

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 1 | 2023

Gute Energie

Jetzt durchstarten!

Seite 4

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



Veranstaltungen Januar bis Juli 2023

Neujahrsempfang	08.01.2023	Walddörfer Sportforum
Skibasar	14.01.2023	Walddörfer Sportforum
Tag des Tanzes	21.01.2023	Walddörfer Sportforum
Fun-Parkour-Tag	29.01.2023	Sporthalle Berner Au
Yoga-Tag	11.02.2023	Walddörfer Sportforum
Kinderfasching	12.02.2023	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé	24.03.2023	Walddörfer Sportforum
YMT: Blackminton	25.03.2023	Information folgt
Delegiertenversammlung	26.03.2023	Walddörfer Sportforum
Fit in den Frühling	01.04.2023	Walddörfer Sportforum
Tanzparty	01.04.2023	Walddörfer Sportforum
Osterlauf	08.04.2023	Allhorndiek
Line Dance Party	15.04.2023	Walddörfer Sportforum
Dance Show	07.05.2023	Information folgt
YMT: Open Air Party	10.06.2023	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé	30.06.2023	Walddörfer Sportforum
Summer Special	01.07.2023	Walddörfer Sportforum
Kindersommerfest	05.07.2023	Walddörfer Sportforum
YMT: Human Table Soccer	08.07.2023	Walddörfer Sportforum

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



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

wir alle wollen ein erfülltes und möglichst gesundes Leben genießen. Dafür macht jeder Mensch seinen eigenen Lebensentwurf und versucht mit möglichst viel guter Energie sein Leben zu gestalten. Bei allen Möglichkeiten seine Energie zu steigern, steht die Bewegung an erster Stelle. Selbst durch die kleinsten sportlichen Erfolge wird das Selbstbewusstsein gestärkt und werden Glückshormone freigesetzt. Weitere Grundlagen für ein kraftvolles Leben sind die Ernährung, die Einflüsse der Natur und guter Musik auf uns. Regeneration und Schlaf dürfen natürlich nicht fehlen, um den eigenen Akku wieder aufzuladen.

Um gute Energie zu empfinden und ausstrahlen zu können, bedarf es auch einer passenden inneren Einstellung. Mit Freundlichkeit, Achtsamkeit, Zuversicht und Fürsorglichkeit für sich selbst und andere zieht man positive Energie förmlich an. Konzentriert man seine Gedanken auf das, wofür man dankbar ist, und lenkt seinen Fokus auf positive Aspekte im Leben, stärkt das die innere Zufriedenheit und Gelassenheit. Dann kann man selbst auch gute Energie an andere weitergeben. Von Marc Aurel stammt der Satz: „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“

Lachen hat enorm viele positive Auswirkungen auf das eigene Immunsystem, die Stimmung, das Schmerzempfinden und die eigene Energie. Aus diesem Grund sollte man sich auch mit Menschen umgeben, die einem Freude machen und zum Lachen bringen. Jeder Mensch, der glücklich ist und mit sich selbst in Frieden lebt, sollte seine gute Energie nutzen, um anderen zu helfen. Der Arzt und Philosoph Albert Schweitzer formulierte: „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

Insbesondere in der Sportgemeinschaft, die Teamwork und Disziplin lehrt, gibt es viele Möglichkeiten Erlebnisse, große Gefühle und schöne Ereignisse zu teilen und damit neue Energie zu sammeln. Jetzt, wo auch große Energieversorger damit werben, dass gute Energie glücklich macht, gute nachhaltige Energie die Zukunft ist und gutes Klima garantiert, sollten wir versuchen, alle unsere Freundinnen und Freunde mit positiver Energie zum Sport und den schönen Veranstaltungen im Walddorfer SV zu bewegen.

Ihr Ulrich Lopatta



INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY „GUTE ENERGIE“	4
AUS DEM VEREIN	
VERSAMMLUNGEN	6
EHRUNGEN	8
SENIOREN	9
SPORTSBAR	10
FARMSEN	11
AUSBILDUNG	12
YOUNG MOTION TEAM	13
AUS DEM SPORT	
FUSSBALL	14
HANDBALL	16
BASKETBALL	17
VOLLEYBALL	18
RADSPORT	20
LEICHTATHLETIK	20
SCHWIMMEN	22
SKI	23
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO	24
BODY & MIND	26
KAMPFSPORT	28
TANZSPORT	30
LINE DANCE	31
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	32
DANCE	33
PARKOUR	33
INKLUSIONSSPORT	34
KINDER- UND JUGENDTHEATER	35
KINDERTURNEN	36
KINDER- UND JUGENDREISEN	38
DAS SPORTANGEBOT	40
SPORTSTÄTTEN	61
WORKSHOPS FRÜHJAHR/SOMMER 2023	62
SPORTBEITRÄGE	63

KONTAKT:

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

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

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 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

Gute Energie

Sportvereine sind Quellen guter Energie. Hier kommen Menschen zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben, sich zu treffen, etwas für ihre Gesundheit zu tun, Spaß miteinander zu haben, etwas mitzugestalten und dabei ihre Kraft – und die Kraft des „gemeinsamen Handelns“ zu erfahren. Dabei kann diese Erfahrung ganz unterschiedlich sein.

Einfach mal Auspendern!

Sportklamotte an – Step vor sich auf den Boden – Musik eingeschaltet – und los geht's. Bei FitMix, Fatburner und Fit4Drums kommt man ans Schwitzen, konzentriert sich auf die Bewegung und das Atmen, vergisst den Alltag – macht einfach mit. „Nach einer Stunde Fitness geht es mir immer viel besser!“, so ein Teilnehmer beglückt am Ende seines Trainings.

Die Energie des Teams spüren

Das geht am besten bei unseren Mannschaftssportarten: Fußball, Handball, Basketball, Volleyball – aber auch beim Radsport, Tanz-Choreografien und beim Theaterspielen. Hier ist Gruppenleistung gefragt, hier kommt es auf den Einzelnen und seinen Einsatz im Team an. Gemeinsam wird verloren – gemeinsam wird gewonnen – gemeinsam wird gefeiert – gemeinsam wird getröstet und unterstützt. Toll, dass es das gibt!

Ruhe finden – Kraft schöpfen

Im Trubel des Alltags innehalten, in sich hineinspüren, Körper und Atmung wahrnehmen, runterfahren. Unsere Angebote in den Bereichen Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Progressive Muskelentspannung geben Raum dafür – und das tut gut. „Nach einer Stunde Qi Gong fühle ich mich ausgeglichen und voller neuer Energie.“, so eine Teilnehmerin aus der Gruppe.



Gemeinsam feiern

Zusammenkommen nach dem Sport, auf einen Schnack in der Sportsbar, andere Menschen treffen beim Seniorencafé, ausgelassen toben und spielen beim Kindersommerfest, gute Nachbarschaft im Quartier, feiern beim Volksdorfer Stadtteilfest - all das lässt uns als Menschen Gemeinschaft erleben und unsere Kraft spüren.

Wir danken allen, die sich ehrenamtlich und hauptamtlich für unsere Gemeinschaft im Walddorfer Sportverein engagieren und viele Menschen gute Energie erfahren lassen! ■



Energieproduktion im Walddorfer Sportforum

Schon gewusst? Auch mit unserer Haustechnik produzieren wir „gute Energie“. Das vereinseigene Blockheizkraftwerk ist seit 2014 in Betrieb und produziert jährlich 115.000 KW Strom, den wir im Walddorfer Sportforum für nachhaltige Energienutzung verwenden und sogar noch ins öffentliche Netz einspeisen. In der Halle an der Berner Au ist die Installation einer Wärmepumpe in Planung und für die Sanierung und Erweiterung des Sportforums sind eine Photovoltaikanlage und eine E-Ladestation vorgesehen.

Außerordentliche Delegiertenversammlung

Dem Walddörfer SV stehen für das kommende Jahr große Herausforderungen bevor. Noch immer belasten die Folgen der Pandemie den Verein, hinzu kommen die steigende Inflation sowie die Energiekrise, von denen der Verein aufgrund seiner vereinseigenen Sportanlagen besonders betroffen ist.

Der Aufsichtsrat hatte daher für den **14.11.2022** zu einer **außerordentlichen Delegiertenversammlung** eingeladen, um mit den Delegierten über einen Antrag auf eine **Erhöhung des Grundbeitrags zum 01.01.2023** zu diskutieren und zu beschließen.

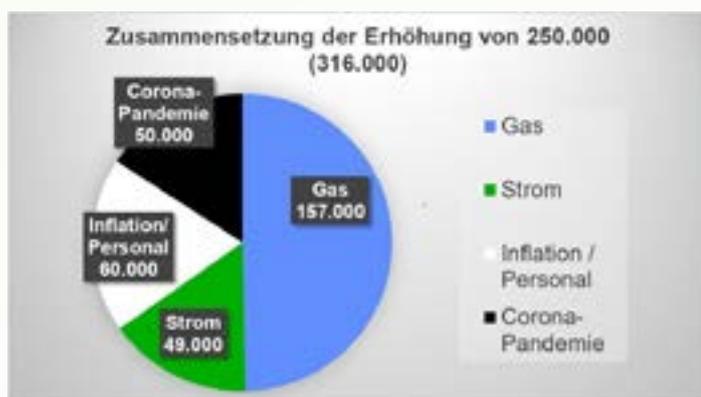
Auf der Versammlung stellte der Vorstand zunächst die Entwicklung der finanziellen Lage des Vereins seit 2019 sowie die Prognose für 2023 vor.

Konkrete Faktoren der Kostensteigerung sind:

- Erhöhung Gaspreis um das 6-fache, d.h. ca. 157.000 € Mehrkosten ab 01.01.23
- Erhöhung Strompreis um das 3,5-fache, d.h. ca. 49.000€ mehr ab 01.01.23
- Inflationsrate Juli 2019 bis Oktober 2022 summiert 12,5%
- Inflationsrate im Oktober 10,4%, d.h. Erhöhung von Betriebs- und Personalkosten ca. 60.000€
- Überbrückungskredit aus der Corona-Pandemie (400.000 €), welcher ab 2023 über 8 Jahre zurückgezahlt werden muss (50.000 €/Jahr)

Die damit prognostizierten Mehrkosten von 316.000€ können durch Bundeshilfe (Gaspreisbremse, Strompreisbremse) und Landeshilfen voraussichtlich auf Mehrkosten unter 250.000€ reduziert werden. Auf der Pressekonferenz des Hamburger Senats am 15.11.2022 wurde ein Unterstützungspaket von 9 Mio.€ für den organisierten Sport in Hamburg in Aussicht gestellt. Natürlich wird der Walddörfer SV - wie auch in der Corona-Krise - alle Zuschüsse beantragen, die für den Verein möglich sind.

Zusammensetzung des Fehlbetrages



Auf der Versammlung wurden auch einige der bereits seit vielen Jahren im Verein umgesetzten **Maßnahmen zur Energieeinsparung** vorgestellt:

- Blockheizkraftwerk im Sportforum zur gleichzeitigen Wärme- und Stromgewinnung
- Beleuchtung im Sportforum und in der Berner Au komplett auf LED umgestellt
- Viele Bereiche des Sportforums und der Berner Au sind mit Bewegungsmeldern ausgestattet
- Vereinseigene Flutlichtanlagen sind bzw. werden auf LED umgerüstet
- Einsatz von automatisierter Gebäudeleittechnik zur optimierten Heizungssteuerung in den vereinseigenen Gebäuden
- Start- /Stoppfunktion in Duschen installiert
- Outdoor-Sportstätten (Tennis, Sportplätze) ganzjährig geöffnet und genutzt
- Rückverlegung der Sportangebote aus dem beheizten Outdoor-Kurszelt ins Sportforum
- Saunanutzung ausschließlich nach Bedarf

Was jedes Mitglied selbst tun kann

Darüber hinaus appellierte der Vorstand an alle Mitglieder um verantwortungsvollen Umgang mit der kostbaren Ressource Energie und darauf zu achten,

- die Heizungstemperatur in den Räumen auf ein notwendiges Maß zu beschränken
- zum Lüften gezielte Stoßlüftung und Querlüftung anzuwenden und ansonsten Fenster und Türen geschlossen zu halten
- die Dushdauer im Maß zu halten
- das Licht auszuschalten (sofern dieses nicht über unsere Bewegungsregler erfolgt)

Beitragserhöhung ab 01.01.2023 - befristet bis 30.06.2024

Nach intensiver Debatte über Einsparpotenziale und Kostenmodellen für eine Beitragserhöhung beschloss die Delegiertenversammlung, den Beitrag ab 01.01.2023 und befristet bis 30.06.2024 wie folgt anzuheben

- Erwachsene: +3,50€/Monat
- Kinder und Jugendliche: +2€/Monat
- Fördernde Mitglieder: +1€/Monat

Sport bleibt für alle finanzierbar!

Auch zukünftig sollen alle Mitglieder im Rahmen ihrer Möglichkeiten im Walddorfer SV Sport treiben. Die Beitragsordnung des Vereins sieht dafür verschiedene Ermäßigungen vor:

- Für größere Familien ist auf Antrag das vierte und jedes weitere aktive Familienmitglied beitragsfrei
- Neben dem ermäßigten Beitrag für Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren wird Schülern, Studenten und Azubis unter Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung der ermäßigte Vereinsbeitrag gewährt
- Familien mit geringem Einkommen können für Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs eine vergünstigte Mitgliedschaft über das Förderprogramm „Kids in die Clubs“ bzw. das Bildungs- und Teilhabepaket beantragen
- Erwachsene können bei Nachweis entsprechender Bedürftigkeit einen Antrag auf Beitragsermäßigung stellen.

Sport im Verein ist wertvoll!

Inflation und Preissteigerungen gehen auch an Sportvereinen nicht spurlos vorbei. Der Walddorfer SV bietet seinen Mitgliedern mit über 800 Sportangeboten in 60 Sportarten ein vielfältiges und umfangreiches Sportangebot zu einem angemessenen Preis. Qualifizierte Trainer und Übungsleiter, ehrenamtliche Abteilungs- und Fachbereichsleitungen sowie ein professionelles Team hauptamtlicher Mitarbeiter engagieren sich für den Verein und die Mitglieder.

Wir danken allen für ihr Verständnis und ihre Solidarität.

Gemeinsam für den Sport! Wir schaffen das!

Einladung zu den Versammlungen 2023

Der Walddorfer Sportverein lebt von der Aktivität der Mitglieder!

Hiermit werden alle Mitglieder des Walddorfer SV eingeladen die Jugendhauptversammlung, die Abteilungsversammlungen, Versammlung der fördernden Mitglieder und Versammlung der allgemeinen Angebote zu besuchen. Diese Versammlungen sind die beste Möglichkeit aktiv das Vereinsgeschehen mitzugestalten, Wünsche zu formulieren und auch konstruktive Kritik zu äußern.

Die allgemeinen Tagesordnungspunkte der Abteilungs- und Jugendversammlungen sind jeweils:

1. Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung
2. Bericht des Jugendsprechers der Abteilung/Allgemeinen Angebote

3. Wahl des Jugendsprechers und Planung für 2023
4. Protokoll der letzten (Abteilungs-) Versammlung 2022
5. Bericht des (Abteilungs-) Vorstandes (Jugendwartes)/ Sportlichen Leiters
6. Bericht des Kassenwartes (und ggf. der Revisoren)
7. Entlastung
8. Wahlen
9. Festsetzung der Beiträge, Haushalt 2023
10. Vorausschau auf 2023
11. Anträge und Verschiedenes

Der Vorstand

Versammlung	Tag	Zeit	Raum
Abteilungsversammlung Volleyball	Di., 17.01.2023	19:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Handball	Fr., 03.02.2023	20:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Fechten	Mi., 08.02.2023	19:30	Sportforum, Clubraum 2
Abteilungsversammlung Ski	Di., 14.02.2023	19:00	Sportforum, Clubraum 2
Abteilungsversammlung Tischtennis	Mi., 15.02.2023	19:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Basketball	Fr., 17.02.2023	20:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Tanzsport	Di., 21.02.2023	19:30	Sportforum, Saal 1
Abteilungsversammlung Leichtathletik	Do., 23.02.2023	20:30	Sportforum, Clubraum 2
Jugendhauptversammlung	So., 26.02.2023	19:00	Sportforum, Clubraum 2
Abteilungsversammlung Fußball	Mo., 27.02.2023	18:00	Berner Au, Seezimmer
Versammlung der fördernden Mitglieder	Di., 28.02.2023	19:15	Sportforum, Gym3
Versammlung der Allgemeinen Angebote	Di., 28.02.2023	19:30	Sportforum, Gym3
Abteilungsversammlung Badminton	Mi., 22.03.2023	19:30	Sportforum, Clubraum 2
Delegiertenversammlung	So., 26.03.2023	11:00	Sportforum, Saal 1

Die Versammlungen im Walddorfer Sportforum finden in der Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg bzw. im Seezimmer der Halle an der Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, 22393 Hamburg statt. ■ Gez. der Vorstand



Ehrungsbrunch 2022



Ehre, wem Ehre gebührt!

Am 19.11.2022 fand im Walddorfer Sportforum die jährliche Ehrungsveranstaltung für langjährige Mitglieder statt. Neben den langjährigen Mitgliedern wurden auch alle Teilnehmer des Vereinsrats eingeladen, und so versammelten sich an diesem Samstagvormittag 50 Gäste im adventlich geschmückten Gym 3.

Nach einer kurzen Einführung durch den Vorstandsvorsitzenden Ulrich Lopatta zu aktuellen Themen aus dem Verein folgten die feierlichen Ehrungen mit Vergabe der Urkunden und Ehrungsnadeln durch den Aufsichtsratsvorsitzenden Jürgen Sparr. Geehrt wurden in diesem Jahr

- **26 Mitglieder für 25 Jahre,**
- **9 Mitglieder für 40 Jahre,**
- **9 Mitglieder für 50 Jahre,**
- **sowie ein Mitglied für 70 Jahre und ein Mitglied für 75 (!) Jahre**

Mitgliedschaft im Walddorfer SV, d.h. insgesamt wurden an diesem Tag 1.605 Jahre Vereinsmitgliedschaft gewürdigt.

Nicht alle Geehrten konnten persönlich anwesend sein, doch einige der Anwesenden wurden bei der Ehrung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden in diesem Jahr besonders hervorgehoben.



So **Rosi Brockmann**, der neben ihrer 25-jährigen Mitgliedschaft auch für ihre langjährige hauptamtliche Mitarbeit im Walddorfer SV gedankt wurde. Sie war in den Bereichen Kinderturnen, Abwicklung des Förderprogramms „Kids in die Clubs“, Betreu-

ung der FSJ-ler, Organisation der Skireisen sowie einige Jahre als Vorstandsmitglied im Verein aktiv und war Ende Oktober in den Ruhestand verabschiedet worden.

Als besondere Kuriosität wurde **Uwe Albers** nicht nur für 40 Jahre Mitgliedschaft in der Tischtennisabteilung geehrt, sondern erhielt eine besondere Urkunde für 64 Jahre Vereinsmitgliedschaft, weil er nachweislich bereits 1958 in die Fußballabteilung eingetreten war, für die er sich lange Jahre auch als Schiedsrichter engagiert hatte.



Peter Albers wurde für 50 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV gedankt und sein langjähriges Engagement nicht nur im Bereich des Sports (Inline-Skating, Tai Chi, etc.), sondern auch seine Vorstandstätigkeit in den Jahren 1988 - 1995 gewürdigt, in denen wichtige Weichen in Bezug auf das Vereinsgrundstück an der Halenreie gestellt worden waren.

Helmut Peters erhielt seine Ehrung für 70 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV. Er war über die gesamte Zeit als Faustballtrainer aktiv und hat diese Sportart im Verein auch in der ehrenamtlichen Organisation betreut und geleitet.



Ein ganz besonderes Ereignis war die Ehrung von **Klaus Reuters** für 75 Jahre Mitgliedschaft im Walddorfer SV. Im Alter von 11 Jahren in die Fussballabteilung eingetreten, war Klaus sein ganzes weiteres Leben immer aktives Mitglied im Verein und nimmt auch heute noch jeden Dienstag an seinem Fitnesstraining teil.



Abschließend richtete Jürgen Sparr noch ein paar besondere Worte an den Vorstandsvorsitzenden **Ulrich Lopatta**, der am 01.12.2022 sein 30-jähriges Dienstjubiläum beim Walddorfer SV begeht. Er dankte ihm im Namen des gesamten Aufsichtsrats für seinen unermüdlichen Einsatz für den Walddorfer SV. Seine Visionen, seine Netzwerke und sein großes Engagement haben die erfolgreiche Entwicklung des Vereins maßgeblich geprägt.

Nach den Ehrungen freuten sich alle Gäste über ein festliches Buffet sowie einen regen Austausch und gute Gespräche. ■

SENIOREN

Komm zum Seniorencafé!

Was tun, wenn das Sporttreiben altersbedingt beschwerlicher wird, aber man seine vertrauten Mitsportlerinnen und -sportler vermisst?

Bereits seit 2019 organisiert das Team des Walddorfer SV einmal im Quartal ein geselliges Seniorencafé im Walddorfer Sportforum. Und tatsächlich sind dort nicht nur Vereinsmitglieder willkommen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Senioren im Stadtteil, die Lust auf Begegnung und Austausch haben.

Für das Jahr 2023 stehen folgende Termine bereits fest:

- 24.03.2023
- 30.06.2023
- 29.09.2023
- 08.12.2023

Das Seniorencafé findet jeweils am **Freitagnachmittag von 15:30 bis 17:00 Uhr** statt. Die Teilnahme kostet 5€, eine Anmeldung über unseren Service (64 50 62 -0) ist erforderlich. Für die Programmgestaltung freuen wir uns über Ideen und Vorschläge an unser Team Seniorencafé unter veranstaltungen@walddorfer-sv.de. ■



IMMANUEL ALBERTINEN DIAKONIE

RESIDENZ AM WIESENKAMP

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volkdorf.

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

residenz-wiesenkamp.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Apotheke am Bahnhof Volkdorf

ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE

Farmseiner Landstraße 189
Tel. 040/ 603 42 45

Mo. – Fr. 8.30 – 19.00 Uhr
Sa. 8.00 – 13.30 Uhr

Geselligkeit - Genuss - Gemeinschaft

Die Sportsbar im Walddörfer SV steht Mitgliedern und Besuchern an vier Abenden in der Woche (Mo, Di, Do, Fr) von 19 Uhr bis Mitternacht zur Verfügung. Dort kann man nach dem Sport noch etwas trinken, Kleinigkeiten essen und gemütlich beisammen sein. Sobald das Wetter es zulässt, wird auch auf der Außenterrasse serviert. Und auch für Public Viewing von größeren Sportevents kann die Sportsbar genutzt werden.

Unser Sportsbar-Team bedient auch bei den kleineren und größeren Veranstaltungen des Vereins, wie z.B. dem Neujahrsempfang, den Tanzparties oder dem Kindersommerfest.

Auch für Geburtstagsfeiern, Jubiläen oder andere Festivitäten können die Räumlichkeiten im Walddörfer Sportforum und an der Berner Au mit dem Catering-Team des Walddörfer SV gebucht werden.

Interessierte können sich dazu an Stefanie Steckel (serviceleitung@walddoerfer-sv.de) wenden.



Neu: Am Mittwochabend wird die Sportsbar für kulturelle Veranstaltungen oder kleinere Feierlichkeiten genutzt. Den Anfang machten im vergangenen Jahr die Lesung einer Schülergruppe „Kreatives Schreiben“ aus einer Schulkoooperation der Irena-Sendler-Schule und die Lesung „Akilah und die Legende von Bashir“ von David Jonathan sowie ein philosophischer Abend. Auch ein Live-Konzert der Band „One Trick Pony“ auf der Außenterrasse kam im Sommer sehr gut an. Weitere Veranstaltungen sind in Planung. ■

Lust auf's Lesen?

Wir, Kiki und Brigitte, suchen weitere Buchinteressierte für unseren **Buchclub**. Beide haben wir lange Zeit gemeinsam in einem Literaturkreis Bücher ausgewählt, gelesen und gemeinsam interpretiert. Eine spannende Angelegenheit! Nachdem sich dieser Kreis aufgelöst hat, möchten wir nun mit einem Lesekreis im Sportverein weitermachen und laden Literaturinteressierte unter den Mitgliedern des Walddörfer SV ein, gemeinsam mit uns zu lesen und sich über Gelesenes auszutauschen.

Wir treffen uns jeden **ersten Donnerstag im Monat um 19 Uhr** in der Sportsbar im Walddörfer Sportforum und planen für den Austausch - je nach zu besprechendem Buch - zwei bis drei Stunden ein.

Für unseren **Start am 02. Februar** haben wir zwei kurze, eher klassische Erzählungen ausgewählt: „Das Krokodil“ von Fjodor Dostojewski und „Der letzte Dreh der Schraube“ von Henry James. Für die folgenden Treffen nehmen wir gerne Anregungen aus der Gruppe auf und werden diese dann jeweils über die Website für weitere Interessierte ankündigen. Die Teilnahme ist kostenfrei (ausgenommen Getränke und ggfs. Verzehr in der Sportsbar) – eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf viele Lesebegeisterte! Kyriaki (0173-6365783) und Brigitte ■



RUSTIKAL & SCHÖN
WOHN- UND KÜCHENACCESSOIRES

 Instagram
[rustikalundschoen_hamburg](https://www.instagram.com/rustikalundschoen_hamburg)



Telefon 040 6039107
E-Mail verkauf@rustikal.de
Web www.rustikal.de

Claus-Ferck-Str. 3
22359 Hamburg / Volksdorf



FARMSSEN

Sport in Bad & Hallen

Seit Juli 2022 bietet der Walddörfer SV auch Sportangebote im Marie-Bautz-Weg 15 (ehemaliges BFW-Gebäude) in Farmsen an. Als Mitgesellschafter der neugegründeten GmbH Schwimm- und Sportfreund Farmsen wurde dort der Betrieb des großen Schwimmbads, eines kleineren Bewegungsbaus sowie eine Sporthalle und eines Gymnastikraums übernommen.

Auf diese Weise konnte der Verein inzwischen seine Angebote im Wasser ausbauen und bietet seit August auch verschiedene Fitnesskurse (Zumba, BBRP, etc.) und Kampfsportkurse an. Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche sowie Indoor-Cycling und Fit4Drums sind in Planung.

Ein toller Erfolg war ein bunter Tag des Sports am 22.11.2022, der mit Unterstützung des Trägers Fördern & Wohnen sowie der DLRG und der Katholischen Schule in Farmsen durchgeführt wurde.



Über 200 Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus dem Haus und der Nachbarschaft folgten der Einladung. Die Kinder waren begeistert von der Hüpfburg, dem Bewegungsparkour und der Kletterwand, die älteren Kinder probierten sich beim Tischtennis, Basketball, Kampfsport und Rhythmischer Sportgymnastik aus und im Gymnastikraum gab es als Schnupperkurse Fit4Drums, Zumba, Indoor-Cycling und BBRP. Auch das Schwimmbad konnte an dem Tag kostenfrei genutzt werden. Eine besondere Überraschung war der Besuch von Flip, dem Vereinsmaskottchen, der gemeinsam mit den Kindern durch die Halle tanzte. ■

Alle Informationen zum Sport in Farmsen unter www.walddoerfer-sv.de/Farmsen

Ganztags in der Schule

Auch unsere Trägerschaft mit der Grundschule Surenland ist im August erfolgreich an den Start gegangen. Inzwischen werden dort statt geplanter 240 Kinder bereits 270 Kinder in der Ganztagsbetreuung vom engagierten Team des Walddörfer SV betreut.

„Die Kinder freuen sich über die Bewegungs-, Spiel-, und Bastelangebote, die wir ihnen am Nachmittag anbieten.“, so Cordula Kempf, die als Ganztagskoordinatorin des Walddörfer SV die Angebote organisiert. „Allerdings sind wir auch aufgrund der zusätzlichen Kinder nun auf der Suche nach weiteren Mitarbeitern für unser Team.“ ■

WIR SUCHEN DICH!

Für unseren Standort in Farmsen:

- **engagierte Trainer** (m/w/d) in den Bereichen Kinderturnen, Schwimmen, Ballsport, Gymnastik/Fitness. Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de
- **pädagogisches Personal** für die Betreuung der Kinder im Nachmittagsbereich (auch Quereinsteiger) Kontakt: kooperationen@walddoerfer-sv.de

Wir bilden aus!

Walddörfer Sportfreund (WS): Liebe Jana, du machst seit August 2020 deine Ausbildung zur Sport- und Fitness-Kauffrau im Walddörfer SV. Wieso hast du dich für diese Ausbildung entschieden?

Jana Marienfeld (JM): Ich mache selber schon seit vielen Jahren Sport und arbeite als Trainerin. Außerdem liebe ich die Arbeit mit Menschen. Von daher wusste ich schon früh, dass ich später gerne etwas in dem Bereich machen möchte. Ich war mir aber noch unsicher, ob erst mal in Form eines Studiums oder einer Ausbildung. Letztendlich habe ich mich für die Ausbildung entschieden, da ich die praktische Arbeit in den vielen Bereichen interessanter fand, als hauptsächlich nur Theorie.

WS: Und warum hast du dich für den Walddörfer SV als Ausbildungsbetrieb entschieden?

JM: Ich habe vorab mein FSJ beim TSV Sasel gemacht, dies hat mich darin bestätigt, dass ich die Arbeit in einem Verein sehr gerne mag. Meine Ausbildung wollte ich dann in einem großen Verein machen, damit ich unterschiedliche Bereiche kennenlernen kann. Den Walddörfer SV kannte ich privat bereits und habe von den vorherigen Auszubildenden erfahren, dass hier genau diese Abwechslung geboten wird.

WS: Die Ausbildung dauert ja insgesamt drei Jahre. Was sind die Inhalte der Ausbildung im Verein?

JM: Wir haben das Glück, dass wir viele verschiedene Bereiche kennenlernen und unsere Aufgaben deshalb sehr vielfältig sind. Wir sind im Fitnessstudio, am Service und im Büro. Im Fitnessstudio lernen wir zum Beispiel die Geräte und Muskeln kennen und begleiten die Trainer, wenn sie Eingangsanalysen durchführen oder Trainingspläne erstellen. Am Service haben wir dann den direkten Kontakt mit den Mitgliedern und im Büro bekommen wir unter anderem Einblicke in die Buchhaltung, kümmern uns um Social Media, planen Veranstaltungen für das YMT oder bearbeiten Mitgliederanträge. Außerdem haben wir unterschiedliche Aufgaben, bei denen wir mit Kindern arbeiten wie zum Beispiel Kooperationen an Schulen und Ferienprogramme.

WS: Neben der betrieblichen Ausbildung gibt es auch



Finja bei Petra in der Buchhaltung



Jana beim Kinderturnsonntag

noch die Berufsschule. Wie ist das organisiert und was wird dort vermittelt?

JM: Bei uns ist die Berufsschule immer an zwei Tagen in der Woche. Die Inhalte sind sehr unterschiedlich. Über die 3 Jahre hinweg haben wir 12 unterschiedliche Lernfelder, in denen das Wissen aus dem kaufmännischen Bereich vermittelt wird. Zusätzlich haben wir die Fächer Wirtschaft und Gesellschaft, Sprache und Kommunikation, Fachenglisch, Informationsverarbeitung und natürlich Fitness und Sport.

WS: Gibt es außer dir noch weitere Auszubildende im Walddörfer Sportverein?

JM: Ja, beim Walddörfer SV gibt es in jedem Lehrjahr einen Auszubildenden, das heißt immer drei parallel. Aktuell gibt es neben mir noch Annika im 1. Lehrjahr und Keanu im 2. Lehrjahr. Außerdem haben wir zurzeit 5 FSJ-ler und eine BFD-lerin.

WS: Deine Ausbildung endet in diesem Sommer. Hast du schon Pläne für die Zeit danach?

JM: Ich habe noch keine genauen Pläne, aber grundsätzlich habe ich Lust, vorerst hier im Verein zu bleiben. Die Gespräche laufen aber noch, von daher kann ich dazu noch nichts Genaueres sagen.

WS: Wem würdest du eine Ausbildung im Walddörfer SV weiterempfehlen?

JM: Ich würde die Ausbildung im Walddörfer SV jedem empfehlen, der Spaß an der Arbeit mit Menschen hat, interessiert daran ist, unterschiedliche Aufgaben kennenzulernen und den Sport mit der damit zusammenhängenden Organisation genauso liebt wie ich. ■



Keanu im Fitnessstudio



Annika am Service

WIR SUCHEN

DICH!

Bewirb dich jetzt für eine Ausbildung zum **Sport- und Fitnesskaufmann** (m/w/d) oder ein **Freiwilliges Soziales Jahr** im Walddörfer SV ab August 2023 und schicke deine Unterlagen bis zum 30.4.2023 an info@walddoerfer-sv.de

KOMM UND MACH MIT!

Young Motion Team



Hamburg



TERMINE:

- 19.01. Rabatzz Ü18
- 25.03. Blackminton
- 15.04. Midnight Bowling
- 10.06. Open Air
- 08.07 Human Table Soccer

Mehr Infos unter:



ymt@walddoerfer-sv.de
www.walddoerfer-sv.de

SICHER UNTERWEGS



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



HANSA-TAXI
211211
HAMBURGS GUTER RUF

Wir sind VIELE!

65 Teams (davon 53 Junior*innen und 12 Senior*innen) spielen regelmäßig im Walddörfer SV Fußball und werden dabei von 140 Trainer*innen betreut. Gemeinsam starteten wir am 20. August mit einem großen Saisonauftakt inklusive Fototermin im Allhorn-Stadion. Hier einige unserer Teams:



1.B-Junioren



1. & 2.E-Juniorinnen



1. & 2.C-Juniorinnen



3.C-Junioren



5. & 6. E-Junioren



3.D-Junioren



3.D-Junioren



1. & 4.D-Junioren



2. & 3.Herren

Gothia-Cup 2023 – Wir kommen!

Auch in diesem Jahr werden wir wieder mit unseren Jugendmannschaften zum Gothia-Cup nach Schweden fahren. Die Planungen sind bereits angelaufen. Mehr Informationen zum Gothia-Cup und den Anmeldungen auf unserer Website.



2.B-Junioren



1.F-Junioren



2.D-Juniorinnen

Worauf wir uns in dieser Saison besonders freuen? Spaß beim Training, faire Spiele und eine tolle Gemeinschaft im Sport! ■

DR. KARL-HEINZ BELSER
 Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Erbrecht
 Fachanwalt für Steuerrecht



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

Steuerrecht
 Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, 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-belser.de

www.ra-belser.de

aurumundo
Bietet mehr

Ankauf von:
 Alt- und Schmuckgold,
 Schmucksilber und Tafelsilber
 Platin und Zahngold

JETZT verkaufen lohnt sich!

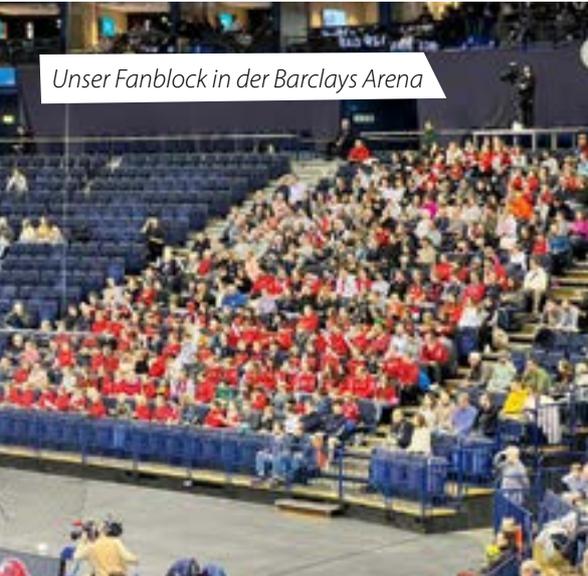
Volksdorf, Weiße Rose 3
 Telefon: 040 - 54 75 52 22
www.aurumundo.de
 @ aurumundo_volksdorf

Öffnungszeiten:
 Dienstag bis Freitag von 10.00 - 17.00 Uhr





Minispielfest:
Unsere Jüngsten am Ball



Unser Fanblock in der Barclays Arena



Unsere männlichen
E-Jugendens als Einlauf-
kinder in der Barclays Arena

© Homburg-Fotografie

HANDBALL

Mit guter Energie in die Saison

Im September hieß es für die Handballer*innen des Walddörfer Sportvereins endlich wieder „Saisonstart“. Insgesamt 18 Mannschaften starteten in den Ligabetrieb und das durchaus erfolgreich. Bei unseren Kleinsten (den Minis) ist das erste Minispielfest der Saison hervorzuheben, bei dem alle Kinder großen Spaß hatten. Einen tollen Start lieferte die männliche D-Jugend, welche in der Hamburg-Liga (Hamburgs höchste Spielklasse!) bereits zwei Siege einfahren konnte. Im weiblichen Bereich ist erstmals auch eine A-Jugend in die Saison gestartet und komplettiert somit die starke Entwicklung der letzten Jahre. Auch die Erwachsenemannschaften konnten, nachdem beiden Mannschaften in der letzten Saison den Aufstieg feiern durften, in der neuen Spielklasse bereits erste Punkte sammeln.

Ein Winter voller Highlights

In diesem Winter stehen bei uns einige ganz besondere Events für unsere Mitglieder an. Los ging es am 04.12. mit unserem vereinseigenen **Minispielfest**, bei dem unsere Minis andere Vereine zu einem Tag voller Spiel und Spaß empfangen.

Anschließend stand am 08.12 die **Weihnachtsfeier** der Handballabteilung an. Insgesamt 270 Spieler*innen und Trainer*innen besuchten gemeinsam das Spiel des Handball Sportverein Hamburgs in der Barclays Arena. Ein besonderes Highlight bedeutete das vor allem für unsere männlichen E-Jugendens, welche bei diesem Spiel als Einlaufkinder hautnah dabei sein durften.

Walddörfer SV
Sparkasse Holstein Cup

Jugend-
turnier

Samstag:
mE + wE ab 9:00 Uhr
mC + wC ab 14:00 Uhr

Sonntag:
mD + wD ab 9:00 Uhr
mB + wB ab 14:00 Uhr

Meldegebühr 30 Euro pro Mannschaft
Meldegeld bis 01.12.2021 auf das Konto
Walddörfer SV, IBAN DE55 2005 0650 1217 1974 31,
Betreff: Sparkasse Holstein Cup, Verein, Mannschaft

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

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

Das Turnier findet unter 2G-Bedingungen statt.

**Sparkasse
Holstein**

8. + 9. Januar 2022

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

Walddörfer SV

Hamburg

Das neue Handballjahr startet am 07./08.01 mit dem jährlich stattfindenden **Sparkasse Holstein Cup**. Nach zwei coronabedingten Ausfällen hoffen wir dieses Jahr auf das lang ersehnte Comeback und damit auf viele Mannschaften aus Hamburg und Umgebung, die für ein spannendes Handballwochenende sorgen. Eingeladen sind natürlich auch alle Handball-Fans, auf die neben tollem Handball auch ein Verkaufsstand unseres Ausrüstungspartners Nordsport und weitere Überraschungen warten.

■ Malte Paetzel

Energiebooster Basketball

„Geht's euch auch so? Vorfreude: Das allein bringt schon gute Energie! Egal, wie müde und erschöpft ihr nach einem vielleicht anstrengenden Tag schon seid. Vorfreude! Tasche packen fürs Training, Schuhe rein, Sportklamotten, Wasserflasche - und last but not least ... den Ball.“

Da geht's schon los mit den good vibes. Und dann: ab in die Halle, Kopf frei kriegen; an nichts anderes denken, als daran, sich zu bewegen (das Beste daran: mit Ball), im Team mit Leuten, die du magst.

In der Halle angekommen, geht's weiter: Warm-up, warm werden, mit sich, der Halle und dem Ball, die ersten Würfe fallen rein. Boom. Schon dafür lohnt es sich. Laufen, Pumpe und Muskelapparat auf Touren bringen, manchmal tut's weh, Liniensprints, Awful 8 und Co, wir lieben unsere Coaches. Du schwitzt, gibst alles, fluchst, der Coach will mehr, du gibst mehr Gas - good vibes!

Dann: Spiel vom Wochenende Revue passieren lassen, was könnte besser laufen, was lief gut? Analysieren, Taktik und Technik trainieren, was nichts anderes heißt als: Pause für's Alltagshirn, Zeit für's Baller*innen-Hirn. Mega.

Danach: alles anwenden im Trainingsspiel, noch mal alles geben. Denn das ist immer das Highlight des Trainings - für jede Mannschaft, unabhängig davon, in welcher Liga sie

unterwegs ist. „Können wir spielen?“ ist (nicht nur ...) in den Jugendmannschaften die wohl am häufigsten gestellte Frage, und zwar schon in der ersten Trainingsminute.



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



Einfach, weil's die positivste Energie bringt. Aber nur, wenn wir bereit sind, nicht nur unsere Stärken auszuspielen, sondern an unseren Schwächen zu arbeiten. Und da ... kann die gute Laune zwischendurch auch schon mal mindestens auf Kellertemperatur absinken. Denn Wettbewerb innerhalb des Teams gehört dazu und ist herausfordernd. Konkurrieren um Positionen, um Spielzeit. Normal. Hier kommen dann Coach und Team zum Tragen.

Den Wettbewerb auf den Gegner konzentrieren. Fordern, kritisieren, aber auch bestärken. In positives Denken und Leistungssteigerung lenken.

Unterm Strich: Gute Energie. Und dann die Spiele: Klar, die beste Energie entsteht durch Erfolg. Gewinnen ist die Wolke 7 für alle Teams. Aber was, wenn's mal nicht so gut funktioniert? Dann sind die Coaches gefragt: das Team auffangen, wenn die Stimmung kippt; fokussieren; das, was gut läuft und das, was nicht gut läuft, in positive Energie ummünzen. Um dann mit dem guten Gefühl aus der Halle zu gehen, gewonnen zu haben oder, wenn nicht, aus der Niederlage zu lernen und beim nächsten Spiel in Erfolg zu übersetzen.

Immer Bock, in die Halle zu gehen. Sei es zum Training, zum Spiel, als Schiri, Kampfgericht oder Zuschauer. Teamgeist, Teamplay, Kampfgeist, Hard & Fair Play, Respekt. Das ist das, was guten Team-sport ausmacht. Und das, was wir in Schule, Ausbildung, Job auch tagtäglich leben und erleben (sollten).

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle, die es im Hintergrund und in der Halle möglich machen, dass wir unseren Lieblingssport so ausüben können. Strike!" ■ *Silke Seibel*



Mehr Raum für das Training

Nachdem unsere Volleyball-Abteilung in den vergangenen Jahren – und trotz der Pandemie (!) - von 191 (Stand Okt 2019) auf bemerkenswerte 295 (Stand Okt 2022) Mitglieder gewachsen ist, wurde es zunehmend enger mit unseren be-

grenzten Trainingszeiten in den öffentlichen Sporthallen und viele unserer Volleyball-Gruppen haben Wartelisten.

Ein kleiner Lichtblick eröffnete sich im vergangenen Herbst mit zusätzlichen Hallenzeiten in Farmsen und Bergstedt. Durch die Übernahme der Sportstätten im ehemaligen BFW-Farmsen steht dem Verein dort nun nicht nur mehr Wasserzeit, sondern auch eine weitere Einfeldhalle für den Sport zur Verfügung. Wir nutzten diese Gelegenheit und verlegten das Training unserer weiblichen Jugendgruppe Jg. 2011-2012 kurzerhand nach Farmsen.

Auch die langersehnte zusätzliche Einfeldhalle der STS Bergstedt am Volksdorfer Damm konnte im Oktober 2022 endlich in Betrieb genommen werden und sorgt für Entlastung: gleich vier Volley-Ballgruppen (2 Jugendteams, 3. Damen und die Senioren) trainieren dort seit den Herbstferien und sind dankbar für die schöne neue Halle.



Training der Senioren in der neuen Halle



Alle genannten Teams haben durch die zusätzlichen Hallenzeiten wieder die Möglichkeit SpielerInnen aufzunehmen. Besonders die weibliche und männliche Jugend Jg. 2011-2012, unsere 3. Damen und unsere Senioren m. freuen sich über neue Gesichter.

Unsere Sporthalle der Grundschule an den Teichwiesen bleibt natürlich auch weiterhin unsere wichtigste Trainingsstätte und Austragungsort vieler Spiele. Wir freuen uns über Zuschauer am Spielfeldrand. Alle aktuellen Spieltermine finden sich auf unserer Website. ■ Torben Tank



Sporthalle An den Teichwiesen



Jugend weiblich Jg. 2011-2012

FAHRSCHULEN **SUTT**

LOSLEGEN. ABFAHREN.

DURCHSTARTEN.

BESCHLEUNIGEN MIT KLASSE B+BE

ABFAHREN MIT DEN KLASSEN A

Eulenkrugstr. 25
 22359 Hamburg
 TEL 040 – 6039171
Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt !

Rekordverdächtig

Ute Hillig (UH): Thorsten, du gehörst bei uns zu den Langstreckenfahrern. Das Wetter spielt bei dir eine untergeordnete Rolle. Da wird im März auch schon mal in Dänemark nur in einem Schutzunterstand übernachtet. Wieviel Kilometer fährst Du im Jahr?

Thorsten Heilen (TH): 15.000 km

UH: Oh, das fährt mancher mit seinem Auto im Jahr! Wie bist du zum Langstreckenfahren gekommen?

TH: Ich habe damals einen Online-Artikel zum Race Across Germany gelesen. 1.100 km von Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen in 48 Stunden. An dem Wochenende hatte ich zufällig Zeit und dachte, da mache ich mit. Höhe Kassel war dann aufgrund diverser Probleme Schluss. Ab dann hat es mich gepackt.

UH: Wie lang war deine längste Strecke?

TH: 2.000 km beim „Race around the Netherlands“. In 4 Tagen, 15 Stunden, 49 Minuten. Ein non-supported* Langstreckenrennen.

UH: Wie hält man es solange auf dem Sattel aus?



Thorsten unser Langstreckenfahrer

TH: Sitzprobleme können bei mir schon mal bei Strecken > 800 km auftreten. Eincremen hilft. Aber das ist auch zwecklos, wenn ich 20 Stunden am Stück durch den Regen fahre. Dann hilft nur Zähne zusammenbeißen. Das kann während eines Rennens aber schon mal viel Zeit kosten, wenn man sich selbst die Wunden ständig versorgen muss. Alles andere ist Kopfsache. Man hat viel Zeit nachzudenken. Musik hören hilft.

UH: Wie lange bist du auf einer Strecke von 300 km unterwegs?

TH: Wenn ich alleine fahre, 10 bis 11 Stunden. Das findet alles ohne Support auf öffentlichen Straßen statt. Um die Verpflegung etc. muss ich mich selbst kümmern. Kein Windschattenfahren usw. Das kostet manchmal Zeit.

UH: Hast du kein Problem, dabei einzuschlafen?

TH: Das beginnt bei mir ab 40 bis 45 Stunden auf dem Rad. Wenn der Sekundenschlaf und die Halluzinationen (ist eine schräge Erfahrung) anfangen, dann muss ich schleunigst runter vom Rad. Ein 30 Minuten Power-Nap auf dem Grünstreifen oder an der Bushaltestelle kann dann helfen.

UH: Eines deiner Ziele für 2023 ist Paris - Brest - Paris. Wieviel Kilometer sind das? Wieviel Tage bist du da unterwegs?

TH: P-B-P findet alle 4 Jahre statt. Das sind 1200km und 12.000 Hm. Man kann bei der Anmeldung ein Zeitfenster von 80h oder 90h wählen. 2019 bin ich 67 Stunden unterwegs gewesen. Das Fahren in der Gruppe ist hier erlaubt.

UH: Wieviel Kilometer muss man für die Qualifikationen fahren?

TH: Für die Anmeldung in dem jeweiligen P-B-P Jahr muss man eine Brevet-Serie von 200km, 300km, 400km und 600km fahren. Das 1.000km Brevet ist nicht zwingend erforderlich. (Details unter www.audax-randonneure.de)

UH: Was machst du im Winter?

TH: Die Saison geht dann für mich weiter. Neben den regelmäßigen Cross-Touren mit dem Walddorfer SV sitze ich weiterhin auf dem Rennrad und nachts kann auch schon mal ein 300er dabei sein.

UH: Vielen Dank für dein Interview. Wir wünschen dir weiterhin viele sichere Fahrten.

**"Non-supported" bedeutet, es gibt keine Unterstützung von außen. Immer müssen bestimmte Checkpoints als Streckennachweis aufgesucht werden. ■*

LEICHTATHLETIK

Laufen - Springen - Werfen

Auch unsere Leichtathletik-Abteilung hat die Zeit der Pandemie mit kontinuierlich steigenden Mitgliederzahlen gut überstanden (162 im Okt 2019, 193 im Okt 2022), so dass aktuell vor allem der Bedarf an weiteren Trainern wächst. Von den Jahrgängen der Kinderleichtathletik (2016 und jünger) bis zu den Jahrgängen 2006 und älter trainieren die Kinder und Jugendlichen jeweils in Doppeljahrgängen jeden Dienstag und Donnerstag im Allhornstadion (bzw. bei schlechtem Wetter im Winter in der Sporthalle am Stadion).

Wettkampfschwerpunkt unserer Leichtathleten ist natürlich

im Sommer – dazu hier ein Rückblick vom **Fest der 1000 Zwerge** Ende September im Hamburger Stadtpark:

Gute Stimmung herrschte trotz Dauerregens am Wochenende des 24./25. Septembers beim Fest der 1000 Zwerge im Hamburger Stadtpark, an dem wir mit 30 unserer Leichtathletik-Kinder teilgenommen haben. Das Sportfest gilt als das größte Schülersportfest Deutschlands. So treten auch Athleten aus anderen Bundesländern an, was für Hamburger Leistungssportler immer eine besondere Herausforderung darstellt.

Für unsere Leichtathleten stand das Fest hingegen unter dem Motto „Mitmachen ist alles!“ Unsere jüngsten Athleten nahmen am Dreikampf U10 teil. Dieser besteht aus Ballwurf, Weit-

sprung und Sprint nach kindgerechten Anforderungen. Statt genauer Maße gab es Zonen, die Sprintstrecke war nur 40m lang und auf Startblöcke wurde verzichtet. Beste „Kleine“ war hier unsere Pia.

Hervorzuheben sind ebenfalls die Leistungen von Leyla, Hamburger Vizemeisterin über 800m, die neben ihrer Parade-disziplin auch über 75m und im Weitsprung glänzte. Felix erzielte im Weitsprung und Ballwurf gute Ergebnisse. Unser erst 8-jähriges Lauftalent Jonas hielt bei den 10-jährigen über 800m sehr gut mit. Herausragende Leistungen brachte Jule in ihrem allerersten Wettkampf: Mit 9,44sec über 50m Hürden kam sie auf den ersten Platz, mit einem Weitsprung von über 4m auf den 3. Rang. Ein Highlight war zudem unsere 4x 50m Staffel U12. Knapp verfehlte sie einen Podestplatz und kam auf einen guten vierten Platz.

Das Trainerteam war mehr als zufrieden mit den Leistungen ihrer Athleten: „Der erste Wettkampf ist immer etwas ganz



1. Platz für Jule



Unser Staffelteam U12

Besonderes für die Kids: Die Atmosphäre weckt den Ehrgeiz! Für mich stehen Teamdenken und Durchhalten - auch wenn's mal nicht so klappt - an erster Stelle.“, so Anne Hackmann, die den Wettkampf als Trainerin begleitete. Ein großes Dankeschön auch an die Helferinnen Anna, Nele, Kirsti und Marie für die großartige Betreuung! ■ Anne Hackmann/Claudia Conze

Laufevents für alle

Mit dem **Silvesterlauf „Rund um die Teichwiesen“** und dem **„Osterlauf“** werden zwei große Highlights im Quartier maßgeblich von der Abteilung mitorganisiert. Der Silvesterlauf fand am 31.12.2022 erstmalig nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause wieder statt und war ein großer Erfolg! Auch der Osterlauf, der traditionell am Ostersonntag im Allhorndieck stattfindet, musste in den letzten drei Jahren pausieren. Nun geht es am **08.04.2023** wieder mit verschiedenen Distanzen zum Laufen und Walken los.

Alle Laufbegeisterten sind herzlich eingeladen, die Sportschuhe rauszuholen und mitzulaufen! ■



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 BREITENSPIELSPORT.

LOTTO-HH.de





Unser Schwimmteam stellt sich vor!

In den letzten Monaten hat sich viel getan beim Schwimmen. Wir sind nach der „Beendigung“ der Coronapandemie mit einem neuen, alten Trainerteam gestartet und freuen uns, dass wir nicht nur im Bäderland Volksdorf nun gut aufgestellt sind, sondern sogar in Farmsen zwei neue Schwimmkurse starten konnten.

Die Nachfrage ist riesengroß! Um alle Anfragen zu bearbeiten und die Kinder leistungsgerecht in den Kursen einzuteilen, unterstützen Lars und – neu seit Oktober - Petra, den Verein als fachliche Leiter und Ansprechpartner für Eltern und Trainer.

Leider hat die lange Coronapause dazu beigetragen, dass einige unserer Schwimmkinder aufgehört haben, andere nur unregelmäßig oder gar nicht zum Schwimmen gekommen sind und erst vor kurzem wieder angefangen haben. Für den Verein ist das eine schwierige Situation, denn um Wasserzeiten für das Training zu behalten, müssen wir zu bestimmten Wettkämpfen antreten – und das braucht regelmäßiges Training.



Merle und Bea

Ben

Petra



Carlotta

Julia

Lotta, Erik und Kathrin

Wir benötigen dringend Kampfrichter, damit wir auf den Wettkämpfen starten können.

Wer Interesse hat meldet sich bitte per Email bei Lars und Petra: schwimmen@walddoerfer-sv.de

Wenn wir gleichzeitig von den Schulen erfahren, dass viele Drittklässler nicht schwimmen können bzw. erst Seepferdchen haben, dann ist die Aufgabe groß! ■ *Susanne Teichmann*

WIR SUCHEN

DICH!

Mit den zusätzlichen Wasserzeiten im Bewegungsbad und großen Schwimmbad in Farmsen baut der Walddorfer SV seit Sommer 2022 seine Angebote im Bereich Schwimmen und Aqua-Fitness/Aqua-Gymnastik aus und sucht weiterhin

- **Koordinator (m/w/d) und Lehrkraft für Schwimmsport (m/w/d)**
- **Schwimmtrainer (m/w/d)**
- **Übungsleiter (m/w/d)**
- **Trainer für Aqua-Fitness/Aqua-Gymnastik (m/w/d)**
- **Badeaufsicht mit Nachweis des DLRG Silber.**

Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de

Ab auf die Piste

Winterzeit ist Ski-Zeit! Unsere beliebte Familienskireise nach Bad Gastein war im November in kürzester Zeit ausgebucht. Aufgrund der großen Nachfrage haben wir nun noch eine **Jugendskireise für 15- bis 17-jährige Ski-Fans** ins Programm aufgenommen.

Vom **10. bis 18.03.2023** fahren wir nach **La Chapelle d'Abondance** in Frankreich. Freut euch auf eine tolle Unterkunft und ein cooles Skigebiet mit verschiedenen Pisten, Snowparks und Freeride-Arealen. Wir bieten Skikurse auf unterschiedlichem Niveau, aber auch Spaß und Unterhaltung abseits der Piste.

Alle Infos zur Reise und Anmeldeformulare findet ihr auf unserer Website.



Fit4Snow

Jetzt fit werden für den Wintersport. Unsere Workshops „Fit4-Snow“ bieten spezielle Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Ausdauer in spaßiger Runde!

Die Workshops finden jeweils in den Monaten **November bis Februar** statt und sind monatlich buchbar:

- **Samstag von 10 bis 11:15 Uhr** in der Sporthalle Ahrensburger Weg 28 (rechte Halle), Trainerteam: Inke Sandmeier, Frank Thiesen
- **Sonntag von 10 bis 11:15 Uhr** in der Sporthalle Ahrensburger Weg 28 (rechte Halle), Trainerteam: Armin Meyer, Andreas Hänschen

Beide Workshops richten sich an Erwachsene, Jugendliche und Familien. Jetzt online anmelden! ■



Skibasar

Ski zu verkaufen? Helm oder Brille gesucht? Am Samstag den **14.01.2023** findet im großen Saal des Walddörfer Sportforums nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause wieder der traditionelle Skibasar statt. Wir freuen uns auf Eurer Kommen!



SKIBASAR

von privaten Anbietern an private Käufer

Walddörfer SV



Hamburg

Winterkleidung

Snowboards

Ski

Wann?

Samstag, 14.01.2023, 9:00 – 11:30 Uhr, Aufbau ab 8:30 Uhr

Wo?

Walddörfer Sportforum, Halenreie 32

Wer?

Für Ski- und Wintersportbegeisterte

Keine Standgebühr, keine Reservierung.
Frühes Kommen sichert die besten Plätze!

20 Jahre Gesundheits- und Fitness-Studio

Im September 2022 hatte das Gesundheits- und Fitness-Studio seinen 20. Geburtstag und dies wurde mit vielen Specials und Aktionen ordentlich gefeiert.



Freie Schwimmzeiten in Farmsen

Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios können jeden **Mittwochabend** freie Schwimmzeiten im Hallenbad in Farmsen (Marie-Bautz-Weg 15) nutzen.

Zur Verfügung stehen die Zeiten **20:00 - 21:00 Uhr** sowie **21:00 - 22:00 Uhr**.

Eine Online-Registrierung ist erforderlich!
Wir wünschen viel Spaß beim Schwimmen!



Durchwärmen - Auftanken

Winterzeit ist Sauna-Zeit. Am **13.01.** und **17.02.2023** bieten wir von 19:00 bis 21:45 Uhr unsere beliebten **Saunaabende** an. Unser Saunameister Oliver freut sich bereits, die Saunaabende wieder zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Ansonsten stehen unseren Mitgliedern unsere Saunen, der schöne Ruhebereich und der Dachgarten aktuell auf Anfrage zum Saunieren und Entspannen zur Verfügung.

Glückwunsch Kristiane und Uwe!

Aber auch innerhalb des Studio-Teams gab es zwei Jubiläen zu feiern. Kristiane Schulz und Uwe Wilhelms gehören bereits seit 20 Jahren zum Team.



Kristiane hat 2002 im Walddörfer SV als Trainerin angefangen. Neben ihrer Tätigkeit im gerade neueröffneten Gesundheits- und Fitness-Studio hat sie damals viele verschiedene Kursformate angeboten. Auch heute arbeitet Kristiane nach wie vor mit großer Begeisterung auf der Trainingsfläche des Studios und motiviert die Teilnehmer ihrer Fitnesskurse.

Kristianes persönliche sportliche Leidenschaft ist Yoga. Hier hat sie sich immer weiter spezialisiert und organisiert den jährlich stattfindenden Yoga-Tag im Walddörfer Sportforum.

Uwe ist 2002 zunächst als Geräte- und Kurs-Trainer in das Studio-Team eingestiegen und hat sein Wissen als Diplom-Sportwissenschaftler gerne an die Trainierenden weitergegeben. 2007 erfolgte dann sein Wechsel in die Leitung des Gesundheits- und Fitness-Studios und er verlagerte seinen Arbeitsplatz auf der Trainingsfläche an den Schreibtisch. Den direkten Kontakt mit den Studio-Mitgliedern genießt er allerdings nach wie vor sehr und hält ihn für extrem wichtig. Deshalb versucht Uwe auch heute noch, so viel Zeit wie möglich im Studio zu verbringen.



Der Vorstand bedankte sich bei Kristiane und Uwe jeweils mit einem großen Blumenstrauß für die lange und gute Zusammenarbeit. ■ Lars Melzner



Discotraining im Studio

Nachdem unser **Discotraining** beim Studio-Jubiläum so gut ankam, bieten wir unseren Mitgliedern im 1. Quartal jeweils am ersten Freitag im Monat (**06.01., 03.02., 03.03.2022**) abends ein Training mit Musik und besonderen Lichteffekten an. Viel Spaß!



Indoor-Cycling im Clubraum 2

Anfang November wurde der Clubraum 2 zu einem Kursraum umfunktioniert. Dadurch konnten die Sportangebote, die bis dahin im Kurszelt vor dem Sportforum stattfanden, rechtzeitig vor dem Winter ins Haus geholt werden und wir können unseren Studiomitgliedern dort für unsere Indoor-Cycling-Kurse inzwischen acht Trainingszeiten pro Woche anbieten. Einfach mal ausprobieren!



Mit Erfahrung. Mit Leidenschaft. Nah am Menschen.

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Praxis für osteopathische Medizin Thomas Wiegleb

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

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

Yoga

Yoga - das ist mehr als der Sonnengruß und so vielfältig wie das Leben! Denn die Yoga-Ansätze (wie sie u.a. auch im Walddörfer SV unterrichtet werden) sind sehr unterschiedlich: Vom kraftvollen Vinyasa-Yoga über das klassische Hatha-Yoga bis hin zum entspannenden Yin-Yoga oder Kundalini-Yoga. Aber wer Yoga praktiziert, erlebt vermutlich immer, dass das Üben eine sehr positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat und gute Energie mit sich bringt.

Kraftquelle und Insel im Strom des Alltags

So berichtet eine Yoga-Teilnehmerin: „Mein Mittwochabend mit Kundalini Yoga ist für mich wie eine Insel in der Woche. Da wird der Trott des Alltags unterbrochen und ich komme zur Ruhe, tanke Energie und übe beim Atmen, Meditieren und Bewegen Achtsamkeit. Das tut gut. Hanne macht es wunderbar und die Gruppe ist sehr herzlich.“

Ich lerne hier die Übungen nur soweit mitzumachen, wie es für mich gut ist und mich dennoch fordert. Da wird nicht verglichen und ich brauche mich nicht zu entschuldigen, wenn ich mal etwas nicht kann. Übungen angstfrei ausprobieren und jede Woche eine Übung mit in die neue Woche zu nehmen - das motiviert mich, macht mir Mut, gibt Kraft und Zuversicht. Nach einem Jahr bin ich deutlich beweglicher geworden und freue mich darüber.“

Übrigens sind die ältesten Teilnehmerinnen der Gruppe bereits über 80 Jahre und praktizieren ihr Yoga-Training bereits seit mehr als 30 Jahren.

Qi Gong

Körper und Geist in Einklang bringen – darum geht es bei Qi Gong. Zu dieser traditionellen chinesischen Bewegungsform gehören Atemübungen, Körperübungen, Konzentrationsübungen sowie Meditationsübungen. Ziel ist die Anreicherung und Harmonisierung des „Qi“ – der allumfassenden Lebensenergie. Dabei wirken die Übungen selbst so einfach, doch verbunden mit der aktiven Wahrnehmung und einer achtsamen Durchführung entfalten sie große Wirkung, verbessern das Wohlbefinden und beruhigen den Geist. ■



YOGA-TAG

Sa., 11. Februar 2023
10:00 – 16:30 Uhr

Yoga-Tag im Walddörfer Sportforum

Wir haben unseren Yoga-Tag vom November in den Februar verlegt – in eine Zeit, wo die Energiereserven aufgebraucht sind und wir die Kraft der Yoga-Praxis nutzen wollen, um aufzutanken.

Am **11. Februar** bieten sechs besondere Yoga-Kurse die Gelegenheit, ganz unterschiedliche Stile und Trainerinnen kennenzulernen – und gleichzeitig etwas Gutes für sich zu tun!

Zwischen den Yoga-Einheiten gibt es mit einer Tasse Tee Raum für Begegnung und Austausch.

Abgeschlossen wird der Yoga-Tag erstmalig mit einer besonderen musikalischen Performance „Du bist Klang! Du bist Atmung!“ mit Sina Vodjani.

Das ausführliche Programm findet sich auf unserer Website. Eine Online-Anmeldung ist erforderlich. ■



Qi Gong mit Ute

Tai Chi

Danke an Siegard und Regina

Seit 1989 engagierte sich Siegard Albers für Tai Chi im Walddörfer SV. Als Teilnehmerin der ersten Stunde, als langjährige Abteilungsleiterin und zuletzt als fachliche Leiterin kümmerte sie sich ehrenamtlich um Trainer und Teilnehmer, Kurse und Veranstaltungen. Siegard hat dieses Amt im letzten August niedergelegt. Auch Regina Bondzio, die im März 25-jähriges Jubiläum als Trainerin für Tai Chi und Qi Gong im Walddörfer SV feiert, hat sich entschlossen, ihre Trainertätigkeit damit zu beenden.

Siegard und Regina – herzlichen Dank euch beiden für euren engagierten Einsatz für Tai Chi im Walddörfer SV. Wir wünschen euch beiden alles Gute! ■



Regina & Siegard..



... beim Tai Chi



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





KAMPFSPORT

Karate-Do

Sieben unserer Karateka haben im vergangenen Sommer ihre Dan-Prüfungen (1./2./3. Dan) erfolgreich abgelegt. Aufgrund der Pandemie konnten die Prüfungen dieses Mal nicht in Japan abgenommen werden, sondern wurden am 01. Juni 2022 in Volksdorf vor dem Trainer und anerkannten Karate-Meister Martin Kröckel abgelegt. Die Original-Zertifikat aus Japan kamen dann auch erst im November an.

v.l.n.r.: Ole, Marie, Sensei Martin Kröckel, Max, Christian und Frank



Wir gratulieren Marie Giering, Theo Wulff, Frank Schulze (**1. Dan**), Christian Böttcher, Klaus Wegmann (**2. Dan**) und Ole Sproesser, Max Schünemann (**3. Dan**) zu ihren bestandenen Prüfungen!

Neu: Krav Maga

Die Kampfsporttechnik Krav Maga wurde mit dem Ziel entwickelt, in gewaltsamen Konflikten eine effektive Selbstverteidigung zu ermöglichen - auch aus einer Situation der körperlichen Unterlegenheit.

An seinem neuen Standort in Farmsen bietet der Walddorfer SV mit seinem Trainer André Stöckel seit August regelmäßige Krav-Maga Trainings für Jugendliche und Erwachsene an.

Am Standort in Volksdorf bietet André Krav Maga im Rahmen eines neuen Workshops „Selbstverteidigung für Frauen“ an. Im Workshop werden grundlegende Selbstverteidigungsmaßnahmen in kritischen Situationen vermittelt. Ziel ist, dass sich die Teilnehmerinnen effektive Techniken, innere Stärke, notwendige Aggressivität und eine selbstsichere Ausstrahlung aneignen, um gegen mögliche Übergriffe gewappnet zu sein. An Beispielszenarios wird der Umgang mit der Bedro-

AUFWÄRMEN VOR DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG IST AUCH BEI UNS WICHTIG.

MUSEUMSDORF VOLKSDORF
ERLEBEN | GESTALTEN | ERHALTEN

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

www.museumsdorf-volksdorf.de

Gesunde Füße - Maßgefertigte, individuelle Einlagen für Ihre Gesundheit - auf Ihren Sport zugeschnitten

Laufgut Paulig
GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

Unverbindliche Beratung durch Orthopädienschuh-techniker

**www.laufgut-paulig.de
HH-Volksdorf + Ahrensburg**



hung und Gewalt gegen Frauen demonstriert und Möglichkeiten aufgezeigt, sich dagegen zu schützen.

Es sind keine Vorkenntnisse in Kampfsportarten erforderlich und es wird kein großer Einsatz von physischer Kraft seitens der Teilnehmerinnen vorausgesetzt. Nach dem Workshop sind sie in der Lage Gefahren zu erkennen, vorzubeugen und im Falle eines Übergriffes entsprechend zu handeln.

Die ersten zwei Durchführungen des Workshops im November und Anfang Januar waren in kürzester Zeit ausgebucht. Aufgrund der großen Nachfrage sind für 2023 weitere Workshops geplant. ■

+++Thai-Boxen+++++Thai-Boxen+++++Thai-Boxen++

Neues Material für unsere Thai-Boxer!

Unsere Trainer, Peyman und Ella (Elena war leider verhindert) haben natürlich als erstes einmal alles auf „Tauglichkeit“ geprüft. Fazit: mega!!!



Neuer Trainer: André Stöckel

Seit Sommer 2022 ist André Stöckel als Trainer für Krav Maga beim Walddörfer SV aktiv. In seinem Hauptberuf ist André Bauleiter im Bereich Garten- und Landschaftsbau. Doch seit vielen Jahren ist Kampfsport seine Leidenschaft.

Aus dem klassischen Boxen kommend, fand er Techniken zur Selbstverteidigung zunehmend interessanter. Seit gut 6 Jahren trainiert er in Hamburg Krav Maga und bezeichnet diese Technik als die „effektivste Form der Selbstverteidigung“. Vor einem Jahr hat er die Trainerausbildung erfolgreich abgeschlossen und unterrichtet seitdem neben seinem Beruf. „Ich finde Krav Maga so toll, weil es zum einen ein richtig gutes Fitness-training ist und gleichzeitig vermittelt, wie man sich mit guter Technik und verhältnismäßig wenig Kraft in schwierigen Situationen verteidigen kann.“, so André. In seinen Workshops geht es in praktischen Übungen neben reinen Selbstverteidigungstechniken auch um Körperausstrahlung, Auftreten und Einsatz der Stimme. Das gibt Sicherheit - und so haben einige Teilnehmerinnen aus dem Workshop bereits den Weg in seinen wöchentlichen Kurs in Farmsen gefunden, um das Training fortzusetzen. Interessierte ab 16 Jahren sind jederzeit eingeladen, ein Schnuppertraining auszuprobieren!



Jetzt ausprobieren!

- Wann?** Montags 18:30 bis 19:45 Uhr
- Wo?** Farmsen - Sporthalle, Marie-Bautz-Weg 15
- Wer?** Jugendliche & Erwachsene
- Kontakt** farmsen@walddoerfer-sv.de

Mit neuem Schwung

Unter der Abteilungsleitung von Kristian Jankovic und seinem Team gibt es zahlreiche neue Impulse, die zunehmend auch jüngere Tanzpaare auf die Angebote der Tanzsportabteilung neugierig machen.



Neuer Tanzkreis, neuer Trainer

Seit September 2022 gibt es am Sonntag um 15 Uhr ein neues Tanzkreisangebot mit Malte Federwitz (34 Jahre). Malte stammt aus einer Tänzerfamilie und bringt viel Erfahrung mit.

Mit großem Engagement unterrichtet er alle Standard- und Lateintänze. Also, ob jung oder alt: „Auch mein Mann kann!“ Seid dabei und erlebt das Tanzen neu, mit tollen effektvollen Choreographien, toller Musik und ganz viel Spaß zusammen mit anderen Menschen. Hier ist für jeden was dabei, da Malte mit seiner individuellen Ansprache jeden abholt - auch anspruchsvollere Tänzer sind hier gut aufgehoben.

Tanzparty
Standard,
Latein & mehr

Musik und Moderation
DJane Denise L'

Teilnehmerzahl begrenzt.
Jetzt online anmelden!

Karten für 18,- € pro Person online unter www.walddoerfer-sv.de

01.04.2023

19:30 - 23 Uhr, Einlass ab 19 Uhr
Walddörfer Sportforum, Großer Saal
Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg

Walddörfer SV



Hamburg

Auf die Frage, warum sein Herz für das Tanzen und Trainersein schlägt, sagt Malte: „Mich begeistert daran besonders, die Paare tänzerisch zueinander zu führen und jeden einzelnen sowie das gesamte Paar weiterzuentwickeln. Bewegung als Paarbalance, um etwas neues Schönes zwischen zwei Menschen entstehen zu lassen. Tanz als Begegnung zwischen Körper und Geist, das viel mehr ist als die bloße Bewegung zur Musik; es ist vielmehr das Miteinander gestalten und leben!“

Tanzparty – für Tanzpaare

Neben ihrem traditionellen Herbstball hat die Abteilung das lässigere Format der **Tanzparty** entwickelt, das seit November 2021 bereits dreimal viele Tanzbegeisterte aus der Region auf's Parkett im großen Saal des Walddörfer Sportforums lockte. DJane Denise L legt auf und bietet Standard, Latein und mehr für alle. Das Team der Sportbar sorgt für Getränke und kleine Stärkungen. Die nächste Tanzparty ist für den **01.04.2023** geplant – Tickets sind ab Februar online verfügbar!

Discofox-Specials

Sehr attraktiv und schnell ausgebucht waren die zwei Discofox-Specials mit Farina und Janne Wagner. Die beiden haben früher erfolgreich international Discofox-Turniere getanzt - sogar auf Weltmeisterschaften. Die teilnehmenden Paare waren begeistert – und für 2023 sind weitere Termine in Planung.



Turnierwochenende am 6./7. Mai 2023

Freuen darf man sich auch schon auf die Anfang Mai über ein ganzes Wochenende stattfindenden Master-Turniere in Hamburg für alle Standard- und Lateintänze. Damit beginnt ein neues Turnierformat, welches der Walddörfer SV gemeinsam mit zwei weiteren Tanzsportvereinen (dem TSC Casino Oberalster und dem TSV Glinde) ab diesem Jahr jährlich veranstalten möchte. Interessant für alle, die gerne hochklassiges Tanzen live erleben wollen. ■ Hanne Jankovic



Stiefel an und los!

Du liebst Country Musik? Du tanzst traditionellen und/oder Catalan Style Line Dance? Dann komm zu unserer **Country Line Dance Party** am **15.04.2023** im **Walddörfer Sportforum**. Im Gegensatz zur eher ruhigen Musik und Choreografien des traditionellen Line Dance geht es beim Catalan Style überwiegend um flotte Tänze mit teilweise gesprungenen, schnellen oder stampfenden Elementen. Getanzt wird bei uns zu 95% echte Country-Musik.



Tanzwünsche für die Party können **bis 15.3.2023** an Simone (scrappyboots@googlemail.com) gemailt werden. Die finale Tanzliste wird dann über die Website veröffentlicht, so dass alle Tänzerinnen und Tänzer schon wissen, auf welche Tänze sie sich freuen und vorbereiten können. ■

COUNTRY-CATALAN
LINE DANCE
PARTY

Musikwünsche für die Tanzliste bitte per Mail an Simone, scrappyboots@googlemail.com

Die Bar ist geöffnet! Tickets Online unter www.walddoerfer-sv.de

15.04.2023
17:00 - 00:00 Uhr, Einlass ab 16:30 Uhr
Tickets Mitglieder 7,- €, Nichtmitglieder 10,- €
Walddörfer Sportforum, Saal 1
Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg

Walddörfer SV
Hamburg

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



SUPER GÜNSTIG

für Hamburgs Männer

Anzug, Hemd & Krawatte auf 700 qm.
Freizeitmode, Underwear, Schuhe und
Aktuelles im Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a · 20099 Hamburg
Tel 040 - 28 40 95 90 · www.policke.de

Elegant & Erfolgreich

Unsere Rhythmische Gymnastinnen sind nach einem sehr erfolgreichen Saisonabschluss auf dem Deutschland Cup im Juni 2022 in Kriftel bereits wieder gut in die neue Saison gestartet. Auf den **Hamburger Bestenkämpfen** Ende September konnten sich viele unserer jüngsten Gymnastinnen erstmalig auf der Wettkampffläche erproben und bereits Treppchenplätze erturnen.

Auf dem **North Star Cup**, den unser Team (sofern nicht durch Pandemiegeschehen gestört) traditionell jedes Jahr im November in der Sporthalle an der Berner Au ausrichtet, konnten wir über 30 Gymnastinnen von Hamburger und norddeutschen Vereinen begrüßen und unsere neuen Choreografien für die nächsten Wettkämpfe erstmalig und sehr erfolgreich vor Publikum präsentieren.

Am **25. Februar 2023** richten wir die **Hamburger Meisterschaften** in der Sporthalle an der Berner Au aus, auf denen sich die Gymnastinnen der Wettkampfklassen K8 bis K10 für die

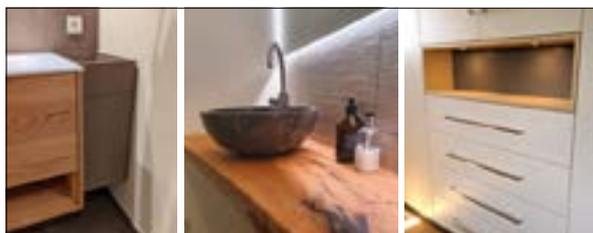


Norddeutschen Meisterschaften (Einzelübungen) bzw. direkt für den Deutschland Cup (Gruppenübungen) qualifizieren. **Zuschauer sind herzlich willkommen!**



+++Kunstturnen++++Kunstturnen++++Kunstturnen++

Kunstturnen zählt bei den Mädchen neben Gerätturnen, RSG und Dance mit zu den beliebtesten Sportarten. Mittlerweile haben wir drei Trainingsgruppen unter der Leitung von Nina und ihren Gruppenhelferinnen Jannika und Hannah.



UNO
TISCHLEREI
ANDREAS THUROCZY

SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE
INDIVIDUELLE MÖBEL
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282



DANCE

Tag des Tanzes & mehr

Am **21.01.23** findet im Walddörfer Sportforum unser „**Tag des Tanzes**“ statt. Mit kleinen Schnupperkursen zeigen wir euch die ganze Vielfalt unserer Dance-Angebote. Für Kinder und Jugendliche steht ein buntes Mitmach-Programm an: Zumba Kids, Ballett, Modern Jazz, Hip Hop oder Breakdance. Probier dich aus! Und wer weiß, vielleicht findest du **DEINE** Tanzart und stehst am **07.05.2023** schon mit auf der Bühne, wenn wir unsere **Dance Show** aufführen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Eine Online-Registrierung ist erforderlich. ■

+++Dance++++Dance++++Dance++++Dance++++

Für Kinder ab 9 Jahren gibt es noch freie Plätze in unserer neuen Gruppe „**Tanzen und Turnen**“ – die perfekte Mischung aus tänzerischen Grundlagen und Turn-Basics. Wir trainieren jeden **Mittwoch von 17:30 – 18:30** Uhr im Gym 4 im Sportforum.

Komm gerne zu einem Schnuppertraining vorbei!

TAG DES TANZES

Zuschauen! Mitmachen! Informieren!

Teilnahme kostenfrei!
Registrierung online!

Weitere Infos online unter www.walddoerfer-sv.de

Sa., 21.01.2023

14:30 – 17:00 Uhr,
Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32 – 34,
22359 Hamburg

Walddörfer SV

Hamburg

PARKOUR

Parkour pur!

Was für die Mädchen Kunst- und Gerätturnen ist, ist für die Jungen Parkour. Wir sind einer der wenigen Vereine, die dieses anbieten, da die Parkourszene nicht hier im Norden ist.

Unser Trainerteam Simon, Ali und Adem (neu seit August) und die Gruppenhelfer Mika, Storm, Jovis, Henri und Tom trainieren jede Woche über 200 Kinder im Alter ab 6 Jahre bis hin zu den Jugendlichen und Erwachsenen! ■

++++Parkour++++Parkour++++Parkour++++Parkour++++Parkour++

Kommt zum **Fun-Parkourtag** am **29.01.2023** in die **Sporthalle Berner Au**. Eine Online-Registrierung über unsere Website ist erforderlich.



Wir machen auch Sport! Jeden Mittwoch!

Heimat-Echo

DIE WOCHENZEITUNG FÜR HAMBURGS NORDOSTEN

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

„Wir stehen hinter Euch!“

So lautet das Motto unserer Trainer vom Inklusionssport. Stefanie, Monika, Niklas und unsere FSJ-lerin Jana betreuen und trainieren zurzeit 27 Erwachsene.

Die meisten Teilnehmer dieser Sportgruppe haben eine geistige Behinderung. Aber wenn man in die Gruppe kommt, dann vergisst man ganz schnell, dass es Menschen mit Handicap sind. So fröhlich, offen und herzlich ist der Sport hier zusammen – wie eine große Familie, jeder kennt jeden!

Dennoch: Es ist eine riesige Herausforderung für unser Trainerteam, denn diese Menschen brauchen Struktur und Vertrautheit. Selbst der Umzug in eine fußläufig andere Halle Ende Oktober musste gut vorbereitet, lange und immer wieder angekündigt werden. Es war eine Herausforderung, die viele von uns - als Menschen ohne Handicap - nicht nachempfinden können.

Wir freuen uns, dass diese Gruppe seit so vielen Jahren in unserem Verein einen festen Platz hat. Und wir sind so stolz auf unsere Trainer, denn durch den Kontakt und ihr Engagement haben sie es geschafft, dass alle nach Corona wieder dabei sind und wir niemanden verloren haben. Denn man darf nicht



vergessen: Unsere Inklusionsgruppe war die Sportgruppe, die am längsten pausieren musste, da eine Abstandsregel nicht einfach zu vermitteln und das Infektionsrisiko höher war.

Leider ist die Gruppe aufgrund der Hallengröße und des Betreuungsschlüssels aktuell ausgebucht und hat eine Warteliste.

■ *Susanne Teichmann*

Dringender Aufruf: Wir suchen Trainer für eine neue Inklusionsgruppe mit Kindern und Jugendlichen. Wer Interesse hat, melde sich gerne unter sport@walddoerfer-sv.de

Special Olympics World Games in Berlin



Alle zwei Jahre kommen Menschen verschiedener Nationen, Kulturen, politischer Anschauungen und Religionen zu den Special Olympics World Games, der weltweit größten inklusiven Sportveranstaltung, zusammen, die im Wechsel als Sommer- und Winterspiele ausgerichtet werden. Die Spiele zeichnen sich durch fesselnde und inspirierende Wettbewerbe zwischen tausenden Athleten aus. Dabei steht das Sporttreiben von Menschen mit geistiger Behinderung untereinander und gemeinsam mit Menschen ohne Behinderung im

Vordergrund – gleichzeitig ist es auf vielen Ebenen ein Signal und eine Vision von einer inklusiven Gesellschaft.

Berlin wird vom **16. bis 25. Juni 2023** Gastgeber der Special Olympics World Games sein.

Erwartet werden etwa 7.000 Athleten sowie Unified Partnern aus über 170 Nationen, die in 24 Sommersportarten an den Start gehen. Sie werden begleitet von Trainern, Betreuern sowie von ihren Familien, Freunden und Fans.

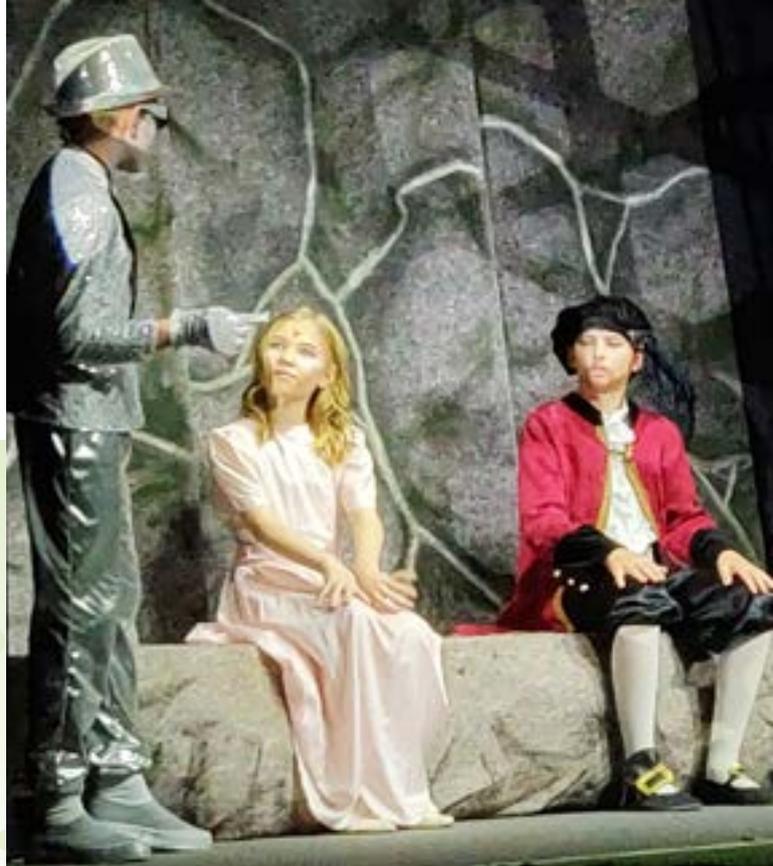
Auch aus Hamburg werden Athleten an den Spielen teilnehmen, außerdem gehört die Stadt Hamburg zu den bundesweit 218 „Host Towns“, die im Vorfeld Gäste anderer Nationen empfangen.

Mehr Informationen zu den Special Olympics und den World Games in Berlin finden sich unter www.specialolympics.de sowie unter www.berlin2023.org.





Foto: ©Jörn Lehmann-Roggatz



KINDER- UND JUGENDTHEATER

Viel Applaus für Schneefritzchen und die sieben Ziegen

Einen bunten Märchenmix präsentierte die Kinder- und Jugendtheater-Gruppe des Walddörfer SV am 1. Advent auf der Bühne im Walddörfer Sportforum. Schneefritzchen als Königssohn auf der Suche nach seiner Prinzessin, sieben in Ziegen verwandelte Prinzessinnen, die auf Erlösung hoffen, ein macht hungriger Königsbruder, eine Königin, die ihrem Mann einen vergifteten Apfel überreicht - und ein Wolf kommt auch vor! Zum Glück löst sich am Ende alles auf und wendet sich zum Guten, so dass eine glücklich Hochzeit gefeiert werden kann.

Das Stück wurde von unserem Theaterpädagogen Peter McMahon geschrieben und gemeinsam mit der Kinder- und Jugendtheater-Gruppe entwickelt. In prachvollen Kostümen und vor kreativer Kulisse wurde gespielt, getanzt und auch gesungen. Das Publikum war begeistert und spendete großen Applaus!

Für das neue Jahr suchen wir wieder Kinder und Jugendliche, die Lust haben, Theater zu spielen und mit uns ein neues Stück entwickeln möchten. Wir proben jeweils am Mittwoch. Mehr Infos auf unserer Website.

Die zwei Vorstellungen am 27.11.2022 waren vollständig ausverkauft und die beiden Schulvorstellungen am darauffolgenden Montag beglückten fast 500 Kinder aus den umliegenden Grundschulen.

Ein großer Dank an alle Theaterkinder für ihr tolles Spiel, an Peter für die Regie und die Einstudierung, an alle Theatereltern für ihre großartige Unterstützung sowie an das Technikteam für den Support.

Die Kinder- und Jugendtheater-Arbeit wird unterstützt von **Hamburg Airport** und der **Hamburger Sparkasse**. Herzlichen Dank!



dieKate
www.Kunst-Kate-Volksdorf.de
Eulenkrußstraße 60-64
Tel.: 040 609 50 616

Konzerte Laden Kurse i.a.M.

Viel Spaß beim Kinderturn-Sonntag 2022



Große Begeisterung bei Kindern und Eltern gab es beim Kinderturn-Sonntag am 13.11.2022 in der großen Sporthalle am Ahrensburger Weg. Kinderaugen leuchteten, Kinderbeine flitzten!



Unser Kinderturn-Trainer-Team



Krabbeln, balancieren, schaukeln, rutschen – es war wieder für alle etwas dabei, um sich auszuprobieren und Spaß zu haben. Fast 250 Kinder – aufgeteilt in zwei Zeitfenstern - vergnügten sich mit ihren Familien in der Halle. Auch für eine kleine Stärkung war vor Ort gesorgt. Vielen Dank an das ganze Kinderturn-Team für diesen tollen Vormittag!



Jetzt schon vormerken!

- 12.02.2023 - Kinderfasching
- 05.07.2023 - Kindersommerfest

Neuer Workshop für unsere Jüngsten: Babys in Bewegung

Im Herbst ist im Walddörfer SV ein neuer Workshop für Eltern mit ihren Babys im Alter von 3 bis 10 Monaten an den Start gegangen und war sofort ausgebucht! Die erfahrene Kursleiterin Karen Meckling begleitet Eltern dabei, wie ihr Kind mit allen Sinnen die Welt entdeckt.

Im Kurs gab es sofort einen regen Austausch der Erfahrungen unter allen Eltern und Karen Meckling gab Raum für Fragen, die den Eltern der Kleinsten auf dem Herzen liegen.

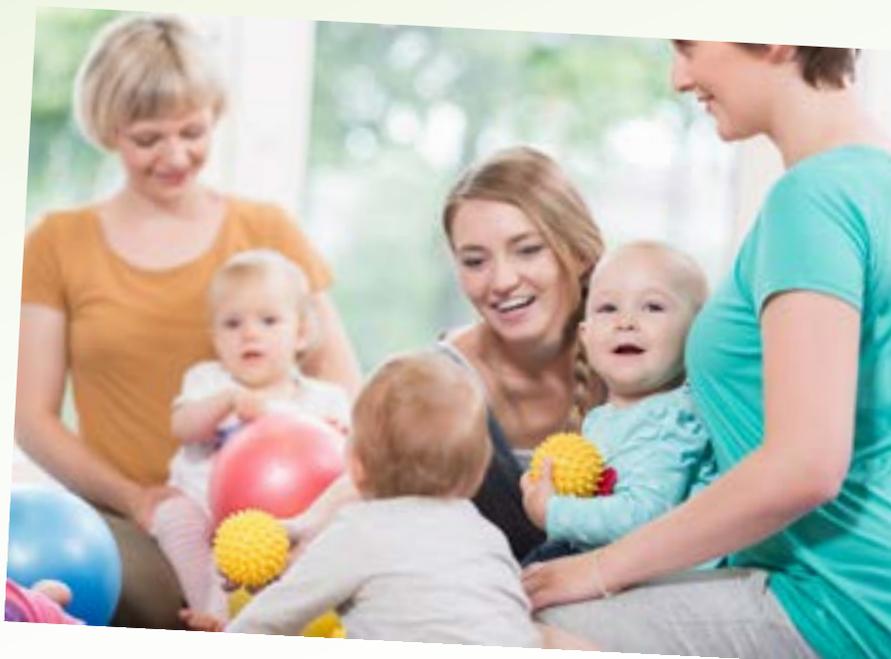
Eine Spiel- und Bewegungslandschaft ermöglicht den Babys, sich vielfach auszuprobieren, ihren Bewegungsradius zu erweitern, die neue Umgebung zu erforschen und sich hier frei zu entfalten, so lernen, entdecken und begreifen Babys ihre Umwelt. Die Eltern können ihr Baby dabei gut unterstützen und vertiefen damit die Eltern-Kind Bindung.

Ein Einblick in die Babymassage ermöglicht den Eltern intensiven Kontakt mit ihrem Kind zu erleben und ihr/ihm zugleich etwas Gutes zu tun. Sing- und Bewegungsspiele erfreuen Kinder und Eltern und fördern das Gruppengefühl.

9.00 Uhr morgens ist für manches Kind vielleicht an einigen Tagen zu früh? Deshalb ist ein 90-minütiges Bewegungsangebot hier gut, um auch verspätete Eltern aufgrund von längerem Schlaf des Kindes zu



Trainerin Karen Meckling



integrieren und dem Kind dann Spiel- und Bewegungszeit zu ermöglichen.

Der nächste Workshop „Babys in Bewegung“ startet am 02. Februar 2023. Jetzt online anmelden!

■ Barbara Vielhauer





BUCHHANDLUNG
J.v. Behr

BÜCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

Im Alten Dorfe 31 | 22359 Hamburg Volksdorf
040 · 6 03 12 86 | Fax 040 · 6 03 83 43
info@buecher-behr.com | www.buecher-behr.com

Kinderschuhe



- Professionelle Fussvermessung
- hochwertige Kinderschuhe nach WMS
- Beratung für Kinder mit Fußfehlstellungen



Laufgut Paulig

GUTE SCHUHE · GEBUNDE FÜSSE

Orthopädieschuhtechnik & Komfortschuhe / Kinderschuhe
Hagener Allee 6 · 22926 Ahrensburg · Tel 04102-2190205
www.laufgut-paulig.de | @laufgutpaulig

Mo-Fr 09.30 - 18.30 Uhr, Sa 09.30 - 14.30 Uhr



KINDER- UND JUGENDREISEN

Puan Klent 2022



Nachdem die lange geplante Jugendreise des Young Motion Teams (YMT) aufgrund der Pandemie zwei Jahre lang immer wieder verschoben werden musste, ging es am Samstag den 6. August 2022 endlich nach Puan Klent auf Sylt. 22 Kinder und 4 Betreuer freuten sich auf sieben Tage Sonne und viel Spaß am Meer.

Aber es gab noch viel mehr als das: gemeinsame Spieleabende, Lagerfeuer, Fahrradausflug nach Westerland, Wattwanderung, Kutterfahrt mit Robbensichtung - und einen tollen Discoabend mit anschließender Nachtwanderung.

Ein toller Urlaub, der allen Kindern und Betreuern so viel Spaß gemacht hat, dass es diesen Sommer gleich wieder nach Puan Klent geht!

(mehr Bilder und den ganzen Bericht findet ihr auf unserer Website unter „Ferienprogramm“)



Unsere Ferienangebote für Kinder & Jugendliche

06. – 10.03.2023	Ferienalarm (Berner Au)
11. – 18.03.2023	Jugendskireise (s.S. 23)
22. – 28.07.2023	YMT: Syltreise
14. – 18.08.23	Ferienalarm (Berner Au)

Eine Anmeldung ist über unsere Website möglich. Weitere Ferien camps der Abteilungen (Fussball, Handball, Tischtennis, etc.) finden sich unter den jeweiligen Sportarten.



Mit über 500 Schultaschen führen wir Hamburgs größte Auswahl an Schulranzen und Schulrucksäcken.

An 10 Samstagen laden wir euch herzlich zu unseren beliebten **Schulranzenmessen** ein. Tolle Geschenkkaktionen sowie Experten unserer Hersteller erwarten euch.

Alle Termine online unter
www.schulranzen-hamburg.de



SCHULRANZEN-HAMBURG.DE

Lerche & Lerche
IM ALSTERTAL IN DEN WALDDÖRFERN

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

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



BUNT DURCH

DAS JAHR

RUNDUM GESUND IN VOLKSDORF.

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

MITTWOCHS & SAMSTAGS / 8 BIS 13 UHR
volksdorferwochenmarkt.de

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

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

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

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

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

Stand 01.01.2023- 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. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	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
BBRP	Mo. 18:00-19:00	Farmsen - Gymnastikhalle	Maria Ziskel
Fatburner	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Rückenfit	Mo. 19:00-20:00	Farmsen - Gymnastikhalle	Maria Ziskel
Bodystyling	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Julia Ritz
Core Fit	Mo. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Julia Ritz
Fatburner	Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Bodystyling	Di. 18:00-19:30	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Rückenfit	Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Bodystyling	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
BBRP	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fit Mix	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
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. 09:15-10:15	Sportforum Gym 2	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
Bodystyling	Do. 18:00-19:30	Sportforum Gym 3	Tanja von Hacht
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. 15:30-16:30	Farmsen - Gymnastikhalle	Steffi Misiak
Rückenfit	Fr. 16:30-17:30	Farmsen - Gymnastikhalle	Steffi Misiak
BBRP	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Core Fit	Fr. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Core Fit	Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Tanja von Hacht
Bodystyling	Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 2	Tanja von Hacht
Fit Mix	So. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Sonja Fründt
Bodystyling	So. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Michela Paiano-Stein

Beitragsstufe 3



AIKIDO

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

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

Aikido - ab 14 Jahre	Di. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen
Aikido - ab 14 Jahre	Do. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen

Abteilungsbeitrag



BADMINTON

Badminton ist eine der schnellsten Racketsportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition stellt. Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Badminton im Walddorfer SV ist Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen! Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir daher um vorherige Kontaktaufnahme per Email an 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 Fortgeschritten)	Mo. 18:30-20:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte, rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene (Anfänger)	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Dennis Humpke
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 & U12	Mi. 17:00-18:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
U14 (Anfänger & Fortgeschrittene)	Mi. 18:00-19:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
Fortgeschrittene Ü14	Mi. 19:00-20:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene Anfänger	Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle	Dennis Humpke
U 14 Mix	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Niklas Dunkel
Ü14 Mix	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Niklas Dunkel
Wettkampftraining Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Kolja Frahm
U10 Minis	Fr. 16:30-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Simon Sax, Jannis Engel
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Wolf Müller
Erwachsene (Fortgeschritten)	Fr. 20:00-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Wolf Müller

Beitragsstufe 5



BALANCE MOTION

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

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

Beitragsstufe 4



BALLETT

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

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 (Geschlossene Gruppe)	W 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. 14:50-15:30	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune 5 - 6 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Di. 15:35-16:20	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune 6 - 8 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Di. 16:25-17:10	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune 8 - 10 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W Di. 17:15-17:55	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)

W12/2	W	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Marie-Theres Herrmann, Mia Dessauvagie
M10/2	W	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jannes Noack, Jannik Bergemann
U9	W	Mo. 17:00-19:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele, Daniel Butin
W16/1	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Sebastian Lieseberg, Jens Brämer
M16/1	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Annika Seemann, Silke Seibel
W14/1+2	W	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Judith Doliesen, Verena Niezgodka-Seemann
1.+ 2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
M12/2	W	Di. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jannes Noack, Lasse Suhr
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 Pfennig Schmidt, Jara Lafrenz
M12/1	W	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Judith Doliesen, Helena Dressel
M12/1		Di. 17:00-18:30	Einfeldhalle Bergstedt	Judith Doliesen, Helena Dressel
Senioren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle	Hans Joachim Schnabel
3. Damen		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
M18/1	W	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tim Sax
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Achim Richter
2. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Henning Schulze
U14/2 männlich	W	Mi. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Tom Luca Schütz
M10/1	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Mark Heitmann, Rafael Heck
W12/1	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jana Thiele, Justus Dressel
W10	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Berit Spliethoff
M18/2 + 4. Herren		Mi. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Tom Luca Schütz
W18	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
M14/1	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Finn-Hendrik Möller
M18/1	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tim Sax
M16/2	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Alke Kelling
M16/1	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Annika Seemann, Laura Savoca
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich
2. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Sebastian Lieseberg
3. Herren		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Thomas Oldag
W14/2+3	W	Do. 17:30-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sarah Pfennig Schmidt
W16/1	W	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Sebastian Lieseberg
M14/1	W	Do. 19:00-20:30	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
U8	W	Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele, Anna Katinka Petersen
M12/1	W	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maryam Blumenthal
M14/2	W	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Lukas Bujara
M18/1	W	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Tim Sax

BEACHSPORT



Lust auf Beachsport? Die Beachsportfelder am Walddorfer Sportforum und an der Berner Au stehen innerhalb der Öffnungszeiten allen Spielinteressierten 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.

Kontakt: Axel Elsner, Hartmut Klaproth (faustball@walddoerfer-sv.de)

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



FECHTEN

Fechten - die Kunst zu treffen, ohne getroffen zu werden... Fechten ist ein attraktiver, moderner Sport für Jung und Alt, der durch seine Vielseitigkeit fasziniert. Konzentration und Reaktion, Schnelligkeit, Körperbeherrschung, Disziplin, Sportlichkeit und Eleganz machen die Faszination des Fechtens aus. Neben der körperlichen Herausforderung spielt die taktische Komponente beim Fechten eine entscheidende Rolle.

Abteilungsleiterin: Kathrin Mosa (fechten@walddoerfer-sv.de)

Anfänger (Start: 2021)	Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	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 Eulenkrugstraße	Kerstin Hönigschmidt
Progressive Muskelentspannung - KK Kurs-Start 23.05.2023	WS B 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. 12:00-13:00	Sportforum Gym 4	Helga Struwe
Fit4Drums	Fr. 11:30-12:30	Sportforum Gym 4	Helga Struwe
Fit4Drums Kids	Fr. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Jutta Burmester
Fit4Drums	Fr. 17:00-18:00	Farmsen Sporthalle	Kevin Deiter
Fit4Drums	Fr. 19:00-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Tom Dippert



FLAMENCO

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

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



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!"

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

Gesellschaftstanz	Di. 13:45-14:45	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

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, Niels Neumann
3.C männlich 2008	Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Peter Kurnol, Lars Dwenger
2.D männlich 2010	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	N. N., Thao-Quyen Nguyen
2.D weiblich 2011	Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
1.D männlich 2011	Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Ilmer Dammann,
4.D männlich 2011	Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Ilmer Dammann,
2.B männlich 2007	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	N. N., Lasse Herm

1.B weiblich 2006	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Jacqueline Bleser
1.B männlich 2006	Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Jonas Caßens
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	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
1.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanno Ibes, Niklas Wilkowski, Tobias Karstens
3.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm, Johannes Nikolaus Jolitz
2.Frauen	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Horst-Werner Knorr
5.E/6.E männlich 2013	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin, Lukas Weymar
7.E/8.E männlich 2013	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	N. N., Thao-Quyen Nguyen
4.C männlich 2009	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Jakob Fischbach
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	Lenard Goedeke, Jonas Caßens
3.B männlich 2007	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Abbaszadeh Mohammad Mohsen
2.C männlich 2009	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich, Jörg Steiger
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
2.A männlich 2004	Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
5.F-8.F männlich 2015	Mi. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	N. N., Friedrich Dorn
1.F weiblich 2014/2015	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	N. N.
1.D männlich 2011	Mi. 16:00-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Ilmer Dammann, Sascha Schäuble
1.D weiblich 2010	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.E weiblich 2012	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Emily Dannheim, Katharina Sandow
2.E weiblich 2013	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Emily Dannheim, Katharina Sandow
1.E/2.E männlich 2012	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Ole Hunke
3.E/4.E männlich 2012	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	N. N.
2.D männlich 2010	Mi. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	N. N., Thao-Quyen Nguyen
4.D männlich 2011	Mi. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Ilmer Dammann
2.D weiblich 2011	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
3.Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Joachim Haefker
1.B weiblich 2006	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Jacqueline Bleser
1.C weiblich 2008/2009	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman, Luisa Holz, Jana Arnecke
2.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
3.C männlich 2008	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Peter Kurnol, Lars Dwenger
2.B weiblich 2007	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
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/Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
3.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm, Johannes Nikolaus Jolitz
1.Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanno Ibes, Niklas Wilkowski, Tobias Karstens
4. Herren	Mi. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Unmut 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, Niels Neumann
7.E/8.E männlich 2013	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	N. N., Annika Henningsen, Tom Luka Steenbuck
5.E/6.E männlich 2013	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin, Lukas Weymar
2.B männlich 2007	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	N. N., Lasse Herm

1.B weiblich 2006	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Victor Koopmann, Jacqueline Bleser
1.A männlich 2005	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk, Thomas Krings
3.B männlich 2007	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Abbaszadeh Mohammad Mohsen
2.C männlich 2009	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich, Jörg Steiger
2.B weiblich 2007	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
2.A männlich 2004	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
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	Jörg Rutzen
1.E/2.E weiblich 2012/2013	Fr. 15:00-16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Emily Dannheim, Katharina Sandow
5.F-8.F männlich 2015	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	N. N., Friedrich Dorn
3.D männlich 2010	Fr. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
3.G - 4.G männlich 2017	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	N. N.
1.F weiblich 2014/2015	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	N. N.
1.D weiblich 2010	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.E/2.E männlich 2012	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Ole Hunke
3.E/4.E männlich 2012	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	N. N.
4.C männlich 2009	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Jakob Fischbach
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
2.B männlich 2007	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	N. N., Lasse Herm
1.C weiblich 2008/2009	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortman, Luisa Holz, Jana Arnecke
2.C weiblich 2008/2009	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortman, Luisa Holz, Jana Arnecke
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.Frauen	Fr. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanno Ibes, Niklas Wilkowski, Tobias Karstens
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.

Mobilisation	Mo. 09:00-10:00	Sportforum Gym 4	Anja Englert
Fitnessstraining	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Fitnessstraining	Mo. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik	Mo. 11:30-12:30	Sportforum Saal 1	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. 21:00-22:15	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
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Katharina Wiltmann

Gymnastik (a.d. Hocker)	Mi. 09:00-10:00	Sportforum Clubraum 2	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. 08:15-09:15	Sportforum Gym 2	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 Eulenkugstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Kinder 8 bis 14 Jahre	So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Jens Burk
Haidong Gumdo - Erw. und Jugendliche ab 14 Jahre	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4	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. Seid 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, mitte, rechts)	Hagen Ploog
2. D weiblich (2011)	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Johanna Petr
1. C männlich (2009)	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andre Lieberherr
2. C männlich (2008)	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Lars Thorbjørn Hansen
1. B männlich (2006+2007)	Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Hauke Eggers, 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	Thomas Preußner
Piccolinos mixed (2017+2018)	W Di. 15:50-16:50	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Magda Schwarz
Mini-Jungen (2014 - 2016)	W Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Magda Schwarz
4.E männlich (2014)	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Jasper Rückert
2. E männlich (2013)	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Malte Paetzel
1. D männlich (2010)	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Wilken Möller
3. C männlich (2008+2009)	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Thomas Zielke, Joshua Elia Borck
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)	Jens Rühter
Mini-Mädchen (2014-2016)	W Mi. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. E weiblich (2012)	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Lisa Weissenborn
2. D weiblich (2011)	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Johanna Petr
2. E weiblich (2013)	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Florian Hellberg
3.E weiblich (2014)	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Maite Kliefoth, Maren Hofmeister
1.C weiblich (2008+2009)	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Heiko Neelsen
2. D männlich (2011)	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Heiko Neelsen
1. Damen	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Jens Rühter
1. A weiblich (2004-2007)	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Laura Voß
1.D weiblich (2010)	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hagen Ploog
2. E männlich (2013)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Malte Paetzel
3. E männlich (2012)	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Jonathan Hoppermann, Roman Gawenda
4.E männlich (2014)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Jasper Rückert
1. E männlich (2012)	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Jonathan Hoppermann, Roman Gawenda
1. C männlich (2009)	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Andre Lieberherr
1. B männlich (2006+2007)	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hauke Eggers, Hagen Ploog
2. C männlich (2008)	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Lars Thorbjørn Hansen

3. C männlich (2008+2009)	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Thomas Zielke, Joshua Elia Borck
1. Herren	Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Frank Puhlmann
2. Herren	Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirksh. (links, mitte, rechts)	Thomas Preußner
2. D männlich (2011)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Heiko Neelsen
3. E männlich (2012)	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jonathan Hoppermann, Roman Gawenda
1.E männlich	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jonathan Hoppermann, Roman Gawenda
1. D männlich (2010)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Wilken Möller
1. C männlich (2009)	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andre Lieberherr
1. C weiblich (2008+2009)	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Heiko Neelsen

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. Offene Sprechstunde: Mittwochs: 12:00 - 14:00 Uhr, Beratung vor Ort oder telefonisch (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 Teens (ab 10 Jahre)		Mo. 16:00-16:45	Sportforum Clubraum 2	Chantal Janine Wüst
Hip Hop Kids (6 - 8 Jahre)		Di. 15:30-16:15	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Hip Hop Kids (8-10 Jahre)	W	Mi. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Hip Hop Teens (10 - 13 Jahre)	W	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	Chantal Janine Wüst
Hip Hop - OPEN AGE (ab 14 Jahre)		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst
Hip Hop Teens Crew Training		So. 12:30-14:30	Sportforum Gym 3	Jannika Westphal, Eileen Ruschinski

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. 11:00-12:00	Sportforum Clubraum 2	Helga Struwe
Indoor Cycling		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Clubraum 2	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Mo. 19:00-20:00	Sportforum Clubraum 2	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Mi. 10:00-11:00	Sportforum Clubraum 2	Helga Struwe
Indoor Cycling		Mi. 18:30-19:30	Farmsen Gymnastikhalle	Marcus Ganster
Indoor Cycling		Do. 19:00-20:00	Sportforum Clubraum 2	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Fr. 10:00-11:00	Sportforum Clubraum 2	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Clubraum 2	Janita Fischer
Indoor Cycling		Fr. 19:00-20:00	Sportforum Clubraum 2	Janita Fischer
Indoor Cycling		So. 12:00-13:00	Sportforum Clubraum 2	Marcus Ganster



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. In den Sommer- und Weihnachtsferien pausiert der Kurs!

Inklusionssportgruppe - Erwachsene ab 18 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	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 Frauen (Hobby)		Mi. 20:15-22:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Janet Adam
Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)		Fr. 20:00-21:45	Ahrensb. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Carsten Walkusch



INLINE - SKATING

Inline-Skating ist eine weltweit stark wachsende Freizeitsportart. Die Begeisterung für das Fortbewegen auf den »in-einer-Linie« angeordneten Rollen wuchs zu Beginn der neunziger Jahre besonders in den USA. In den letzten Jahren stieg die Zahl der Aktiven jedoch auch in Deutschland deutlich an, so dass mittlerweile über 8 Mio. Menschen diesen Sport betreiben.

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 Jahre)		Mi. 16:00-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner, Jannik Bartsch
Inlineskaten, Leistungsgruppe (ab 8 Jahre, Aufnahme nur nach Absprache)		Mi. 17:30-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Anfänger (ab 5 Jahre)	W	Do. 15:30-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Line-Marie Preußner, Torben Hellwig



JUDO

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

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

Judo - Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)		Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Michael Karschau
Judo - Jugendliche und Erwachsene		Di. 20:00-22:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber, Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)		Do. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen, Michael Karschau
Judo - Jugendliche und Erwachsene		Do. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber, Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - freies Training, alle Altersklassen		So. 16:00-19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	



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 Eulenkrugstraße	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 - Fortgeschrittene ab grün Gurt (ab 14 Jahre)	So. 13:00-14:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel, Patrick Schipmann

Beitragsstufe 1

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 Eulenkugstraße	Susanne Teichmann
Sportmix - Mädchen und Jungen 7 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:15-18:15	Schule Eulenkugstraße	Susanne Teichmann
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätelandschaften)		Di. 16:15-17:15	Schule Eulenkugstraße	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 Eulenkugstraße	Oskar Rutzen, Malina Willems
Babys in Bewegung- 3-10 Monate - Start: 27.10.2022	WS	Do. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Karen Meckling
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	Jenny Schultz
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätelandschaft)		Do. 16:30-17:30	Schule Eulenkugstraße	Macy Halbleib
Eltern-Geschwister/Freunde-Turnen		Do. 17:15-18:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jenny Schultz
Kinderturnen - 4 - 6 Jahre / ohne Eltern (geschl. Gruppe)		Do. 17:30-18:30	Schule Eulenkugstraße	Macy Halbleib
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Fr. 09:00-10:15	Sportforum Gym 4	Christiane Andrews
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Susanne Teichmann
Kinderturnen - 4 - 6 Jahre / ohne Eltern (geschl. Gruppe)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Britta Marcks

KletterWald HAMBURG

DIE CHALLENGE IM GRÜNEN!

• Kindergeburtstage • Betriebsfeiern
• Spaß mit Freunden und Familie

www.kletterwald-hamburg.com

IndooPark HAMBURG

FÜR KINDERGEBURTSTAGE DIE NR.1!

www.indoo.de

EisArena HAMBURG

EISSTOCKSCHIEßEN AUF HAMBURGS SCHÖNSTER EISBAHN!

IN PLANTEN UND BLUMEN

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.

Für unsere Anfänger- Workshops ist eine Online- Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de/workshops erforderlich.

Fachliche Leitung: Tobias Kähler, Julian Felizeter (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: 17.1.2023	WS	Di. 16:30-18:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Macy Halbleib
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- B- Start: 10.1.2023	WS	Di. 18:00-19:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam, Sophia Ohlendorf
Bouldern -Kinder Anf./ Gr.B1- Start: 11.1.2023	WS	Mi. 17:15-18:15	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf
KL/ Jugendliche ab 14 J.und Erwachsene Start: 25.1.2023	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 Felizeter, 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 (geschl. Gruppe)		Di. 19:30-21:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Cornelia Scharfschwerdt, Thomas Scharfschwerdt
Kobudō - Jugendliche und Erwachsene		Do. 20:00-21:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Cornelia Scharfschwerdt, Thomas Scharfschwerdt



KUNST- UND GERÄTTURNEN

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

Bodenturnen 5 – 8 Jahre		Mo. 16:00-17:15	Farmsen Sporthalle	Olga Kellermann
Kunstturnen 6 - 9 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannika Westphal, Nina Dressel,
Bodenturnen ab 9 Jahre		Mo. 17:15-18:30	Farmsen Sporthalle	Olga Kellermann
Kunstturnen (10 - 17 Jahre)		Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannika Westphal, Nina Dressel,
Gerätturnen 7 - 10 Jahre (Geschlossene Gruppe)	W	Di. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Olga Kellermann
Gerätturnen (10 - 17 Jahre)		Di. 18:30-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Olga Kellermann
Gerätturnen für Mädchen 6 - 9 Jahre (geschl. Gruppe)	W	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



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	Anne Hackmann, Patrizia Sophie Oberlerscher, Nora Frank
Jahrgang 2012-2010		Di. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anne Hackmann
Jahrgang 2009-2007		Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG), Allhorn Stadion/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, re. Halle (WdG), Allhorn Stadion	Gerd Jessen
Jedermann/Jederfrau Ü60		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG), Allhorn Stadion	Marion Dannhauer
KINDERLEICHTathletik, Jg. 2016 und jünger	W	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Nele Marie Radowitz, Nora Frank
Jahrgang 2015-2013	W	Do. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anne Hackmann, Nele Marie Radowitz
Jahrgang 2012-2010		Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Charlotte Lilly Pohlmann, Anne Hackmann
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
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. 18:30-20:00	Sportforum - Kurszelt	Simone Kruse
Country Line Dance - untere Mittelstufe ab 14 Jahre		Di. 20:00-21:30	Sportforum - Kurszelt	Simone Kruse
Country Line Dance - Beginner (Anfänger ab 14 Jahre)		Mi. 19:15-20:45	Sportforum - Kurszelt	Angelika Ickels

LUNGENSPORT



Lungensport verhilft nachweislich zu leichterem Atmen. 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. Offene Sprechstunde: Mittwochs: 12.00 - 14:00 Uhr, Beratung vor Ort oder telefonisch (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 (geschlossene Gruppe)	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. Offene Sprechstunde: Mittwochs: 12.00 - 14:00 Uhr, Beratung vor Ort oder telefonisch (in den Hamburger Schulferien findet keine Sprechstunde statt)

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

Gymnastik auf dem Hocker		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 4	Silke Hänsel
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
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 (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
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. 09:00-10:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit und ohne ärztliche Verordnung	B	Do. 10:00-11:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung	B	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Kerstin Hönigschmidt



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)		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, Ali Abdel-Halim Anwar Liske
Parkour für Jugendliche und Erwachsene ab 13 J.		Mi. 19:30-21:00	Schule Eulenkrugstraße	Ali Abdel-Halim Anwar Liske, Adem Bulut
Parkour 9 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Ali Abdel-Halim Anwar Liske, Adem Bulut



PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Pilatetraining 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



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 und 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. 12:00-13:15	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Do. 11:15-12:30	Sportforum Saal 1	Katja Schoeniger
Qi Gong (Fortgeschrittene)	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio

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
Eulenkrogstr. 76
22359 Hamburg-Volksdorf
Tel. 040 307 44 111



RADSPORT

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

Treffpunkt der Radsportgruppen: Seitliche Einfahrt beim Sportforum/Parkplätze!

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

Radsport - Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai bis Ende August)	Mo. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Trainingsgruppe 25-30 km/h (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 Ende August)	Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Christoph Bertram, Hans Jürgen Kempe
Radsport - Trainingsgruppe 25 - 27 km/h (Mai bis Ende August)	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, Jessica Krüger (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. 17:15-18:30	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
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, Tanja Heckroth (rnr@walddoerfer-sv.de)

Rock'n'Roll - Anfänger bis Fortge. ab 14 Jahre	Di. 20:00-22:00	Schule Eulenkugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Anfänger bis Fortge. ab 14 Jahre	Do. 20:00-22:00	Schule Eulenkugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)	So. 10:00-14:00	Schule Eulenkugstraße	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 07.02.2023	WS B Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	Do. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer

SCHWIMMEN



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

Fachliche Leitung: Lars Brotzki und Petra Misselwitz (schwimmen@walddoerfer-sv.de)

Trainingsgruppe ab 14 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Julia Irtz, Carlotta Corleis
Geschlossene Gruppe - Erwachsene		Mo. 21:00-22:00	Farmsen - Schwimmhalle	
Aqua Gymnastik ab 10.1.2023	WS	Di. 14:00-14:45	Farmsen - Bewegungsbad	Silke Hänsel
Aqua Gymnastik ab 10.1.2023	WS	Di. 15:00-15:45	Farmsen - Bewegungsbad	Silke Hänsel
Schwimmen - 7- 10 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Carlotta Corleis
Schwimmen - 11- 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Carlotta Corleis
Aqua Gymnastik ab 11.1.2023	WS	Mi. 13:45-14:30	Farmsen - Bewegungsbad	Samantha-Isabella Schmidt
Aqua Gymnastik ab 11.1.2023	WS	Mi. 14:30-15:15	Farmsen - Bewegungsbad	Samantha-Isabella Schmidt
Trainingsgruppe - 8 - 10 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Erik Issem , Kathrin Klaas
Trainingsgruppe ab 14 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Erik Issem , Kathrin Klaas
Aqua - Fitness ab 11.1.2023	WS	Mi. 19:45-20:30	Schwimmbad an der MVA Stapelfeld	Samantha-Isabella Schmidt
Geschlossene Gruppe - Erwachsene		Mi. 20:00-22:00	Farmsen - Schwimmhalle	
Aqua - Fitness ab 11.1.2023	WS	Mi. 20:45-21:30	Schwimmbad an der MVA Stapelfeld	Samantha-Isabella Schmidt
Trainingsgruppe - 11- 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Erik Issem , Marlene Viergutz

Workshopbeitrag

SCHWIMMSCHULE



Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben schweben, gleiten, tauchen, schwimmen und springen. Durch den sparsamen Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt Ihr Kind sich sicher im Wasser zu bewegen. 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: 10.1.2022	WS	Mo. 14:30-15:15	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. A - Start: 23.1.2023	WS	Mo. 14:30-15:15	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. B - Start: 10.1.2022	WS	Mo. 15:15-16:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. B - Start: 23.1.2023	WS	Mo. 15:15-16:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
Schwimmen - 5 - 10 Jahre Von Bronze zu Silber	WS	Di. 16:30-17:30	Farmsen - Schwimmhalle	Marlene Viergutz, Patrik Reidies
Schwimmen - 5 - 10 Jahre: Von Bronze zu Silber	WS	Di. 17:30-18:30	Farmsen - Schwimmhalle	Marlene Viergutz, Patrik Reidies
SchS/ Kinder Anf.- Gr. C - Start: 11.1.2023	WS	Mi. 13:00-14:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg.- Gr. C - Start: 20.4.2022	WS	Mi. 14:00-14:50	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. C - Start: 13.4.2022	WS	Do. 15:00-16:00	Farmsen - Bewegungsbad	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. D - Start: 12.5.2022	WS	Do. 16:00-17:00	Farmsen - Bewegungsbad	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. E - Start: 12.5.2022	WS	Do. 16:00-17:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. Gr. F - Start: 12.5.2022	WS	Do. 17:00-18:00	Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Beate Kuhlwein

Abteilungsbeitrag



SKI

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

Abteilungsleiter: Arne Bestmann (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
Fit4Snow - Januar 2023	WS	Sa. 10:00-11:15	Ahrensberg Weg, re. Halle (WdG)	Inke Sandmeier, Frank Thiesen
Fit4Snow - Januar 2023	WS	So. 10:00-11:15	Ahrensberg Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen



SPORTABZEICHEN

Dein persönlicher Leistungs-Check. Stelle dich der Prüfung in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Die Sportabzeichenabnahme findet von Mai bis Oktober auf dem Sportplatz am Walddörfer Gymnasium, Ahrensburger Weg 28, statt. Terminvereinbarung und Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de. **Susanne Teichmann (sport@walddoerfer-sv.de)**



TAI CHI

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

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



TANZSPORT

Im Sportangebot Tanzen werden die Standard- und Lateintänze, gelegentlich auch Modetänze für Paare in fortlaufenden Gruppen (Tanzkreisen) unterrichtet. Unser Angebot gilt größtenteils Hobbytänzern, außerdem bieten wir Training bei Profitrainern für Turnierpaare an. Informationen und Anmeldung zu allen Gruppen bitte unter tanzsport@walddoerfer-sv.de.

Abteilungsleiter: Kristian Jankovic (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 (Einsteiger)	Di. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze, Waltraud Heinze
Tanzkreis für Paare	Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze, 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. 09:00-15:00	Sportforum Saal 1	
Tanzkreis für Paare	So. 15:00-16:30	Sportforum Saal 1	Malte Federwitz
Tanzkreis für Einsteigerpaare	W So. 16:30-18:00	Sportforum Saal 1	Kristian Jankovic, Hanne Jankovic
Tanzkreis für Fortgeschrittene Paare	W So. 17:00-18:30	Sportforum Saal 1	Kristian Jankovic, Hanne Jankovic
Freies Training Turnierpaare	So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	N. N.

TENNIS



Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Workshops werden Grundschläge erlernt und 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 November bis Ende April spielen unsere Mitglieder in den Tennishallen am Eichenhof in Duvenstedt. Für das Saisontraining wird eine Mitgliedschaft in der Stufe 4/Tennis vorausgesetzt.

Barbara Vielhauer, Marco Gehrke (tennis@walddoerfer-sv.de)

Winter- Saisontraining für Kinder	Mo. 15:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Milosz Michna, Milosz Michna
Winter- Saisontraining für Erwachsene	Mo. 18:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Milosz Michna, Marco Gehrke
Winter- Saisontraining für Kinder	Di. 15:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Winter- Saisontraining für Erwachsene	Di. 17:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Milosz Michna
Winter- Saisontraining für Kinder	Mi. 15:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Johannes Längericht
Winter- Saisontraining für Erwachsene	Mi. 18:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Jure Kutschale, Johannes Längericht
Winter- Saisontraining für Kinder	Do. 15:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Sonja Gehrke
Winter- Saisontraining für Erwachsene	Do. 18:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Winter- Saisontraining für Kinder	Fr. 15:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Abelardo Castillo, Johannes Längericht

Winter- Saisontraining für Erwachsene	Fr. 18:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke, Abelardo Castillo, Johannes Längericht
Winter- Saisontraining für Kinder	Sa. 09:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Winter- Saisontraining für Erwachsene	Sa. 11:00-12:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke

Beitragsstufe 3



THAI BOXEN / KRAV MAGA

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 Aufwärmern und Dehnung. Die wichtigen weiteren Bestandteile des Trainings sind Schattenboxen, Schlag- und Kicktraining an Sandsäcken und Polstern sowie das Frei- und Nahkampftraining.

Krav Maga (Mädchen und Jungen ab 16 Jahren)		Mo. 18:30-19:45	Farmsen - Sporthalle	Andre Stöckel
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 & Fortgeschrittene ab 14 Jahre)		Mi. 20:30-21:45	Sportforum Gym 2	Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Mädchen und Jungen von 5 - 11 Jahre)		Do. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Peyman Mahmodi, Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen (Anfänger & Fortgeschrittene ab 12 Jahre)		Do. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Peyman Mahmodi
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren, ab 7.1.2023	WS G	Sa. 15:00-18:00	Sportforum Gym 2	Andre Stöckel
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 & Fortgeschrittene ab 14 Jahre)		So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf, Peyman Mahmodi
Thai Boxen (Anfänger & Fortgeschrittene ab 14 Jahre)		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 Jugend		Mo. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Fortgeschritten Jugend		Mo. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Leistungsgruppe Damen		Mo. 19:00-21:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Astrid Kleinke
Leistungsgruppe Herren		Mo. 19:30-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Jörg Sander
Freies Training/Punktspiele Senioren		Di. 18:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Jugend		Mi. 17:30-19:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jörg Sander, Rajkamal Singh Chana
Leistungsgruppe Herren		Mi. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren		Mi. 19:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt
Training Senioren/Punktspiel Damen		Do. 19:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Astrid Kleinke
Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)		Fr. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Felix Garbe
Leistungsgruppe Herren (ab 19:00 Punktspiele)		Fr. 18:30-22:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren		So. 10:00-13:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt

Beitragsstufe 3



TRAMPOLIN

Trampolinturnen ist eine ausgezeichnete Körperschule und somit eine hervorragende Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten. Wichtige Information: Trampolin hat zur Zeit keine freien Plätze und auch die Wartelisten sind geschlossen.

Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage, wann wir die Wartelisten wieder öffnen.

Email: 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 (Anf. & Fortge. - geschl. Gruppe)	W	Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Fortge. 8 - 13 Jahre (geschl. Gruppe)	W	Mo. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Anf. & Fortge. 10 - 13 Jahre (geschl. Gruppe)	W	Mo. 18:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Anfänger 10 - 13 Jahre (geschl. Gruppe)	W	Mo. 19:00-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Fortgeschr. 8 - 13 Jahre (geschl. Gruppe)		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 - ab 18 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Di. 20:00-22:00	Farmsen - Schwimmhalle	Penka Lehne
Triathlon Kinder 5 bis 14 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Do. 16:45-18:45	Ahrens. Weg, Gymn.saal	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.

volleyball@walddoerfer-sv.de

Jugend männlich Jg.2008-2009	W	Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Rüdiger Barth, Shorab Nurastami
Jugend weiblich Jg. 2005-2006	W	Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
Jugend weiblich Jg. 2007-2010	W	Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Yvonne Reinelt, Ilona Mosebach
Senioren männlich		Mo. 19:00-20:30	Einfeldhalle Bergstedt	Günter Ploß
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)	Pieter 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. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mareike Rode
Jugend weiblich Jg. 2011-2012		Di. 17:00-18:30	Farmsen - Sporthalle	Christina Kunst
Jugend männlich Jg. 2004-2007	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 männlich Jg. 2004-2006 Anfänger	W	Di. 20:30-22:00	Einfeldhalle Bergstedt	Peter Berger
Jugend mixed Jg. 2010-2012	W	Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Juli Bossong, Maja Hansmann
Jugend männlich Jg. 2011-2012		Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	
2. Damen		Mi. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mohammad Farahani
Jugend weiblich Jg. 2005-2006	W	Mi. 19:00-20:30	Einfeldhalle Bergstedt	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
1. Damen	W	Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
Jugend männlich Jg. 2006-2009 (Fortgeschrittene)	W	Do. 19:00-20:15	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Rüdiger Barth
1. Herren	W	Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Torben Tank
2. Herren	W	Do. 20:15-22:00	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 weiblich Jg. 2007-2008	W	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Ilona Mosebach
Jugend männlich Jg. 2006-2010 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
3. Damen		Fr. 20:30-22:00	Einfeldhalle Bergstedt	Pieter Benkert



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



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. 18:30-20:00	Sportforum Gym 4	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. 08:15-09:15	Sportforum Saal 1	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. 15:30-16:30	Sportforum Gym 3	Britta Luger
Yoga (Hatha) (Männer)	Fr. 19:30-20:45	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)	Sa. 11:30-13:00	Sportforum Gym 3	Karoline Röhlinger
Yoga (Hatha)	So. 09:15-10:45	Sportforum Gym 2	Melanie Krstanoska



ZUMBA

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

Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Mo. 20:00-21:00	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Zumba	Di. 17:30-18:30	Farmsen - Gymnastikhalle	Veronica Patricia Gervasi Gallo
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Magdalena Preis
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Mi. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Susanne Weitzel
Zumba Kids (4 - 6 Jahre ohne Eltern)	Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Sekar Palupi
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba	Do. 20:00-21:00	Farmsen - Sporthalle	Susanne Weitzel
Salsa Kids (ab 6 J.)	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Sandra Cucak
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Sa. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Asminah Tietze

Weitere Angebote:



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

Gemischt	Mo./Mi./Do./Fr. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Damen-Sauna	Di. 09:00-15:00	Sportforum Sauna	
Gemischt	Di. 15:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt	Sa.-So. 10:00-18:45	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 Foyer	Torsten Schubert



SOLARIUM

Das Ergoline-Solarium ist für alle ab 18 Jahre! Die Benutzung ist kostenpflichtig (1,- je 2,5 Minuten, 4,- für 11 Minuten)

Bräunen für Alle	Mo.-Fr. 08:30-21:30	Sportforum Solarium	
Bräunen für Alle	Sa.-So. 09:00-18:30	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 10.1.2023	WS Di. 11:00-12:30	Räucherkatte	Barbara Ronnebaum
Englisch für Fortgeschrittene ab 12.1.2023	WS Do. 09:15-10:45	Räucherkatte	Barbara Ronnebaum
Englisch Conversation ab 12.1.2023	WS Do. 11:00-12:30	Räucherkatte	Barbara Ronnebaum
Dänisch III Fortg. ab 2.2.2023	WS Do. 18:30-20:00	Berner Au Seezimmer	Marian Kindler

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 Eulenkrogstraße (Sporthalle, Gymnastikhalle)	Eulenkrogstraße 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

Workshops Frühjahr/Sommer 2023

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

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

B: Mögliche Bezuschussung der Krankenkassen nach § 20 SGB V

Stand 01.01.2023 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot	Start	Zielgruppe	Dauer
Aqua Gymnastik	diverse	Erwachsene	8 x 1 Std.
Aqua Fitness	diverse	Erwachsene	8 x 1 Std.
Babies in Bewegung	02.02.2023	Kinder im Alter von 3-10 Monaten	10 x 1,5 Std.
Bouldern	22.03.2023	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	8 x 1 Std.
Dänisch Fortg. III	02.02.2023	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Englisch	10.01.2023	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Englisch Conversation	12.01.2023	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Fit4Snow	Feb. 2023	Jugendliche/ Erwachsene	4 x 75 Min. (Monatl. buchbar)
Inlineskating	in Planung	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	4 x 1,5 Std.
Klettern	21.03.2023	Kinder Anfänger ab 8 Jahre	8 x 1,5 Std.
Klettern ab 14 Jahren	24.05.2023	Jugendliche/Erwachsene	12 x 1,5 Std.
Krav Maga	21.01.2023	Jugendliche ab 16 Jahre/ Erwachsene	1 x 3 Std.
Neue Rückenschule	07.02.2023	Erwachsene Einsteiger	B 10 x 1,5 Std.
Nordic Walking	in Planung	Jugendliche ab 16 Jahre/ Erwachsene Einsteiger	8 x 1 Std.
Progressive Muskelrelaxation n. Jacobsen	23.05.2023	Erwachsene Einsteiger	B 10 x 1,5 Std.
Schach spielen und lernen	12.01.2023	Kinder & Erwachsene Einsteiger	8 x 1,5 Std.
Schwimmschule: Seepferdchen Gr. A - F	diverse	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	18 x 1 Std.
Schwimmschule: Schwimmen von Bronze zu Silber	28.02.2023	Kinder Fortgeschrittene ab 5 Jahre	10 x 1 Std.
Selbstverteidigung	in Planung	Mädchen ab 16 J. & Frauen	2 x 3 Stunden
Tennis	ab Mai	Einsteiger - alle Altersgruppen	8 x 1 Std.
Yoga 'After-Work-Yoga'	in Planung	Erwachsene Männer Einsteiger	8 x 1,5 Std.

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

Text & Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

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

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

Beiträge

Der Walddörfer SV hat Sportabteilungen mit eigenen Beiträgen und ein Beitragsstufensystem für die Allgemeinen Angebote. Wer ein Angebot einer Beitragsstufe bezahlt, kann alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen ohne zusätzliche Kosten nutzen. 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	21,50	16,00
2	Aerobic und Workout (BBRP, Bodystyling, Fatburner, Fit Mix...), Inline Hockey, Inline Skating, Nordic Walking, Line Dance, Schach	24,50	19,00
3	Aikido, Capoeira, Break Dance, Fit4Drums, Haidong Gumdo, Hip Hop, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kobudō, Kunst- und Gerätturnen, Modern Jazz, Parkour, Rock'n'Roll, Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba	27,50	21,00
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, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga	30,50	24,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio, Balance Motion, Indoor Cycling, Langhantel, Saunen	60,50	54,00

Abteilungsbeiträge

Badminton	24,00	18,60
Basketball	24,70	20,50
Fechten	33,30	31,50
Fußball	24,70	20,50
Handball	24,70	20,50
Leichtathletik	21,30	17,00
Ski	16,50	11,00
Tanzsport	29,30	16,20
Tischtennis	24,30	17,50
Volleyball	24,80	20,00

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	8,50	6,00
---------------	------	------

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 13,50 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 9,00 € monatlich weniger.

Schüler, Studenten, Azubis

Der ermäßigte Beitrag wird allen Kindern und Jugendlichen unter 18

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

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

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.

Stand: 01.01.2023 – Änderungen vorbehalten!

ZAHNZENTRUM

ALSTERTAL MVZ

Wir verstehen Ihr
Bedürfnis
und nehmen die
Herausforderung an.



Biologische Zahnmedizin
Eigenbluttherapie
Kronen
Inlay / Onlay
Brücken
Knochenaufbau
Implantate
Behandlungen in Narkose
Schienentherapie
Prophylaxe

Geballtes Wissen.
Großer Erfahrungsschatz.
Höchste Ästhetik.
Wissenschaft trifft Mensch.



ZMVZ Region Nord GmbH
<https://zahnzentrumalstertal-mvz.de>