lockdowns haben sie, gemeinsam in Videokonferenzen, frei nach dem Original von John Hughes, ihre eigene Übersetzung und Bühnenadaption dieses berühmten Stoffes entwickelt und freuen sich, das Stück Anfang Mai 2022 im Sportforum an der Halenreihe endlich präsentieren zu dürfen. ■ Peter Mc Mahon

SCHACH

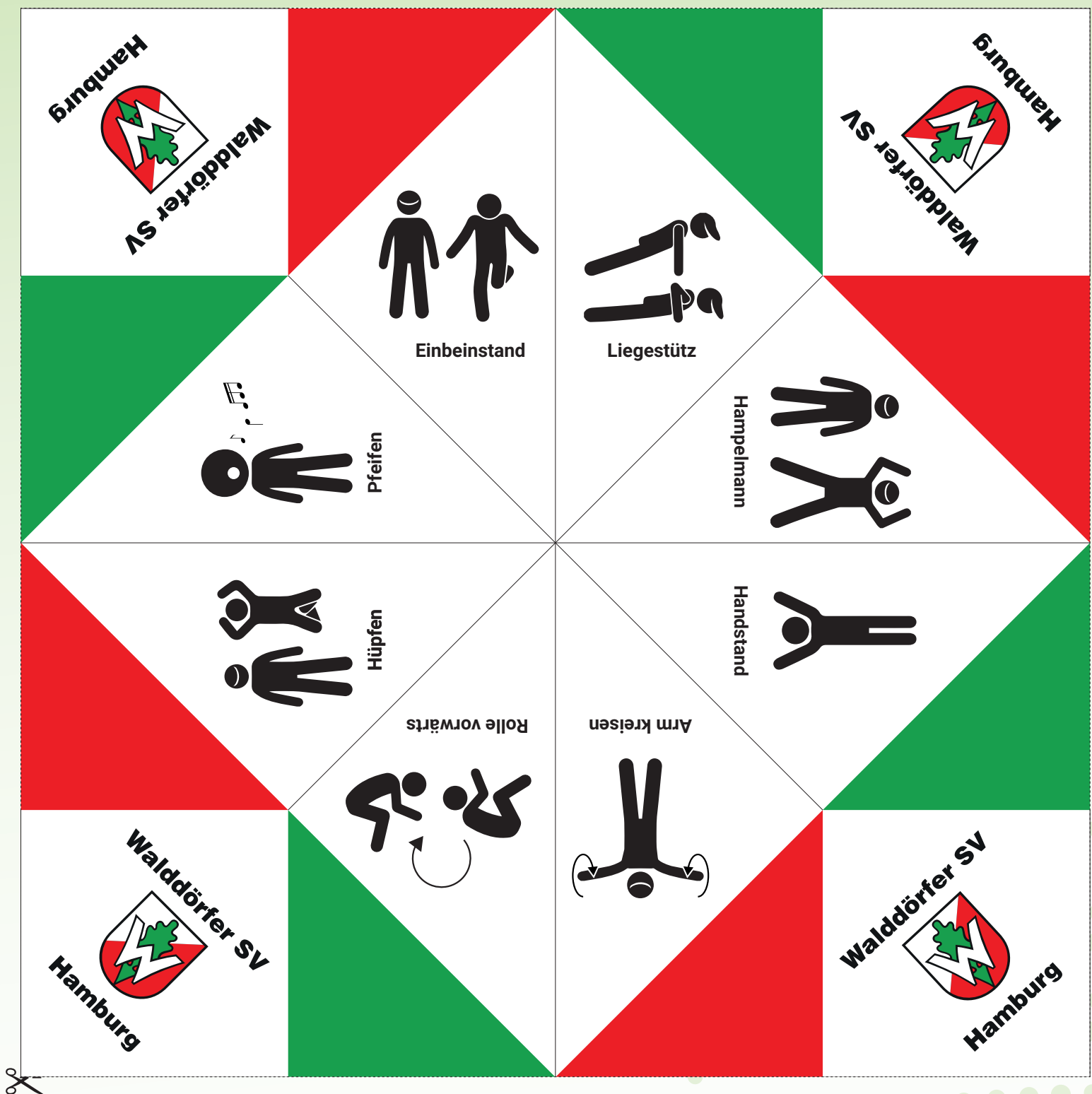
1. CAISSA - Schnellschachturnier in den Walddörfern

Premiere im Walddorfer SV: Erstmals ist das Sportforum Austragungsort für ein Schachturnier. In Zusammenarbeit mit dem Walddorfer SV veranstaltet der Volksdorfer Schachklub am Sonnabend, den **5.2.2022** ein ganztägiges **Schnellschachturnier**. Gespielt werden 9 Runden mit einer Bedenkzeit von 15 Minuten pro Spieler*in für die gesamte Partie. Das Turnier startet um 10.00 Uhr und dauert bis gegen 17.00 Uhr. Teilnehmen können nicht nur Spieler*innen aus den Schachvereinen in den Walddörfern, sondern auch Mitglieder des Walddorfer SV mit Schachkenntnissen, insbesondere aus den Schachworkshops. Auch vereinslose Spieler*innen sowie Spieler*innen, die ihren Wohnsitz in den Walddörfern haben, aber in anderen Hamburger Schachvereinen aktiv sind, können dabei sein. Unabhängig ob jung oder älter, weiblich oder männlich: alle sind herzlich willkommen. Schach verbindet alle. Die Startplätze sind jedoch begrenzt. Deshalb ist eine vorherige Anmeldung per Email axel-chmielewski@hamburg.de empfohlen. **Anmeldeschluss ist der 31.1.2022.** Das Startgeld beträgt 15 Euro und ist bei der Anmeldung zu zahlen. Mitmachen können nur Geimpfte und Genesene. Es gelten die zu Turnierbeginn gültigen Bestimmungen des Senats. Zu Turnierbeginn ist der Turnierleitung darüber ein Nachweis zu führen. Neben einem Pokal gibt es attraktive Preise für die ersten drei Ränge sowie Ratingpreise und jeweils einen Preis für

die beste Spielerin und den/die beste Senior*in.

Das Schachspiel boomt und der Volksdorfer Schachklub will mit diesem Turnier zur Weiterentwicklung des Schachs im Walddorfer SV beitragen. ■ Axel Chmielewski





Himmel & Hölle Bewegungsspiel

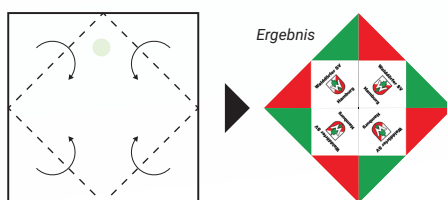
Kennt ihr Himmel-und-Hölle? Eure Mamas und Papas kennen es bestimmt noch und können euch zeigen, wie man dieses lustige Bewegungsspiel spielt. Viel Spaß beim Ausschneiden, Falten und Spielen!

So wird es gemacht:

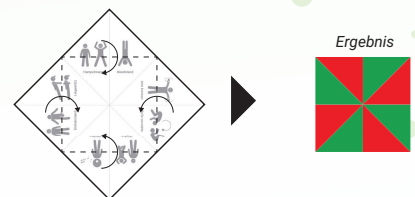
1. Entlang der Aussenlinie ausschneiden



2. Blatt auf bedruckte Seite legen und Ecken zur Mitte umfalten



3. Blatt wenden und Ecken wieder bis zur Mitte umfalten



4. Blatt wenden und auffalten



Ein besonderer Kinderturn-Sonntag im Walddörfer SV

Am zweiten Novemberwochenende fand in der großen Sporthalle an der Berner Au wieder der Kinderturnsonntag statt. Im Jahr 2020 musste dieser leider wegen Corona ausfallen, weil wir einen bundesweiten Lock-down hatten.

Auch 2021 war es aufgrund der rasant steigenden Inzidenzzahlen eine Herausforderung für uns als Organisatoren und wir mussten diesen Tag ganz neu denken und organisieren. Aber den Kinderturnsonntag ausfallen zu lassen war keine Option, denn unsere Veranstaltung war bereits beworben und ausgebucht und dann wären unsere



Kinder wieder die „Betroffenen“. So haben wir den Kinderturnsonntag in drei kleinen Gruppen mit kürzeren Turneinheiten nach dem 2 G Model durchgeführt.

Es war – so auch die Rückmeldung vieler Eltern – ein rundum schöner Tag! Anders, aber dadurch auch wieder besonders – wie so oft in dieser Zeit. O-Ton

der Eltern: „Toll, dass ihr das organisiert habt, denn auch für euch Trainer ist diese Zeit ja auch nicht so ganz sorglos.“

Aber, liebe Eltern und liebe Kinder, uns als Kinderturn-Team macht es auch wirklich viel Spaß und Freude mit Euch und Euren Kindern zu turnen. Wir wissen, wie wichtig der Sport ist für die Kinder, besonders in dieser Zeit, nachdem wir alle so lange zu Hause bleiben mussten. Und es war wunderbar an diesem Tag so viele fröhliche Kinder zu sehen, die unseren großen Geräteparkour so souverän beturnt haben!

Wir freuen uns schon auf das neue Jahr! Bleibt gesund und passt weiterhin gut auf Euch auf!

Susanne Teichmann und Anne Freese

In den Ferien zuhause? Dann kommt zum Ferienalarm:

• 14. – 18.03.22 • 11. – 15.06.22

Ein buntes Spiel-, Sport- und Spaßprogramm erwartet dich!

Mehr Infos unter www.walddoerfer-sv.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

**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

Gemeinsam zur Ruhe kommen

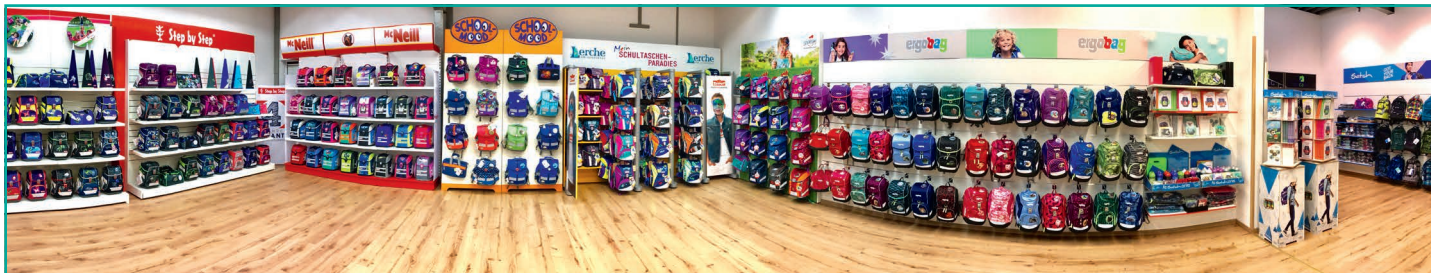
Happy Asanas zur guten Nacht – eine Inspiration – nicht nur für Yoga-Fans. Der Workshop hilft Eltern und Kindern, den Tag entspannt und liebevoll gemeinsam ausklingen zu lassen. Vorgestellt wird ein dreistufiges Abendritual, das sehr auf die aktuelle Stimmung des Kindes eingeht. Wir erleben Yoga mit dem Kind, Fußmassagen, Yoga-Geschichten, Traumreisen oder Meditationsanleitungen. Grundlagen der Achtsamkeitspraxis fließen in die Stunden mit ein.

Der neue **Workshop „Yoga für Eltern und Kinder“** mit **Karin Raetzer-Konietzko** startet am **Samstag, dem 26. März 2022** und findet 6 x in Folge von **15:00 – 16:30 Uhr** im Walddorfer Sportforum im Gym 3 statt.



Am **Dienstag, dem 1. März 2022 um 19:00 Uhr** laden wir Interessierte zu einem kostenfreien Informationsabend zu diesem Workshop ein.

Sowohl für den Informationsabend als auch für den Workshop ist eine Onlineanmeldung über die Seite www.walddorfer-sv.de/workshops erforderlich!



Welcher ist der richtige Schulranzen für mein Kind?

Was die verschiedenen Modelle auszeichnet und wo die größten Unterschiede liegen, erfahrt ihr bei einem Modellvergleich in den größten Showrooms Norddeutschlands bei uns in der Lerche.

Bei uns findet ihr:

Rucksäcke für Kindergarten- und Vorschulkinder

Den passenden Schulranzen namhafter Hersteller für Einschulungskinder

Eine umfangreiche Auswahl an Rucksäcken für die weiterführende Schule



SCHULRANZEN-HAMBURG.DE
Lerche & Lerche
IM ALSTERTAL IN DEN WALDDÖRFERN

Poppenbütteler Chaussee 1
22397 Hamburg Duvenstedt
Tel. 040/60 76 10 80

Claus-Ferck-Str. 7
22359 Hamburg Volksdorf
Tel. 040/603 45 29



**FIT, GESUND
UND GLÜCKLICH**

DAS GANZE JAHR IN VOLKSDORF.

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

MITTWOCHS & SAMSTAGS / 8 BIS 13 UHR
volksdorferwochenmarkt.de

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 60 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 800 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba.

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

WS = Workshop

Stand 01.01.2022 - Änderungen vorbehalten



AEROBIC UND WORKOUT

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

Beitragsstufe 2

Bodystyling	Mo. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anna Wacławek
Fit Mix	Mo. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fit Mix	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Karin Klebs
BBRP	Mo. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Fatburner	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Core Fit	Mo. 20:00-21:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Julia Ritz
Fatburner	Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Bodystyling	Di. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Core Fit	Di. 20:00-21:00	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Rückenfit	Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Body Workout	Mi. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Claudia Olm
Fit Mix	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
BBRP	Mi. 11:00-12:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Claudia Olm
BBRP	Mi. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Michaela Paiano-Stein
Fit Mix	Mi. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Bodystyling	Mi. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Fatburner	Mi. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Core Fit	Mi. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Bodystyling	Do. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Jennifer Adam
Rückenfit	Do. 10:15-11:15	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Fatburner	Do. 10:30-11:30	Sportforum Gym 4	Claudia Olm
Fit Mix	Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Wacławek
BBRP	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
BBRP	Fr. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Fit Mix	Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
BBRP	Fr. 11:30-12:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
BBRP	Fr. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Julia Ritz
Core Fit	Fr. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Julia Ritz
Core Fit	Sa. 11:00-12:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Tanja von Hacht
Bodystyling	Sa. 12:00-13:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Tanja von Hacht
Fit Mix	So. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Sonja Fründt
Bodystyling	So. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Michaela Paiano-Stein

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	Mo. 19:00-20:30	Sportforum Gym 4	Joachim Eiselen
Aikido - ab 14 Jahre	Do. 20:00-21:45	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Joachim Eiselen

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

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

Abteilungsleiter: Wolf Müller (badminton@walddorfer-sv.de)

U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte, rechts)	Kolja Frahm
Ü14 (anfänger und Fortgeschritten)	Mo. 18:30-20:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte, rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene (Anfänger)	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Andreas Schorling
Erwachsene (Fortgeschritten)	Mo. 20:00-22:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte, rechts)	Kolja Frahm
Wettkampftraining Erwachsene	Di. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Wolf Müller
U12	Mi. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene	Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Andreas Schorling
U 14 Mix	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Yannic Rotta
Ü14 Mix	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Yannic Rotta
Wettkampftraining Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Nils Lemke
U10 Minis	Fr. 16:30-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Niklas Dunkel
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Anja Lüdtke
Erwachsene (Fortgeschritten)	Fr. 20:00-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Wolf Müller

Beitragsstufe 5

**BALANCE MOTION**

Balance Motion ist ein ganzheitliches Training auf einem speziellen Balance Pad. Das bewusste An- und Entspannen des Körpers in Verbindung mit der Atmung führt zu mehr Körperbewusstsein und innerer Ruhe.

Balance Motion	Fr. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Balance Motion	So. 11:30-12:30	Sportforum Gym 3	Sonja Fründt

Beitragsstufe 4

**BALLETT**

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

Ballett - Petit (4 - 6 Jahre)	Mo. 16:00-16:45	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Jeune (7 - 12 Jahre)	Mo. 17:00-17:45	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)	Di. 15:00-15:45	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune (5 - 6 Jahre)	Di. 16:00-16:45	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune (7 - 9 Jahre)	Di. 17:00-17:45	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Tänzerische Früherziehung - (3 - 4 Jahre)	Do. 15:00-15:45	Sportforum Gym 3	Sarah Edna Schneider
Ballett - Petit (5 - 6 Jahre)	Do. 16:00-16:45	Sportforum Gym 3	Sarah Edna Schneider
Ballett - Anfänger und Wiedereinsteiger ab 12 Jahre	Do. 17:00-17:45	Sportforum Gym 3	Sarah Edna Schneider

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, gedunkelt. 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 (basketball@walddoerfer-sv.de)

U9 Mixed		Mo. 17:00-19:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Mark Heitmann, Meta Mertens
U12/2 weiblich		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Marie Herrmann, Mia Dessauvage
U10/2 Mixed		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jannes Noack, Jannik Bergemann
U16/1 weiblich		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
U16/2 weiblich	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Maya Oldag
U14/ U12 weiblich Techniktraining (geschlossene Gruppe)		Mo. 18:30-19:45	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Verena Niezgodka-Seemann, Jens Brämer
1.+ 2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Sebastian Lieseberg
U18 weiblich		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Mathias Oldag
U14/1 weiblich	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Pfennig Schmidt, Larissa Oldag
U14/2 weiblich	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Pfennig Schmidt, Larissa Oldag
U10/1 Mixed	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Judith Doliesen, Helena Dressel
Senioren ab 60 Jahren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle	Hans Joachim Schnabel
U16/1 männlich	W	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tim Sax
2. Damen		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Achim Richter
U12/1 männlich		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Daniel Butin, Annalena Müller-Wolf
U12/1 weiblich		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele, Justus Dressel
U12/1 weiblich		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Jana Thiele
U18 weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
U14/1 männlich	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Anika Seemann, Laura Savoca
U18/1 männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Thomas Oldag
U 14/2+ U16/2 männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Alke Kelling
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
3. Herren		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Tom Luca Schütz
U14/1 weiblich		Do. 17:30-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Pfennig Schmidt
U16/1 weiblich		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
U18/2 männlich		Do. 19:00-20:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tom Luca Schütz
U14/1 männlich		Do. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Annika Seemann, Laura Savoca, Silke Seibel
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Achim Richter
2. Herren		Do. 20:30-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich, Paul Friedrich
3. Herren		Do. 20:30-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tom Luca Schütz
U8 Mixed	W	Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele
U12/1 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Maryam Blumenthal, Malte Richter
U12/2 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Alexander Krink, Klaas Sembell
U18 männlich	W	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Thomas Oldag
U16/1 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tim Sachs
Erwachsenen Mixed - geschlossene Gruppe-		Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	N. N.



BEACHVOLLEYBALL

Lust auf Beachvolleyball? Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer 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.

Kontakt: beachvolleyball@walddoerfer-sv.de

Beitragstufe 3



BREAKDANCE

Breakdance bzw. Breaking ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afroamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970er Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop. Heute fordert Breakdance eine hohe Disziplin von den Tänzern, die oft über athletische Fähigkeiten verfügen müssen. Breakdance ist eine weltweit verbreitete und anerkannte Tanzform. Die Breakdance-Kultur begreift sich als frei von Grenzen der Abstammung, des Geschlechts oder des Alters.

Breakdance (6 - 8 Jahre)	Mo. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrußstraße	Milton Lima Verissimo
Breakdance (ab 9 Jahre)	Mo. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrußstraße	Milton Lima Verissimo
Breakdance (ab 5 Jahre)	Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Breakdance (ab 8 Jahre)	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif

Beitragstufe 3



CAPOEIRA

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

Capoeira (7 - 9 Jahre)	Di. 16:30-17:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Marcelo Candido
Capoeira (ab 9 Jahre / Jugendliche / Erwachsene)	Di. 17:30-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Marcelo Candido

Beitragstufe 3



DANCE

Dieses Angebot ist für alle, die auf der Suche nach professionellen Tanzkursen sind. 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.

Hip Hop (ab 10 Jahre)	Mo. 16:00-16:45	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Chantal Janine Wüst
Hip Hop Kids (6 - 8 Jahre)	Di. 15:30-16:15	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Kindertanz (ab 5 Jahren)	Mi. 15:00-15:45	Sportforum Gym 4	Rika Marie Gerke
Hip Hop Kids (8-10 Jahre)	Mi. 16:00-16:45	Sportforum Gym 4	Rika Marie Gerke
Hip Hop Teens (10 - 13 Jahre)	Mi. 17:00-17:45	Sportforum Gym 4	Jannika Westphal, Eileen Ruschinski
Hip Hop - OPEN AGE (ab 14 Jahre)	Do. 17:00-17:45	Sportforum Gym 4	Lara Hahn

Beitragstufe 1



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel wie Tennis oder Volleyball. Es ist besonders im Leistungsbereich von einer hohen Dynamik geprägt. Wer mehr wissen oder Faustball einfach einmal ausprobieren möchte, kann sich auf unserer Infoseite über die Einzelheiten informieren.

Faustball - Wintertraining alle Klassen (Sep. bis Mai)	Mi. 17:00-18:30	Ahrensbergweg, re. Halle (WdG)	Axel Elsner, Hartmut Klaproth
Faustball - Wintertraining alle Klassen (Sep. bis Mai)	Sa. 10:00-11:30	Berner Aue Sporthalle (vorne, hinten)	Axel Elsner, Hartmut Klaproth
Faustball - Wintertraining alle Klassen (Sep. bis Mai)	So. 10:00-12:00	Berner Aue Sporthalle (vorne, hinten)	Axel Elsner, Hartmut Klaproth

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 (fechten@walddoerfer-sv.de)

Anfänger (Start: 2021)	Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Henrik Wolf
Wettkampftraining	Di. 19:00-22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Patrick Pampel
Anfänger (Start: 2021)	Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Henrik Wolf
Haupttraining	Mi. 17:30-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Patrick Pampel
Fortgeschrittene (Start: 2018)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Patrick Pampel
Haupttraining	Fr. 17:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Patrick Pampel, Henrik Wolf

Beitragstufe 4

FELDENKRAIS



Die Feldenkrais-Methode verbindet auf einzigartige Weise Bewegung und innere Sinneswahrnehmung. In der Bewegung wird die Aufmerksamkeit auf Gelenke, Muskeln, Empfindungen gelenkt und so Bewusstheit entwickelt. Verfestigte Bewegungsmuster können sich auflösen und umgewandelt werden.

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

Beitragstufe 4

FIT UND GESUND



Fit und Gesund beinhaltet ein Gesundheitskursprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit.

Fit und Gesund empfehlen wir, wenn Sie aus dem Rehabilitationssport kommen und Ihre Verordnung abgelaufen ist.

Beckenbodenfitness	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Cardio - Herz-Kreislauf-Training	Mo. 19:00-20:00	Schule Eulenkrußstraße	Kerstin Hönig Schmidt
Ganzkörperkräftigung und Bewegung	Di. 12:30-13:30	Sportforum Gym 4	Silke Hänsel
Progressive Muskelentspannung - KK Kurs- Start 03.05.2022	WS B G Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenfit	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness	Do. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Cardio - Herz-Kreislauf-Training	Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Kerstin Hönig Schmidt

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Ganzheitlicher Vorsorge-CheckUp:

- Vitamin-, Mineralien-, und Schwermetallanalyse
- Spezielle Untersuchung von Blut, Urin, Stuhl
- Streßmedizin/Funktionelle Medizin
- Persönlicher Behandlungsplan



Angela Blume

Heilpraktikerin

Farmsener Landstr. 196

22359 Hamburg

Mobil: 0172 425 43 16

Praxis@Blume.ag



IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



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**

In besten Händen, dem Leben zuliebe.



residenz-wiesenkamp.de



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. Erwachsene und Kinder können die Bewegungen und Schlagmuster gleichsam lernen.

Fit4Drums	Mo. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Helga Struwe
Fit4Drums Kids	Fr. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Jutta Burmester
Fit4Drums	Fr. 19:00-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Tom Dippert
Fit4Drums für Einsteiger ab 16 Jahren- Start: 8.1.2022	WS Sa. 15:00-17:00	Sportforum Gym 4	Tom Dippert



FLAMENCO

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

Flamenco (Mittelstufe und Fortgeschrittene)	Do. 11:30-13:00	Sportforum Gym 4	Maren El Masri
Flamenco - Anfänger	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Maren El Masri



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!"

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

Gesellschaftstanz	Di. 13:30-15:00	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
-------------------	-----------------	-------------------	---------------



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.

Kontakt: fussball@walddoerfer-sv.de

5.F/6.F männlich 2014	Mo. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	
7.F/8.F männlich 2014	Mo. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	
3.C weiblich 2009	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Luisa Holz
4.C männlich 2008	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Peter Kurnol, Lars Dwenger
2.D männlich 2010	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
1.B weiblich 2006	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Victor Koopmann
1.C weiblich 2007	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
3.E/4.E männlich 2011	Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Harun Sharza
1.B männlich 2006	Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke
1.C männlich 2007	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lasse Herm
2.C männlich 2008	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Florian Horstmann, Stephan Pflueg
1.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel
3.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm
2.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf, Victor Koopmann
4.E männlich 2011	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
1.F/2.F männlich 2013	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin, Lukas Weymar
3.F/4.F männlich 2013	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin
1.E/2.E männlich 2011	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
3.B männlich 2006	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Laurence Schmolling
3.D männlich 2009	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Leon Köpcke, Jakob Fischbach
4.D männlich 2010	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
2.B männlich 2005	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk

1. B männlich 2003	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Lasse Herm
2. A männlich 2003	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.B männlich 2006	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
4.B männlich 2005	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Keanu Potschien
3.C männlich 2007	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique
1.D männlich 2009	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich
U20 männlich 2002-2004	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.Herren	Di. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Simon Anger
2.Herren	Di. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
3. Herren	Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
1.A männlich 2004	Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
7.E/8.E männlich 2012	Mi. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bero Jassmann, Mats Lahann
1.F weiblich 2014	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
1.G weiblich 2015+	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
2.D männlich 2010	Mi. 16:00-17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
1.D weiblich 2010	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.E weiblich 2011	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
2.E/3.E weiblich 2012/2013	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Noa Lüdemann, Katerina Wermke
5.E/6.E männlich 2012	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns
2.C männlich 2008	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Florian Horstmann, Stephan Pflueg
3.Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Joachim Haefker
1.B weiblich 2006	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Victor Koopmann
2.C weiblich 2008	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Ida Hunke
3.C weiblich 2009	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Luisa Holz
4.C männlich 2008	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Peter Kurnol, Lars Dwenger
2.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf, Victor Koopmann
2.Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz/Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
1.Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz/Kunstrasenplatz	Uwe Beeck
3.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm
1.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel
5.F/6.F männlich 2014	Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	
7.F/8.F männlich 2014	Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	
1.F/2.F männlich 2013	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin, Lukas Weymar
3.F/4.F männlich 2013	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin
1.E/2.E männlich 2011	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
3.E/4.E männlich 2011	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Harun Sharza
1.C männlich 2007	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm
1.D männlich 2009	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich
2.B männlich 2005	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk
1.B weiblich 2006	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Victor Koopmann
1.C weiblich 2007	Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
1.A männlich 2004	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
3.C männlich 2007	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique
1.Herren	Do. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Simon Anger
2.Herren	Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
3. Herren	Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
4.B männlich 2005	Do. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Keanu Potschien
2.E/3.E weiblich 2012/2013	Fr. 15:00-16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Noa Lüdemann, Katerina Wermke
7.E/8.E männlich 2012	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bero Jassmann, Mats Lahann
3.D männlich 2009	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Leon Köpcke, Jakob Fischbach
4.D männlich 2010	Fr. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck

3. G - 4. G männlich 2015	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Magnus Beck, Clemens Koeppel, Jon Goedeke, Matthes Braun
1.G - 4.G männlich 2015/2016	Fr. 16:00-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Magnus Beck, Clemens Koeppel, Jon Goedeke, Matthes Braun, Kristian Horns
1.F weiblich 2014	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
1.G weiblich 2015+	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
1. F männlich 2012	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns, Dominic Liam Lux
2.C weiblich 2008	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Ida Hunke
1.D weiblich 2010	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.E weiblich 2011	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
5.E/6.E männlich 2012	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns
3.B männlich 2006	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Laurence Schmolling
2.C männlich 2008	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Florian Horstmann, Stephan Pflueg
2. A männlich 2003	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.B männlich 2006	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
U20 männlich 2002-2004	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.C männlich 2007	Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lasse Herm
1.Frauen	Fr. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel
2.Herren	Fr. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
3. Herren	Fr. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf

Beitragsstufe 5



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Den Mitgliedern des Gesundheits- und Fitness-Studios (Beitragsstufe 5; Mindestalter: 16 Jahre) stehen der Gerätepark und der Wellness-Bereich während der Öffnungszeiten zur Verfügung. Darüber hinaus können sie exklusiv die Kurse der Beitragsstufe 5 (Balance Motion, Indoor Cycling und Langhantel) sowie die Kursangebote der Beitragsstufen 1 bis 4 nutzen.

Der Walddörfer SV dankt



für seine Unterstützung des

Mädchen- und Frauenfußballs



GYMNASTIK UND TURNEN

Beitragstufe 1

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

Fitnessstraining	Mo. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik	Mo. 11:00-12:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Jennifer Adam
Fitnessstraining (Männer)	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Saal 1	Jens Holst
Fitnessstraining	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitnessstraining (Männer)	Mo. 20:45-22:00	Sportforum Gym 4	Jens Holst
Fitnessstraining	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Mobilisation	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Wirbelsäulengymnastik	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Fitnessstraining (Frauen)	Di. 10:30-11:30	Sportforum Gym 4	Barbara Joeres
Fitnessstraining (Frauen)	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Barbara Joeres
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Katharina Wiltmann
Gymnastik (a.d. Hocker)	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining	Mi. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Nicola Westphal
Fitnessstraining (Männer)	Do. 09:00-10:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik	Do. 09:15-10:15	Sportforum Saal 1	Susanne Nawo
Fitnessstraining (Frauen)	Do. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitnessstraining (Männer)	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Jennifer Adam
Fitnessstraining	Do. 21:00-22:00	Sportforum Gym 4	Marion Dannhauer
Wirbelsäulengymnastik	Fr. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Fitnessstraining	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Fitnessstraining (Männer)	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Wieland Holsten



HAIDONG GUMDO

Beitragstufe 3

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

Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene	Fr. 17:30-19:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Kinder, Jugendliche 8 – 14 Jahre	So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4, Beachvolleyballfeld	Jens Burk
Haidong Gumdo - Erw. und Jugendliche ab 14 Jahre	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4, Beachvolleyballfeld	Jens Burk



HANDBALL

Abteilungsbeitrag

In keinem anderen Land ist die Teamsportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfährt der Handball einen großen Schub. Seit auch Ihr dabei und erlebt die Faszination dieser Sportart. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme per Email.

Abteilungsleiter: Knuth Lange (handball@walddoerfer-sv.de)

1. D weiblich (2009+2010)	Mo. 17:00-18:30	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Johann Ahle
E weiblich (2011-2012)	Mo. 17:00-18:30	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Johanna Petr
1. C männlich (2007)	Mo. 18:30-20:00	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. B männlich (2005-2006)	Mo. 18:30-20:00	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Malte-Maria Münchow, Matti-Fabian Münchow
1. B weiblich (2004-2006)	Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Madlen Pachali
1. A männlich (2003+2004)	Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Hauke Zielke, Yannik Kuhlmann
2. Herren	Mo. 20:30-22:00	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Heiko Neelsen
Piccolinos mixed (2016 - 2017)	W Di. 15:30-16:30	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Minijungs (2013 - 2015)	W Di. 17:00-18:15	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. D männlich (2009)	Di. 18:15-19:30	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Kai Seela, Andre Lieberherr
2. C männlich (2008)	Di. 18:15-19:30	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links)	Kian Steinhäuser, Lars Thorbjørn Hansen
1. C männlich (2007)	Di. 19:30-20:45	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. A männlich (2003+2004)	Di. 19:30-20:45	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links)	Hauke Zielke, Yannik Kuhlmann
1. Herren	Di. 20:45-22:00	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Frank Puhlmann

Minimädchen (2013-2015)	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. E männlich (2011)		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Agnes Peters
2. D männlich (2010)		Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Volker Richter, Paul Ploog
3. D männlich (2009-2010)		Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Thomas Zielke
2. C männlich (2008)		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Kian Steinhäuser, Lars Thorbjørn Hansen
1. C weiblich (2007+2008)		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke Reumann
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Thomas Preußner
1. E weiblich (2011-2012)		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts)	Johanna Petr
1. D weiblich (2009-2010)		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Hagen Ploog, Johann Ahle
2. E männlich (2012)		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Malte Paetzel, Moritz Schröder
1. E männlich (2011)		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Agnes Peters
1. C weiblich (2007+2008)		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Hauke Reumann
1. A männlich (2003+2004)		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hauke Zielke
1. B weiblich (2004+2006)		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Madlen Pachali
1. D männlich (2009)		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Tim Fischer, Kai Seela, Andre Lieberherr
1. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Frank Puhlmann
2. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Heiko Neelsen
2. D männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Volker Richter, Paul Ploog
1. D weiblich (2009+2010)		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. C männlich (2007)		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. B männlich (2005-2006)		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Malte-Maria Münchow,

Beitragstufe 4 + Zusatzbeitrag

HERZSPORT



Unser Angebot richtet sich an Menschen mit kardialen Erkrankungen, denen Rehabilitationssport in Herzgruppen ärztlich verordnet wird. Bei den Kursen ist ein Arzt anwesend! Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung. Telefonisch: Montags bis Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr, 040/645 062-0 Persönliche Sprechzeit: Mittwoch 12:00 bis 14:00 Uhr (Sportforum) In den Hamburger Schulferien findet keine Sprechstunde statt.

Kontakt: Annett Tudsen, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)

Rehasportgruppe 75 Watt (geschlossene Gruppe)	B G	Mo. 08:30-09:15	Katthorstpark, Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B G	Mo. 09:00-09:45	Katthorstpark, Sportforum Gym 3	Kerstin Hönig Schmidt
Rehasportgruppe ab 50 Watt (geschlossene Gruppe)	B G	Mo. 09:30-10:15	Katthorstpark, Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	B G	Di. 09:00-09:45	Sportforum Saal 1, Katthorstpark	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe 75 Watt (geschlossene Gruppe)	B G	Di. 10:00-10:45	Sportforum Saal 1, Katthorstpark	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe Hockergymnastik ab 30 Watt (geschlossene Gruppe)	B G	Di. 11:00-11:45	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock

Beitragstufe 5



INDOOR CYCLING

Indoor Cycling steht für ein abwechslungsreiches Gruppentraining auf einem stationären Bike zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und des Fettstoffwechsels.

Indoor Cycling		Mo. 19:00-20:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Andrea Bank
Indoor Cycling		Mi. 09:00-10:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Helga Struwe
Indoor Cycling		Do. 19:00-20:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Fr. 17:00-18:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Janita Fischer
Indoor Cycling		Fr. 18:00-19:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Janita Fischer

Beitragstufe 1



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 ab 13 Jahre (geschl. Gruppe)		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica, Stefanie Cremer
--	--	-----------------	----------------------------------	---------------------------------



INLINE - HOCKEY

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

Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)	Fr. 20:00-21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Carsten Walkusch
Inline-Hockey Jugend und Frauen (Hobby)	Fr. 20:00-21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Janet Adam



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 (inline@walddorfer-sv.de)

Inlineskaten, Erwachsene		Mi. 09:00-11:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Peter Albers
Inlineskaten, Fortgeschrittene (ab 5 Jahren)	W	Mi. 16:00-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Leistungsgruppe (ab 8 Jahren, Aufnahme nur nach Absprache)		Mi. 17:30-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Anfänger (ab 5 Jahren)	W	Do. 15:30-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Line-Marie Preußner, Torben Hellwig
Inline Erwachsene Anfänger - (in Planung)	WS	Sa. 15:00-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Stefanie Cremer



JUDO

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

Fachliche Leitung: Robert Röber

Judo - Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)		Di. 17:00-18:30	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Niclas Blessin, Michael Karschau
Judo - Jugendliche und Erwachsene		Di. 20:15-21:30	Sportforum Gym 4	Thomas von Appen, Tobias Hartz
Judo - Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn. Saal	Thomas von Appen, Michael Karschau
Judo - Jugendliche und Erwachsene		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Gymn. Saal	Robert Röber, Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - freies Training, alle Altersklassen		So. 16:00-19:00	Ahrens. Weg, Gymn. Saal	



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

Karate - Freies Training		Di. 07:00-08:00	Sportforum Gym 2	
Karate - Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre		Mi. 18:30-19:30	Gymnastikhalle Eulenkugstraße/Rasenfläche	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene (alle Gurte)		Mi. 19:30-21:00	Gymnastikhalle Eulenkugstraße/Rasenfläche	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre		Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene (weiß - grün Gurt)		Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Erwachsene (braun - schwarz Gurt)		Fr. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Martin Kröckel
Karate - Masterclass Training (geschlossene Gruppe)		So. 11:00-13:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Fortgeschrittene ab grün Gurt (ab 14 Jahre)		So. 14:00-15:30	Sportforum Gym 2	Patrick Schipmann

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 (kinderturnen@walddoerfer-sv.de)

Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 15:00-15:45	Sportforum Gym 4	Mareike Rode
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 16:00-16:45	Sportforum Gym 4	Mareike Rode
Kinderturnen - 4 - 6 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkugstraße	Susanne Teichmann,
Sportmix - Mädchen und Jungen 7 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:15-18:15	Schule Eulenkugstraße	Susanne Teichmann
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Di. 09:00-10:15	Sportforum Gym 4	Susanne Teichmann
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Di. 15:00-16:15	Sportforum Gym 4	Julia Prigge
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätlandschaften)		Di. 16:15-17:15	Schule Eulenkugstraße	Finja Wendt, Lilly Lisnychy
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mi. 09:30-10:45	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Kinderturnen - 4 - 6 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 16:15-17:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jule Eisermann, Jana Marienfeld
Kinderturnen - 4 - 6 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 17:15-18:15	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Susanne Teichmann, Oskar Rutzen
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 15:00-15:45	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 16:00-16:45	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Eltern-Geschwister-Turnen		Do. 16:15-17:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätlandschaft)		Do. 16:30-17:30	Schule Eulenkugstraße	Macy Halbleib
Eltern-Geschwister/Freunde-Turnen		Do. 17:15-18:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Kinderturnen - 4 - 6 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Do. 17:30-18:30	Schule Eulenkugstraße	Macy Halbleib
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Fr. 09:00-10:15	Sportforum Gym 4	Christiane Andrews
Aufbau - Kinderturnen		Fr. 15:45-16:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Britta Marcks
Kinderturnen - geschlossene Gruppe (4 - 6 Jahre ohne Eltern)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Britta Marcks

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 AUF HAMBURGS SCHÖNSTER EISBAHN!

IN PLANTEN UND BLÜMEN

www.eisarena-hamburg.de



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. Alle Kurse stehen ausschließlich unseren Mitgliedern zur Verfügung, neue Interessenten wenden sich bitte an klettern@walddoerfer-sv.de. Für unsere Anfänger-Workshops ist eine Online-Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de/workshops erforderlich.

Fachliche Leitung: Tobias Kähler

Klettern Fortgeschrittene 1 (8 - 13 Jahre)	W	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn, Maximilian Graf
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (ab 14 Jahre)	W	Mo. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- A- Start: 11.1.2022	WS	Di. 16:30-17:50	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Macy Halbleib
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- B- Start: 11.1.2022	WS	Di. 18:00-19:20	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam, Sophia Ohlendorf
Bouldern -Kinder Anf./ Gr.B1- Start: 12.1.2022	WS	Mi. 16:15-17:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Jill Sophie König
KL/ Jugendliche ab 14 J und Erw.- Start: 23.02.2022	WS	Mi. 20:00-21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Klettern Fortgeschrittene 1 (8 - 13 Jahre)	W	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maximilian Graf, Lukas Ohlendorf
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (ab 8 J.)	W	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Lukas Ohlendorf
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (ab 8 Jahre)	W	Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Lukas Ohlendorf



KOBUDŌ

Ryu Kyu Kobujutsu ist der "Weg der Waffen" und damit eine sinnvolle Ergänzung zum Weg der Leeren Hand (Karate). Bereits vor ca. 700 Jahren wurde dieser Stil vom einfachen Volk der Ryu Kyu Inseln zu Verteidigungszwecken angewandt und perfektioniert. Im Kobujutsu werden 8 Waffen unterrichtet. Die Handhabung steht in direkter Verbindung zu den waffenlosen Techniken des Karate. So sind z.B. in den Sai-Techniken Shuto Uke und Shuto Uchi und in den Tonfa-Techniken Uraken Uchi und Empi Uchi erkennbar.

Kobudō - Jugendliche und Erwachsene (geschlossene Gruppe)		Di. 19:30-21:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Cornelia Scharfschwerdt, Thomas Scharfschwerdt
Kobudō - Jugendliche und Erwachsene		Do. 20:00-21:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Cornelia Scharfschwerdt, Thomas Scharfschwerdt



KUNST- UND GERÄTTURNEN

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

Kunstturnen (6 - 9 Jahre)		Mo. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannika W., Hannah S.
Kunstturnen (10 - 17 Jahre)		Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannika W., Hannah S.
Tanzen und Turnen (6 - 8 Jahre)		Di. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Stefanie Franzen, Rika Marie Gerke
Tanzen und Turnen (ab 9 Jahre)		Di. 18:30-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Stefanie Franzen, Rika Marie Gerke



LANGHANTEL-TRAINING

Mit speziell für den Fitnessbereich konzipierten Langhanteln wird ein intensives Krafttraining mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen für den ganzen Körper durchgeführt. Ein Kurs ohne Choreographie und komplizierte Bewegungsabläufe!

Langhantel		Mo. 18:00-19:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Andrea Bank
------------	--	-----------------	----------------------------	-------------



LATIN DANCE

Salsa, Merengue, Bachata.....! Charakteristisch für das Salsa tanzen ist die Fröhlichkeit der Tanzenden und die erotische Hüftbewegung. Doch Salsa bedeutet weit mehr als nur ein Tanz und eine Musikrichtung, es ist eine einzigartige Lebenseinstellung, eine ganze Subkultur, die mehr und mehr in allen Teilen der Welt heimisch wird.

Latin Dance - Lady Style ab 14 Jahre		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Sandra Cucak
Latin Dance - Salsa (Anfänger und Mittelstufe ab 14 J.)		Fr. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Sandra Cucak



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 (leichtathletik@walddoerfer-sv.de)

Jahrgang 2015-2013	W	Di. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anne Hackmann, Anna Igbinosun
Jahrgang 2012-2010		Di. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anna Igbinosun, Marleen Ellermann, Amelie Radowitz
Jahrgang 2009-2007		Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, re./li. Halle (WdG), Allhorn Stadion	Sylvia Berger, Anna Bachthaler
Jahrgang 2006 und älter		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger
Jedermann/Jederfrau Ü60		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)/ Allhorn Stadion	Gerd Jessen, Marion Dannhauer
KINDERLEICHTathletik, Jg. 2016 und jünger	W	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Ute Dröge, Amelie Radowitz
Jahrgang 2015-2013	W	Do. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anne Hackmann, Annika Schroeter, Anna Igbinosun
Jahrgang 2012-2010		Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anna Igbinosun, Charlotte Pohlmann, Ole Carstens
Jahrgang 2009-2007		Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Malin Arndt
Jahrgang 2006 und älter		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger
Jedermann/Jederfrau Erwachsene		Do. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Svenja Matzke
Fördertraining		Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Sylvia Berger



LINE DANCE

Line Dance ist ein Tanz-Trend, der aus Amerika kommt und Europa im Sturm erobert hat. Beim Line Dance muss keiner führen und niemand braucht Angst zu haben, dem anderen auf die Füße zu treten. Jeder tanzt für sich allein - und doch wieder gemeinsam mit den anderen. Wer einmal seine Reihe und den Rhythmus verliert, reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter.

Country Line Dance - Fortgeschrittene ab 14 Jahre	Di. 18:45-20:15	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Simone Kruse
Country Line Dance - Beginner ab 14 Jahre	Di. 20:15-21:15	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Simone Kruse
Line Dance - Anfänger ab 14 Jahre	Mi. 19:00-20:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Anna Spielvogel



LUNGENSport

Lungensport verhilft nachweislich zu leichterem Atmen. Die Lungensportgruppen, die sich auf das Training mit Lungenpatienten spezialisiert haben (COPD, Asthma, etc.), werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut. Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Beim Lungensport wird jeder auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung. Telefonisch: Montags bis Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr, 040/645 062-0 Persönliche Sprechzeit: Mittwoch 12:00 bis 14:00 Uhr (Sportforum) In den Hamburger Schulferien findet keine Sprechstunde statt.

Kontakt: Annett Tudsén, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)

Lungensport mit ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 12:00-12:45	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Lungensport mit ärztlicher Verordnung	B G	Fr. 10:30-11:15	Sportforum Gym 4	Kerstin Hönigschmidt



MODERN JAZZ

Modern Jazz ist eine Kombination aus Modernem Tanz und Jazz Dance. Trainiert wird mit Bodenarbeit, Exercise im Stand und raumgreifenden Schrittfolgen. Kraftarbeit, Strecthing, Improvisation sowie die Erarbeitung von Choreografien sind ebenfalls Teil des Trainings.

Modern Jazz Kids (10 - 13 Jahre)	Mo. 17:00-17:45	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst
Modern Jazz - OPEN AGE (ab 14 Jahren)	Mo. 18:00-18:45	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst



NORDIC WALKING

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

Beitragstufe 2

Nordic Walking	Mo. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Raya Hauschild
Nordic Walking	Mi. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Wieland Holsten
Nordic Walking	Fr. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Raya Hauschild



ORIENTALISCHER TANZ

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

Beitragstufe 4

Orientalischer Tanz (Mittelstufe)	Mo. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Julia Erhardt
-----------------------------------	-----------------	--------------------------------	---------------



ORTHOPÄDIE

Orthopädie behandelt Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Dabei handelt es sich um Erkrankungen und Verletzungen der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder.

Teilnahme mit Verordnung: Nur mit vorheriger Beratung! Teilnahme ohne Verordnung: Nur mit vorheriger Onlineanmeldung
Wichtig: Alle Orthopädiekurse finden nach der 3G-Regel statt. Die Nachweise (geimpft, genesen, negativer Test) sind vor Kursbeginn der Trainerin vorzuzeigen! Sprechzeiten Telefonisch: Hinterlassen Sie bitte am Service Ihre Kontaktdaten, wir rufen zurück. Persönlich: Mittwoch, 12:00 bis 14:00 Uhr und nach Vereinbarung
In den Hamburger Schulferien findet keine persönliche Sprechstunde statt.

Kontakt: Annett Tudsén, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)

Beitragstufe 4

Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 10:00-10:45	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 11:00-11:45	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 13:00-13:45	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Di. 10:00-10:45	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Di. 10:00-10:45	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Di. 11:00-11:45	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Di. 11:30-12:30	Sportforum Gym 4	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Di. 17:30-18:15	Sportforum Gym 4	Petra Treske
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 11:00-11:45	Sportforum Gym 4	Anja Englert
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 12:00-12:45	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 15:00-15:45	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 16:00-16:45	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B G	Do. 08:15-09:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit und ohne ärztlicher Verordnung	B G	Do. 09:15-10:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit und ohne ärztliche Verordnung	B G	Do. 10:00-10:45	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske

Beitragstufe 3



PARKOUR

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

Kontakt: Susanne Teichmann (sport@walddoerfer-sv.de)

Parkour - 5 - 8 Jahre (Warteliste)	W	Di. 15:00-15:45	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Storm Weidling
Parkour - 8 - 10 Jahre (Warteliste)	W	Di. 16:00-16:45	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Storm Weidling
Parkour - 9 - 13 Jahre (Warteliste)	W	Di. 17:00-17:45	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Storm Weidling
Parkour - 5 - 8 Jahre (Warteliste)	W	Mi. 16:30-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 8 - 10 Jahre (Warteliste)	W	Mi. 17:30-18:15	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 10 - 13 Jahre		Mi. 18:30-19:15	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - ab 13 Jahre		Mi. 19:30-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 5 - 8 Jahre (Warteliste)	W	Fr. 15:00-15:45	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 9 - 13 Jahre		Fr. 16:00-16:45	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa



PILATES

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

Pilates	Mo. 19:15-20:15	Sportforum Gym 3	Carmen Fürst
Pilates	Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates (Fortgeschrittene)	Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Pilates	Mi. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Michaela Paiano-Stein
Pilates	Do. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Pilates	Do. 11:15-12:15	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates	Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
Pilates	Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Pilates	So. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Michaela Paiano-Stein



PRELLBALL

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

Mixed (Damen undamp; Herren)	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Eike Siefert
------------------------------	-----------------	------------------------	--------------



QI GONG

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

Qi Gong	Mo. 11:30-12:30	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Do. 11:15-12:15	Sportforum Saal 1	Katja Schoeniger
Qi Gong (Fortgeschrittene)	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio



RADSPORT

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

Treffpunkt der Radsportgruppen: Seitliche Einfahrt beim Sportforum/Parkplätze!

Fachliche Leitung: Rolf Ebert (rst@walddoerfer-sv.de)

Radsport - Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai bis Ende August)	Mo. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai bis August)	Mi. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Norbert Kübart
Radsport - Trainingsgruppe 28 - 32 km/h (Mai bis Ende August)	Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Radsport - Trainingsgruppe 25 - 27 km/h (Mai bis Ende August)	Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
MTB/Cross-Gruppe (Oktober - März)	So. 10:00-12:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Frank Schade
MTB/Cross-Gruppe Einsteiger (Oktober - März)	So. 10:00-12:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert
Rookie-Cross-Fun-Gruppe (Oktober - März)	So. 10:00-12:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Holger Hillig



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Die Rhythmische Sportgymnastik wird mit musikalischer Begleitung durchgeführt, ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung.

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

Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe) - 5 - 11 Jahre	Mo. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta
Breitensportgruppe Fortgeschritten (5 - 12 Jahre)	Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Nadja Lopatta
Leistungsgruppe - ab 12 Jahre (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:30-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Breitensportgruppe (5 - 12 Jahre)	Mi. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sophie Marie Jung
Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe) - 5 - 11 Jahre	Do. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger, Alessandra Elettra Cei
Breitensportgruppe (5 - 12 Jahre)	Do. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sophie Marie Jung
Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe) - ab 12 Jahre	Do. 18:00-21:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe) - 5 - 11 Jahre	Sa. 09:00-11:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe) - ab 12 J.	Sa. 11:00-13:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger



ROCK'N'ROLL

Rock'n'Roll ist ein dynamischer, kraftvoller, aber auch ein eleganter Tanz, geprägt durch verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Jazz und Showtanz. Geprägt durch Akrobatik ist der Tanz sehr vielseitig. Wenn Ihr Interesse habt, meldet euch gerne per Email für ein Probetraining an. Wir freuen uns über weitere Tanzfreunde.

Fachliche Leitung: Rika Gerke, Tanja Heckroth (rnr@walddoerfer-sv.de)

Rock'n'Roll - Anfänger bis Fortgeschrittene ab 14 J.	Di. 20:00-22:00	Schule Eulenkrußstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Anfänger bis Fortgeschrittene ab 14 J.	Do. 20:00-22:00	Schule Eulenkrußstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Akrobatik 03.02.2022	WS Do. 19:00-20:00	Schule Eulenkrußstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)	So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrußstraße	Stefanie Franzen, Thomas Fischer



RÜCKENSCHULE UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In den Rückenschul - Trainingsgruppen werden die in der "Präventiven Rückenschule" vermittelten Techniken zur Aufhebung von Muskelungleichgewichten und zum Aufbau und der Erhaltung eines wirbelsäulenentlastenden Muskelkorsetts in Trainingsform fortgeführt und ergänzt.

Bei unseren Angeboten Rückenschule können die Kosten anteilig von Krankenkassen übernommen werden.

Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Neue Rückenschule nach KddR 01.02.2022	WS	Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Wirbelsäulengymnastik	G	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer



SCHWIMMEN

Der Walddörfer SV bietet Schwimmtraining im Bereich Breitensport und Leistungssport für alle Altersgruppen an und nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil. Eine Neuaufnahme ist zur Zeit leider nicht möglich. Für alle Interessenten führen wir eine Warteliste. Bitte tragt euch bei Interesse über unsere Webseite mit allen relevanten Kontaktdaten und Information zu eurem Schwimmstatus ein. Mitgliederanfragen bezüglich Schwimmen an schwimmen@walddoerfer-sv.de.

Barbara Vielhauer, Lars Brotzki (schwimmen@walddoerfer-sv.de)

Trainingsgruppe ab 14 J. (Nur für Mitgl. Schwimmen)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Julia Irtz
Erwachsene Mitglieder	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Trainingsgruppe 7- 10 J. (Nur für Mitgl. Schwimmen)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein
Trainingsgruppe 11- 13 J. (Nur für Mitgl. Schwimmen)	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein
Trainingsgruppe 8 - 10 J. (Nur für Mitgl. Schwimmen)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter, Lotta Spaller
Trainingsgruppe ab 14 J. (Nur für Mitgl. Schwimmen)	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter, Lotta Spaller
Masters, freies Schwimmen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Trainingsgruppe 11- 13 J. (Nur für Mitgl. Schwimmen)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter



SCHWIMMSCHULE

Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von 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. Die Teilnahme an allen Kursen ist nur nach der Onlineanmeldung auf der Seite Workshops möglich.

SchS/ Kinder Anf.- Gr. A - Start: 10.1.2022	WS	Mo. 14:45-15:35	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. B - Start: 10.1.2022	WS	Mo. 15:45-16:35	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg.- Gr. C - Start: 5.1.2022	WS	Mi. 14:00-14:50	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. C - Start: 27.10.2021	WS	Mi. 15:00-16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. D - Start: 18.11.2021	WS	Do. 15:00-16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. E - Start: 18.11.2021	WS	Do. 16:00-17:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. F - Start: 18.11.2021	WS	Do. 17:00-18:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein



SKI

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

Abteilungsleitung: Arne Bestmann (ski@walddoerfer-sv.de)

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Armin Meyer
Fit4Snow - Februar 2022	WS	Sa. 10:00-11:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Inke Sandmeier, Frank Thiesen
Fit4Snow - Februar 2022	WS	So. 10:00-11:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen



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.



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		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Wenting Liang-Chyba
Tai Chi - Waffenform (Fortgeschritten)		Mo. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Wenting Liang-Chyba
Tai Chi - Hand- und Waffenformen (Fortgeschrittene)		Do. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Regina Bondzio



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. Vorübergehende Coronabedingte Trainingszeiten! Aufgrund der Corona- Pandemie wird aktuell in geschlossenen Gruppen trainiert.

Abteilungsleiter: Kristian Jankovic (tanzsport@walddoerfer-sv.de)

Freies Traing		Mo. 12:00-13:45	Sportforum Saal 1	
Tanzkreis für Paare		Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze, Waltraud Heinze
Tanzkreis für Paare		Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze, Waltraud Heinze
Freies Traing Sinioren		Mi. 13:00-15:00	Sportforum Saal 1	
Tanzkreis für Paare		Mi. 20:00-21:30	Sportforum Saal 1	Sabine Kroß
Turniertraining		Do. 19:00-21:30	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa/ Thomas Fürmeyer,
Freies Traing		Fr. 13:00-15:30	Sportforum Saal 1	
Freitaining für Turnierpaare		Sa. 09:00-14:00	Sportforum Saal 1	

Freitraining für Turnierpaare		So. 09:00-16:00	Sportforum Saal 1	
TanzLust - Start: 9.1.2022	WS	So. 14:30-16:00	Sportforum Saal 1	Kristian Jankovic, Hanne Jankovic
Tanzkreis für Paare		So. 17:00-18:30	Sportforum Saal 1	Kristian Jankovic, Hanne Jankovic
Freitraining für Turnierpaare		So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	

Beitragstufe 4

TENNIS



Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Workshops werden Grundschnitte erlernt und Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit verbessert. Als Anfänger in den Schnupperworkshops lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Diese starten immer im Mai jeden Jahres. Fortgeschrittene Mitglieder bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Das Training findet hier in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft ab Mai draußen auf der Anlage Berner Au am Meindorfer Mühlenweg. Zum eigenständigen Spiel können ab dem Alter von 14 Jahren eigene Schlüssel vergeben werden. 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 (tennis@walddoerfer-sv.de)

Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Niklas Jantzen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Niklas Jantzen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Sonja Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Niklas Jantzen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Niklas Jantzen
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Aria Mirzazadeh
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Aria Mirzazadeh
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke/ Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Aria Mirzazadeh
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Sa. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Sa. 11:00-12:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke

Beitragstufe 3

THAI BOXEN



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

Thai Boxen (Mädchen und Jungen von 5 bis 13 Jahre)	Di. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)	Di. 19:00-19:45	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre)	Di. 20:00-20:45	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf

Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahre)	Mi. 20:30-21:45	Sportforum Gym 2	Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Mädchen und Jungen von 5 - 11 Jahre)	Do. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Peyman Mahmodi, Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahre)	Do. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Mädchen und Jungen von 5 - 13 Jahre)	So. 16:00-16:45	Sportforum Gym 2	Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 J.)	So. 17:00-17:45	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf, Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 J.)	So. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf, Peyman Mahmodi

Abteilungsbeitrag



TISCHTENNIS

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

Abteilungsleitung: Jörg Sander (tischtennis@walddoerfer-sv.de)

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

Beitragstufe 3



TRAMPOLIN

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

Kontakt: Steffi Aussum (sport@walddoerfer-sv.de)

Trampolin, 6 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe / Aufnahmestop Warteliste)	W	Mo. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin, 6 - 9 Jahre (Anfänger und Fortgeschrittene - geschlossene Gruppe)	W	Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Fortgeschrittene 8 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Anfänger und Fortgeschrittene 10 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 18:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Anfänger 10 - 13 Jahre (geschl. Gruppe)	W	Mo. 19:00-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Fortgeschrittene 8 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe / Aufnahme nur nach Absprache mit der Trainerin)		Fr. 15:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum

Beitragstufe 4



TRIATHLON

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

Fachliche Leitung: Penka Lehne

Schwimmen (geschlossene Gruppe)		Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Jan Niklas Bollow
Schwimmen - Kinder 8 bis 10 Jahre (nur für Mitglieder ab Bronze)	W	Mi. 16:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Niklas Issem, Julia Irtz, Jens Richter
Schwimmen - Kinder 11 bis 13 Jahre (nur für Mitglieder ab Silber)	W	Mi. 18:00-20:00	Schwimmhalle Volksdorf	Niklas Issem, Jens Richter

Triathlon - Kinder 5 bis 14 Jahre (geschlossene Gruppe)		Do. 16:45-18:45	Ahrens. Weg re. Halle (WdG), Gymn.saal	Penka Lehne, Kai Maro Dunleavey
Triathlon - Lauf- und Krafttraining ab 16 Jahre		Do. 18:45-21:15	Ahrens. Weg re. Halle (WdG), Gymn.saal	Penka Lehne
Schwimmen - Kinder 8 bis 12 Jahre (nur für Mitglieder ab Bronze)	W	Fr. 15:15-16:45	Berufsförderungswerk	Nikita Chygrynets

Abteilungsbeitrag

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.

Kontakt: volleyball@walddoerfer-sv.de

Jugend männlich Jg.2008-2009 Fortgeschrittene	W	Mo. 18:15-19:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Rüdiger Barth, Shorab Nurastami
Senioren männlich		Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Günter Ploß
Jugend weiblich Jg. 2005-2006	W	Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
Hobby Mixed II		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Wendy Anschütz
3. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Mareike Rode
1. Damen		Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Mohammad Farahani
2. Herren		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Hubert Daume
Ballschule Jg. 2013 und jünger		Di. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mareike Rode
Jugend männlich Jg. 2001-2002	W	Di. 18:00-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Julian Decker
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltenstern
Jugend weiblich Jg. 2005-2006	W	Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
2. Damen		Mi. 18:30-20:15	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mohammad Farahani
1. Damen		Mi. 20:15-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltenstern
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Hubert Daume
Jugend weiblich Jg. 2009-2010	W	Fr. 15:30-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Ivonne Reinelt
Jugend mixed Jg. 2010-2012		Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Juli Bossong, Maja Hansmann
Jugend weiblich Jg. 2007-2008	W	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Ilona Mosebach
Jugend männlich Jg. 2003-2008 Anfänger		Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Peter Berger
Hobby Mixed III		Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Robert Wanja
Hobby Mixed I		Fr. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Nikolaus Seeber

Beitragstufe 1



WALKING

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

Walking		Di. 09:50-10:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Barbara Joeres
Walking		Do. 09:20-10:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Barbara Joeres

Beitragstufe 4



YOGA

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

Yoga		Mo. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anna Wacławek
Yoga (Kundalini)		Mo. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mo. 18:10-19:10	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Di. 12:00-13:00	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard

Yoga (Hatha)	Di. 13:00-14:00	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga	Di. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Brigitte Schöneweiß
Yoga (Morning Flow)	Mi. 08:30-09:30	Sportforum Gym 4	Caroline Neurath
Yoga (Kundalini)	Mi. 18:30-19:45	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)	Mi. 19:00-20:15	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini)	Mi. 20:00-21:15	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoganetics	Do. 09:15-10:15	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Yoga (Hatha)	Do. 11:30-12:30	Sport@Home	Simone Kinzel
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)	Do. 12:15-13:30	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)	Do. 13:30-14:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoganetics	Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoga (Intensive)	Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Caroline Neurath
Yoga (Hatha)	Fr. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Hatha)	Fr. 11:30-12:45	Sportforum Gym 2	Cornelia Huget
Yoga (Kids) (9 - 13 Jahre)	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Britta Luger
Yoga (Hatha) (Männer)	Fr. 19:30-20:45	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga „After Work Yoga für Männer“ ab 25.03.2022	WS Fr. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)	Sa. 10:00-11:15	Sportforum Gym 3	Karoline Röhlinger
Yoga für Eltern und Kinder ab 26.03.2022	Sa. 15:00-16:30	Sportforum Gym 3	Karin Raetzak-Kuneetzko
Yoga (Hatha)	So. 09:15-10:30	Sportforum Gym 2	Melanie Krstanoska

Beitragstufe 3



ZUMBA

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

Zumba	Mo. 20:00-21:00	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Mi. 18:00-18:45	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Susanne Weitzel
Zumba Kids (4 - 6 Jahre ohne Eltern)	Do. 16:00-16:45	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba	Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Do. 20:30-21:30	Sportforum Saal 1	Susanne Weitzel
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Fr. 19:00-20:00	Parkplatz Kurse - Kurszelt	Veronica Patricia Gervasi Gallo
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Sa. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Asminah Tietze

Weitere Angebote:

Workshopbeitrag



FERIENPROGRAMM

In den Hamburger Schulferien bieten wir mit unserem Trainerteam regelmäßig ein buntes Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche. Die zentralen Angebote bieten dabei tageweise wechselnd unterschiedliche Sport- und Betreuungsangebote - auch Ausflüge in der näheren Umgebung sind eingeplant. Darüber hinaus werden auch Kinder- und Jugendreisen organisiert. Die Abteilungen bieten Trainingscamps und Schnupperkurse in ihren jeweiligen Sportarten. Alle Angebote des Ferienprogramms richten sich sowohl an Mitglieder als auch an Nichtmitglieder.

Die Anmeldung erfolgt online über unser Workshop-Buchungstool.

Beitragstufe 3



KINDER- UND JUGENDTHEATER

Die Kinder arbeiten zusammen an einem Theaterstück. Sie bringen eigene Ideen ein und entwickeln das Stück weiter. Gute Lesekenntnisse erwünscht.

Theatergruppe (8 - 12 Jahre)	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Schulgebäude	Peter McMahon
Theatergruppe (ab 13 Jahren)	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Schulgebäude	Peter McMahon



SAUNEN

Alle Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios können den Wellnessbereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen. Am Dienstagmorgen von 09:00 - 13:00 Uhr ist Damensauna. Der Saunabereich ist Montag bis Freitag von 09:00 - 21:45 und am Wochenende von 10:00 - 18:45 Uhr geöffnet.

Gemischt	Mo. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Frauen	Di. 09:00-15:00	Sportforum Sauna	
Gemischt	Di. 15:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt	Mi.-Fr. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt	Sa.-So. 10:00-18:45	Sportforum Sauna	
Feiertags: Gemischt	10:00 - 15:45	Sportforum Sauna	



SCHACH

Schach ist ein Denksport. Der Sieg hängt nicht vom Glück oder vom Zufall ab, sondern vom Können. ... Schach bringt Menschen zusammen und hat auch einen erzieherischen Wert: Man lernt verlieren.

Workshopbeitrag

Schach Spielen und Lernen ab 6.1.2022	WS	Do. 17:00-19:00	Sportforum Clubraum 2	Torsten Schubert
---------------------------------------	----	-----------------	-----------------------	------------------



SOLARIUM

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

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



SPORTSBAR

Die Sportsbar ist gerne für alle Mitglieder und Nichtmitglieder da, um sie mit kleinen Snacks und Getränken im Walddörfer Sportforum oder auf der Terrasse und im Zelt zu bedienen.

Getränke und Speisen - Service	Mo.-Fr. 19:00-22:30	Sportsbar / Clubraum 1	Stefanie Steckel
--------------------------------	---------------------	------------------------	------------------



SPRACHEN

Hier erarbeiten wir uns in kleinen Gruppen die Sprachkenntnisse, die wir für Alltagssituationen im Ausland benötigen. Mit Hilfe von Lehrbüchern und Lektüren im Fortgeschrittenenbereich werden auch grammatikalische Strukturen eingeübt bzw. wiederholt und vertieft. Das freie Sprechen kommt nicht zu kurz.

Workshopbeitrag

Englisch für Fortgeschrittene ab 14.10.2021	WS	Do. 09:15-10:45	RäucherKate	Barbara Ronnebaum
Englisch Conversation ab 14.10.2021	WS	Do. 11:00-12:30	RäucherKate	Barbara Ronnebaum
Dänisch I ab 2.12.2021	WS	Do. 18:30-20:00	Berner Au Seezimmer	Marian Kindler
Dänisch II ab 24.02.2022	WS	Do. 18:30-20:00	Berner Au Seezimmer	Marian Kindler

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddörfer Sportverein v. 1924 e.V.

Amtsgericht Hamburg VR 5096

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

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

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

Text & Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

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

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

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 Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 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
Tennisanlage Eichenhof	Puckaffer Weg 18	22397 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 - 28409590
www.policke-herrenkleidung.de

Workshops Frühjahr/Sommer 2022

Bei unseren Workshops handelt es sich um zeitlich befristete Angebote. Ausführliche Kursbeschreibungen und weitere 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 01.01.2022 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot	Start	Zielgruppe	Dauer
Akrobatic	03.02.2022	Jugendliche ab 14 J./ Erwachsene	4 x 1 Std.
Dänisch I	02.12.2021	Jugendliche ab 16 Jahre/ Erwachsene Einsteiger	10 x 1,5 Std.
Dänisch II	24.02.2022	Jugendliche ab 16 J./ Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Englisch	laufend	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Englisch Conversation	laufend	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Fit4Drums	08.01.2022	Kinder und Erwachsene Einsteiger	1 x 2 Std.
Fit4Snow	noch bis Feb.	Jugendliche/ Erwachsene	4 x 75 Min.(Monatl. buchbar)
Inlineskating	in Planung	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	4 x 1,5 Std.
Inlineskating	in Planung	Erwachsene Anfänger	4 x 1,5 Std.
Klettern	25.01.2022	Kinder Anfänger ab 8 Jahre	8 x 1,5 Std.
Klettern: Bouldern	26.01.2022	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	8 x 1,5 Std.
Klettern	23.02.2022	Jugendliche ab 14 J./ Erwachsene, Anfänger + Fortgeschrittene	12 x 1,75 Std.
Meditation	in Planung	Erwachsene Einsteiger	10 x 1 Std.
Neue Rückenschule B	01.02.2022	Erwachsene Einsteiger	10 x 1,5 Std.
Nordic Walking	in Planung	Jugendliche ab 16 Jahre/ Erwachsene Einsteiger	8 x 1 Std.
Progressive Muskelrelaxation n. Jacobsen B	03.05.2022	Erwachsene Einsteiger	8 x 1,5 Std.
Schach spielen und lernen	06.01.2022	Kinder ab 8 J. & Erwachsene Einsteiger	10 x 2 Std.
Schwimmschule Gr. A – C	ab Januar	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	18 x 1 Std.
Schwimmschule Gr. A – F	ab Januar	Kinder Fortgeschrittene ab 5 Jahre	10 x 1 Std.
TanzLust	09.01.2022	Erwachsene Einsteiger & Wiedereinsteiger	8 x 1 Std.
Tennis	ab Mai	Alle Altersgruppen Anfänger	8 x 1 Std.
Yoga „After-Work“	25.03.2022	Erwachsene Männer Anfänger	8 x 1,5 Std.
Yoga „Eltern & Kind“	26.03.2022	Kinder ab 4 Jahren & Erwachsene Anfänger	6 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. Für den Eintritt in den Verein, ins Gesundheits- und Fitness-Studio und in das Tennisangebot wird eine einmalige Gebühr erhoben. Die monatlichen Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per Lastschrift abgebucht.

Allgemeine Angebote

Stufe	Sportangebot	Regulär €/Monat	Ermäßigt €/Monat
1	Faustball, Folklore, Gymnastik und Turnen, Kinderturnen, Inklusionssport, 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, Schach	21,00	17,00
3	Aikido, Break Dance, Capoeira, Dance (Hip Hop, Kindertanz), Fit4Drums, Haidong Gumdo, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kobudō, Kunst- und Gerätturnen, Modern Jazz, Parkour, Rock'n'Roll, Schwimmen, Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba/Bokwa	24,00	19,00
4	Ballett, Feldenkrais, Flamenco, Fit und Gesund, Klettern, Herzsport (mit Zusatzbeitrag), Latin Dance, Lungensport, Orthopädie, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga	27,00	22,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio (ab 16 Jahren), Balance Motion, Indoor Cycling, Langhantel, Sauna	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.

Finanziell Bedürftige

Bei Bedürftigen wird für die Dauer der finanziellen Notlage der Beitrag für fördernde Mitgliedschaft erhoben. Dazu müssen Einzelnachweise erbracht werden.

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

JETZT IHRE
IMMOBILIE BEWERTEN
LASSEN!



WIR MACHEN NACHBARN

UNSERE ERFAHRUNG FÜR IHRE IMMOBILIE

Wir kennen Volksdorf und die Walddörfer wie unsere Westentasche und wissen genau, was Ihre Immobilie wert ist. Vertrauen Sie auf unsere 50 Jahre Erfahrung und wir finden genau den richtigen Käufer.



IHRE PERSÖNLICHE ANSPRECHPARTNERIN

**DR. KATJA
FRONTZKOWSKI**

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

**RESCHKE
IMMOBILIEN**

reschke-immobilien.de

SHOP VOLKSDORF | Wiesenhöfen 4 | 22359 Hamburg