

# Walddörfer

Sportfreund

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

Jahrgang 58 | Nr. 2

Dezember 2012

## Internationale Begegnungen



- **Titelstory:** Sport als Chance internationaler Begegnungen ... **mehr auf Seite 4**
- **Jubiläum:** 10 Jahre Gesundheits- und Fitnessstudio beim Walddörfer SV ... **mehr auf Seite 10**
- **Behindertensport:** Jeder für sich ein Held ... **mehr ab Seite 32**

48 Seiten Informationen, Sport, Kultur und Bildung



# Pflanzen Wohnen Leben



## Die Lust am Leben mit Grün

wird oft erst bewusst, wenn Begrünungen durchgeführt wurden. Danach sind sie nicht mehr wegzudenken und ein Leben ohne Pflanzen kaum vorstellbar. Sie sind Balsam für die Seele und strahlen durch ihr saftiges Grün Frische und Reinheit aus.

Nachweislich bereichern Pflanzen die Luft mit Wasserdampf und erhöhen somit die Luftfeuchtigkeit im Raum, mindern die Geräuschbelastung, nehmen schädliche Stoffe auf und bauen diese ab, verringern Stresssymptome und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Pflanzen sind wahre Alleskönner!

Hamburg-Volksdorf  
Eulenkrogstraße 190 · 22359 Hamburg  
Tel. 040 – 533 044 90

[www.pflanzen-koelle.de](http://www.pflanzen-koelle.de)

*Ihr Gärtner  
seit 1818*

**Pflanzen  
Kölle**®

# Liebe Sportfreunde,



**Bild oben: Ulrich Lopatta mit Sportsenator Michael Neumann auf einer Tagung der Top-SportVereine zum Thema Dekadenstrategie des Hamburger Sports**

es ist schon viel über die Heilkraft der Bewegung geschrieben worden. Studien belegen, dass Bewegung häufig besser wirkt, als teure Tabletten und High-Tech-Medizin. Sie kann gesundmachende Zellen im Körper wachsen lassen, Krankheitsverläufe umkehren und erhöht nachweislich die Lebenserwartung.

Die positiven internistischen (Stärkung des Immunsystems, Erhöhung des Lungenvolumens, Optimierung der Herzleistung...), orthopädischen (Aufbau von Muskulatur, Knochendichte...) und neurologischen (Linderung von Depressionen, Stressabbau...) Auswirkungen von Bewegung sind bewiesen – also sind Sie im Walddörfer SV genau richtig!

Wenn Sie noch mehr für sich tun möchten, dann vermeiden Sie im Büro und zu Hause langes, starres Sitzen, bauen Sie Bewegungsphasen in ihren Alltag ein, freuen Sie sich darüber, dass Sie die Treppen benutzen können und nicht auf der Rolltreppe stehen müssen. Würde es eine Tablette geben, die Ihnen das gibt, was Bewegung Ihnen an Gesundheit und Lebensfreude gibt, sie wäre unbezahlbar.

Im Sportverein arbeiten viele Personen, die mit ihrem Wirken eine Steigerung der Lebensqualität anderer Menschen oder gar einer ganzen Gesellschaft erbringen. Gibt es einen größeren Sinn im Leben als etwas für seine Zeitgenossen zu tun? In einer teilweise entmenschlichten

Arbeitswelt macht es mich glücklich, anderen Menschen ihre Zeit gesünder und erfüllter zu machen. Paradox ist, dass dieses Bestreben, anderen Menschen ein schönes Leben zu ermöglichen, die Erbringer dieser Dienstleistungen (Ärzte, Lehrer, usw.) häufig selbst krank macht. Wir sollten es als eine soziale Verpflichtung betrachten, dies zu verhindern. Die „Ärzte“ singen: „Es ist nicht deine Schuld, dass die Welt ist wie sie ist, es wär’ nur deine Schuld, wenn sie so bleibt!“

Ein bisschen Zeit sollten wir haben, um innezuhalten und die Vergangenheit Revue passieren zu lassen. Zeit brauchen wir natürlich auch, um nach vorn zu schauen, neue Ziele zu formulieren, um sie dann zuversichtlich zu realisieren. Ich freue mich sehr auf ein glückliches Jahr 2013 und viele nette und tatkräftige Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten darf.

*Ihr Ulrich Lopatta*

## Inhalt: WAS finde ich WO?

|  |              |
|--|--------------|
| Sport als Chance internationaler Begegnungen         | <b>4</b>     |
| Neues aus dem Ballschrank                            | <b>6</b>     |
| Präsidium? Neu?                                      | <b>7</b>     |
| Wir stellen vor: Svenja Brotzki und Sebastian Heinze | <b>8</b>     |
| Gesundheits- und Fitness-Studio                      | <b>10-12</b> |
| Das aktuelle Sportangebot                            | <b>13-28</b> |
| Neue Kurse im Winter 2012 / Frühling 2013            | <b>29-31</b> |
| Behindertensport: Jeder für sich ein Held            | <b>32</b>    |
| Das Young Motion Team                                | <b>33</b>    |
| Ich war „Einlaufkind“ bei der EM + Fußball E-Jugend  | <b>34-35</b> |
| Karate-Do - World Meeting 2012 in Volksdorf          | <b>38</b>    |
| RadSPORT   | <b>39</b>    |
| Die Tanzabteilung feiert wieder einmal Erfolge!      | <b>41-42</b> |
| Versammlungen 2013                                   | <b>45</b>    |
| Impressum und Kontakt                                | <b>46</b>    |

**Zum Titelbild:** Sport als Chance internationaler Begegnungen

**Fotonachweise:** Uwe Wilhelms (Studio), Sören Gnos, Kay Bohlmann (Titel u.a.), und andere

**Schnelle Räder**

**Ehri**  
(0407) 4034501 www.ehri.de

Sportlich, leicht, stabil und funktionsreich.  
 Das LightRider ist das perfekte Fahrrad für alle, die dem Fahrrad im Alltag einen sportlichen Touch geben möchten. Mit Shimano 8-fach und Scheibenbremsen.

**NEU!**

**koga®miyata**

**Claus-Ferok-Straße 39, 22359 Hamburg**



# Sport als Chance internationaler Begegnungen

## ZUM TITELBILD

Der Mensch lebt meist in seinem eingeschränkten Radius seinen gewohnten, ritualisierten Alltag und begegnet den immer wieder gleichen Menschen. Nur selten haben wir die Chance, in andere Welten einzutauchen: Menschen mit anderer Hautfarbe, anderer Sprache, Sozialisation, mit anderen Regeln und Religionen kennenzulernen. Dies öffnet uns die Augen und lässt uns neugierig werden auf ganz andere Lebensentwürfe. Was anfangs fremd wirkt und vielleicht sogar Angst macht, wird schnell zur Faszination und begeistert uns. Schnell entdeckt man neben aller Fremdheit auch viele Parallelen. Eine gibt es immer schon: In der Begeisterung für die gleiche Sportart, die sich auch trotz eventueller Sprachprobleme wunderbar miteinander erleben lässt.

In diesem Heft steht genau dies im Mittelpunkt unseres Interesses: Der Walddorfer SV

gibt ein Beispiel dafür, dass gerade auch der Sport tolle Chancen bietet, seinen Horizont zu erweitern. Unsere Fußballerin Larissa Jahnke erzählt von ihrem Auftritt bei der EM in der Ukraine. Eine weite Reise, die sich lohnt. - Eine chinesische Delegation bevölkert plötzlich unser Sportforum und lässt sich berichten, wie wir unser Sportleben organisieren und beleben. - Wir erleben das Weltseminar im Bereich Karate Do mit den Großmeistern dieses Sports aus Japan hier in Volksdorf. Es war ein – auch sportlich gesehen- effektives und fröhliches Wochenende nicht nur mit Japanern, sondern ebenso interessanten Begegnungen mit Kanadiern, Norwegern und Engländern- freundlich beherbergt in Volksdorfer Häusern. Vor allem die Kinder staunen in der Halle und sind neu motiviert für ihr nächstes Karatetraining!

Die Fußballer reisen regelmäßig zum Göteburg Cup nach Schweden und nicht nur der

Fußball lässt sie diesen Wunsch jedes Jahr neu in die Tat umsetzen. Dies sind wunderbare Beispiele, die sich regelmäßig im Sport ereignen.

All diesen Horizonterweiterungen führen uns zu mehr Toleranz und Neugierde, ja zu der Bereitschaft, sich auf Fremdes und Neues einzulassen. Diese erworbene Fähigkeit überträgt sich gewiss auch auf andere Lebensbereiche.

Wir danken all jenen für viel geschenkte Zeit und Engagement, das in der Vorbereitung und Durchführung stets dahinter stehen muss, und hoffen auf weitere Pläne der Umsetzung unseres Wunsches: Sport sollte uns über den Tellerrand schauen lassen- und dies in einem geborgenen Rahmen unserer Sportfreunde und -freundinnen.

*Barbara Vielhauer*



**BEEINDRUCKEND:** Das Weltseminar im Karate Do mit den Großmeistern dieses Sports bei uns in Volksdorf

## Unser Walddorfer SV Fanshop

Kommt doch einmal vorbei und holt euch unsere Walddorfer SV - Fan Artikel, die sich auch zum Verschenken wunderbar eignen.

**Unser Schaukasten bietet Euch eine gute Übersicht!**

In guter Qualität und fairen Preisen bieten wir an:

|                          |                |                    |                |
|--------------------------|----------------|--------------------|----------------|
| <b>Handtuch</b>          | <b>20,00 €</b> | <b>Sportbeutel</b> | <b>2,50 €</b>  |
| <b>T- Shirts (S-XXL)</b> | <b>10,00 €</b> | <b>Wimpel</b>      | <b>7,50 €</b>  |
| <b>Baseball-Cap</b>      | <b>15,00 €</b> | <b>Schal</b>       | <b>13,00 €</b> |

## Volljährig? Wir gratulieren!

**Bitte aufmerken:** Ab dem Tag Eurer Volljährigkeit müsst Ihr als Vereinsmitglieder den vollen Mitgliedsbeitrag als Erwachsene zahlen!

Bitte denkt rechtzeitig daran, uns Eure Bescheinigung über eventuell bestehenden Schulbesuch, Ausbildungsvertrag, Studium etc. vorzulegen.

Wir tragen dann für den nächsten Einzug gern wieder den ermäßigten Beitrag ein.

**Achtung: Rückwirkende Ermäßigungen sind nicht möglich!**

## Nachruf

### *Rosemarie Waidt*

Am 10. Oktober 2012 verstarb im Alter von 82 Jahren unsere liebe Kollegin und langjähriges Mitglied

Rosemarie Waidt.

Rosemaries Tod macht uns alle traurig.

Wenn wir zurückblicken, sehen wir sie als einen Menschen, der sich über viele Jahre hinweg zuverlässig und gestaltend für den Walddorfer Sportverein eingesetzt hat.

Sie hat ihre Arbeit geliebt und auch die Menschen, die sich im Verlauf dieser langen Zeit ihrer sportlichen Unterrichtskompetenz anvertraut haben. Durch ihr freundliches und bescheidenes Wesen war sie aber auch Ansprechpartnerin für viele ältere Menschen, für die sie immer ein offenes Ohr hatte.

Darüber hinaus hat sie sich in erheblichem Umfang ehrenamtlich für den Walddorfer Sportverein engagiert. Auf diese Weise hat sich Rosemarie in vielerlei Hinsicht um den Walddorfer Sportverein verdient gemacht.

*Sie wird uns fehlen, denn sie war etwas Besonderes.  
Wir werden sie immer in lieber Erinnerung behalten.*

**Walddorfer SV von 1924 e.V., der Vorstand**



# Dein Brillen Winter-Deal: \*

## Erst der Spaß.....

Du bist Schüler oder Student und möchtest eine neue Brille?  
Finde und bestell Dir bei uns Deine neue Traumbrille.

## dann der Deal.....

gegen Vorlage Deines gültigen Schüler/Studentenausweises gewähren wir  
Dir einen Rabatt von 20% auf Deine neue Brille!

\*gültig bis zum 30.3.2013

Komm zu uns...

**Gellermann** 

Im Alten Dorfe 37 - 22359 Hamburg  
Tel.: 040/603 33 35 - [www.BrilleGesucht.de](http://www.BrilleGesucht.de)





# Neues aus dem Ballschrank

## Der Sport im Cyberspace oder Utopische Wahnvorstellung

Es liegt noch nicht lange zurück, da traf man sich zu jeden noch so kleinen Anlass im Clubheim auf ein gepflegtes Glas Fassbrause.

Die Trainer und Betreuer tauschten Erfahrungen aus und wichtige Informationen wurden bekannt gegeben. Die Sportverbände stellten dann alles auf Web- und Mailkontakt um und Informationen wurden immer transparenter, schneller und bequemer abrufbar. Eine Privatperson ohne Emailaccount ist mittlerweile schon exotisch.

Na ja, traurig haben wir uns dieser Realität gestellt und vermissen noch ein wenig die gemütlichen Stammtische. Innerhalb der Mannschaften änderte sich die Kommunikation auch, denn es werden nun weniger schöne bunte Spieleinladungen, Mannschaftslisten und Infoblätter verteilt. Ein „Klick“ und alles geht in den (Eltern-)Verteiler.

Dies ist sicherlich angenehm und bequem für

die Erwachsenen, jedoch wo bleibt das stolze Gesicht der Kids, wenn sie mit ihrer Einladung fürs Wochenende aus der Kabine kommen? Oder die Vorfreude, wenn sie diese Einladung zu Haus an die Pinwand heften? oder einfach nur die Übernahme von Eigenverantwortung, dass die Zettel auch zu Haus ankommen?

Wir sehen uns, wir verbringen Zeit miteinander und trotzdem leben wir isoliert auf unserer Dateninsel. Kann dieses noch gesteigert werden? Ja, denn seit Facebook, Twitter, YouTube und Co leben wir bereits in der next Generation. Eine permanente Dauertransparenz macht eine persönliche Anwesenheit fast überflüssig!

Sich Informationen holen und Antworten erbringen – Schnee von gestern. Zusagen/Absagen werden nur noch online erteilt. Selbst ein persönlicher Anruf entfällt. Gerade wurde bei den 6-jährigen auf einem Elternabend vorgeschlagen eine geschlossene Benutzergruppe auf Facebook einzurichten. Die Kids können aber noch nicht sehr gut lesen und schreiben. Wir könnten eigentlich auch Webcams an den Sportstätten installieren,

dann könnte man das Training und Spiegelehen online verfolgen.

Da es mittlerweile Datenkabel gibt, welche via Lichtpunkte Datenmengen in Terabytes versenden können, ist der Schritt zum Hologramm nicht mehr weit – Bildtelefone war gestern! In der Konsequenz zu Ende gedacht würde es eine erschreckende Zukunftsvision ergeben: Die Spieler selbst sind nicht mehr anwesend und es spielen nur Hologramme gegeneinander, welche vom Trainer per Xbox, Modell 5760, gesteuert werden. Es werden sich Apps und Features für z.B. Kopfball, Tor-schuss, usw. down geloaded. Am Ende haben wir sogar den virtuellen Sportverein! Stopp!

Lasst uns den Wind, den Regen, die Sonne, die Kälte oder Hitze gemeinsam erleben. Lasst uns gemeinsam voller Emotionen jedes Tor bejubeln. Live am Spielfeldrand. Es kostet ein wenig Zeit, aber es lohnt sich. Diese Erlebnisse in der Gemeinschaft kann auch niemals Niemand mit der Delete- Taste löschen.

*Rüdiger Vopß*

## Hörgerät beim Sport?

### 11 Sportfreunde gesucht

Bloß nicht auffallen – das ist der Hauptgrund, warum viele Menschen mit Hörbeeinträchtigungen kein Hörgerät tragen. Und beim Sport stört es oft. Ein neues Mini-HörSystem, das komplett im Gehörgang verschwindet, beweist jetzt, dass schlecht hören auffälliger ist als ein Hörgerät, das besonders für aktive Menschen geeignet ist. Wie Kontaktlinsen für Menschen mit einer Sehschwäche ist die HörPerle für andere nicht sichtbar. Da jedes Ohr anders geformt ist, wird die HörPerle wie ein Maßanzug individuell gefertigt. Durch die Position direkt vor dem Trommelfell entsteht ein natürliches Hörerlebnis sowie gutes Richtungshören, was für das Verstehen von Sprache entscheidend ist. Der Übergang zwischen leisen und lauten Hörsituationen geschieht fließend, Überzeugen Sie sich von diesem kleinsten Hörsystem HörPerle und melden sich zum kostenlosen Testhören bei den „hörmeistern“ in einem der Fachgeschäfte.



Unauffällig: Von außen ist die HörPerle® nicht sichtbar.

„Auch beim Sport sieht keiner wie gut ich höre.“

**Jetzt testen:** Die HörPerle® – das von außen unsichtbare Mini-HörSystem.

Unser Meisterstück:  
Die HörPerle® – so schön,  
so klein, fast unsichtbar.



- ✓ Hörgeräte-Batterien jetzt ab 17 Cent
- ✓ Kostenloses Probetragen
- ✓ Markenhörssysteme
- ✓ Bestpreis-Garantie
- ✓ Gehörschutz/Schwimmschutz nach Maß



*Und das hebe  
klingt schön.*

die hörmeister® – jetzt 11x in Ihrer Nähe  
in Volksdorf, Sasel und im Alstertal

Hamburg-Volksdorf  
Farmsener Landstr. 202  
Tel. 040 / 8000 71 43

Hamburg-Sasel  
Saseler Markt 10  
Tel. 040 / 642 228 80

Hamburg-Poppenbüttel  
Stormarnplatz 1  
Tel. 040 / 600 39 600



www.die-hoermeister.de

# Präsidium? Neu?

**Also gut:** Man kann nicht alles wissen. Das wusste schon Sokrates. Andererseits: Sollten WSVer nicht wissen, dass wir seit der neuen Satzung aus dem Jahre 2010 ein Präsidium haben und nicht mehr nur einen Vorstand? Man musste das vielleicht nicht unbedingt wissen, weil sich an den vertrauten Namen ja in den ersten Jahren kaum etwas verändert hatte. Aber nun haben wir seit Mai ein ganz und gar neu gewähltes Präsidium, und das sollte doch jedes WSV-Mitglied wissen – und kennen:



Von oben nach unten/ von links nach rechts:  
Torsten Schuhardt / Helmut Richter / Andreas Hänschen / Cordula Kempf / Peter Knothe

**Cordula Kempf:** Geboren am 23. Januar 1964. Nach einer kaufmännischen Ausbildung im Verlagsbereich und dem Studium der Kommunikationswissenschaften habe ich während meiner beruflichen Tätigkeit Hörfunkzeiten vermarktet. Seit 1997 ziehe ich – mit allem was dazu gehört – meine beiden Söhne groß und bin nebenberuflich als Künstlerin tätig. Bei zwei „Fußballern“ in der Familie habe ich mich zunächst als Betreuerin und später auch als lizenzierte Trainerin in verschiedenen Teams eingebracht. Der Walddorfer SV ist ein sehr dynamisch und schnell wachsender Sportverein. Um einen reibungslosen und erfolgreichen Sportbetrieb zu gewährleisten, bedarf es ständiger innovativer und flexibler Lösungen. Dies gilt insbesondere für die Erweiterung und Beschaffung von Sportstätten. Darüber hinaus erfordert das Modell der Ganztagschule zunehmend Kooperation mit Schulen, um der zeitlich veränderten Bedarfsstruktur der Kinder und Jugendlichen gerecht zu werden. Als Präsidiumsmitglied freue ich mich darauf, die Zukunft des Vereins mitzugestalten.

**Andreas Hänschen:** Als EDV-Leiter einer großen Hamburger Müllverwertungsanlage verdiene ich meine Brötchen. Mit fast 50 Jahren ist es dann auch fast ein halbes Jahrhundert her, dass

ich das erste Mal Mitglied im WSV war. Das Kinderturnen bei Liselotte Stock hat mir, nach Aussage meiner Mutter, immer riesigen Spaß bereitet. Da es in den 70ern keinen Jugendhandball im WSV gab, spielte ich im SV Bergstedt, bis 1981 der Übertritt in die 2. Herren des WSV erfolgte. Fast 10 Jahre spielte und piff ich als Schiedsrichter für den WSV. Seit 1985 nahm ich regelmäßig an den Skireisen der Skiabteilung teil und helfe seit 1994 als Reiseleiter und lizenzierte Skiübungsleiter bei der

Organisation und Durchführung der Reisen. 1997 wurde ich zum stellvertretenden Abteilungsleiter und 2001 zum Abteilungsleiter der Skiabteilung gewählt. Das Amt hatte ich bis 2012 inne. Seit etwa 15 Jahre leite ich auch eine Skigymnastikgruppe. Durch die langjährige Mitgliedschaft und Funktionärstätigkeit ist mir der Verein „ans Herz gewachsen“ und ich möchte im Präsidium meine Erfahrungen und Engagement zum Wohle des Vereins einsetzen, damit der erfolgreiche Weg des WSV fortgesetzt werden kann.

**Peter Knothe:** Beruflich bin ich in der Softwareentwicklung und im Consulting tätig, habe zwei Kinder, eine phantastische Frau und bin mittlerweile 52 Jahre alt. Der Rock 'n' Roll brachte mich vor einem 1/4 Jahrhundert zum WSV und dem Turniertanz. Da meine Leidenschaft für das Karate immer größeren Raum einnimmt, bleibt mir zum Tanzen nur noch selten Gelegenheit. Zur Fortführung der erfolgreichen Arbeit des WSV stehen größere Aufgaben im baulichen und organisatorischen Bereich an. Meinen Schwerpunkt im Präsidium sehe ich darin, diese bei baulichen Aufgaben zu begleiten und im gewissen Rahmen zu kontrollieren.

**Torsten Schuhardt:** Mein berufliches Steckenpferd habe ich nach dem Betriebswirtschaftsstudium in Deutschland und England in der Personalentwicklung eines großen Reederei- und Logistikkonzerns gefunden. Mein Verantwortungsbereich umfasst den Bereich unserer globalen Führungskräfte- und Managemententwicklung. Meine sportliche Vereinskarriere begann mit einer gewissen Affinität zu einem runden Spielobjekt. Dieser ließ sich mit dem Fuß ganz wunderbar über verschiedene Distanzen befördern – bis heute bin ich dem Fussballsport als aktiver Sportler aber auch als Inhaber der C-Lizenz als Coach treu. Und habe nebenbei die ganze Familie überzeugt. Sportliche Abstecker gab es in der Jugend zum Judo und Kung Fu, heute ist der Ausgleich eher der Golfsport. Seit 2006 gelten meine Aktivitäten dem Walddorfer SV, als Spieler, als Trainer, als Mitglied der Jugendleitung. Vereine und Vereinangebote sind für mich nicht hoch genug zu schätzende Bausteine für eine funktionierende Gesellschaft. Dies erfolgreich zu Gestalten und der gesellschaftlichen Verantwortung gerecht zu werden ist mir Motivation für meine Aufgaben im Präsidium.

**Helmut Richter:** geboren am 20. Juli 1943; Vater von fünf Kindern; Universitätsprofessor im Ruhestand; seit 1986 Mitglied im WSV, langjähriger Jugend- und Spielertrainer, mehrjähriger Vorsitzender der Basketball-Abteilung. Ich habe für das Amt des Präsidenten kandidiert, weil ich gefragt worden bin und nicht Nein sagen konnte, denn ich habe familiär und beruflich wieder mehr Zeit, will als Trainer erstmals eine Pause machen und möchte dem Verein etwas von dem zurückgeben, was ich als Abteilungsmitglied von ihm bekommen habe: Engagement für die gemeinsamen Ziele unseres Vereins. Mein konkretes Ziel ist es, entsprechend unserer Vereinssatzung den Vorstand zu beraten, zu unterstützen und zu kontrollieren, um so daran mitzuwirken, dass unser Verein demokratisch organisiert ist.

Seit seiner Wahl hat das Präsidium sechsmal getagt und viele Gespräche geführt. Dabei ist vor allem eines deutlich geworden: Man kann nicht nur nicht alles wissen. Man kann wohl auch nicht alles planen. Aber wir werden es dennoch versuchen und bitten dafür alle Mitglieder um ihre demokratische Mitarbeit – zum Wohle unseres Vereins.

*Das Präsidium  
des Walddorfer SV*



# Wir stellen vor: Svenja Brotzki und Sebastian Heinze



*Svenja bei Ihrer Lieblingsportart*

Seit Anfang August 2012 freuen wir uns über zwei neue Gesichter im Sportforum: Svenja Brotzki hat bei uns die 3-jährige Ausbildung zur ‚Sportfachfrau‘ begonnen.

Sebastian Heinze begrüßen wir für ein Jahr als neuen ‚FSJ-ler‘ (Absolvent des ‚Freiwilliges Soziales Jahres‘)

Hier einige Fragen an die beiden:

**Was sind deine genauen Aufgaben / Arbeitsbereiche im Walddörfer SV? Wie viele Stunden verbringst du im Sportforum?**

**Svenja:** Ca. 16 Stunden verbringe ich im Sportforum, 12 Stunden bin ich in der Berufsschule H20. Die restliche Zeit unterstütze ich die Leichtathletikabteilung, helfe beim Kinderturnen und Volleyballtraining mit oder bin bei den Schulkooperationen in den Grundschulen.

**Sebastian:** Etwa 20 Stunden arbeite und zwei Stunden pro Woche trainiere ich dort. Ich kümmere mich vormittags hauptsächlich um die Kinderbetreuung der Kunden/innen. Wenn keine Kinder kommen, bin ich im Service

tätig oder gehe im Fitness-Studio den Trainern zur Hand. Nachmittags mache ich Sport. Dort bin ich als Jugendtrainer im Fußball tätig oder auch bei Schulkooperationen, u.a. in der Leichtathletik.

**Was hat dich für diese Arbeitsstelle bzw. Ausbildung ausgerechnet zum Walddörfer SV gebracht?**

**Svenja:** Ich war schon zwei Mal mit dem Walddörfer SV auf einer Skireise in Österreich. Vor drei Jahren habe ich dann ein Praktikum im Sportforum gemacht und war danach als Aushilfe im Service tätig.

**Sebastian:** Der WSV ist einfach ein sehr großer Verein in meiner näheren Umgebung. Es gibt hier viele Sportangebote, die man alle in Verbindung mit dem FSJ im Sport machen kann, um auch den Anforderungen vom FSJ im Sport gerecht zu werden.

**Welche Arbeit magst du hier am liebsten?**

**Svenja:** Die Abwechslung und Vielseitigkeit der Arbeit mag ich sehr. Eine richtige Lieblingsarbeit habe ich nicht.

**Sebastian:** Das kann ich noch nicht genau sagen, da ich noch nicht dazu gekommen bin, all meine Tätigkeiten auszuüben. Ich denke, dass mir die sportliche Arbeit am meisten gefallen wird. Nicht ohne Grund mache ich ein FSJ im Sport.

**Treibst du selber Sport?**

**Svenja:** Ja, klar! Ich mache sehr gern Leichtathletik. Am Liebsten mag ich die Mittelstrecken und Hindernisse.

**Sebastian:** Bis vor zwei Jahren habe ich sehr leistungsorientiert Fußball gespielt. Allerdings hatten wir viermal die Woche Training, was ich mit dem Eintritt in die Oberstufe zeitlich nicht



*Unser neuer FSJler Sebastian*

mehr schaffen konnte. Zusätzlich surfe ich sehr viel und spiele auch Tennis.

**Hast du noch weitere Hobbies oder Lieblingsbeschäftigungen?**

**Svenja:** Wenn ich nicht gerade selber Sport in meiner Freizeit mache, verbringe ich die Zeit mit meinen Freunden.

**Sebastian:** Also mein Hobby ist es, weiterhin Sport zu treiben. Zusätzlich treffe ich mich noch sehr gerne mit Freunden.

**Wie sieht deine weitere Zukunft aus?**

**Svenja:** Nach der Ausbildung würde ich sehr gern noch mal ein Jahr ins Ausland gehen. Vielleicht ‚work & travel‘ in Neuseeland oder Australien.

**Sebastian:** Erstmals will ich natürlich mein FSJ beenden. Danach werde ich versuchen zu studieren oder eventuell sogar noch ein Jahr ins Ausland zu gehen.

*Barbara Vielhauer*

## Alle Angaben korrekt?

**Irren ist menschlich!** Wir schätzen unsere Mitglieder und Trainer/innen als aufmerksame Leser unserer Programme und Werbungen und lassen uns gern verbessern. Gibt es Tippfehler im Programm? Stimmen die Zeiten noch? Gibt es Ortswechsel, die wir übersehen haben? Über einen kurzen Hinweis freuen wir uns!

Neuigkeiten und Änderungen im Sportprogramm werden bei uns in der Regel sofort und damit automatisch gleichzeitig im Netz neu eingetragen. **Es lohnt sich also immer, auch einmal auf unsere Website zu schauen!**

*Vielen Dank für Euer Feedback*



## Aktion: WILKOMMEN ZU HAUSE



Wir waren bei der Willkommensparty am 15. August 2012 in der Hafencity dabei, als die Olympioniken mit der ‚MS Deutschland‘ aus London kamen. Das war echt sensationell und eine tolle Stimmung – vielleicht werden wir irgendwann wieder Sportstadt!

## Besuch: CHINA LERNT VON UNS



Eine chinesische Delegation ist zu Besuch im Sportforum und lässt sich berichten, wie wir unser Sportleben organisieren und beleben. Wieder einmal zeigt sich, dass Sport keine Grenzen kennt und Brücken schafft. Wir waren auf jeden Fall stolz, unseren Sportverein vorstellen zu dürfen.



## Hansesteak Hamburg

Freuen Sie sich auf zarte Steaks,  
ofenfrisches Block House Brot,  
knackfrischen Salat und eine original  
Baked Potato mit Sour Cream.

35 x in Deutschland | 14 x in Hamburg, z.B.  
Block House Volksdorf | Groten Hoff 12 | 22359 Hamburg  
info@block-house.de | www.block-house.de





Fitness • Gesundheit • Geräte  
Kurse • Wellness • Kinderbetreuung

# Erleben Sie unser Gesundheits- und Fitness-Studio!

Walddorfer SV



Hamburg

## Ihre Vorteile im Gesundheits- und Fitness-Studio

- ✓ **360 Tage** im Jahr geöffnet  
(außer: 1. Januar, Ostersonntag, 24./25. Dezember, 31. Dezember)
- ✓ Hochwertige Geräteausstattung mit marktführenden Herstellern
- ✓ Verkauf von **gekühlten Getränken** und Fitness-Riegeln
- ✓ **150 qm** große **Kursräume** mit gelenkschonendem Parkett-Schwingboden
- ✓ Uneingeschränkte Nutzung von ca. **100 weiteren Kursen** der „Allgemeinen Angebote“ (Aerobic, Bodystyling, Flamenco, Inline-Skating, Line Dance, Latin Dance, Karate, Pilates, Yoga usw.)
- ✓ Regelmäßige lange **Saunanächte** und **Wellnessabende** in gemütlichem Ambiente
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Mit Ihrer Mitgliedschaft haben Sie **bundesweit in 57 Vereinsfitnessstudios** die Möglichkeit, kostenlos zu trainieren.
- ✓ Trainieren mitten in Volksdorf – direkt am Volksdorfer Wochenmarktplatz und dem Naturschutzgebiet Teichwiesen

## Großzügiger Gerätepark

Hochwertige Ausstattung markt-führender Hersteller auf über 500 qm. Moderne Kraftmaschinen, Kabelzüge, Druckluftgeräte, Hanteln und vieles mehr ermöglichen ein differenziertes Training aller Muskelgruppen. Alle Geräte sind leicht einzustellen und einfach zu bedienen.

Die große Auswahl an Cardiogeräten bietet vielfältige Möglichkeiten des präventiven und sportlichen Ausdauertrainings. Herzfrequenzkontrolle und individuelle Einstellungsmöglichkeiten gewährleisten ein erfolgsorientiertes Training.

## Vielfältiges Kursprogramm

Über 100 Kurse pro Woche bieten Einsteigern und Fortgeschrittenen ein attraktives und abwechslungsreiches Sportangebot. Klassiker wie Aerobic und Step wechseln sich mit modernen Inhalten wie Indoor Cycling und Pilates ab.

## Individuelle Eingangsanalyse

Die umfangreiche Eingangsanalyse mit Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstests, sowie eine persönliche Trainingsplanung sind bei uns genauso selbstverständlich wie die regelmäßige Trainingskontrolle.

## Qualifizierte Betreuung

Während der gesamten Öffnungszeiten werden unsere Mitglieder von Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Lizenztrainern und Ernährungsberatern professionell betreut.

## Gemütlicher Wellnessbereich

Unsere Saunen sowie der große Ruhebereich und der Panorama-Dachgarten, mit Blick auf die malerischen Teichwiesen, laden zum Entspannen ein.

## Freundliche Kinderbetreuung

Während des Trainings bieten wir unseren Mitgliedern eine kostenlose Kinderbetreuung an. Unsere Mitarbeiter spielen und toben mit den „Kleinen“ im speziellen Kinderbereich. Ob im Bälle-Bad oder beim gemeinsamen Malen – Spaß ist garantiert.



Unser Studio-Team betreut Sie rund um die Uhr.

Relaxen Sie im gemütlichen Wellnessbereich.





*Lernen Sie uns kennen:  
Bei einem kostenlosen  
Probetraining in  
unserem Kursbereich!*

## Kursangebot des Gesundheits- und Fitness-Studios

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag                                     | Freitag   | Samstag  |
|--|--|---|--|---|--|
| 8:45 - 9:30 Gym 1<br><b>Yoga</b> 6                     | 08:45 - 9:45 Gym 2<br><b>Fitness 50+ (Männer)</b> 1    | 8:15 - 9:15 Gym 1<br><b>Qi Gong</b> 6               | 8:45 - 9:45 Saal 2<br><b>Yoganetics</b> 2      | 08:30 - 09:30 Gym 2<br><b>Wake up!</b> 2          | 12:00 - 13:00 Gym 1<br><b>Fatburner</b> 2      |
| 9:30 - 10:15 Gym 1<br><b>Aerobic</b> 6                 | 9:00 - 10:00 Gym 1<br><b>Gymnastik 50+</b> 1           | 9:00 - 10:00 Gym 2<br><b>Rückenfit</b> 2            | 9:00 - 10:00 Saal 1<br><b>Zumba</b> 3          | 9:15 - 10:00 Gym 1<br><b>Fatburner</b> 6          | 13:15 - 14:15 Gym 1<br><b>Bodystyling</b> 2    |
| 9:45 - 10:45 Saal 1<br><b>Rückengymnastik/BBRP</b> 1   | 9:00 - 10:00 Saal 1<br><b>Mobilisation</b> 1           | 9:15 - 10:15 Gym 1<br><b>WSG</b> 6                  | 9:45 - 10:45 Saal 2<br><b>Rückenfit</b> 2      | 09:30 - 10:30 Saal 1<br><b>Step</b> 2             | 15:30 - 16:15 Gym 1<br><b>BBRP</b> 2           |
| 10:15 - 11:00 Gym 1<br><b>BBRP</b> 6                   | 10:00 - 10:45 Gym 1<br><b>WSG</b> 6                    | 10:00 - 11:00 Gym 2<br><b>Pilates 2</b> 3           | 09:45 - 10:30 Gym 1<br><b>Step</b> 6           | 10:00 - 10:45 Gym 1<br><b>BBRP</b> 6              | 16:15 - 17:00 Gym 1<br><b>Pilates</b> 3        |
| 11:00 - 12:00 Saal 1<br><b>Bauch, Beine, Po</b> 2      | 10:45 - 12:15 Gym 2<br><b>Yoga</b> 3                   | 10:15 - 11:15 Gym 1<br><b>Pilates</b> 6             | 10:00 - 11:00 Gym 2<br><b>Pilates</b> 3        | 10:30 - 11:30 Saal 1<br><b>Bauch, Beine, Po</b> 2 | 18:00 - 19:30 Gym 2<br><b>Thai Boxen</b> 3     |
| 11:00 - 12:00 Sportforum<br><b>Nordic Walking</b> 2    | 11:00 - 12:00 Saal 2<br><b>Fatburner</b> 2             | 10:30 - 12:00 Sportforum<br><b>Nordic Walking</b> 2 | 10:30 - 11:15 Gym 1<br><b>Rückenfit</b> 6      | 10:45 - 11:30 Gym 1<br><b>Balance Motion</b> 6    |  |
| 11:00 - 12:15 Gym 1<br><b>Qi Gong</b> 6                | 11:00 - 12:15 Gym 1<br><b>Qi Gong</b> 6                | 11:15 - 12:15 Gym 1<br><b>Langhantel</b> 2          | 11:15 - 12:15 Gym 1<br><b>Langhantel</b> 2     | 10:45 - 11:45 Gym 2<br><b>Fit Mix</b> 2           |  |
|  |  |   |  |   | Sonntag  |
| 16:00 - 17:00 Gym 1<br><b>Step</b> 2                   | 16:00 - 17:00 Saal 1<br><b>Pilates</b> 3               | 16:00 - 17:00 Gym 2<br><b>Rückengymnastik</b> 1     | 17:45 - 18:45 Gym 1<br><b>Indoor Cycling</b> 6 | 17:00 - 18:00 Gym 1<br><b>Street Jazz</b> 3       | 10:30 - 11:15 Gym 1<br><b>Fit Mix</b> 6        |
| 17:00 - 18:00 Gym 1<br><b>Fit Mix</b> 2                | 18:00 - 18:45 Saal 1<br><b>Bodystyling</b> 2           | 17:15 - 18:00 Gym 2<br><b>BBRP</b> 6                | 17:45 - 18:45 Saal 1<br><b>Yoganetics</b> 2    | 18:00 - 19:00 Gym 1<br><b>Yoga</b> 6              | 11:15 - 12:00 Gym 1<br><b>Balance Motion</b> 6 |
| 18:00 - 19:00 Gym 1<br><b>Langhantel</b> 6             | 18:00 - 18:45 Saal 1<br><b>Yoga</b> 6                  | 18:00 - 18:45 Gym 1<br><b>Fatburner</b> 6           | 18:45 - 19:45 Gym 1<br><b>Langhantel</b> 6     | 19:00 - 20:00 Gym 1<br><b>WSG</b> 6               | 12:30 - 13:30 Gym 1<br><b>Indoor Cycling</b> 6 |
| 18:00 - 18:45 Gym 2<br><b>Pilates</b> 3                | 18:30 - 19:30 Schule Eulenkrußstraße<br><b>Zumba</b> 3 | 18:45 - 19:30 Gym 1<br><b>Rückenfit</b> 6           | 19:00 - 20:00 Saal 2<br><b>BBP Moves</b> 2     | 20:00 - 21:00 Gym 1<br><b>Indoor Cycling</b> 6    | 19:30 - 21:00 Gym 2<br><b>Thai Boxen</b> 3     |
| 18:45 - 19:30 Gym 2<br><b>BBRP</b> 6                   | 18:45 - 19:30 Gym 1<br><b>Fatburner</b> 6              | 19:30 - 20:30 Saal 2<br><b>Step</b> 2               | 19:45 - 20:30 Gym 1<br><b>Pilates</b> 6        |   |  |
| 19:15 - 20:15 Gym 1<br><b>Indoor Cycling</b> 6         | 18:45 - 19:30 Saal 1<br><b>WSG</b> 2                   | 19:30 - 20:15 Gym 1<br><b>Stretch &amp; Relax</b> 6 | 20:00 - 21:00 Saal 2<br><b>Pilates</b> 3       |   |  |
| 20:30 - 21:15 Gym 1<br><b>Rückenfit</b> 6              | 19:30 - 20:15 Gym 1<br><b>BBRP</b> 6                   | 20:15 - 21:00 Gym 1<br><b>Indoor Cycling</b> 6      | 20:30 - 21:30 Gym 1<br><b>Bodystyling</b> 2    |   |  |
| 20:30 - 21:30 Schule Eulenkrußstraße<br><b>Zumba</b> 3 | 20:15 - 21:00 Gym 1<br><b>Indoor Cycling</b> 6         |   |  |   |  |

Auszug aus dem aktuellen Kursprogramm  
Stand: Oktober 2012  
(Änderungen vorbehalten)

**Kursangebot des Gesundheits- und Fitness-Studios.** Bitte beachten Sie außerdem unsere weiteren Kurse aus dem allgemeinen Sportangebot des Walddörfer Sportvereins. Unser Beitragsstufensystem ermöglicht Studiomitgliedern, zusätzlich sämtliche allgemeine Sportangebote zu nutzen.



Mehr Infos auf [studio.walddoerfer-sv.de](http://studio.walddoerfer-sv.de)

● Beitragsstufen    ▲ Choreo/Tanz    ▼ Entspannung    ▲ Kraft    ▼ Ausdauer

### Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 08.00 – 22.00 Uhr  
Sa. – So. 10.00 – 18.00 Uhr

### Kinderbetreuung

Mo. – Fr. 09.00 – 13.00 Uhr  
Änderungen vorbehalten. Stand Okt. 2012



2012: Moderner Gerätepark über zwei Ebenen

# 10 Jahre Gesundheits- und Fitnessstudio des Walddörfer Sportvereins

**Alles begann im Prinzip mit einem Traum** von Ulrich Lopatta (Geschäftsführer und heutiger erster Vorsitzender), dem damaligen 1. Vorsitzenden Jens Petersen sowie einem gewaltigen Schuss Mut zum Risiko, da man sich in fremde Gewässer vorwagte. Nach langjähriger Planung wurde das Studio 2002 erwartungsvoll feierlich eröffnet.

Damals noch unter der Leitung von Axel Knauff, stieg auch die mittlerweile seit fünf Jahren im Amt befindliche Studioleitung Lars Melzner und Uwe Wilhelms als Trainer ins Team ein.

„Das anfangs Erhoffte wurde sogar übertroufen“, so Uwe Wilhelms. „Das Studio wurde von Anfang an sehr positiv von den Mitgliedern angenommen und seitdem sind wir stetig im Wandel und am wachsen.“

Dass der Daumen eindeutig nach oben wies, bestätigte sich auch durch die Entwicklung des Studios: Mit der steigenden Zahl von Mitgliedern wuchs auch der Personalstamm, dies führte zur besseren Betreuung und gleichzeitig auch zu einem verbesserten und wachsenden Kursangebot. Mittlerweile stehen über 100 Kurse (von A wie Aerobic bis Z wie Zumba) wöchentlich zur Verfügung und das Studio hat sich zu einer großen Stütze des Vereins entwickelt.

„Dass wir uns derart etablieren konnten, verdanken wir nicht nur einem guten Konzept und guter Leistung, sondern auch dem super Trainerteam (bestehend aus Lizenztrainern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern) sowie den Mitarbeitern am Service und dem gesamten Personal des Walddörfer Sportvereins“, freuen

sich Wilhelms und Melzner. „Ohne Teamwork läuft nichts.“

Bedingt durch Wachstum und Wandel erfolgte 2010 dann der Umbau der zweiten Ebene und es entstand noch mehr Fläche – verbunden wurden die Ebenen 2011 durch den Anbau der Wendeltreppe.

Das Miteinander war und ist weiterhin ein sehr wichtiges Motto für das Team des Studios: Durch die familiäre Stimmung gelang es von Anfang an, die (mittlerweile über 1.000 zufriedenen) Mitglieder zu begeistern und es entstanden diverse Aktionen und Festivitäten wie Adventsfeiern, Sommerfeste, das alljährliche Fußballerent „Tag der Legenden“, Workshops, das Studio-Sommerspiel oder die langen Saunanächte – um nur einige zu nennen.

Uwe Wilhelms und Lars Melzner blicken optimistisch in die Zukunft: „Wir sind uns sicher, dass wir mit unserem Team am Puls der Zeit bleiben werden und unseren Mitgliedern auch in Zukunft ein attraktives und abwechslungsreiches Angebot (moderner Gerätepark, vielfältiges Kursprogramm, gemütlicher Wellnessbereich etc.) präsentieren können.“

## Mit sportlichen Grüßen

### Die Studioleitung

mit freundlicher Unterstützung von Marco Hintz



2001: Bauphase



2002: Damaliges Studio nach der Eröffnung



2010: Modernisierung und Vergrößerung auf 2 Ebenen



Seit 2007: Studioleitung

Informieren Sie sich und vereinbaren Sie einen Termin!



# Das Sportangebot

## Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und wöchentlich mehr als 500 Trainingsmöglichkeiten. Zusatzangebote gibt es in Spezialkursen. Bitte beachten Sie die Aushänge in unseren Schaukästen. Besuchen Sie unsere Trainingsgruppen, probieren Sie aus, machen Sie mit und werden Sie Mitglied im Walddorfer SV! Einzelne

Sportgruppen können bei Überfüllung für begrenzte Zeit einen Aufnahmestopp bzw. eine Warteliste haben. Um einen reibungslosen Wechsel zwischen den Sportgruppen zu gewährleisten, sind die Trainer verpflichtet, ihr Training so zu planen, dass das Aufräumen, der Abbau von Geräten und das Lüften des Raumes beendet ist, wenn die nächste Trainings-

einheit beginnt. Altersklassenbezeichnungen wie z.B. U x meinen alle Sportler, die im laufenden Jahr nicht mehr das x. Lebensjahr vollenden und nicht in der nächstjüngeren Unterteilung erfasst sind. Beispiel: U18 (nächstjüngere Altersklasse z.B. U16): alle 16 und 17-Jährigen.

Stand: 30.11.2012



### Aerobic und Workout

Mit diesem Angebot erreichen Sie Fitness für Körper und Seele durch vielfältige Übungen bei flotter Musik. Bitte bringen Sie bequeme, leichte Sportbekleidung mit. **Beitragsstufe 2**



|  |     |               |                   |                            |
|--|-----|---------------|-------------------|----------------------------|
| <b>Bauch, Beine, Po</b>  | Mo. | 11:00 - 12:00 | Sportforum Saal 1 | Anna Waclawek              |
| <b>Step</b>  | Mo. | 16:00 - 17:00 | Sportforum Gym 1  | Ingrid Lißner              |
| <b>Fitness Jugendl. bis 21 J.</b>  | Mo. | 17:00 - 18:30 | Sportforum Saal 1 | Anna Waclawek              |
| <b>Fit Mix</b>   | Mo. | 17:00 - 18:00 | Sportforum Gym 1  | Ingrid Lißner              |
| <b>BBRP</b>  | Mo. | 18:45 - 19:30 | Sportforum Gym 2  | Carmen Fürst               |
| <b>Fatburner 2</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">W</span> | Mo. | 19:30 - 20:30 | Sportforum Saal 2 | Tanja von Hacht            |
| <b>Fatburner</b>   | Di. | 11:00 - 12:00 | Sportforum Saal 2 | Anja Englert               |
| <b>Bodystyling</b>   | Di. | 18:00 - 18:45 | Sportforum Saal 1 | Kerstin Sudrow De Oliveira |
| <b>WSG</b>   | Di. | 18:45 - 19:30 | Sportforum Saal 1 | Kerstin Sudrow De Oliveira |
| <b>BBP Moves</b>   | Di. | 19:30 - 20:20 | Sportforum Saal 2 | Tanja von Hacht            |
| <b>Rückenfit</b>   | Mi. | 09:00 - 10:00 | Sportforum Gym 2  | Ingrid Lißner              |
| <b>Fit - Mix 50+</b>   | Mi. | 11:00 - 12:00 | Sportforum Saal 2 | Karin Klebs                |
| <b>Langhantel</b>  | Mi. | 11:15 - 12:15 | Sportforum Gym 1  | Anna Waclawek              |
| <b>Fit Mix Jugendl. ab 14 J.</b>   | Mi. | 17:00 - 18:00 | Sportforum Gym 1  | Anna Waclawek              |
| <b>Step</b>  | Mi. | 19:30 - 20:30 | Sportforum Saal 2 | Tanja von Hacht            |
| <b>Yoganetics</b>  | Do. | 08:45 - 09:45 | Sportforum Saal 2 | Stephanie Blischke         |
| <b>Rückenfit</b>   | Do. | 09:45 - 10:45 | Sportforum Saal 2 | Ingrid Lißner              |
| <b>Langhantel</b>  | Do. | 11:15 - 12:15 | Sportforum Gym 1  | Anna Waclawek              |
| <b>Yoganetics</b>  | Do. | 17:45 - 18:45 | Sportforum Saal 1 | Anna Waclawek              |
| <b>BBP Moves</b>   | Do. | 19:00 - 20:00 | Sportforum Saal 2 | Carmen Fürst               |
| <b>Bodystyling</b>   | Do. | 20:30 - 21:30 | Sportforum Gym 1  | Dagmar Widegreen           |
| <b>Wake up!</b>  | Fr. | 08:30 - 09:30 | Sportforum Gym 2  | Anja Englert               |
| <b>Step</b>  | Fr. | 09:30 - 10:30 | Sportforum Saal 1 | Carmen Fürst               |
| <b>Bauch, Beine, Po</b>  | Fr. | 10:30 - 11:30 | Sportforum Saal 1 | Carmen Fürst               |
| <b>Fit Mix</b>   | Fr. | 10:45 - 11:45 | Sportforum Gym 2  | Ingrid Lißner              |
| <b>Fatburner</b>   | Sa. | 12:00 - 13:00 | Sportforum Gym 1  | Dagmar Widegreen           |
| <b>Bodystyling</b>   | Sa. | 13:15 - 14:15 | Sportforum Gym 1  | Tanja von Hacht            |
| <b>BBRP</b>  | Sa. | 15:30 - 16:15 | Sportforum Gym 1  | Carmen Fürst               |



### Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die aus verschiedenen unterschiedlicher Budo-Disziplinen, vor allem aber als Weiterentwicklung des Daito ryu aikijutsu begründet wurde. Das Ziel beim Aikido ist zum einen, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen, ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Techniken ausmachen. **Kontakt: Joachim Eiselen, Tel.: 04532 28 37 12** **Beitragsstufe 3**

|               |     |               |                                  |                 |
|---------------|-----|---------------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Aikido</b> | Di. | 20:00 - 21:45 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Joachim Eiselen |
| <b>Aikido</b> | Do. | 18:30 - 20:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Joachim Eiselen |



### Badminton

Badminton ist eine der schnellsten Racketsportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition stellt. Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Badminton im Walddorfer SV ist Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich. **Abteilungs!.: Günther Rohde, Tel.: 603 65 29, Jugend: Yannic Rotta, Tel.: 0176 22 35 21 72**

|   |     |               |                                       |                   |
|---|-----|---------------|---------------------------------------|-------------------|
| <b>Leistungsförder. Jugend</b>              | Mo. | 18:15 - 20:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                | Yannic Rotta      |
| <b>Erwachsene</b>                           | Mo. | 20:00 - 22:00 | Rudolf-Steiner-Schule, Bergstedt      | Wolf Müller       |
| <b>Wettkampftraining Erw.</b>               | Mo. | 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                | Yannic Rotta      |
| <b>Erwachsene</b>                           | Mi. | 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                | Yannic Rotta      |
| <b>Erwachsene</b>                           | Mi. | 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle                | Yannic Rotta      |
| <b>Training Jugend bis 12 J.</b>            | Do. | 16:00 - 17:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle           | Yannic Rotta      |
| <b>Training Jugend ab 13 J.</b>             | Do. | 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle           | Yannic Rotta      |
| <b>Wettkampftraining Jugend /Erwachsene</b> | Do. | 20:15 - 22:00 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle | Alexander Strehse |
| <b>Minitraining 1.-2. Klasse</b>            | Fr. | 14:30 - 15:30 | Schule Eulenkugstr.                   | Frederik Lucht    |
| <b>Minitraining 3.-4. Klasse</b>            | Fr. | 15:30 - 16:30 | Schule Eulenkugstr.                   | Frederik Lucht    |
| <b>Fördertraining Jugend</b>                | Fr. | 16:30 - 18:00 | Schule Eulenkugstr.                   | Frederik Lucht    |
| <b>Erwachsene</b>                           | Fr. | 18:00 - 19:45 | Schule Eulenkugstr.                   | Anja Lüdtke       |
| <b>Wettkampftraining Erw.</b>               | Fr. | 19:45 - 22:00 | Schule Eulenkugstr.                   | Günther Rohde     |



## Ballett

Ballett ist Spitze! Vierjährige 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 fördert das Selbstbewusstsein und eine gute Haltung. **Beitragsstufe 4**

|  |                   |                   |                        |
|--|-------------------|-------------------|------------------------|
| <b>Tänzerische Früherziehung 3-4 Jahre</b> | Mo. 15:15 - 16:00 | Sportforum Saal 2 | Anne Rickert           |
| <b>Pre-Ballett 4-5 Jahre</b>               | Mo. 16:00 - 17:00 | Sportforum Saal 1 | Anne Rickert           |
| <b>Pre-Ballett 4-5 Jahre</b>               | Di. 14:15 - 15:00 | Sportforum Saal 2 | Anne Rickert           |
| <b>Pre-Ballett 4-5 Jahre</b>               | Di. 15:00 - 16:00 | Sportforum Saal 2 | Anne Rickert           |
| <b>Primary-Ballett 6-7 Jahre</b>           | Di. 16:00 - 17:00 | Sportforum Saal 2 | Anne Rickert           |
| <b>Anfänger 7-8 Jahre</b>                  | Di. 17:00 - 18:00 | Sportforum Saal 2 | Andrea Treu-Kaulbarsch |
| <b>Fortg. 8-11 Jahre</b>                   | Di. 18:00 - 19:00 | Sportforum Saal 2 | Andrea Treu-Kaulbarsch |



## Basketball



Schon seit Jahrzehnten ist Basketball nicht nur in den USA sondern auch in der ganzen Welt eine der beliebtesten Ballsportarten. Dank den NBA-Stars Detlef Schrempf und Dirk Nowitzki identifizieren sich auch hier in Deutschland immer mehr Menschen mit dem Sport, so dass der Walddörfer SV Basketball für groß und klein zu jeder Zeit anbietet.

**Abteilungsl.:** Frank Neuber, Tel: 67 58 81 44  
**Jugend:** Jana Doliesen, Tel: 0152 295 72 846

**Gesonderte Beiträge- bitte erfragen**

|   |  |                                      |  |
|---|--|--------------------------------------|--|
| <b>weibl. unter 13 J. 1. Mannschaft</b>                             | Mo. 17:00 - 18:30  | Ahrens. Weg, re. Halle               | Jana Doliesen, Annika Seemann  |
| <b>weibl. unter 17 J. 1. Damen</b>                                  | Mo. 18:30 - 20:00<br>Mo. 20:00 - 22:00   | Ahrens. Weg, re. Halle               | Jana Doliesen<br>Oliver Friedrich  |
| <b>weibl. unter 13 J. 2. Mannschaft</b>                             | Di. 17:00 - 18:30  | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Elaine Tolksdorf, Anneke Siebeneck   |
| <b>männl. unter 14 J. Mix unter 10 J.</b>                           | Di. 17:00 - 18:30<br>Di. 17:00 - 18:30   | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)  | Carsten Bieler<br>David Böttcher, Johann Fetkötter                                     |
| <b>männl. unter 18 J. 2. Damen</b>                                  | Di. 18:30 - 20:00<br>Di. 18:30 - 20:00   | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)  | Achim Richter<br>Verena Niezgodka-Seemann  |
| <b>weibl. unter 20 Senioren 60+</b>                                 | Di. 18:30 - 20:00<br>Di. 18:30 - 20:00   | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)  | Maren Walter<br>Hans Joachim Schnabel  |
| <b>1. Herren 2. Herren</b>  | Di. 20:00 - 22:00<br>Di. 20:00 - 22:00   | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle          | Achim Richter<br>Jan-Peter Röhl  |
| <b>männl. unter 12 J.</b>   | Mi. 17:00 - 18:30  | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Christian Nehr, Tilmann Packheiser   |
| <b>weibl. unter 11 J. Mix unter 8 J.</b>                            | Mi. 17:00 - 18:30<br>Mi. 17:00 - 18:00   | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)  | Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann<br>Alke Kelling                               |
| <b>weibl. unter 15 J. männl. unter 16 J.</b>                        | Mi. 18:30 - 20:00<br>Mi. 18:30 - 20:00   | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)  | Helen Ewald<br>Laurens Butin   |
| <b>weibl. Mix High 1. Damen 1. Herren</b>                           | Mi. 18:30 - 20:00<br>Mi. 20:00 - 22:00<br>Do. 20:00 - 22:00                      | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)  | Jana Doliesen<br>Oliver Friedrich<br>Achim Richter                                     |
| <b>weibl. Mix Low männl. Mix Low männl. Mix High Mix Erwachsene</b> | Fr. 17:00 - 18:30<br>Fr. 17:00 - 18:30<br>Fr. 18:30 - 20:00<br>Fr. 20:00 - 22:00 | Rudolf-Steiner-Schule, Bergstedt     | Helen Ewald, Chantal Tanas<br>Lennart Saecker<br>Lennart Saecker<br>Christopher Kobale |



## Beach-volleyball

**An jedem schönen Tag kann gespielt werden** -- -- Sportforum, Beachvolleyballfeld

Beachvolleyball ist eine Spaß- bzw. Fun-Sportart, bei der sich zwei Mannschaften auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld aus Sand gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, einen Ball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt. Eine Mannschaft darf den Ball dreimal in Folge berühren, jedoch nicht ein Spieler mehrmals hintereinander, um ihn zurückzuspielen. Das Beachvolleyballfeld steht innerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung, bitte am Empfang den Schlüssel abholen.

**B** = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr

**N** = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

**G** = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spezifischen Beschwerden

**W** = Warteliste: Dieses Angebot ist z.Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste

**K** = Kursangebot: Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum

**Übrigens:** In den Sommerferien gibt es immer ein gesondertes Sportangebot.





## Breakdance



|  |                   |                     |            |
|--|-------------------|---------------------|------------|
| <b>Break Dance für Kids von 7 bis 11 Jahre</b> | Mo. 17:00 - 18:15 | Schule Eulenkugstr. | Reza Zarif |
| <b>Break Dance für Kids ab 12 Jahre</b>        | Mo. 18:15 - 19:30 | Schule Eulenkugstr. | Reza Zarif |

Lerne Tricks, Sprünge und Moves! Breakdance ist auf den Straßen New Yorks entstandene Mischung aus Akrobatik und Tanz.

**Beitragsstufe 3**



## Dance

Dieses Angebot ist ideal für alle Hiphop- und Moderndance-Begeisterte. Für alle, die sich gern zu moderner Musik bewegen und Spaß an einer kleinen Choreographie haben.

**Beitragsstufe 3**

|                                      |                   |                     |                   |
|--------------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| <b>Zumba</b>                         | Mo. 20:30 - 21:30 | Schule Eulenkugstr. | Patricia Kochanek |
| <b>Hip Hop Anfänger 10-12 J.</b>     | Di. 16:00 - 17:00 | Sportforum Gym 1    | Lara Hahn         |
| <b>Hip Hop Fortg. ab 12 J.</b>       | Di. 17:00 - 18:00 | Sportforum Gym 1    | Anna Waclawek     |
| <b>Zumba</b>                         | Di. 18:30 - 19:30 | Schule Eulenkugstr. | Patricia Kochanek |
| <b>Zumba</b>                         | Do. 09:00 - 10:00 | Sportforum Saal 1   | Patricia Kochanek |
| <b>Funky Dance, Hip Hop ab 14 J.</b> | Do. 16:45 - 17:45 | Sportforum Gym 1    | Anna Waclawek     |
| <b>Street Jazz for Beginners</b>     | Fr. 16:00 - 17:00 | Sportforum Gym 1    | Anne Rickert      |
| <b>Street Jazz</b>                   | Fr. 17:00 - 18:00 | Sportforum Gym 1    | Anne Rickert      |



## Faustball

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine so in das gegnerische Halbfeld zu schlagen, dass er für die andere Mannschaft nicht erreichbar ist. Eine Sportart, die für jung und alt gleichermaßen geeignet ist.

**Beitragsstufe 1**

|                                   |                   |                                  |               |
|-----------------------------------|-------------------|----------------------------------|---------------|
| <b>Jugendl./Erwachs. (Sommer)</b> | Fr. 18:15 - 20:15 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion     | Helmut Peters |
| <b>Jugendl./Erwachs. (Winter)</b> | So. 09:00 - 12:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Helmut Peters |



## Fechten



|  |                   |                        |                                      |
|--|-------------------|------------------------|--------------------------------------|
| <b>Anfänger II</b>                               | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Viola Driemecker, Justus Wollenhaupt |
| <b>Leistungstraining und Anfänger Erwachsene</b> | Di. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Karsten Filter                       |
| <b>Anfänger II</b>                               | Mi. 16:00 - 17:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Viola Driemecker, Justus Wollenhaupt |
| <b>Anfänger I</b>                                | Mi. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Keno Schwalb, Bojan Hansen           |
| <b>Haupttraining</b>                             | Mi. 17:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Karsten Filter                       |
| <b>Anfänger I</b>                                | Fr. 16:45 - 18:15 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Keno Schwalb, Bojan Hansen           |
| <b>Haupttraining</b>                             | Fr. 17:00 - 20:00 | Ahrens. Weg, re. Halle | Karsten Filter                       |

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.

**Abteilungsleiter: Rüdiger Nagel, Tel: 603 36 47, Sportwart: Karsten Filter, Tel: 23 81 38 92**

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Feldenkrais

|                   |          |                   |                  |               |
|-------------------|----------|-------------------|------------------|---------------|
| <b>Erwachsene</b> | <b>B</b> | Di. 16:30 - 17:30 | Sportforum Gym 2 | Anita Brüning |
|-------------------|----------|-------------------|------------------|---------------|

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. Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle Menschen ohne Altersbegrenzung und ohne Vorkenntnisse. Weltweit wird die Methode in vielen Bereichen gezielt eingesetzt. Dem Rücken und der Schulter, die schon lange schmerzen, geht es besser, indem alte Haltungen verlernt und Neue erlernt werden. Schon lange ist die Methode Sängern, Tänzern und Musikern bekannt. Auch bei chronischen Schmerzen kann die Feldenkrais-Methode zum Einsatz kommen. Moshe Feldenkrais war Physiker und Judomeister. Elemente aus beiden Bereichen, wie das Konzept von maximaler Effizienz bei minimalen Kraftaufwand verbinden sich in der Methode.

Bewusstheit durch Bewegung: Gelassen wie der Berg - Lebendig wie Feuer - Geschmeidig wie Wasser - Weit wie die Luft

**Kontakt: Anita Brüning, Tel: 04102 891 39 08**

**Beitragsstufe 5**



## Fitness-Studio

Nach einer persönlichen Eingangsanalyse steht den Nutzern des Gesundheits- und Fitness-Studios neben dem Gerätepark und Wellness-Bereich das folgende Kursangebot zur Verfügung. Einige Angebote unterliegen ferienbedingten Schwankungen. Bitte die Aushänge beachten! **Beitragsstufe 6**



|                            |                   |                  |                     |
|----------------------------|-------------------|------------------|---------------------|
| <b>Yoga</b>                | Mo. 08:45 - 09:30 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>Aerobic</b>             | Mo. 09:30 - 10:15 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>BBRP</b>                | Mo. 10:15 - 11:00 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>Langhantel</b>          | Mo. 18:00 - 19:00 | Sportforum Gym 1 | Andrea Bank         |
| <b>Indoor Cycling</b>      | Mo. 19:15 - 20:15 | Sportforum Gym 1 | Andrea Bank         |
| <b>Rückenfit</b>           | Mo. 20:30 - 21:15 | Sportforum Gym 1 | Tanja von Hacht     |
| <b>WSG</b>                 | Di. 10:00 - 10:45 | Sportforum Gym 1 | Ute Hiesener-Sprick |
| <b>Yoga</b>                | Di. 18:00 - 18:45 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>Fatburner</b>           | Di. 18:45 - 19:30 | Sportforum Gym 1 | Jessika Preuss      |
| <b>BBRP</b>                | Di. 19:30 - 20:15 | Sportforum Gym 1 | Jessika Preuss      |
| <b>Indoor Cycling</b>      | Di. 20:15 - 21:00 | Sportforum Gym 1 | Marcus Ganster      |
| <b>WSG</b>                 | Mi. 09:15 - 10:15 | Sportforum Gym 1 | Katharina Wiltmann  |
| <b>Pilates</b>             | Mi. 10:15 - 11:15 | Sportforum Gym 1 | Katharina Wiltmann  |
| <b>BBRP</b>                | Mi. 17:15 - 18:00 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner       |
| <b>Fatburner</b>           | Mi. 18:00 - 18:45 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>Rückenfit</b>           | Mi. 18:45 - 19:30 | Sportforum Gym 1 | Susanne Nawo        |
| <b>Stretch &amp; Relax</b> | Mi. 19:30 - 20:15 | Sportforum Gym 1 | Susanne Nawo        |
| <b>Indoor Cycling</b>      | Mi. 20:15 - 21:00 | Sportforum Gym 1 | Marcus Ganster      |
| <b>Step</b>                | Do. 09:45 - 10:30 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>Rückenfit</b>           | Do. 10:30 - 11:15 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek       |
| <b>Indoor Cycling</b>      | Do. 17:45 - 18:45 | Sportforum Gym 1 | Raniah Anna Käselau |
| <b>Langhantel</b>          | Do. 18:45 - 19:45 | Sportforum Gym 1 | Raniah Anna Käselau |
| <b>Pilates</b>             | Do. 19:45 - 20:30 | Sportforum Gym 1 | Ingrid Lißner       |
| <b>Fatburner</b>           | Fr. 09:15 - 10:00 | Sportforum Gym 1 | Kristiane Schulz    |
| <b>BBRP</b>                | Fr. 10:00 - 10:45 | Sportforum Gym 1 | Kristiane Schulz    |
| <b>Balance Motion</b>      | Fr. 10:45 - 11:30 | Sportforum Gym 1 | Kristiane Schulz    |
| <b>Yoga</b>                | Fr. 18:00 - 19:00 | Sportforum Gym 1 | Karoline Röhlinger  |
| <b>WSG</b>                 | Fr. 19:00 - 20:00 | Sportforum Gym 1 | Karoline Röhlinger  |
| <b>Indoor Cycling</b>      | Fr. 20:00 - 21:00 | Sportforum Gym 1 | Janita Fischer      |
| <b>Fit Mix</b>             | So. 10:30 - 11:15 | Sportforum Gym 1 | Kristiane Schulz    |
| <b>Balance Motion</b>      | So. 11:15 - 12:00 | Sportforum Gym 1 | Kristiane Schulz    |
| <b>Indoor Cycling</b>      | So. 12:30 - 13:30 | Sportforum Gym 1 | Marcus Ganster      |



## Flamenco

|                            |                   |                   |                |
|----------------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| <b>Anfänger und Fortg.</b> | Do. 10:45 - 12:15 | Sportforum Saal 2 | Maren El Masri |
| <b>Anfänger</b>            | Fr. 19:30 - 21:00 | Sportforum Saal 2 | Maren El Masri |

Flamenco ist ein stolzer Tanz und fördert das Selbstbewusstsein, Koordinationsfähigkeiten, Rhythmusgefühl... Was ist mitzubringen? Gute Laune und Schuhe mit festem Absatz (keine Pfennigabsätze), für Frauen ein langer, möglichst weiter Rock.

**Beitragsstufe 4**



## Folklore

|                   |                   |                   |              |
|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>Erwachsene</b> | Di. 14:30 - 16:00 | Sportforum Saal 1 | Petra Ahrens |
|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|

Die Tänze aus aller Welt, ob israelische Tänze, Blocktänze, Quardrillie, aber auch Volkstänze und vieles mehr werden hier einstudiert. Das Angebot umfasst die Tänze des Bundesverbandes für Seniorentanz. Hier sind Sie auch ohne Tanzpartner willkommen!

**Beitragsstufe 1**



## Fußball

**Jugendwart: Hendrik Döhrmann**  
**Stellverteter: Johanno Ibes**  
**G-Junioren: Kathrin Böge**  
**Mo.-Do. 18-19 Uhr, Tel: 0176 4947 40 27**

Bei uns spielen „Jung und Alt“, Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen!

Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddörfer Sportforum:  
 Montags von 18:30 -20:30 Uhr, Tel.: 64 50 62 - 27

**Abteilungsl.: Thorsten Kock, Tel: 0172 423 38 99, Stellv. Abteilungsl. und Mädchen:**  
**Heinrich Färber, Tel: 0172 413 46 26**

**Gesonderte Beiträge- bitte erfragen**

|  |                   |                                   |                                       |
|--|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>6. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                     | Mo. 15:00 - 16:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz      | Fabian Dämmich                        |
| <b>Kooperation Schule Verein</b>                   | Mo. 15:30 - 17:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Cordula Kempf                         |
| <b>3. F-Jugend Jahrg. 2004</b>                     | Mo. 16:00 - 17:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Nicolas Kaninck                       |
| <b>5. D-Junioren</b>                               | Mo. 16:00 - 17:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Jorrit Burmeister                     |
| <b>2. D-Junioren</b>                               | Mo. 16:00 - 17:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Fabian Becker                         |
| <b>4. F-Jugend Jahrg. 2005</b>                     | Mo. 16:00 - 17:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Eren Kirazoglu                        |
| <b>3. F-Jugend Jahrg. 2004 (bis 28.02.2013)</b>    | Mo. 16:00 - 17:15 | kl. Teichwiese, Klöpperpark       | Nicolas Kaninck                       |
| <b>4. D-Jugend Jahrg. 2000</b>                     | Mo. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Sportplatz           | N.N.                                  |
| <b>1. D-Jugend Jahrg. 2000</b>                     | Mo. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Sportplatz           | Torsten Schuhardt, Severin Diederichs |
| <b>3. D-Jugend Jahrg. 2000</b>                     | Mo. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Sportplatz           | Florian Kaninck                       |
| <b>2. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                     | Mo. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz      | Ben Märten                            |
| <b>2. E-Mädchen 2002</b>                           | Mo. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz      | Maximilian Kempf, Piet Rake           |
| <b>1. F-Jugend Jahrg. 2004</b>                     | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Jonathan Franzen                      |
| <b>2. F-Jugend Jahrg. 2004</b>                     | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Frank Nolte                           |
| <b>1.-5. D-Jugend Jahrg. 2000 (bis 20.12.2012)</b> | Mo. 17:00 - 20:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle           | Torsten Schuhardt                     |





|  |                   |   |                               |
|--|-------------------|---|-------------------------------|
| <b>2. E-Mädchen 2002</b><br>(bis 28.02.2013)                     | Mo. 17:00 - 18:30 | Schule a. d. Teichwiesen,<br>Sporthalle | Maximilian Kempf              |
| <b>3. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                                   | Mo. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Dirk Schossig                 |
| <b>2. u. 3. C-Jugend Jahrg. 99</b>                               | Mo. 18:00 - 19:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Hendrik Döhrmann              |
| <b>1. A-Jugend Jahrg. 95</b>                                     | Mo. 18:00 - 19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Andreas Dämmich               |
| <b>1. B-Mädchen Jahrg. 96/97</b>                                 | Mo. 19:15 - 21:15 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Heinrich Färber               |
| <b>1. Frauen Jahrg. 95 u. älter</b>                              | Mo. 19:30 - 21:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Andy Schmidt                  |
| <b>1. F-Mädchen</b>  | Di. 15:30 - 17:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Janina Pfullmann              |
| <b>5. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Di. 15:30 - 17:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Chase Reichenberg             |
| <b>7. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Di. 16:00 - 17:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Finn Braatz                   |
| <b>1. C-Jugend Jahrg. 98</b>                                     | Di. 16:00 - 17:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Tim Jochimsen                 |
| <b>1. E-Mädchen Jahrg. 01/02</b>                                 | Di. 16:00 - 17:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Luise Magdalena Degen         |
| <b>5. F-Jugend Jahrg. 2005</b>                                   | Di. 16:30 - 18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Thomas Jöhnk                  |
| <b>1. u. 2. C-Mädchen Jahrg. 99</b>                              | Di. 17:00 - 18:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Thorsten Ortmann              |
| <b>7. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Di. 17:00 - 18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle    | Finn Braatz                   |
| <b>A Junioren</b>  | Di. 17:00 - 19:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal                  | Thorsten Kock                 |
| <b>2. A-Jugend Jahrg. 95/96</b>                                  | Di. 17:30 - 19:15 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Oliver Knaus                  |
| <b>1. u. 2. D-Mädchen</b>  | Di. 17:30 - 19:00 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Lenard Goedecke               |
| <b>1. B-Jugend Jahrg. 97</b>                                     | Di. 18:00 - 19:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Jörg Laarmann                 |
| <b>7. E-Jugend Jahrg. 2003</b><br>(ab 01.01.2013 bis 28.02.2013) | Di. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, re. Halle                  | Finn Braatz                   |
| <b>1. Herren Jahrg. 94 u. älter</b>                              | Di. 19:30 - 21:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Andreas Dämmich               |
| <b>2. Herren Jahrg. 94 u. älter</b>                              | Di. 19:30 - 21:00 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Oliver Knaus                  |
| <b>5. E-Jugend Jahrg. 2003</b><br>(bis 28.02.2013)               | Mi. 15:00 - 16:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                  | Chase Reichenberg             |
| <b>5. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Mi. 15:30 - 16:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Chase Reichenberg             |
| <b>2. F-Mädchen</b><br>(bis 28.02.2013)                          | Mi. 15:30 - 17:00 | Volksdorfer Damm,<br>Kunstrasenplatz    | Alicia Strohfahrt             |
| <b>1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 01</b>                              | Mi. 16:00 - 17:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Lenard Goedecke               |
| <b>1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 2000</b><br>(bis 28.02.2013)        | Mi. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckehalle            | Leah Weber,<br>Marie Fröhlich |
| <b>6. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Mi. 16:00 - 17:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle    | Fabian Dämmich                |
| <b>6. D-Jugend Jahrg. 2001</b>                                   | Mi. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Hannes Lahann                 |
| <b>4. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                                   | Mi. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Oliver Wisniewski             |
| <b>6. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Mi. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Fabian Dämmich                |
| <b>1. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                                   | Mi. 16:30 - 18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Alexander Verdieck            |
| <b>2. C-Jugend Jahrg. 99</b>                                     | Mi. 16:30 - 18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Hendrik Döhrmann              |
| <b>2. D-Jugend Jahrg. 2001</b>                                   | Mi. 17:00 - 19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Fabian Becker                 |
| <b>5. D-Jugend Jahrg. 2001</b>                                   | Mi. 17:00 - 19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Robin Rüggen                  |
| <b>2. F-Jugend Jahrg. 2004</b>                                   | Mi. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Frank Nolte                   |
| <b>1. F-Jugend Jahrg. 2004</b>                                   | Mi. 17:00 - 18:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Jonathan Franzen              |
| <b>1. B-Mädchen</b>  | Mi. 17:30 - 18:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Heinrich Färber               |
| <b>2. Senioren Ü 60</b>  | Mi. 18:30 - 20:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Horst Loewenforst             |
| <b>1. Alte Herren Ü 32</b>                                       | Mi. 19:30 - 21:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Uwe Beeck                     |
| <b>1. Senioren Ü 40</b>  | Mi. 19:30 - 21:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Thomas Weihe                  |
| <b>1. Frauen Jahrg. 95 u. älter</b>                              | Mi. 20:00 - 21:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Andy Schmidt                  |
| <b>3. F-Jugend Jahrg. 2004</b>                                   | Do. 15:00 - 16:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Nicolas Kaninck               |
| <b>4. F-Jugend Jahrg. 2005</b>                                   | Do. 15:30 - 17:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Eren Kirazoglu                |
| <b>8. D Jungen</b> (bis 28.02.2013)                              | Do. 16:00 - 17:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle    | Paul Packheiser               |
| <b>5. F-Jugend Jahrg. 2005</b>                                   | Do. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Thomas Jöhnk                  |
| <b>1. D-Jugend Jahrg. 2000</b>                                   | Do. 17:00 - 18:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Torsten Schuhardt             |
| <b>4. D-Jugend Jahrg. 2000</b>                                   | Do. 17:00 - 18:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Holger Rosenberg              |
| <b>Futsal 1. C-Mädchen Jahrg. 97/98</b><br>(bis 20.12.2012)      | Do. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Spielhalle                 | Thorsten Ortmann              |
| <b>3. D-Jugend Jahrg. 2000</b>                                   | Do. 17:30 - 18:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Florian Kaninck               |
| <b>2. A-Jugend Jahrg. 95/96</b>                                  | Do. 17:30 - 19:15 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Oliver Knaus                  |
| <b>1. A-Jugend Jahrg. 95</b>                                     | Do. 18:00 - 19:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Andreas Dämmich               |
| <b>1. u. 2. C-Jugend Jahrg. 99</b>                               | Do. 18:00 - 19:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Johanno Ibes                  |
| <b>Futsal B-Mädchen Jahrg. 96/97</b><br>(bis 20.12.2012)         | Do. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle                 | Heinrich Färber               |
| <b>1. Herren Jahrg. 94 u. älter</b>                              | Do. 19:30 - 21:00 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Andreas Dämmich               |
| <b>2. Herren Jahrg. 94 u. älter</b>                              | Do. 19:30 - 21:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Oliver Knaus                  |
| <b>6. D-Jugend Jahrg. 2001</b>                                   | Fr. 15:00 - 16:30 | Saseler Weg, Sportplatz                 | Hannes Lahann                 |
| <b>G-Junioren Jahrg. 2006</b>                                    | Fr. 15:00 - 16:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Fabian Kock                   |
| <b>4. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                                   | Fr. 15:00 - 16:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Oliver Wisniewski             |
| <b>G-Junioren Jahrg. 2006</b>                                    | Fr. 15:00 - 16:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Niklas Böge                   |
| <b>5. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                                   | Fr. 15:00 - 16:30 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz            | Chase Reichenberg             |
| <b>4. E-Jugend Jahrg. 2002</b><br>(bis 28.02.2013)               | Fr. 15:00 - 16:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                  | Oliver Wisniewski             |
| <b>1. u. 2. D-Mädchen</b>  | Fr. 15:30 - 17:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz       | Lenard Goedecke               |
| <b>G-Junioren Jahrg. 2007</b>                                    | Fr. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion            | Ben Böge                      |



# Fußball



|   |                   |                                   |                       |
|---|-------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| <b>G-Junioren Jahrg. 2007</b>                           | Fr. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Lasse Pietsch         |
| <b>G-Junioren Jahrg. 2007</b>                           | Fr. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Fabian Kock           |
| <b>5. D-Jugend Jahrg. 2001</b>                          | Fr. 16:30 - 18:30 | Saseler Weg, Sportplatz           | Robin Rüggen          |
| <b>2. D-Jugend Jahrg. 2001</b>                          | Fr. 16:30 - 18:30 | Saseler Weg, Sportplatz           | Fabian Becker         |
| <b>1. E-Mädchen Jahrg. 2002</b>                         | Fr. 16:30 - 18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Luise Magdalena Degen |
| <b>1. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                          | Fr. 16:30 - 18:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Alexander Verdieck    |
| <b>7. E-Jugend Jahrg. 2003</b>                          | Fr. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz      | Finn Braatz           |
| <b>2. E-Mädchen Jahrg. 2003</b>                         | Fr. 16:30 - 18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Maximilian Kempf      |
| <b>1. u. 2. F-Mädchen Jahrg. 04/05</b>                  | Fr. 16:30 - 18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Janina Pfullmann      |
| <b>2. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                          | Fr. 16:30 - 18:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz      | Dirk Schossig         |
| <b>3. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                          | Fr. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Ben Märten            |
| <b>1. C-Jugend Jahrg. 98</b>                            | Fr. 17:00 - 18:30 | Saseler Weg, Sportplatz           | Tim Jochimsen         |
| <b>6. u. 7. D Jungen</b><br>(bis 20.12.2012)            | Fr. 17:00 - 20:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle           | Fabian Becker         |
| <b>G-Junioren Jahrg. 2007</b>                           | Fr. 17:00 - 18:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Ben Böge              |
| <b>1. E-Mädchen Jahrg. 01/02</b><br>(bis 28.02.2013)    | Fr. 17:00 - 18:00 | Ahrens. Weg, li. Halle            | Luise Magdalena Degen |
| <b>1. u. 2. C-Mädchen Jahrg. 99</b>                     | Fr. 17:30 - 19:00 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Thorsten Ortman       |
| <b>1. B-Jugend Jahrg. 97</b>                            | Fr. 18:00 - 19:30 | Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz | Jörg Laarmann         |
| <b>1. u. 2. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                    | Fr. 18:00 - 19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Johannes Buchwitz     |
| <b>1. Frauen Ü 30</b>                                   | Fr. 18:15 - 20:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion      | Torsten Schuhardt     |
| <b>1. B-Mädchen Jahrg. 96/97</b>                        | Fr. 18:30 - 20:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz      | Heinrich Färber       |
| <b>3. u. 5. E-Jugend Jahrg. 2002</b>                    | Fr. 19:00 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Chase Reichenberg     |
| <b>1. Frauen Ü 30</b><br>(ab 01.01.2013 bis 28.02.2013) | Fr. 19:15 - 22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle            | Torsten Schuhardt     |
| <b>1. Frauen Ü 30</b><br>(bis 20.12.2012)               | Fr. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle (links)   | Torsten Schuhardt     |
| <b>1. u. 2. F Jugend</b><br>(bis 28.02.2013)            | Sa. 09:00 - 10:15 | Bezirkssporthalle Bergstedt       | Jonathan Franzen      |
| <b>1. u. 2. F Mädchen</b><br>(bis 28.02.2013)           | Sa. 09:00 - 10:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Janina Pfullmann      |
| <b>5. F Jugend</b> (bis 28.02.2013)                     | Sa. 10:15 - 11:30 | Bezirkssporthalle Bergstedt       | Thomas Jöhnik         |
| <b>4. u. 6. F Jugend</b><br>(bis 28.02.2013)            | Sa. 10:30 - 11:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Marc Jessen           |
| <b>1. bis 5. D Jugend</b><br>(bis 28.02.2013)           | Sa. 11:30 - 13:00 | Bezirkssporthalle Bergstedt       | Torsten Schuhardt     |
| <b>6. u. 7. D Jugend</b><br>(bis 28.02.2013)            | Sa. 11:30 - 13:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle       | Fabian Becker         |



## Gesundheits-sport

Das Ziel des 10 x 1,5 Stunden dauernden Kursangebotes »präventive Rückenschule« ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtseinheit besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Anmeldung erfolgt im Sportforum. **Beitragsstufe 4**



|  |                                |   |                  |
|--|--------------------------------|---|------------------|
| Beckenboden Fit<br>(ab 07.01.2013<br>bis 25.02.2013) | Mo. 14:30 - 16:00              | Sportforum Saal 2                             | Marion Dannhauer |
| Beckenbodenfitness<br>Anfäng. Frauen                 | <b>B G K</b> Mo. 16:15 - 17:30 | Sportforum Saal 2                             | Susanne Nawo     |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Di. 17:30 - 18:30   | Sportforum Gym 2                              | Andreas Fischer  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Di. 18:30 - 19:30   | Sportforum Gym 2                              | Andreas Fischer  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Di. 19:30 - 20:30   | Sportforum Gym 2                              | Gabriele Fiebig  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Di. 20:30 - 21:30   | Sportforum Gym 2                              | Gabriele Fiebig  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Mi. 09:00 - 10:00   | Sportforum Saal 2                             | Susanne Tischer  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Mi. 10:00 - 11:00   | Sportforum Saal 2                             | Susanne Tischer  |
| Präv. Rückenschule                                   | <b>B G K</b> Mi. 20:30 - 22:00 | Sportforum Saal 2                             | Andreas Fischer  |
| Beckenbodenfitness<br>für Frauen                     | <b>B G</b> Do. 11:00 - 12:15   | Sportforum Gym 2                              | Susanne Nawo     |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Do. 17:30 - 18:30   | Sportforum Gym 2                              | Andreas Fischer  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Do. 18:30 - 19:30   | Sportforum Gym 2                              | Andreas Fischer  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Do. 19:30 - 20:30   | Sportforum Gym 2                              | Andreas Fischer  |
| Rückenschule<br>Trainingsgruppe                      | <b>B G</b> Do. 20:30 - 21:30   | Sportforum Gym 2                              | Andreas Fischer  |
| Autogenes<br>Training                                | <b>B K</b> Fr. 18:00 - 19:30   | Schule Eulenkrugstr.,<br>Bewegungsraum Haus 3 | Ina Precht       |





## Gymnastik und Turnen

In dieser Abteilung finden Sie alle Angebote, die zu Gymnastik und Turnen gehören. Dieses Angebot wendet sich an Personen ab 18 Jahren.

**Beitragsstufe 1**



|   |                   |  |                    |
|---|-------------------|--|--------------------|
| <b>Rückengymnastik/Entspannung Jedermann</b>  | Mo. 09:45 - 10:45 | Sportforum Saal 1                              | Marion Dannhauer   |
|   | Mo. 19:00 - 20:00 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts) | Marion Dannhauer   |
| <b>Fit und Gesund (Damen)</b>                 | Mo. 19:30 - 20:30 | Schule Eulenkrugstr.                           | Brunhilde Schultz  |
| <b>Fitness Herren</b>                         | Mo. 20:30 - 22:00 | Sportforum Saal 2                              | Jens Holst         |
| <b>Mobilisation</b>                           | Di. 09:00 - 10:00 | Sportforum Saal 1                              | Susanne Tischler   |
| <b>Fitnessstraining Frauen</b>                | Di. 09:45 - 10:45 | Sportforum Gym 2                               | Barbara Joeres     |
| <b>Fitnessgymnastik Frauen</b>                | Di. 11:00 - 12:00 | Sportforum Saal 1                              | Susanne Tischler   |
| <b>Damengymnastik</b>                         | Di. 19:00 - 20:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal                         | Barbara Joeres     |
| <b>Konditions- und Krafttraining</b>          | Di. 20:30 - 21:45 | Sportforum Saal 2                              | Jens Holst         |
| <b>Rückengymnastik/Entspannung</b> <b>B</b>   | Mi. 10:30 - 11:30 | Sportforum Saal 1                              | Birgit Chmielewski |
| <b>Rückengymnastik</b> <b>B</b>               | Mi. 16:00 - 17:00 | Sportforum Gym 2                               | Susanne Nawo       |
| <b>Fitnessstraining Frauen</b>                | Mi. 18:30 - 19:30 | Sportforum Saal 2                              | Nicola Westphal    |
| <b>Jedermann</b>                              | Mi. 20:15 - 21:45 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle               | Antje Gipp         |
| <b>Gymnastik für Arthrose/Rheuma</b> <b>G</b> | Do. 09:00 - 10:00 | Sportforum Gym 2                               | Susanne Nawo       |
| <b>Fitnessstraining Frauen</b>                | Do. 10:15 - 11:15 | Sportforum Saal 1                              | Barbara Joeres     |
| <b>Jedermann</b>                              | Do. 20:30 - 22:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal                         | Marion Dannhauer   |
| <b>Fitness Männer</b>                         | Do. 20:30 - 22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                         | Jens Holst         |
| <b>Damengymnastik</b>                         | Fr. 08:30 - 09:30 | Sportforum Saal 1                              | Susanne Tischler   |



## Handball

In keinem anderem Land ist die Mannschaftssportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuhr der Handball einen großen Schub. Seien auch Sie dabei und erleben Sie die Faszination dieser Sportart.  
**Abteilungsleiter: Edgar Timm, Tel: 603 41 11**

**Gesonderte Beiträge- bitte erfragen**



|  |                   |  |                                  |
|--|-------------------|--|----------------------------------|
| <b>1. D-Jugend männl. Jahrg. 99/00</b>                       | Mo. 16:00 - 17:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle                    | Karol Giczewski                  |
| <b>2. D-Jugend männl. Jahrg. 99/00</b>                       | Mo. 16:00 - 17:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)           | Marcel-Oliver Giczewski          |
| <b>2. C-Jugend männl. Jahrg. 97/98</b>                       | Mo. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)           | Hauke Zielke                     |
| <b>C-Jugend weibl. Jahrg. 97/98</b>                          | Mo. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle                    | Susanne Möller                   |
| <b>Herren Jahrg. 92 und älter</b>                            | Mo. 20:00 - 22:00 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts) | Lars Papke                       |
| <b>Herren Jahrg. 92 und älter</b>                            | Mo. 21:15 - 22:00 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle          | Lars Papke                       |
| <b>1.D-Jugend männl. Jahrg. 99/00</b>                        | Di. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle                    | Karol Giczewski                  |
| <b>2.D-Jugend männl. Jahrg. 99/00</b>                        | Di. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)            | Marcel-Oliver Giczewski          |
| <b>Minis gemischt Jahr. 2003 und jünger (bis 20.12.2012)</b> | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Spielhalle (links)                | Hagen Ploog, Janina Leona Gröger |
| <b>E-Jugend Jahrg. 99/00 und jünger (bis 20.12.2012)</b>     | Di. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Spielhalle                        | Johannes Guhlke                  |
| <b>E-Jugend Jahrg. 99/00 und jünger (ab 01.01.2013)</b>      | Di. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, re. Halle                         | Johannes Guhlke                  |
| <b>1. u. 2. C-Jugend männl. (bis 20.12.2012)</b>             | Di. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle                        | Hauke Zielke                     |
| <b>Minis gemischt Jahr. 2003 und jünger (ab 01.01.2013)</b>  | Mi. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, re. Halle                         | Hagen Ploog, Janina Leona Gröger |
| <b>1.C-Jugend männl. Jahrg. 97/98</b>                        | Do. 17:00 - 18:30 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle          | Knuth Lange                      |
| <b>B-Jugend männl. Jahrg. 95/96</b>                          | Do. 17:00 - 18:30 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links)  | Lars Papke                       |
| <b>Herren. Jahrg. 92 u. älter</b>                            | Do. 18:30 - 20:15 | Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle              | Stefan Miltzke                   |
| <b>Senioren ab 40 J.</b>                                     | Do. 19:00 - 20:15 | Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)     | Marion Dannhauer                 |
| <b>1. D-Jugend männl. Jahrg. 00/01</b>                       | Fr. 18:00 - 19:15 | Ahrens. Weg, li. Halle                         | Marcel-Oliver Giczewski          |
| <b>B, C und D Jugend nach Bedarf (bis 20.12.2012)</b>        | Sa. 14:00 - 16:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle                        | Lars Papke                       |



## Herzsport

Alle Betroffenen wissen, welcher Einschnitt ein Herzinfarkt in ihrem Leben bedeutet hat. Bei uns lernen Sie Ihren Körper neu kennen und erfahren ihn mit schonenden Übungen richtig zu belasten. Die ambulanten Herzsportgruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Turnschuhe mit.

**Kontakt: Antje Surenbrock, Tel: 604 82 22**

**Beitragsstufe 5**

|  |                   |                        |                                       |
|--|-------------------|------------------------|---------------------------------------|
| <b>Trainingsgruppe</b> <b>B G</b>                              | Mo. 08:00 - 09:30 | Sportforum Gym 2       | Antje Surenbrock                      |
| <b>Übungsgruppe ab 50 Watt</b> <b>B G</b>                      | Mo. 09:30 - 10:30 | Sportforum Gym 2       | Antje Surenbrock                      |
| <b>Übungsgruppe ab 50 Watt</b> <b>G</b>                        | Mo. 10:30 - 11:30 | Sportforum Saal 2      | Antje Surenbrock                      |
| <b>Übungsgruppe ab 50 Watt</b> <b>B G</b>                      | Mo. 11:30 - 12:30 | Sportforum Saal 2      | Antje Surenbrock                      |
| <b>Übungsgruppe</b> <b>B G</b>                                 | Mo. 18:30 - 19:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid                   |
| <b>Trainingsgruppe</b> <b>B G</b>                              | Mo. 19:30 - 20:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid                   |
| <b>Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking</b> <b>B G</b> | Fr. 18:15 - 19:45 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid, Antje Surenbrock |



## Inline-Hockey



|  |     |               |                                      |               |
|--|-----|---------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)</b> | Fr. | 20:00 - 21:45 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle          | Guido Klenner |
| <b>Inline-Hockey Frauen</b>                    | Fr. | 20:00 - 21:45 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Andre Hütten  |

Das »Inline-Hockey« ist die ursprünglichste Art des Inline-Skatings und wird mittlerweile als Team-sport 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 unnötige Verletzungen zu vermeiden.

**Gesonderte Beiträge- bitte erfragen**



## Inline-Skating

|  |          |     |               |                        |                 |
|--|----------|-----|---------------|------------------------|-----------------|
| <b>Kinder 6-10 Jahre Anfänger 1</b>              | <b>K</b> | Sa. | 14:00 - 15:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Sabine Preußner |
| <b>Kinder 6-10 Jahre Anfänger 2</b>              | <b>K</b> | Sa. | 15:30 - 17:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Sabine Preußner |
| <b>Familie: Kinderkurs mit Eltern Anf. 1+2</b>   | <b>K</b> | Sa. | 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Sabine Preußner |
| <b>Wechselnde Kursangebote Inlinegeburtstage</b> | <b>K</b> | So. | 17:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | N. N.           |

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

**Gesonderte Beiträge- bitte erfragen**



## Integrations-sport

|   |          |     |               |                                      |                               |
|---|----------|-----|---------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Integrations-sportgruppe 5 - 12 Jahre (mit Voranmeldung)</b> | <b>W</b> | Di. | 15:30 - 17:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark          | Ingrid Vogt-Willhöft          |
| <b>Integrations-sportgruppe 13 - 50 Jahre</b>                   |          | Do. | 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Monika Formica, Kerstin Raatz |

Ziel war und 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 bestreiten. **Ingrid Vogt-Willhöft, Tel: 04102 52 155**

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Judo

Judo – der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budosportarten 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 seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an. Sollten Sie an dieser Sportart interessiert sein, dann nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit Robert Röber auf. **Kontakt: Robert Röber, Tel: 603 15 897 Beitragstufe 3**

|                                   |     |               |                                  |                               |
|-----------------------------------|-----|---------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Fortg. ab 7 J.</b>             | Mo. | 17:00 - 18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Thomas von Appen              |
| <b>Anfänger ab 7 J.</b>           | Mo. | 17:00 - 18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin                |
| <b>Fortg. ab 7 J.</b>             | Di. | 17:00 - 18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin                |
| <b>Anfänger ab 7 J.</b>           | Di. | 17:00 - 18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin                |
| <b>Fortg. unter 17 J.</b>         | Di. | 18:30 - 20:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Thomas von Appen              |
| <b>Erwachsene</b>                 | Di. | 20:00 - 21:45 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber                  |
| <b>Anfänger ab 7 J.</b>           | Do. | 17:00 - 18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Tobias Vitt, Thomas von Appen |
| <b>Erwachsene Anfänger/Fortg.</b> | Do. | 20:00 - 21:45 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Alexander Kappler             |
| <b>Judo freies Training</b>       | So. | 15:00 - 18:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin                |



## Karate-Do

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

**Beitragstufe 3**

|   |     |               |                     |                |
|---|-----|---------------|---------------------|----------------|
| <b>Kinder Anfänger 9-14 J.</b>                    | Mi. | 17:30 - 18:30 | Schule Eulenkugstr. | Martin Kröckel |
| <b>Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J.</b> | Mi. | 18:30 - 19:30 | Schule Eulenkugstr. | Martin Kröckel |
| <b>Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene</b>      | Mi. | 20:00 - 21:30 | Schule Eulenkugstr. | Martin Kröckel |
| <b>Kinder Anfänger 9-12 J.</b>                    | Fr. | 15:30 - 16:30 | Sportforum Gym 2    | Martin Kröckel |
| <b>Fortgeschrittene 12-16 J.</b>                  | Fr. | 16:30 - 17:30 | Sportforum Gym 2    | Martin Kröckel |
| <b>Erwachsene Anfänger</b>                        | Fr. | 18:00 - 19:30 | Sportforum Gym 2    | Martin Kröckel |
| <b>Erwachsene Fortgeschrittene</b>                | Fr. | 19:30 - 21:00 | Sportforum Gym 2    | Martin Kröckel |
| <b>Zusätzl. Wettkampftraining</b>                 | So. | 18:00 - 19:30 | Sportforum Gym 2    | Martin Kröckel |





## Klettern



|   |          |                   |                                     |                            |
|---|----------|-------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <b>Kurs Erwachsene</b>                        | <b>K</b> | Mi. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Peter Berger               |
| <b>Kurs Kinder Anfänger</b>                   | <b>K</b> | Do. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Janet Adam, Johanna Koch   |
| <b>Kletter-Kindergeburtstage oder Kurse</b>   | <b>K</b> | Fr. 16:00 - 18:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Lukas Stolz, Tobias Kähler |
| <b>Kinder Fortg. Aufn. mit Vorkenntnissen</b> |          | Fr. 18:00 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Tobias Kähler              |

Für die Kurse ist eine Anmeldung im Sportforum erforderlich. Lernen Sie Klettern an einer 8 Meter hohen Kletterwand. Erleben Sie das Gefühl an einer senkrechten Wand empork zu steigen, oder perfektionieren Sie Ihr Können als Fortgeschrittener.

**Beitragsstufe 4**



## Latin Dance

|                                      |  |                   |                   |              |
|--------------------------------------|--|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>Erwachsene mit Vorkenntnissen</b> |  | Fr. 19:00 - 20:30 | Sportforum Saal 1 | Jan Heitmann |
|--------------------------------------|--|-------------------|-------------------|--------------|

In Hamburg ist das Latin Dance-Fieber ausgebrochen, beim Walddörfer SV auch: Für alle, die mit Freunden viel Spaß haben und moderne lateinamerikanische Tänze lernen wollen, beginnt das Wochenende ab sofort freitags nachmittags/ abends im Walddörfer SV. Es gibt viel zu lernen: Salsa, Merengue, Bachata...! Willkommen sind alle Kids, Teens, Erwachsene, Paare und Singles. Es wird Specials mit Modetänzen wie Macarena oder Dirty Dancing, Rueda de Casino sowie kleine Tanzshows geben.

**Beitragsstufe 4**



## Laufen, Jogging

|  |  |                   |            |       |
|--|--|-------------------|------------|-------|
| <b>Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter</b> |  | Di. 18:30 - 19:30 | Sportforum | N. N. |
| <b>Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter</b> |  | Do. 18:30 - 19:30 | Sportforum | N. N. |
| <b>Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter</b> |  | Sa. 14:00 - 15:00 | Sportforum | N. N. |
| <b>Lauftreff, 2 Stunden Lauf</b>             |  | Sa. 14:00 - 16:00 | Sportforum | N. N. |

Einfach Laufen oder Joggen. Wir laufen wie es uns Spaß macht. Ein Lauftreff ist ein lockerer Zusammenschluss von Freizeitläufern, die zum körperlichen und geistigen Ausgleich laufen. Die Treffen finden mehrmals wöchentlich statt. Sie dienen nicht nur dem Training, sondern auch der Geselligkeit und dem Erfahrungsaustausch, daher laufen die Teilnehmer miteinander in einer oder mehreren Gruppen. In Kooperation mit dem „Lauftreff Volksdorf“ ein kostenloses Angebot. Wir treffen uns immer beim Beachvolleyballfeld hinter dem Walddörfer Sportforum, Marktplatz Kattjahren 4-8.

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Leichtathletik

|   |  |                   |  |                                     |
|---|--|-------------------|--|-------------------------------------|
| <b>m/w Jahrg. 1998 und älter</b>                        |  | Mo. 18:00 - 20:00 | Leichtathletik Trainingshalle, Hamburg               | Herwig Matzke, Sören Gnoss          |
| <b>m/w Jahrg. 2004 und jünger</b>                       |  | Di. 15:45 - 16:45 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Sylvia Berger, Freerik Max Haskamp  |
| <b>m/w Jahrg. 02 und 03</b>                             |  | Di. 16:45 - 18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Sylvia Berger, Freerik Max Haskamp  |
| <b>m/w Jahrg. 1999-2001</b>                             |  | Di. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Katja Willrodt, Bastian Rittmeister |
| <b>m/w Jahrg. 1998 u. älter Okt. - Apr.</b>             |  | Di. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Herwig Matzke, Andreas Vogel        |
| <b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep.</b>              |  | Di. 18:30 - 20:00 | Sportpark Oldenfelde                                 | Herwig Matzke                       |
| <b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep. Senioren m/w</b> |  | Di. 18:30 - 20:00 | Sportpark Oldenfelde                                 | Andreas Vogel                       |
| <b>Senioren m/w</b>                                     |  | Di. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle                               | Marion Dannhauer                    |
| <b>Senioren m/w</b>                                     |  | Di. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion                         | Gerd Jessen                         |
| <b>m/w Jahrg. 2004 und jünger</b>                       |  | Do. 15:30 - 16:45 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Teresa Formica, Caroline Scholl     |
| <b>m/w Jahrg. 2002-2003</b>                             |  | Do. 16:45 - 18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Teresa Formica, Bastian Rittmeister |
| <b>m/w Jahrg. 1999-2001</b>                             |  | Do. 17:30 - 19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Teresa Formica, Bastian Rittmeister |
| <b>m/w Jahrg. 1998 und älter Mai - Sep.</b>             |  | Do. 18:30 - 20:00 | Sportpark Oldenfelde                                 | Herwig Matzke                       |
| <b>m/w Jahrg. 1998 und älter Mai - Sep.</b>             |  | Do. 18:30 - 20:00 | Sportpark Oldenfelde                                 | Andreas Vogel                       |
| <b>m/w Jahrg. 1998 und älter Okt. - Apr.</b>            |  | Do. 18:30 - 20:30 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, Ahrens. Weg, li. Halle | Herwig Matzke, Andreas Vogel        |
| <b>m/w Jahrg. 2001 und älter</b>                        |  | Sa. 10:30 - 12:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                               | Andreas Vogel, Julia von Urban      |

Leichtathletik und Triathlon bilden eine Beitragsgemeinschaft, bei gutem Wetter finden die Sportangebote im Allhornstadion, Ahrensburger Weg 28, statt. Leichtathletik ist eine Sammelbezeichnung für die verschiedenen Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Jede davon ist faszinierend! Die Leichtathletik hatte ihre Ursprünge in der Urzeit, wo Menschen schon sehr früh begannen zu werfen, springen und laufen. Kommen auch Sie und erleben die ursprünglichste aller Sportarten.

**Abteilungsleiter: Herwig Matzke,**  
**Tel: 0176 20 787 675**

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Line Dance

|                         |                   |                   |               |
|-------------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| <b>Anfänger</b>         | Mi. 18:00 - 19:30 | Sportforum Saal 1 | Uta John      |
| <b>Fortgeschrittene</b> | Fr. 18:00 - 19:30 | Sportforum Saal 2 | Heike Wilkens |

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... Weitere Besonderheiten beim Line Dance: Das Mitschleppen eines Tanz-Muffels entfällt. Dieser kann es sich getrost gemütlich machen, während sich die »Dance Freaks« auf der Tanzfläche austoben.

**Beitragsstufe 2**



## Lungensport

### Fit zum Atmen - Atmen ist Leben

|                           |                              |                  |              |
|---------------------------|------------------------------|------------------|--------------|
| <b>(Asthma)</b>           | <b>B G</b> Mi. 11:15 - 12:15 | Sportforum Gym 2 | Jessica Behn |
| <b>Lungensport (COPD)</b> | <b>B G</b> Mi. 12:15 - 13:15 | Sportforum Gym 2 | Jessica Behn |

Wer hat Lust an einer Atem-Gymnastik teilzunehmen? Durch wirksame Atemübungen und angepasste Körperschulung können Sie Ihre Atmung, Kraft und Ausdauer verbessern und dadurch leichter mit den Alltagsbelastungen umgehen.

**Beitragsstufe 4**



## Nordic Walking

|                       |                   |            |                     |
|-----------------------|-------------------|------------|---------------------|
| <b>Nordic Walking</b> | Mo. 11:00 - 12:00 | Sportforum | Raya Hauschild      |
| <b>Nordic Walking</b> | Mi. 10:30 - 12:00 | Sportforum | Christiane Matiebel |

Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren, aber erst nach Anpassung der Stöcke und Entwicklung des heute bekannten Schlaufensystems im Jahr 1997 in Finnland entstand das heutige Nordic Walking. Nordic Walking ist eine ideale Sportart, auch für ältere Menschen.

**Beitragsstufe 2**



## Orientalischer Tanz

|                    |                   |                   |              |
|--------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>Mittelstufe</b> | Mo. 17:45 - 19:15 | Sportforum Saal 2 | Barbara Timm |
|--------------------|-------------------|-------------------|--------------|



Der Orientalische Tanz ist eine Entdeckungsreise in das vielfältige Bewegungsrepertoire des Körpers. Das unabhängige Bewegen einzelner Körperteile nach schnellen oder langsamen Rhythmen ist sein herausragendes Merkmal. Studien belegen die Stärkung der Rückenmuskulatur. Erleben Sie Ihren Körper völlig neu. Und: Es macht einfach Spaß!

**Beitragsstufe 4**



## Parkour

|                                       |                            |                                  |                               |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Parkour für Kids 8 - 10 Jahre</b>  | <b>W</b> Mi. 17:00 - 18:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Jan Elfreich, Vincent Schuler |
| <b>Parkour für Kids 11 - 13 Jahre</b> | <b>W</b> Mi. 18:00 - 19:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Jan Elfreich, Vincent Schuler |
| <b>Parkour für Kids 14 - 17 Jahre</b> | <b>W</b> Mi. 19:00 - 20:15 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Jan Elfreich, Vincent Schuler |



Parkour ist eine neue Trendsportart aus Frankreich. Das Grundprinzip ist einfach. Ihr lauft und überwindet jedes Hindernis auf Eurem Weg. Wir bieten Euch die Möglichkeit Hindernisse in der Sporthalle zu überwinden, richtiges Abrollen und Saltos und weitere Techniken die zu dieser Sportart gehören zu erlernen.

**Beitragsstufe 3**



## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl und für eine neue Körperhaltung. Rückenschmerzen sollen verschwinden und der Körper wird ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger. Pilates ist eine sanfte Form des modernen und bewussten Körpertrainings. **Beitragsstufe 3**

|                  |                              |                   |               |
|------------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| <b>Pilates</b>   | <b>B W</b> Mo. 18:00 - 18:45 | Sportforum Gym 2  | Ingrid Lißner |
| <b>Pilates</b>   | <b>B</b> Di. 16:00 - 17:00   | Sportforum Saal 1 | Ingrid Lißner |
| <b>Pilates 2</b> | <b>B</b> Di. 17:00 - 18:00   | Sportforum Saal 1 | Ingrid Lißner |
| <b>Pilates 2</b> | <b>B W</b> Mi. 10:00 - 11:00 | Sportforum Gym 2  | Ingrid Lißner |
| <b>Pilates</b>   | <b>B W</b> Do. 10:00 - 11:00 | Sportforum Gym 2  | Susanne Nawo  |
| <b>Pilates</b>   | <b>B K</b> Do. 16:30 - 17:30 | Sportforum Gym 2  | Ingrid Lißner |
| <b>Pilates</b>   | <b>B</b> Do. 20:00 - 21:00   | Sportforum Saal 2 | Carmen Fürst  |
| <b>Pilates</b>   | Sa. 16:15 - 17:00            | Sportforum Gym 1  | Carmen Fürst  |





## Prellball

**Herren** Di. 20:00 - 22:00 Ahrensberg Weg, li. Halle Klaus-Dieter Heine

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. **Beitragsstufe 1**



## Qi Gong

|                |          |                   |                   |                       |
|----------------|----------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| <b>Qi Gong</b> | <b>B</b> | Mo. 11:00 - 12:15 | Sportforum Gym 1  | Ute Hiesener-Sprick   |
| <b>Qi Gong</b> | <b>B</b> | Mo. 19:30 - 20:30 | Sportforum Gym 2  | Wenting Liang-Chyba   |
| <b>Qi Gong</b> | <b>B</b> | Di. 11:00 - 12:15 | Sportforum Gym 1  | Ute Hiesener-Sprick   |
| <b>Qi Gong</b> |          | Mi. 08:15 - 09:15 | Sportforum Gym 1  | Martina Awe-Bubenheim |
| <b>Qi Gong</b> | <b>B</b> | Do. 11:15 - 12:30 | Sportforum Saal 1 | Martina Awe-Bubenheim |

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. **Abteilung TAI CHI: Ingrid Schäfer, Tel: 603 82 23**



## Radsport



|                                     |                   |            |                |
|-------------------------------------|-------------------|------------|----------------|
| <b>Trainingsgruppe 25-30 km/h</b>   | Di. 18:00 - 20:00 | Sportforum | Norbert Kübart |
| <b>Trainingsgruppe &gt; 30 km/h</b> | Di. 18:15 - 20:15 | Sportforum | N. N.          |
| <b>Trainingsgruppe 25-27 km/h</b>   | Mi. 18:30 - 20:30 | Sportforum | Ursula John    |
| <b>Trainingsgruppe 25-30 km/h</b>   | Do. 18:00 - 20:00 | Sportforum | N. N.          |
| <b>Trainingsgruppe &gt; 30 km/h</b> | Do. 18:15 - 20:15 | Sportforum | N. N.          |

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.

**Beitragsstufe 1**



## Radwandern

**Radwandern alle 4 Wochen** So. -- Diverse Orte N. N.

Die Radtouren von April - September finden in der Regel einmal monatlich statt. Bitte beachten Sie die Ankündigungen in den Schaukästen oder fragen Sie einfach im Verein nach. **Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Rhythmische Sportgymnastik



|                                   |                   |   |                               |
|-----------------------------------|-------------------|---|-------------------------------|
| <b>Breitensportgruppe ab 5 J.</b> | Mo. 17:00 - 18:15 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte) | Nadja Lopatta, Inna Helmelt   |
| <b>Leistungsgruppe 5-10 J.</b>    | Mo. 17:00 - 18:30 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links) | Sylvia Lopatta                |
| <b>Leistungsgruppe ab 11 J.</b>   | Mo. 18:30 - 21:15 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links) | Sylvia Lopatta                |
| <b>Leistungsgruppe 5-10 J.</b>    | Do. 16:30 - 18:00 | Hoisbüttel, Bezirkssporthalle (mitte)         | Sylvia Lopatta, Jessica Blunk |
| <b>Leistungsgruppe ab 11 J.</b>   | Do. 17:30 - 20:00 | Hoisbüttel, Bezirkssporthalle (mitte)         | Sylvia Lopatta                |
| <b>Alle Leistungsklassen</b>      | Sa. 09:00 - 13:30 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle         | Sylvia Lopatta                |

Die Rhythmische Sportgymnastik wird mit musikalischer Begleitung durchgeführt, und ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung. »Die weiblichste aller Sportarten« wird in einer Wettkampfgemeinschaft mit dem Hoisbüttler SV betrieben. **Beitragstufe 4**



## Rock'n'Roll

|  |                   |                           |                                  |
|--|-------------------|---------------------------|----------------------------------|
| <b>Erw./Jugend Anfänger bis Turnierpaare</b> | Di. 19:30 - 22:00 | Schule Eulenkrugstr.      | Ulrich Lopatta, Tim Eisenreich   |
| <b>Fortg. ab 10 J.</b>                       | Do. 17:00 - 18:45 | Ahrensberg Weg, Gymn.saal | Thomas Fischer                   |
| <b>Erwachsene, Fortg. Turnierpaare</b>       | Do. 19:30 - 22:00 | Schule Eulenkrugstr.      | Sophia Terhoeven, Tim Eisenreich |
| <b>Anfänger/Fortg. ab 5 J.</b>               | Fr. 15:30 - 16:30 | Sportforum Saal 2         | Steffi Franzen                   |
| <b>Girls Formation</b>                       | Fr. 16:30 - 18:00 | Sportforum Saal 2         | Steffi Franzen                   |
| <b>Freies Training</b>                       | So. 11:00 - 14:00 | Schule Eulenkrugstr.      | Arne Bestmann, Steffi Franzen    |

Rock'n'Roll verbindet in seiner heutigen Form Jazzdance, Hiphop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit. Freut Euch auf jede Menge Spaß zu aktueller Musik! Freizeitspaß oder Turniersport - Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun - auch ohne Tanzpartner! **Abteilungsleiter: Thomas Fischer, Tel: 29 89 42 89**

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Schwimmen

Kinder der Jahrgänge 2007 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 2. Januarwoche (5. - 13.01.2013) im Walddörfer Sportforum auf eine Interessentenliste setzen lassen. Voraussetzung ist ein Seepferdchen-Abzeichen und eine persönliche Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldewoche wird die Liste geschlossen und eine Rangfolge für die Platzvergabe ausgelost. Eine Aufnahme findet nur bei freien Kapazitäten statt und kann nicht für alle Interessenten garantiert werden. Nur im Erwachsenenbereich ist eine Aufnahme nach Rücksprache kurzfristig möglich.

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



|  |                   |                        |                                  |
|--|-------------------|------------------------|----------------------------------|
| <b>Leistungsgruppe III (geschl. Gruppe)</b>            | Mo. 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Siegfried Reinke                 |
| <b>Leistungsgruppe II (geschl. Gruppe)</b>             | Mo. 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Andreas Fechner                  |
| <b>Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen</b>   | Mo. 21:00 - 22:00 | Berufsförderungswerk   | Arne Zwirlein-Potyka             |
| <b>Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen</b> | Mo. 21:00 - 22:00 | Berufsförderungswerk   | Hermann Jahnke                   |
| <b>Anfänger III JG 04/05 (geschl. Gruppe)</b>          | Di. 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Beate Kuhlwein, Tobias Knechtel  |
| <b>Fortgeschrittene II, JG 02/01 (geschl. Gruppe)</b>  | Di. 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Amelie Piehler, Florian Heidrich |
| <b>Fortgeschrittene I (geschl. Gruppe)</b>             | Di. 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Amelie Piehler, Florian Heidrich |
| <b>Fortgeschrittene III (geschl. Gruppe)</b>           | Di. 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Beate Kuhlwein, Tobias Knechtel  |
| <b>Anfänger II Jahrg. 03/04 (geschl. Gruppe)</b>       | Mi. 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Torben Mühlbach                  |
| <b>Fortgeschrittene IV (geschl. Gruppe)</b>            | Mi. 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Siegfried Reinke                 |
| <b>Leistungsgruppe III (geschl. Gruppen)</b>           | Mi. 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Torben Mühlbach                  |
| <b>Leistungsgruppe II (geschl. Gruppe)</b>             | Mi. 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Siegfried Reinke                 |
| <b>Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen</b> | Mi. 21:00 - 22:00 | Berufsförderungswerk   | Hermann Jahnke                   |
| <b>Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen</b>   | Mi. 21:00 - 22:00 | Berufsförderungswerk   | Arne Zwirlein-Potyka             |
| <b>Fortgeschrittene IV (geschl. Gruppe)</b>            | Do. 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | Tobias Knechtel, Amelie Piehler  |
| <b>Special Olympics (geschl. Gruppe)</b>               | Fr. 15:00 - 16:30 | Berufsförderungswerk   | Amelie Piehler, Florian Heidrich |
| <b>Anfänger Ia (geschl. Gruppe)</b>                    | Fr. 15:00 - 15:45 | Berufsförderungswerk   | Andreas Fechner                  |
| <b>Fortgeschrittene I + II (geschl. Gruppe)</b>        | Fr. 15:00 - 16:30 | Berufsförderungswerk   | Lars Brotzki                     |
| <b>Anfänger Ib (geschl. Gruppe)</b>                    | Fr. 15:45 - 16:30 | Berufsförderungswerk   | Andreas Fechner                  |



## Schwimmschule

Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben schweben, gleiten, tauchen, schwimmen und springen. Durch den sparsamen Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt Ihr Kind sich sicher im Wasser zu bewegen. Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung.

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



|  |                   |                           |                |
|--|-------------------|---------------------------|----------------|
| <b>Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 1</b>   | Mo. 14:30 - 15:00 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 2</b>   | Mo. 15:00 - 15:30 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 3</b>   | Mo. 15:30 - 16:00 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 4</b>   | Mo. 16:00 - 16:30 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 5</b>   | Mo. 16:30 - 17:00 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 1</b> | Mi. 14:00 - 15:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 2</b> | Mi. 15:00 - 16:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 3</b> | Do. 15:00 - 16:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 4</b> | Do. 16:00 - 17:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| <b>Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 5</b> | Do. 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle Neusurenland | Beate Kuhlwein |
| <b>Fortschritt Kurs Gruppe A</b>               | Fr. 15:00 - 15:45 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |
| <b>Fortschritt Kurs Gruppe B</b>               | Fr. 15:45 - 16:30 | Berufsförderungswerk      | Beate Kuhlwein |





## Ski

|  |     |               |                        |                                  |
|--|-----|---------------|------------------------|----------------------------------|
| <b>Skigymnastik ganzjährig</b>           | Mo. | 20:30 - 22:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Andreas Hänschen                 |
| <b>Skigymnastik ganzjährig</b>           | Mi. | 20:30 - 22:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Armin Meyer                      |
| <b>Skigymnastik (Jan.-Feb.)</b> <b>K</b> | Sa. | 10:00 - 11:15 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Claudia Zierk                    |
| <b>Skigymnastik (Nov.-Feb.)</b> <b>K</b> | So. | 10:00 - 11:15 | Ahrens. Weg, re. Halle | Armin Meyer,<br>Andreas Hänschen |

Die Ski-Abteilung bietet Ski- und Snowboardreisen für Jugendliche ab 14 Jahren und Familien an. Die Skireisenbroschüre sowie die Anmeldung für die Skigymnastikkurse erhalten Sie im Sportforum! **Abteilungsleiter: Peter Enders, Tel: 60 36 988** **Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Sport 50+

Es gibt nichts Besseres als Sport, wenn Sie die 50 überschritten haben und trotzdem körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben wollen. Sportliche Menschen wissen, wie gut Bewegung tut. Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie aufregend Wettkämpfe sind und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht.

**Beitragstufe 1**

|                                 |     |               |                   |                     |
|---------------------------------|-----|---------------|-------------------|---------------------|
| <b>Fitness 50+ (Frauen)</b>     | Mo. | 07:45 - 08:45 | Sportforum Saal 1 | Marion Dannhauer    |
| <b>Fitness 50+ (Frauen)</b>     | Mo. | 08:45 - 09:45 | Sportforum Saal 1 | Marion Dannhauer    |
| <b>Gymnastik 50+ (Männer)</b>   | Mo. | 15:00 - 16:15 | Sportforum Gym 2  | Norbert Hauschild   |
| <b>Fitness 50+ (Männer)</b>     | Di. | 08:45 - 09:45 | Sportforum Gym 2  | Norbert Hauschild   |
| <b>Gymnastik 50+</b>            | Di. | 09:00 - 10:00 | Sportforum Gym 1  | Ute Hiesener-Sprick |
| <b>Gymnastik auf dem Hocker</b> | Di. | 10:00 - 11:00 | Sportforum Saal 1 | Susanne Tischer     |
| <b>Fitness 50+ (Frauen)</b>     | Mi. | 08:30 - 09:30 | Sportforum Saal 1 | Birgit Chmielewski  |
| <b>Gymnastik 50+</b>            | Mi. | 09:30 - 10:30 | Sportforum Saal 1 | Birgit Chmielewski  |
| <b>Fitness 50+ (Männer)</b>     | Do. | 08:45 - 09:45 | Sportforum Gym 1  | Jennifer Schendel   |
| <b>Fitness 50+ (Männer)</b>     | Do. | 17:30 - 19:00 | Sportforum Saal 2 | Jennifer Schendel   |
| <b>Gymnastik 50+</b>            | Fr. | 09:30 - 10:30 | Sportforum Gym 2  | Susanne Tischer     |



## 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. **Abteilungsleiter: Ingrid Schäfer, Tel: 603 82 23, auch: Kerstin Laveatz, Tel: 760 80 724** **Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**

|   |     |               |                        |                     |
|---|-----|---------------|------------------------|---------------------|
| <b>Fortg. II</b> <b>B</b>                             | Mo. | 16:45 - 18:00 | Sportforum Gym 2       | Renate Kolk         |
| <b>Anfänger</b> <b>B</b>                              | Mo. | 18:30 - 19:30 | Sportforum Saal 1      | Renate Kolk         |
| <b>Freies Training für Anfänger geeignet</b> <b>B</b> | Mo. | 20:30 - 22:00 | Sportforum Gym 2       | Wenting Liang-Chyba |
| <b>Trainingsgruppe für Anfänger geeignet</b> <b>B</b> | Do. | 18:45 - 20:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Regina Bondzio      |



## Tanzen

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

**Abteilungsleiter: Heino Nupnau, Tel: 04102 662 07**  
**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



|                                     |     |               |                          |                        |
|-------------------------------------|-----|---------------|--------------------------|------------------------|
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | Mo. | 19:30 - 21:00 | Sportforum Saal 1        | Bernd Heinze           |
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | Mo. | 21:00 - 22:30 | Sportforum Saal 1        | Bernd Heinze           |
| <b>Turnierpaare</b>                 | Di. | 12:15 - 14:15 | Sportforum Saal 1        | N. N.                  |
| <b>Freies Training Turnierpaare</b> | Di. | 17:30 - 21:45 | Schule Charlottenb. Str. | N. N.                  |
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | Di. | 19:30 - 21:00 | Sportforum Saal 1        | Waltraud Heinze        |
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | Di. | 21:00 - 22:30 | Sportforum Saal 1        | Waltraud Heinze        |
| <b>Freies Training Senioren</b>     | Mi. | 13:00 - 15:00 | Sportforum Saal 1        | N. N.                  |
| <b>Tanzkreis für Kids 4-6 J.</b>    | Mi. | 15:00 - 16:00 | Sportforum Saal 2        | Astrid Lewrenz         |
| <b>Tanzkreis für Kids 7-12 J.</b>   | Mi. | 16:00 - 17:00 | Sportforum Saal 2        | Astrid Lewrenz         |
| <b>Jugend Anfänger ab 12 J.</b>     |     |               |                          |                        |
| <b>Standard und Latein</b>          | Mi. | 17:00 - 18:30 | Sportforum Saal 2        | Astrid Lewrenz         |
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | Mi. | 19:30 - 21:00 | Sportforum Saal 1        | Bernd Kohlen           |
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | Mi. | 21:00 - 22:30 | Sportforum Saal 1        | Hiltrud Kohlen         |
| <b>Freies Training Turnierpaare</b> | Do. | 18:30 - 21:45 | Schule Charlottenb. Str. | N. N.                  |
| <b>Turnierpaare Standard I</b>      | Do. | 19:00 - 20:30 | Sportforum Saal 1        | Thomas Fürmeyer        |
| <b>Turnierpaare Standard II</b>     | Do. | 20:30 - 22:00 | Sportforum Saal 1        | Tanja Larissa Fürmeyer |
| <b>Freies Training</b>              | Fr. | 14:00 - 16:30 | Sportforum Saal 1        | N. N.                  |
| <b>Latein Jugend</b>                | Fr. | 17:30 - 19:00 | Sportforum Saal 1        | Volodymyr Protsenko    |
| <b>Freies Training Turnierpaare</b> | Fr. | 18:30 - 21:45 | Schule Charlottenb. Str. | N. N.                  |
| <b>Time to Dance</b> <b>K</b>       | So. | 14:00 - 17:00 | Sportforum Saal 1        | Waltraud Heinze        |
| <b>Ehepaarkreis</b>                 | So. | 17:00 - 18:30 | Sportforum Saal 1        | Gabi Rzondkowski       |
| <b>Freies Training Turnierpaare</b> | So. | 19:00 - 22:00 | Sportforum Saal 1        | N. N.                  |



## Thai Boxen

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

**Beitragstufe 3**

|                   |     |               |                  |               |
|-------------------|-----|---------------|------------------|---------------|
| <b>Thai Boxen</b> | Sa. | 18:00 - 19:30 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| <b>Thai Boxen</b> | So. | 19:30 - 21:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |



## 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.

**Abteilungsleiter: Jörg Sander, Tel: 0163 504 86 01**

**Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



|   |                   |                                  |                              |
|---|-------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <b>Leistungsgruppe</b>                              | Mo. 17:15 - 19:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Hormos Ghanaati              |
| <b>Training/Punktspiele Erwachsene</b>              | Mo. 18:30 - 22:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Eberhard Schmidt             |
| <b>Training/Punktspiele Erw.</b>                    | Mo. 19:00 - 22:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Ingwald Dolberg              |
| <b>Fortgeschrittene 7-17 J.</b>                     | Di. 17:00 - 18:30 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Jörg Sander                  |
| <b>Punktspiele Erwachsene</b>                       | Di. 18:30 - 22:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Eberhard Schmidt             |
| <b>Anfängertraining 7-17 J.</b>                     | Mi. 15:30 - 17:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Jörg Sander                  |
| <b>Anfängertraining/Punktspiele 7-17 J.</b>         | Mi. 17:00 - 18:30 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Jörg Sander                  |
| <b>Erwachsene</b>                                   | Mi. 18:30 - 22:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Ingwald Dolberg              |
| <b>Anfänger ab 10 J.</b>                            | Do. 16:00 - 17:00 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Jörg Sander                  |
| <b>Training Senioren (ab 19.30 Uhr Punktspiele)</b> | Do. 17:30 - 22:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | versch. Trainer              |
| <b>Anfänger ab 7 J.</b>                             | Fr. 15:30 - 17:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Martin Gao                   |
| <b>Fortgeschrittene 7-17 J.</b>                     | Fr. 17:00 - 18:30 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Martin Gao                   |
| <b>Training/Punktspiele Erw.</b>                    | Fr. 19:00 - 22:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | versch. Trainer              |
| <b>Anfänger u. Fortg. 7-17 J.</b>                   | Sa. 12:00 - 14:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Jörg Sander                  |
| <b>Freies Training</b>                              | So. 10:00 - 13:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark      | Ingwald Dolberg, Gerd Hürtig |



## Triathlon

**Radtraining bitte unter „Radsport“ nachsehen**

**Lauftraining bitte unter „Laufen“ nachsehen**

Triathlon ist ein Angebot der Leichtathletikabteilung. Der Reiz des Triathlons liegt im unmittelbaren Aufeinanderfolgen dreier unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin. Erleben auch Sie die Faszination dieser vielseitigen Sportart. Radtraining: In der Regel von April - Sept. Lauftraining: In der Regel ganzjährig siehe Leichtathletik. **Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**



## Turnen für Kinder und Jugendliche

Die Kinder können sich hier richtig austoben im Sinne von sportlicher Ertüchtigung und lernen dabei Regeln kennen, die bei der Entwicklung eines guten Sozialverhaltens hilfreich sind. Bei Kindern unter 4 Jahren ist immer eine Begleitung erforderlich.

**Beitragsstufe 1**



### Turnen, Klettern, Spielen

|   |                   |  |                              |
|---|-------------------|--|------------------------------|
| <b>1-3 Jahre</b>  | Mo. 09:00 - 10:30 | Sportforum Saal 2                              | Ariane Walther               |
| <b>Bewegungslandschaft. 3-4 J.</b>  | Mo. 15:00 - 16:00 | Schule Eulenkrugstr.                           | Susanne Tischer              |
| <b>Bewegungslandschaften 1,5 -2 J. mit Eltern</b>                         | Mo. 16:00 - 17:00 | Schule Eulenkrugstr.                           | Susanne Tischer              |
| <b>Kinderturnen 4-6 Jahre ohne Eltern</b> <b>W</b>                        | Mo. 16:15 - 17:15 | Ahrens. Weg, li. Halle                         | Roswitha Brockmann           |
| <b>Geräteturnen 5-7 Jahre</b>   | Mo. 17:00 - 18:00 | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts) | Silke Stoltenberg            |
| <b>Kinderturnen 7-9 Jahre ohne Eltern</b>                                 | Mo. 17:15 - 18:15 | Ahrens. Weg, li. Halle                         | Roswitha Brockmann           |
| <b>Bewegungslandschaften 1-2 J. mit Eltern</b>                            | Di. 09:00 - 10:00 | Sportforum Saal 2                              | Roswitha Brockmann           |
| <b>Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern</b>                            | Di. 10:00 - 11:00 | Sportforum Saal 2                              | Roswitha Brockmann           |
| <b>Geräteturnen 6-10 J.</b>   | Di. 16:00 - 17:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle           | Mali Gruschow                |
| <b>Gerätelandschaften 4-5 J. ohne Eltern</b>                              | Di. 16:15 - 17:15 | Schule Eulenkrugstr.                           | Claudia Drewes               |
| <b>Geräteturnen 6-8 J. o. Eltern</b>                                      | Di. 17:15 - 18:15 | Schule Eulenkrugstr.                           | Claudia Drewes               |
| <b>Bewegungslandschaften ab 1 J. mit Eltern</b>                           | Do. 09:00 - 10:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark                    | Ariane Walther               |
| <b>Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern</b>                            | Do. 10:00 - 11:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark                    | Ariane Walther               |
| <b>Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern</b>                            | Do. 11:00 - 12:00 | kl. Teichwiese, Klöpperpark                    | Ariane Walther               |
| <b>Bewegungslandschaften 1-3 J.</b>                                       | Do. 15:15 - 16:15 | Sportforum Saal 2                              | Ariane Walther               |
| <b>Bewegungslandschaften 1-3 J. mit Eltern</b>                            | Do. 15:30 - 16:30 | kl. Teichwiese, Klöpperpark                    | N.N.                         |
| <b>Ball Spiel Spass 3-4 J.</b> <b>W</b>                                   | Do. 15:45 - 17:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal                         | Laura Schlünzen              |
| <b>Bewegungslandschaften 1-3 J.</b>                                       | Do. 16:15 - 17:15 | Sportforum Saal 2                              | Ariane Walther               |
| <b>Bewegungslandschaften 2-5 J. mit Eltern</b>                            | Do. 16:30 - 17:30 | kl. Teichwiese, Klöpperpark                    | N.N.                         |
| <b>Ballsport 4-6 J.</b> <b>W</b>  | Do. 17:00 - 18:15 | Ahrens. Weg, re. Halle                         | Laura Schlünzen              |
| <b>Turnen für Kinder und Jugendliche ab 10 J.</b> <b>K</b>                | Do. 18:15 - 20:00 | Ahrens. Weg, re. Halle                         | Nina Günther, Melanie Schult |
| <b>Klitzekleine Krabbelkäfer ab 6 Mon. (Kurs mit Anmeldung)</b> <b>K</b>  | Fr. 08:45 - 09:45 | Sportforum Saal 2                              | Ariane Walther               |
| <b>Klitzekleine Krabbelkäfer ab 12 Mon. (Kurs mit Anmeldung)</b> <b>K</b> | Fr. 09:45 - 10:45 | Sportforum Saal 2                              | Ariane Walther               |
| <b>Mama fit - Baby mit (bis 21.12.2012)</b>                               | Fr. 14:00 - 15:30 | Sportforum Saal 2                              | N.N.                         |
| <b>Gerätelandschaften 3-5 J. mit Geschwistern</b>                         | Fr. 15:00 - 16:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle           | Raya Hauschild               |
| <b>Gerätelandschaften 3-5 J. mit Geschwistern</b>                         | Fr. 16:00 - 17:00 | Schule a. d. Teichwiesen                       | Raya Hauschild               |
| <b>Kinderturnen 4-6 J.</b>  | Fr. 16:00 - 17:00 | Ahrens. Weg, li. Halle                         | Maike Junghaus               |
| <b>Offenes Turnen und Kinderbetreuung</b>                                 | Sa. 10:00 - 13:00 | Sportforum Saal 2                              | Maike Junghaus, Nadine Große |





## Volleyball

Wir haben Spaß beim Volleyball, weil es immer was zu lachen gibt und wir gar nicht anders können. Volleyball ist eine tolle Frauen- und Mannschafts-sportart und in jeder Hinsicht eine runde Sache! Jugend: Jan Hendrik Braasch, Tel: 0176 325 15 939, **Abteilungsleiter: Hubert Daume**  
*Gesonderte Beiträge - bitte erfragen*

|  |                     |   |                       |
|--|---------------------|---|-----------------------|
| <b>2. Damen</b>                                | Mo. 18:30 - 20:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Joachim Dürbaum       |
| <b>2. Herren</b>                               | Mo. 19:15 - 21:15   | Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte) | Peter Berger          |
| <b>Senioren ü. 59 Wettkampfr.</b>              | Mo. 19:45 - 21:45   | Gymnasium Oberalster, Sporthalle              | Rainer Thiel          |
| <b>1. Damen</b>                                | Mo. 20:00 - 22:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Joachim Dürbaum       |
| <b>3. Herren</b>                               | Di. 18:30 - 20:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporth.             | Peter Berger          |
| <b>1. Herren</b>                               | Di. 20:00 - 22:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporth.             | Hubert Daume          |
| <b>Jugend männl. U 18 Jahrg. 94/95</b>         | W Mi. 17:00 - 18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Elter Akay            |
| <b>2. Damen</b>                                | Mi. 18:30 - 20:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporth.             | Joachim Dürbaum       |
| <b>1. Damen</b>                                | Mi. 20:00 - 22:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporth.             | Joachim Dürbaum       |
| <b>Jugend weibl. U 16 Anfänger</b>             | Do. 17:00 - 18:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Jan Hendrik Braasch   |
| <b>(Volley-) Ballschule (ab 10.01.2013)</b>    | Do. 17:00 - 18:30   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | N.N.                  |
| <b>Jugend weibl. U 16 Fortgeschrittene</b>     | Do. 18:00 - 19:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Jan Hendrik Braasch   |
| <b>1. Herren</b>                               | Do. 20:00 - 22:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporth.             | Hubert Daume          |
| <b>Senioren Hobby Mixed</b>                    | Do. 20:00 - 22:00   | Ahrensberg Weg, re. Halle                     | Einhard Worien-Gade   |
| <b>Jugend männl. U 16 Jahrg. 98/99+ jünger</b> | W Fr. 17:00 - 18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Elter Akay            |
| <b>2. u. 3. Herren</b>                         | Fr. 18:30 - 20:00   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporth.             | Peter Berger          |
| <b>Hobbygruppe Männer u. Frauen</b>            | Fr. 20:00 - 21:45   | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle          | Hiltrud Wagner-Zielke |



## Walking

Walking ist die freizeitorientierte Variante der leistungsorientierten Sportart „Gehen“ bzw. die sportliche Variante des Wanderns. Der Unterschied zwischen Walking und gewöhnlichem Gehen ist, dass die Arme aktiver eingesetzt werden und die Schrittfrequenz höher ist. Eine weitere Variante ist das Nordic Walking, bei dem durch den Einsatz von Stöcken gleichzeitig die Schulter- und Oberarmmuskulatur Trainiert wird.

|                |                   |            |                |
|----------------|-------------------|------------|----------------|
| <b>Walking</b> | Di. 09:15 - 09:45 | Sportforum | Barbara Joeres |
| <b>Walking</b> | Do. 09:30 - 10:00 | Sportforum | Barbara Joeres |
| <b>Walking</b> | Fr. 09:00 - 09:45 | Sportforum | Barbara Joeres |

**Beitragsstufe 1**



## Yoga

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

**Beitragsstufe 3**

|  |                     |  |                                  |
|--|---------------------|--|----------------------------------|
| <b>Kundalini - Yoga</b>                | W Mo. 10:30 - 12:00 | Sportforum Gym 2                           | Andrea Sellmer                   |
| <b>Hatha</b>                           | Mo. 18:00 - 19:30   | Schule Eulenkrogstr., Bewegungsraum Haus 3 | Dagmar Martens                   |
| <b>Hatha</b>                           | Mo. 19:30 - 21:00   | Schule Eulenkrogstr., Bewegungsraum Haus 3 | Dagmar Martens                   |
| <b>Yoga</b>                            | W Di. 10:45 - 12:15 | Sportforum Gym 2                           | Gabriele Slomka                  |
| <b>Yoga</b>                            | Di. 12:15 - 13:45   | Sportforum Gym 2                           | Gabriele Slomka                  |
| <b>Hatha für Anfänger</b>              | B Di. 18:00 - 19:30 | Schule Eulenkrogstr., Bewegungsraum Haus 3 | Angela Fiege                     |
| <b>Kundalini - Yoga</b>                | W Mi. 18:30 - 20:00 | Sportforum Gym 2                           | Andrea Sellmer                   |
| <b>Hatha für Fortgeschrittene</b>      | B Mi. 19:30 - 21:00 | Schule Eulenkrogstr., Bewegungsraum Haus 3 | Monika Kuhrau-Pfundner           |
| <b>Kundalini für Frauen und Männer</b> | Mi. 20:15 - 21:45   | Sportforum Gym 2                           | Hanne Fleitmann                  |
| <b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene</b> | Fr. 11:00 - 12:30   | Sportforum Saal 2                          | Petra Verena, Milchert-Scheibner |

## Sportstätte

Ahrensberg Weg, Allhorn Stadion  
 Ahrensberg Weg, Gymn.saal  
 Ahrensberg Weg, II. Halle  
 Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle  
 Ahrensberg Weg, re. Halle  
 Ahrensberg Weg, Sporthalle  
 Berufsförderungswerk  
 Grundschule Buckhorn  
 Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle  
 Gymnasium Marienthal, Bezirkssporthalle  
 Gymnasium Oberalster  
 Hoisdüffel, Bezirkssporthalle  
 Leichtathletik Trainingshalle Hamburg  
 Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt  
 Kl. Teichwiese, Klöpferpark  
 Saseler Weg, Kunstrasenplatz  
 Saseler Weg, Sportplatz  
 Schule a. d. Teichwiesen  
 Schule Charlottenb. Str.  
 Schule Eulenkrogstr. Bewegungsraum Haus 3  
 Schule Eulenkrogstraße  
 Schwimmhalle Neusurendorf  
 Schwimmhalle Volksdorf  
 Sporthalle Bergstedt  
 Sportforum Beachvolleyballfeld  
 Sportforum Clubraum 1 + 2  
 Sportforum Gym 1 + 2  
 Sportforum Kinderecke  
 Sportforum Saal 1 + 2  
 Sportforum Sauna  
 Sportforum Solarium  
 Sportforum  
 Sportpark Oldenfelde  
 Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz

## Adresse

Ahrensburger Weg 28  
 Ahrensburger Weg 28  
 Ahrensburger Weg 28  
 Ahrensburger Weg 30  
 Ahrensburger Weg 28  
 Ahrensburger Weg 28  
 August Krogmann Str. 52  
 Volksdorfer Damm 74  
 Volksdorfer Damm 74  
 Holstenhofweg 86  
 Alsterredder 26  
 Teichweg 27  
 Krochmannstraße 55  
 Bergstedter Chaussee 207  
 Saseler Weg 11  
 Saseler Weg 6  
 Saseler Weg 6  
 Saseler Weg 30  
 Charlottenburger Straße 84  
 Eulenkrogstraße 166  
 Eulenkrogstraße 166  
 Bramfelder Weg 121  
 Rockenhof 5  
 Volksdorfer Damm 250 / Bergst. Alte Landstr. 12  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Halenreihe 32  
 Berner Heerweg 190  
 Volksdorfer Damm 96a / Stüffel

## Ort

22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22159 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22043 Hamburg  
 22395 Hamburg  
 22949 Ammersbek  
 22297 Hamburg  
 22395 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22045 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22159 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22359 Hamburg  
 22159 Hamburg  
 22359 Hamburg

## Stadtteil

Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Farmsen  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Marienthal  
 Poppenbüttel  
 Hoisdüffel  
 Alsterdorf  
 Bergstedt  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Rahlstedt  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Farmsen  
 Volksdorf  
 Bergstedt  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Volksdorf  
 Farmsen  
 Volksdorf

Alle Sportstätten im Überblick

# Weitere Angebote



## Kinder- und Jugendtheater

**Musical- und Theatergruppe** Do. 16:15 - 17:45 Sportforum Saal 1 Katrin Paustian

Die Kinder- und Jugendtheatergruppe probt nach einem festgelegten Probenplan. Anmeldung im Sportforum



## Kinderbetreuung



**Spielen, Vorlesen, Schlafen** Mo – Fr. 09:00 - 13:00 Sportforum Kinderecke Sebastian Heinze

**Offenes Turnen und Kinderbetreuung** Sa. 10:00 - 13:00 Sportforum Saal 2 Maike Junghaus, Nadine Große

Die kostenlose Kinderbetreuung im Walddörfer Sportforum ist für alle Mitglieder! Eine Servicekraft, die im Rahmen des „Freiwilligen Sozialen Jahres“ im Walddörfer SV tätig ist, kümmert sich um Ihr Kind, während Sie sich sportlich betätigen!  
**Anmeldung im Sportforum**



## Kunst und Kultur

**Ausflüge, Gruppen, Veranstaltungen** Diverse Orte versch. Trainer

Der Walddörfer SV bietet als Zusatzangebote Museumsbesuche, Besichtigungsfahrten, usw. Infos in unseren Schaukästen oder im Sportforum.



## Saunen



**Frauen und Männer** Mo. 10:00 - 21:30 Sportforum Sauna

**Frauen** Di. 10:00 - 15:00 Sportforum Sauna

**Frauen und Männer** Di. 15:00 - 21:30 Sportforum Sauna

**Frauen und Männer** Mi.-Fr. 10:00 - 21:30 Sportforum Sauna

**Frauen und Männer** Sa. 10:30 - 17:30 Sportforum Sauna

**Frauen und Männer** So. 10:30 - 17:30 Sportforum Sauna

**Feiertags: Frauen und Männer** 10:30 - 15:30 Sportforum Sauna

Dieses Angebot ist für alle Mitglieder, die nicht den Gerätebereich und die Kurse des Gesundheits- und Fitness-Studios, sehr wohl aber den Wellness-Bereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen möchten.  
**Beitragsstufe 5**



## Solarium

**Bräunen für alle** Mo.-Fr. 08:30 - 21:30 Sportforum Solarium

**Bräunen für alle** Sa.-So. 10:00 - 17:30 Sportforum Solarium

**Feiertags: Bräunen für alle** -- 10:00 - 15:30 Sportforum Solarium

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



## Sprachen

**Englisch für Fortgeschrittene 1** **K** Di. 11:00 - 12:30 Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum

**Spanisch für Fortgeschrittene** **K** Do. 09:15 - 11:00 Sportforum Clubraum 2 Iris von Lamezan

**Englisch für Fortgeschrittene 2** Do. 09:15 - 10:45 Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum

**Englisch Conversation** **K** Do. 11:00 - 12:30 Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum

**B** = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr

**G** = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spezifischen Beschwerden

**K** = Kursangebot: Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum

**N** = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

**W** = Warteliste: Dieses Angebot ist z.Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste

**Übrigens:** In den Sommerferien gibt es immer ein gesondertes Sportangebot.



# Kursprogramm

## Winter 2012/Frühling 2013

**Achtung:** Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddörfer Sportvereins, Halenreihe 32, 22359 Hamburg oder per Fax 64 50 62-10 schicken!

**B** Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr.

Service-Büro: Tel. 64 50 62 0

(Stand: 05.11.2012)

| Kursangebot/<br>Kursnummer                        | Zielgruppe                           | Inhalt   | Kursleiter/in        | Kosten Mitglieder/<br>Kursteilnehmer    | Zeit/Beginn/Ort  |
|---|--------------------------------------|--|----------------------|---|--|
| <b>Autogenes Training &amp; mehr</b><br>201310-50 | Erwachsene<br>Einsteiger<br><b>B</b> | Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Sie wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele, auf den ganzen Organismus. Sie erfahren ein Erlebnis der inneren Sammlung und Ruhe. Harmonie kann sich einstellen. Sie lernen in dem Kurs diese ganzheitliche Methode zur Stressbewältigung im Alltag kennen und anzuwenden. Inhalte: Klassisches Autogenes Training, Übungen zur Achtsamkeit, Atemübungen, Traumreisen, Meditation und mehr!  | Ina Precht           | 75,- € / 95,- €<br><b>8 x 1,5 Std.</b>  | Freitag<br>18:00 - 19:30 Uhr<br><br><b>Beginn: 18.10.2013</b><br><br>Schule<br>Eulenkrukgstrasse,<br>Bewegungsraum<br>Haus 3 |
| <b>Babyturnen 1</b><br>201303-01                  | Kleinkinder<br>6-12 Monate           | Durch vielfältige Möglichkeiten sammeln die Babys Erfahrungen mit allen Sinnen. Es werden Bewegungsanregungen gegeben, Lieder gesungen, Fingerspiele und Schoßreiter gelernt, die ohne Weiteres zu Hause fortgeführt werden können. Mit alltäglichen ( Haushalts-) Geräten und neuen Sportgeräten wird gespielt. Niedrige Aufbauten laden zum ersten Kennenlernen und zum Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten ein.  | Ariane<br>Walther    | 0,- € / 45,- €<br><b>10 x 1 Std.</b>    | Freitag<br>8:45 - 9:45 Uhr<br><br><b>Beginn: 22.3.2013</b><br><br>Sportforum, Saal 2   |
| <b>Babyturnen 2</b><br>201303-02                  | Kleinkinder<br>12-18 Monate          | Anschlusskurs zu Babyturnen 1. Die Kinder beginnen mit einem Begrüßungskreis und singen Lieder. Danach folgt ein wechselnder Aufbau von niedrigen Bewegungslandschaften. Die Kinder sammeln neue Bewegungserfahrungen. In diesem Kurs lernen die Kinder klettern, hüpfen und springen. Zum Abschluss bilden wir einen Schlusskreis mit Sing- und Bewegungsspielen.   | Ariane<br>Walther    | 0,- € / 45,- €<br><b>10 x 1 Std.</b>    | Freitag<br>09:45 - 10:45 Uhr<br><br><b>Beginn: 22.3.2013</b><br><br>Sportforum, Saal 2                                       |
| <b>Beckenboden</b><br>201301-03                   | Erwachsene<br>Frauen<br><b>B</b>     | Entdecken Sie Ihren Beckenboden und damit Ihre weibliche Basis! Hier fangen wir das gesteigerte Bewusstsein für Gesundheit und Vorsorge auf und verfolgen das Ziel, den Folgen eines untrainierten Beckenbodens, wie Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden bis hin zu Blasen-/Stuhlinkontinenz vorzubeugen. Ein gut trainierter Beckenboden ist Grundvoraussetzung für viele innere Abläufe, stützt die Organe des Bauchraumes, fördert die Körperhaltung und die sexuelle Empfindsamkeit. Der Einstieg ist ein halbes Jahr nach der Geburt möglich. | Marion<br>Dannhauer  | 75,- € / 95,- €<br><b>8 x 1,5 Std.</b>  | Montag<br>14:30 - 16:00 Uhr<br><br><b>Beginn: 7.1.2013</b><br><br>Sportforum, Saal 2   |
| <b>Englisch</b><br>201301-42                      | Erwachsene<br>Fortgeschrittene I     | Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten wir uns das Englisch, das wir für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten 3 Kurse in verschiedenen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.  | Barbara<br>Ronnebaum | 62,- € / 82,- €<br><b>10 x 1,5 Std.</b> | Dienstag<br>11:00 - 12:30 Uhr<br><br><b>Quereinstieg mögl.</b><br><br>Sportforum,<br>Clubraum 2                              |
| <b>Englisch</b><br>201301-43                      | Erwachsene<br>Fortgeschrittene II    | Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten wir uns das Englisch, das wir für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten 3 Kurse in verschiedenen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.  | Barbara<br>Ronnebaum | 62,- € / 82,- €<br><b>10 x 1,5 Std.</b> | Donnerstag<br>9:15 - 10:45 Uhr<br><br><b>Quereinstieg mögl.</b><br><br>Sportforum,<br>Clubraum 2                             |
| <b>Englisch</b><br>201301-44                      | Erwachsene<br>Conversation           | Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten wir uns das Englisch, das wir für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten 3 Kurse in verschiedenen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.  | Barbara<br>Ronnebaum | 62,- € / 82,- €<br><b>10 x 1,5 Std.</b> | Donnerstag<br>11:00 - 12:30 Uhr<br><br><b>Quereinstieg mögl.</b><br><br>Sportforum,<br>Clubraum 2                            |
| <b>Inlineskating I</b><br>201304-06               | Kinder<br>Anfänger<br>(ab 6 Jahre)   | Kinder erlernen hier spielerisch solide Basistechniken in den Bereichen Vorwärtsfahren, Kurvenfahren, Bremsen und zudem einiges über den Umgang mit den Gefahren des Straßenverkehrs. Angst vor Stürzen werden Ihnen durch aktives Falltraining genommen. Hier trainieren die Kinder ihre körperliche Ausdauer und Geschicklichkeit, ihre Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen. Das Spiel mit der Balance ist zudem ein wichtiger Baustein der kindlichen Entwicklung.   | Sabine<br>Preußner   | 42,- € / 54,- €<br><b>6 x 1,5 Std.</b>  | Samstag<br>14:00 - 15:30 Uhr<br><br><b>Beginn: 6.4.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Grundschule (linke Halle)             |

| Kursangebot/<br>Kursnummer                                    | Zielgruppe   | Inhalt   | Kursleiter/in                              | Kosten Mitglieder/<br>Kursteilnehmer        | Zeit/Beginn/Ort  |
|---|--|--|--|---|--|
| <b>Inlineskating II</b><br>201304-07                          | Kinder<br>Fortgeschrittene<br>(ab 6 Jahre)         | Aufbauend auf den 1. Kurs zielt dieser Kurs auf die Verbesserung und Vertiefung der Basistechniken, wie Kurvenfahren, Bremstechniken, kleine Sprünge und Rückwärtsfahren. Hier können die Kinder ihre Koordination verbessern, gewinnen mehr Übersicht und dürfen schon etwas mehr Geschwindigkeit aufnehmen.  | Sabine<br>Preußner                         | 42,- € / 54,- €<br><b>6 x 1,5 Std.</b>      | Samstag<br>15:30 - 17:00 Uhr<br><b>Beginn: 6.4.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Grundschule (linke Halle) |
| <b>Inlineskating Familienkurs</b><br>201304-10                | Kinder<br>mit ihren Eltern<br>Anfänger 1 + 2       | Mit Spaß gemeinsam Inlineskaten lernen! Kinder lernen bzw. vertiefen gemeinsam mit ihren Eltern die Basistechniken des Inlineskatings, wie Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Kurvenfahren, einfache Bremstechniken, Fallübungen und Ausweichmanöver.  | Sabine<br>Preußner                         | 42,- € / 54,- € p.P.<br><b>6 x 1,5 Std.</b> | Samstag<br>17:00 - 18:30 Uhr<br><b>Beginn: 6.4.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Grundschule (linke Halle) |
| <b>Klettern I</b><br>201304-11                                | Kinder<br>Anfänger<br>(ab 8 Jahre)                 | Indoor-Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste „know how“, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Kleingruppe (6 Teilnehmer) lernt ihr mithilfe eines erfahrenen, ausgebildeten Trainers/-in mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.  | Tobias<br>Kähler/<br>Sebastian<br>Reichert | 70,- € / 80,- €<br><b>8 x 90 Min.</b>       | Donnerstag<br>17:30 - 19:00 Uhr<br><b>Beginn: 4.4.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Mehrzweckhalle         |
| <b>Klettern II</b><br>201303-14                               | Kinder<br>Fortgeschrittene<br>(ab 8 Jahre)         | Weiterführende Klettertechniken zu Kurs I.   | Tobias<br>Kähler/<br>Julian<br>Felizeter   | 70,- € / 80,- €<br><b>6 x 2 Std.</b>        | Freitag<br>16:00 - 18:00 Uhr<br><b>Beginn: 20.3.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Mehrzweckhalle           |
| <b>Klettern I</b><br>201301-13                                | Erwachsene<br>Anfänger                             | Indoor-Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste „know how“, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Kleingruppe (6 Teilnehmer) lernt ihr mithilfe eines erfahrenen, ausgebildeten Trainers/-in mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.  | Peter<br>Berger                            | 70,- € / 85,- €<br><b>6 x 2 Std.</b>        | Mittwoch<br>20:00 - 22:00 Uhr<br><b>Beginn: 9.1.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Mehrzweckhalle           |
| <b>Klettern II</b><br>201303-14                               | Erwachsene<br>Fortgeschrittene                     | Weiterführende Klettertechniken zu Kurs I.   | Peter<br>Berger                            | 70,- € / 85,- €<br><b>6 x 2 Std.</b>        | Mittwoch<br>20:00 - 22:00 Uhr<br><b>Beginn: 20.3.2013</b><br><br>Ahrensburger Weg<br>Mehrzweckhalle          |
| <b>Mama fit/<br/>Baby mit</b><br>201303-55<br><br><b>NEU!</b> | Mütter &<br>Babys<br>(3-12 Monate)<br><br><b>B</b> | MamaFit ist Fitnesstraining für Frauen mit Babys zwischen vier und zwölf Monaten. Die Kurse für sportliche Fitness und Kräftigung sind den besonderen Bedürfnissen von Müttern angepasst. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Das Training ist schweißtreibend und spaßfördernd, man braucht keine Vorkenntnisse. Ideal im Anschluss an die Rückbildung. Die Babys können immer dabei sein – Schreien oder das Stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Doch die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama! Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen stark bezuschusst! | Birte<br>Prager                            | 70,- € / 85,- €<br><b>10 x 90 Min.</b>      | Samstag<br>15:00 - 16:30 Uhr<br><b>Beginn: In Planung</b><br><br>Sportforum, Saal 2                          |
| <b>Nordic<br/>Walking</b><br>201304-18<br><br><b>B</b>        | Erwachsene<br>Anfänger<br><br><b>B</b>             | Mit diesem hervorragenden Ganzkörpertraining an der frischen Luft werden Sie richtig fit! In diesem Kurs bekommen Sie eine kompetente Einführung in die Technik des Nordicwalkens und erfahren spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen.<br><br>Die Stöcke werden gestellt. Eine ausführliche Materialberatung ist inbegriffen!  | Raya<br>Hauschild                          | 55,- € / 68,- €<br><b>10 x 1 Std.</b>       | Samstag<br>15:00 - 16:00 Uhr<br><b>Beginn: 6.4.2013</b>  |
| <b>Pilates</b><br>201303-45                                   | Erwachsene<br>Einsteiger                           | Pilates ist ein ruhiges Mattentraining, das aus einer Kombination von Kräftigungs- und Dehnungsübungen besteht. Regelmäßig durchgeführt trägt es zu einer Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung bei, macht die Gelenke geschmeidig, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Körpermitte. Vermittelt werden neben dem Aufbau der zentralen Körperspannung („Powerhouse“) die korrekte Atmung - sowie weitere Pilates-Prinzipien, wie Konzentration, Kontrolle und Präzision. Achtung: Das Training ist nur mit einem gesunden Rücken möglich!   | Ingrid<br>Lißner                           | 57,- € / 72,- €<br><b>8 x 1 Std.</b>        | Donnerstag<br>16:30 - 17:30 Uhr<br><b>Beginn: 21.3.2013</b><br><br>Sportforum, Gym 2                         |



| Kursangebot/<br>Kursnummer                         | Zielgruppe                           | Inhalt   | Kursleiter/in             | Kosten Mitglieder/<br>Kursteilnehmer                                    | Zeit/Beginn/Ort   |
|--|--------------------------------------|--|---------------------------|---|---|
| <b>Präventive Rückenschule</b><br>201301-19B       | Erwachsene<br>Einsteiger<br><b>B</b> | Rückenschmerz – Was nun? In Theorie und Praxis lernen wir, den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen, sie zu bekämpfen und die Muskulatur wieder aufzubauen.   | Andreas Fischer           | Abendkurs<br>75,- € / 95,- €<br><b>10 x 1,5 Std.</b>                    | Mittwoch<br>20:30 - 22:00 Uhr<br><b>Beginn: 9.1.2013</b><br>Sportforum, Saal 2  |
| <b>Schwimmschule Anfänger</b><br>201303-20         | Kinder<br>ab 5 Jahre                 | Spielerisches Schwimmen lernen bis zum ‚Seepferdchen‘ in 5 Kleingruppen von 6-7 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. Eine frühzeitige Anmeldung für den Kurs ist erforderlich.  | Beate Kuhlwein            | 180,- €<br><b>20 Wochen jeweils<br/>10 x 30 Min. +<br/>10 x 60 Min.</b> | Nachmittags Mo. u. Mi. od. Do.<br><b>Beginn: 19.4.2013</b><br>Lehrschwimmbecken Berufsförderungswerk (A1)/Neusurenland (A2) |
| <b>Schwimmschule Fortgeschrittene</b><br>201304-21 | Kinder<br>ab 5 Jahre                 | Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder-Anfänger in Kleingruppen von ca. 8 Kindern.  | Beate Kuhlwein            | 100,- €<br><b>10 Wochen<br/>10 x 45 Min.</b>                            | Freitagnachmittag<br><b>Beginn: 19.4.2013</b><br>Berufsförderungswerk (F)   |
| <b>Spanisch</b><br>201206-36                       | Erwachsene<br>Fortgeschrittene       | Spanischkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen: Wir bauen die erworbenen Kenntnisse aus, frisken auf und vertiefen die Sprache. In diesem Kurs lernen Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags zu behaupten. Außerdem werden Sie Interessantes über Spanien und die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas erfahren. Wir arbeiten mit EL NUEVO CURSO 3 (Langenscheidt), einem Lehrwerk, das die lebendige Kommunikation fördert. Dieser Kurs ist auch geeignet, um Ihre Kinder beim schulischen Erlernen der spanischen Sprache zu begleiten. | Iris von Lamezan          | 80,- € / 104,- €<br><b>14 x 1,5 Std.</b>                                | Donnerstag<br>9:30 - 11:00 Uhr<br><b>Quereinstieg mögl.</b><br>Sportforum,<br>Personalraum                                  |
| <b>Time To Dance I</b><br>201301-22                | Erwachsene<br>Anfänger               | Tanze dich fit! Zusammen Spaß haben beim Erlernen neuer Tänze. Tanzmix mit u.a.... Disco, Salsa, Mambo, Boogie Woogie und Argentinischem Tango.  | Waltraud und Bernd Heinze | 40,- € / 56,- € p.P.<br><b>8 x 1,5 Std.</b>                             | Sonntag<br>14:00 - 15:30 Uhr<br><b>Beginn: 6.1.2013</b><br>Sportforum, Saal 1   |
| <b>Time To Dance II</b><br>201301-23               | Erwachsene<br>Fortgeschrittene       | Aufbaukurs zu Time To Dance I  | Waltraud und Bernd Heinze | 40,- € / 56,- € p.P.<br><b>8 x 1,5 Std.</b>                             | Sonntag<br>15:30 - 17:00 Uhr<br><b>Beginn: 6.1.2013</b><br>Sportforum, Saal 1   |
| <b>Yoga</b><br>201301-24                           | Erwachsene<br>Anfänger               | Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die sich mit Yoga vertraut machen wollen. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Hier werden die Grundlagen des klassischen Hatha-Yogas kennengelernt. Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Insgesamt trägt Yoga dazu bei, leistungsfähig und belastbar zu bleiben. Yoga versteht sich in diesem Sinne als eine wirksame Methode der Prävention.   | Barbara Trienens          | 57,- € / 72,- €<br><b>10 x 1,5 Std.</b>                                 | Freitag<br>18:00 - 19:30 Uhr<br><b>Beginn: 18.1.2013</b><br>Schule,<br>Eulenkrugstraße                                      |

# Jeder für sich ein Held

Bei den „Special Olympics“ treten Menschen mit geistigen Behinderungen an. Der Walddörfer Sportverein unterstützt das Hamburger Badminton-Turnier seit mehreren Jahren



Gruppe der „Stiftung Mensch“ aus Meldorf mit Betreuern



Das Helfer-Team der Badminton-Abteilung des Walddörfer SV

Die Anfeuerungsrufe von Margitta Pein, der fröhlichen und temperamentvollen Betreuerin aus Meldorf, bewirken noch einmal eine neue Motivation bei Florian Johannsen, auch die letzten Reserven in der Endspielrunde zu aktivieren, wenn er versucht, den federleichten Ball zu erlaufen, um dann seinen Gegner in Verlegenheit zu bringen. Er ist ein Kämpfertyp, der keinen Ball verloren gibt. Doch im Vordergrund stehen bei ihm, wie auch bei den anderen 40 männlichen und weiblichen Athleten dieses Badminton-Turniers, Freude, Spaß und Lust an der Bewegung.

Aus dem ganzen norddeutschen Raum haben sich am 16.4.2012 die Spieler in der großen Sporthalle am Ahrensburger Weg zusammen gefunden, mit langen Anfahrten aus Wolfsburg, Jever, Meldorf ( und natürlich war die A23 wieder verstopft!), aber auch aus dem Hamburger Raum sind Spieler vertreten von den Geesthachter Werkstätten und der Schule Paracelusstraße. Erstaunlich ist dann, auf welchem hohem Niveau die Spiele stattfinden, obgleich bei fast allen Teilnehmern nur eine Trainingseinheit pro Woche zur Verfügung steht.

Später – im Gespräch – wird Florian, der bei der Stiftung Mensch in Meldorf arbeitet, erzählen, dass dieses sein erstes Turnier ist, wie aufregend eine so große Veranstaltung auf ihn wirkt und wie er schon mit seinem Opa im Garten Federball gespielt hat. Wie andere aus seiner Gruppe arbeitet er in Meldorf in der Polsterei bei der Strandkorbherstellung. Auch bei den anderen Einrichtungen üben die Athleten im Alltag viele verschiedene Arbeiten aus: Holzarbeiten, Nähen, Kochen, Töpfern, Papierverarbeitung, Schlosserei, Montage.

Ein Spieler, der schon mehrfach in Volksdorf aufgelaufen ist, heißt Holger Mehlfeldt. Er arbeitet in der Stiftung Drachensee in Kiel, die vom Feuerkorb bis zum Geschenkanhänger alles produziert. Diese Einrichtung hat sich beson-

ders der Integration verpflichtet. Im Wohnhaus in Kiel leben Menschen mit Behinderungen in einer Hausgemeinschaft zusammen, wobei jeder der Mieter sich entsprechend seinen Fähigkeiten einbringt. Holger, ein junger Mann mit Down-Syndrom, kennt noch aus dem letzten Jahr einige der Schiedsrichter aus dem Walddörfer SV-Team: Alle werden natürlich herzlich mit Handschlag und Küsschen begrüßt.

**Und wie bei Holger und den anderen Spielern auch, merkt man, wie Anerkennung und Lob für das Geleistete ein Strahlen auf die Gesichter zaubern, nicht nur bei der Siegerehrung, bei der alle Athleten eine Medaille überreicht bekommen, entweder aus der Hand ihrer Betreuer oder von Claudia Bergmann, die sich für Special Olympics Hamburg verantwortlich zeichnet.**



Siegerehrung: Holger auf Platz 3

Sport ist neben der Arbeit ein wesentlicher Bestandteil zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung. In der Lebenshilfe Wolfsburg ist die Inklusion so weit gediehen, dass viele Spieler in Kooperation mit dem Sportverein beim Training der Badminton-Hobby-Spieler dabei sind. Sie fahren auch gemeinsam zu 3-4 Turnieren im Jahr. Einige sind 2007 sogar zu den Weltspielen in Shanghai und zu den Special Olympics in Athen 2011 gefahren. Auch hier gilt: Alle Sportler geben ihr Bestes in den Wettbewerben. Für sie ist Dabeisein das Wichtigste.

In diesem Jahr werden im Mai etwa 4500 Athleten der verschiedenen Disziplinen (Fußball, Basketball, Schwimmen, Badminton ...) in München bei der Olympiade auf dem Gelände des Olympiaparks zusammenkommen. Unter dem Motto „Gemeinsam stark“ und gemäß dem Leitsatz „In jedem von uns steckt ein Held“ wollen sie zeigen, dass geistige Behinderung kein Grund ist, ein Leben in stillen, unbeachteten Nischen der Gesellschaft zu führen. So wie die Körperbehinderten bei den „Paralympics“, die in der Öffentlichkeit schon präsenter sind, wollen auch die Menschen mit geistiger Behinderung zeigen: leistungsbereit und leistungsfähig ist jeder Mensch.

In Hamburg haben viele Helfer dazu beigetragen, dass die Wettkämpfe in einer offenen, unbeschwertten Atmosphäre stattfinden konnten. Besonders ist da das Walddörfer SV-Team (16 Schülerinnen und Schüler der Badmintonabteilung) zu nennen, das sich einen ganzen Tag für Aufbau und Abbau sowie die Leitung der Einzelspiele als Schiedsrichter engagiert eingesetzt hat.

Mir scheint, nicht nur die Spieler haben in diesem Turnier profitiert, Selbstvertrauen und Mut aufzubauen, auch die Helfer haben bei dieser Veranstaltung „gewonnen“, dabei meine ich nicht nur die kleine Anerkennung in Form einer Aufbesserung des Taschengeldes. Nicht zu vergessen ist der Hausmeister der Stadtteilschule Walddörfer, Herr Todt, der sehr kooperativ mit seinem Knowhow bei der Vorbereitung hilfreich dabei gewesen ist.

Zum Abschluss ein Zitat aus einem Olympics-Flyer: „**Kann ein Mensch mit Down Syndrom zum Helden werden? Ja, er kann! Bei Special Olympics.**“

*Güther Rohde*

(Leiter der Badminton-Abteilung)



# Die Walddörfer SV Basketball-Jugend gefördert durch Reschke-Immobilien



**Dirk Frontzkowski (im Bild links) übergab die neuen Trikots an die WSV-Basketballer persönlich. Die Mannschaft und der Abteilungsvorstand freuen sich über das Engagement von Reschke-Immobilien und das schicke Outfit.**

Der Walddörfer SV hat für seine jungen Basketballer einen neuen Trikotsponsor gewonnen. RESCHKE-Immobilien unterstützt für die nächsten drei Jahre die Sportler aus der „U 14“ – also Spieler, die bis zu 14 Jahre alt sind. Die Mannschaft hat erhebliches Potential: Allein drei Spieler trainieren zusätzlich im „Team Hamburg“, dem Auswahlkader des Hamburger Basketball-Verbandes.

Diplomkaufmann Dirk Frontzkowski, geschäftsführender Gesellschafter der Reschke-Immobilien, engagiert sich gern.

„Der WSV macht eine tolle Arbeit in Volksdorf und für die Walddörfer. Die Jugendarbeit unterstütze ich gern. Bei den Basketballern gefallen mir die Stimmung und der Zusammenhalt in der jungen Mannschaft“, sagt Frontzkowski.

Die Mannschaft hatte den Unternehmer selbst angesprochen und für das Projekt begeistert. Von dem Sponsor und den neuen Trikots sind sie begeistert. Im neuen Outfit laufen die Kids mit noch größerer Begeisterung auf und hoffen, weiter erfolgreich zu punkten.

*Volker Tschirch*

## Das Young Motion Team



**Was ist eigentlich das Young Motion Team?** Einige von Euch haben bestimmt schon davon gehört, aber vielleicht können sich nicht alle etwas darunter vorstellen.

Das Young Motion Team (ehemals Jugendausschuss) besteht aus Jugendlichen und jungen Erwachsenen des Walddörfer Sportvereins, die sich regelmäßig treffen, um Aktionen für jugendliche Mitglieder oder Jugendliche aus Volksdorf zu planen. Diese Aktionen können ganz unterschiedlich sein: Wir waren zum Beispiel schon Wasserski fahren, haben eine Surfreise nach Fehmarn gemacht und organisieren für das Stadteifest jedes Jahr den Partytruck. Aber auch kleinere Aktionen wie Weihnachtsbasteln für Kinder haben wir schon organisiert. Das hängt immer von den Ideen unserer Jugendlichen ab.

Sich einbringen und mitmachen kann bei uns jeder, der Lust hat, etwas auf die Beine zu stellen und dabei Spaß zu haben. Meldet Euch am besten unter [basilius@walddoerfer-sv.de](mailto:basilius@walddoerfer-sv.de) und besucht uns mal auf einem unserer Treffen!

*Jouas Basilius*

## Neue Bildergalerie im Sportforum

Ein Besuch im Walddörfer SV Sportforum lohnt sich immer: Eine neue Bildergalerie im Eingangsbereich zeigt tolle Momentaufnahmen aus dem breiten Spektrum unseres Sportlerlebens. Kommt doch einmal vorbei und schaut, ob Ihr Euch entdecken könnt!

Hier bekommt Ihr täglich montags bis freitag von 8 bis 22 Uhr oder samstags und sonntags von 10 bis 18 Uhr freundliche und kompetente Beratung und findet alle Informationsunterlagen zum Mitnehmen.



# Ich war „Einlaufkind“ bei der EM

Larissa Jahnke ist seit 2010 begeisterte Fußballerin im Walddörfer SV und hatte in diesem Jahr die ehrenvolle Aufgabe als „Einlaufkind“ bei der Fußball-EM 2012 in der Ukraine dabei zu sein.

## Das hat uns neugierig gemacht:

**Wie lange bist du schon bei uns im Walddörfer SV aktiv?**

**Larissa:** Die Frage können wir leider nicht beantworten, bevor ich mit Fußball angefangen habe, habe ich schon Judo gemacht. Fußball spiele ich seit ca. 4 Jahren.

## Was macht dir beim Fußball Spaß?

**Larissa:** Mit meiner Mannschaft gewinnen. Und die Spiele und Turniere.

**Wer hat dich auf die Idee gebracht, bei der EM mit einzulaufen?**

**Larissa:** Papa war bei Mc Donald's und hat das Bewerbungsformular mitgebracht und mich gefragt, ob ich dazu Lust hätte. Was für eine Frage...

## Wie wird man „Einlaufkind“?

**Larissa:** Ich habe ein Bewerbungsvideo gedreht, wo ich ganz viel von mir erzählt habe.

## Wie viele Kinder hatten sich beworben?

**Larissa:** Ca. 20.000 Kinder. Ich war das einzige Kind aus Hamburg.

## Wie war die lange Reise?

**Larissa:** Anstrengend, aber schön. Wir sind über Wien geflogen und sind sogar eine Nacht in Wien geblieben, bevor es dann weiter in die Ukraine nach Charkow ging.



## Durften deine Eltern mitreisen?

**Larissa:** Papa ist mit mir gefahren, er versteht mehr vom Fußball als Mama.

## Mit wem durftest du einlaufen?

**Larissa:** Ich bin mit Mario Gomez aufgelaufen. Ich war wohl sein Glücksbringer, denn er hat bei dem Spiel in der ersten Halbzeit 2 Tore geschossen! (es war das Spiel gegen Holland)

## War es dein Wunschkandidat?

**Larissa:** Eigentlich wollte ich gerne mit Miroslav Klose auflaufen, denn er ist mein Lieblingsspieler. Aber im Nachhinein war ich doch ganz glücklich.

## Habt Ihr das vorher geübt?

**Larissa:** Ja, wir waren 6 Stunden vor dem Spiel schon im Stadion und haben alles genau geübt. Wir haben genaue Anweisungen bekommen, wie wir uns zu verhalten haben. Unter anderem wurde uns gesagt, dass wir die Spieler nicht ansprechen dürften.

## Warst du aufgeregt?

**Larissa:** Ja, sehr. So einen Moment bekommt man ja nicht wieder!

## Hast du mit den Spielern sprechen können? Autogramme bekommen?

**Larissa:** Mario Gomez hat mit mir gesprochen. Er fragte mich, ob ich aufgeregt sei. Thomas Müller hat uns gefragt, wie wir nach Charkow gekommen sind. Autogramme gab es leider kein einziges. Mama versucht jetzt über den DFB welche zu bekommen. Ist aber nicht so einfach.

## Gab es neidische Vereins- oder Klassenkameraden?

**Larissa:** Nein, überhaupt nicht. Zumindest habe ich davon nichts gemerkt. Alle haben sich tierisch für mich gefreut und waren auf meine Erzählungen und Fotos gespannt.

## E-Mädchen des Walddörfer SV sind Ostseecupsieger 2012

In Schönberg an der Ostsee konnten die 1-E-Juniorinnen den Ostseecup 2012 gegen acht gute E-Mädchen-Teams gewinnen.

Auf einer tollen Sportanlage in Schönberg durften die Mädchen und die mitgereisten Eltern eine spektakuläre Eröffnungsfeier erleben - nach dem Einlaufen aller Teams brachten drei Fallschirmspringer den Spielball aus der „Luft“. Unsere E-Mädels waren fortan nicht weniger spektakulär. Die Vorrunde ohne Gegenor als Tabellenerster abzuschließen war überraschend und beeindruckend zugleich, wobei insbesondere Art und Weise überzeugten.

In der sich anschließenden Endrunde gelang ein weiterer 3:0 Sieg und gegen den Gastgeber ein Remis - dies war wirklich ein Spiel auf Augenhöhe, in dem uns zweimal die Torhüterin der 2.E. Lisa den Turniersieg „festhielt“! Mit einem Tor Vorsprung in der Tordifferenz war der Turniersieg geschafft.

Den schönen Sporttag haben Mannschaft und Eltern mit einem anschließenden Ausflug an den nahe gelegenen Ostseestrand ausklingen lassen. Nach Schönberg fahren wir gerne wieder! Kompliment an den TSV Schönberg für ein schönes Turnier!

*Leuard Goedeke*





# Unsere E-Mädchen: Beste deutsche Mannschaft beim F-Jungen TIMM-Turnier

Ende Mai 2012 folgten wir einer Einladung zum TIMM-Turnier nach Heidgraben. In Ermangelung einer ausreichenden Zahl an Anmeldungen für das Mädchenturnier haben wir sehr gern die Gelegenheit wahrgenommen am großen Turnier der F-Jungen teilzunehmen. Mannschaften aus Norddeutschland, Berlin und Dänemark spielten in zwei Gruppen à sieben Mannschaften „Jeder-gegen-jeden“. Nach einem guten dritten Gruppenplatz durften wir ein schönes Spiel um den 5. Platz gegen die G-Juniorinnen spielen.

Gegen die stärkste G-Juniorinnen-Mannschaft aus Berlin zahlte sich am Ende die körperliche Überlegenheit aus und wir gewinnen gegen eine sehr sympathische Mannschaft aus Berlin mit 5:1 und erreichen so als einziges Mädchen-Team die beste Platzierung einer deutschen Mannschaft bei diesem Turnier. Wir haben im Spiel gegen die Jungs viele wertvolle Erfahrungen gesammelt und ein angenehmes und toll organisiertes Turnier erleben dürfen!



*Leuard Goedeke*

## 2. Platz für die 5.E (m) des Walddorfer SV beim HSV-Jubiläumsturnier

### ...von 125 teilnehmenden Mannschaften!!!

Am 5. August war der große Tag - im Rahmen des Liga Total Finales spielte unsere Jungs ihr Endspiel gegen die U10 von Eintracht Schwerin...und ALLE waren mächtig aufgeregt.

Um 13:30 Uhr Abfahrt in die Imtech Arena, ab 14:30 Uhr Einspielen auf dem Kunstrasen-Trainingsgelände neben der Arena, um 15:15 Uhr Einlaufen in das sich füllende Stadion und um 15:30 Uhr Anpfiff.

Die Aufregung war auf beiden Seiten sehr groß und hat sich auch in den 10min., die das Spiel leider nur dauerte, nicht gelegt. Beide Mannschaften konnten lange nicht das abrufen, was sie eigentlich können. Nach Abpfiff stand es verdient 1:1.

Als ob nicht schon alles spannend genug war... nun auch noch Neunmeterschießen.



Aus jeder Mannschaft traten 5 Schützen an, die einen mutig und entschlossen, die anderen mutig und mit zittrigen Beiden und es war spannender als ein Krimi... wir sahen Glanzparaden, tolle Tore und Fehlschüsse.

Am Ende war es nur ein einziges Tor, das den 1. und den 2. Turniersieger voneinander trennte und das Tor ging an Schwerin und das, obwohl unsere Jungs den Sieg zweimal auf dem Fuß hatten...so ein Pech...aber, das ist Fußball.


Wir gratulieren auf diesem Wege nochmal unserem sympathischen Finalgegner Eintracht Schwerin zum 1. Platz!

Kaum vom Rasen erfuhren unsere Jungs, dass sie gleich im Anschluss beim Spiel um Platz 3 des Liga Total Cups mit dem HSV und Bayern auflaufen konnten, kurz schnell umgezogen und schon standen die Jungs wieder, an der Hand der Profis, auf dem Platz.

Bevor das Endspiel Dortmund gegen Werder begann, bekamen beide Mannschaften von Hermann Rieger und HSV-Vorstand Oliver Scheel ihre Siegerpokale überreicht und gingen als Überraschung noch eine Ehrenrunde in der vollen Imtech Arena.

**Liebe Jungs, liebe Trainer, das war unglaublicher Tag mit Euch, den wir ALLE nie vergessen werden.**

*Andrea Jesseu*



- Bürobedarf
- Druckerpatronen
- Computerpapier
- feine Schreibwaren
- Drucksachen
- Stempelanfertigung
- Lotto • Toto • Tabakwaren

E. Letbs

Inh. A. u. C. Dreyer OHG  
Volksdorf • Claus-Ferck-Str. 7 • Tel. 603 45 29 • Fax 603 25 28

# Fußballabteilung gewinnt Preis für Frauen- und Mädchenfußball

Zum 5. Mal wurden auf dem Jahresempfang des Hamburger Fußballverbandes verschiedene Leistungen im Bereich Fußball geehrt und prämiert. Der Präsident des Fußballverbandes, Dirk Fischer, hatte eingeladen und neben dem Senator Detlef Scheele sind viele Gäste aus den Bereichen Amateur- und Profi- Fußball, Sport, Politik, Wirtschaft, Medien und Verwaltung am 27.8.2012 gekommen.

Vergeben wurden unter anderem „freundlich & fair“- Preise, ein Integrationspreis, ein Preis für Jugendfußball, ein Preis für Frauen- und Mädchenfußball und diverse Preise für Spieler, Trainer und Schiedsrichter des Jahres 2012.

Uli Pingel (Hamburg 1) moderierte, für gute Unterhaltung sorgten „Men in Blech“ und viele Sponsoren unterstützten den Fußballverband, so dass der Abend im „Grand Elysee Hamburg“ ein großer Erfolg wurde.

Auch Heinrich Färber (Abteilungsleitung Fußball) und Ulrich Lopatta (Vorsitzender) gehörten zu den geladenen Gästen in der Rothenbaumchaussee. Da die Preisträger im Vorwege nicht bekannt gegeben wurden, war die Freude groß, als der Walddorfer SV für seine hervorragende Arbeit im Bereich Frauen- und Mädchenfußball für den, mit 5.000 € dotierten Preis der Iwan Budnikowsky GmbH & Co. KG und der Hamburger Hochbahn AG, auf die Bühne gerufen wurden.

„Diesen Preis haben sich Thorsten Kock, Heinrich Färber und ihr Team redlich verdient“, sagt Ulrich Lopatta. Die Fußballabteilung leistet hervorragende Nachwuchsarbeit und wird ihrem Auftrag möglichst vielen Kindern und Jugendlichen den Fußballsport zu ermöglichen zu 100 % gerecht. Über 200 Mädchen und Frauen spielen mittlerweile in 11 Mannschaften in 7 Klassen. „Die Mädchen des Walddorfer SV gewinnen Hamburger Meisterschaften, Hallenmeisterschaften und den internationalen Aalborg – Cup und wir sind schon seit Jahren gut auf dem Gothia-Cup in Schweden vertreten. Selbst die Ü-30 Frauen freuen sich über immer mehr Mitglieder“, freut sich Heinrich Färber.

„Das Potenzial ist gewaltig“ bemerkt Ulrich Lopatta, „Viele Vereine definieren sich nur über eine einzige Mannschaft und haben keinen Nachwuchs, im Walddorfer SV spielen jetzt insgesamt über 800 Fußballerinnen und Fußballer in 45 Mannschaften und wir sind an unserer Kapazitätsgrenze“. Der Walddorfer SV muss die Trainings- und Spiel-Flächen mit Hilfe der Behörden und Fachverbände schnellstmöglich erweitern. Gratulanten des Verbandes und befreundeter Vereine bemerkten: Wenn jemand den Preis verdient hat, dann der Walddorfer SV.

*Ulrich Lopatta*



Freudige Preisübergabe im „Grand Elysee Hamburg“



GEWONNEN: B Mädchen auf dem Gothia Cup 2012

## Der Walddorfer SV hat einen Facebook-Auftritt!

Hinter dem Walddorfer SV auf Facebook steht nicht nur ein Gesicht, sondern drei. Damit Ihr immer gut informiert seid, kümmern wir uns um Euch:

*Svenja, Gesche und Frauziska* (v. l. n. r.)  
freuen sich auf weitere Likes und Posts!





# Die Handballsaison 2011/2012 war sehr erfolgreich

1. Die männliche C-Jugend erreichte in der Landesliga Platz 3 und steigt in die Hamburg-Liga auf.
2. Die Mannschaft der Männer erreicht in der Kreisliga Platz 1 und steigt in die Bezirksliga auf
3. Die Mannschaft der Senioren kann nach Aufstieg im letzten Jahr erneut den Platz 1 in der Tabelle melden und steigt in die Landesliga auf.
4. Die übrigen Mannschaften, weibliche C, männliche B, männliche D 1. und 2. Mannschaft und männliche E erreichten zufriedenstellende Tabellenplätze.
5. Auch unsere Minis waren auf den Turnieren sehr erfolgreich.

Handballinteressierte können sich auf der Homepage des Walddörfer SV über Trainer, Trainingszeiten usw. informieren.

Wir würden uns freuen, wenn wir weitere Spieler oder Spielerinnen für unsere Mannschaften gewinnen könnten. Alle Altersklassen sind willkommen.

*Edgar Tiemu*



C-Jugend Spieler und Hamburger Auswahlspieler Lennart Lange



Die 1. männliche C-Jugend mit Trainer Knuth Lange

Staatlich geprüfter  
Masseur und  
med. Bademeister

MASSAGEPRAXIS  
JACEK SZCZYPEK

Viele meiner Patienten mit Hüftschiefstand kommen von weither, um sich von mir behandeln zu lassen. Sie behaupten, dass ich Zauberhände hätte. Das allerdings hat nichts mit Magie zu tun, sondern mit meinen Augen: Ich bin fast blind und habe deshalb in meinen über dreißig Berufsjahren ein besonderes Gespür in meinen Händen entwickelt.

Die Zeitschrift "Fit for fun", die über meine Behandlungsmethode auf zwei Seiten berichtet, zitiert eine Frau, die verzweifelt zu mir gekommen war: "Ich konnte nur noch gekrümmt gehen, die gesamte linke Körperhälfte war taub und gefühllos. Eine Operation drohte." Fit for fun weiter: "Jacek Szczypek wusste Rat, als Einziger schaute er auf ihr Becken und wusste sofort, was los war. Von einer Operation ist schon längst nicht mehr die Rede", zitiert das Blatt die übergelückliche Frau.

Termine nach Absprache.

Eulenkrog Passage  
Telefon: 040 - 675 93 934  
Mobil: 0152 016 205 61

**Matt und ausgelaugt?  
Füllen Sie Ihr Eisendepot auf!**

**Salus**

Kräuterblut®  
**Floradix® mit Eisen.**  
Bei erhöhtem Eisenbedarf.

Reformhaus  
**Engelhardt**

Jetzt auch in Volksdorf!  
Claus-Ferck-Str. 3, 22359 HH  
Eröffnung am 20.09.2012

**Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.**

**Floradix® mit Eisen:** Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat.  
Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist.  
Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit, in der Erholungszeit nach Krankheiten.  
Enthält Invertzucker und Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.  
SALUS Haus GmbH & Co. KG • 83052 Bruckmühl • www.salus.de



# Karate-Do - World Meeting 2012 in Volksdorf

Ein ganz besonderes Highlight durften die Karate-Sportler des WSV vom 8.-14.9. ihr eigen nennen: Unser Dojo war diesjähriger Ausrichter des World Meetings unseres japanischen Mutterverbands, der GIMA-HA Shotokan Ryu Karate Do Association mit Sitz in Tokyo und Katakai.

Die GIMA-HA ist ein kleiner aber feiner Karate-Weltverband. Er wird von drei Großmeistern geleitet, die Schüler von Makoto Gima Sensei waren. Makoto Gima war seinerseits der erste Schüler überhaupt, welcher aus der Hand des Begründers des Shotokan-Karate-Stils -Gichin Funakoshi- den schwarzen Gürtel (Dan) verliehen bekam. Unser Verein hat lange nach einem Verband gesucht,



der reines und unverfälschtes Shotokan-Karate praktiziert und keinerlei kommerzielle Interessen verfolgt. Im Jahr 2009 wurde uns die große Ehre zuteil, nach eingehender Prüfung in diesen besonderen Kreis aufgenommen zu werden. Seither pflegen wir einen regelmäßigen Austausch und unternehmen Reisen nach Japan.

In diesem Jahr hat sich unser Verein ein ziemliches hohes Ziel gesetzt und das GIMA-HA World Meeting ausgerichtet. Wir durften zahlreiche Gäste aus aller Welt in Hamburg begrüßen: es kamen Kanadier, Norweger, Engländer und eine große Gruppe Japaner aus Katakai /Präfektur Niigata(Nordost-Japan). Die absoluten Ehren Gäste waren jedoch unsere drei Großmeister Higuchi Shihan, Kobayashi Shihan und Same-shima Shihan. Unter ihrer strengen Hand und Aufsicht trainierten wir viele, viele Stunden und waren dankbar für jede Korrektur und Unterweisung. Es war eine sehr große Ehre für uns, dieses Dreigestirn der GIMA-HA mit unermesslich reichem Wissensschatz in geballter Form vor Ort haben zu dürfen. Die Bereitschaft des Herrn Generalkonsul / Japanisches Generalkonsulat Hamburg, unsere wichtigen Gäste aus dem Land der aufgehenden Sonne persönlich zu begrüßen, unterstreicht das hohe Niveau, auf welchem wir uns sportlich und kulturell bewegen.

Die Organisation dieses World Meetings mit weit über 100 Teilnehmern stellte große Anforderungen an die Planer und Exekutiven. Galt es doch, ein perfekter Gastgeber zu sein und gerade auf die Besonderheiten vor allem der japani-

schen Gäste bis ins Detail einzugehen.

Viel Arbeit brachte die Ausrichtung mit sich: Flüge mussten gebucht werden, Hotels und Busshuttle arrangiert, Gastfamilien gesucht und ein umfangreiches Rahmenprogramm zusammengestellt werden. Die Halle am Ahrensburger Weg wurde in liebevoller Kleinarbeit mit Flaggen geschmückt und in eine dem Anlass würdige Trainingsstätte verwandelt. Das Shomen – ein Schrein mit den Bildnissen der Urväter des Shotokan-Karates (Gichin Funakoshi und seinem ersten Meisterschüler und späterer Begründer unseres Verbands GIMA-HA - Sensei Makoto Gima) wurde aufgestellt und mit Blumen geschmückt.

Viele freiwilligen Helfer haben Urlaub für die Zeit des Events genommen und somit maßgeblich zu dem Erfolg beigetragen.

Einen sehr wichtigen Bestandteil des Meetings stellte das Intensivtraining der WSV-Wettkampfkarakateka dar. Diese besonders zu fördernde Zielgruppe unserer Abteilung, welche in der Saison 2012/2013 auf internationalen Meetings antreten will, konnte nicht besser trainieren, als unter blitzschneller und wettkampferprobter japanischer Hand. Für uns war es unglaublich

faszinierend mitzuerleben, wie die Sportler aus dem Karate-Ursprungsland konditioniert und beisammen sind: Blitzschnelle Techniken, sauberste Stände, ausdrucksvolle Stärke und fester Wille zum sportlichen Sieg im Duell – so haben wir unsere japanischen Freunde auf der Kampffläche erlebt.

Ein weiteres Highlight waren die Dan-Prüfungen, welche vor dem sehr strengen und anspruchsvollen Executive Komitee der GIMA-HA abgelegt werden konnten. Hier stellten unsere bestens trainierten Schüler unter Beweis, dass sie zu Recht schon den schwarzen Gürtel tragen oder tragen werden, um ihren Kohai/Mittrainierenden immer ein gutes Vorbild zu sein.

Wir sind der festen Überzeugung, dass reines und unverfälschtes Shotokan-Karate am effektivsten mit Japanern trainiert und gelebt werden kann. Die Karate-Abteilung hat daher keine Kosten und Risiken gescheut, um aus eigener Tasche

die Reisekosten der Großmeister aus Japan zu begleichen.

Es ist in diesem Zusammenhang äußerst bedauerlich und für viele Vereinsmitglieder unverständlich, dass das Wettkampfteam trotz detailliertem und gut begründetem Antrag keinerlei Unterstützung aus dem Leistungsförderungsfond des WSV erhalten hat. Wir hätten uns definitiv eine größere Wertschätzung unserer eigenen Bemühungen zur Nachwuchs- und Talentförderung gewünscht! Wir blicken nun erfüllt zurück auf wunderbare Tage der Gemeinsamkeit, des interkulturellen Austausches und der Freundschaft. „Gemeinsam trainieren,



gemeinsam erleben“, dieses Motto war der Leitfaden unseres Meetings. Es hat unglaublich viel Spaß gemacht, auch abseits des harten Trainingsprogramms unseren Gästen ein Hamburg bei schönstem Sommerwetter präsentieren zu können. Abendliches Beisammensein und viele interessante Gespräche rundeten die Tage des GIMA-HA World Meeting 2012 perfekt ab.

Am Dienstag sind die letzten Mitglieder unserer großen Karate-Familie wieder abgereist, der Abschied – wenn auch nur auf Zeit- war tränenreich. Schon für das kommende Jahr liebäugeln wir mit einer Reise nach Japan.

*Martiu Kröckel*





# Vattenfall Cyclastics 2012- große Klasse!

Das Radsportteam des Walddörfer SV ist in diesem Jahr mit 13 Mitgliedern und einem Gastfahrer bei den Vattenfall Cyclastics gestartet. Alle sind sie heil ins Ziel gekommen. Bis auf ein paar geplatze Schläuche gab es keine Probleme.

Das Wetter war super, aber etwas zu warm. Wir sind morgens schon um ca. 8:00 Uhr bei 26 °C gestartet. Als die letzten von uns um kurz vor zwölf ins Ziel kamen hatten wir bereits über 30°C! Dies war die heißeste Cyclastics der letzten zehn Jahre. Im nächsten Jahr wollen wir auf alle Fälle wieder über zwanzig Starter/in kommen. Zum 155- Team (27.Platz) noch eine Anmerkung: Es gab kein Team von Platz 1 – 26, bei denen die ersten vier Finnischer über 50 Jahre alt waren. Eine großartige Leistung!

*Rolf Ebert*



Das Radsportteam des Walddörfer SV

## Die Ergebnisse der 17. Cyclastics 2012

**RST Walddörfer SV 1 (56,60 km)**  
**keine Wertung (259)**

**Vorname Name Zeit km/h Platz AK**

1. Jürgen Völker 01:34:01 36,12 1328 169
2. Gisela Spier 01:42:14 33,22 3012 6
3. Rüdiger Mause
4. Sabine Mause
5. Klaus Lukoschik

**RST Walddörfer SV 1 (103,10 km)**  
**182. Platz 11:21:46 (430)**

**Vorname Name Zeit km/h Platz AK**

1. Malte Schmidt 02:42:24 38,09 1711 170
2. Herbert Brockmann 02:42:35 38,05 1735 29
3. Rolf Ebert 02:51:00 36,18 3320 1489
4. Michael Forke 03:05:50 33,29 6273 1026
5. Ronald Metken 03:11:33 32,29 7016 1195

6. Günther Voigt
7. Marcus Panconcelli
8. Thomas Rieckmann

**RST Walddörfer SV 1 (157,10 km)**  
**27. Platz 16:13:39 (88)**

**Vorname Name Zeit km/h Platz AK**

1. Uwe Kösllich 03:50:22 40,92 218 15
2. Christoph Bertram 03:57:43 39,65 305 26

### Der leichteste Weg zu unserer Website für unterwegs

Neuste Nachrichten, tolle Tipps, alle Infos- und vor allem auch das immer aktuelle Sportangebot gibt es jetzt auch als Apps für iPhone und iPad.

**Einfach QR-Code scannen und los geht's...**



**Friedburg-Kissen.de**  
individuelle Meditationskissen nach Maß mit Bezug und Tragegriff  
auch mit gesticktem Namen oder mit Motiv

Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 15.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung  
Eulenkrogstraße 100, 22359 Hamburg  
Tel.: 603 95 30, Fax: 60 90 15 09

Internet - Shop unter: [www.friedburg-kissen.de](http://www.friedburg-kissen.de)

**malschule Volksdorf**  
Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

- Fortlaufende Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Kinder-Ferien-Malkurse
- Workshops
- Ausdrucksmalerei
- Coaching by Art®

Coaching by Art®

Atelier Grote / Eulenkrogstraße 68 / Loft über dem Royal Sports Club  
Info-Nr.: 0800 - 644 7 644 [www.malschule-volkisdorf.de](http://www.malschule-volkisdorf.de)

# Das 2. Walddörfer SV Sommerturnier im Volleyball

Am 4.08.2012 war es wieder soweit: Die 1. Herren der Volleyballabteilung veranstaltete, nach der Premiere 2011, zum zweiten Mal ihr Sommerturnier. Nachdem das 1. Walddörfer SV-Sommerturnier, damals noch mit 8 Teams, ein voller Erfolg war, kämpften dieses Jahr sogar 12 Teams um den 54 cm großen Pokal. Unter den 12 teilnehmenden Teams waren auch die 1. Herren des Walddörfer SV (unter der Leitung von Hubert Daume) und die 2. Herren des Walddörfer SV (unter der Leitung von Peter Berger).

Um 8 Uhr wurde die Halle für alle Teams geöffnet und binnen kürzester Zeit füllte sich die Mehrzweckhalle am Ahrensburger Weg 28 mit über 100 Spielern. Gegen 9 Uhr wurde die anwesenden Spieler begrüßt und das Turnier eröffnet.

Prompt war auf jedem der 3 Felder eine Menge Action, da die Vorrunde mit Zeitsätzen (2 x 10 Minuten) gespielt wurde. Sowohl die 1. als auch die 2. Herren des WSV präsentierten sich dabei als perfekte Gastgeber und überließen die Siege meist den Gästen. Dies führt leider dazu, dass keine der beiden Teams im Kampf um die vorderen Plätze mitmischen konnte. Am Ende verwies die 1. Herren die sehr stark spielende 2. Herren auf den 10. Platz.

Im Finale standen sich auf Grund sehr starker Leistungen, speziell im Halbfinale, der AMTV und der NTSV 2 gegenüber. In einem packenden Spiel



Die 1. Herren des Walddörfer SV

entschied NTSV 2 unter den Augen aller übrigen Teams das Spiel in 2 Sätzen für sich und ist somit der Sieger des 2. Walddörfer SV-Sommerturniers.

Bei der abschließenden Siegerehrung betonten alle Teams, dass Sie viel Spaß hatten und im nächsten Jahr gerne wieder dabei sein wollen.

Ein großer Dank geht abschließend an die vielen

Helfer im Bereich Planung/Orga, Turnierleitung, Imbissstand, Auf-/Abbau, sowie an die diversen Schlachtenbummler, die für eine tolle Atmosphäre gesorgt haben und das Ganze zu einem erneuten Erfolg gemacht haben!

*Torbeau Tauk*

## Nachruf

### Karl Hafemann

Am 28. Juli 2012 verstarb im Alter von 86 Jahren unser langjähriges Ehrenmitglied Karl Hafemann

Der Tod von Kalli macht uns traurig. Wir blicken dankbar zurück auf einen sehr engagierten Menschen, der in seinem sportlichen und pädagogischen Wirken einmalig war.

Kalli war Mitglied im Walddörfer SV seit 1954 und ist es auch nach dem Umzug in einen Seniorenstift 2009 bis zu seinem Tode geblieben. Sport war sein Leben. Er selbst war 1952 und später 1982 Hamburger Meister im Tischtennis.

Er bleibt uns als eine hervorragende Persönlichkeit in Erinnerung, die sich in unermüdlichem Einsatz und großer Menschlichkeit besonders um die Belange der Jugend verdient gemacht hat. Für die Tischtennisabteilung war Kalli über Jahrzehnte die Seele der Abteilung.

*Wir werden ihn stets als Vorbild in guter Erinnerung behalten.*

*Walddörfer SV von 1924 e.V., der Vorstand*



## Hapag macht happy!

Persönliche Beratung und Urlaub nach Maß!

Urlaub ist, wenn man sich um nichts außer köstlichem Essen, Comfortable Unterkünfte, Einmal um die Welt, oder Sie für Ihre Urlaubswünsche kümmern!

Kommern Sie doch vorbei.

Sie werden in unserem Hapag-Lloyd Reisebüro traumhaft und kompetent beraten.

- Urlaubs-Pauschalreisen
- Last Minute Angebote
- Linien- und Charterflüge
- Hotel und Mietwagen
- Musical- und Konzertkarten
- Reiseversicherungen

Große Hall 12 - 22368 Hamburg-Mittehafen  
Tel. 040/400 17 40, Fax 040/400 17 430  
E-Mail: Hamburg12@hapag-loyd-reisebuero.de  
Internet: www.hapag-loyd-reisebuero.de/hamburg12

Urlaub ist ein Mussprechen.



**Hapag-Lloyd**  
Reisebüro



# Die Tanzabteilung feiert wieder einmal Erfolge!

## Auch in den Ferien auf Erfolgskurs

Auch in den Sommerferien wird weiter getanzt. Am letzten Wochenende (07. und 08. Juli) tanzten Dmitrij Peters und Kristina Kretz von der Tanzsportabteilung des Walddörper SV auf der DanceComp in Wuppertal.

Am Sonnabend belegten sie in der Hauptgruppe A Latein den 2. Platz (von 56 Paaren) und am Sonntag legten sie in der selben Startklasse noch einen drauf, ihre tolle Leistung überzeugte das internationale Wertungsgeschicht und werteten sie auf den 1. Platz von 57 gestarteten Paaren.

Herzlichen Glückwunsch!

*Weruer Becker*



## Erfolg beim Deutschland Cup

Dmitrij Peters (18 Jahre) und Kristina Kretz (16 Jahre), unser Jugendpaar von der Tanzsportabteilung des Walddörper Sportvereins tanzen erst seit einen halben Jahr zusammen und können jetzt ein weiteres Highlight zu ihren bisherigen Erfolgen hinzuzählen.

Am Sonnabend dem 16. Juni 2012 erreichten sie in Ludwigsburg (Baden-Württemberg) auf dem Deutschland Cup, der inoffiziellen deutschen Meisterschaft, der Hauptgruppe A Latein einen sensationellen 4. Platz.

Wir vom Walddörper Sportverein freuen uns mit den beiden und gratulieren recht herzlich.

*Weruer Becker*

## Glückwunsch zum Aufstieg in die Sonderklasse

Auf der gemeinsamen Landesmeisterschaft der Nordländer in Bremen ertanzten sich die Titelverteidiger Bernd und Hiltrud Kohlen in der Senioren III A-Klasse in einem mit 25 Paaren besetzten Turnier den dritten Platz. Damit kamen sie für den Hamburger Tanzsportverband auf den zweiten Treppchenplatz und wurden Hamburger-Vizemeister in der Senioren III A-Klasse.

Gleichzeitig erreichten sie in diesem 30. Turnier in der A-Klasse ihre 20. Platzierung und die erforderlichen 250 Punkte für den Aufstieg in die höchste deutsche Klasse, der Sonderklasse.

Herzlichen Glückwunsch von der Tanzsportabteilung und weiterhin viel Freude und Erfolg beim Tanzen.

*Weruer Becker*



# Wieder Endrunde für das RRT des Walddörfer SV!

Am 29.09.12 machten sich die beiden Turnierpaare des WSV auf nach Kreuztal (NRW) zum Großen Preis von Deutschland! Auf dem Turnier ging es darum wichtige Punkte für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft zu sammeln! Der Große Preis von Deutschland ist eines von vier Ranglistenturnieren in Deutschland und daher ein sehr wichtiges in der Saison!

Die Vorfreude auf das Turnier war daher natürlich bei allen Paaren sehr hoch! Leider war der Rahmen dieser Veranstaltung nicht der den man sich für ein Turnier mit solch einem Stellenwert wünscht! Die Halle war sehr alt, grau und nicht wirklich sauber! Man merkte sofort beim Betreten der Halle das die Motivation der Paare schlagartig nach unten ging! Trotzdem musste man jetzt versuchen das Beste aus dem Turnier zu machen und so mach-

ten sich Steffi & Thomas bereit um ihre Vorrunde zu tanzen! Leider ließen sich die beiden von der negativen Stimmung anstecken und tanzten weit



würden und hoffen, dass es für das Finale gereicht hatte! Auch an diesem Tag schafften Steffi & Thomas den Sprung ins Finale und damit hatte man ein Saisonziel (auf allen Ranglistenturnieren ins Finale einziehen) schon erreicht! Da in der A-Klasse leider einige Paare absagen mussten gab es nur ein Finale in dieser Klasse! Die vier Tänzer des WSV konnten sich also jetzt in Ruhe auf das Finale vorbereiten! Steffi & Thomas zeigten zwar im Finale ihre beste Leistung an dem Tag, blieben aber leider weiter unter ihren Möglichkeiten und so belegten sie am Ende einen verdienten 6. Platz! Besser machten es an dem Tag Gudrun und Andreas! Sie zeigt ihre gewohnte Leistung und belegten den 5. Platz!

unter ihren Möglichkeiten! Mit viel Glück kamen sie aber in die nächste Runde wo Sie sich dann auch etwas steigern konnten! Jetzt musste man abwarten wie die Wertungsrichter entscheiden

Jetzt heißt es in der Woche noch mal gut zu trainieren, denn am Samstag den 06.10.12 findet die Landesmeisterschaft Hamburg statt! Dafür viel Erfolg!

## Deutscher Meister 2012 – Duo Formation

**GESCHAFFT!** Wir freuen uns mitteilen zu können, dass die Formation „Four Finest“ beim Rock'n'Roll in der Duo-Klasse den Deutschen Meistertitel 2012 erringen konnten.

Dies ist der erste Deutsche Meistertitel den die Rock'n'Roll Abteilung des Walddörfer Sportvereins zu verzeichnen hat.

Die Formation bestehend aus Danica Lorenz, Stefanie Franzen, Florian Lorenz und Thomas Fischer konnte mit schwierigster Akrobatik und sehr guter Tanztechnik die Konkurrenz hinter sich lassen. Nach dem Titel des Norddeutschen Meisters wurde das Team seiner Favoritenrolle gerecht.

In der Masterklasse gingen Titel und Vizemeister ebenfalls in den Norden. Es siegte das Team Meisterjäger (RRC Flying Saucers eV Flensburg) vor den Nordisch United („RRC Nordic Revolution“ Flensburger Tanzclub e.V.).

**Der Abteilungsvorstand des Rock'n'Roll Teams gratuliert seinen vier Tänzern!**

*Thomas Fischer*





# KEIN ERFOLG OHNE HÖCHSTLEISTUNGEN!

*Doch all der Schweiß und die Mühen sind schnell vergessen, wenn man mit Freunden zusammen einfach eine tolle Zeit verbringen kann.*



4x 100-m Staffel bei den Norddeutschen Meisterschaften



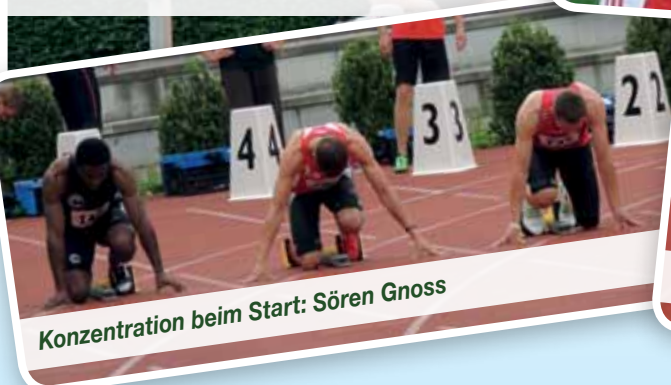
Pausensnack



Markus Ellermann: Nordd. Meister 800m!



Michael Hirsch- Mehrfacher Hamb. Meister



Konzentration beim Start: Sören Gnoss



Melanie Wilrodt



Anna- Lena Fichter kämpft



Gute Gemeinschaft motiviert



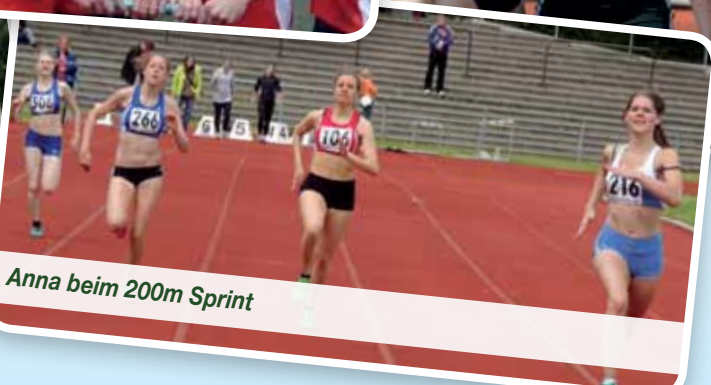
Anna-Lena auf der Zielgeraden



Die 4x 400m Staffel



Anna-Lena & Anna



Anna beim 200m Sprint



# Jetzt auf den Skiurlaub vorbereiten!

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, dann spätestens wird es Zeit, an den Skiurlaub zu denken. Nicht nur im Hinblick auf die Buchung, die körperliche Vorbereitung ist mindestens genau so wichtig. Beim Deutschen Skiverband schätzt man, dass ca. 25% der schweren Skiverletzungen des letzten Jahres vermeidbar gewesen wären, wenn die Skifahrer sich in besserer körperlicher Kondition befunden hätten.

## WORAN LIEGT'S?

Skifahren ist eine Sportart, die wie kaum eine andere hohe Anforderungen an die Kraft, Reaktions-, und Koordinationsfähigkeit sämtlicher Muskelpartien des Körpers stellt. Darüber hinaus ist die körperliche Bewegung eines durchschnittlichen Skifahrers im Skiurlaub ungewohnt lang andauernd und intensiv und das Höhenklima belastet den Körper zusätzlich. Ohne regelmäßiges Training über einen längeren Zeitraum wird der Körper schnell überlastet. Die Folgen: Erschöpfung, Schmerzen, Verletzungsrisiko.



Die beste Vorbereitung auf den Skiurlaub für Untrainierte ist ein auf die speziellen Herausforderungen des Skisports ausgerichtetes Trainingsprogramm - die Skigymnastik.

Der Walddörfer SV bietet auch in dieser Saison wieder mehrere Termine an, an denen sich Ski-begeisterte fit für den Skiurlaub machen können (Achtung: neue Zeiten!):

**Montag und Mittwoch  
von 20:30-22:00 Uhr**

**Sonntag  
von 10:00-11:15**

**und ab Januar Samstag  
von 10:00-11:15**

Und wer Blut geleckt hat, kann auch nach der Skisaison dabei bleiben, montags und mittwochs wird das Programm auch im Sommer jahreszeitlich angepasst fortgesetzt. Über Ort, Beiträge und alles Weitere informiert die WSV-Geschäftsstelle oder die Website des WSV [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de) (Skiabteilung).

*Eure Skiabteilung*



**Skigymnastik**  
mit Andreas Hänchen & Armin Meyer



# Skigymnastik



**Fit und gesund das ganze Jahr!**

**Wann?** Ganzjährig, Montags und Mittwochs jeweils 20:30 bis 22:00 Uhr

**Wo?** Walddörfer Gymnasium, Ahrensburger Weg 28

**Wer?** Besonders geeignet für Ski- und Gymnastikbegeisterte

**Wir trainieren:**

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft
- Koordination
- Gleichgewichtssinn

**Walddörfer Sportverein**  
Halenreihe 32 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62-0 | [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)



*...genau mein Geschmack!*

**Spezialitäten  
aus Schleswig-Holstein**





**www.hareico.de**





**OHNE ZUSATZ VON:**

- ✓ Laktose
- ✓ Gluten
- ✓ Geschmacksverstärker



# Der Walddörfer SV aus Aussteller auf der Berufsmesse

Am 31. Oktober 2012 waren wir erneut als Aussteller bei der Berufs- Informationsmesse ‚Schule ist der Anfang. Berufe ohne Studium‘ an der Stadtteilschule Walddörfer dabei.

Wir informierten vor Ort über alle Ausbildungen, die wir inzwischen anbieten: Wir vergeben jährlich eine FSJ- Stelle (Freiwilliges Soziales Jahr) und bilden zudem - in dreijähriger Ausbildung - zur Sporfachfrau/-mann oder zur Sport- und Fitnesskauffrau/- mann aus.

Schüler, Eltern und Lehrer sehen diese Messe als wichtige Informationsquelle über die Berufswelt mit unmittelbarer Begegnungen und Informationen aus direkter Quelle.



## Versammlungen 2013

Hiermit werden alle Mitglieder des Walddörfer SV eingeladen, die Jugendhauptversammlung, die Abteilungsversammlung und die Jugendversammlungen der Abteilungen zu besuchen. Diese Versammlungen sind die beste Möglichkeit aktiv das Vereinsgeschehen mitzugestalten, Wünsche zu formulieren und auch konstruktive Kritik zu äußern. Der Walddörfer Sportverein lebt von der Aktivität der Mitglieder! Alle Anträge an die jeweilige Versammlung, sind spätestens fünf Wochen vor Termin im Sportforum einzureichen. Die allgemeinen Tagesordnungspunkte der Abteilungs- und Jugendversammlungen sind jeweils:

- |   |   |
|---|---|
| <b>1. Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung</b>                               | <b>7. Entlastung</b>                              |
| <b>2. Bericht des Jugendsprechers der Abteilung / Allgemeinen Angebote</b>          | <b>8. Wahlen</b>                                  |
| <b>3. Wahl des Jugendsprechers und Planung für 2013</b>                             | <b>9. Festsetzung der Beiträge, Haushalt 2013</b> |
| <b>4. Protokoll der letzten (Abteilungs-) Versammlung 2012</b>                      | <b>10. Vorausschau auf 2013</b>                   |
| <b>5. Bericht des (Abteilungs-) Vorstandes (Jugendwartes) / Sportlichen Leiters</b> | <b>11. Anträge und Verschiedenes</b>              |
| <b>6. Bericht des Kassenwartes (und ggf. der Revisoren) / der Delegierten</b>       |   |

|                      |            |            |           |                        |
|----------------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| Badminton            | Dienstag   | 15.01.2013 | 19:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Basketball           | Freitag    | 08.02.2013 | 18:30 Uhr | Clubraum 2             |
| Fechten              | Montag     | 04.03.2013 | 19:30 Uhr | Clubraum 2             |
| Fußball              | Montag     | 28.01.2013 | 20:30 Uhr | Clubraum 2             |
| Handball Jugend      | Donnerstag | 07.02.2013 | 19:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Handball Erwachsene  | Donnerstag | 07.02.2013 | 21:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Leichtathletik       | Mittwoch   | 20.02.2013 | 20:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Rock´n´Roll          | Dienstag   | 19.02.2013 | 19:30 Uhr | Schule Eulenkrogstraße |
| Ski                  | Dienstag   | 22.01.2013 | 19:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Tai-Chi              | Montag     | 18.02.2013 | 19:30 Uhr | Gym 2                  |
| Tanzen               | Donnerstag | 17.01.2013 | 19:00 Uhr | Saal 1                 |
| Tischtennis          | Mittwoch   | 13.02.2013 | 19:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Volleyball           | Dienstag   | 12.02.2013 | 19:00 Uhr | Clubraum 2             |
| Fördernde Mitglieder | Mittwoch   | 20.02.2013 | 19:00 Uhr | Saal 2                 |
| Allgemeine Angebote  | Mittwoch   | 20.02.2013 | 19:30 Uhr | Saal 2                 |

**Alle Räume befinden sich im Walddörfer Sportforum in der Halenreihe 32, 22359 Hamburg.**

# Fahrschule M. Kuhlmann



Claus-Ferck-Straße 36  
22359 Hamburg

Tel.: 040 - 603 91 71

Fax: 040 - 609 50 490

Mobil: 0173 214 11 04

www.fahrschule-kuhlmann.com



## Impressum

### Walddorfer Sportfreund

Herausgeber: Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.,  
Halenreihe 32, 22359 Hamburg  
Tel.: 040 / 64 50 62 - 0  
Fax: 040 / 64 50 62 - 10

Redaktion: Barbara Vielhauer

E-Mail: info@walddorfer-sv.de

Anzeigen- und Beate Kuhlwein

Sportwerbung: Tel. 0178 / 2055566

Vertrieb: Verteilung an alle Mitglieder per Post

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Es gilt die Anzeigenpreislite Nr. 1 / 2009.

Weitere Informationen schicken wir Ihnen gerne zu.

Layout und Design: nordisch:arts gbr  
kristin & sebastian horn  
www.nordisch-arts.de

Druck: www.flyeralarm.de

Der „Walddorfer Sportfreund“ ist das Informationsblatt des Walddorfer SV. Die Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Walddorfer SV übereinstimmen. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck von Artikeln unter Quellenangabe und bei gleichzeitiger Mitteilung an die Redaktion ausdrücklich erlaubt und gewünscht. Hinweis für Autoren: Es wird versucht alle eingehenden Beiträge zu berücksichtigen. Bevorzugt werden als Textdatei gelieferte Artikel mit Foto. Kürzungen und Änderungen behält sich die Redaktion vor.

## Kontakt

### Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden und im Freiburger Kreis.  
Der Walddorfer SV gehört zu den TopSportVereinen der Metropolregion Hamburg.

#### Vorstand:

1. Vorsitzender: Ulrich Lopatta

Vorstandsmitglied: Roswitha Brockmann

Jugendwart: Jonas Basilius

#### Präsidium:

Präsident: Prof. Dr. Helmut Richter

Vizepräsidenten: Andreas Hänschen, Cordula Kempf,  
Peter Knothe, Torsten Schuhardt

#### Kontakt:

Walddorfer Sportforum: Walddorfer SV, Halenreihe 32, 22359 Hamburg

Kommunikation: Telefon 64 50 62-0, Telefax 64 50 62-10

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8:00 – 22:00 Uhr

Sa. – So. 10:00 – 18:00 Uhr

Kinderbetreuung: Mo. – Fr. 9:00 – 13:00 Uhr, Sa. 15:30 – 18:30 Uhr

Internet und Email: www.walddorfer-sv.de, info@walddorfer-sv.de



#### Service/Verwaltung:

Sportlicher Leiter: Jens Holst

Studienleiter: Uwe Wilhelms, Lars Melzner

Finanz-/Lohnbuchhaltung: Ursula Dietrich

Marketing, Presse: Barbara Vielhauer

Skireisenverwaltung,

Zuschüsse: Roswitha Brockmann

Service, Mitgliederbuchhaltung,

Sportbüro, Kursangebote: Doris Camien, Sylvia Lopatta, Christiane Berkhahn, Gesche Israel, Barbara Vielhauer, Rita Kröss, Christina Matthiesen, Nina Melitz, Svenja Brotzki, Franziska Gördel, Marcel Reimers, Torben Tank u.a.

Facility Management: Hauke Kühnel, Wolfram Lopatta und Team

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50)  
Konto-Nr. 1217 197 431



## Der Frischemarkt in Ihrer Nähe



Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8:00 - 19:00 Uhr  
Sa.: 8:00 - 16:00

Telefon: 24 18 99 - 0 Fax: 24 18 99 - 10



Simon Frischemarkt in Hamburg Volksdorf, Weiße Rose 1



Ihr Spezialist für gutes Laufen  
Orthopädeschuhtechnik & Schuhmacherei



Bequemeschuhgeschäft in Volksdorf  
Wiesenhöfen 9 - 22359 Hamburg-Volksdorf - Tel. 040 - 603 62 14  
Mo - Fr: 08:00 Uhr - Sa. 09:00 - 13:00 Uhr

www.laufgut-paulig.de

## Der leichteste Weg zu unserer Website für unterwegs



Neuste Nachrichten, tolle Tipps, alle Infos- und vor allem auch das immer aktuelle Sportangebot gibt es jetzt auch als Apps für iPhone und iPad.

**Einfach QR-Code  
scannen und los  
geht's...**





**Gesundheitssport**  
mit Andreas Fischer

Walddörfer SV



Hamburg

**JETZT  
SCHNELL  
ANMELDEN!**



# Präventive Rücken- schule

*Sie leiden unter  
Rückenschmerzen?*

In Theorie und Praxis lernen wir, den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen, diese Ursachen zu bekämpfen und die Muskulatur wieder aufzubauen.

Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!

**Wann?** Ab 9. Januar 2013, Mittwochs  
20:30–22:00 Uhr, 10 x 1,5 Std.

**Wo?** Walddörfer Sportforum,  
Halenreihe 32

**Wer?** Erwachsene Anfänger



**Tanzen**

mit Waltraud und Bernd Heinze

Walddörfer SV



Hamburg

**Die neuen Kurse 2013**

# Time to dance

Disco  
Boogie Woogie  
Salsa  
Argentinischer Tango



**Wann?** Start: 6. Januar 2013  
Anfänger: So. 14:00 Uhr, 8 x 1,5 Std.  
Fortgeschr.: So. 15:30 Uhr, 8 x 1,5 Std.

**Wo?** Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32

**Wer?** Anfänger und Fortgeschrittene

**ALLE TERMINE:**

So., 06. Januar  
So., 13. Januar  
So., 20. Januar  
So., 27. Januar  
So., 03. Februar  
So., 10. Februar  
Sa., 16. Februar  
So., 24. Februar



**Offenes Turnen  
und Kinderbetreuung**  
mit Nadine Große

Walddörfer SV



Hamburg



WIR PASSEN AUF EUCH AUF

# TOBT EUCH AUS!

- kostaloses Angebot
- Turnen, spielen, Spaß haben
- bitte Turnschuhe mitbringen

**Wann?** Ab 06. Oktober 2012 immer samstags:  
von 10:00 – 13:00 Uhr

**Wo?** Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32

**Wer?** Kinder, die sich selbstständig bewegen  
und beschäftigen können...  
Keine Säuglingsbetreuung



**SKY-SPORTS BAR**

*Der Treff für Sportfreunde*

Walddörfer SV



Hamburg



**ESSEN &  
TRINKEN**

**NEU**

**CHILLEN  
& KLÖNEN**

**FUSSBALL  
ERLEBEN**

**FREUNDE  
TREFFEN**

Gemütliche  
**ATMO-  
SPHÄRE**

**SPASS  
HABEN**

**CLUBRÄUME,  
TERRASSE  
ZUM FEIERN**

**Wann?** montags bis freitags ab 19:00 Uhr,  
samstags Bundesligaübertragung ab 15:00 Uhr

**Wo?** Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32

**Wer?** für alle Mitglieder und Gäste  
des Walddörfer SV



**Walddörfer Sportverein**

Halenreihe 32 | 22359 Hamburg

Tel. 040 / 64 50 62-0 | [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)



# Brotkunst

## Niebüller Knust



Wahrhaft gutes Backwerk.

Beim Wettbewerb "Hamburgs beste Arbeitgeber 2012" belegen wir erneut einen Platz in den Top Ten und wurden darüber hinaus mit dem "Sonderpreis Handwerk" ausgezeichnet.

Unser schmackhaftes Bio-Backwerk wird voll handwerklich hergestellt. Genießen Sie bewährte Qualität aus traditioneller Handwerkskunst und 100% nachhaltig produzierten Zutaten.

[www.springer-bio-backwerk.de](http://www.springer-bio-backwerk.de)