

# WALDDÖRFER

## Sportfreund

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

Nr. 2 | 2022



**Happy Birthday Studio!**

20 Jahre Studio im  
Walddörfer SV. *Seite 4*

**Wir suchen DICH!**  
Werde Teil unseres Teams.

*Seite 10*

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



## Veranstaltungen August bis Dezember 2022

Tanzparty	26.08.2022	Walddorfer Sportforum
Young Motion Team: Human Table Soccer	27.08.2022	Walddorfer Sportforum
Eröffnung der Beachsportanlage	28.08.2022	Beachsportanlage Berner Au
20 Jahre Gesundheits- und Fitness-Studio (Geburtswoche)	29.08. – 04.09.2022	Walddorfer Sportforum
Volksdorfer Stadtteilstadtteilfest mit Laternenlauf, Kinder-Olympiade und Inline-Rennen	02. – 04.09.2022	Volksdorfer Ortskern
Young Motion Team: Wasserski	11.09.2022	Wasserskianlage Süsel
Schachturnier	17.09.2022	Walddorfer Sportforum
Seniorencafé	23.09.2022	Walddorfer Sportforum
Herbstball	05.11.2022	Walddorfer Sportforum
Yoga Special	12.11.2022	Walddorfer Sportforum
Young Motion Team: Blackminton	12.11.2022	Sporthalle Berner Au
Kinderturn-Sonntag	13.11.2022	Sporthalle Ahrensburger Weg 30
Ehrungsveranstaltung	19.11.2022	Walddorfer Sportforum
Weihnachtsmärchen	27./28.11.2022	Walddorfer Sportforum
Lichterlauf/Adventspunsch	06.12.2022	Treffpunkt Walddorfer Sportforum
Seniorencafé im Advent	09.12.2022	Walddorfer Sportforum
Weihnachtsturnen	28.12.2022	Sporthalle Berner Au
Silvesterlauf	31.12.2022	Teichwiesen

Aktuelle Termine für weitere Sportveranstaltungen und -turniere finden sich auf unserer Website unter **Sportveranstaltung**

*Änderungen vorbehalten*



## Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

in den 90er Jahren bin ich interviewt worden und man hat mir Fragen gestellt, was ich mir als erster, in Vollzeit beschäftigter Sportmanager im Walddorfer SV vorgenommen habe. Ich antwortete, dass ich verwachsene Strukturen modifizieren und gewachsene Strukturen erhalten und pflegen wolle. Die Geschäftsstelle solle servicefreundlicher, die Verwaltung effizienter und das Sportprogramm moderner werden.



Mein Wunsch war, den Walddorfer SV einem geänderten Gesundheitsbewusstsein und sich wandelnden gesellschaftlichen Gegebenheiten anzupassen. Insbesondere solle er zukünftig auch für Menschen da sein, die keine festen Trainingszeiten und Übungsgruppen besuchen können (Bau eines Gesundheits- und Fitness-Studios). Durch mehr Workshops sollten neue Bevölkerungsgruppen angesprochen werden.

Die baulichen Maßnahmen voranzutreiben und das damalige Vereinshaus zu einem Treffpunkt, einer multifunktionalen Anlage zu machen, das Hauptamt zu stärken um damit das Ehrenamt zu entlasten, gemeinsame Sportveranstaltungen und Feste, sowie Sportreisen für alle, waren weitere Ziele. Wichtig war, mehr Arbeitsvorgänge per EDV abzuwickeln, das optische Erscheinungsbild des Vereins weiter zu verbessern und die Zusammenarbeit mit umliegenden Schulen zu intensivieren.

In Klausurtagungen mit dem Vorstand, vielen Gesprächen mit dem Aufsichtsrat, den Leitungen und vielen anderen haben wir die satzungsgemäßen Ziele des Vereins immer weiterentwickelt und geschärft, strategische Handlungsfelder bearbeitet und weitere Ideen formuliert. Diese reichten von der Pacht einer großen Sportanlage (Berner Au) über die Überlassung großer Sportstätten (Saseler Weg, Allhorn Stadion) und die Trägerschaften an Schulen bis hin zur Vision eines energieunabhängigen Walddorfer Sportforums.

Unsere Satzung wurde der Wirklichkeit angepasst und die Strukturen zukunftsfähig gemacht. Das Bewusstsein und die Anerkennung des sozialen und gesellschaftspolitischen Wertes des Walddorfer Sportvereins musste gestärkt werden.

Durch die professionelle Arbeit von vielen bezahlten und unbezahlten, engagierten Menschen konnten viele Ideen und Ziele inzwischen erfolgreich umgesetzt werden, darüber und vieles mehr informiert der vorliegende Sportfreund. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Ulrich Lopatta

## INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY.....	4
<b>AUS DEM VEREIN</b>	
VORSTAND .....	8
PERSONELLES .....	10
FSJ-LER UND AZUBIS .....	11
SCHULKOOPERATIONEN .....	12
SPORTSTÄTTEN .....	14
HAUSTECHNIK .....	16
VEREINSSHOP .....	17
VERANSTALTUNGEN.....	18/19
<b>AUS DEM SPORT</b>	
FUSSBALL.....	20
BASKETBALL.....	22
HANDBALL .....	23
VOLLEYBALL.....	25
FECHTEN.....	27
ACTIVE CITY SUMMER .....	28
BEACHSPORT .....	29
RADSPORT .....	30
INLINE-SKATING/ TRIATHLON .....	31
SCHWIMMEN .....	32
KAMPFSPORT.....	33
TANZSPORT .....	34
DANCE/BALLET.....	35
RSG/KUNSTTURNEN .....	36
TRAMPOLIN .....	37
KINDERTURNEN .....	38
YOUNG MOTION TEAM .....	40
<b>DAS SPORTANGEBOT .....</b>	<b>42</b>
<b>SPORTSTÄTTEN .....</b>	<b>65</b>
<b>WORKSHOPS HERBST/WINTER 2022/23 .....</b>	<b>66</b>
<b>SPORTBEITRÄGE .....</b>	<b>67</b>

### 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@walddoerfer-sv.de

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

**Facebook:** @walddoerfersv1924

**Instagram:** @walddoerfersv1924

#### 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



## TITELSTORY

# 20 Jahre Gesundheits- und Fitness-Studio im Walddörfer Sportverein

Bereits Anfang der 90er Jahre gab es innerhalb des Walddörfer Sportverein erste Ideen, ein vereinseigenes Gesundheits- und Fitness-Studios zu gründen. Mit dem Erwerb des Grundstücks Halenreihe 32 im Jahr 1996 ergaben sich räumliche Möglichkeiten, diese Vision umzusetzen. Ulrich Lopatta (damals Geschäftsführer, jetzt Vorsitzender des Walddörfer SV) und Jens Petersen (damals Vorsitzender) machten sich gemeinsam mit einigen anderen an die Bauplanung und entwickelten ein Finanzierungskonzept. Die Mitglieder unterstützten dieses Konzept mit einem zusätzlichen Beitrag, so dass das Studio nach mehrjähriger Bauphase am 1. September 2022 mit seinem ersten Studioleiter Axel Knauf feierlich eröffnet werden konnte.

### Ein erfolgreicher Start

„Das Studio wurde von Beginn an sehr positiv von den Mitgliedern angenommen und die Mitgliedszahlen übertrafen schon bald die ersten Erwartungen.“, so Uwe Wilhelms und Lars Melzner,



Studioleiter Uwe Wilhelms  
und Lars Melzner

die ab 2007 die Leitung des Studios übernahmen. Das Konzept eines Gesundheits- und Fitness-Studios mit individueller Eingangsanalyse, Ermittlung persönlicher Trainingsziele und professioneller Betreuung während des Trainings sowie die Kombination von Gerätetraining und breitgefächertem Kursangebot innerhalb des Sportvereins traf in den Walddörfern auf einen großen Bedarf.

### Begeisterte Mitglieder

Es waren zunächst Mitglieder aus dem Verein, die das Studio zur gezielten Ergänzung und Erweiterung ihres Trainingsprogramms nutzten. Aber auch für ganz neue Mitglieder war das Angebot attraktiv. Als höchste Stufe innerhalb des allgemeinen Beitragstufensystems festgelegt (aktuell Stufe 5), konnten die Studiomitglieder neben dem Studio automatisch alle Sportan-

gebote der darunterliegenden Beitragsstufen von Aerobic bis Zumba, von Kampfsport über Tennis bis zu Schwimmen und damit über 400 Kurse pro Woche nutzen.

### Ein starkes Team

„Dass wir uns derart etablieren konnten, verdanken wir neben unserem guten Konzept auch unserem tollen Trainerteam aus Lizenztrainern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern, den Mitarbeitern am Service sowie dem gesamten Personal des Walddörfer Sportvereins - ohne Teamwork läuft nichts!“, so erklären Uwe Wilhelms und Lars Melzner den Erfolg des Gesundheits- und Fitness-Studios. Das Trainerteam qualifiziert sich laufend zu aktuellen und neuen Fitness- und Gesundheits-Trends weiter und gibt dieses Wissen gerne an die Mitglieder weiter.



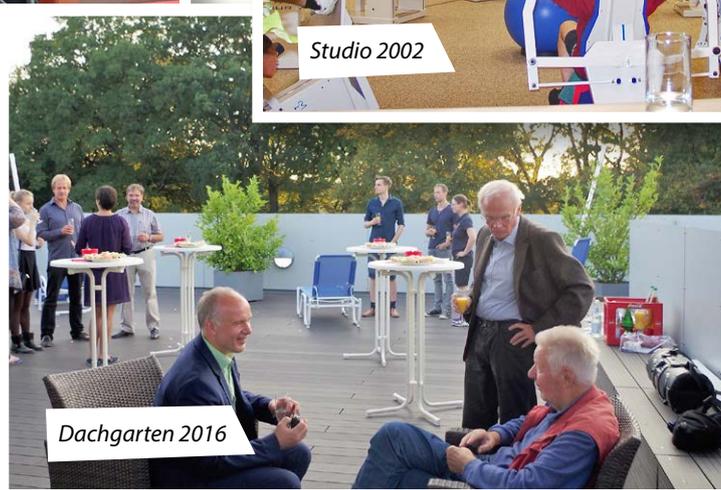
Baustelle 2001



2011 Wendeltreppe



Studio 2002



Dachgarten 2016



Studio 2019



Wellnessbereich 2019



Outdoor-Gerätepark



Schulkooperation



Interne Trainerschulung

### Mehr als Fitness-Training

Das Miteinander war und ist ein sehr wichtiges Motto für das Team des Studios. Hier trainieren Menschen jeden Alters und ganz unterschiedlicher Leistungsfähigkeit gemeinsam und finden ihre persönliche Herausforderung und Unterstützung, sei es im Bereich der Prävention, Rehabilitation oder des Leistungstrainings. „Für uns bedeutet das Studio mehr als nur Fitness-Training, wir erleben hier Gemeinschaft.“ – so hört man es immer wieder von den Studiomitgliedern. Sie erinnern sich gerne an gemeinsame Aktionen und Festivitäten wie Adventsfeiern, Sommerfeste, das alljährliche Fußballerevent „Tag der Legenden“, Workshops, das Studio-Sommerspiel, „Studio goes HSV“ oder die langen Saunanächte.

### Mehr Raum für mehr Mitglieder

Aufgrund der steigenden Mitgliederzahlen wurde 2010 ein erster Umbau nötig. Durch eine zweite Ebene entstand noch mehr Trainingsfläche – verbunden wurden die beiden Ebenen 2011 durch den Einbau einer Wendeltreppe. Im Jahr 2016 folgte der Umbau des Wellnessbereiches und die Vergrößerung des Panorama-Dachgartens. Die Mitglieder dankten es und die Mitgliederzahlen stiegen über die Jahre kontinuierlich weiter.

### Kreative Lösungen in schwierigen Zeiten

Eine große Herausforderung war im März 2020 der Beginn der Corona-Pandemie und der damit verbundene Lockdown für den Sport. Um den Mitgliedern auch in dieser speziellen Zeit Sportangebote machen zu können, waren Einfallsreichtum und Kreativität gefragt. Kurzerhand wurden die schweren Fitnessgeräte auf Paletten befestigt und jeden Tag von

den Trainern in unser provisorisches Outdoor-Studio gefahren. Außerdem wurde ein umfangreiches Online-Kursprogramm entwickelt, das von den Mitgliedern gut angenommen wurde. Immer wieder wurden die Hygienevorgaben der jeweils aktuellen Verordnung angepasst. In diesem Zuge wurde auch der Gerätetrainingsbereich vorläufig um den Gym 1 erweitert, um die behördlich vorgeschriebenen Abstandsregeln umzusetzen.

Viele der Mitglieder waren dankbar für das große Engagement des Vereins und haben sich in dieser Zeit sehr solidarisch gezeigt - trotzdem hat das Studio in dieser Zeit auch zahlreiche Mitglieder verloren, die es jetzt zurückzugewinnen gilt.

### Optimistischer Blick in die Zukunft

Heute präsentiert sich das Gesundheits- und Fitnessstudio mit einem modernen Gerätepark auf zwei Ebenen und mehr als 500 qm Trainingsfläche. Ein gemütlicher Wellnessbereich mit großem Panorama-Dachgarten, einem vielfältigen Kursangebot und vor allem ein tolles Trainerteam voller Tatendrang runden das Komplettpaket ab.

Uwe Wilhelms und Lars Melzner blicken optimistisch in die Zukunft: „Wir sind mit unserem Team stets am Puls der Zeit, um unseren Mitgliedern ein attraktives und abwechslungsreiches Angebot zu präsentieren. Die Integration eines neuen Functional-Bereiches sowie die Entwicklung neuer Kursangebote sind nur ein paar Beispiele für die ständige Weiterentwicklung unseres Gesundheits- und Fitnessstudios. Wir freuen uns über den Dialog mit unseren Mitgliedern und über Menschen, die unser Gesundheits- und Fitness-Studio neu kennenlernen möchten.“

■ Claudia Conze



# Happy Birthday!

## 20 Jahre Gesundheits- und Fitness-Studio im Walddörfer SV

### Special Days im Studio

Und so wollen wir vom **29.08. bis 04.09.** unseren Geburtstag mit euch feiern:

**Sport**

**Challenges**

**Spiel**

**Discotraining**

**Lange Saunanacht**

**Bring a friend**

**Gewinn-Aktionen**

**Spaß**

**Shake-Aktion**

... und noch weitere Überraschungen...

**Kommt vorbei und feiert mit uns!**



# Bernot

Praxis für Chinesische Medizin

Jetzt  
Termin  
buchen!

## Ihre Experten bei Schmerzen und chronischen Beschwerden

Akupunktur · Pflanzenheilkunde · Tuina-Massage

Wir behandeln erfolgreich ein breites Spektrum  
von gesundheitlichen Störungen:

- Schmerzzustände
- Hauterkrankungen
- Gynäkologische Störungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- psychosomatische Beschwerden



Praxis für Chinesische Medizin Bernot  
Jasmin und Johannes Bernot, M.Med (GXUCM)  
Heilpraktiker  
Kattjahren 1c · 22359 Hamburg  
Tel: (040) 359 85 168 · [www.praxis-bernot.de](http://www.praxis-bernot.de)



## Der Vorstand – ein Blick hinter die Kulissen



Abschied von Peter Steepe

### Abschied von Peter Steepe

Gleich zweimal sieben Jahre währte die Amtszeit von Peter Steepe als Vorstand Finanzen im Walddorfer SV. In seine erste Amtszeit von 1998 bis 2005 fiel der Ausbau der Halenreie und die Gründungsphase des Gesundheits- und Fitness-Studios. Die zweite Amtszeit von 2015 bis 2022 war geprägt von strategischen Weichenstellungen in einem wachsenden Großsportverein und den Herausforderungen durch die Corona-Pandemie.

Peter hat mit seinem Sachverstand und seiner Umsicht die finanziellen Geschicke des Vereins in entscheidenden Jahren der Vereinsentwicklung erfolgreich mitgestaltet und verantwortet.

Mit der Delegiertenversammlung am 27. März 2022 endete für den inzwischen 82-Jährigen seine Tätigkeit als Vorstand Finanzen im Walddorfer SV. Im Namen des Aufsichtsrats, des Vorstands und der gesamten Versammlung dankte der Aufsichtsratsvorsitzende Jürgen Sparr Peter Steepe für seinen herausragenden Einsatz und sein Engagement für den Walddorfer SV und verlieh ihm die Ehrenmitgliedschaft sowie die goldene Ehrennadel des Vereins.

Peter, wir wünschen dir alles Gute für deinen Ruhestand und freuen uns immer über ein Wiedersehen im Walddorfer SV!

### Willkommen Yvonne Schneeloch!

Zum 1. April 2022 hat Yvonne Schneeloch die Nachfolge von Peter Steepe als Vorstand Finanzen im Walddorfer SV angetreten. Als langjährige Geschäftsstellenleiterin des Pulheimer Sport-Clubs e.V. verfügt sie über umfangreiche Erfahrungen in der Steuerung eines Großsportvereins. Seit August 2021 als Bereichsleitung Finanzen für den Verein tätig, konnte sie sich bereits einen ersten Überblick verschaffen und in die finan-

ziellen Themen und Prozesse einarbeiten. Sie freut sich auf die neuen Aufgaben, aber sieht auch die Herausforderungen, die dem Verein aktuell bevorstehen.

### Ein starkes Vorstandsteam

Mit dem Start von Yvonne Schneeloch als Vorstand Finanzen wird der Walddorfer SV erstmals in seiner Vereinsgeschichte von einem vierköpfigen hauptamtlichen Vorstand geführt. Neben dem langjährigen Vorstandsvorsitzenden Ulrich Lopatta sind es – in Verantwortung nach §26 BGB – Marcel Reimers als Vorstand Sport und Yvonne Schneeloch als Vorstand Finanzen. Ergänzt wird das Team durch Rika Gerke, die als 1. Jugendwartin Teil des Vorstands ist.

„Das neue Vorstandsteam bringt viel Kompetenz und Engagement mit.“, so Ulrich Lopatta. „Ich freue mich sehr, dass wir als Vorstand damit professionell und mit mehr zeitlicher Ressource für unsere zukünftigen Aufgaben und Projekte aufgestellt sind.“

### Aktuelle Herausforderungen...

„Die größte Herausforderung für den Verein ist immer noch die Bewältigung der Folgen der Corona-Pandemie.“, erklärt Yvonne Schneeloch. „Am 1. Juli 2022 lag der Mitgliederstand mit knapp 8.000 Mitgliedern immer noch deutlich unter dem Stand von 8.500 Mitgliedern vor Beginn der Pandemie.“ Dem gegenüber stehen steigende Personal- und Energiekosten sowie die laufenden Kosten für den Sportbetrieb. Dieser wurde



Guten Start, Yvonne!



Gemeinsam stark! Das neue Vorstands-Team

nach Corona – trotz stark gesunkener Mitgliederzahl – bewusst wieder im bekannt großen Umfang gestartet. „Unser Ziel ist es, die durch die Pandemie verlorenen Mitglieder zeitnah wieder für unsere attraktiven Sportangebote zu begeistern und für den Verein zurückzugewinnen.“, so Marcel Reimers. „Gleichzeitig wollen wir unseren Mitgliedern die gewohnten Workshops und tollen Veranstaltungen wie z.B. das Kinder-Sommerfest, unsere Ferien camps, das Seniorencafe etc. anbieten.“

Aufgrund all dieser Faktoren sowie der aktuellen Wirtschaftslage besteht zwischen Einnahmen und Ausgaben ein Defizit, das zukünftig wieder ausgeglichen werden muss. Um den Verein fortlaufend solide aufzustellen, wird aktuell über eine Beitragserhöhung diskutiert.

**... können gemeinsam bewältigt werden**

Das neue Vorstandsteam hat sich Ende Juni zwei Tage in Klau-

sur begeben, um – mit Abstand vom Alltagsgeschäft - wichtige strategische Themen zu diskutieren. Dabei ging es um das Selbstverständnis, die Aufgabenverteilung und die gemeinsame Verantwortung als Vorstandsteam. Auch grundsätzliche Themen wie Sportinfrastruktur, Sportentwicklung, Personal (Hauptamt, Ehrenamt, Trainer), Digitalisierung, Finanzen sowie die Weiterentwicklung der Satzung wurden angesprochen. Aktuelle Projekte wie der Ausbau der Schulkooperationen, die zusätzlichen neuen Sportstätten in Farmsen und die Gewinnung neuer Mitglieder und zusätzlicher Trainer wurden als zentrale Aufgaben für das Jahr 2022 definiert.

„Der Walddörfer SV hatte in den vergangenen 98 Jahren seines Bestehens immer wieder schwierige Situationen zu bewältigen und ich bin zuversichtlich, dass wir mit unseren engagierten Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Mitarbeitern gemeinsam auch die aktuellen Herausforderungen erfolgreich meistern werden.“, so Ulrich Lopatta mit Blick auf die Zukunft des Vereins. ■

# SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

**DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.**



**GlücksSpirale**



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



**790 MILLIONEN**  
MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSORT.

**LOTTO-HH.de**



# WIR SUCHEN

# DICH!

## ... KOMM ZU WALDDÖRFER SV

Der Walddorfer SV wächst und sucht für seine Sportangebote und Schulkooperationen weitere Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen, Co-Trainer\*innen sowie pädagogische Mitarbeiter\*innen.

### Wen wir suchen?

- Jugendliche, die mit ihrer Sportart Groß geworden sind und ihr Wissen als Co-Trainer\*in weitergeben möchten
- Qualifizierte Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen, Kursleiter\*innen mit entsprechender Ausbildung (Lizenz, sportspezifische Berufsausbildung oder Studium, Physiotherapeut\*innen)
- Menschen, die ehrenamtlich und/oder nebenberuflich Trainertätigkeiten übernehmen
- Menschen mit pädagogischem Geschick oder sogar einer pädagogischen Ausbildung
- Sportaktive Senior\*innen, die sich im Ruhestand im Sportverein engagieren wollen

### Was du mitbringst?

- Lust an der Arbeit mit Menschen
- Leidenschaft für Sport und Bewegung (im jeweiligen Bereich)
- Erste pädagogische Erfahrung in der Vermittlung von Sport
- Ggfs. Trainerausbildung/Lizenzen – diese können aber auch noch erworben werden
- Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis (bei Einsatz im Kinder- und Jugendbereich)

### Was wir bieten?

- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten
- Mitarbeit in einem motivierten und engagierten Team
- Unterstützung bei Weiterbildung/Lizenzwerb
- Professionelles Back-Office mit verlässlichen Ansprechpartnern
- Angemessene Vergütung (Honorarbasis, Minijob, Festanstellung)

**Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres Teams! Alle aktuellen Stellenausschreibungen sind unter [www.walddorfer-sv.de/jobs-und-karriere](http://www.walddorfer-sv.de/jobs-und-karriere) zu finden.**



# Willkommen im Walddörfer SV

Gleich vier FSJ-ler und eine Auszubildende starten im August im Walddörfer SV: Sportbegeistert sind sie alle – wenn auch teilweise in unterschiedlichen Sportarten. Fußball, Dance, Basketball, Tennis und Fitnesstraining sind vertreten.

**Carlotta, Jana, Tom und Lasse** freuen sich auf ein spannendes Freiwilliges Soziales Jahr im Walddörfer SV, in dem sie ganz unterschiedliche Arbeitsbereiche kennenlernen: vom Service und der Mitgliederverwaltung über Studio und Haustechnik bis hin zu Veranstaltungen und vor allem – Sport. Im Rahmen ihres FSJ werden sie bei der Hamburger Sportjugend Seminare besuchen und Trainerlizenzen erwerben, die sie im Verein dann unter anderem in unseren Schulkooperationen einsetzen können.

**Anneke** hat drei Jahre vor sich, in denen sie im Walddörfer SV zur Sport- und Fitnesskauffrau ausgebildet wird. Eine vielseitige Ausbildung mit kaufmännischem Schwerpunkt, aber auch praktischem Sport und Trainingslehre. „Ich spiele selbst Fußball und bin bereits als Trainerin aktiv und möchte in meiner Ausbildung möglichst viele verschiedene Bereiche des Vereins kennenlernen.“ Wir wünschen allen einen guten Start!



Carlotta



Lasse



Jana



Tom



Anneke

## Good luck & Goodbye

Verlassen werden uns **Simon** und **Jannis**, deren FSJ im Walddörfer SV im August endet sowie **Finja**, die Anfang Juli ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau erfolgreich abgeschlossen hat.

Herzlichen Dank für euren Einsatz für den Walddörfer SV und alles Gute für eure Zukunft! Schaut gerne wieder vorbei! ■



Simon



Jannis



Finja

## Schule in Bewegung

Bereits seit 2013 ist der Walddörfer SV sehr erfolgreich im Rahmen von Schulkooperationen in zahlreichen Schulen in der Region aktiv und bietet für die Kinder und Jugendlichen am Nachmittag attraktive Sportangebote in der Schule an. „Begonnen hat diese Zusammenarbeit, als mit der Einführung des Ganztags schulbetriebs in Hamburg auch viele Schulen in den Walddörfern ihr Nachmittagsangebot ausgebaut haben.“, so Sabine Preußner, die den Bereich Schulkooperationen im Walddörfer SV leitet. „Für uns war von Anfang an klar, dass – wenn die Kinder nachmittags nicht mehr zu ihren Sportkursen in den Verein gehen können – der Verein in die Schule kommen muss.“

Welche Kurse dabei angeboten werden, wird jedes Jahr neu gemeinsam mit den Schulen ermittelt. Sehr beliebt sind z.B. Inline-Skating, Parkour oder Tanzangebote, aber auch Ballsport, Schach und Karate werden gerne nachgefragt. Der Bedarf variiert je nach Schule und die Schülerinnen und Schüler wählen jeweils zum Beginn des Schulhalbjahrs ihr Kursangebot für den Nachmittagsbereich aus. „Mit unserem großen Pool an



Leitungsteam Schulkooperationen:  
Svenja Brotzki, Sabine Preußner,  
Cordula Kempf

engagierten und qualifizierten Trainerinnen und Trainern können wir viele Wünsche der Schulen erfüllen.“, so Sabine Preußner.



### Irena-Sendler-Schule: Neue Konzepte

Einen neuen pädagogischen Ansatz verfolgt die Irena-Sendler-Schule in Wellingsbüttel. Die Stadtteilschule hat beschlossen, bewertungsfreie Angebote nicht nur im Nachmittagsbereich anzubieten, sondern diese in den Schulalltag einzubauen. Mit Beginn des 2. Halbjahres im Februar 2022 hat die Schule – zunächst am Dienstag, ab August zusätzlich auch am Donnerstag – für alle Klassen bis Jahrgang 10 ein sogenanntes Neigungsband mit unterschiedlichen Kursangeboten eingeführt, die von den Jugendlichen entsprechend ihrer Interessen gewählt werden. Für die Umsetzung hat die Schule den Walddörfer SV als Kooperationspartner gewählt. In enger Abstimmung entwickelt der Verein die Kurse, wobei diese auch über den Sport hinausgehen und kreative Ange-

**WIR SUCHEN**

**DICH!**

**Kursleiter** m|w|d

Für seine Schulkooperationen sucht der Walddörfer SV weitere Kursleiter\*innen und pädagogisches und betreuendes Personal. Wichtig sind Geduld, Belastbarkeit sowie eine große Begeisterung für die Arbeit mit Schulkindern. Interessiert? Für Rückfragen steht Sabine Preußner unter [kooperationen@walddoerfer-sv.de](mailto:kooperationen@walddoerfer-sv.de) gerne zur Verfügung.



bote wie z.B. ein Leseclub, Kreatives Schreiben, English for fun oder auch Klimaschutz beinhalten. Besonderheit hier: für dieses Projekt gibt es eine zusätzliche Stelle einer Ganztagskoordinatorin im Walddörfer SV, die sowohl im Verein als auch vor Ort in der Schule präsent ist und die Organisation betreut. Svenja Brotzki, die diese Aufgabe übernommen hat, ist begeistert von ihrer neuen Aufgabe. „Ich bin sowohl in das Schulkollegium als auch im Verein eingebunden und kann ganz unmittelbar zwischen Schule und Verein, Kollegium, Trainern und Jugendlichen vermitteln – außerdem biete ich selbst auch eigene Kurse an.“

### Grundschule Surenland: Trägerschaft im Ganzttag

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres im August übernimmt der Walddörfer SV erstmalig an der Grundschule Surenland in Farmsen die Trägerschaft für den Ganzttag und ist damit verantwortlich für die Organisation der kompletten Nachmittags- und Ferienbetreuung. Die Schulleitung freut sich, mit dem Walddörfer SV einen kompetenten Partner aus dem Sportbereich gefunden zu haben, denn Bewegungsangebote sind ein wichtiger Bestandteil im Konzept „Bewegte Schule“. Gerade die Sportkurse sind bei den Kindern sehr beliebt und sind ein wichtiger Ausgleich zum schulischen Alltag, aber auch kreativ-musische Aktivitäten, Kochen, Naturerkundung und Experimentieren werden angeboten. „Für uns ist das eine

neue Aufgabe und wir freuen uns auf die Arbeit mit den Kindern, dem Schulteam und den Eltern.“, so Cordula Kempf, die als Ganztagskoordinatorin das neue Betreuungsteam der pädagogischen Mitarbeiter\*innen vor Ort leitet. ■



IMMER FRISCH ... IMMER FREUNDLICH ... WILLKOMMEN BEI



#### Bei uns finden Sie:

- Obst und Gemüse täglich frisch
- ein reichhaltiges Wurst-/Käsesortiment und feinste Salate
- Fleischspezialitäten – auch in BIO-Qualität
- Außergewöhnliche Delikatessen
- erlesene Weine und ausgefallene Spirituosen
- Hauslieferungsservice.



Wir bieten stets auch saisonale und innovative Produkte kleinerer Unternehmen aus der Region an. Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich.



*Wir sind für Sie da!*

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



Freie Wasserzeiten in Farmsen



Marie-Bautz-Weg 15

## SPORTSTÄTTEN

# Mehr Raum für Sport!

Der Walddörfer SV wächst und ist mit seinen Sportstätten an vielen Stellen bereits an seine Kapazitätsgrenze gestoßen. Besonders betroffen davon sind die Mannschaftssportarten in den Schulhallen und das Schwimmen. Die Folge sind Wartelisten, die nur allmählich abgebaut werden können. Hoffnung machen nun die Inbetriebnahme einer zusätzlichen Einfeldhalle an der Stadtteilschule Bergstedt, der Abschluss der Sanierungsarbeiten an der kleinen Sporthalle der Buckhornschule sowie die fortschreitenden Planungen für die Sanierung und Erweiterung des Sportforums an der Halenreihe. Mit dem Bau einer neuen Beachsportanlage an der Berner Au wird eine zusätzliche Perspektive für den Outdoor-Sport geschaffen – andere Projekte wie der Kunstrasenplatz Volksdorfer Damm und die Anlage Saseler Weg werden gemeinsam mit der Stadt/Bezirksamt Wandsbek weiterverfolgt.

### Schwimmbad und mehr in Farmsen

Ganz neue Chancen haben sich in den vergangenen Monaten in Farmsen entwickelt, wo der Verein seit vielen Jahren Schwimmzeiten im Berufsförderungswerk nutzt. Lange Zeit sah es so aus, als müssten die Schwimmhalle und das Bewe-

gungsbad zum 30.06.2022 geschlossen und aufgegeben werden – ein großer Verlust für 19 Vereine und Institutionen, die die Anlage für ihre Schwimm- und Rehasport-Angebote nutzen. Das Gebäude war an den Investor FEWA verkauft worden, der auf dem Gelände bereits umfangreiche Baumaßnahmen vorgenommen und den Abriss des Gebäudes geplant hatte.

Der Walddörfer SV hat zusammen mit der DLRG, dem Farmseener TV, der Schwimmschule Paddelchen und der Katholischen Schule Farmsen die „Schwimm- und Sportfreunde Farmsen gGmbH“ gegründet, um die Sportstätten für den Stadtteil zu erhalten. Mit ihrem überzeugenden Konzept haben sie den Zuschlag für ein vom Bezirksamt Wandsbek ausgeschriebenes Interessensbekundungsverfahren zum Betrieb eines Schwimmbades erhalten, das auf dem Gelände geplant ist.

Da das ehemalige BFW-Gebäude mittelfristig noch durch Fördern & Wohnen weitergenutzt wird, entstand die Idee, die vorhandenen Sportstätten - Schwimmbad, Bewegungsbad, Sporthalle und Gymnastikraum - in der Übergangszeit weiter zu nutzen. Der Investor FEWA zeigte sich sehr aufgeschlossen und kooperativ und so konnte die neu gegründete „Schwimm- und Sportfreunde Farmsen gGmbH“ die Verwaltung und Betreuung der Anlage zum 01.07.2022 übernehmen.

„Wir freuen uns sehr, dass es uns damit gelungen ist, kostbare Sport- und Schwimmflächen in Farmsen zu erhalten.“, so Ulrich Lopatta, Vorstandsvorsitzender des Walddörfer SV. „Alle bisherigen Nutzer erhalten die Möglichkeit, ihre Angebote fortzusetzen und sogar noch auszubauen. Als Walddörfer SV werden wir in Abstimmung mit den anderen Vereinen vor Ort attraktive neue Sportangebote für die Menschen in dem Quartier anbieten.“



Gymnastikraum Farmsen

# „Hier sind alle willkommen“

Interview mit Maren Höfermann



**Walddorfer Sportfreund (WSF):** Liebe Maren, du bist seit 01.08.22 Standortkoordinatorin für die neuen Sportstätten in Farmsen. Wie bist du dazu gekommen?

**Maren Höfermann**

**(MH):** Ich bin bereits seit vielen Jahren als Trainerin für den Walddorfer SV aktiv und unterrichte neben Fitnesskursen verschiedene Kurse im

Reha-Bereich; auch den 1. Workshop Aquafitness im Walddorfer SV habe ich im April dieses Jahres übernommen. Aber tatsächlich habe ich früher sogar ein eigenes Fitnessstudio geleitet. Zwischen 2015 und 2018 habe ich als Trainerin für das Berufsförderungswerk Farmsen gearbeitet und dort viel über den Stadtteil und den Bereich Reha-Sport gelernt. Als der Verein mich zu dieser neuen Tätigkeit angesprochen hat, war das für mich eine perfekte Verbindung von Leitungsaufgabe und Trainertätigkeit.

**WSF: Was sind deine Aufgaben als Standortkoordinatorin?**

**MH:** Es wird darum gehen, im und für den Stadtteil und in Abstimmung mit den anderen Akteuren, vor Ort attraktive Sportangebote zu entwickeln und den Standort optimal auszulasten. Ich werde daher in einem ersten Schritt bisherige Angebote und Bedarfe vor Ort ermitteln und dann mit den Sport-Organisatoren des Walddorfer SV und Trainern Kursangebote für die verschiedenen Sportstätten in Farmsen – Sporthalle, Gymnastikraum, Schwimmbad und Bewegungsbad – organisieren. Wir wollen die Menschen im Stadtteil in Bewegung bringen und sind neugierig darauf zu erfahren, wofür ihr Herz schlägt. Und ich freue mich darauf, auch in Farmsen weiterhin selbst als Trainerin aktiv zu sein.

**WSF: Welche Ideen hast du für den Standort?**

**MH:** Wir wollen am Standort Farmsen ein vielfältiges Sportangebot entwickeln. Dieses wird sicherlich verschiedene Kurse für Kinder und Jugendliche und Fitnessangebote und Gesundheitssport umfassen, aber vor allem Schwimmangebote (Schwimmschule, Aqua-Fitness und Schwimmtraining) – ein Bereich, in dem aktuell ein besonders großer Bedarf besteht. Daneben wird es sicherlich auch Sportgruppen des Walddorfer SV aus Volksdorf geben, die sich auf zusätzliche Trainingszeiten in Farmsen freuen.

**WSF: Was ist dir als Standortkoordinatorin und Trainerin wichtig?**

**MH:** Ich möchte Menschen für Bewegung begeistern! Bei mir gibt es kein „Muss“, denn jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Von daher sind hier alle Menschen willkommen, denn Spaß und Freude an Bewegung und Sport sind für mich das Wichtigste.

**WSF: Liebe Maren, dann wünschen wir dir viel Spaß und Erfolg mit dem Walddorfer Sportverein in Farmsen. ■**



Sporthalle Farmsen



Bewegungsbad Farmsen



**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**

Weißer Rose 1 | 22359 Hamburg | 040 - 18 06 60 54

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

# Energie und Nachhaltigkeit – (K)ein neues Thema für uns!

Die Themen Nachhaltigkeit und Energiesparen sind omnipräsent und beschäftigen uns alle. Wie kann der Sportverein einen Beitrag zum Umweltschutz leisten? Was kann jeder von uns tun? Ja, wir können mit dem Fahrrad zum Sport fahren. Das ist mit Sicherheit in vielfacher Hinsicht eine der einfachsten und direkten Sofortmaßnahmen.

Aber was verursacht im Sportverein den größten Teil des Energieverbrauchs? Das sind Warmwassererzeugung für Brauchwasser und Gebäudeheizung. Wie trägt der Verein zur Energieeinsparung bei? Durch viele ganz konkrete Maßnahmen!

### Was bereits durchgeführt wurde:

- ✓ 2010 Wärmedämm-Verbundsystem (WDVS) des Vereinsgebäudes um Saal 1
- ✓ 2012 LED Umrüstung des gesamten Vereinsgebäudes
- ✓ 2013 LED Ausstattung und Umrüstung der Berner Au Halle ab Pachtbeginn
- ✓ 2013 Umbau der Heizungsanlage der Berner Au Halle ab Pachtbeginn (Gas-Strahlungsheizung anstatt Ölbetriebene Gebläse-Heizung)
- ✓ 2014 Blockheizkraftwerk (BHKW) Wärme-Kraft-Kopplung für das Sportforum
- ✓ 2017 Gebäude-Leittechnik (GLT) für das gesamte Sportforum (d.h. Zeitprogramm für Heizung und Nutzerfrequenzabhängige Warmwasserbereitung sowie Luftqualitätsabhängige Lüftungssteuerung mit ppm-Messung)
- ✓ 2017 Erneuerung und Verbesserung der Isolation auf der Dachterrasse des Sportforums
- ✓ 2017 Erneuerung und Verbesserung der Isolation auf der Dachfläche von Gym2
- ✓ 2019 Neubau und Leistungssteigerung der Heizungsanlage und Warmwasserbereitung als Hocheffizienzanlage und Hocheffizienzspeichersystem

### Für 2022 in Arbeit:

- LED Umrüstung von ehemals Tennisplatz 9 in der Berner Au im Zuge der Umwandlung zur Beach-Sportanlage
- Einbau einer Gebäude-Leittechnik für die Heizungsanlagen der

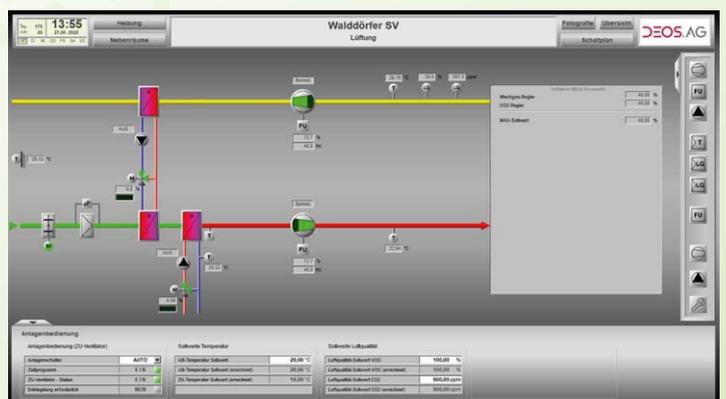
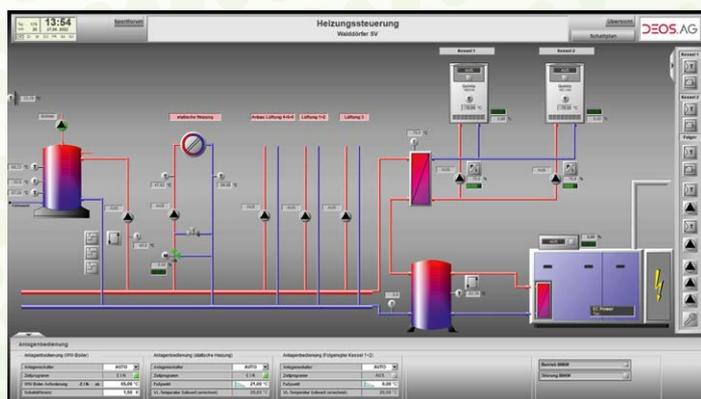


Heizkreisverteiler im Sportforum

Berner Au. Langfristiges Ziel ist es unter anderem, dass über unsere schon seit Jahren benutzte Raumbuchungs-Software AthletX die Heizperioden der Berner Au Halle automatisch gesteuert und optimal an den Bedarf angepasst wird (z.B. für den unterschiedlichen Wärmebedarf bei Rehasport oder Basketball; oder auch Temperaturabsenkung, wenn ein Kurs in AthletX mit dem Vermerk „fällt aus“ markiert ist)

- Auch die Duschwasserbereitung und die Heizung des Seezimmers sollen an die GLT angekoppelt werden.

Die Gebäude-Leittechnik ermöglicht nicht nur eine permanente Fernüberwachung der Anlagen, sondern auch den direkten Eingriff in die zu steuernden Parameter.



Digitale Gebäudeleittechnik im Walddörfer SV: Heizungsanlage (lks.) und Lüftungsanlage (re.)

### Für den geplanten Neubau in der Halenreihe:

- Installation einer Photovoltaik-Anlage auf dem neuen Gebäudeteil
- Wärmedämm-Verbundsystem auf dem vorderen Teil des alten Vereinsgebäudes und Wärmedämmung der Dachfläche
- Vier Ladestationen für Elektroautos
- Eine neue, große und überdachte Fahrradabstellanlage
- Ladestationen für E-Bikes

Auch eine zusätzliche Photovoltaik-Anlage auf der Dachfläche von Gym 2 (mit weiteren 82m<sup>2</sup> netto) wäre ein wichtiges Ziel. Vielleicht ergibt sich hierfür noch ein Spenden- oder Sponsoring-Projekt aus der Mitgliedschaft, denn: Nachhaltigkeit im Sportverein braucht viele „Mitmacher“!

■ Wolfram Lopatta

## VEREINSSHOP

### Neu: Jetzt auch online

Den Walddörfer SV auf dem Trikot und der Tasche tragen? Anfang des Jahres hat der Walddörfer SV eine Kooperation mit dem Ausrüster Nordsport in Rellingen begonnen. Sportler\*innen und Fans des Walddörfer SV können dort zu günstigen Konditionen Sportprodukte verschiedener Hersteller (Jako, Hummel, Erima, Spalding) bestellen. Die Textilveredelung (Beflockung, Bestickung) entsprechend der CI-Vorgaben des Vereins werden von Nordsport übernommen.



Nordsport.store

**Teambestellungen** (ab 10 Stück) sollten direkt über die Teamsport-Abteilung bei Nordsport erfolgen (Kontakt: André Pischel, teamsport@nordsport.store). Das Team bietet auch Beratung zu besonderen Anliegen an.

Für **Einzelbestellungen** gibt es seit Anfang Juni **über die Website des Walddörfer SV** einen **Online-Vereinsshop** mit eigenen Kollektionen für Fussball, Handball, Basketball und Volleyball sowie eine Vereinslinie für Tennis, Running und Fitness. Die Lieferung erfolgt an die Adresse der bestellenden Personen.

**Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und Bestellen.**

**Hinweis: Fanartikel** wie z.B. Handtücher, Trinkflaschen, Tassen, Flips, Pin-nadeln, etc. sind weiterhin nur direkt im Sportforum zu erwerben. ■



### DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Erbrecht  
Fachanwalt für Steuerrecht



#### Erbrecht

Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Erbaueinandersetzung, Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung, Familiengesellschaften

#### Steuerrecht

Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, Strafverfahren, 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-belsler.de

www.ra-belsler.de

## aurumundo

*Bietet mehr*

### Ankauf von:

Alt- und Schmuckgold,  
Schmucksilber und Tafelsilber  
Platin und Zahngold

Volksdorf, Weiße Rose 3  
Telefon: 040 - 54 75 52 22  
www.aurumundo.de  
@ aurumundo\_volksdorf

### Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag von 10.00 - 17.00 Uhr

**JETZT  
verkaufen  
lohnt sich!**





## VERANSTALTUNGEN

# 42. Volksdorfer Stadtteilfest

### Volksdorfer Stadtteilfest 2022

Es wird endlich wieder stattfinden! Vom **02. bis 04. September 2022** wird im Volksdorfer Ortskern das traditionelle Volksdorfer Stadtteilfest gefeiert.

Am Freitag um 15 Uhr wird Katharina Fegebank, Zweite Bürgermeisterin der Freien und Hansestadt Hamburg, gemeinsam mit Ulrich Lopatta und dem Organisationsteam das Stadtteilfest auf der Welcome-Bühne des Walddorfer SV offiziell eröffnen. Danach ist ein buntes und musikalisches Bühnenprogramm mit Live-Bands geplant. Der Laternenlauf für Kinder und Familien am Abend wird erstmalig vom Walddorfer SV organisiert (Onlineregistrierung über [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)).

Am Samstag präsentieren sich auf der Meile der Vereine lokale Vereine und Organisationen. Der Walddorfer SV bietet neben seinem Showprogramm auf der Bühne sportliche Mitmachstationen im Ortskern an. Am Abend sind auf der großen Bühne im Ortskern weitere Live-Bands vorgesehen sowie auf dem Marktplatz Open Air Kino.

Für den Sonntag stehen das traditionelle Radrennen sowie die Walddorfer Inline-Runde auf dem Programm.

Wir freuen uns auf gutes Wetter und ein tolles Volksdorfer Stadtteilfest!

Danke an:

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

# Schachturnier: Walddorfer Schachpokal



Immer mehr Spieler\*innen - von sieben bis 81 Jahren - denken am Mittwoch- und Donnerstagabend im Walddorfer Sportverein über Eröffnungen und Kombinationen nach. Was zunächst als Workshop begann, wurde ab April zum laufenden Kursangebot Schach – und die Nachfrage ist groß.

Am **17. September** wird unser Schachteam gemeinsam mit dem Volksdorfer Schachclub e.V. erstmalig ein Schachturnier im Walddorfer Sportforum organisieren. Eingeladen zu diesem Schnellturnier sind Anfänger und Fortgeschrittene, Jung und Alt, Mitglieder und Nichtmitglieder – und vor allem auch andere Schachvereine in der Region. Es gilt den Walddorfer Schachpokal zu gewinnen. Wir wünschen viel Erfolg!

**Mehr Infos und Anmeldung unter [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)**

# Seniorencafé

Einmal im Quartal treffen sich unsere Senior\*innen zum Seniorencafé im Walddörfer Sportforum. Bei Kaffee und Kuchen



wird geklönt und erinnert. Viele von ihnen sind schon seit Jahrzehnten Mitglied im Walddörfer SV und haben Interessantes aus der Vergangenheit des Vereins zu berichten. Von gemeinsamen Tanzfesten der Tanzsportler und Fußballer, „Ausfahrten“ und Reisen, handwerklichen Aufbauarbeiten am alten „Vereinsheim“.

Und je näher das 100-jährige Jubiläum des Vereins rückt (2024 ist es soweit!), desto kostbarer werden diese „Erinnerungsstückchen“. Wir sammeln bereits jetzt Anekdoten, Fotos und historische Gegenstände mit denen wir im Jubiläumsjahr eine kleine Ausstellung, und vielleicht sogar eine Festschrift erstellen wollen. „Erinnerungsschätze“ aus 100 Jahren Walddörfer SV nehmen wir gerne unter [medien@walddoerfer-sv.de](mailto:medien@walddoerfer-sv.de) oder über unseren Service entgegen.

Unsere nächsten Termine für das Seniorencafé sind am **24. September** und – als Adventscfé – am **09. Dezember**. Interessierte sind herzlich eingeladen! Eine telefonische oder persönliche Anmeldung über unseren Service ist erforderlich. ■

## DAS TEAM WIRD VERSTÄRKT: „SCHÖNER HÖREN MIT HERRN VON URBAN!“



### schöner hören

HÖRSYSTEME AUS MEISTERHAND

#### Volksdorfs Hör-Experten

- Kostenloser Hörtest mit umfassender Beratung
- Neuste Hörsystem-Technik Probehören
- Digitaler 3D Ohrscan
- Ihre Begeisterung ist unser Ansporn



Das Team mit Frank Burghardt, Marie-Kristin Lübcke und Steven Knobloch freut sich auf Sie!

*Stefan v. Urban*

Stefan von Urban, Hörakustiker



➤ Jetzt umsteigen auf schöner hören! Sie können jederzeit den Akustiker wechseln. Versprochen!

Im Zusammenspiel unserer jahrzehntelangen Erfahrung mit modernster Höranalyse erstellen wir für Sie die Grundlage für besseres Hören und Verstehen.

**Jetzt Testen: Otoscan® – die kontaktlose Ohrvermessung**

#### schöner hören GmbH

(ehemals Räumlichkeiten Odelga)  
Inhabergeführt | Meisterbetrieb  
Eulenkrogstraße 25a  
22359 Hamburg  
Tel 040 - 84 300 64 9  
[www.schoenerhoeren.de](http://www.schoenerhoeren.de)

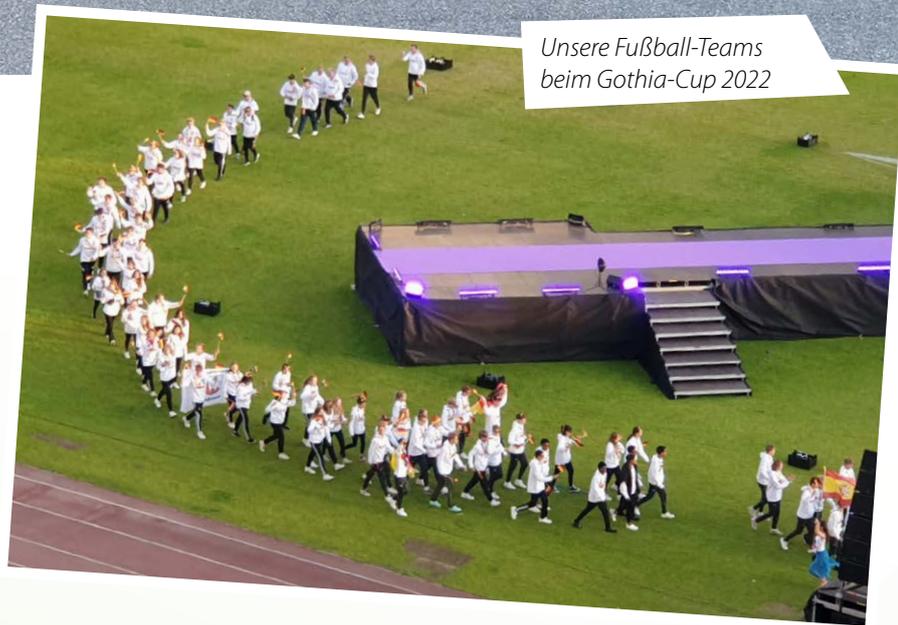




Unsere Fußball-Teams beim Gothia-Cup 2022

## Neues Abteilungsleitungs-Team

Die Abteilungsleitung Fussball des Walddorfer SV hat sich zu Beginn des Jahres neu aufgestellt. Mit dieser neuen Aufstellung sollen auch neue Wege des Miteinanders beschritten werden. Bewusst wurde auf einen expliziten Abteilungsleiter verzichtet. Stattdessen agiert nach einem Rollenmodell ein Team mit individuell unterschiedlichen Verantwortungsbereichen, um der Fülle der Aufgaben dieser größten Abteilung des Walddorfer SV gerecht werden zu können. Das Team besteht insgesamt aus 10 Mitgliedern der Abteilung.



**Torsten Schuhardt**



**Andreas Schumann**



**Marc Mandel**



**Florian Götze**



**Andreas Wittorf**



**Tine Süs**



**Thomas Jönk**



**Joachim Haefker**



**Niklas Wilkowski**



**Lenard Goedeke**



### Aus dem Spielbetrieb

**Frauen:** Hier gibt es eine gute und eine nicht so gute Nachricht. Die gute: Unsere 1. Frauen wird alles dafür tun, in dieser Saison in die Regionalliga aufzusteigen. Die schlechte Nachricht: Sie ist leider in der abgelaufenen Saison aus dieser abgestiegen, wodurch auch unsere 2. Frauen aus der Oberliga in die Landesliga gehen musste. Unsere 3. Frauen tritt weiterhin in der Kreisliga an.

**Herren:** Unsere 1. Herren hat knapp den Aufstieg in die Bezirksliga verpasst, dafür ist es der 2. Herren nunmehr zum zweiten Mal in Folge gelungen aufzusteigen. Damit haben wir nun zwei Kreisligateams in der laufenden Saison. Die 3. Herren spielt diese Saison, genauso wie unsere neue 4. Herren in der Kreisklasse B.

Unsere 2. Herren ist ursprünglich einmal einer eigenen A-Jugend entsprungen. Als Neulinge im Herrenbereich startete diese in der Saison 2019/20 in der KKB und stieg in die KKA auf. Die Saison 2020/21 führte durch Corona leider zum Abbruch, doch in der Folgesaison 2021/22 gelang diesem Team der erneute Aufstieg in die Kreisliga. Nun sind wir sehr gespannt, wie sich die Jungs in dieser Klasse schlagen werden.

### Junioren und Juniorinnen:

Wir freuen uns, dass sowohl unser Oberligateam der B-Junioren als auch das junge A-Jugend Landesligateam beide ihre Klasse halten konnten. Weiterhin ist es schön zu sehen, dass auch bei den Mädels der Nachwuchs der B-Mädchen hoch-

**WIR SUCHEN**

**DICH!**

**Fußball-Trainer** m|w|d

Du liebst Fußball und möchtest eine aktive Rolle bei der Entwicklung junger Spieler\*innen einnehmen? Du hast Spaß am Durchführen von Übungseinheiten? Für die neue Saison suchen wir aktuell noch engagierte Trainer und Co-Trainer für den Kinder- und Jugendbereich (alle Alterklassen von G- bis A-Junioren und Juniorinnen). Gerne unterstützen wir beim Einstieg und Lizenzerwerb. Interessiert? Dann melde dich über [fussball@walddoerfer-sv.de](mailto:fussball@walddoerfer-sv.de)

klassig in der Oberliga Hamburg zu sehen ist.

Insgesamt freuen wir uns mit Stand Juli 2022 über mehr als 820 aktive Fussballer und Fussballerinnen aller Altersklassen, von den G-JuniorInnen bis zu den Super-Senioren.

■ *Torsten Schuhardt*



### Vielen Dank, Hamburg Airport!

Bereits seit 2017 ist Hamburg Airport ein wichtiger Sponsor für den Walddorfer SV und unterstützt ganz konkret den Mädchen- und Frauenfußball im Walddorfer SV. „Wir haben uns damals für diesen Schwerpunkt entschieden, weil der Walddorfer SV in diesem Bereich sehr engagiert und – nicht zuletzt mit den 1. Frauen in der Regionalliga – sehr erfolgreich ist.“, so Gunnar Sadewater, Leiter Veranstaltungen –Besucher – Nachbarschaft bei Hamburg Airport. „Ein besonderes Highlight unserer Kooperation war natürlich im Januar 2021 der DFB-Pokal Achtelfinale gegen

den FC Bayern München beim Volksparkstadion. Aber auch wenn diese Saison mit dem Abstieg endete, stehen wir weiterhin zu unserer Zusammenarbeit. Denn wir sind zuversichtlich, dass dem Team der Wiederaufstieg gelingen wird – und solche Beziehungen bewähren sich gerade in schwierigen Zeiten.“

Die Fußballabteilung des Walddorfer SV sagt DANKE für die Unterstützung und freut sich auf das nächste Treffen am Spielfeldrand!

# Der Ball geht in den Korb

## Saisonrückblick

Es war im Juni. Das Jugend-Qualifikations-Turnier der M16 stand an. Wir betraten die Halle - und hielten kurz inne: Stimmengewirr, viele Teams quer Beet beim Aufwärmen, Daddeln und 1 vs 1 unter allen Körben, begleitende Eltern und Geschwister überall; Kaffeeduft und Buffet-Auswahl am Spielfeldrand - kurzum: alles wie gehabt. Und das konnten alle noch vor Saisonende erleben, sei es bei den JQT's, sei es beim Basketballturnier in Lehr oder beim Zehlendorfer Pfingstturnier in Berlin. Verena Niezgodka-Seemann (Ü50) und Helmut Richter (Ü70) konnten endlich wieder für die entsprechenden deutschen Teams Ü50 bzw. Ü70 an der Basketball-Europameisterschaft teilnehmen, die dieses Jahr in Málaga stattfand. Helmut's Team Germany B holte die Silbermedaille, Verenas Deutschland-Team setzte mit einem 5. Platz ein Ausrufezeichen.

Rückblickend fühlte sich die vergangene Saison zumindest in den letzten Wochen also eigentlich schon wieder fast „normal“ an. Ja, es mussten coronabedingt immer mal noch Saisonspiele ausfallen und zum Teil nachgeholt werden, aber alles in allem war auch dort die altbekannte Hallen- und Spielatmosphäre wieder weitestgehend spürbar. Sogar Zuschauer kehrten wieder auf Emporen und Bänke zurück - und mit ihnen das letzte noch fehlende Fitzelchen ... Hallenglück.

## Unsere Jugend - bereit für die neue Saison

Parallel liefen bereits die Vorbereitungen für die kommende Saison ab September auf Hochtouren bzw. sind nun abge-



Unsere W18/1

schlossen: Die Jugendmannschaften sind entsprechend ihrer Altersklassen neu zusammengestellt, und – zu Beginn jeder Saison eine neue Zitterpartie – erst einmal Trainerinnen und Trainer für alle Mannschaften gefunden. Die Begeisterung für Basketball in den Walddörfern ist nach wie vor ungebrochen, entsprechend sind derzeit alle Teams gut besetzt. Eine Aus-

*Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.*



ALTE APOTHEKE VOLKSDORF  
seit 1931

Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg · Telefon: 040/603 44 16 · [www.alteapothekevolksdorf.de](http://www.alteapothekevolksdorf.de)



Team M12/1

nahme ist die M18, die sich über engagierte Verstärkung mit Spielerfahrung sehr freuen würde.

In den Teams des Mini- und Jugendbereichs ist es voll, bunt und trubelig wie eh und je. Unser U12-Jungs-Team mit Trainerin Judith Doliesen hat sich im Qualifikationsturnier für die Offene Runde A qualifiziert und darf außerdem in der Leistungsrunde, der höchsten Liga der Altersklasse, mitspielen. Die Mädels der W18 mit Trainer Mathias Oldag nahmen im Mai an der Qualifikation für die Norddeutsche Meisterschaft teil und lieferten zwei herausragende Spiele ab, scheiterten aber dennoch knapp.

Im August steht wieder das beliebte Jugendcamp auf dem Plan, die Kinder und Jugendlichen freuen sich jetzt schon darauf. Es ist überhaupt mega zu sehen, mit welcher Freude am Sport, am Wettkampf und an der Bewegung sich alle quer durch sämtliche Altersgruppen regelmäßig in der Halle einfinden. Schön, dass sich das nicht verändert hat – ganz im Gegenteil!

In unserem **Damen- und Herrenbereich** haben wir in der kommenden Saison sogar jeweils eine Mannschaft mehr, in die neue Saison starten wir mit drei Damen- und vier Herrenmannschaften. Wie in jedem Jahr geht es bei der Zusammensetzung der Erwachsenenteams ganz wesentlich auch darum, unsere Nachwuchsspieler\*innen sinnvoll zu integrieren, ihnen interessante spielerische Perspektiven zu bieten und sie weiterhin für den Walddorfer SV begeistern zu können.

### Wir sagen DANKE!

Und an dieser Stelle muss einfach mal wieder erwähnt werden (denn das haben wir hier länger nicht getan...): Ohne engagierte Trainerinnen und Trainer, die schon den Kleinsten die Grundlagen nahebringen, sie durch alle Altersklassen, Schulabschlüsse, Auslandsaufenthalte und Co begleiten und sie sogar zum Teil selbst schon früh als Co-Coaches ins Boot holen, wäre der Fortbestand unserer Abteilung spielerisch wie organisatorisch nicht möglich. Auch nicht ohne unsere Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, die nicht nur pfeifen, sondern auch um Nachwuchs ringen. Und last but not least nicht ohne den Abteilungsvorstand, der unverdrossen den Abteilungs- und Spielbetrieb mit all seinen Facetten und Aufgaben aufrechterhält. By the way: Wer Lust hat, sich für die Abteilung zu engagieren ... herzlich willkommen! ■

Silke Seibel



Verena und Helmut bei der Europameisterschaft 2022

## HANDBALL

# Doppelter Aufstieg

Nach einer sehr guten Arbeit in den letzten Jahren dürfen wir uns in diesem Jahr gleich über zwei Aufstiege im Erwachsenenbereich freuen.

Unsere **1. Damen** sind mit nur einer einzigen Niederlage Staffelsieger geworden und steigen damit in die Kreisliga auf. Thomas Preußner fasst die Saison als Trainer so zusammen:

„Der Schlüssel zum Erfolg waren eine stabile Deckung und ein darauf basierendes Tempospiel. Dabei wurden wir regelmäßig durch eine Reihe von Jugendspielerinnen unterstützt, die sich bereits super in die Mannschaft integriert haben. Aufgrund der



Erfolgreiche 1. Damen

anhaltenden Pandemie mussten einige Spiele immer wieder neu angesetzt werden. Trotz der dadurch stark geforderten Flexibilität ist es uns gelungen, nicht ein einziges Spiel absagen zu müssen. In der nächsten Saison ist unser primäres Ziel, uns in der höheren Liga zu etablieren. Die Zusammenarbeit mit der Jugend soll weiter intensiviert werden, da wir erstmals auch auf eine weibliche A-Jugend zurückgreifen können. Unter anderem damit wollen wir den Grundstein für einen weiteren Aufstieg in den nächsten drei Jahren legen.“

Auch unsere **1. Herren** können auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken. Die Mannschaft schloss die Bezirksliga-saison mit 27 zu 5 Punkten ab und sicherte sich so den Aufstieg in die Landesliga. Hier der Rückblick von Hauke Zielke auf die Saison:  
 „Nach über zwei Jahren Pandemie konnten wir dieses Jahr endlich wieder eine komplette Saison spielen. Nachdem wir die letzte - leider abgebrochene - Saison im oberen Drittel abgeschlossen hatten, hatten wir uns mit guter Vorbereitung und neuem Trainer neue Ziele gesetzt und wollten um den Aufstieg mitspielen. Nach einem guten Saisonstart von



fünf Siegen und einem Unentschieden verlief die Saison zwischenzeitlich in einem Auf und Ab. Nach weiteren Siegen und Ausrutschern der Konkurrenz hatten wir den Aufstieg schlussendlich wieder in der eigenen Hand. Hierzu hätte am letzten Spieltag in und gegen Altona, als direktem Aufstiegskonkurrenten, ein Sieg ausgereicht. Doch es kam anders: durch zwei Niederlagen von Altona sind wir ohne weiteres Zutun „auf dem Sofa“ aufgestiegen. Als wohlverdienter Aufsteiger konnten wir ohne Druck zum oben erwähnten Gipfeltreffen fahren und uns mit einem 31:27 Sieg aus der Bezirksliga verabschieden und freuen uns jetzt auf die Landesliga. Dort geht es mit Trainer Frank Puhlmann und ein paar Verstärkungen weiter.“

### Beachhandball

Seit neuestem ist Beachhandball bei den Olympischen Jugendspielen vertreten und auch im Walddörfer SV tragen wir den Handball langsam in Richtung Strand und Sonne. Oft wird uns nachgesagt, bei bestem Wetter in



der stickigen Halle zu bleiben. Der Beachhandball bietet da eine tolle Abwechslung. Neben dem Sand unter den Füßen und der frischen Luft unterscheidet sich dieser Sport auch in dem Anspruch, dass die Schönheit der Tore genauso im Vordergrund steht wie die Tore selbst. So zählen Pirouetten, Torwart-Tore und „Kempa“-Tore doppelt. Erste Schritte im Beachhandball ging in diesem Jahr unsere männliche B-Jugend, die am 04./05. Juni am BHC Beach Cup teilgenommen hat. Die Jungs waren sehr begeistert! Hier ihr Bericht:

„Mit sechs Jungs fuhren wir bei sonnig sommerlichem Wetter zum Beachhandball Turnier, das vom BHC Hamburg toll organisiert wurde. In der Vorrunde spielte wir gegen die SG Wilhelmsburg, AMTV, HT Norderstedt und die Tangstedt Warriors. Dabei gelangen uns zwei Siege gegen Norderstedt und Wilhelmsburg, die anderen beiden Spiele mussten wir leider den stärkeren Gegnern überlassen. Trotz einer deutlich besseren Leistung gegen den AMTV im Halbfinale mussten wir uns mit dem Spiel um Platz drei zufriedengeben. Mit viel Motivation gingen wir in das Spiel gegen die Norderstedter, zeigten nochmal was wir in den letzten Spielen gelernt hatten und konnten uns am Ende den dritten Platz sichern! Wir sind stolz auf unsere Leistung und freuen uns bereits auf die nächsten Turniere – vielleicht dann ja auch auf unserer eigenen Anlage.“ ■ Hauke Zielke/Malte Paetzel



**WIR SUCHEN**  
**DICH!**

**Handball-Trainer** m|w|d

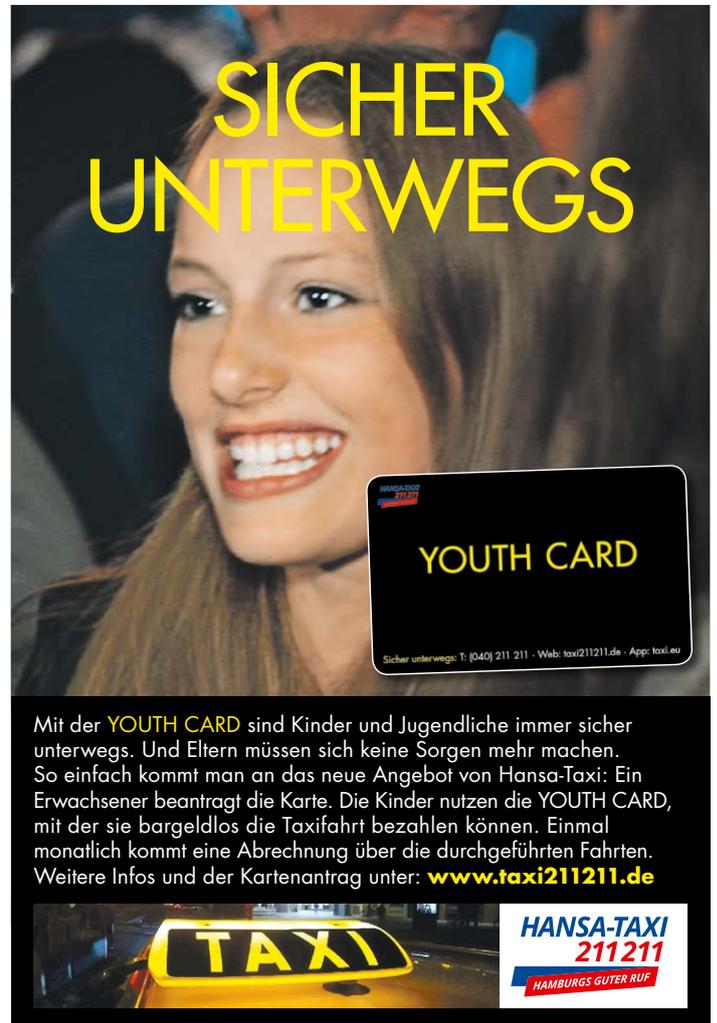
Die Handballabteilung des Walddorfer SV bietet Handball für Jung und Alt, Jungs und Mädchen, als Breitensport und zunehmend auch im Leistungsbereich an. Als wachsende Sparte suchen wir aktuell sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich Verstärkung. Vorkenntnisse als Trainer sind willkommen, aber nicht zwingend erforderlich. Wir unterstützen gerne bei der Trainerausbildung und freuen uns über Bewerbungen unter [handball@walddorfer-sv.de](mailto:handball@walddorfer-sv.de).

## VOLLEYBALL

# Der Ball geht über's Netz

### 1. Herren halten Verbandsliga

Nach einer durchwachsenen Saison, die nach der Hinrunde abgebrochen wurde, lagen die 1. Herren auf dem undankbaren 7. Platz und es war lange Zeit unklar, ob das Team direkt absteigen würde, in die Relegation müsste oder die Liga halten könnte – eine Herausforderung für die Trainingsmotivation.

**SICHER  
UNTERWEGS**

**YOUTH CARD**

Sicher unterwegs: T: (040) 211 211 - Web: [taxi211211.de](http://taxi211211.de) - App: [taxi.eu](#)

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

**HANSA-TAXI**  
**211211**  
HAMBURGS GUTER RUF

Am Ende wurde es die Relegation, welche am 07.05.2022 in der eigenen Halle durchgeführt werden konnten. Gegner waren die zweitplatzierten der Landesliga (VG Elmshorn und Halstenbek-Pinneberg). In zwei sehr spannenden Spielen konnten unsere Herren beide Teams schlagen (WSV:VGE 3:2 und WSV:HaPi 3:0). Besonders in Phasen in denen es zunächst nicht gut lief, zeigte sich der große Zusammenhalt der Mannschaft. So gelang es dem Team den 1. Satz gegen HaPi trotz eines Rückstands von 15:7 doch noch zu gewinnen. Positiv bemerkbar machte sich auch die erfolgreiche Jugendarbeit in den vergangenen Jahren: Zuspieler, beide Außenangreifer und eine unserer Mitten (d.h. 2/3 der Spieler) kamen aus der eigene Jugend!

### Aufstieg der 1. Damen in die Landesliga

Nach einem sehr unglücklichen und ungerechtfertigten Abstieg während der Pandemie (und vielen Diskussionen diesbezüglich mit dem Verband) haben unsere 1. Damen in der vergangenen Saison bewiesen, wo sie hingehören. Ohne Punktverlust haben sie in sieben Spielen mit sieben Siegen die Bezirksliga dominiert und sind direkt in die Landesliga aufgestiegen. Wir gratulieren dem Team, das sich neu aufgestellt hat und nun stärker und geschlossener spielt als je zuvor!

### Große Nachfrage im Jugendbereich

Die Abteilung, die erst 2018 die 200er Marke geknackt hatte, konnte trotz Pandemie weiterhin konstant zulegen und im April 2022 das 300ste Mitglied begrüßen. Es handelte sich dabei um einen Jungen aus der Ukraine, der zusammen mit seinem Bruder (Mitglied 301) zunächst zum Schnuppern bei der männlichen Jugend 2004–2009 war und seitdem regelmäßig samstags an der neu eingerichteten „Bunten Ballsport-

gruppe“ teilnimmt. Gerade im Jugendbereich ist die Nachfrage überwältigend, was vor allem auf die herausragenden Leistungen unserer Jugendtrainer/innen zurückzuführen ist. So wurde in Eigenregie und mit großem Erfolg am 01.05.2022 die erste Runde des weiblichen Hansepokals (U16/20) in der Mehrzweckhalle am Ahrensburger Weg ausgerichtet.

„Wir hoffen sehr darauf, im zweiten Halbjahr zusätzliche Halenzeiten zu erhalten, um den großen Bedarf decken zu können.“, so Torben Tank, Abteilungsleiter Volleyball. „Auf jeden Fall freuen wir uns schon jetzt auf die neue Beach-Anlage an der Berner Au – und wünschen uns warme Spätsommertage zum Beachen im Sand.“ ■ *Torben Tank/Lutz Ahnfeldt*



### Abschied von Ingeborg Jancke

Am 04. April 2022 ist Ingeborg Jancke, langjähriges Mitglied und Abteilungsleiterin der Volleyballabteilung, im Alter von 72 Jahren verstorben.

Seit April 1967 war Ingeborg, von allen Freunden und Bekannten Inge genannt, Mitglied in der Volleyballabteilung des Walddörfer SV, ein Urgestein. Volleyball lernte sie schon in der Schule und spielte es mit viel Freude und Engagement, egal ob in der Damen- oder Gemischtrundemannschaft des Vereins.

Neben den eigenen Sportaktivitäten kümmerte sie sich intensiv um die Abteilung. Von Januar 1982 bis Februar 1997 gehörte sie der Abteilungsleitung an und war lange Jahre ihre Vorsitzende. Zusätzlich zu den damit verbundenen üblichen Routineaufgaben widmete sie sich der Jugendarbeit. Sie war Trainerin einer männlichen Jugendmannschaft, initiierte und organisierte interne Spartenurniere und förderte so das Miteinander innerhalb der Abteilung. An maßgeblicher Stelle war sie in dieser Zeit auch an internationalen sowie an gemeinsamen Sportbegegnungen mit einer Mannschaft aus Rostock 1984/1985 beteiligt.

Gesundheitsbedingt musste sie leider bereits vor geraumer Zeit das aktive Volleyballspielen aufgeben. Was sie aber nicht daran hinderte, bis zuletzt an den monatlichen Treffen ihrer ehemaligen Mannschaftskolleginnen als gern gesehener und geschätzter Gast teilzunehmen.

Inge war eine Sportlerin und Freundin mit viel Herz und Verstand und immer positiv und fröhlich gestimmt.

Die Volleyballabteilung hat Inge wegen ihres unermüdelichen Einsatzes viel zu verdanken und wird sie in bleibender guter Erinnerung behalten. ■ *Günter Ploss*

**WIR SUCHEN**

**DICH!**

**Volleyball-Trainer** m|w|d

Für unsere 1. Herren suchen wir für die kommende Verbandsligasaison immer noch einen neuen Trainer! Vorübergehend übernimmt Torben Tank – bisher Kapitän der Mannschaft – das Amt. Interessierte Trainer können sich gerne unter [volleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de) melden und das Team kennenlernen. Auch Spieler, die bereits höher gespielt haben oder den nächsten Schritt in ihrer Volleyballkarriere machen wollen, können sich in der Verbandsliga beweisen.

## Trainerwechsel beim Fechten!



### Alles Gute, Henrik Wolf!

Unseren langjährigen Trainer Henrik Wolf hat es aus privaten Gründen in den Süden Deutschlands verschlagen. Ende Juni hat er nicht nur Hamburg, sondern auch den Walddörfer Sportverein verlassen.

Henrik ist im zarten Alter von 10 Monaten in den Verein eingetreten. Nach sieben Jahren Kinderturnen suchten seine Eltern nach einer neuen Herausforderung, doch ein Mannschaftssport kam für ihn nicht in Frage. Die Tochter einer befreundeten Familie nahm ihn mit zum Fechttraining. Henrik war begeistert und trat mit sieben Jahren der Abteilung bei.

Im Sommer 2008 wechselte er zum deutschen Leistungszentrum nach Bonn in ein Fechtinternat, um noch mehr und intensiver trainieren zu können. Während seines Aufenthalts wurde er zum Fechttrainer ausgebildet. Nach vier Jahren kehrte er zum Studium nach Hamburg und somit auch in den Walddörfer Sportverein - diesmal aber als Trainer - zurück.

Bis heute ist sein Einsatz einzigartig. Er unterrichtete mehrmals in der Woche, an den Wochenenden begleitete er unsere

Fechter\*innen zu zahlreichen Turnieren, national wie international. Ihm war kein Weg zu weit.

Wir wünschen ihm für seine neue Herausforderung, privat wie auch fechterisch, alles Gute und viel Erfolg!

### Herzlich willkommen Omar Tahar!

Ende März 2022 erfuhren wir von der Präsidentin des Hamburger Fechtverbands, dass eine junge Familie aus der Ukraine nach Hamburg gekommen ist. Omar und Alina Tahar haben in Winnyzja, 260 km südlich von Kiew, eine Fechtschule aufgebaut und möchten ihrer Leidenschaft auch in Deutschland weiter nachgehen.

Wir haben sofort Kontakt aufgenommen. Omar Tahar ist gebürtiger Ägypter und hat Sport studiert. Seit Anfang April unterstützt er unseren Trainer Patrick Pampel. Das Training findet zwar überwiegend auf Englisch statt, aber aufgrund des altersübergreifenden Trainings gilt hier natürlich „Groß hilft Klein“. Unsere Fechter\*innen sind begeistert und kommen gerne zum Training.

Wir freuen uns auf eine spannende und hoffentlich erfolgreiche Saison 2022/2023 mit unserem internationalen Zuwachs im Trainerteam!

■ Nike Mosa



Willkommen Omar!

**WIR SUCHEN**

**DICH!**

**Fecht-Trainer** m|w|d

Für unsere Anfänger- und Fortgeschrittenengruppen suchen wir Verstärkung für unser Trainerteam. Wenn du eine C-Trainerlizenz Fechten (Breitensport oder Leistungssport) mitbringst oder bereits selbst als Fechter auf DFB-Qu-B-Niveau aktiv gewesen und Lust auf eine Trainertätigkeit im Kinder- und Jugendbereich hast, dann melde dich unter [fechten@walddoerfer-sv.de](mailto:fechten@walddoerfer-sv.de)

# Sportlich durch den Sommer

Bereits zum fünften Mal findet in vielen Hamburger Sportvereinen in diesem Jahr der „Active City Summer“ statt. Die Stadt Hamburg, der 2018 der Global Active City Award verliehen wurde, möchte mit dieser Initiative noch mehr Menschen in Bewegung und zum regelmäßigen Sporttreiben bringen, denn: Bewegung ist gesund und tut gut! Und gemeinsam im Verein macht das noch mehr Spaß!

Auch der Walddorfer SV beteiligt sich in diesem Jahr wieder an diesem Projekt, mit dem Menschen, die bislang noch nicht aktiv im Verein Sport getrieben haben, vom **01. Juli bis 30. September** verschiedenen Sportangebote kostenfrei kennenlernen und ausprobieren können.

Angebot	Zielgruppe	Ort	Termin
<b>Tai Chi – Anfänger</b>	Erwachsene	Walddorfer Sportforum Gym 2 oder Outdoor	Montags, 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Fatburner</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum, Saal 1	Montags, 19:00 – 20:00 Uhr
<b>Tai Chi - Waffenform</b> (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Walddorfer Sportforum Gym 2 oder Outdoor	Montags, 20:00 – 21:00 Uhr
<b>Lauffreff für (Wieder-)Einsteiger</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum (Treffpunkt)	Dienstags, 18:30 – 19:30 (nur bis 20.09.2022)
<b>BBRP</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum, Kurszelt	Mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr
<b>Langhanteltraining</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum, Kurszelt	Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Qi Gong</b> (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Walddorfer Sportforum Gym 2 oder Outdoor	Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Tai Chi - Hand- und Waffenform</b> (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Walddorfer Sportforum Gym 2 oder Outdoor	Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
<b>Nordic Walking</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum (Treffpunkt)	Freitags, 11:00 – 12:00 Uhr
<b>Fit4Drums</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum, Gym 4	Freitags, 11:30 – 12:30 Uhr
<b>Zumba</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum, Kurszelt	Sonntags, 17:00 – 18:00 Uhr
<b>Beach-Volleyball für ALLE</b>	Jugendliche, Erwachsene	Walddorfer Sportforum	Täglich von 8:00 – 22:00 Uhr

**Die Teilnahme ist kostenfrei. Einfach mal ausprobieren! Hinweis: eine Online-Registrierung ist erforderlich.**





## Sommerzeit ist Beach-Zeit

Beachsport hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Das gilt nicht nur für den Klassiker Beachvolleyball. Nein, viele andere Sportarten haben den Sand für sich entdeckt: so gibt es inzwischen neben Beachsoccer auch Beachhandball und Beachbasketball sowie zahlreiche Trendsportarten wie zum Beispiel Ultimate Frisbee.

Das Beachfeld hinter dem Walddorfer Sportforum, das im Sommer allen Sportinteressierten zur Verfügung steht, wird an trockenen, sonnigen Tagen von Jung und Alt gerne frequentiert; die Volleyballabteilung nutzt bislang zusätzliche Beachvolleyball-Felder beim benachbarten Verein WTHC.

Doch seit Mai 2022 entsteht hinter der Sporthalle an der Berner Au (Meiendorfer Mühlenweg 35) eine neue Beachsportanlage mit drei Beachfeldern. 500 Tonnen feiner Sand sind



dort inzwischen aufgeschüttet und warten auf spielverrückte Sportler. Die neue Anlage wird im August in Betrieb gehen und soll für den Sportbetrieb, aber auch für sommerliche Events genutzt werden.

Die Buchung der Plätze erfolgt über ein Buchungstool auf der Website des Vereins.

Wir freuen uns auf eine festliche Eröffnung am 28. August und hoffen auf schöne, spätsommerlich-warme Tage im Sand! ■

**FAHRSCHULEN** **SUTT**

**LOSLEGEN. ABFAHREN**

**DURCHSTARTEN**

Eulenkrogstr. 25  
22359 Hamburg  
TEL 040 – 6039171

**Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt**



Tolle Truppe - gemeinsam unterwegs!



## RADSPORT

# Eine tolle Harztour 2022

Endlich konnte in diesem Mai wieder unsere traditionelle Harztour stattfinden. 20 Radsportler, teilweise begleitet von den Lebenspartnern, nahmen Quartier in einem Hotel in Braunlage. Zentral im Oberharz gelegen ein idealer Ausgangspunkt für die Touren per Rad oder für die Wanderungen. Bereits am Anreisetag fand eine erste Rennradrunde über 40 km statt. Praktisch: die Strecke wurde - wie üblich - auf „komoot“ erstellt und über die Messenger-Gruppe verteilt. So konnte sich jeder die Route in seinen Radcomputer laden und die zeitlich versetzt anreisenden Teilnehmer die Runde in drei Gruppen absolvieren. Als die letzte Gruppe am frühen Abend ins Hotel zurückkehrte, genossen Teilnehmer der ersten beiden Gruppen bereits den „Feierabend“.

Das Wetter zeigte sich am zweiten Tag instabil, somit entschlossen sich einige von uns für das Mountainbike und rockten 40 km über Schotterstraßen - die so genannten „Harzautobahnen“ - und Waldwege durchs Gelände. Manche Trails waren wegen umgestürzter Bäume kaum zu befahren, so dass die Räder teilweise geschoben bzw. auch geschultert werden mussten.

Das Wetter hielt sich, und so hatten auch die Rennradfah-

rer Glück, die aufgeteilt auf eine „schnelle“ und eine „weniger schnelle“ Gruppe 100 km fahren. Zurück im Hotel wurde der Wellnessbereich in Beschlag genommen und die Sonne auf der hoteleigenen Liegewiese genossen. Der Tage endete mit einem Spaziergang, bevor man in der Lobby zu Cocktails und dem DFB-Pokalfinale zusammenkam.

Auschecken aus dem Hotel am dritten Tag und noch eine gemeinsame Rennradrunde über 70 km, wiederum mit einer „schnellen“ und einer „weniger schnellen“ Gruppe. Das Wetter meinte es gut, und so saß und aß man nach der Rückkehr gemeinsam auf der Terrasse eines italienischen Restaurants in Braunlage.

Trotz sportlicher Anstrengung ein entspanntes Wochenende. Schön, dass wir uns während der Touren immer die Zeit für eine Einkehr genommen haben. Schade, dass wir die Tischtennisplatte, den Billardtisch und den Kicker im Hotel erst so spät entdeckt haben. Aber ob wir hier überhaupt noch aktiv geworden wären? Das zeigt sich vielleicht im nächsten Jahr, denn alle Teilnehmer - die „alten Hasen“ aber auch die Newcomer - werden bestimmt wieder bei dieser bestens organisierten Tour dabei sein. ■ Dirk Wengler

**EHRIG**  
ZWEIRADHAUS GMBH

**E-Bike Spaß**

**ob uphill  
oder downhill**

**www.ehrig24.de**

Fahrräder und Ersatzteile  
Claus-Ferck-Str. 39  
22359 Hamburg-Volksdorf  
Tel. 040 603 45 01

Pedelec und E-Bike  
Eulenkugstr. 76  
22359 Hamburg-Volksdorf  
Tel. 040 307 44 111

## INLINE-SKATING

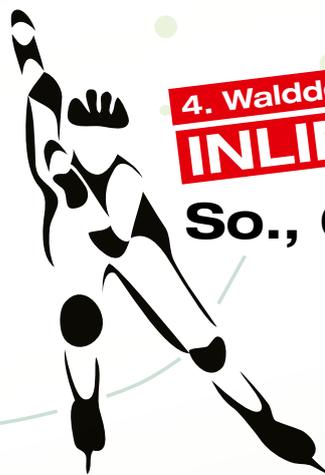
# Bereit für die nächsten Rennen

Warm gelaufen sind unsere Inline-Skater alle: viele haben im ersten Halbjahr bereits erfolgreich am Bärenlauf teilgenommen, einige am Hella Halbmarathon und der Norddeutschen Meisterschaft in Berlin.

Nun stehen am ersten Septemberwochenende gleich zwei weitere Rennen an. Lokal und vor Ort wird im Rahmen des Volksdorfer Stadtteil-fests am Sonntag den 04.09.2022 endlich wieder die **Walddorfer Inline-Runde** im Volksdorfer Ortskern stattfinden. Die Route setzt fortgeschrittene Skate-Erfahrungen voraus, eine Teilnahme ist ab 10 Jahren möglich. Das Rennen wird in diesem Jahr von der HASPA unterstützt. „Wir freuen uns, dieses Rennen in unserem Stadtteil, das bei Jung und Alt beliebt ist, zu fördern.“, so Michael Schilling, Filialdirektor der HASPA Volksdorf. „Ein Aspekt von guter Nachbarschaft!“

Zeitgleich zur Walddorfer Inline-Runde findet in Berlin die **Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon** statt, zu der Speed-Skater ab 15 Jahre zugelassen sind.

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg! ■



4. Walddorfer  
**INLINE RUNDE**

**So., 04.09.2022**

 **Haspa**  
Hamburger Sparkasse

## TRIATHLON

# Vierlanden Triathlon

Drei Mitglieder unseres Triathlon-Teams haben am 29.05.2022 am Vierlanden Triathlon teilgenommen. An den Start gingen Frank Schnell (Mittlere Distanz), Ute Hillig und Sonja Neumann (Volkstriathlon). Auch von schlechtem Wetter (13 Grad Luft und 15 Grad Wasser) ließen sich die drei nicht abschrecken und sind erfolgreich ins Ziel gegangen.

Frank Schnell belegte in der Altersklasse M50 mit einer Ziel-Zeit von 5:29:12 Platz 19. Ute erreichte in ihrer Altersklasse mit einer Zeit von 1:27:33 Platz 1 und Sonja mit einer Zeit von 1:31:00 Platz 3.

Herzlichen Glückwunsch! ■



**SIE WOLLEN AUFMÖBELN?**

WIR FERTIGEN FÜR SIE  
INDIVIDUELLE MÖBEL  
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE  
TELEFON 040/486282





## SCHWIMMEN

# Mehr Wasser - mehr Schwimmen!

### Schwimmen im Walddörfer SV

Über 200 Kinder nehmen jedes Jahr an unseren Workshops Schwimmschule bei Bea teil, erwerben in kleinen Gruppen Vertrauen und Sicherheit im Wasser und erlernen das Schwimmen bis zum Seepferdchen bzw. Bronzeabzeichen. Die Kurse sind sehr beliebt und oft lange im Voraus ausgebucht.

Auch im Leistungsschwimmen bietet der Verein einige Trainingsgruppen an und integriert darüber hinaus Triathlon-Schwimmer in die vorhandenen Trainingszeiten. Er war jedoch auch hier aufgrund fehlender Wasserzeiten schon längst an seine Grenzen gestoßen.

### Ausbau der Schwimmangebote

Mit der Übernahme der Sportstätten auf dem ehemaligen BFW-Gelände in Farmsen durch die Sport-und-Schwimmfreunde Farmsen gGmbH (s. S. 16) gibt es hier seit Juli 2022 eine neue Perspektive. Der Walddörfer SV erhält sowohl weitere Schwimmzeiten im Schwimmbad als auch im kleineren Bewegungsbad und wird seine Angebote im Wasser nun deutlich ausbauen.

**Hinweis:** Aufgrund gestiegener Energiepreise wird das reguläre Schwimmtraining ab 01.10.2022 in die Beitragsstufe 4 eingestuft. Wir danken für das Verständnis!



Geplant sind zusätzliche Angebote in der Schwimmschule (Anfänger und Fortgeschrittene), im Breitensport für Kinder und Jugendliche sowie im Bereich Aqua-Fitness, Reha und Inklusion.

### Neues Sportangebot Aqua-Fitness

Aqua-Gymnastik fördert schonend die Beweglichkeit der Gelenke, da der Wasserauftrieb das Körpergewicht bis auf ein Zehntel gegenüber dem Gewicht an Land verringert und somit den Bewegungsapparat entlastet. Herz und Kreislauf kommen optimal auf Touren. Zudem wirkt das Wasser wie ein Gefäßtraining und die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung. Bei Aqua-Gymnastik wird der Wasserwiderstand genutzt, je schneller das Workout, desto mehr Kraft ist nötig.

Unser neues Sportangebot Aqua-Gymnastik findet als Workshop statt und steht damit auch Nichtmitgliedern zur Verfügung. Alle Infos unter [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de) ■

**WIR SUCHEN  
DICH!**

**Schwimm-Trainer** m|w|d

„Der Bedarf an zusätzlichen Wasserangeboten ist riesig,“ so Susanne Teichmann, Bereichsleitung Sport. „Die größte Herausforderung für uns ist es aktuell, kurzfristig weitere geeignete Trainer für unser Schwimmteam zu finden – fehlende Qualifikationen können bei Bedarf noch mit Unterstützung des Vereins erworben werden.“ Gesucht werden Trainer\*innen in allen Schwimmbereichen, d.h. Schwimmschule, Breiten- und Wettkampf-Schwimmen sowie Aqua-Gymnastik. Interessierte können sich jederzeit bei uns per [sport@walddoerfer-sv.de](mailto:sport@walddoerfer-sv.de) melden.

# Erste Prüfungen in der Kobujutsu-Gruppe

Seit August 2021 trainieren wir als Kobujutsu-Trainingsgruppe im Walddörfer SV.

Kobujutsu ist eine traditionelle japanische Waffenkampfkunst. Die Grundlage bildet das Karate. Hinzu kommen insgesamt acht Übungswaffen. Viele davon wurden über diverse Kinofilme einem breiten Publikum bekannt gemacht. Dazu zählen zum Beispiel der Langstock, die Sai (Metallgabeln) oder das Tonfa (ähnlich wie der Polizei-Mehrzweckstock), aber auch Nunchaku (Dreschflegel) und Kama (Sichel).

Da diese Kampfkunst eine hohe Konzentration, Präzision, Disziplin und auch eine gewisse geistige Reife voraussetzt, unterrichten wir im Moment Trainierende erst ab dem 15. Lebensjahr.

Am 04.06.22 konnten fünf Trainierende die Prüfung zum 4. Kyu (1. Schülergrad) erfolgreich ablegen. Sie haben sich die Grundlagen mit dem Langstock umfassend erarbeitet und sind nun bereit, mit dem Sai-Training zu beginnen. So gibt es



Prüflinge Christian, Ghasem, Max, Katharina und Andreas

immer wieder eine neue Herausforderung, sobald eine Stufe erreicht wurde.

Wir trainieren dienstags (19:30 – 21:00 Uhr) und donnerstags (20:00 – 21:30 Uhr) in der Gymnastikhalle an der Grundschule Eulenkrußstraße. Wer mag kann gerne donnerstags zu einem Probetraining vorbeikommen. Die Voraussetzungen sind Begeisterung und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Karate müsst ihr nicht unbedingt vorher trainiert haben. Einen Langstock können wir euch für das Probetraining ausleihen.

Seid herzlich willkommen! ■ Conny und Thomas Scharfschwerdt



**AUFWÄRMEN VOR DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG IST AUCH BEI UNS WICHTIG.**



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

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

Orthopädische Einlagen für Ihren Sport - bei uns bekommen Ihre Füße die richtige Unterstützung für jede Situation

**Läufgut Paulig**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Für individuelle Sport-Einlagen lassen Sie sich gerne von unseren Experten beraten.



[www.laufgut-paulig.de](http://www.laufgut-paulig.de)  
HH-Volksdorf + Ahrensburg

# Die neue Lust am Tanzen

Mit unserem neuen Konzept „TanzLust“ haben viele Paare das Tanzen für sich (wieder) entdeckt. Die meisten Teilnehmer des Anfängerworkshops und dem anschließenden Einsteigertanzkreis trainieren nun in den regulären Tanzkreisen mit. Auch unser Discofox-Special am 09.07. mit Farina und Janne Wagner wurde sehr gut angenommen.

## Tanzparty und Herbstball

Unsere bereits dritte **Tanzparty** wird am 26. August stattfinden. Bunt gemischt nutzen erfahrene und neue Tanzpaare diese Gelegenheit sehr gerne, um ihre Kenntnisse mal außerhalb des Unterrichts bei lockerer Stimmung zu erproben. Tolle Tanzmusik von unserer DJane Denise L' und der super Service vom Team der Sportsbar sorgen dabei immer wieder für einen besonders schönen gemeinsamen Abend.

Etwas festlicher wird am 05. November unser traditioneller **Herbstball** im großen Saal des Walddörfer Sportforums.



Tanzparty im Sportforum



**Walddörfer HERBSTBALL**

Mit Musik vom DJ und leckerem Buffet  
Um festliche Kleidung wird gebeten

Karten/Tischreservierungen im Sportforum oder unter Tel. 645 06 20

**Sa., 05.11.2022**

Walddörfer SV

Einlass 18:30, Beginn 19:00 Uhr, Saal 1  
Eintritt 35,-€ / ermäßigt 32,-€, keine Abendkasse!  
Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32 - 34  
www.walddoerfer-sv.de



Hamburg

Wir freuen uns, dass wir diesen nach zwei Jahren pandemiebedingtem Ausfall nun wieder organisieren können und empfehlen rechtzeitige Kartenreservierung.

■ Hanne Jankovic

**WIR SUCHEN DICH!**

**Tanzkreis-Trainer m|w|d**

Für den weiteren Aufbau unserer wachsenden Abteilung suchen wir zusätzliche neue Tanzkreis-Trainer. In unseren Tanzkreisen werden die 10 Standard- und Lateintänze unterrichtet, insofern wäre eine Trainer C Lizenz Breitensport und noch lieber Leistungssport Voraussetzung. Wenn du Interesse hast, melde dich gerne bei uns unter [tanzsport@walddoerfer-sv.de](mailto:tanzsport@walddoerfer-sv.de). Am meisten freuen wir uns über Trainerpaare.

## Tolle Dance Show

Der Applaus wollte nicht mehr enden. Unsere Tanzgruppen Breakdance, Hip Hop, Modern Jazz und Dance Kids zeigten in einer großen Dance Show am 08. Mai im großen Saal des Walddörfer Sportforums ihre Choreografien. Klein und Groß – alle standen mit auf der Bühne und legten eine Megaperformance auf das Parkett und das nach so langer Showpause.



### Feriencamp Dance

In den Hamburger Herbstferien bieten wir vom **17. bis 21.10.2022** wieder ein Dance-Camp für tanzbegeisterte Kids und Teens (8-16 Jahre) an.

Alle Infos dazu unter [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)

- Die Kids voller Stolz in den Augen.
- Die Eltern vor Glückseligkeit gerührt
- und das restliche Publikum fasziniert von der Darbietung.

Das Fazit: Unsere Dance Kids gehören auf die Bühne!

■ Rika Gerke



## Bunter Ballettnachmittag!

Am Sonntag den 15. Mai hatten wir zu einem „Bunten Ballettnachmittag“ eingeladen. 70 Ballettkinder im Alter von 4 bis 12 Jahren hatten dafür seit Anfang des Jahres fleißig geübt.

Was war das für eine Aufregung! Haare, Kostüme, Choreo, wo ist mein Platz auf der Bühne? „Oh Gott, da sind Hunderte von Zuschauern...!“

Jan und Sarah, ihr als Balletttrainer habt es nicht gesehen, wie aufgeregt die Kinder heimlich durch den Vorhang in den Saal 1 gelu-

schert haben und „voller Entsetzen“ feststellen mussten, dass da über 300 Besucher gespannt auf die Aufführung warteten.

Aber sobald der Vorhang aufging, erlebten wir, 300 Eltern, Geschwister, Oma, Opa und Organisatoren, eine so wunderschöne und gelungene Aufführung!

Lieber Jan, liebe Sarah, vielen Dank, dass Ihr uns einen Nachmittag in eine wunderbare Welt des Tanzes abgeholt habt!

■ Susanne Teichmann



dieKate  
www.Kunst-Kate-Volksdorf.de

dieKate

www.Kunst-Kate-Volksdorf.de

Eulenkrugstraße 60-64

Tel.: 040 609 50 616

Konzerte

Laden

Kurse

u.a.m.

## Deutschland Cup 2022

Auf diesen Wettkampf fiebern unsere Rhythmischen Sportgymnastinnen das ganze Jahr hin! Nach dem Hamburg Cup im März in Hamburg und dem Regio-Cup-Nord-West in Braunschweig am 01. Mai konnten sich unsere Gymnastinnen für den Deutschland Cup am 25./26.06.2022 in Kriftel bei Frankfurt qualifizieren. In den Wettkampfklassen K8, K9, K10 und 25+ nahmen 6 Gymnastinnen mit ihren Einzelübungen am Turnier teil; außerdem am zweiten Wettkampftag zwei Gruppen.

Bereits am Freitag reisten Turnerinnen, Trainerinnen und Fans (Eltern, Geschwister, Freunde) gemeinsam an, so dass die Qualifizierten abends bereits die Gelegenheit nutzen konnten, sich auf der Wettkampffläche der Kreissporthalle Kriftel einzuturnen und innerlich auf den Wettkampf einzustimmen.

### Allein auf der Fläche

Am Samstagmorgen begann nach einer kurzen Nacht der Wettkampftag für die Einzelübungen zunächst mit der **Altersklasse K8**. Vom Walddörfer SV konnte sich Jolina Repky vom Walddörfer SV auf ihrem ersten Deutschland Cup nach zwei schönen Übungen über einen 11. Platz freuen.

In der **Wettkampfklasse K9** (15-17 Jahre) erturnte sich Carolina Maisch vom Walddörfer SV auf ihrem ersten Deutschland Cup einen tollen 6. Platz mit zwei schönen Übungen - gefolgt von ihrer Freundin Elea, die sich auf Platz 11 kämpfte.

Mittags zeigten dann die Gymnastinnen der Altersklassen **K10** ihre drei Übungen mit den Geräten Ball, Band und Seil. Anna Forchner zeigte konzentriert und sauber, dass sie neben ihrem kürzlich absolvieren Abitur auch eine gute Wettkampfvorbereitung hinbekommt. Sie freute sich am Ende in der Gesamtwertung der 18 Gymnastinnen über einen starken 3. Platz.

In der **Altersklasse 25+** gingen für den Walddörfer SV Alina Leviskaya und Widijana Sutardi an den Start und zeigten jeweils



Gemeinsam Gold!

drei beeindruckende Übungen mit ihren Handgeräten. Unter den 13 gestarteten Gymnastinnen dieser Altersklasse erlangte Alina mit ihren Übungen den 3. Platz, Widijana den 6. Platz.

### Gemeinsam Gold

Am Sonntagmorgen folgten die Gruppenübungen. In der **Altersklasse 12+** (11- 15 Jahre) zeigen unsere Gymnastinnen ruhig und sicher in zwei fehlerfreien Durchgängen ihr Können und erturnen sich damit die Goldmedaille. Bei den Gymnastinnen der **Altersklasse 15+** erlangte die Gruppe vom Walddörfer SV trotz einzelner Geräteverluste noch einen glücklichen 4. Platz.

Wir gratulieren allen Gymnastinnen zu ihren tollen Ergebnissen und bedanken uns ganz besonders für das ehrenamtliche Engagement der Kampfrichterinnen Karen Meyer und Ekaterina Starikova, ohne deren persönlicher Einsatz eine Teilnahme an diesem Turnier nicht möglich gewesen wäre! Außerdem danken wir unseren Trainerinnen Sylvia Lopatta und Jessica Krüger, die jede Woche mehrere Tage in der Halle stehen und dafür verantwortlich sind, dass unsere Gymnastinnen so starke Leistungen zeigen können. ■

### Save the Date

- 25.09.22 Hamburger Bestenkämpfe
- 05.11.22 North Star Cup

## KUNSTTURNEN

### Trainerin aus Leidenschaft

Seit Februar unterstützt uns Olga Kellermann als neue Trainerin im Bereich Kunst- und Gerätturnen. Die gebürtige Weißrussin hat bereits in ihrer Kindheit intensiv Leistungsturnen gemacht und an Wettkämpfen teilgenommen. Seit 18 Jahren lebt sie in Deutschland und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. „Meine ganze Leidenschaft dient dem Turnen.“, so Olga, der die Arbeit mit den Kindergruppen großen Spaß macht. Aktuell unterrichtet sie Dienstag nachmittags zwei Breitensportgruppen (7-10



Jahre und 10 – 17 Jahre) in der Grundschule an der Eulenkrugstraße und Mittwoch nachmittags eine Gruppe (6 – 9 Jahre) im Walddörfer Sportforum.

Herzlich willkommen in unserem Team, liebe Olga! ■

## Deutschland Cup Doppelminitrampolin

Nach vielen Monaten intensiven Trainings haben neun Kinder unseres Trampolinteam am 27.03.22 in der Sporthalle der Margarethe-Rothe-Schule an ihrem ersten Doppelminitrampolin-Wettkampf teilgenommen.

Jüngste Teilnehmerin unseres Teams war mit 8 Jahren Karlotta Kammer, die zwei super Durchgänge geturnt und sich damit einen tollen 4. Platz gesichert hat. In der Altersklasse der 11- bis 12-Jährigen hat Mia Gottschalk erfolgreich den 6. Platz im Finale erreicht. Ganz knapp verpasst hat mit dem 7. Platz Lyra Sydow das Finale. Josephine Tamm, die kurz vorher die Durchgänge erst sicher durchturnte, erreichte den 9 Platz. Mit starken Durchgängen konnte Tessa Pickert mit viel Stolz den Bronzeplatz auf dem Treppchen sichern.

In der Altersklasse der 11-bis 14-Jährigen konnte Jonathan Schmitz, der noch recht neu im Team turnt, mit guter Leistung den 8. Platz erreichen. Noah Schäfer, der als 11-Jähriger aufgrund zu weniger Teilnehmer leider zu den Großen musste, belegte mit guten Durchgängen den 6. Platz und verpasste

damit knapp das Finale. Mit sehr guter Leistung und sauberen Durchgängen konnte Karl Haldenwanger in diese Altersklasse in einem spannenden Finale gewinnen und war damit Sieger in der Gruppe der 11- bis 14-Jährigen.

Marlene Wagner hat in der stärksten Altersklasse der 13-bis 14-Jährigen Turnerinnen aufgrund eines Abbruchs leider nur Platz 15 belegt.

Ich bin mega stolz auf unser Team! Alle haben sich super auf das Trampolinturnen eingelassen, vieles ausprobiert, intensiv trainiert. Es ist mutig, sich auf so einem großen Wettkampf zu behaupten und alle können sehr zufrieden mit ihren Leistungen sein. Ich freue mich auf die Zukunft mit diesem tollen Trampolinteam und auf unsere nächsten Wettkämpfe.

■ Steffi Aussum



## Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

Sa., 21.01.2023, 14 & 19 Uhr

# Barclays Arena

HAMBURG

### TICKETS & INFORMATIONEN

Sitzplatzgenaue Online-Buchung: [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de)

Bestellhotline (01806) 57 00 56

Tickets zwischen 14,40 € und 69,00 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr

Sichere Deinen Vereinsrabatt: Dazu GYMCARD-Nummer bei der Bestellung eingeben und 20% Rabatt auf jede bestellte Karte erhalten.

VTF-Sportbüro GmbH · Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg  
(040) 41908-273 · [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)



Verband für  
Turnen und Freizeit



SPORT-THEME

# SPIRIT

TOURNEE 2023



# In Hamburg sagt man Tschüss...



Rosi und Raya - wer kennt nicht diese beiden Damen, Urge- steine des Vereins und besonders des Kinderturnens. Beide sind seit Jahrzehnten ein großer Bestandteil des Kinderturnens und es gibt, glaube ich, kein Kind aus Volksdorf, das nicht bei Rosi oder Raya über die Turnmatte gerollt oder vom Kasten gesprungen ist.

Als ich vor 10 Jahren als junge Mutter in den Verein kam, er- innere ich mich an die erste Turnstunde mit meiner Tochter bei Rosi in Gym 4, als Rosi im Singkreis ihre Schlangenaugen auf die Finger steckte und munter drauf los sang. Es war herrlich und herzerfrischend - wie jede einzelne Stunde bei und mit Rosi.

Gemeinsam mit Raya und Rosi haben das Kinderturn-Team und ich viele tolle, bunte und fröhliche Kinderfeste gefeiert, die unvergesslich in unseren Herzen bleiben.

Beide „Turn-Omas“ gehen nun in ihren wohlverdienten Kin- derturn-Oma-Ruhestand. Rosi hatte aus gesundheitlichen Gründen schon zu Beginn der Pandemie ihre Kinderturnschu- he schweren Herzens an den Nagel gehängt und Raya wird es nach den Sommerferien Rosi gleichtun. Beide möchten ihren Enkeln und Familien mehr Zeit widmen und mir bleibt mit einem tränenden und einem lachenden Auge nichts weiter zu sagen, als dass ich beiden von Herzen einen aufregenden, neuen Lebensabschnitt wünsche!

Liebe Roswitha „Rosi“, liebe Raya, das Kinderturn-Team und ich danken euch für euren unermüdlichen Einsatz und eure Unter- stützung. Wir wünschen euch beiden alles er- denklích Gute und im- mer einen Ball in der Tasche ;-)



Anne & das gesamte Kinderturn-Team

PS: Wir alle würden uns sehr freuen, euch als Oma mit euren Enkelkindern recht bald wieder in einer Volksdorfer Turnhalle begrüßen zu dürfen! ■

# Kindersommerfest



Nach zwei Jahren Pandemie-bedingtem Ausfall konnten wir in diesem Jahr am 05.07.2022 endlich wieder unser tradi- tionelles Kindersommerfest hinter dem Walddorfer Sportfo- rum feiern. Über 400 Gäste – Kinder, Eltern, Großeltern und Freunde waren dabei, haben gespielt und getanzt, gesungen

und zusammen viel Spaß gehabt. Ein Höhepunkt war auch in diesem Jahr wieder die Taufe unserer neuen Schulkinder. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen nach den Sommerferien! ■



## MUSIK VERBINDET - MUSIC JOINS - LA MÚSICA CONECTA





**Junge Musikakademie Hamburg**

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

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

**Probemonat jederzeit möglich**

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



**WIR SUCHEN**

**DICH!**

**Trainer/Gruppenhelfer m|w|d**

Zur Erweiterung unseres Teams und zum Ausbau unserer stark nachgefragten Kinderturnkurse suchen wir dringend Trainer\*innen für das Kinderturnen am Nachmittag, Altersgruppe 3 – 4 Jahre und/oder 4 – 6 Jahre. Voraussetzung: du hast Spaß und Freude am Umgang mit Kindern, besitzt eine Übungsleiterlizenz oder einen Gruppenhelferschein (eine Ausbildung zur Übungsleiterin unterstützt der Verein), bist mindestens 18 Jahre alt und vertraut mit dem Aufbau von Sport- und Schulgeräten.

Auch Gruppenhelfer\*innen ab 14 Jahren werden gesucht! Eine tolle Gelegenheit, Erfahrungen zu sammeln und Verantwortung zu übernehmen.

Meldet euch gerne unter [kinderturnen@walddoerfer-sv.de](mailto:kinderturnen@walddoerfer-sv.de).

*Save-the Date*

... und wir machen weiter! Hier ein paar wichtige Termine für Kinder und Familien, die ihr euch schon jetzt in den Kalender eintragen solltet:

- 02. – 04.09.22 Volksdorfer Stadtteilstadtteilfest mit Laternenumzug und den Vorentscheidungen zur Hamburger Kinderolympiade
- 13.11.22 Kinderturnsonntag
- 27./28.11.22 Weihnachtsmärchen
- 06.12.22 Lichterlauf
- 28.12.22 Weihnachtsturnen



**BUCHSTABEN  
ERBECKER**



**BUCHHANDLUNG**  
J.v. Behr

BUCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

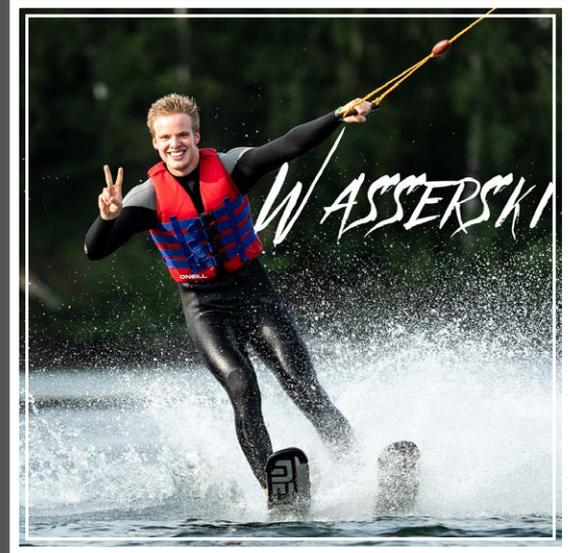
Im Alten Dorfe 31 | 22359 Hamburg Volksdorf  
040 · 6 03 12 86 | Fax 040 · 6 03 83 43  
[info@buecher-behr.com](mailto:info@buecher-behr.com) | [www.buecher-behr.com](http://www.buecher-behr.com)

# KOMM UND MACH MIT!

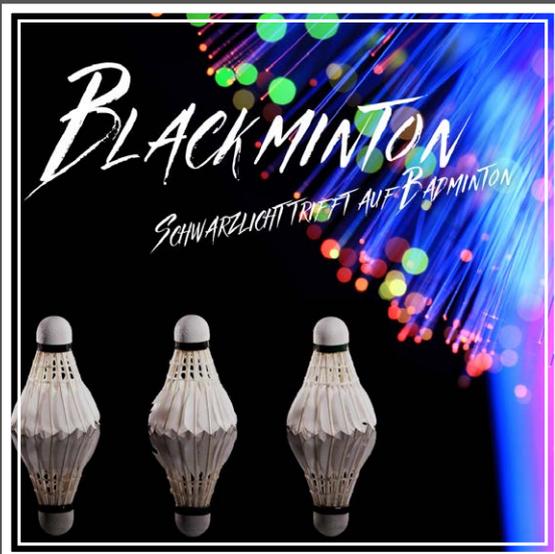
Young Motion Team



Das ultimative Fußballspiel im Sand!  
27.8.2022 | Beachvolleyballfeld hinter  
dem Walddörfer SV | Jugendliche ab  
16 Jahren - Anmeldung als Team



Wasserski, Beachvolleyball & Grillen  
11.09.2022 | Wasserskianlage Süsel  
(gemeinsame Anfahrt ab Walddörfer  
Sportforum), Jugendliche ab 16 Jahren



Schwarzlichtturnier Badminton  
12.11.2022  
Sporthalle Berner Au  
Jugendliche ab 16 Jahren



Tanzen, bis der Weihnachtsflip kommt!  
19.11.2022  
Walddörfer Sportforum, Saal 1  
Kinder ab 4 Jahren



**DAS JAHR**

**AUSKOSTEN**

Der Start in einen perfekten Spätsommertag beginnt bei uns auf dem Wochenmarkt, denn hier hat die abwechslungsreichste Jahreszeit ihren Auftritt. Von A wie Apfel bis Z wie Zwetschge, kosten auch Sie im Spätsommer die große saisonale Vielfalt aus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MITTWOCHS & SAMSTAGS / 8 BIS 13 UHR  
[volksdorferwochenmarkt.de](http://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 der Mailkontakt 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](mailto: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

W = Warteliste  
WS = Workshop

Stand 01.08.2022 - Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2



## AEROBIC UND WORKOUT

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

Bodystyling	Mo. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
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
Body Workout	Mo. 19:00-20:00	Sportforum - Kurszelt	Julia Ritz
Core Fit	Mo. 20:00-21:00	Sportforum - 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	Sportforum - Kurszelt	Claudia Olm
Fit Mix	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
BBRP	Mi. 11:00-12:00	Sportforum - Kurszelt	Claudia Olm
BBRP	Mi. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
Fit Mix	Mi. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Fatburner	Mi. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Bodystyling	Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Core Fit	Mi. 20:30-21:30	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Bodystyling	Do. 10:00-11:00	Sportforum - 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 Waclawek
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	Sportforum - Kurszelt	Tanja von Hacht
Bodystyling	Sa. 12:00-13:00	Sportforum - Kurszelt	Tanja von Hacht
Bodystyling	Sa. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Steffi Misiak
Rückenfit	Sa. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Steffi Misiak
Fit Mix	So. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Sonja Fründt
Bodystyling	So. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Michela Paiano-Stein



## AIKIDO

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

**Fachliche Leitung: Joachim Eiselen (info@walddoerfer-sv.de)**

Aikido - ab 14 Jahre	Mo. 19:00-20:30	Sportforum Gym 4	Joachim Eiselen
Aikido - ab 14 Jahre	Do. 20:00-21:45	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Joachim Eiselen



## BADMINTON

Badminton ist eine der schnellsten Racketsportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition stellt. Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Badminton im Walddorfer SV ist Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen!

Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir daher um vorherige Kontaktaufnahme per Email an [badminton@walddoerfer-sv.de](mailto:badminton@walddoerfer-sv.de).

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

U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte, rechts)	Kolja Frahm
Ü14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 18:30-20:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte, rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene (Anfänger)	Mo. 20:00-22:00	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (mitte)	Andreas Schorling
Erwachsene (Fortgeschrittene)	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
Minis und U12	Mi. 17:00-18:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mi. 18:00-19:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
Ü14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mi. 19:00-20:30	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	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Niklas Dunkel
Ü14 Mix	Do. 17:30-19:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckh.(links, mitte, rechts)	Niklas Dunkel
Wettkampftraining Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Kolja Frahm
U10 Minis	Fr. 16:30-18:00	Schule Eulenkrußstraße	Niklas Dunkel
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrußstraße	Anja Lüdtkke
Erwachsene (Fortgeschrittene)	Fr. 20:00-22:00	Schule Eulenkrußstraße	Wolf Müller



## 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



## BALLETT

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

**Sportliche Leitung: Susanne Teichmann (sport@walddoerfer-sv.de)**

Tänzerische Früherziehung 3 - 4 Jahre	Mo. 15:00-15:45	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Petit 5 - 6 Jahre	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Jeune 7 - 12 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Petit 4 - 5 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Di. 15:00-16:00	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune 5 - 6 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Di. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune 7 - 9 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Di. 17:00-18:00	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 (Geschlossene Gruppe)	W Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Sarah Edna Schneider
Ballett - Anfänger und Wiedereinsteiger ab 12 Jahre	Do. 17:00-18:00	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, gedunkt. Und damit noch nicht genug: Hamburg hat jetzt auch wieder eine Profi-Mannschaft in der 1. Bundesliga. Never not ballin'!

Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme per Email.

Für Erwachsene an Verena Niezgodka-Seemann (erwachsene@basketball.walddoerfer-sv.de), für Jugendliche an Annika Seemann (jugend@basketball.walddoerfer-sv.de) und Kinder bis 12 J. an Jana Thiele (mini@basketball.walddoerfer-sv.de).

**Abteilungsleiterin: Verena Niezgodka-Seemann (basketball@walddoerfer-sv.de)**

U9	W	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele, Daniel Butin
M10/2	W	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jannes Noack, Jannik Bergemann
W12/2	W	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Marie Herrmann, Mia Dessauvagie
W14/1+2	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann, Judith Doliesen
W16/1	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jens Brämer, Sebastian Lieseberg
M16/1	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Annika Seemann, Silke Seibel
1./2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
M12/2	W	Di. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Jannes Noack, Lasse Suhr
M12/1	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Judith Doliesen, Helena Dressel
W14/1	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann
W14/2+3	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Sarah Pfnennig Schmidt, Jara Lafrenz
M18/1	W	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tim Sax
3. Damen		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
Senioren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle	Hajo Schnabel
2. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Henning Schulze
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Achim Richter
W10	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Berit Spliethoff
M10/1	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Marc Heitmann, Rafael Heck
W12/1	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jana Thiele, Justus Dressel
M14/1	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Finn-Hendrik Möller
M16/1	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Annika Seemann, Laura Savoca
W18		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
M16/2	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Alke Kelling
3. Herren		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Thomas Oldag
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Oliver Friedrich
2. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Sebastian Lieseberg
W14/2+3	W	Do. 17:30-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sarah Pfnennig Schmidt
W16/1	W	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Sebastian Lieseberg
M14/1	W	Do. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Finn-Hendrik Möller, Annalena Müller-Wolf
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Achim Richter
1. Herren		Do. 20:30-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Achim Richter
M18/2	W	Do. 19:00-20:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tom Luca Schütz
4. Herren		Do. 20:30-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tom Luca Schütz
U8	W	Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele, Katinka Petersen
M14/2	W	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Alex Krink, Klaas Sembill
M12/1	W	Fr. 17:00-18,30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Maryam Blumenthal,
M18/1	W	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Tim Sax

## BEACHSPORT



Lust auf Beachsport? Die Beachsportanlagen am Walddorfer Sportforum und an der Berner Au stehen allen Spielinteressierten täglich von 8:00 – 22:00 Uhr zur Nutzung zur Verfügung. Eine Reservierung des Platzes erfolgt vorab über unser Online-Buchungstool. Damit möglichst viele Sportler die Möglichkeit zum Beachsport nutzen können, ist die Buchungszeit auf max. 2 Stunden begrenzt.

**(info@walddoerfer-sv.de)**



## 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 Eulenkrugstraße	Milton Lima Verissimo
Breakdance (ab 9 Jahre)	Mo. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Milton Lima Verissimo
Breakdance (ab 5 Jahre)	Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Breakdance (ab 8 Jahre)	Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif



## 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 (9 - 12 Jahre)	Di. 16:30-17:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Marcelo Candido
Capoeira (Jugendliche / Erwachsene)	Di. 17:30-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Marcelo Candido



## 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.

**Fachliche Leitung: Axel Elsner, Hartmut Klapproth (faustball@walddoerfer-sv.de)**

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



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



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



## 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 Eulenkugstraße	Kerstin Hönigschmidt
Progressive Muskelentspannung - Start 22.11.2022	WS B G	Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenfit (intensives Training)		Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückentraining (ruhiges Training)		Mi. 11:15-12:15	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 Hönigschmidt



## 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 (Active City Summer Angebot)		Fr. 11:30-12:30	Sportforum Gym 4	Helga Struwe
Fit4Drums Kids		Fr. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Jutta Burmester
Fit4Drums		Fr. 19:00-20:00	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	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 ab 5.11.2021		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. 13:45-15:00	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.

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

1.F/2.F männlich 2014		Mo. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Julien Brömme, Maximilian Rehder
3.F/4.F männlich 2014		Mo. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Farzad Rahnavard, Marten Schomann, Nils Neumann
2.D männlich 2010		Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thao-Quyen Nguyen, NN
2.D weiblich 2011		Mo. 16:30-18:00	Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion	Keanu Potschien, Samer Ibrahim
3.C männlich 2008		Mo. 16:30-18:00	Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion	Peter Kurnol, Lars Dwenger
1.D männlich 2011		Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Philip Peters, Sascha Schäuble
4.D männlich 2011		Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Philip Peters, Sascha Schäuble

1.B männlich 2006	Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jonas Caßens, Lenard Goedeke
1.B weiblich 2006	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Jacqueline Bleser
1.C männlich 2008	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Stephan Pflueg, Valentin Agger
2.B weiblich 2007	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lilbeth Martinez, Jan Binge
2.B männlich 2007	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lasse Herm, NN
1.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel, Johannes Ibes
2.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Horst Werner Knorr
3.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm, Johannes Nikolaus Jolitz
4.C männlich 2009	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jakob Fischbach, Jörg Laarmann
5.E/6.E männlich 2013	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Erik Bobsin, Jonathan Schniewind, Lukas Weymar
7.E/8.E männlich 2013	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thao-Quyen Nguyen, NN
1.A männlich 2005	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk, Thomas Krings
1.B männlich 2006	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jonas Caßens, Lenard Goedeke
2.C männlich 2009	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich, Jörg Steiger
3.B männlich 2007	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Mohammad Mohsen Abbaszadeh
2.A männlich 2004	Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
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	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
5.-8.F männlich 2015	Mi. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Friedrich Dorn, NN
1.F weiblich 2014/2015	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	NN
1.E/2.E männlich 2012	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ole Hunke, Valentin Agger
1.D weiblich 2010	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.D männlich 2011	Mi. 16:00-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Philip Peters, Sascha Schäuble
1.E weiblich 2012	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Emily Dannheim, Katharina Sandow
2.D weiblich 2011	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
2.D männlich 2010	Mi. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thao-Quyen Nguyen, NN
2.E weiblich 2013	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Emily Dannheim, Katharina Sandow
3./4.E männlich 2012	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	NN
4. D männlich 2011	Mi. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Philip Peters
1.B weiblich 2006	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Jacqueline Bleser
1.C weiblich 2008/2009	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman, Luisa Holz, Jana Arnecke
1.C männlich 2008	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Stephan Pflueg, Valentin Agger
2.B weiblich 2007	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lilbeth Martinez, Jan Binge
2.C weiblich 2008/2009	Mi. 18:00 - 19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman, Luisa Holz, Jana Arnecke
3.C männlich 2008	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lars Dwenger, Peter Kurnol
3.Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Joachim Haefker
1.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel, Johannes Ibes
2.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Horst Werner Knorr
2.Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
3.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm, Johannes Nikolaus Jolitz
4. Herren	Mi. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Umut Öztürk
1.F/2.F männlich 2014	Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Julien Brömme, Maximilian Rehder
3.F/4.F männlich 2014	Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Farzad Rahnavard, Marten Schomann, Nils Neumann
2.B männlich 2007	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, NN

5.E/6.E männlich 2013	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Erik Bobsin, Jonathan Schniewind, Lukas Weymar
7.E/8.E männlich 2013	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thao-Quyen Nguyen, NN
1.A männlich 2005	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk, Thomas Krings
1.B weiblich 2006	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Jacqueline Bleser
2.A männlich 2004	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
2.B weiblich 2007	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lilibeth Martinez, Jan Binge
2.C männlich 2009	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich, Jörg Steiger
3.B männlich 2007	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Mohammad Mohsen Abbaszadeh
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, Jörg Rutzen
1.E/2.E weiblich 2012/2013	Fr. 15:00-16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Emily Dannheim, Katharina Sandow
5.-8.F männlich 2015	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Friedrich Dorn, NN
3.D männlich 2010	Fr. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
1.F weiblich 2014/2015	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	NN
3./4.G männlich 2017	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	NN
1./2.E männlich 2012	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Ole Hunke, Valentin Agger
1.D weiblich 2010	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
3./4.E männlich 2012	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	NN
4.C männlich 2009	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jakob Fischbach, Jörg Laarmann
1.G - 2.G männlich 2015	Fr. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Magnus Beck, Clemens Koepfel, Jon Goedeke, Matthes Braun, Florian Koepfel, Friedrich Dorn
1.B männlich 2006	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Jonas Caßens
1.C männlich 2008	Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Stephan Pflueg, Valentin Agger
1.C weiblich 2008/2009	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortmann, Luisa Holz, Jana Arnecke
2.B männlich 2007	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lasse Herm, NN
2.C weiblich 2008/2009	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortmann, Luisa Holz, Jana Arnecke
1.Frauen	Fr. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel, Johannes Ibes
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 und viele weitere Kursangebote der Beitragsstufen 1 bis 4 nutzen.

Beitragsstufe 1



## GYMNASTIK UND TURNEN

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

Fitnessstraining	Mo. 10:00-11:00	Sportforum - Kurszelt	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik	Mo. 11:00-12:00	Sportforum - 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. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Nicola Westphal
Fitnessstraining (Männer)	Do. 09:00-10:00	Sportforum - 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

Beitragsstufe 3



## HAIDONG GUMDO

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

**Fachliche Leitung: Jens Burk (info@walddoerfer-sv.de)**

Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendl., Erw.	Fr. 17:30-19:00	Gymnastikhalle Eulenkrogstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Kinder 8 bis 14 Jahre	So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4/Beachvolleyballfeld	Jens Burk
Haidong Gumdo - Erwachsene und Jugendl. ab 14 J.	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4/Beachvolleyballfeld	Jens Burk

Abteilungsbeitrag



## HANDBALL

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

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

1. D weiblich (2010)	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog
2. D weiblich (2011)	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Johanna Petr
1. C männlich (2009)	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Andre Lieberherr
2. C männlich (2008)	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Lars Thorbjørn Hansen
1. B männlich (2006+2007)	Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Hauke Zielke, Hagen Ploog
1. A weiblich (2004-2007)	Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Laura Voß
2. Herren	Mo. 20:30-22:00	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	N. N.
Piccolinos mixed (2017 - 2018)	W Di. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Mini-Mixed (2014 - 2016)	W Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. D männlich (2010)	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Wilken Möller
3. C männlich (2008-2009)	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Thomas Zielke
1. Herren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Frank Puhlmann
1. Damen	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Thomas Preußner
Mini-Mädchen (2014-2016)	W Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. E weiblich (2012)	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh.(links, mitte, rechts)	Johanna Petr
2. D weiblich (2011)	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Johanna Petr
2. E weiblich (2013)	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Florian Hellberg
1.C weiblich (2008-2009)	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Heiko Neelsen
2. D männlich (2011)	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Agnes Peters
1. Damen	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Thomas Preußner
1. A weiblich (2004-2007)	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Laura Voß
1. E männlich (2012)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (mitte, rechts, rechts)	Malte Paetzel
1.D weiblich (2010)	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog
2. E männlich (2013)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (mitte, rechts, rechts)	Johannes Berndt
3. E männlich (2012)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (mitte, rechts, rechts)	Malte Paetzel
1. C männlich (2009)	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Andre Lieberherr
1. B männlich (2006-2007)	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Hagen Ploog
2. C männlich (2008)	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (mitte, rechts, rechts)	Lars Thorbjørn Hansen
3. C männlich (2008-2009)	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte)	Thomas Zielke

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)	N. N.
1. C weiblich (2008+2009)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Heiko Neelsen
2. D männlich (2011)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Agnes Peters
2. C männlich (2008)	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Lars Thorbjørn Hansen
1. D männlich (2010)	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Wilken Möller

#### Beitragsstufe 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 Tudsén, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)**

Rehasportgruppe 75 Watt (geschlossene Gruppe)	B	Mo. 08:30-09:30	Katthorstpark, Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B	Mo. 09:00-10:00	Katthorstpark, Sportforum Gym 3	Kerstin Hönigschmidt
Rehasportgruppe ab 50 Watt (geschlossene Gruppe)	B	Mo. 09:30-10:30	Katthorstpark, Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	B	Di. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1, Katthorstpark	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe 75 Watt (geschlossene Gruppe)	B	Di. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1, Katthorstpark	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe Hockergymnastik ab 30 Watt (geschlossene Gruppe)	B	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock

#### Beitragsstufe 3

### HIP HOP



Dieses Angebot ist für alle, die Freude an der Bewegung zur Musik haben. Erlern werden grundlegende Tanzelemente und coole Choreographien. HipHop umfasst alle Tanzstile, die sich hauptsächlich in den amerikanischen Straßen der 80er entwickelt haben.

**Fachliche Leitung: Rika Gerke (dance@walddoerfer-sv.de)**

Hip Hop (ab 10 Jahre)		Mo. 16:00-16:45	Sportforum - Kurszelt	Chantal Janine Wüst
Hip Hop Kids (6 - 8 Jahre)	W	Di. 15:30-16:15	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Kindertanz ab 5 Jahren		Mi. 15:30-16:15	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Hip Hop Kids (8-10 Jahre)		Mi. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Hip Hop Teens (10 - 13 Jahre)		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Jannika Westphal, Eileen Ruschinski
Hip Hop (8 - 12 Jahre)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Lara Hahn
Hip Hop - OPEN AGE (ab 14 Jahre)		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Lara Hahn

#### Beitragsstufe 5



### INDOOR CYCLING

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

Indoor Cycling		Mo. 18:00-19:00	Sportforum - Kurszelt	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Mi. 09:00-10:00	Sportforum - Kurszelt	Helga Struwe
Indoor Cycling		Do. 19:00-20:00	Sportforum - Kurszelt	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Fr. 18:00-19:00	Sportforum - Kurszelt	Janita Fischer

#### Beitragsstufe 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@walddoerfer-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
Inlineskaten, Leistungsgruppe (ab 8 Jahren, Aufnahme nur nach Absprache)		Sa. 14:00-16:00	Eisbahn Stellingen	Sabine Preußner



## JUDO

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

**Fachliche Leitung: Robert Röber (info@walddoerfer-sv.de)**

Judo - Kinder und Jugendliche ( ab 7 Jahre )		Di. 17:00-18:30	Sportforum - Kurszelt	Niclas Blessin, 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 (martinkroeckel@gmx.de)**

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	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene (alle Gurte)		Mi. 19:30-21:00	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre		Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene (weiß - grün Gurt)		Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Erwachsene (braun - schwarz Gurt)		Fr. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Masterclass Training (geschlossene Gruppe)		So. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Fortgeschrittene ab grün Gurt (ab 14 Jahre)		So. 13:00-14:30	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. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Mareike Rode
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Mareike Rode
Kinderturnen 4 - 6 Jahre/ohne Eltern (geschl. Gruppe)	W	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkrogstraße	Susanne Teichmann
Sportmix - Mädchen und Jungen 7 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:15-18:15	Schule Eulenkrogstraße	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. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Julia Prigge
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Julia Prigge
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätelandschaften)		Di. 16:15-17:15	Schule Eulenkrogstraße	Finja Wendt
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mi. 09:30-10:45	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Kinderturnen 4 - 6 Jahre/ohne Eltern (geschl. Gruppe)	W	Mi. 16:15-17:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jule Eisermann, Jana Marienfeld
Kinderturnen 4 - 6 Jahre/ohne Eltern (geschl. Gruppe)	W	Mi. 16:15-17:15	Gymnastikhalle Eulenkrogstraße	Susanne Teichmann
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 16:00-17:00	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 (Gerätelandschaft)		Do. 16:30-17:30	Schule Eulenkrogstraße	Macy Halbleib
Eltern-Geschwister/Freunde-Turnen		Do. 17:15-18:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Kinderturnen 4 - 6 Jahre / ohne Eltern (geschl. Gruppe)		Do. 17:30-18:30	Schule Eulenkrogstraße	Macy Halbleib
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Fr. 09:00-10:15	Sportforum Gym 4	Christiane Andrews
Kinderturnen 4 - 6 Jahre/ohne Eltern (geschl. Gruppe)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Britta Marcks

**KletterWald**  
HAMBURG

**DIE CHALLENGE  
IM GRÜNEN!**

• Kindergeburtstage • Betriebsfeiern  
• Spaß mit Freunden und Familie

[www.kletterwald-hamburg.com](http://www.kletterwald-hamburg.com)

**IndooPark**  
HAMBURG

**FÜR KINDERGEBURTSTAGE  
DIE NR.1!**

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

**EisArena**  
HAMBURG

**EISSTOCKSCHIEßEN AUF  
HAMBURGS  
SCHÖNSTER EISBAHN!**

IN PLANTEN UND BLUMEN

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

**Fachliche Leitung: Tobias Kähler, Julian Feliziter (klettern@walddoerfer-sv.de)**

Klettern Fortgeschrittene 1 (8 - 13 Jahre)	W	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maximilian Graf
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (ab 14 J.)	W	Mo. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- A- Start: 23.8.2022	WS	Di. 16:30-17:50	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Macy Halbleib
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- B- Start: 23.8.2022	WS	Di. 18:00-19:20	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam, Sophia Ohlendorf
Bouldern -Kinder Anf./ Gr.B1- Start: 24.8.2022	WS	Mi. 16:15-17:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf
Klettern, Jugendliche ab 14 J. und Erw. - Start: 29.08.2022	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 J.)	W	Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Lukas Ohlendorf
Klettern (geschlossene Gruppe)		Fr. 20:00-22:00	Eric-Kandel-Gymnasium	Julian Feliziter, Jill Sophie König

## 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 Gerättturnen sind Individualsportarten. Kunstturnen schließt vielfältige Bewegungs- und Spielformen sowie Gymnastik und zum Teil auch Tanz ein. Im Gerättturnen 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) (Geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannika W., Nina Dressel, Hannah S.
Kunstturnen (10 - 17 Jahre)		Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannika W., Nina Dressel, Hannah S.
Gerättturnen (7 - 10 Jahre) (Geschlossene Gruppe)	W	Di. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Olga Kellermann
Gerättturnen (10 - 17 Jahre)		Di. 18:30-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Olga Kellermann
Gerättturnen 6 - 9 Jahre		Mi. 15:00-16:15	Sportforum Gym 4	Olga Kellermann
Tanzen und Turnen (6 - 8 Jahre)		Mi. 16:30-17:30	Sportforum Gym 4	Stefanie Franzen
Tanzen und Turnen (ab 9 Jahre)		Mi. 17:30-18:30	Sportforum Gym 4	Stefanie Franzen
Kunstturnen (9 - 17 Jahre)		Do. 18:30-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Nina Dressel, Hannah S.

## 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		Do. 18:00-19:00	Sportforum - Kurszelt	Emma Schneider-Barthold
------------	--	-----------------	-----------------------	-------------------------



## 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 Saal 1	Sandra Cucak
Latin Dance - Salsa (Anfänger und Mittelstufe ab 14 J.)	Fr. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Sandra Cucak, Gaston Eugenio Monico



## 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	Anna Igbinosun, Anne Hackmann
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, Allhorn Stadion/re. Halle (WdG)/ li. Halle	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, Allhorn Stadion/re. Halle (WdG)	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	Anna Igbinosun, Annika Schroeter, Anne Hackmann
Jahrgang 2012-2010		Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anna Igbinosun, Charlotte Lilly Pohlmann, Ole Karstens
Jahrgang 2009-2007		Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Anna Bachthaler
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	NN
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	Sportforum - Kurszelt	Simone Kruse
Country Line Dance - Beginner ab 14 Jahre	Di. 20:15-21:30	Sportforum - Kurszelt	Simone Kruse
Line Dance - Anfänger ab 14 Jahre	Mi. 19:15-20:45	Sportforum - Kurszelt	Angelika Ickels



## 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)**

Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B	Mo. 12:00-13:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B	Fr. 10:30-11:30	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, Stretching, Improvisation sowie die Erarbeitung von Choreografien sind ebenfalls Teil des Trainings. Die Bewegungen werden durch eine bewusste Atmung unterstützt, was den Ausdruck des Körpers und den natürlichen Bewegungsfluss fördert.

**Fachliche Leitung: Rika Gerke (dance@walddoerfer-sv.de)**

Modern Jazz Kids (10 - 13 Jahre)	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst
Modern Jazz - OPEN AGE (ab 14 Jahren)	Mo. 18:00-19:00	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.

Nordic Walking	Mo. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Raya Hauschild
Nordic Walking	Di. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Wieland Holsten
Nordic Walking	Di. 18:00-19:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Jennifer Adam
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.

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 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)**

Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Gymnastik auf dem Hocker		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 4	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Mo. 11:00-12:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Mo. 13:00-14:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Di. 10:00-11:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske

Apotheke am Bahnhof Volksdorf



ALLOPATHIE  
HOMÖOPATHIE  
NATURHEILKUNDE



Margarete Lipinski e.K. • Farmsener Landstraße 189  
Tel. 040/ 603 42 45 • Fax 040/609 11 294  
Mo. – Fr. 8.30 – 19.00 Uhr • Sa. 8.00 – 13.30 Uhr

IMMANUEL  
ALBERTINEN  
DIAKONIE



### Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf.

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



residenz-wiesenkamp.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Di. 11:00-12:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Di. 11:30-12:30	Sportforum Gym 4	Silke Hänsel
Aqua-Gymnastik (nur mit ärztlicher Verordnung)	B	Di. 14:00-14:45	Farmsen - Bewegungsbad	Silke Hänsel
Aqua-Gymnastik (nur mit ärztlicher Verordnung)	B	Di. 15:00-15:45	Farmsen - Bewegungsbad	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 4	Petra Treske
Rehasportgruppe (geschlossene Gruppe)	B	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Anja Englert
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Mi. 12:00-13:00	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Aqua-Gymnastik (nur mit ärztlicher Verordnung)	B	Mi. 15:00-15:45	Farmsen - Bewegungsbad	Maren Höfermann
Aqua-Gymnastik (nur mit ärztlicher Verordnung)	B	Mi. 16:00-16:45	Farmsen - Bewegungsbad	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Mi. 15:00-16:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B	Do. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Do. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit und ohne ärztliche Verordnung	B	Do. 10:00-11:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske

Beitragsstufe 3



**PARKOUR**

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

**Sportliche Leitung: Susanne Teichmann (sport@walddoerfer-sv.de)**

Parkour - 6 - 8 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Storm Weidling
Parkour - 9 - 10 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Storm Weidling
Parkour - ab 11 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Storm Weidling
Parkour - 6 - 8 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 16:30-17:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly
Parkour - 9 - 10 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly
Parkour - ab 11 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 18:30-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly
Parkour - ab 13 Jahre		Mi. 19:30-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Ali Liske
Parkour - 9 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Lukas Kammigan

Beitragsstufe 4



**PILATES**

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

Pilates		Mo. 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	Michela 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	Michela Paiano-Stein

Beitragsstufe 1



**PRELLBALL**

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

Mixed (Damen undamp; Herren)		Di. 20:00-22:00	Ahrensberg 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. 11:30-12:45	Sportforum Saal 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Do. 11:15-12:30	Sportforum Saal 1	Katja Schoeniger
Qi Gong (Fortgeschrittene)	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	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 Aug.)	Mo. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Trainingsgruppe 25-30 km/h (September)	Mi. 18:00-20:00	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)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Radsport - Trainingsgruppe 28 - 32 km/h (Mai bis Aug.)	Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Christoph Bertram, Hans Jürgen Kempe
Radsport - Trainingsgruppe 25 - 27 km/h (Mai bis Aug.)	Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Frank Schade
MTB/Cross-Gruppe-Performance 2 (Oktober - März)	So. 10:00-12:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Christoph Bertram, Hans Jürgen Kempe
MTB/Cross-Gruppe-Performance 1 (Oktober - März)	So. 10:00-12:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Frank Schade
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 (rsg@walddoerfer-sv.de)**

Leistungsgruppe 5 - 11 Jahre (geschlossene Gruppe)	Mo. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta
Breitensportgruppe Fortgeschrittene 5 - 12 Jahre	Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Fiona Repky, Jolina Repky, Elea Evers
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)	Fiona Repky
Leistungsgruppe 5 - 11 Jahre (geschlossene Gruppe)	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)	Luna Maria P., Sabrina Balkow
Leistungsgruppe ab 12 Jahre (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-21:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Alle Leistungsklassen	Sa. 09:00-13:30	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 viel Akrobatik, ist der Tanz sehr vielseitig. Wenn Ihr Interesse habt, meldet euch gerne für ein Probetraining an über rnr@walddoerfer-sv.de. Wir freuen uns über weitere Tanzfreunde.

**Fachliche Leitung: Rika Gerke (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	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		Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Neue Rückenschule nach KddR ab 23.8.2022	WS B	Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer

## SCHWIMMEN



Der Walddorfer SV bietet Schwimmtraining im Bereich Breitensport und Leistungssport für alle Altersgruppen an und nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil. Stand Juli 2022 sind alle Schwimmgruppen geschlossen. Neue Trainingszeiten im Schwimmbad Farmsen werden aktuell geplant. Für alle Interessenten führen wir eine Warteliste. Bitte tragt euch bei Interesse mit allen relevanten Kontaktdaten und Information zu eurem Schwimmstatus ein. Alle Mitgliederanfragen bezüglich Schwimmen sendet bitte an [schwimmen@walddoerfer-sv.de](mailto:schwimmen@walddoerfer-sv.de).

**Kontakt: Barbara Vielhauer, Lars Brotzki ([schwimmen@walddoerfer-sv.de](mailto:schwimmen@walddoerfer-sv.de))**

Trainingsgruppe ab 14 Jahre	W	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Julia Irtz
Freies Training Erwachsene	W	Mo. 21:00-22:00	Farmsen - Schwimmhalle	
Trainingsgruppe 7- 10 Jahre	W	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Nikita Chygrynets, Carlotta Corleis
Trainingsgruppe 11- 13 Jahre	W	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Nikita Chygrynets, Carlotta Corleis
Trainingsgruppe 8 - 10 Jahre	W	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Erik Issem, Katharina Klaas
Trainingsgruppe ab 14 Jahre	W	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Erik Issem, Katharina Klaas
Aqua-Gymnastik	WS	Mi. 19:45-20:30	Schwimmbad an der MVA Stapelfeld	Samantha Schmidt
Freie Schwimmzeit ab 16 Jahre	W	Mi. 20:00-22:00	Farmsen - Schwimmhalle	Arne Zwirlein-Potyka
Aqua-Gymnastik - Start 24.08.2022	WS	Mi. 20:45-21:30	Schwimmbad an der MVA Stapelfeld	Samantha Schmidt
Trainingsgruppe 11- 13 Jahre	W	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Erik Issem, Marlene Viergutz

## SCHWIMMSCHULE



Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben schweben, gleiten, tauchen, schwimmen und springen. Durch den sparsamen Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt Ihr Kind sich sicher im Wasser zu bewegen. Die Teilnahme an allen Kursen ist nur nach der Onlineanmeldung auf der Seite Workshops möglich. Dort finden sich auch die Wartelisten für alle Schwimmschulen für Anfänger und Fortgeschrittene.

SchS/ Kinder Anf.- Gr. A - Start: 29.09.2022	WS	Mo. 14:45-15:35	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. B - Start: 29.09.2022	WS	Mo. 15:45-16:35	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. C - seit 13.4.2022	WS	Mi. 15:00-16:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. D - seit 12.5.2022	WS	Do. 15:00-16:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. E - Start: 12.01.2023	WS	Do. 16:00-17:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. F - Start: 12.01.2023	WS	Do. 17:00-18:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	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](mailto:ski@walddoerfer-sv.de))**

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



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

Beitragsstufe 4



## TAI CHI

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

Tai Chi - Anfänger	Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2/Beachvolleyballfeld	Wenting Liang-Chyba
Tai Chi - Waffenform (Fortgeschrittene)	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

Abteilungsbeitrag



## TANZSPORT

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

**Abteilungsleiter: Kristian Jankovic ([tanzsport@walddoerfer-sv.de](mailto:tanzsport@walddoerfer-sv.de))**

Freitraining für Turnierpaare	Mo. 12:45-14:15	Sportforum Saal 1	
Tanzkreis für Paare	Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze, Waltraud Heinze
Freitraining für Turnierpaare	Di. 12:00-13:30	Sportforum Saal 1	N. N.
Tanzkreis für Paare	Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Freitraining für Turnierpaare	Mi. 13:00-15:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Tanzkreis für Paare	Mi. 20:00-21:30	Sportforum Saal 1	Sabine Kroß
Turniertraining	Do. 19:00-21:30	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer, Thomas Fürmeyer
Freitraining für Turnierpaare	Fr. 13:00-15:30	Sportforum Saal 1	N. N.
Freitraining für Turnierpaare	Sa. 09:00-14:00	Sportforum Saal 1	
Freitraining für Turnierpaare	So. 09:00-16:00	Sportforum Saal 1	
Tanzkreis für Einsteigerpaare	W So. 16:30-18:00	Sportforum Saal 1	Kristian & Hanne Jankovic
Tanzkreis für fortgeschrittene Paare	W So. 17:00-18:30	Sportforum Saal 1	Kristian & Hanne Jankovic
Freies Training Turnierpaare	So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	N. N.

Beitragsstufe 4

## TENNIS



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

**Kontakt: Barbara Vielhauer, Marco Gehrke ([tennis@walddoerfer-sv.de](mailto:tennis@walddoerfer-sv.de))**

Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 15:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 15:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 5	Milosz Michna
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 16:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 16:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 6	Johannes Längericht
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 19:00-20:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 19:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 19:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 6	Milosz Michna
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 15:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke

Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 16:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 5	Milosz Michna
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 18:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Okko Fuchs
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 19:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 19:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 5	Milosz Michna
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 19:00-20:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Okko Fuchs
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 10:00-11:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 15:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 17:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 17:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 6	Johannes Längericht
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 18:00-20:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 18:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 15:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 16:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 2	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 17:00-19:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 6	Johannes Längericht
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 17:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 5	Okko Fuchs
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 18:00-20:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 18:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 5	Okko Fuchs
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 15:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 15:00-18:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 5	Aria Mirazazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 18:00-20:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 18:00-21:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Aria Mirazazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Sa. 10:00-11:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Sa. 11:00-12:00	Berner Au, Tennisanlage - Tennisplatz 1	Marco Gehrke

### Beitragsstufe 3



## THAI BOXEN

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

Thai Boxen (Mädchen und Jungen von 5 bis 13 Jahre)	Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre)	Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)	Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 J.)	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 Eulenkugstraße	Peyman Mahmodi, Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 J.)	Do. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Mädchen und Jungen von 5 - 13 Jahre)	So. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 J.)	So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf, Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 J.)	So. 18:00-19:00	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 und Fortgeschritten (Jugend)	Mo. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Antonio Trinh
Leistungsgruppe Damen	Mo. 19:00-21:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	NN
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, Cedric Thornton
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	Eberhard Schmidt
Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)	Fr. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Antonio Trinh
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



## TRAMPOLIN

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

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

Trampolin, 6 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe)	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 (geschlossene 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



## 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 (info@walddoerfer-sv.de)**

Schwimmen (geschlossene Gruppe)	W	Di. 20:00-21:00	Farmsen - Schwimmhalle	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)	W	Do. 16:45-18:45	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Penka Lehne, Kai Maro Dunleavy
Triathlon - Lauf- und Krafttraining ab 16 Jahre		Do. 18:45-21:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Penka Lehne

## VOLLEYBALL



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

**Abteilungsleiter: Torben Tank (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	W	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Wendy Anschütz
3. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Piet Benkert
1. Damen	W	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. 2014 und jünger		Di. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mareike Rode
Jugend männlich Jg. 2005-2007	W	Di. 18:00-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Julian Decker
1. Herren	W	Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Torben Tank
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	W	Mi. 20:15-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
1. Herren	W	Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Torben Tank
2. Herren	W	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	Yvonne Reinelt

Jugend mixed Jg. 2010-2012	W	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, Nadine von der Hülß
Jugend männlich Jg. 2004-2009 Anfänger	W	Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Peter Berger
Hobby Mixed III	W	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

#### Beitragsstufe 1



## WALKING

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

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

#### Beitragsstufe 4



## YOGA

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

Yoga		Mo. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoga (Kundalini)		Mo. 10:30-12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mo. 18:05-19:05	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Di. 12:00-13:15	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga (Hatha)		Di. 13:15-14:30	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga		Di. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Brigitte Schöneweiß
Yoga (Morning Flow)		Mi. 08:15-09:15	Sportforum Saal 1	Caroline Neurath
Yoga (Kundalini)		Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini)		Mi. 20:00-21:30	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. 12:15-13:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoganetics		Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoga (Morning Flow)		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Caroline Neurath
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Fr. 11:15-12:45	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Hatha)		Fr. 11:30-13:00	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
After-Work-Yoga für Männer- Einsteiger ab 26.8.2022	WS	Fr. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Sa. 11:30-13:00	Sportforum Gym 2	Karoline Röhlinger
Yoga (Hatha)		So. 09:15-10:45	Sportforum Gym 2	Melanie Krstanoska

#### Beitragsstufe 3



## ZUMBA

Suchst du Training im Temporaus? 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 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Mo. 20:00-21:00	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Mi. 18:00-19:00	Sportforum - Kurszelt	Susanne Weitzel
Zumba Kids ( 4 - 6 Jahre ohne Eltern)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Salsa Kids (ab 6 J.)		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Sandra Cucak
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Fr. 19:00-20:00	Sportforum - Kurszelt	Veronica Patricia Gervasi Gallo
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Sa. 10:00-11:00	Sportforum - Kurszelt	Asminah Tietze
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene (Neu ab 19.06.2022)		So. 17:00-18:00	Sportforum - Kurszelt	Magdalena Preis

# Weitere Angebote:



## 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.**



## 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	Ahrensberg Weg, Schulgebäude	Peter McMahon
Theatergruppe (ab 13 Jahren)	Mi. 18:30-20:00	Ahrensberg 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.

Schach - ab 8 Jahre	Mi. 17:00-19:00	Räucherkatte	Torsten Schubert
Schach - ab 8 Jahre	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	



## SPRACHEN

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

Englisch für Fortgeschrittene 1 ab 23.8.2022	WS Di. 11:00-12:30	Räucherkatte	Barbara Ronnebaum
Englisch für Fortgeschrittene ab 25.8.2022	WS Do. 09:15-10:45	Räucherkatte	Barbara Ronnebaum
Englisch Conversation ab 25.8.2022	WS Do. 11:00-12:30	Räucherkatte	Barbara Ronnebaum

# Sportstätten

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, (Gymnastiksaal, li. Halle, re. Halle)	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg
Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer, )	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Berner Au (Beachsportanlage/Tennisanlage (Platz 1 - 8))	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Farmsen (Bewegungsbad, Schwimmbad, Sporthalle, Gymnastikhalle)	Marie-Bautz-Weg 15	22159 Hamburg
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Räucherkatte Volksdorf	Claus-Ferck-Str. 43	22395 Hamburg
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg
Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg
Schule Eulenkrugstraße (Sporthalle, Gymnastikhalle)	Eulenkrugstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen (Sporthalle, Gymnastikhalle)	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	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
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Walddorfer Sportverein v. 1924 e.V.

Amtsgericht Hamburg VR 5096

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

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0, [medien@walddoerfer-sv.de](mailto:medien@walddoerfer-sv.de)

**Text & Redaktion:** Claudia Conze

**Grafische Umsetzung:**

Svenja Glischinski, [www.glischinski.com](http://www.glischinski.com)

**Druck:** Flyeralarm

**Auflage:** 10.000 Exemplare

**Anzeigenpreise:** Preisliste Dezember 2017

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

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



Walddorfer SV



Hamburg

Auch für  
Veranstaltungen  
und  
Weihnachts-  
feiern!

Und nach dem Sport gemeinsam in die

# SPORTSBAR

Getränke • Snacks und kleine Gerichte • Public Viewing • Treffpunkt für Jung & Alt

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 19:00 bis 23:00 Uhr

**Wir danken allen Anzeigenkunden, die den Walddorfer SV und dieses Heft mit ihrer Anzeige unterstützen und empfehlen unseren Leser\*innen diese Unternehmen und Organisationen:**

- Alte Apotheke Volksdorf
- Apotheke am Bahnhof
- Auromundo
- Bernot – Praxis für Chinesische Medizin
- Buchhandlung I.v.Behr
- Dr. Karl-Heinz Belser
- Fahrschule Sutt
- Frischemarkt Simon
- Hansa Taxi
- Indoo Spielwerk Betriebs GmbH
- Laufgut Paulig GmbH
- LOTTO Hamburg
- Interessengemeinschaft Volksdorfer Wochenmarkt e.V.
- Junge Musikakademie Hamburg
- Kunstkate Volksdorf
- Museumsdorf Volksdorf
- Policke Herrenbekleidung
- Reschke Immobilien
- Residenz Am Wiesenkamp
- Schöner hören GmbH
- Thomas Wiegleb - Praxis für osteopathische Medizin
- Uno Tischlerei
- Zweiradhaus Ehrig GmbH

### **Sportfreund 1/2023**

Sie möchten im nächsten Heft mit einer Anzeige dabei sein? Die nächste Ausgabe des Walddorfer Sportfreund erscheint Anfang Januar 2023. Anzeigenschluss ist der 01.11.2022.

Wir freuen uns auch über Anregungen, Berichte und Rückmeldungen zu unserem Heft. Redaktionsschluss ist der 15.11.2022.

**Kontakt: Claudia Conze, [medien@walddorfer-sv.de](mailto:medien@walddorfer-sv.de)**

# **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](http://www.policke-herrenkleidung.de)

# Workshops Herbst/Winter 2022/23

Bei unseren Workshops handelt es sich um zeitlich befristete Angebote, die auch von Nichtmitgliedern genutzt werden können. Ausführliche Kursbeschreibungen und Starttermine werden rechtzeitig auf der Website unter [www.walddoerfer-sv.de/workshops](http://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](mailto:info@walddoerfer-sv.de) oder per Fax 645062-10 möglich.

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

Stand 01.08.2022 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot	Start	Zielgruppe	Dauer
<b>After-Work Yoga (Männer)</b>	26.08.22	Erwachsene Einsteiger	8 x 90 Minuten
<b>Aqua-Gymnastik</b>	24.08.2022	Erwachsene	7 x 45 Minuten
<b>Bouldern</b>	24.08.22	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	8 x 60 Minuten
<b>Dänisch</b>	08.09.22	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 90 Minuten
<b>Englisch</b>	06/8.09.2022	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 90 Minuten
<b>Englisch Conversation</b>	08.09.22	Erwachsene Fortgeschrittene	11 x 90 Minuten
<b>Fit4Drums</b>	In Planung	Erwachsene Einsteiger	4 x 60 Minuten
<b>Fit4Snow</b>	06.11.22	Jugendliche & Erwachsene	4 x 75 Minuten Monatlich buchbar
<b>Inlineskating</b>	In Planung	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	4 x 90 Minuten
<b>Klettern</b>	23.08.22	Kinder Anfänger ab 8 Jahre	8 x 60 Minuten
<b>Klettern</b>	28.09.22	Jugendliche & Erwachsene Einsteiger	12 x 100 Minuten
<b>Neue Rückenschule</b> <b>B</b>	23.08.22	Erwachsene Einsteiger	10 x 90 Minuten
<b>Progressive Muskelrelaxation</b> <b>B</b>	22.11.22	Erwachsene Einsteiger	8 x 90 Minuten
<b>Schwimmschule/ Seepferdchen</b>	26.9.2022 uvm.	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	18 x 45 Minuten bzw. 18 x 60 Minuten
<b>TanzLust</b>	In Planung	Erwachsene Einsteiger	8 x 90 Minuten
<b>Tennis</b>	08.05.2023 uvm.	Erwachsene Einsteiger	6 x 60 Minuten
<b>Tischtennis</b>	10.08.22	Anfänger 8 – 14 Jahre	3 x 180 Min.



# 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, Capoeira, Break Dance, Fit4Drums, Haidong Gumdo, Hip Hop, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kobudō, Kunst- und Gerätturnen, Modern Jazz, Parkour, Rock'n'Roll, Schwimmen (bis 30.09.), Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba	24,00	19,00
4	Ballett, Feldenkrais, Flamenco, Fit und Gesund, Herzsport (mit Zusatzbeitrag), Klettern, Latin Dance, Lungensport, Orthopädie, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen (ab 01.10.2022), Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga	27,00	22,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio, Balance Motion, Indoor Cycling, Langhantel, Saunen	57,00	52,00

## Abteilungsbeiträge

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

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.

**Die nachfolgenden Ermäßigungen gelten ausschließlich für die Beitragsstufen 1 bis 4 und die Abteilungsbeiträge – nicht für das Studio:**

## 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

## 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.

### Schüler, Studenten, Azubis

Der ermäßigte Beitrag wird allen Kindern und Jugendlichen unter 18

## 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.

## Kids in die Clubs

Für Familien mit geringem Einkommen (entsprechende Nachweise sind vorzulegen) besteht bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres die Möglichkeit einer vergünstigten Mitgliedschaft Kids in die Clubs (15 €/Monat)

## Finanziell Bedürftige

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

JETZT IHRE  
IMMOBILIE BEWERTEN  
LASSEN!

# BEI UNS SIND SIE AN DER RICHTIGEN ADRESSE

## UNSERE EXPERTISE FÜR IHRE IMMOBILIE

Wir sind in Volksdorf zuhause und kennen das Alstertal und die Walddörfer wie unsere Westentasche. Mit unserer Marktkenntnis und 50 Jahren Erfahrung finden wir den Käufer, der perfekt zu Ihrer Immobilie passt.



WIR MACHEN NACHBARN

**DR. KATJA  
FRONTZKOWSKI**

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

 **RESCHKE  
IMMOBILIEN**